



T.C.

**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN
BELİRLENMESİ**

**DENİZ YILDIZ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Sinan AYAN

KIRIKKALE-2022



T.C.

**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN
BELİRLENMESİ**

**DENİZ YILDIZ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Sinan AYAN

KIRIKKALE-2022



Annem,babam,eşim ve çocuklarıma....

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Deniz YILDIZ

09.06.2022

ÖZET

KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Sinan AYAN

Haziran 2022, 144 sayfa

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler doğrultusunda hareketsiz yaşam tarzı hızla artmakta ve sağlık sorunları için önemli bir risk oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı kadınların fiziksel aktivite durumlarının tespit edilmesidir. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinin Çankaya ilçesinde yaşayan 1514 kadın oluşturmuştur. Araştırma verileri, Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi ve Fiziksel Aktiviteye Katılıma Engel Olan Unsurlar ölçeği ile 2019-2020 yıllarında toplanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların %41,8'inin 17-24 yaşları arasında, %39,3'ünün üniversite öğrencisi, %85,5'inin orta gelir düzeyinde, %51,8'inin evli, %46,3'ünün çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %93,2'si spor yapmaya engel durumunun olmadığını bildirmiştir. Katılımcıların %27'si haftalık olarak 1-20 saat arasında 2-5 yaş aralığındaki çocuk veya çocuklara bakmakla zaman geçirdiklerini ifade etmiştir. %28,2'si hafta içi mutfak işleriyle 30-59 dk zaman geçirdiklerini bildirmişlerdir. %20,2'si yaptıkları işte nadiren oturdukları ifade etmiştir. Katılımcıların %58,5'i haftada en az iki kez 15 dk yürüdüğünü, %24'ü günde ortalama 1 saat TV seyrettiğini bildirmiştir. Katılımcıların %80,5'i son bir yılda bir spor veya egzersiz aktivitesine katıldığını, %61'i sağlıklı yaşam için ve %32,2'si haftada 1-2 saat bu aktiviteye katıldığını belirtmiştir. Genel kitle içerisinde son bir yılda spor veya egzersize hiç katılmayanların oranı %20,2'dir. Bu araştırmanın bulguları kadınların eve yönelik aktivitelerde daha etkin olduklarını gösterirken, yeterli seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip olmadıklarını göstermektedir. Kadınlarla ilgili bazı değişkenlerin (eğitim durumu, yaş, mesleki durum, çocuk sahibi olma, öğrenci olmak gibi) fiziksel aktivitelere katılımı engelleme noktasında etkili olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin geliştirilmesi için öncelikle aktif yaşam kültürünün geliştirilmesi gerekmektedir. Yine özellikle spor ve egzersiz faaliyetlerinin düzenli, sistemli ve bilinçli bir biçimde sürdürülmesi bu faaliyetlerin önemini kavranması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Kadın, Egzersiz

ABSTRACT

DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN WOMEN

Kırıkkale University

Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sport, Master' Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Sinan AYAN

June 2022, 144 pages

In line with the technological developments experienced today, sedentary lifestyle is increasing rapidly and poses a significant risk for health problems. The aim of this study is to determine the physical activity status of women. The sample of the study consisted of 1514 women living in the Çankaya district of Ankara. The research data were collected in the years 2019-2020 with the Physical Activity Level Questionnaire and the Scale of Barriers to Participation in Physical Activity. 41.8% of the participants are between the ages of 17-24, 39.3% are university students, 85.5% are middle-income, 51.8% are married, 46.3% have a child. 93.2% of the participants reported that they did not have an obstacle to doing sports. 27% of the participants stated that they spend between 1-20 hours per week caring for a child or children between the ages of 2-5. 28.2% of them reported that they spent 30-59 minutes on weekdays with kitchen work. 20.2% stated that they rarely sit in their job. 58.5% of the participants stated that they walked for 15 minutes at least twice a week, 24% of them watched TV for an average of 1 hour a day. 80.5% of the participants stated that they participated in a sport or exercise activity in the last year, 61% of them participated in this activity for a healthy life and 32.2% of them participated in this activity for 1-2 hours a week. 20.2% of the participants have never participated in sports or exercise in the last year. The findings of this study show that women have not a sufficient level of physical activity. It has also been revealed that some variables related to women (such as educational status, age, occupational status, having children, being a student) are effective in preventing participation in physical activities. To improve the level of physical activity, it is necessary to develop an active life culture. The regular, systematic and conscious maintenance of sports and exercise activities, the importance of these activities should be understood.

Keywords: Physical Activity, Women, Exercise

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bana yol gösteren, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, her zaman yanımda olan çok değerli danışmanım Prof. Dr. Sinan AYAN hocama, eğitim hayatımda gösterdikleri anlayış ve destek için sevgili eşim Akın YILDIZ ve çocuklarım Aden Defne ve Atahan Yiğit' e,

Eğitim hayatıma büyük katkıları olan Öğretim Görevlisi Nuri SOFİ ve Kırıkkale Üniversitesindeki tüm değerli hocalarıma, desteğini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Kamil ŞAHİN'e, bilgi ve tecrübeleri ile hep destek olan, her nazımı çeken sevgili arkadaşım Dr. Elif OK'a, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Fiziksel Aktivite	6
1.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler;	6
1.2. Spor	7
1.3. Egzersiz	7
1.4. Metabolik Eşdeğer	8
1.5. Fiziksel Aktivitenin Süresi, Yoğunluğu ve Düzeyi	8
1.5.2. Fiziksel Aktivite Sıklığı	9
1.5.3. Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu	9
1.6. Fiziksel Aktivite Düzeyleri	11
1.7. Önerilen Fiziksel Aktivite Süreleri	11
1.7.1. Yetişkinlerin İhtiyacı Olan Fiziksel Aktivite Süreleri	11
1.7.2. 65 Yaş ve Üstü Yetişkinlerin İhtiyacı Olan Fiziksel Aktivite Süreleri	12
1.8. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	12
1.8.1. Vücut Sağlığı Üzerine Faydaları	12
1.8.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Faydaları	13
1.8.3. Yaşlılık Üzerine Etkileri	14
1.9. Fiziksel Aktivite Durumlarının Belirleyicileri	14
1.10. Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller	15
1.11. Fiziksel Aktivite ve Kadın	17
1.11.1. Spor ve Kadın	17
1.12. Kadınların Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılımı	18
1.12.1. Kadınların Sporunu Bırakma Nedenleri	18
1.13. Kadınların Fiziksel Aktivite Engelleri	19
1.13.2. Fiziksel Aktivitenin Kişilerarası Engelleri	19
1.14. Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Kadınlar İçin Faydaları	20
2. YÖNTEM	22
2.1. Araştırmanın Tipi	22
2.2. Araştırmanın Hipotezleri	22
2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	24
2.4. Veri Toplama Araçları	24

2.4.1. Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi	24
2.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılıma Engel Olan Unsurlar Ölçeği	25
2.5. Verilerin Analizi	25
2.5.1. Faktör Analizi	25
3. BULGULAR	29
3.1.Örneklem Grubun Demografik Özellikleri	29
3.2. Ev İşleri ve Ailevi Aktiviteler	31
3.3. İşe Yönelik Aktiviteler	42
1.4. Aktif Yaşam Alışkanlıkları	49
1.5. Spor ve Egzersize Katılım	51
1.6. Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar	53
1.6.1. Üniversite Öğrencisi Dışındaki Örneklemin Fiziksel Aktivitelere Engel Olan Unsurları.....	79
4. TARTIŞMA	117
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	128
KAYNAKLAR	130
EKLER.....	137
EK-1.....	138
EK-2.....	143
ÖZGEÇMİŞ.....	144

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2.1: KMO and Bartlett's Test	26
Çizelge 2.2: Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar Ölçek Maddeleri ve Faktör Yük Değerleri	26
Çizelge 2.3: Varyans Analizi	27
Çizelge 2.4: Dönüştürülmüş Bileşen Matrisi	28
Çizelge 3.1: Örneklem Grubun Yaş ve Eğitim Durumu	29
Çizelge 3.2: Görüşülenlerin Meslekleri ve Gelir Düzeyi Tanımlamaları	30
Çizelge 3.3: Medeni Durum, Çocuk Sayısı ve En Küçük Çocuğun Yaşı	30
Çizelge 3.4: Spor Yapmaya Engel Olan Durum	31
Çizelge 3.5: Son Bir Yıl İçinde Harcanan Zamanlar	31
Çizelge 3.6: Son Bir Yıl İçinde Harcanan Zamanlar (Günlük Ortalama).....	32
Çizelge 3.7: Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu.....	33
Çizelge 3.8: Medeni Durumu Göre Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım	34
Çizelge 3.9: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım	36
Çizelge 3.10: Çalışma Durumuna Göre Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım	37
Çizelge 3.11: Yaş Gruplarına Göre Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım	39
Çizelge 3.12: Eğitim Durumuna Göre Ev İşleri ve Ailevi Fiziksel Aktivitelere Katılım	41
Çizelge 3.13: Katılımcıların Ücret Karşılığı Çalıştıkları İş Sayısı ve İşte Geçirilen Süreler	43
Çizelge 3.14: Yaşıtlar ve Hemcinslerle Kıyaslandığında Çalışılan İşin Fiziksel Yükü	43
Çizelge 3.15: İşe Yönelik Aktiviteler.....	44
Çizelge 3.16: Çalışan Katılımcıların Medeni Durumuna Göre İşe Yönelik Aktivitelere Katılımı	45
Çizelge 3.17: Çalışan Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İşe Yönelik Aktivitelere Katılımı	47
Çizelge 3.18: Çalışan Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre İşe Yönelik Aktivitelere Katılımı	49
Çizelge 3.19: Aktif Yaşam Alışkanlıkları.....	50
Çizelge 3.20: Son Bir Yıl İçerisinde Aktif Olarak Spor veya Egzersiz Durumu.....	51
Çizelge 3.21: Son Bir Yıl İçerisinde Spor veya Egzersize Katılım Durumu	52
Çizelge 3.22: Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar Frekanslar.....	54
Çizelge 3.23: Medeni Duruma Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurların Karşılaştırılması	59

Çizelge 3.24: Çalışma Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurların Karşılaştırılması	66
Çizelge 3.25: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurların Karşılaştırılması	73
Çizelge 3.26: Öğrenciler Dışında Kalanların Medeni Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar	81
Çizelge 3.27: Öğrenciler Dışında Kalanların Çalışma Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar	87
Çizelge 3.28: Öğrenciler Dışında Kalanların Çalışma Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar	95
Çizelge 3.29: Öğrenciler Dışında Kalanların Medeni Durumlarına Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar..	97
Çizelge 3.30: Yaş Gruplarına Göre İlgi Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği Faktörü Karşılaştırması	99
Çizelge 3.31: Yaş Gruplarına Göre Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları Faktörü Karşılaştırması	101
Çizelge 3.32: Yaş Gruplarına Göre Zamansal ve Mekânsal Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	103
Çizelge 3.33: Yaş Gruplarına Göre Çevresel ve Psikolojik Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	104
Çizelge 3.34: Mesleki Duruma Göre Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları Faktörü Karşılaştırması	106
Çizelge 3.35: Mesleki Duruma Göre Zamansal ve Mekânsal Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	107
Çizelge 3.36: Mesleki Duruma Göre Çevresel ve Psikolojik Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	108
Çizelge 3.37: Mesleki Duruma Göre İlgi, Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği Faktörü Karşılaştırması	110
Çizelge 3.38: Eğitim Durumuna Göre Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları Faktörü Karşılaştırması	111
Çizelge 3.39: Eğitim Durumuna Göre Zamansal ve Mekânsal Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	112
Çizelge 3.40: Eğitim Durumuna Göre Çevresel ve Psikolojik Unsurlar Faktörü Karşılaştırması	113
Çizelge 3.41: Eğitim Durumuna Göre İlgi, Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği Faktörü Karşılaştırması.....	114
Çizelge 3.42: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar Ölçeği Faktörlerinin Karşılaştırması.....	115

