

Orjinal Araştırma (AR)
Original Research (AR)

***Fiziksel Aktiviteye Katılımda Algılanan Engeller ile Fiziksel Aktiviteye Tutum
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi***
***Examination of the Relationship Between Perceived Barriers to Participation in
Physical Activity and Attitudes Toward Physical Activity***

Zeynep Nur Şengül
zeynepnursengul@gmail.com
0009-0000-9112-4188
*Sinan Uğraş
sinanugras@gmail.com
0000-0003-0792-1497

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi:
27 Kasım 2025
Düzeltilme tarihi:
10 Aralık 2025
Kabul tarihi:
29 Aralık 2025

Anahtar

Kelimeler:

Fiziksel aktivite,
Tutum, Algılanan
Engeller,
Düzenleyici

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide cinsiyet ile egzersiz sıklığının düzenleyici rolünü belirlemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Çanakkale Onsekiz Mart üniversitesinde öğrenim gören 389 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, “Fiziksel Aktiviteye Katılımda Algılanan Engeller Ölçeği” ve “Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği”nin üniversite öğrencilerine uyarlanan formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon ve Jamovi MedMod modülü ile düzenleyici (moderasyon) analizi kullanılmıştır. Bulgular, fiziksel aktivitede algılanan engellerin, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu negatif, olumsuz tutumu ise pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Vücut imajı/fiziksel-sosyal anksiyete, yorgunluk/tembellik ve çevre/tesisler boyutlarının, tutum üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Cinsiyetin, algılanan engeller ile olumsuz tutum arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın, haftalık egzersiz sıklığının bu ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol üstlendiği ve egzersiz sıklığı arttıkça algılanan engellerin olumsuz tutum üzerindeki etkisinin zayıfladığı görülmüştür. Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların geliştirilmesinde psikososyal engellerin azaltılmasına ve egzersiz sıklığının artırılmasına yönelik bireyselleştirilmiş müdahalelerin önem taşıdığı söylenebilir.

Abstract

Article history:

Received:
27 November
2025
Adjustment:
10 December
2025
Accepted:
29 December
2025

Keywords:

Physical Activity,
Attitude,
Perceived
Barriers,
Participation,
Moderator

The aim of this study was to examine the relationship between perceived barriers to physical activity participation and attitudes toward physical activity among university students, as well as to determine the moderating role of gender and exercise frequency in this relationship. A correlational research design, one of the quantitative research methods, was employed. The study sample consisted of 389 students enrolled at Çanakkale Onsekiz Mart university. Data were collected using the “Perceived Barriers to Physical Activity Scale” and the adapted university-level form of the “Youth Physical Activity Attitude Scale.” Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple regression, and moderation analysis using the Jamovi MedMod module were utilized in data analysis. Findings revealed that perceived barriers to physical activity negatively and significantly predicted positive attitudes, while positively and significantly predicting negative attitudes toward physical activity. The subdimensions of body image/physical-social anxiety, fatigue/laziness, and environmental/facility-related factors were identified as significant predictors of attitudes. Gender did not demonstrate a significant moderating effect in the relationship between perceived barriers and negative attitudes. However, weekly exercise frequency was found to play a significant moderating role, indicating that as exercise frequency increased, the effect of perceived barriers on negative attitudes weakened. In conclusion, the study suggests that reducing psychosocial barriers and increasing exercise frequency through individualized interventions is important for improving attitudes toward physical activity.

Giriş

Günümüzde sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi kavramları giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Obezitenin günümüz toplumlarında ciddi bir halk sağlığı problemi oluşturduğu açıktır. Bu durumun nedenleri değerlendirildiğinde, fiziksel hareketsizliğin başlıca etkenlerden biri olduğu görülmektedir. Vural ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının azaltılmasında fiziksel aktivitenin kritik bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır. Birçok ülkede bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılmaması önemli bir sorun olarak ele alınmakta ve bu probleme yönelik çeşitli projeler ile uygulamalar geliştirilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı artırmaya yönelik çalışmalar önemli bir adım olmakla birlikte, bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını ve algıladıkları engelleri anlamak bu sürecin daha etkili şekilde yönetilmesine katkı sağlayabilir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen ve kolaylaştıran çevresel, fizyolojik ve fiziksel unsurlar gibi çeşitli faktörler de bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki olumlu etkileri açıkça bilinmesine rağmen bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri beklenen seviyede değildir (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018).