KISALTMALAR DİZİNİ

ACOG: Amerikan Obstetrisyenler ve Jinekologlar Kongresi

ACSM: Amerikan Spor Hekimliği Derneği

BKİ: Beden Kitle İndeksi

Bpm: Beats per minute (nabız sayısı)

CDC: Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DHHS: Department of Health and Human Services (Sağlık ve İnsan Sağlığı Departmanı)

HSGM: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

FA: Fiziksel Aktivite

LDL: Düşük dansiteli lipoprotein kolesterolü

MET: Metabolik Equivalent

MPA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

MS: Multipl Skleroz

MVPA: Orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite

ODPHP: Office of Disease Prevention and Health Promotion

PPD: Doğum Sonrası Depresyonu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Bilim, teknoloji ve daha pek çok alanda yapılan çalışmalar insanlığın hizmetine birçok işi daha kısa sürede daha az efor sarf ederek yapabilmelerinin önünü açan, yaşam kalitesinin yükseltilmesine yönelik pek çok icatlar sunmuştur. Nitekim bu teknolojik icatlar beden gücü, efor, zekâ, yetenek kullanılarak oluşturulan davranışların yerini alarak yaşam kalitesini yükseltiyor algılansa da ortaya çıkan serbest zaman ve enerji yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik kullanılamamıştır (Bek, 2012). Teknolojik gelişmeler, modernleşme, kentleşme, durağan yaşam tarzı, ulaşım araçlarının artışı, arabalar, pek çok elektronik aletler insanoğlunun daha çok işi daha kısa sürede yapmalarına olanak sağlamakla birlikte, daha az hareket eder hale getirerek aktif olmasına engel olmaktadır. Çalışma hayatı ve çalışma hayatındaki değişkenlerle birlikte çalışanlar mesai süresince çoğunlukla oturarak çalışmaktadır. İş hayatında teknolojinin insan gücünün yerini alması modern hayatla birlikte hareketsiz bir yaşam tarzına geçişte etkisi büyüktür (Erdoğan, Certel ve Güvenç, 2011). Yapılan araştırmalarda, yetişkinlerin zamanlarının yaklaşık %60-70'ini işyerinde geçirdiği ve bu zamanın %75'inden fazlasının hareketsiz olarak geçtiği bildirilmiştir. Ofis bazlı işler başta olmak üzere işyerleri, çalışma günlerinde sağlıkla ilgili hastalık riskini artırabilecek minimum fiziksel hareketler içerir. Ek olarak, fiziksel hareketsizlik ve uzun süreli oturma, dolaşımı, kasların ve kemiklerin kullanımını olumsuz etkilemektedir (Safi, Cole, Kelly ve Walker, 2021). Hareketsiz bir yaşam tarzı, fiziksel aktivitenin olmaması veya azalmasıdır. Bu, sağlık için büyük bir risk oluşturur. Fiziksel hareketsizlik;

- Obezite,
- Diyabet,
- Kötü kolesterol (LDL) artışı,
- Arterlerde yağ birikintileri,
- Hipertansiyon,

- Miyokard enfarktüsü gibi çeşitli hastalık ve rahatsızlıkların görülme sıklığının artmasıyla ilişkilidir. Fiziksel hareketsizliğin ani ölüm için ana risk faktörü olarak kabul edildiği ve çoğu zaman doğrudan veya dolaylı olarak pek çok hastalığın nedenleri veya kötüleşmesiyle ilişkili olduğu tanımlanmıştır (Bankoff, Zama ve Rocha, 2013).

Fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan iskelet kası tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır (Prince vd., 2008).

Fiziksel aktivite bütün yaş grupları için sağlığa oldukça faydalıdır. Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı büyüme, istenilmeyen alışkanlıklardan korunma ve kurtulma, toplumsallaşma, hastalıktan korunma, tedavinin desteklenmesi, hareketli bir yaşlılık dönemi geçirme gibi yaşam kalitesine yönelik katkıları oldukça büyüktür (Tunay, 2012).

Fiziksel aktivite:

- Mesane, meme, kolon, endometrium, yemek borusu, böbrek, mide ve akciğer kanseri ile birlikte sekiz tip kanseri önlemeye yardımcı olur.
- Bunama (Alzheimer hastalığı dahil),
- Tüm nedenlere bağlı ölüm,
- Kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, tip 2 diyabet ve depresyon riskini azaltır.
- Kemik sağlığını, fiziksel işlevi ve yaşam kalitesini iyileştirir.
- Yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivite, düşme ve düşme nedeniyle yaralanma riskini de azaltır.
- Hamile kadınlar için fiziksel aktivite doğum sonrası depresyon riskini azaltır.
- Fiziksel aktivite osteoartriti olanlar için ağrıyı azaltmaktadır.
- Hipertansiyon ve tip 2 diyabet için hastalığın ilerlemesini azaltmaktadır.
- Anksiyete ve depresyon semptomlarını azaltmaktadır.
- Demans, multipl skleroz (MS), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve Parkinson hastalığı olanlar için biliş üzerine etkilidir.
- Kan basıncını azaltır.
- Uyku kalitesini yükseltir.
- İnsülin duyarlılığını iyileştirir.

- Tüm gruplar için fiziksel aktivite aşırı kilo alma riskini azaltır ve insanların sağlıklı bir kiloda kalmasına yardımcı olur (Department of Health and Human Services [DHHS], 2021)
- Kemik içindeki mineral yoğunluğunu koruyarak osteoporozu (kemik erimesi) önler.
- Damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.
- Kalbi güçlendirir ve kalbe kan akışının kontrolünü sağlar. Miyokard enfarktüsü geçirmeyi engeller.
- Sigarayı bırakma oranını fiziksel aktivite yapmayanlara oranla yükseltir.
- Kadınların menapoz başlangıç yaşını uzatır.
- Vücut direncini artırarak enfeksiyonlara karşı korur.
- Mutlu ve pozitif hissetmemizi sağlar.
- Sağlıklı yaşlılık sürecine olumlu katkıları vardır. Hareketli ve bağımsız hayata yardımcı olur (Aydoğan, 2015).
- İnsomniayı önler.
- Konstipasyon ve bağırsak hastalıklarını önler.
- Menstrual dönemde krampları önler.
- İletişim becerilerini artırır.
- Stresle mücadele kabiliyeti kazandırır.
- Öz güveni geliştirir.
- Çalışma performansını artırır.
- Daha enerjik hissetmeyi sağlar.
- Çalışma hayatında işte geçirilen gün sayısını artırır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2012).
- Dolaşım sistemi aktivitesini arttırarak kandaki oksijenin beyine taşınmasını sağlayıp tepki verme zamanını ve dikkati geliştir (Tanır, 2013).
- Kas, kemik ve eklemlere oldukça faydalıdır.

Hatta düzenli fiziksel aktivite, sağlık üzerine faydalı olması nedeniyle yaşamı değiştiren ‘güçlü bir ilaç’ olarak ifade edilmekte ve yaşam kalitesine yönelik çok önemli bir etkisi olduğu kabul görmektedir (Kitiş ve Gümüş, 2015).

Birey ne kadar aktif bir yaşam sürerse yaşam kalitesinin o kadar iyi olduğu gözlemlenmektedir. Fiziksel aktivite yapanlarla yapmayanlar arasında yaşam kalitesi, psikolojik ve bilişsel açıdan farklılıklar vardır (Bankoff vd., 2013).

Orta ila şiddetli yoğunlukta (MVPA) örneğin: Yürüyüş, bisiklete binme, spora katılma gibi düzenli fiziksel aktiviteye katılım, bir kişinin bütünsel gelişimi, kişisel refahı ve yaşam kalitesinde sayısız fayda bildirilmektedir (Sevil, Praxedes, Abarcasos, Del villar ve Garcia- gonzalez, 2015).

Genel popülasyon için mevcut fiziksel aktivite önerileri, tüm yetişkinlerin haftanın çoğu ve tercihen tüm günlerinde en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite biriktirmeleri gerektiğidir (Vuillemin vd., 2005). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) fiziksel aktiviteyle ilgili son Amerika Birleşik Devletleri federal yönergeleri zaman birimleri olarak haftanın çoğu ve tercihen tüm günlerinde en az 30 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi desteklemektedir (Wellberry, 2004).

Fiziksel aktiviteden en fazla sağlık yararını elde etmek için yetişkinlerin her hafta en az 150 ila 300 dakika tempolu yürüyüş veya hızlı dans gibi orta yoğunlukta aerobik aktiviteye ihtiyacı vardır. Yetişkinler ayrıca haftada en az 2 gün ağırlık kaldırmak veya sınav çekmek gibi kas güçlendirici aktivitelere ihtiyaç duyarlar ((DHHS,2018).

Kanıtlara göre; fiziksel aktivite kendinizi daha iyi hissetmenizi, daha iyi çalışmanızı ve daha iyi uyumanızı sağlayabilir. Bir seans MVPA bile kaygıyı azaltır ve kısa süreli fiziksel aktivite bile faydalıdır. Fiziksel olarak aktif olmak aynı zamanda normal büyüme ve gelişmeyi destekler, genel sağlığı iyileştirir, çeşitli kronik hastalık riskini azaltabilir (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2022). Fiziksel aktivitenin bilinen faydalarına rağmen milyonlarca insan fiziksel olarak aktif değildir (Reichert, Barros, Domingues ve Hallal, 2007).

Koroner kalp hastalığı, diyabet, obezite, kas-iskelet sistemi bozuklukları, anksiyete ve depresyon riskini azaltmak gibi fiziksel aktivitenin iyi bilinen faydalarına rağmen, dünya nüfusunun yaklaşık %60'ının fiziksel aktivite düzeyi yeterli değildir (Safi vd., 2021). Daha da önemlisi, fiziksel hareketsizliğin yaygınlığı artmaktadır (Reichert vd., 2007). Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin kronik hastalıkların birincil önlenmesinde erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da önemli olduğunu göstermektedir (Stadler, Oettingen ve Gollwitzer, 2009). Dünya Sağlık Örgütü istatistikleri, dört yetiştikten birinin ve her beş ergenden dördünün şu anda yeterli fiziksel aktivite yapmadığını ortaya koymaktadır. Kadınlar erkeklere oranla daha az aktiftir ve küresel düzeyde %8'in üzerinde bir fark vardır (erkekler %32'lik bir orana

sahipken bu oran kadınlarda %23'tür) (World Health Organization [WHO], 2022). Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre; 15-18 yaş aralığında %72,5, 19-30 yaş aralığında %76,6, 75 yaş ve yukarısında %88 olarak bulunmuştur. 65 yaş üzeri bireylerden sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir (Doğan, 2014). Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan 'Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre ise Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü [HSGM], 2022). İnsanlar genellikle düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve sporla ilişkili olumlu sağlık yararlarının farkında olsalar da birçok insan fiziksel olarak aktif olma, spor ve egzersiz yapma davranışını devam ettirememekte ek olarak fiziksel aktiviteye başlayan bireylerin yüksek bir yüzdesi ilk altı ay içinde bu davranışı sürdürmeyip bırakmaktadır (Schüler ve Brunner, 2012).