Bireyler fiziksel aktivitenin sağlık açısından faydalarına yönelik olumlu bir tutum geliştirmiş olsalar dahi, karşılaşılan engellerin bu olumlu tutumu nasıl etkilediği ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini nasıl azalttığı konusunda daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin zaman yetersizliği, çevresel koşullar veya motivasyon eksikliğinin engel olarak algılanması (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012), olumlu tutumların dahi yeterli düzeyde katılım sağlamasına engel olabilmektedir. Bu nedenle, algılanan engellerin fiziksel aktivite tutumlarını ne şekilde şekillendirdiğinin belirlenmesi, sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşma süreçlerinde önemli bir bilgi kaynağı sunabilir. Ayrıca fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar ile algılanan engeller arasındaki ilişkinin anlaşılması, sağlık politikalarının ve bireysel destek programlarının etkililiğini artırmak açısından zorunlu bir basamak olarak görülmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik uygulamalar, bu engelleri hedef alan daha kişiselleştirilmiş stratejilerin geliştirilmesini mümkün kılabilir. Bu doğrultuda, çalışma bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumları ile fiziksel aktiviteye katılımı karşılaştıkları engelleri ele alarak sağlıklı yaşamı destekleyecek daha etkili stratejilerin oluşturulmasına katkıda bulunacaktır. Fiziksel aktivitenin bireylerin günlük yaşamına dâhil edilmesinde önemli bir alanı oluşturan serbest zaman kavramı, bu bağlamda ele alınması gereken temel unsurlardan biridir.

Pearson'a (2008) göre bireylerin eğlenmesine, motive olmasına ve kişisel gelişim sağlamasına imkân tanıyan özgürlükçü etkinlikler serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin temeline bakıldığında, bu faaliyetlerin geçmiş dönemlerde insanların hayatta kalmak için gösterdikleri içgüdüsel davranışlardan ortaya çıktığı görülmektedir. Juniu (2000) gibi araştırmacılara göre bireylerin zamanla değişen ihtiyaçları ve kültürel yapıları, iş dışı sürelerde gerçekleştirilen çeşitli etkinlikler için oluşan alanı serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlamaktadır. Bireylerin zorunlu olmayan zamanlarında aktif olmaları beklenirken, bu tür etkinliklere katılımı engelleyen farklı faktörlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Katılım eksikliği, motivasyon azalması ve istenmeyen etkinliklere yönelik düşük ilgi bu engeller arasında yer almaktadır (Koçak, 2017; Masmanidis vd., 2009). Bireyler bu engelleri aşabilecek yeterliliğe sahip olsalar da etkinlikleri düzenleyen veya yöneten kişilerin katılımcıların karşılaşılabileceği sorunlara yönelik stratejiler geliştirmesi önem taşımaktadır (Masmanidis vd., 2009). Bu doğrultuda spor tesislerinin artırılması ve sosyal destek imkânlarının geliştirilmesi özellikle üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine ilgisini artırabilir. Ayrıca etkinliklerin çeşitli ekipmanlarla desteklenmesi ve katılımcıların farklı ortamlarda dinlenme ve eğlenme fırsatı bulması, olumsuzluklarla başa çıkmada etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Ji vd., 2016).

Bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel aktivitenin önemi her geçen gün daha belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle birey açısından kritik öneme sahip olan fiziksel aktivitenin önündeki engellerin tespit edilmesi ve bu engellerin ortadan kaldırılması hem bireysel hem toplumsal açıdan önemli bir adım olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi ve yaşlılık döneminde karşılaşılabileceği sağlık sorunlarının azaltılması bakımından yüksek öneme sahiptir. Bu doğrultuda ergenlik döneminde kazanılan genel alışkanlıkların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar üzerindeki etkisi ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurların belirlenmesi toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır (Sallis ve Owen, 1998). İnsanların sosyal varlıklar olarak çevresel ve fizyolojik faktörlerden etkilenmesi doğaldır. Bunun yanı sıra bireylerin yaşadığı çevredeki düzenleme şekli, arazi yapısı, eğlence alanlarının durumu, parkların konumu, ulaşım sistemleri ve yol güvenliği gibi unsurlar fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebilmektedir (Işıkgöz vd., 2018). Bu nedenle bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılımı karşılaştıkları engeller arasındaki ilişki üzerinde durulması gereken önemli bir konu niteliği taşımaktadır.

Tüm bunlara ek olarak fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlara yönelik alanyazın incelendiğinde; spora ilişkin tutum ve serbest zaman aktivitelerine katılım