Bu nedenle fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve fiziksel hareketsizliğin belirleyicilerinin belirlenmesine odaklanan çalışmalara ihtiyaç vardır. Çünkü bu tür araştırmaların sonuçları etkili müdahalelerin planlanmasına yardımcı olacaktır. Zaman eksikliği, gelişmiş ülkelerde en sık bildirilen engellerden biridir (Reichert vd., 2007).

Fiziksel aktivite kadına sağlık ve fiziksel esenlik sağlar. Formda olmasına yardımcı olur. Hastalıklarla savaşmasına yardımcı olur. Kadına, onları bekleyen sosyal görevleri yerine getirmeye yatkın kılan bir sağlık ve güç bahşeder. Daha az stresli, daha az kızgın ve en önemlisi daha iyi hissetmelerine katkı sağlar, kendilerine olan güvenleri artar ve kendilerini daha çok severler. Bu ruh hali, sosyal bütünleşmeyi kolaylaştırır ve tam bir denge hali gibi bütün toplum için faydalıdır (Samira ve Hilmi, 2017). Fiziksel hareketsizlik düzeylerinin sağlık sistemleri, çevre, ekonomik kalkınma, toplum refahı ve yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkileri vardır. Fiziksel aktivite sağlığı, zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve esenliği iyileştirir. Kadınların toplumun yarısını oluşturduğu ve diğer yarısının sorumluluğunu da kadınların üstlendiği düşünülünce kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ve buna yönelik engellerinin belirlenmesinin önemi büyüktür.

Bu araştırmanın amacı; kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi ve kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin tespit edilmesidir.

1.1. Fiziksel Aktivite

Uluslararası bir terim olan fiziksel aktivite, hareket ederek enerji harcamak anlamına gelmektedir. İskelet kasları tarafından üretilen ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanmasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmıştır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985; Shephard, 2003; Ekelund vd., 2006).

Farklı bir deyişle fiziksel aktivite, hayatın olağan akışı içerisinde kas ve eklemler kullanılarak enerji harcanmasının olduğu, nabız sayısı ve nefes alıp verme sayısını arttıran, farklı süre, şiddet, yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak ifade edilmektedir (Bek, 2012).

Kısaca fiziksel aktivite, iskelet kasının kasılması ile üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000).

Fiziksel aktivite;

- Günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteler,
- Mesleki aktiviteler,
- Boş zamandaki fiziksel aktiviteler,
- Spor, kondisyon egzersizleri,
- Ev işleri (örneğin, bahçe işleri, temizlik ve ev onarımı) ve diğer aktiviteler gibi kategorilere ayrılabilir (Caspersen vd., 1985; Howley, 2001).

1.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler;

- Yürüme,
- Koşma,
- Sıçrama,
- Yüzme,
- Bisiklete binme,
- Çömelme ve kalkma,
- Kol ve bacak hareketleri,
- Baş ve gövde hareketleri gibi beden hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren spor dalları,
- Dans,
- Egzersiz,
- Oyun,

- Gün içerisinde yapılan aktiviteler (Bek, 2012).

‘Spor’ ve ‘Egzersiz’ fiziksel aktivite ile aynı anlama geldiği şeklinde yanlış bir yargı vardır (Tunay, 2012). Uzun yıllar süren karışıklığın ardından, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, rekreasyon, mesleki aktivite ve ev işlerinin tanımları üzerinde artık bir fikir birliğine varılmıştır (Shephard, 2003). Boş zaman aktivitesi, yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler (dağa tırmanma, bisiklete binme vb.) egzersiz alt kategorilerdir (Howley, 2001).

1.2. Spor

Bireyin tabii çevresini, beşeri çevreye dönüştürürken kazandığı yeteneklerini geliştiren belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi olarak veya takım halinde, serbest zaman veya tüm zamanı alacak biçimde meslek olarak yaptığı, sosyalleştiren, psikolojik ve fiziksel olarak geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır. (İnal, 2009).

Özüdoğru’ya göre (2017), spor ‘Bireyin kendisini veya rakibini geçme hedefi taşıyan, rekabet içeren, ferdi ya da takım halinde yapılabilen kurallar çerçevesinde yönetilen fiziksel aktivitedir’.

Spor farklı amaçlarla yapılmış olsa dahi içinde hep rekabet içermektedir. Sağlıklı bir bünye için, boş zaman aktivitesi olarak ya da performans için ne sebeple yapılmış olursa olsun bireysel ve takımca rakipler birbirine karşı, süre ile doğa koşulları ya da kişinin kendi ile rekabeti söz konusudur (İnal, 2009).

1.3. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel aktivite ile eş anlamlı değildir, fiziksel aktivitenin bir alt kategorisidir (Shephard, 2003). Egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bir fiziksel aktivite alt kümesidir. Nihai veya ara bir amacı fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi ve sürdürülmesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Örneğin hem fiziksel aktivite hem de egzersiz, enerji harcayan, sürekli olarak düşükten yükseğe değişen kilokalorilerle ölçülen ve fiziksel ile pozitif korelasyon gösteren, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketini içerir (Caspersen vd., 1985). Egzersiz için fiziksel aktivitenin bir veya daha fazla bileşeninin iyileştirilmesi veya sürdürülmesi anlamında planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve amaçlı fiziksel

aktivite olduğunu söylemek daha doğru olmaktadır. Örneğin, bir kişi için işe hızlı bir yürüyüş sadece ulaşım amaçlıdır ve bu nedenle egzersiz değildir ancak başka bir kişi için aynı yürüyüş yağlanmayı azaltma hedefine sahip olabilir ve bu nedenle egzersiz olarak sınıflandırılabilir (Haskell ve Kiernan, 2000).

1.4. Metabolik Eşdeğer

Fiziksel aktivitede belirli bir aktivitenin enerji harcamasını tanımlamak için kullanılan birim (Metabolic Equivalent) kısaca MET'dir. Bir metabolik eşdeğer, bir kişinin dinlenirken veya sessizce otururken harcadığı enerji (oksijen) miktarına karşılık gelmektedir (Brownson vd., 2000). Bireyin vücut ağırlığının kilogram başına 1 dakikada harcanan yaklaşık 3.5 ml oksijendir (Fox, Bowers ve Foss, 2012).

Örneğin 1 MET, dinlenme sırasında harcanan enerji oranıdır. 4 MET'lik bir aktivite, vücudun dinlenme sırasında kullandığı enerjinin 4 katını harcar. Bir kişi 30 dakika boyunca 4 MET aktivitesi yaparsa, $4 \times 30 = 120$ MET-dakika (veya 2.0 MET-saat) fiziksel aktivite yapmış olur. Bir kişi ayrıca 15 dakikalık bir 8 MET etkinliği yaparak 120 MET dakikasına ulaşabilir (DHHS, 2018)

1.5. Fiziksel Aktivitenin Süresi, Yoğunluğu ve Düzeyi

Fiziksel aktivitenin, istenilen etkilerinin açığa çıkabilmesi birtakım faktörlere bağlıdır. Bu faktörler:

Fiziksel aktivitenin;

Düzenli olarak yapılması,

Devamlılığı,

Uygun yoğunluk seçimi,

Günlük yapılma süresi,

İlerleyici program olması önemlidir (Bek, 2012).

Fiziksel aktivite ölçümü ve bununla ilişkili enerji harcaması süre (dakika), seans sayısı (sıklık) ve yoğunluğu içerir (Ekelund vd., 2006).

1.5.1. Fiziksel Aktivite Süresi

Yapılan aktivite sırasında geçen zaman dakika ya da yüzde olarak belirtilmesidir.

1.5.2. Fiziksel Aktivite Sıklığı

Yapılan aktivitenin günde veya haftada tekrarlanma sayısı veya yüzdesi olarak belirtilmesidir (Şanlı, 2008).

1.5.3. Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu

Fiziksel aktivite sırasında mutlak enerji harcama oranları genellikle hafif, orta veya şiddetli yoğunluk olarak tanımlanır. Enerji harcaması, görevin metabolik eşdeğerinin katları ile ifade edilir; burada 1 MET, istirahatte otururken harcanan enerji oranıdır.

Bazı aktiviteler diğerlerinden daha yoğundur çünkü yapmak için daha fazla enerji gerektirmektedir. Örneğin, bir kişinin hızlı yürürken harcadığı enerji yavaş yürürken harcadığı enerjiye kıyasla daha fazladır.

Sedanter Davranış, otururken veya uzanırken düşük düzeyde enerji harcaması (1.5 MET'e eşit veya daha az) ile karakterize edilen herhangi bir uyanıklık davranışını ifade eder.

Hafif Yoğunluklu Aktiviteler; 3,0 MET'den daha az olan, sedanter olmayan uyanık davranışlar olarak tanımlanır. Yemek pişirme faaliyetleri veya hafif ev işleri sayılabilir. 2,0 mil hızla yürümek 2,5 MET enerji harcaması gerektirir ve bu nedenle hafif yoğunluklu bir aktivite olarak kabul edilir (DHHS, 2018). Hafif ev içindeki aktiviteler (yemek hazırlama, toz alma) 1.5-3 MET, kişisel temizlik 1.5-3 MET (duş, tıraş), yazı yazmak, masa başındaki işler 1.8 MET, düşük tempoda yürümek (<3 km/saat) 2.9 MET (Demirel, Kayıhan, Özmert, Doğan, 2014; Doğan, 2014).

Orta Şiddette Fiziksel Aktivite; bu aktiviteleri yaparken solunum sayısında ve kalp atım hızında hissedilir seviyede konuşabilecek yalnız şarkı söyleyemeyecek seviyede artış olmaktadır (Koca, 2015). Orta yoğunlukta fiziksel aktivite için hedef kalp atış hızınız maksimum kalp atış hızınızın %64'ü ile %76'sı arasında olmalıdır. Yaşa bağlı maksimum kalp atış hızınızı tahmin etme yöntemi yaşın 220'den çıkartılması ile hesaplanır. Örneğin, 50 yaşındaki bir kişi için, yaşa bağlı tahmini maksimum kalp atış hızı $220 - 50 \text{ yıl} = \text{dakikada } 170 \text{ vuruş}$ olarak hesaplanır (bpm). %64 ve %76 seviyeleri şöyle olacaktır:

$$\%64 \text{ düzeyi: } 170 \times 0.64 = 109 \text{ bpm ve}$$

$$\%76 \text{ seviye: } 170 \times 0.76 = 129 \text{ bpm}$$

Bu, 50 yaşındaki bir kişi için orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, fiziksel aktivite sırasında kalp atış hızınının 109 ila 129 bpm arasında kalmasını gerektireceğini göstermektedir.

Orta yoğunlukta aktivite 3.0 ila 6.0 MET'den daha azını gerektirir; Örnekler arasında hızlı yürümek (2,5 ila 4 mil), çift tenis oynamak veya bahçeyi tırmıklamak sayılabilir. Saatte 3.0 mil hızla yürümek 3.5 MET enerji harcaması gerektirir ve bu nedenle orta yoğunlukta bir aktivite olarak kabul edilmektedir (DHHS, 2018). Sabit bisiklet kullanımı 3.0 MET, bahçedeki işler 3.3 MET, Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri 3.5 MET, normal tempo yürümek (3-6 km/saat) 3-5 MET, bisiklete binmek (9-12 km/saat) 4.0 MET, araba yıkama 4.5 MET, eşli dans etmek 4.8 MET (Demirel vd., 2014; Doğan, 2014).