engelleri üzerine çok sayıda araştırma yapılmasına rağmen, fiziksel aktiviteye katılım engelleri ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutuma yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma, fiziksel aktiviteye yönelik algılanan engeller ile bireylerin fiziksel aktivite tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek fiziksel aktiviteye katılımın artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılmıştır (Fraenkel vd., 2012). Çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bağımsız değişken olarak fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ölçeği kullanılırken, bağımlı değişken fiziksel aktiviteye ilişkin tutum olarak belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada cinsiyet ve egzersiz yapma durumu gibi düzenleyici değişkenler de değerlendirilmiş ve bu değişkenlerin fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye tutum arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisi incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi bünyesine bağlı fakülte ve yüksekokullarda okullarda öğrenim gören 45301 öğrenci araştırmanın evreninin oluşturmaktadır. Çalışmamızda örneklem büyüklüğü, evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesabı formülü ($n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$) kullanılarak hesaplanmıştır. Analiz sonucuna göre araştırmanın örneklem grubuna en az 381 öğrenci dahil edilmesi gerektiği hesaplanmıştır. Ayrıca G Power 3.0.1 programı kullanılarak en az katılımcı sayısı hesaplanmıştır. G Power dört yordayıcının olduğu, α değeri 0.05, orta etki büyüklüğü 0.15, Power (1- β) ise 0.95 olarak hesaplama yapılmıştır. Analiz sonucunda Critical F= 2.4447662, Actual Power = 0.9505747 ve en az 129 katılımcının olması gerektiği tespit edilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını toplam 389 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların %40.6'sı erkek (n = 158) ve %59.4'ü kadın (n = 231) öğrencilerden meydana gelmiştir. Gelir düzeyi açısından öğrencilerin %42.9'u düşük (n = 167), %51.4'ü orta (n = 200) ve %5.7'si yüksek gelir grubunda (n = 22) yer almıştır. Katılımcıların %22.4'ü bir işte çalıştığını (n = 87), %77.6'sı ise çalışmadığını (n = 302) ifade etmiştir. Sınıf düzeyleri incelendiğinde, öğrencilerin %20.3'ü birinci sınıf (n = 79), %38.8'i ikinci sınıf (n = 151), %21.9'u üçüncü sınıf (n = 85), %14.1'i dördüncü sınıf (n = 55) ve %4.9'u yüksek lisans düzeyinde (n = 19) eğitim almaktadır. Evlilik durumuna ilişkin olarak katılımcıların büyük çoğunluğunun bekar olduğu görülmüş olup öğrencilerin %97.4'ü bekar (n = 379) ve %2.6'sı evlidir (n = 10).

Araştırma Yayın Etiği

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 25.02.2024 tarih ve 03/43 sayılı kararı ile çalışma onayı alınmıştır. Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği, Simonton ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilmiş olup, Uyhan ve arkadaşları (2023) tarafından çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu 12 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde yapılandırılmıştır. Katılımcılar her bir maddeye 1 ile 5 arasında değişen bir ölçekte yanıt vermekte; 5 puan "Kesinlikle Evet", 4 puan "Çoğunlukla Evet", 3 puan "Bazen", 2 puan "Çoğunlukla Hayır" ve 1 puan ise "Kesinlikle Hayır" şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyarlamasının ortaokul yaş grubuna yönelik olması nedeniyle, araştırma katılımcılarının 18 yaş üzeri üniversite öğrencilerinden oluşması doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen verilere uygulanan DFA sonucunda $\chi^2=162/df=52$, $p=.001$, CFI=0.974, TLI=0.967, GFI=0.996, SRMR=0.040 ve RMSEA=0.010 değerleri elde edilmiştir. Bu değerler doğrultusunda ölçek yapısının doğrulandığı söylenebilir (Browne ve Cudeck, 1993; Kline, 2016). Veri toplama aracının iç güvenilirliğine ilişkin olarak fiziksel aktiviteye olumlu tutum boyutunda $\alpha=0.938$ fiziksel aktiviteye olumsuz tutum boyutunda ise $\alpha=0.930$ katsayıları tespit edilmiştir.

Fiziksel Aktiviteye Katılımda Algılanan Engeller Ölçeği

Kolbaşı ve arkadaşları (2023) tarafından uyarlanan Fiziksel Aktiviteye Katılımda Algılanan Engeller Ölçeği, toplam 17 madde ve dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçek boyutları “Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete”, “Yorgunluk / Tembellik”, “Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı” ve “Çevre / Tesisler” şeklinde yapılandırılmış olup, 10’lu Likert tipinde derecelendirme içermektedir. Ölçeğin araştırma örnekleme uygunluğunu belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçlarına göre $\chi^2=462/df=95$, $p=.001$, CFI=0.919, TLI=0.898, GFI=0.915, SRMR=0.030 ve RMSEA=0.014 değerleri elde edilmiştir. Bu bulguların yapı geçerliliğinin değerlendirilmesinde kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Kline, 2016). Veri toplama aracının iç güvenirliği incelendiğinde, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete boyutunda $\alpha=0.915$; Yorgunluk / Tembellik boyutunda $\alpha=0.901$; Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı boyutunda $\alpha=0.768$; Çevre / Tesisler boyutunda ise $\alpha=0.734$ değerleri tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler öncelikle Jamovi 2.3.28 istatistik programına aktarılmıştır. Verilerin normallik dağılımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında yer alması ölçüt olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ölçeğinin alt boyutları ile fiziksel aktiviteye tutum alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller alt boyutlarının fiziksel aktiviteye yönelik olumlu ve olumsuz tutumu yordama düzeyini belirlemek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizine geçilmeden önce verilerin uygunluğunu test etmek amacıyla çoklu doğrusallık için VIF değerleri ve otokorelasyonun belirlenmesi için Durbin-Watson katsayıları incelenmiştir. Literatürde VIF değerlerinin 10’un altında olması gerektiği (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012) ve Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında bulunmasının kabul edildiği belirtilmektedir (Seçer, 2015). Mevcut çalışmada VIF değerlerinin 2.06 ile 4.01 arasında değiştiği tespit edilmiş olup bu bulgular çoklu doğrusallık sorununun olmadığını göstermektedir. Durbin-Watson istatistiklerinin 1.52 ile 1.93 arasında hesaplanması ise otokorelasyon probleminin bulunmadığını ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizinin ardından, fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye tutum arasındaki ilişkide cinsiyet ve egzersiz sıklığının düzenleyici etkisini belirlemek amacıyla Jamovi yazılımının MedMod modülü kullanılarak düzenleyici analiz gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ve fiziksel aktiviteye tutum ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve pearson korelasyon analiz sonuçları