Yüksek Şiddette Fiziksel Aktiviteler; denilince insanı yoran solunun sayısı ve kalp atım hızını oldukça arttıran aktivitelerden bahsedilmektedir. Örnek vermek gerekirse futbol, basketbol oynamak, hızlı tempo bisiklet sürme ya da yüzmeye bu gruba girmektedir (Koca, 2015). Şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite için hedef kalp atış hızı, maksimum kalp atış hızınının %77 ile %93 arasında olmalıdır. Örneğin, 35 yaşındaki bir kişi için, yaşa bağlı tahmini maksimum kalp atış hızı $220 - 35 \text{ yaş} =$ dakikada 185 atış (bpm) olarak hesaplanacaktır. %77 ve %93 seviyeleri şöyle olacaktır:

$$\%77 \text{ seviye: } 185 \times 0,77 = 142 \text{ bpm ve}$$

$$\%93 \text{ seviye: } 185 \times 0,93 = 172 \text{ bpm}$$

Bu, 35 yaşındaki bir kişi için şiddetli fiziksel aktivitenin, fiziksel aktivite sırasında kalp atış hızınının 142 ila 172 bpm arasında kalmasını gerektireceğini göstermektedir (CDC, 2022).

Şiddetli yoğunlukta aktivite 6.0 MET veya daha fazla MET olarak tanımlanır. Bir mil 10 dakikada (6,0 mph) koşmak 10 MET'lik bir aktivitedir ve bu nedenle şiddetli yoğunlukta bir aktivite olarak sınıflandırılır.

Örnek verecek olursak koşu, koşma, üst kata ağır yiyecek veya diğer yükleri taşıma, kar küreme veya yorucu bir fitness sınıfına katılma sayılabilir (DHHS, 2018). Yürümek 6-7 km/saat 5-7 MET, merdiven çıkmak (orta hızda) 6.5 MET, jogging 7.0 MET, koşmak, ağırlık kaldırma egzersizleri yapmak, eşya taşımak, tenis oynamak 8.0 MET, yüzmek (krol stil) 9.0 MET, ip atlamak 10.0 MET (Demirel vd., 2014).

Kalp atım hızı almak: Genel olarak, hedef kalp atış hızı seviyesinde egzersiz yapıp yapmadığınızı anlamak ve nabzınızı ölçmek için egzersizi kısa süreliğine durdurmanız gerekmektedir. Nabzınızı boynunuzdan, bileğinizden veya göğsünüzden ölçebilirsiniz. Bilekten Radyal nabzı başparmağınızla aynı hizada bileğinizin atardamarında hissedebilirsiniz. İşaret ve orta parmakların uçlarını arterin üzerine yerleştirin ve hafifçe bastırın. Baş parmağı kullanmayın. 60 saniyelik kalp atışlarını tam olarak sayın veya 30 saniye alın ve 2 ile çarpın. Örneğin, 50 yaşındaki bir kişi söz konusu olduğunda bu sayı 109 ile 129 bpm arasında düşüyorsa, orta yoğunluktaki aktivite için hedef aralıkta aktiftir (CDC, 2022).

1.6. Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Aktif değil; İnaktif, günlük yaşam aktivitelerinden temel hareketin ötesinde herhangi bir orta veya şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapmamaktadır.

Yetersiz aktif; Orta veya şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmak, haftada 150 dakikadan daha az orta yoğunlukta fiziksel aktivite veya 75 dakika şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite veya eşdeğer bir kombinasyon yapmaktır (DHHS, 2018).

Aktif; Haftada 3 veya daha fazla gün en az 20 dakika şiddetli aktivite yapmaktır. Haftada 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya günde en az 30 dakika yürümektir. Haftada 5 veya daha fazla gün minimum 600 MET dakika/hafta (dak/hf) sağlayan yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşimidir.

Çok aktif; Yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla orta şiddetli aktiviteye eşittir. Haftada en az 3 gün minimum 1500 MET-dak/hf sağlayan şiddetli aktivite veya haftada 7 gün minimum 3000 MET-dak/hf sağlayan yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitelerin kombinasyonudur (Yılmaz, Tat, Erdeo ve Acar, 2021).

1.7. Önerilen Fiziksel Aktivite Süreleri

1.7.1. Yetişkinlerin İhtiyacı Olan Fiziksel Aktivite Süreleri

Orta yoğunlukta aerobik aktivite (hızlı yürüyüş gibi) haftada 150 dakika (örneğin günde 30 dakika, haftada 5 gün). Kas güçlendirici aktiviteler tüm büyük kas

gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar ve kollar) çalıştıran haftada 2 veya daha fazla gün veya

Şiddetli yoğunlukta aerobik aktivite (koşu gibi) her hafta 75 dakika (1 saat 15 dakika), kas güçlendirici aktiviteler tüm büyük kas gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar ve kollar) çalıştıran haftada 2 veya daha fazla gün veya

Orta ve şiddetli yoğunlukta aerobik aktivitenin eşdeğer bir karışımı haftada 2 veya daha fazla gün ve kas güçlendirici aktiviteler tüm büyük kas gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar ve kollar) çalıştıran haftada 2 veya daha fazla gün yapılması önerilmektedir (CDC, 2022).

1.7.2. 65 Yaş ve Üstü Yetişkinlerin İhtiyacı Olan Fiziksel Aktivite Süreleri

Haftada en az 150 dakika (örneğin, günde 30 dakika, haftada 5 gün) tempolu yürüyüş gibi orta yoğunlukta aktiviteye veya yürüyüş, koşu gibi haftada 75 dakika şiddetli yoğunlukta aktivitelere ihtiyaçları vardır.

Haftada en az 2 gün kasları güçlendiren aktiviteler yapılmalıdır.

Haftada yaklaşık 3 gün tek ayak üzerinde durmak gibi dengeyi geliştirmeye yönelik aktiviteler önerilmektedir (CDC, 2022).

1.8. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivitenin sağlıklı bir vücut için yararları iki başlık da incelenebilir.

1.8.1. Vücut Sağlığı Üzerine Faydaları

✓ Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Faydaları

- Kasın gücünü muhafaza edilmesi ve geliştirilmesi,
- Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi,
- Çeşitli kas grupları arasında bulunan dengenin sağlanması,
- Kas - eklem kontrolünü artırarak dayanıklılığın sağlanması,
- Eklemlerin hareketliliğinin muhafazası ve geliştirilmesi,
- Kasların ve eklemin esnek olmasının devamlılığı ve artırılması (fleksibilite),
- Kondisyon ve dayanıklılık,
- Refleks ve tepkime zamanının da gelişme,

- Vücut düzgünlüğünün diziliş ve düzeninin korunması,
- Bedensel farkındalık da gelişme,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğu azaltır,
- Kemiklerde mineral yoğunluğunun muhafazası ve osteoporozun önlenmesi,
- Kaslarda kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması,
- Gelişebilecek yaralanmalar, sakatlık ve kazalara yönelik bedensel korunma geliştirmesi (Bek, 2012).

✓ **Vücut Sistemleri Üzerine Faydaları**

- Nabız sayısında azalma,
- Kalpte meydana gelen büyüme sonucu, bir seferde pompalanan kan miktarında artma,
- Damarların kan akışına olan direncinde azalma ve kan basıncında düşme,
- Damar yapısının elastik olmasını artırır,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskinde azalma,
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve miyokard enfarktüsünü engeller. Daha önce yaşanmış myokard enfarktüsü ile mücadele oranında artma,
- Akciğerlerin havalanmasında ve solunum kapasitesinde artış meydana gelir,
- Sigarayı bırakma yüzdesini artırır,
- Düzenli fiziksel aktivite insülin salınımını düzenleyerek diyabeti ve kandaki glikoz kontrolüne destek olur,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur,
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo kontrolünü sağlar,
- Kadınlarda menopoz yaşını geciktirir, menopozun etkilerinin hafifletilmesini destekler,
- Beyine kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve alzheimer (unutkanlık) gelişim riskini azaltır,
- Beyin damar hastalıkları gelişme riskini azaltır (Doğan, 2014).

1.8.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Faydaları

- Kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesini destekler,

- Depresyon ve anksiyete oluşumunu azaltır,
- Sağlık, kas iskelet sistemi, eklemler, düzgün bir vücut görünümü üzerine olumlu katkıları sebebiyle bireylerin özgüvenini destekler,
- Bireyin iletişim becerilerinin gelişmesini destekler,
- Pozitif düşünce, stresle baş edebilme ve yönetebilme yeteneğinin gelişmesini destekler,
- Bireyin düşünme, algı, bellek gibi yeteneklerinde artışı destekler,
- Bireyin sosyalleşmesini destekler ve yorgunluğu azaltır (Demirel vd., 2014).

1.8.3 Yaşlılık Üzerine Etkileri

- Gelişebilecek ani ve sistemik hastalıklar sebebiyle ölüm riskini azaltması,
- Kansere yakalanma riskini azaltması,
- Bedenin gücünün artması ve hastalıklara yönelik koruma sağlaması,
- Kas ve iskelet sisteminin güçlenmesini destekleyerek yaşlılık döneminde çok daha sık görülen düşme ve düşme ile oluşan fraktür riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonları ile yaşlılık döneminde en sık karşılaşılan düşmelerin önlenmesi,
- Depresyon ve anksiyete ile mücadeleyi destekler, hayattan haz alınmasını, mutlu olunmasını sağlar,
- Sağlıklı ve aktif yaşlanmayı destekler (Doğan, 2014).

1.9. Fiziksel Aktivite Durumlarının Belirleyicileri

Altı kategoride gruplandırılabilir.

1. Biyolojik ve demografik, sosyo ekonomik faktörler,
2. Psikolojik ve bilişsel, emosyonel faktörler,
3. Davranışsal nitelikler ve beceriler,
4. Sosyal ve kültürel faktörler,
5. Çevresel faktörler,
6. Fiziksel aktivitenin özellikleri (Ferreira Silva vd., 2022).

Demografik ve Biyolojik Etmenler: Yaş ve cinsiyet, medeni durumu, eğitim, meslek-iş durumu, gelir ve sosyoekonomik durum, doğum yeri, genetik özellikler,

obezite, kalp rahatsızlığı gibi sağlık açısından yüksek riskli grupta yer almanın fiziksel aktivite üzerinde etkileri olduğu belirtilmiştir (Brownson vd., 2000).

Davranışsal Nitelikler ve Beceriler: Beslenme alışkanlıkları, egzersiz geçmiş, alkol ve sigara kullanım alışkanlıkları, kararlı olma seviyeleri, fiziksel aktiviteyi etkilemektedir.

Sosyal ve Kültürel Etmenler: Aile ve arkadaşlardan destek, grup uyumu, ailenin etkisi, sosyal izolasyon etkilemektedir.

Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler: Egzersizden zevk alma, fiziksel aktiviteden beklenen yararlar, egzersiz yapma niyeti, egzersiz ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilgi düzeyi, zamanın az olması, ruhsal durum bozukluğu, inançlar, vücut ağırlığının düşük olması, özgüven, motivasyon, stres durumu fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir.

Fiziksel Çevre Etmenleri: Son dönem yapılan çalışmalar aktivite düzeyinde fiziksel çevre etmenlerinin de etkili olduğunu göstermiştir. Evde egzersiz ekipmanlarının bulunması, spor tesislerine erişim, hizmetlerden yararlanma ve memnuniyet, mevsim/hava koşulları (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgâr), programların maliyetleri, fiziksel aktivite yapılan ortamın fiziksel durumu, engebeli arazi, yüksek suç oranı, mahalle, güvenlik, yürüme, bisiklete binme gibi aktiviteler için uygun alanlar bulunması ve bu alanların ulaşılabilirliği gibi etmenler de fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002).