Değişkenler	Vİ/FSA	Y/T	S/ZK	Ç/T	FA+	FA-	x	ss	Çarpıklık	Basıklık
Vİ/FSA	-						3.46	2.79	0.568	-0.771
Y/T	0.823***	-					4.11	2.54	0.386	-0.661
S/ZK	0.792***	0.802***	-				4.24	2.55	0.335	-0.786
Ç/T	0.697***	0.659***	0.636***	-			4.06	2.59	0.395	-0.544
FA+	-0.579***	-0.549***	-0.494***	-0.492	-		3.84	0.960	-0.642	-0.452
FA-	0.607***	0.587***	0.534***	0.506**	-0.811***	-	2.30	1.08	0.573	-0.556

Tablo 1 incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engeller ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerinin; Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete boyutu için $\bar{x}=3.46$, $ss=2.79$; Yorgunluk / Tembellik boyutu için $\bar{x}=4.11$, $ss=2.54$; Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı boyutu için $\bar{x}=4.24$, $ss=2.55$ ve Çevre boyutu için $\bar{x}=4.06$, $ss=2.55$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye tutum ölçeği alt boyutlarından olumlu tutum $\bar{x}=3.84$, $ss=0.960$; olumsuz tutum ise $\bar{x}=2.30$, $ss=1.08$ olarak belirlenmiştir. Normallik değerlendirmesi kapsamında çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete boyutunun Çarpıklık=0.568 ve Basıklık=-0.771;

Yorgunluk / Tembellik boyutunun Çarpıklık=0.386 ve Basıklık=-0.661; Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı boyutunun Çarpıklık=0.335 ve Basıklık=-0.786; Çevre boyutunun ise Çarpıklık=0.395 ve Basıklık=-0.544 değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye olumlu tutum boyutunda Çarpıklık=-0.642 ve Basıklık=-0.452; olumsuz tutum boyutunda ise Çarpıklık=0.573 ve Basıklık=-0.556 olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımda algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye tutum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete ile olumlu tutum arasında negatif ve anlamlı ($r=-0.579^{***}$), Yorgunluk / Tembellik ile olumlu tutum arasında negatif ve anlamlı ($r=-0.549^{***}$), Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı ile olumlu tutum arasında negatif ve anlamlı ($r=-0.494^{***}$) ve Çevre ile olumlu tutum arasında negatif ve anlamlı ($r=-0.492^{***}$) ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete ile olumsuz tutum arasında pozitif ve anlamlı ($r=0.607^{***}$), Yorgunluk / Tembellik ile olumsuz tutum arasında pozitif ve anlamlı ($r=0.587^{***}$), Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı ile olumsuz tutum arasında pozitif ve anlamlı ($r=0.534^{***}$) ve Çevre ile olumsuz tutum arasında pozitif ve anlamlı ($r=0.506^{***}$) ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Fiziksel aktivitede algılanan engeller alt boyutlarının fiziksel aktiviteye olumlu tutumu yordayan çoklu regresyon analiz sonuçları

Yordayıcılar	B	SE	β	Mean Square	F	t	P	VIF
Vİ/FSA	-0.11400	0.0845	-0.3318	9.8067	16.4900	-4.061	<.001	4.01
Y/T	-0.07261	0.0281	-0.1922	3.3916	5.7030	-2.388	0.017	3.90
S/ZK	0.00524	0.0304	0.0139	0.0208	0.0350	0.187	0.852	3.34
Ç/T	-0.05319	0.0280	-0.1436	3.5779	6.0163	-2.453	0.015	2.06

$R=.601$, $R^2=.361$, Adjusted $R^2=.3555$ $F(54.3) = 15.228$, $p<.001$.

Tablo 2 incelendiğinde, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete boyutunun fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu negatif ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta=-0.3318$, $t=-4.061$, $p=.001$). Yorgunluk / Tembellik boyutunun da olumlu tutum üzerinde negatif ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\beta=-0.1922$, $t=-2.388$, $p=.017$). Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı boyutunun olumlu tutumu anlamlı biçimde yordamamış olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0.0718$, $t=-1.088$, $p=.277$). Son olarak Çevre boyutunun fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0.11436$, $t=-2.453$, $p=.015$). Kurulan regresyon modelinin açıkladığı toplam varyans oranının %36 olduğu görülmüş olup modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Adjusted $R^2=.3555$, $F(54.3)=15.228$, $p<.001$).

Tablo 3. Fiziksel aktivitede algılanan engeller alt boyutlarının fiziksel aktiviteye olumsuz tutumu yordayan çoklu regresyon analiz sonuçları

Yordayıcılar	B	SE	β	Mean Square	F	t	P	VIF
Vİ/FSA	0.1226	0.0922	0.3169	11.3409	16.006	4.001	<.001	2.01
Y/T	0.0963	0.0306	0.2265	5.9694	8.425	2.903	0.004	1.90
S/ZK	0.0105	0.0332	0.0249	0.0842	0.119	0.345	0.730	3.54
Ç/T	0.0502	0.0306	0.1205	3.1924	4.506	2.123	0.034	1.06

$R=.632$, $R^2=.400$, Adjusted $R^2=.393$ $F(63.9)$, $p<.001$.

Tablo 3 incelendiğinde, Vücut İmajı / Fiziksel-Sosyal Anksiyete boyutunun fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumu pozitif ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta=0.3169$, $t=4.001$, $p=.001$). Yorgunluk / Tembellik boyutunun da olumsuz tutum üzerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\beta=0.2265$, $t=2.903$, $p=.004$). Sorumluluklar / Zaman Kısıtlılığı boyutunun olumsuz tutumu anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir ($\beta=0.0332$, $t=0.345$, $p=.730$). Bunun yanı sıra, Çevre boyutunun fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumu pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=0.1205$, $t=2.123$, $p=.034$). Kurulan regresyon modelinin açıkladığı toplam varyans oranının %39 olduğu ve modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (Adjusted $R^2=.393$, $F=63.9$, $p<.001$).

Tablo 4. Fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye olumsuz tutum arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici ve simple slope analiz sonuçları

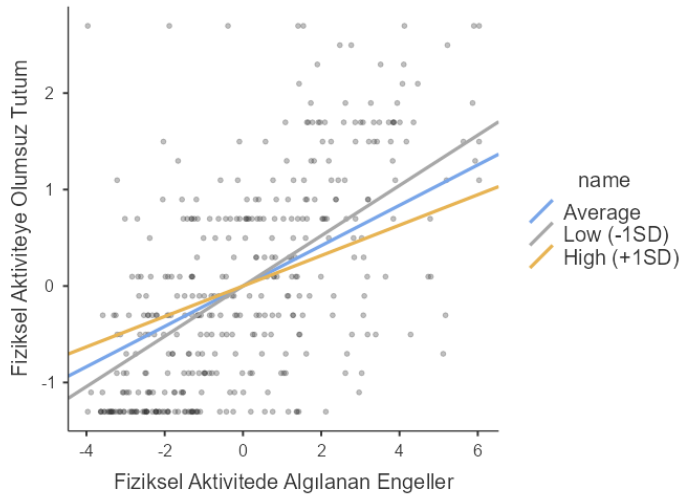
	Estimate	SE	Z	P
Fiziksel Aktivitede Algılanan Engeller	0.2900	0.0182	15.958	<.001
Cinsiyet	0.1350	0.0866	1.558	0.119
Fiziksel Aktivitede Algılanan Engeller * Cinsiyet	-0.0329	0.0368	-0.896	0.370
Low (-1SD)	0.306	0.0262	11.7	<.001
High (+1SD)	0.274	0.0251	10.9	<.001

Tablo 4 incelendiğinde, modelde bağımlı değişken olarak fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutum yer alırken, bağımsız değişken olarak tanımlanan fiziksel aktivitede algılanan engellerin bu değişkeni anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir (Est=0.2900, SE=0.0182, z=15.598, p=0.001). Düzenleyici değişken olarak modele dâhil edilen cinsiyetin ise anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (Est=0.1350, SE=0.0495, t=1.558, p=0.119). Ayrıca cinsiyetin, fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutum arasındaki etkileşimde düzenleyici bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir (Est=-0.0329, SE=0.0368, t=-0.896, p=0.370).