Fiziksel Aktivitenin Özellikleri: Şiddeti, algılanan efor durumu vb. (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003)

1.10. Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller

Fiziksel aktivite düzeylerini açıklayan iki bilişsel değişken vardır. Algılanan faydalar ve algılanan engellerdir. Algılanan faydalar fiziksel aktiviteye katılımı olumlu etkilerken, algılanan engeller aktiviteye katılımı olumsuz etkileyebilir (Buckworth ve Dishman 1999). Bazı engeller boş zamanlarda fiziksel hareketsizlikle pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Fiziksel aktivite için algılanan engelleri araştırma amacıyla yapılan çalışmalarda hem kişisel (örneğin motivasyon eksikliği) hem de çevresel engellerin (örneğin güvenlik ortamı) fiziksel aktivite üzerindeki olumsuz etkisi sıklıkla rapor edilmiştir (Chodzko-Zajko vd., 2013).

Yetişkinlerde fiziksel aktivitesi ile pozitif ilişkili faktörler şunları içerir:

Ortaöğretim sonrası eğitim,

Yüksek gelir,

Egzersiz keyfi,

Fayda beklentisi,

Egzersiz yapma kabiliyetine olan inanç (öz yeterlilik),

Yetişkinlikte aktivite tarihi,

Akranlardan, aileden veya eşten sosyal destek,

Tesislere erişim ve tesislerle ilgili memnuniyet,

Keyifli manzara ve güvenli mahalle (Office of Disease Prevention and Health Promotion [ODPHP], 2022).

Yetişkinlerde fiziksel aktivitesiyle olumsuz ilişkili faktörler şunları içerir:

İlerleyen yaş,

Düşük gelir,

Zaman eksikliği,

Kırsal ikamet,

Egzersiz için gereken büyük çabanın algılanması,

Aşırı kilolu ve obezite,

Kötü sağlık algısı,

Engelli olmak,

Yaşlı yetişkinler,

Sosyal destek eksikliği,

Tesislere ulaşım eksikliği,

Yaralanma korkusu,

Programların maliyeti,

Fiziksel aktivite (ODPHP, 2022).

1.11. Fiziksel Aktivite ve Kadın

Kadınların aktif olabilecekleri gün içindeki 4 ana alan;

- İşyeri,
- Ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.),
- Ev içi işler,
- Boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler)' dir.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte insanlar arasında fiziksel aktivite seviyesi giderek azalmakta ve inaktif hayat biçimi özellikle kadınlarda daha çok görülmektedir (Akyol vd., 2008). Hayatı idame için kadınların yaptığı ev işi gibi sınırlı aktiviteler hem ev hanımı hem de çalışan kadınlar için yetersizdir. Güce dayalı ve tekrarlı olduğu için enerji harcaması düşüktür (Prochaska vd., 1994). Fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller genellikle çocuk bakımı sorumluluğu, mali yetersizlik, güvenlik endişesiyle ilgilidir (Farahani vd., 2017). Ataerkil toplumların kadına yüklediği toplumsal roller, çocuk bakımı, ev işleri, iş hayatı kadınların boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarını önemli ölçüde kısıtlamaktadır (Bulgu, Arıtan ve Aşçı, 2007). Ailevi görevler, çocuklar, ev işleri ve çalışma hayatı da kadının erkeklerden daha fazla maruz kaldığı tehlikelerdir. Buradan itibaren spor, modern hayatın ve toplumun bu zararlı yönlerine karşı savaşmak için tercih edilen araçlardan biri olarak görünmektedir. Spor kültürü gerçekten de hem genç kızlar için hem de kadınlar için mükemmeldir, bu nedenle kadınlar dikkatlerini dağıtmak veya gelişmek için fiziksel aktivitelere başvurabilmelidir. (Samira ve Hilmi, 2017).

1.11.1. Spor ve Kadın

Tarihsel olarak bakıldığında 1800'ler de kadınlar ev işleri, yemek yapma, odun kırma, bağ bahçe işleri gibi vb. hayati idameye yönelik fiziksel aktiviteler, kollara yönelik egzersizler ile yürüyüş yapmışlardır.1900'lü yıllarda doğurganlığı olumsuz etkilediği şeklindeki kanı nedeniyle sadece bahçe etkinlikleri ve gezintilere sıcak bakılmıştır. 1940'lı yıllarda ikinci dünya savaşında erkeklerin savaşa katılmasıyla kadınların ağır fiziksel aktivite gerektiren işlerde rol almaları kadınların spor aktiviteleri yapabilecekleri inancını oluşturmuştur. Öncelikle kadınlar arasında golf ve tenis yaygınlaşmaya başlamış ve kadınların her türlü sportif fiziksel aktiviteye katılımının önü açılmıştır (Ergen, 2007). Fakat buna rağmen kadın ve erkek sporcular

arasındaki eşitsizlik uzun yıllar devam etmiş, mücadeleler sonrasında yapılan kanuni düzenlemeler ile kadın sporculara sağlanan eşit haklar 1970 sonrasında kadınların spora katılımında artışa neden olmuştur (Koca ve Aşçı, 2005).

1.12. Kadınların Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktiviteye Katılımı

Kadının spora olan ilgisi yaşlandıkça bölgeye ve toplumsal kültüre göre değişiklik göstermektedir. Daha genç kadın sporcular yaşlandıkça spora ilgileri azalabilmektedir (Fasting ve Pfister, 1999). Toplumların gelişim düzeylerine göre farklılık göstermekle birlikte toplumda kadının doğurganlık için var olduğu algısı, ter değil parfüm kokması gerektiği, spor yapsa bile bunların tenis, yüzme, paten gibi artistik ve estetik branşlar olması gerektiği düşüncesi hakimdir (Korucu, 2013). Bu nedenle daha çok estetik branşlara yönlendirilmektedirler. Spor ‘kadınsı’ bir faaliyet olarak görülmemektedir (Fasting ve Pfister, 1999). Basında kadın sporcuların annelik ve ev hanımı vasıfları ön plandadır. Yayınlanan görüntüler kadınsı yönlerini vurgular pozisyonlardan ya da sporcu kadının cinsiyetinden uzaklaşıp erkeksi görünüm kazandığına yönelik görüntülerdendir (Korucu, 2013).

Aileler eğitim kaygıları nedeniyle genç sporcuların spora ayırdıkları süreyi kısaltmaya zorlayabilir. Daha yaşlı sporcuların da evlendiklerinde veya çocuk sahibi olduklarında spor performanslarının etkilendiği görülmektedir. Evlilik, çocuk sahibi olma kadınların spor yapmasına ya da bırakmasına neden olmaktadır. Kadınların spor yapmalarındaki amaç sadece eğlenmek değil, sağlıklı olmak ve kilo vermek de spora yönelmelerinde en etkili faktörlerdendir. Genç nesil, çocuklarını, özellikle kızları spor yapmaya ve spordan zevk almaya teşvik etmekte daha başarılıdır (Fasting ve Pfister, 1999). Kendisi de spor yapmış olan anneler kızlarını spora yönlendirmektedirler. Çocuklar üzerinde belirli bir yaşa kadar anne etkisi daha fazladır ve bu nedenle, sporu toplumun çoğunluğuna yayabilmek için kadınların spora olan ilgi ve katılımının artırılması hedef olmalıdır. (Polat, 2020).

1.12.1. Kadınların Sporunu Bırakma Nedenleri

Türkiye’de kadın sporcularla yapılan bir çalışma sonucunda kadın sporcuların sporu bırakma ortalamalarının diğer ülkelerden fazla çıkmasının nedenleri;

Genç yaşta evlenme ve genç yaşta annelik,

Ev içi işlerde sorumluluklarının fazla olması,

Baba ve eşlerinin yaşamlarına müdahalelerinde sınırlarının olmaması olarak belirtilmiştir (Koca ve Aşçı, 2005).

1.13. Kadınların Fiziksel Aktivite Engelleri

1.13.1. İçsel Engeller

- Zaman eksikliği,
- Motivasyon engelleri,
- Yorgunluk/Bitkinlik, (King vd., 2000).
- Günlük aktivitelerinde yeterince fiziksel aktivite yaptıkları düşüncesi,
- Olumlu sonuçlar için ne kadar fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini bilmemeleri,
- Ekipmanların nasıl kullanılacağı konusunda bilgi eksikliği,
- Sağlık koşulları ve fiziksel aktivite ile ilgili sağlık sorunları: (örneğin, artrit, diyabet, aşırı kilo/obezite ve kardiyovasküler durumlar).
- Yorgunluk, kas ağrısı, yaralanma veya diğer olumsuz sağlık koşullarına neden olma korkusu,
- Fiziksel görünüm endişeleri: saç bakımı en sık tanımlanan fiziksel görünüm endişesidir. “Terlemek” istemedikleri veya teri baş/kafa derisi için tahriş edici olarak algıladıkları için fiziksel aktivite yapmadıkları,
- Cilt sağlık sorunları: cilt alerjileri ve/veya cilt rengi değişikliği nedeniyle dış mekânda fiziksel aktiviteden kaçınmak,
- Tesis maliyeti.

1.13.2. Fiziksel Aktivitenin Kişilerarası Engelleri

- Aile ve cinsiyet rolü: eş, anne ve bakıcı rollerinin fiziksel aktiviteye engel olması, çeşitli ev işlerinden sorumlu (örneğin, çocuk bakımı, yemek hazırlama, çamaşır yıkama ve temizlik) olmaları,
- Fiziksel aktiviteye katılmak için zaman ayırmanın aileleriyle geçirebilecekleri zamanı sınırladığını hissetmeleri,
- Sosyal destek eksikliği,
- Bir fiziksel aktivite ortağının olmaması.

1.13.3. Fiziksel Aktivitenin Önündeki Toplumsal/Çevresel Engeller

Çevresel ve sosyal faktörler de dahil olmak üzere birçok faktör, bireyin fiziksel aktiviteye katılma kararını etkileyebilir.

- Fiziksel olarak aktif rol modellerinin eksikliği,
- Kaldırım eksikliği veya bakımsız kaldırımlar,
- Fiziksel aktiviteye katılmak için mahalle/yerel tesislerin olmaması (spor merkezleri, dinlenme tesisleri, parklar gibi),
- Mahalle/topluluk güvenliği endişeleri (sözlü taciz, fiziksel zarar yani yürürken üzerlerine nesnelere fırlatılması veya fiziksel saldırıya uğrama, karanlıkta ve başıboş köpeklerden sonra dışarıda yürümenin güvenli olmadığı algılanan mahallelerde yaşamak),
- Hava koşulları (aşırı sıcaklıklar, rüzgâr, yağış) (Wilcox, Castro, King, Housemann ve Brownson, 2000; Joseph, Ainsworth, Keller ve Dodgson, 2015).

1.14. Spor, Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Kadınlar İçin Faydaları

Sağlık Üzerine Faydaları: Kadınların büyük bir kısmı sağlık ve vücut güzelliğini korumak için fiziksel aktiviteler yapmaktadır. Zarafet, esneklik ve narinlik gibi feminen güzelliğin temel boyutları haline gelen kadının “sağlıklı olma” ve “formda olma” yolundaki tek yol düzenli fiziksel aktivite yapmaktır. Spor, sağlığı korumak ve fiziksel formu iyileştirmek için mükemmel bir araçtır (Samira ve Hilmi, 2017). Büyük bir araştırma grubu, menopoz sonrası kadınlar için düzenli fiziksel aktivitenin erken ölüm riskini azalttığını ortaya koymuştur (Brownson vd., 2000).