Tablo 5. Fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye olumsuz tutum arasındaki ilişkide haftalık egzersize katılım sayısının düzenleyici ve simple slope analiz sonuçları

	Estimate	SE	Z	P
Fiziksel Aktivitede Algılanan Engeller	0.2092	0.01695	12.34	<.001
Haftalık Egzersiz Sayısı	-0.1850	0.01908	-9.69	<.001
Fiziksel Aktivitede Algılanan Engeller * Haftalık Egzersiz Sayısı	-0.0249	0.00926	-2.69	0.007
Low (-1SD)	0.261	0.0243	10.72	<.001
High (+1SD)	0.158	0.0272	5.81	<.001

Tablo 5 incelendiğinde, modelde bağımlı değişken olarak fiziksel aktiviteye olumsuz tutum, bağımsız değişken olarak belirlenen fiziksel aktivitede algılanan engelleri (Est=0.2092, SE=0.01695, z=12.34, p=0.001) anlamlı olarak etkilerken düzenleyici değişken olarak belirlenen haftalık egzersiz sayısı (Est=-0.1850, SE=0.01908, z=-9.69, p=0.001) anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısının, fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktivite olumsuz tutum arasındaki etkileşimde düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Est=-0.0249, SE=-0.00926, z=-0.269, p=0.007). Egzersize katılım sıklığının düzenleyici etkisinin ayrıntıları incelendiğinde düşük (Est=0.261, p=0.001) ve yüksek (Est=0.158, p=0.001) değerler aldığı düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu tablo 7'de gösterilmiştir. Yapılan eğim analizi (simple slope) sonuçlarına göre düzenleyici değişkenin etkileri şekil 1'te gösterilmiştir.



Şekil 1. Simple Slope Grafiği

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ayrıntılı biçimde incelemektir. Elde edilen bulgular, algılanan engellerin fiziksel aktivite tutumları üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, mevcut literatürle uyumludur ve fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörlerin bireylerde olumsuz tutum gelişimine neden olabileceğine işaret etmektedir. Araştırma, algılanan engellerin yalnızca fiziksel aktiviteye katılım davranışını değil, aynı zamanda bireylerin bu aktiviteye yönelik tutumlarını da şekillendirdiğini ortaya koyarak alanyazına önemli katkılar sunmaktadır.

Bu çalışmada vücut imajı ve fiziksel-sosyal anksiyete boyutunun, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu negatif ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, alanyazındaki mevcut bulgularla paralellik göstermektedir. Zartaloudi ve Christopoulos (2021), sosyal fiziksel kaygının fiziksel aktiviteye katılım ve egzersize bağlılıkla olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve başkaları tarafından yetersiz bulunacağına inanan bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılma olasılıklarının daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Aynı doğrultuda Sabiston ve arkadaşları (2019), olumsuz vücut imajının daha düşük fiziksel aktivite ve spor katılımıyla bağlantılı olduğunu bildirmiştir. Bu bulgular, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen psikososyal değişkenlerin önemine işaret etmektedir. Robinson ve Lewis'in (2016) araştırmasında ise beden memnuniyeti yüksek bireylerin spor ve egzersize katılma konusunda kendilerini daha rahat hissetme olasılıklarının arttığı, ancak sosyal fiziksel kaygının özellikle kadınlarda daha yüksek seviyelerde görüldüğü belirtilmiştir. Bu durumun kadınların fiziksel aktiviteye katılımında belirgin bir engel oluşturabileceği ifade edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular da söz konusu literatürle uyumlu olup, vücut imajı ve fiziksel-sosyal anksiyetenin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada yorgunluk ve tembellik boyutunun, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu negatif ve anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, alanyazındaki önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Zaragoza ve arkadaşları (2011), tembelliğin özellikle ergenlik dönemindeki kızlar arasında fiziksel aktiviteye katılımın önündeki en belirgin engellerden biri olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Gómez-López ve meslektaşları (2010), üniversite öğrencileri arasında tembelliğin fiziksel aktivite uygulamalarında algılanan önemli bir engel olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmalar, yorgunluk ve tembelliğin fiziksel aktiviteye katılımı ve bu aktiviteye yönelik tutumları olumsuz yönde etkileyen önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulguları, bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu tutumlarının yorgunluk ve tembellik gibi engellerden anlamlı biçimde etkilendiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu çalışmada sorumluluklar ve zaman kısıtlılığı boyutunun, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu anlamlı biçimde yordamamış olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, alanyazındaki bazı çalışmalarla uyumlu görünürken, bazılarıyla çelişmektedir. Örneğin Heesch ve Mâsse (2004), kadınların