Doğum Sonrası Depresyonun (PPD) kadınların yaklaşık %8 ile %25'ini etkilediği, düzenli MPA katılmanın, genel popülasyonda majör ve minör depresyon için başarılı bir tedavi yöntemi olduğu ve depresyon semptomatolojisini azaltmada farmakolojik tedaviler kadar etkili olduğu gösterilmiştir. Amerikan Obstetrisyenler ve Jinekologlar Kongresi (ACOG) ve Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı (DHHS), komplikasyonsuz gebeliği olan kadınların gebelik sırasında düzenli MPA yapmasını önermektedir (Guida, Sundaram ve Leiferman, 2012). Düzenli MPA;

- Hamilelikte aşırı kilo alma riskini azaltır. Gebelikte gestasyonel diyabet riskini azaltır (CDC, 2022).

- Anne ve fetal sağlığına yarar sağlar ve riskleri azaltır.
- Preeklampsi riskini azaltır.
- Doğum komplikasyonları riskini azaltır.
- Yenidoğan komplikasyonları riskini azaltır. Fiziksel aktivitenin doğum ağırlığı veya artan ölü doğum riski üzerinde hiçbir olumsuz etkisi yoktur (WHO, 2022).

Psikolojik Faydaları: Spor pratiği, egzersiz yapma ve hareket etme fiziksel dışavurum ihtiyacına cevap verirken, kadının psiko-fiziksel dengesini garanti eden bir tatmin duygusu ile sonuçlanabilir. Spor, onun çiçek açmasını, psikolojik olarak gelişmesini ve saldırganlığını atmasını sağlar.

Spor, aydınlanmaya katkıda bulunur ve günlük gerilimlerin atılmasına yardımcı olur, gergin ve stresli bir kadının sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda bir zevk kaynağıdır. Spor, kadının rahatlamasına, iş ve aile işlerinin pençesinden kurtulmasına, can sıkıntısı ve stresle mücadele etmesine yardımcı olan mükemmel bir eğlence aracı olarak bilinir (Samira ve Hilmi, 2017).

Sosyolojik Faydaları: Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kadının yeni arkadaşlar bulmasına, yakın ilişkiler, yeni sosyal ilişkiler sürdürmesine, başkalarıyla iletişim kurmasına ve sosyal çevresinde yer almasına olanak tanır. Spor bir sosyalleşme aracıdır. Spor pratiği kişilerarası ilişkileri ve kolektif yaşamı teşvik eder. Kadın için spor aktivitesi sadece başkalarıyla iletişim kurma fırsatı değil, aynı zamanda bir özgürleşme alanıdır.

Ayrıca, spor daha genel sosyal güçlendirmeye erişim için bir araç olarak kabul edilir. Evin dışındaki yaşam, genişlemeye açılan açık bir kapı, çevreye açılan bir pencere olarak görülür. Spor, dışarıya doğru bir bakıştır.

Hangi yaşta olursa olsun spor, grup halinde yaşamayı teşvik eder ve kadının aidiyet duygusunu geliştirmesine yol açar. Bu da kadının toplumda yer alması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Yani kadınların düzenli spor yapmaları sosyal çevrelerine daha iyi entegre olmalarını sağlamaktadır (Samira ve Hilmi, 2017).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma kadınların fiziksel aktivite durumlarının tespit edilmesi ve kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin tespit edilmesi amacıyla tanımlayıcı araştırma deseninde gerçekleştirildi.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmamız iki temel hipotez ve bunları destekleyen alt hipotezler bağlamında gerçekleştirilmiştir.

H1: Örneklem grubunun fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri oldukça düşüktür.

H1.1: Örneklem grubunun çoğunluğunun spor yapmaya engel bir durumu yoktur.

H1.2: Ev içi ve ailevi aktivitelere ayrılan zamanlar çok fazla değildir.

H1.3: Medeni durum ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir.

H1.4: Çocuk sahibi olmak ya da olmamak ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir.

H1.5: Gelir getirici bir işte çalışmak ya da çalışmamak ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı belirgin bir biçimde etkilememektedir.

H1.6: Görüşülenlerin yaş grupları ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma arasında ilişki bulunmaktadır.

H1.7: Eğitim durumu ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir.

H1.8: Çalışan kadınların eğitim durumları hariç diğer özellikleri (Medeni durum, Çocuk sahibi olma vb.) işe yönelik aktivitelere katılmayı etkilememektedir

H1.9: Kadınların aktif yaşam alışkanlıkları çok düşüktür.

H2: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler kadınların fiziksel aktivitelere katılımında etkili olmamakla birlikte birtakım faktörler fiziksel aktivitelere katılımı engelleme noktasında etkilidir.

H2.1: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir.

H2.2: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir.

H2.3: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir.

H2.4: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir.

H2.5: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür.

H2.6: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür.

H2.7: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür.

H2.8: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemlidir.

H2.9: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir.

H2.10: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir.

H2.11: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir.

H2.12: Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir.

H2.13: Kadınların çocuk sahibi olup olmaması fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin tamamı için etkilidir.

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Ankara ili Çankaya ilçesinde yaşayan kadınlardan oluşmaktadır. Bu evren içinden örneklem seçiminde çok aşamalı ve kümeleme usulü ile gerçekleştirilmiştir. Örneklemin belirlenmesinde öncelikle daha çok çalışan kadınlar ile çalışmayan kadınların sayıları dengelenmeye çalışılmıştır. Yine ifade edilen faktörlerden ötürü nispeten daha genç kuşaklardaki kadınlarla görüşülmeye çalışılmıştır.

2019 yılı verilerine göre Çankaya’da yaşayan kadınların sayısı 494000 civarındadır. 17 yaş üstü kadınların sayısı da yaklaşık olarak 300000 civarındadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021). %95 güven aralığı ve %5 hata payında bu evren 384 kişi ile temsil edilebilir. Çalışmada hata payını düşürmek ve güven aralığını yükseltmek amacıyla 1514 kişi ile görüşülmüştür. Böylece çalışmanın hata payı %3’e düşmüş ve güven aralığı da %98’e çıkarılmıştır.

Araştırma verileri 2019-2020 yıllarında (pandemi öncesinde) toplanmıştır. 17 yaş ve üzerinde olup çalışmaya katılmayı kabul eden tüm kadınlar araştırmaya alınmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmadan elde edilen verilerin toplanmasında Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi ve Fiziksel Aktiviteye Katılıma Engel Olan Unsurlar ölçeği kullanılmıştır. Anketler yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır.

2.4.1. Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi

Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için Kaiser Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Bu anketin en önemli özelliklerinden biri kadınlarda fiziksel aktivitenin ev işleri/bakım, mesleki yaşam, aktif yaşam alışkanlıkları ve spor gibi birden çok alanının değerlendirilmesini içermesidir. Bu ankette bireylerin son 1 yıl içindeki fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Sternfeld, 1999). Anket; katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgiler, ev işleri ve ailevi

aktiviteler, işe yönelik aktiviteler, aktif yaşam alışkanlıkları, spor ve egzersize katılım olmak üzere toplam 49 maddeden oluşmaktadır (Ek 1).

2.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılıma Engel Olan Unsurlar Ölçeği

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına engel olan unsurların belirlenmesi amacıyla oluşturulan bir ölçek olup 21 madde içermektedir. 7’li likert tipi bir ankettir. Fiziksel aktivitelere katılım engel olan unsurlar ölçeği faktör yük değerleri 0,866 ile 0,340 arasında bulunmuştur. Az sayıda madde için 0,300 ile 0,400 değerleri iç yapısal tutarlılık bakımından kabul edilmektedir. Diğer taraftan yapılan varyans analizi toplam varyansın 55,026’sını açıklayan 4 faktörü ortaya çıkartmıştır. Özellikle faktör 1’in 31,732 değerinde olması da önemli görülmektedir. Bu çerçevede ölçeğin iç yapısal tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir (Ek 2).

Fiziksel aktivitelere engel olan unsurlar ölçeğinin yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach's Alpha sayısı 0,887 (Geçerli Örnek 1514, Önerme Sayısı 21) olarak saptanmıştır. Ortaya çıkan bu düzey çalışmamızda kullandığımız ölçeğin %88 düzeyinde güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22.00 for Windows paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veriler ortalama standart sapma, sayı (n) yüzde (%) gösterimi ile sunulmuştur. İki bağımsız değişken arasındaki puan ortalaması farkının araştırılması için Student t testi kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız değişken arasındaki puan ortalaması farkının araştırılması için Anova testi uygulanmıştır. Post-Hoc analizler için Tamhane testi uygulanmıştır.

Tüm analizler %95 güvenilirlik aralığında değerlendirilmiştir. $P < 0,05$ değeri "istatistiksel olarak anlamlı" olarak kabul edilmiştir.

2.5.1. Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan “Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurlar” ölçeğinin iç yapısal tutarlığını belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Fakat daha öncesinde anketin faktör analizi yapılmaya uygun olup olmadığının belirlenmesi adına “Kaiser-Meyer- Olkin ve Bartlett testi yapılmıştır.

Çizelge 2.1. KMO and Bartlett's test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	0,874	
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	13073,048
	df	210
	Sig.	0,000

Kaiser-Meyer-Olkin testinden elde edilen 0,874 skoru ve Bartlett testinden elde edilen $p < 0,05$ oranı (sig: 0,000) ölçeğin faktör analizi için uygunluğunu göstermektedir.

Çizelge 2.2. Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçek maddeleri ve faktör yük değerleri

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	0,866
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	0,889
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	0,465
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	0,688
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	0,730
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	0,476
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	0,499
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	0,406
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	0,531
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	0,542
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	0,584
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	0,612
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	0,583
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	0,448
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	0,450
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	0,536
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	0,642
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum.	0,337
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	0,412
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	0,520
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	0,340

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği için yapılan faktör analizi neticesinde ölçek maddelerinin faktör yük değerleri ortaya çıkmıştır. Bu açıdan ölçek maddelerinin faktör yük değerleri 0,889 ile 0,337 arasında değişmektedir. Sosyal bilimlerde ölçeklerin iç yapısal tutarlılığa sahip olması bakımından az sayıda maddenin 0,300 civarında olması kabul edilebilir bir husustur. Bu açıdan

ölçeğimizde sadece iki maddede ifade edilen civarda faktör yük değeri çıkmıştır. Ölçeğin geri kalan maddelerinin faktör yük değerleri 0,400 değerinin üzerin bulunmaktadır. Genel olarak ölçeğimiz faktör yük değerleri bakımından iç yapısal tutarlılığa sahip bulunmaktadır.

Çizelge 2.3. Varyans analizi

Önermeler	Eigen Değerleri		
	Toplam	% Varyans	Toplam Varyans %
1	6,664	31,732	31,732
2	1,904	9,067	40,799
3	1,812	8,628	49,427
4	1,176	5,599	55,026
5	0,998	4,926	59,952
6	0,911	4,337	64,289
7	0,843	4,013	68,302
8	0,755	3,593	71,895
9	0,719	3,426	75,321
10	0,687	3,272	78,593
11	0,600	2,856	81,449
12	0,564	2,685	84,134
13	0,530	2,525	86,659
14	0,511	2,431	89,090
15	0,436	2,075	91,165
16	0,412	1,960	93,125
17	0,374	1,783	94,908
18	0,364	1,732	96,640
19	0,325	1,549	98,189
20	0,275	1,308	99,497
21	0,106	0,503	100,000

Yapılan faktör analizi neticesinde toplam varyansın %55,026'sını açıklayan dört faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörlerden ilki toplam varyansın %31,732'sini açıklamaktadır. Elde edilen bu bulgular ölçeğimizin iç yapısal tutarlılık bakımından yeterli olduğunu göstermektedir.

Dönüştürülmüş bileşen matrisi ile ölçeği oluşturan önermelerden hangilerinin birbirleri ile daha çok ilişkili olduğu ve belirlenen dört faktörü oluşturan önermelerin hangileri olduğu ortaya çıkartılmıştır.

Bu açıdan belirlenen ilk faktörü ölçeğin 14, 13, 12,11,10, 9 ve 8. maddelerinin oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği içerisinde birinci faktörü oluşturan önermeler “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” olarak isimlendirmiştir.

İkinci faktörü oluşturan önermeler ise 15, 16, 17, 18, 19, 20 ve 21. önermelerdir. Bu önermelerin oluşturduğu faktör ise “Çevresel ve psikolojik unsurlar” olarak belirlenmiştir. İlk iki faktör açıkladığı varyans bakımından daha çok önermeden oluşurken son iki faktör ise diğerlerine nazaran daha az önermeden oluşmaktadır.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği içerisinde ortaya çıkan üçüncü faktörü oluşturan önermeler 4, 5, 6 ve 7. önermelerdir. Bu önermelerin içerikleri ve mahiyetleri itibari ile bu faktör “Zamansal ve mekânsal unsurlar” olarak isimlendirilmiştir.

Yine son olarak dördüncü faktörü oluşturan önermeler de 1, 2 ve 3. önermelerdir. İfade edilen önermeler de yiye içerik olarak “Bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü” olarak belirlenmiştir. Böylece fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği dört alt bölüme ayrılmıştır.

Çizelge 2.4. Dönüştürülmüş bileşen matrisi

	Parçalar			
	1	2	3	4
13	0,729	0,195	0,113	0,029
12	0,729	0,140	0,225	0,101
10	0,672	0,146	0,246	0,090
11	0,672	0,330	0,049	0,148
9	0,654	0,260	0,052	0,179
14	0,605	0,283	0,041	0,021
8	0,481	0,379	0,153	0,088
17	0,177	0,769	0,068	0,121
16	0,096	0,654	0,042	0,313
20	0,276	0,652	0,127	0,043
19	0,199	0,606	0,068	0,026
15	0,262	0,587	0,030	0,189
18	0,144	0,537	0,144	0,082
21	0,318	0,474	0,118	0,025
5	0,141	0,077	0,837	0,065
4	0,044	0,105	0,815	0,099
6	0,136	0,113	0,656	0,119
7	0,393	0,087	0,572	0,102
2	0,120	0,178	0,060	0,916
1	0,120	0,170	0,085	0,903
3	0,121	0,126	0,245	0,612

2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın bulguları sadece verilerin toplandığı katılımcılarla sınırlıdır. Dolayısıyla genelleme yapılamaz.

3. BULGULAR

3.1.Örneklem Grubun Demografik Özellikleri

Araştırmanın örneklemini oluşturan kadınların demografik özellikleri hazırlanan anket formuyla genel olarak belirlenmiştir. Araştırmamızın evreni 17 yaş üstü kadınlardan oluşmaktadır. Örneklem grubumuzun %41,8'i 17-24 yaşları arasındaki kadınlardan oluşmaktadır. Bu kadınların ise büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencileridir.

Örneklem grubundaki kadınların %26,2'si 25-34 yaş aralığında bulunurken, %22,8'i de 35-44 yaşları arasında bulunmaktadır. 45 yaş üstü kadınların örneklemdaki oranı ise sadece %9,2'dir. Görüşülenlerin eğitim durumları analiz edildiğinde örneklemden ilköğretim mezunlarının oranı %9,2, lise mezunlarının oranı %13,6, üniversite öğrencisi durumunda olanların oranı %39,3, üniversite mezunlarının oranı %34,3 ve lisansüstü öğrenime sahip olanların oranı da %3,6'dır.

Çizelge 3.1. Örneklem grubun yaş ve eğitim durumu

<i>Yaş Grupları</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>
17-24	633	41,8	İlköğretim	139	9,2
25-34	397	26,2	Lise	206	13,6
35-44	345	22,8	Üniversite (Öğrenci)	595	39,3
45-54	127	8,4	Üniversite Mezunu	520	34,3
55- +	12	,8	Lisans Üstü	54	3,6
<i>Toplam</i>	1514	100,0	<i>Toplam</i>	1514	100,0

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek ya da düşük olmasında etkili olabilecek bir diğer demografik verileri de görüşülenlerin meslekleri ve gelir düzeyleridir. Bu açıdan örneklemden bulunan kadınların %35,5'i kamu çalışanıdır.

Çizelge 3.2. Görüşülenlerin meslekleri ve gelir düzeyi tanımlamaları

<i>Meslekler</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>Gelir Düzeyi</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Kamu çalışanı</i>	538	35,5	<i>Alt gelir düzeyi</i>	179	11,8
<i>Özel sektör çalışanı</i>	153	10,1	<i>Orta gelir düzeyi</i>	1295	85,5
<i>Serbest meslek</i>	60	4,0	<i>Üst gelir düzeyi</i>	40	2,6
<i>Emekli</i>	15	1,0	<i>Toplam</i>	1514	100,0
<i>Çalışmıyor</i>	201	13,3	<i>Not: Gelir düzeyi tanımlamaları</i>		
<i>Öğrenci</i>	547	36,1	<i>görüşülenlerin kendilerini görmüş oldukları</i>		
<i>Toplam</i>	1514	100,0	<i>sosyal tabakalar çerçevesinde oluşmuştur.</i>		

Diğer taraftan örneklem grubunda bulunan kadınların %10,1'i özel sektör çalışanı, %4'ü serbest meslek erbabıdır. Bunların yanında %1'lik bir emekli kesimi de örneklem grubunda bulunmakta olup, maaş karşılığında herhangi bir işte çalışmadığını belirten kesim de %13,3'tür. Son olarak örneklemde %36,1 oranında üniversite öğrencisi bulunmaktadır.

Örneklem grubunda bulunan kadınların %11,8'i kendilerini alt gelir düzeyinde değerlendirirken, %85,5'i orta gelir düzeyinde değerlendirmiş ve %2,6'lık bir kısım kendilerinin üst gelir grubunda olduğunu ifade etmiştir.

Çizelge 3.3. Medeni durum, çocuk sayısı ve en küçük çocuğun yaşı

<i>Medeni Durumu</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>En Küçük Çocuğun Yaşı</i>		
			<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>	
<i>Evli</i>	730	48,2			
<i>Bekar</i>	784	51,8	<i>0-24 ay</i>	73	10,4
<i>Toplam</i>	1514	100,0	<i>25-36 ay</i>	98	14,0
<i>Çocuk Sayısı</i>			<i>37 ay -5 yaş</i>	124	17,7
<i>1</i>	242	34,9	<i>6-10 yaş</i>	140	20,0
<i>2</i>	259	37,1	<i>11-13 yaş</i>	72	10,3
<i>3</i>	126	18,0	<i>14-20 yaş</i>	157	22,4
<i>4</i>	55	7,8	<i>21 yaş ve üzeri</i>	37	5,3
<i>5</i>	19	2,2	<i>Toplam</i>	701	100,0
<i>Toplam</i>	701	100,0	<i>Yok</i>	813	53,7

Örneklemde bulunan kadınların %48,2'si evli kadınlardan oluşurken %51,8'i de bekar kadınlardan oluşmaktadır. Bunun yanında kadınların %49,3'ü en az bir çocuğunun olduğunu ifade etmiştir ve çocuk sahibi olmayanların oranı ise %53,7'dir.

Çocuk sahibi olanların %10,4'ü çocuklarının yaşının 0-24 ay arası olduğunu, %14'ü 25-36 ay arası olduğunu, %17,7'si 35 ay- 5 yaş arası olduğunu ifade etmiştir.

Örnekleme çocuk sahibi olanların %42,1'i 5 yaşın altında çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir.

Çizelge 3.4. Spor yapmaya engel olan durum

		<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Tercihler</i>	<i>Evet</i>	103	6,8
	<i>Hayır</i>	1411	93,2
	<i>Toplam</i>	1514	100,0

Araştırmaya katılan kadınların %6,8'i spor yapmaya engel bir durumunun olduğunu; %93,2'si ise spor yapmaya engel bir durumunun olmadığını ifade etmiştir.

3.2. Ev İşleri ve Ailevi Aktiviteler

Ev içi aktiviteler temelde iki ana başlık altında toplanabilir. Bu açıdan ilk olarak evin temizliği, mutfak işleri ile ilgili aktiviteler ifade edilebilir. İkinci ana başlık ise diğer aile üyeleri ile zaman geçirme ile ilgilidir.

Çizelge 3.5. Son bir yıl içinde harcanan zamanlar

<i>Yapılan Aktivite</i>	<i>Haftalık</i>		<i>1-20 saat arası</i>		<i>20 saatten fazla</i>		<i>Toplam</i>	
	<i>Sayı</i>	<i>60 dakikadan az ya da hiç (%)</i>	<i>Sayı</i>	<i>(%)</i>	<i>Sayı</i>	<i>(%)</i>	<i>Sayı</i>	<i>(%)</i>
<i>2 Yaşın Altındaki Çocuk veya Çocuklara Bakmak</i>	443	63,2	159	22,7	99	14,1	701	100,0
<i>2-5 Yaş Arası Çocuk veya Çocuklara Bakmak</i>	400	57,1	189	27,0	112	16,0	701	100,0
<i>Yaşlı veya Engelli Birisine Bakmak</i>	1141	75,4	251	16,6	122	8,1	1514	100,0

Örnekleme grubunda bulunan kadınlara ev içi aktivitelerden diğer aile fertlerine bakım ile ilgili birtakım sorular sorulmuştur. Çocuk bakımı ile ilgili olan sorularda sadece çocuk sahibi olanların durumları ele alınmıştır. Bu açıdan ilk olarak “2 yaşın altındaki çocuk veya çocuklara bakmak” durumu ile ilgili olarak görüşülenlerin %63,2'si haftalık olarak bu aktiviteye bir saatten az zaman ayırdıklarını ifade etmişlerdir. Burada karşımıza çıkan bu oran aslında 2 yaşın altında bu kişilerin çocuklarının olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde 2-5 yaş arası çocuk veya çocuklara bakma durumunda da %57,1'lik bir oran karşımıza çıkmaktadır. Bu oran örnekleme oluşturan ve çocuk sahibi olan kadınların 2-5 yaş arası çocuğunun olmadığını göstermektedir. Diğer taraftan 0-2 yaş arası çocuğu olan ve bu çocukların bakımına haftalık 20 saate kadar zaman ayırdığını ifade eden kadınların oranı %22,7

iken, haftalık 20 saatten daha fazla çocuklarının bakımına zaman ayırdıklarını söyleyen kadınların oranı da %14,1'dir. Aynı biçimde 2-5 yaş arası çocuk bakımına haftalık 20 saat kadar zaman ayırdığını belirten kadınların oranı %27 iken, haftalık 20 saatten daha fazla zaman ayırdıklarını belirten kadınların oranı ise %16'dır.