fiziksel aktiviteye katılmama gerekçelerini zaman eksikliği gibi mazeretlere dayandırdıklarını, ancak bu beyanların mevcut zaman durumunu gerçekte yansıtmadığını ifade etmişlerdir. Bulguları, kadınların fiziksel aktiviteye ayırabilecek yeterli zamana sahip olduklarını ve zaman eksikliğinin hareketsizlik için geçerli bir gerekçe olmadığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık Gómez-López ve çalışma arkadaşları (2010), üniversite öğrencileri arasında zaman kısıtlılığının fiziksel aktivite uygulamalarında önemli bir engel olarak algılandığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde Dunlop (2006), mesleki koşullar, zaman sınırlılıkları ve erişilebilirlik gibi algılanan engellerin boş zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın önünde temel engeller arasında yer aldığını belirtmiştir. Brownson ve meslektaşları (2001) ise zaman eksikliğini, kendini yorgun hissetme, işte yeterli düzeyde hareket edildiğine inanma ve motivasyon eksikliğiyle birlikte fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen dört temel faktörden biri olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda zaman eksikliği en yaygın bildirilen kişisel engellerden biri olarak öne çıkmaktadır. Mevcut araştırmada zaman kısıtlılığı boyutunun fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu anlamlı biçimde yordamamış olması, zaman kısıtlılığının bireylerin tutumlarını belirlemede yeterince güçlü bir etken olmadığını düşündürmektedir. Bu durum, bireylerin bu engeli telafi edebilecek alternatif stratejiler geliştirmiş olabileceklerini de işaret edebilir. Bu araştırmada Çevre / Tesisler boyutunun, fiziksel aktiviteyi hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmış olup, olumsuz çevresel koşulların fiziksel aktivite için bir engel teşkil ettiği görülmüştür. Carlin ve çalışma arkadaşları (2017), çevresel faktörlerin fiziksel aktiviteye engel oluşturabileceğini belirtmiş ve özellikle kaldırım ile sokak aydınlatmasının yetersizliğinin yetişkinlerde fiziksel aktiviteyi olumsuz yönde etkilediğini vurgulamıştır. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi amacıyla çevresel düzenlemelerin önemine işaret etmektedir. Ancak aynı çalışmada çevresel faktörlerin etkilerinin tutarlı olmadığı ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu bulgular, kırsal alanlarda altyapının geliştirilmesinin fiziksel aktiviteye katılımı artırmada önemli bir role sahip olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada cinsiyetin, fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutum arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenmediği belirlenmiştir. Sørensen ve Gill (2008), cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkilerini vurgulayarak kadınlar ve erkekler arasında algılanan engeller bakımından belirgin farklılıklar bulunduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmalarında, farklı yaş gruplarında cinsiyete bağlı engellerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için ele alınması gerektiği, kadınların fiziksel olarak aktif olma niyetine rağmen düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmekte daha fazla güçlük yaşadığı, erkeklerde ise durumun daha farklı olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca orta yaş grubundaki bireylerin çoğu zaman göz ardı edildiği ve cinsiyete dayalı algıların dikkate alınması gerektiği belirtilmiştir. Orhan ve çalışma arkadaşları (2024) da kadınların fiziksel aktiviteye karşı daha fazla engel algıladıklarını bildirmiştir. Rosselli ve meslektaşları (2020) ise ergenler arasında cinsiyete bağlı algılanan engellerin farklılık gösterdiğini, kızların erkeklere kıyasla daha fazla engel algıladığını ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Kızların enerji ve irade eksikliği gibi engelleri daha sık dile getirdikleri ifade edilmiştir. Bununla birlikte, bu çalışmanın bulguları, cinsiyetin fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumlar üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Bu durum, cinsiyetin etkisinin bağlama göre değişkenlik gösterebileceğine ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada fiziksel aktivitede algılanan engeller ile fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutum arasındaki ilişkide haftalık egzersiz sıklığının düzenleyici bir role sahip olduğu belirlenmiştir. Haftalık egzersiz sıklığındaki artışın, fiziksel aktiviteye ilişkin daha olumlu tutumların gelişmesine ve algılanan engellerin azalmasına katkı sağladığı görülmektedir. Wasson (2014), düzenli egzersizin sağlıklı alışkanlıkların azaltılmasında önemli bir işlev üstlendiğini belirtmiş ve düzenli egzersiz yapmayan bireylerin sağlıklı bir alışkanlığı değiştirmeye daha az istekli olduklarını ve bu süreçte kendilerine daha az güvendiklerini ifade etmiştir. Bu bulgular, düzenli egzersizin sağlıklı davranışları azaltmada geçiş niteliğinde bir davranış olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Tappe ve çalışma arkadaşları (2013), egzersiz alışkanlığının fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğinde önemli bir role sahip olduğunu, egzersiz alışkanlığı geliştiren bireylerin daha sık fiziksel aktiviteye yöneldiklerini ve çevresel ipuçlarının bu davranışı desteklediğini ortaya koymuştur. Bu durum, egzersiz alışkanlığının fiziksel aktivite sürekliliği üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Rebar ve meslektaşları (2020) ise egzersiz alışkanlığının düzenli egzersiz yapma olasılığını artırdığını ve sağlıklı alternatif davranışlardan kaçınmayı kolaylaştırdığını belirtmiştir. Egzersiz alışkanlığının gelişmesi, fiziksel aktiviteyi daha az bilişsel çaba gerektiren bir davranış haline getirmekte ve bu alışkanlıkların güçlenmesi egzersiz motivasyonunu sürdürmeye katkıda bulunmaktadır. Bu bulgular, egzersiz sıklığındaki artışın fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumların azaltılmasında önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını şekillendiren algılanan engellerin; cinsiyet, gelir düzeyi ve egzersiz alışkanlıkları gibi çeşitli değişkenlerden etkilendiğini ortaya koyarak, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik stratejilerin kişisel ve çevresel faktörler dikkate alınarak geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için bireylerin ihtiyaçlarına uygun stratejilerin planlanması önem taşımaktadır. Egzersiz alışkanlıkları açısından değerlendirildiğinde, motivasyon ve sosyal destek sağlayan grup çalışmaları ya da rehberlik programlarının bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edebileceği ifade edilebilir. Bu tür kişiselleştirilmiş ve çevresel koşullara duyarlı yaklaşımlar, fiziksel aktivitenin toplum genelinde yaygınlaştırılması ve sürdürülebilir hale getirilmesi hedeflerine katkı sunacaktır.

Kaynakça

- Browne, M. W., and Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen KA, Long, JS, editors. *Testing Structural Equation Models*. Newbury Park, CA: Sage Publications, s. 136-62.
- Brownson, R. C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K., and Bacak, S. J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91(12), 1995-2003.
- Carlin, A., Perchoux, C., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., and Boccia, S. (2017). A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: a "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PloS One*, 12(8), 1-26.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli SPSS Ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dunlop, P. M. (2006). *Active Employees! Exploring The Relationship Between Job Characteristics, Perceived Constraints And Participation in Leisure-Time Physical Activity* (Master's Thesis, The University Of North Carolina At Chapel Hill).
- Fraenkel, J. L., Wallen, N. E., and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw Hill: New York.
- Gómez-López, M., Gallegos, A. G., and Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 374.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Heesch, K. C., and Mâsse, L. C. (2004). Lack of time for physical activity: perception or reality for African American and Hispanic women? *Women & Health*, 39(3), 45-62.
- Işıkgöz, E., Esentaş, M., ve Şahin, H. M. (2018). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32.
- Ji, Y., Herriges, J. A., and Kling, C. L. (2016). Modeling recreation demand when the access point is unknown. *American Journal of Agricultural Economics*, 98(3), 860-880.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-48.
- Kolbaşı, E. N., Van Der Veer, P., and Birinci, T. (2023). The validity and reliability of the turkish version of self-perceived barriers for physical activity questionnaire. *Evaluation & the Health Professions*, 01632787231182681.
- Kline, R. B. (2016). *Principle and Practice of Structural Equation Modelling* (4. Ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Masmanidis, T., Gargalianos, D., and Kosta, G. (2009). Perceived constraints of Greek university students' participation in campus recreational sport programs. *Recreational Sports Journal*, 33, 150-166.
- Orhan, B. E., Karadağ, B., Astuti, Y., and Aydın, Y. (2024). The relationship between enjoyment of physical activity and perceived barriers to participating in physical activity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(3), 471-482.
- Pearson, Q. M. (2008). Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women. *Journal of Counseling and Development*, 86, 57.

- Rebar, A. L., Gardner, B., and Verplanken, B. (2020). Habit in exercise behavior. In *Handbook of Sport Psychology* (s. 986-998).
- Robinson, A., and Lewis, V. (2016). Social physique anxiety: an exploration of influence on sporting confidence and participation. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 21(1), 46-59.
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., and Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582-1589.
- Sabiston, C. M., Pila, E. V., Vani, M., and Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Sallis, J. F., and Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL İle Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Simonton, K., Mercier, K., Centeio, E., Barcelona, J., Phillips, S. and Garn, A. C. (2021). Development of Youth Physical Activity Attitude Scale (YPAAS) for elementary and middle school students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(2), 110-126.
- Sørensen, M., and Gill, D. L. (2008). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(5), 651-663.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Pearson Education, Allyn & Bacon, Inc.
- Tappe, K., Tarves, E., Oltarzewski, J., and Frum, D. (2013). Habit formation among regular exercisers at fitness centers: An exploratory study. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(4), 607-613.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.
- Uyhan, O., Tabak, E. Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., ve Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 19-34.
- Vural, R. A., Akyol, B. ve Gündoğdu, K. (2017). İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet, okul atmosferi, iklimi ve müdürlerin öğretimsel liderlik becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18, 291-311.
- Wasson, J. H. (2014). Regular exercise is strongly associated with anticipated success for reducing health risks. *The Journal of Ambulatory Care Management*, 37(3), 273-276.
- Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., and Abarca-Sos, A. (2011). Barriers to adolescent girls' participation in physical activity defined by physical activity levels. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 128-135.
- Zartaloudi, A., and Christopoulos, D. (2021). Social physique anxiety and physical activity. *European Psychiatry*, 64(S1), S759-S759.