Çizelge 3.6. Son bir yıl içinde harcanan zamanlar (günlük ortalama)

	<i>Çocuk ya da Çocuklarınızla Oyun Oynamak</i>		<i>Hafta İçi Mutfak İşleri</i>		<i>Hafta Sonu Mutfak İşleri</i>	
	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>	<i>Sayı</i>	<i>%</i>
<i>Günlük 0-29 dak.</i>	813	53,7	300	19,8	239	15,8
<i>Günlük 30-59 dak.</i>	347	22,9	427	28,2	338	22,3
<i>Günlük 60-89 dak.</i>	158	10,4	379	25,0	377	24,9
<i>Günlük 90-120 dak.</i>	89	5,9	183	12,1	277	18,3
<i>Günlük 120 dakikadan fazla</i>	107	7,1	225	14,9	283	18,7
<i>Toplam</i>	1514	100,0	1514	100,0	1514	100,0

Çocuk bakımından ziyade yaşlı ya da engelli birine bakma durumu da araştırmamızda fiziksel aktivite bağlamında tespit edilmeye çalışılmıştır. Örneklem grubunun önemli bir kısmı böyle bir sorumluluklarının olmadıklarını ifade etmiştir. Fakat gerek aynı evde oturan gerekse başka bir evde akrabası, anne veya babasına bakma durumunda kalan kadınlar da bulunmaktadır. Bu grup örneklemimizin %24,6'sını oluşturmaktadır.

Örneklem grubunda bulunan kadınlar, çocuklarının bakımı dışında onlarla oyun oynamak için günlük ortalama bir saatlik zaman ayırmaktadırlar. Bunun yanında genel olarak örneklemde yer alan kadınların hafta içi mutfak işleri için harcadıkları zamanlar ile hafta sonları mutfak işleri için harcadıkları zamanlar arasındaki farklılıklar dikkat çekicidir. Kadınların hafta içi mutfak işleri için harcadıkları zamanlar 0-90 dakika aralığında yoğunlaşırken hafta sonu mutfak işleri için harcadıkları zamanlar ise 60 dakika ve daha uzun sürelerde yoğunlaşmaktadır.

Kadınların fiziksel aktivite durumlarının daha iyi belirlenmesi açısından iş dışında ev ile ilgili yapılan işlerin ayrıntılı biçimde tespit edilmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda ilk olarak "Evin asıl temizliğini yapmak (halı yıkamak, yerleri ve pencereleri silmek gibi)" işlerle ilgilenme durumları tespit edilmiştir. Örneklem grupta bulunan kadınların %15,9'u ifade edilen işlerle hiçbir zaman ilgilenmediğini belirtmiştir. Evin asıl temizliği ile ilgilenmeyen %15,9'luk grubu oluşturanlar genellikle üniversite öğrencisi genç kadınlar ve bazı çalışan kadınlardır. Yine evin asıl temizliği ile haftada birden fazla ilgilenenlerin oranı ise %13,5'tir. Bu oranı

oluşturanlar içinde ise yoğunlukla ev hanımları yani ücret karşılığı bir işte çalışmayan kadınlar bulunmaktadır. Genel olarak kadınların haftada bir olmasa da ayda iki veya üç kez bu işlerle ilgilendiği anlaşılmaktadır (X: 2,79).

Rutin ev işlerini yapma yani toz alma, çamaşır yıkama, çarşaf değiştirme gibi işlerde ise yoğunluk daha da artmış görünmektedir. Örneklem grubu oluşturan kadınların %4,6'sı bu işlerle hiç uğraşmadığını belirtirken, %10,2'si ayda bir, %8,3'ü ayda iki veya üç, %34,9'u haftada bir ve %42,1'i ise haftada birden fazla sayıda bu işlerle uğraştığını ifade etmişlerdir.

Fiziksel aktivite sağlayan bir diğer ev ile ilgili iş ise ev için markete gidip alışveriş yapmaktır. Örneklem grubumuzu oluşturan kadınların genel olarak ortalama ayda iki, üç ve daha fazla sayıda market alışverişi yaptıkları (X: 3,16) ifade edilebilir. Elbette örneklem içinde market alışverişine hiç gitmediklerini ifade eden kadınlarda bulunmakta ve bu kadınların oranı da %11 civarındadır. Diğer taraftan haftada bir den fazla market alışverişi yaptığını ifade edenlerin oranı da %19,4'tür.

Çizelge 3.7. Ev işleri ve aile fiziksel aktivitelere katılım durumu

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	N	X	SS
<i>1 Evin asıl temizliğini yapmak (hali yıkamak, yer, pencere silmek gibi).</i>	N	241	554	195	319	205	1514	2,79	1,309
	%	15,9	36,6	12,9	21,1	13,5			
<i>2 Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır vb. gibi).</i>	N	69	154	126	528	637	1514	3,99	1,149
	%	4,6	10,2	8,3	34,9	42,1			
<i>3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.</i>	N	166	400	257	398	293	1514	3,16	1,308
	%	11,0	26,4	17,0	26,3	19,4			
<i>4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).</i>	N	1114	205	77	65	53	1514	1,50	1,014
	%	73,6	13,5	5,1	4,3	3,5			
<i>5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).</i>	N	1301	116	30	29	38	1514	1,27	0,809
	%	85,9	7,7	2,0	1,9	2,5			
<i>6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).</i>	N	1184	215	58	20	37	1514	1,35	0,823
	%	78,2	14,2	3,8	1,3	2,4			

Kısaltmalar: 1: Hiçbir zaman, 2: Ayda bir, 3: Ayda iki veya üç, 4: Haftada bir, 5: Haftada birden fazla, N: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma.

Bahçe işleri yapma, bahçe ekmek biçmek gibi işler ise büyük oranda (%73,6) hiç yapılmamaktadır. Örneklemede ağır bahçe işlerini hiç yapmadıklarını ifade edenlerin oranı %85,9'ur.

Ev içi işlerden birisi olan ev dekorasyonu ve bir takım tadilat işleri oldukça yoğun fiziksel aktivite gerektiren işlerdir. Bu işleri örneklem grubunda bulunan kadınların %78,2'si hiç yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada anlamlı bir ilişki olabileceğini düşündüğümüz faktör ise medeni durumdur. Bu açıdan medeni duruma göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumu t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda genel bağlamda evli olup olmamaya göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Çizelge 3.8. Medeni durumu göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım

		N	X	t	Sd	p
1 Evin asıl temizliğini yapmak (halı yıkamak, yerleri ve pencereleri silmek gibi).	Evli	730	2,8767	2,280	1498,553	0,023
	Bekar	784	2,7232			
2 Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır yıkama, asma, çarşaf değiştirme gibi).	Evli	730	4,1562	5,268	1488,431	0,000
	Bekar	784	3,8495			
3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.	Evli	730	3,3096	4,140	1511,891	0,000
	Bekar	784	3,0332			
4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	Evli	730	1,6000	3,470	1424,667	0,001
	Bekar	784	1,4184			
5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Evli	730	1,3370	2,898	1375,857	0,004
	Bekar	784	1,2156			
6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Evli	730	1,3986	1,929	1398,431	0,054
	Bekar	784	1,3163			

Açıklama ve Kısaltmalar: Ortalamaların yedili likert ölçeğindeki kademelerinin karşılıkları 1-1,80 Hiçbir zaman, 1,81-2,60 Ayda bir defa, 2,61-3,40 Ayda iki üç kere, 3,41-4,20 Haftada bir defa, 4,21-5 Haftada birden fazla. N: Sayı, X: Ortalama, Sd: Serbestlik derecesi.

Evin asıl temizliği ile uğraşma sıklığı bağlamında evli olan kadınlarla evli olmayan kadınlar arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılaşma söz konusudur (t:2,28, p<0,05). Diğer taraftan hem evli olan kadınların hem de bekar olan kadınlar evin asıl temizliği ile uğraşma sıklıkları ortalama olarak değerlendirildiğinde ayda iki üç kez düzeyindedir. Fakat evli kadınların (X: 2,87) bekar kadınlara göre (X: 2,72) daha fazla bu aktiviteyi gerçekleştirdiği görülmektedir. Evin asıl temizliğini yapma bağlamında ortaya çıkan fiziksel aktivite farklılığı anlamlıdır. Dolayısı ile ifade edilen durum için evli veya bekar olmak önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Rutin ev işlerini yapmak bağlamında gerçekleştirilen fiziksel aktivite sıklığı açısından evli veya bekar olmak önemli bir unsurdur (t:5,268; p<0,05). Rutin ev işleri ile uğraşmak biçiminde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler kadınlar için haftada bir defa sıklığındadır. Fakat evli olanlar ile bekar olanların bu aktivite ile uğraşma düzeyleri birbirlerinden anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir. Evli kadınların bu aktivite için belirttikleri sıklık oranı 4,15 ortalama düzeyinde bulunurken, bekar kadınların rutin ev işleri ile ilgili fiziksel aktiviteler için belirttikleri sıklık oranı 3,84 ortalama düzeyindedir. Genel olarak evli kadınların rutin ev işleri ile uğraşma

düzeyinin daha fazla olduğu ve evli veya bekar olmanın bu aktiviteyi gerçekleştirmede önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Ev ihtiyaçları için markete gidip alışveriş yapmak market arabası kullanmak gibi fiziksel aktiviteleri gerçekleştirme bakımından da evli veya bekar olmak önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Evli kadınlar 3,30 ortalama puanla ayda iki üç kez bu fiziksel aktiviteyi gerçekleştirdiğini ifade ederken bekar kadınlar 3,03 ortalama puanla bu aktiviteyi gerçekleştirdiğini ifade etmişlerdir. Evli veya bekar olmaya fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesinde oluşan bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:4,140; p<0,05).

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktiviteler bağlamında bahçe işleri yapmak ve ağır işler yapmak noktasında kadınların bu işleri yapma sıklığı çok düşüktür. Bu önermelere hiçbir zaman yapmam düzeyine karşılık gelen ortalama puanlamalar yapılmıştır. Fakat bu türden ev işleri ve ailevi fiziksel aktiviteleri yapma bağlamında da evli veya bekar olmak önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yoğun fiziksel aktivite gerektiren işlerin bekar kadınlara nazaran evli kadınlar tarafından daha fazla yapıldığı görülmektedir. Evli veya bekar olmaya göre bu işlerin yapılmasında oluşan farklılık ise anlamlılık düzeyindedir.

Son olarak ev dekorasyonu veya tamiri yapmak gibi fiziksel aktivitelere katılım ise yine oldukça düşüktür. Diğer taraftan bu işlerin yapılmasında evli veya bekar olmak önemli bir faktör değildir (t:1,929; p>0,05).

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumunu etkilemesi bağlamında çocuk sahibi olmanın önemli bir faktör olup olmadığı da test edilmiştir. Bu açıdan çocuk sahibi olma ve olmama durumuna göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumunun ilişkisinin belirlenmesinde t testi kullanılmıştır.

Çizelge 3.9. Çocuk sahibi olma durumuna göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım

	N	X	t	Sd	p
<i>1 Evin asıl temizliğini yapmak (halı yıkamak, yerleri ve pencereleri silmek gibi).</i>	<i>Yok</i> 813	2,7319	-2,091	1469,522	0,037
	<i>Var</i> 701	2,8730			
<i>2 Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır yıkama, asma, çarşaf değiştirme gibi).</i>	<i>Yok</i> 813	3,8622	-5,026	1511,226	0,000
	<i>Var</i> 701	4,1541			
<i>3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.</i>	<i>Yok</i> 813	3,0320	-4,347	1498,133	0,000
	<i>Var</i> 701	3,3224			
<i>4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).</i>	<i>Yok</i> 813	1,4194	-3,536	1361,358	0,000
	<i>Var</i> 701	1,6063			
<i>5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).</i>	<i>Yok</i> 813	1,2276	-2,384	1373,512	0,017
	<i>Var</i> 701	1,3281			
<i>6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).</i>	<i>Yok</i> 813	1,3063	-2,493	1333,570	0,013
	<i>Var</i> 701	1,4137			

Ev işleri ve ailevi aktivitelerden evin asıl temizliğini yapma gibi işlerde çocuk sahibi olup olmamanın anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu görülmektedir (t:-2,09; p<0,05). Çocuk sahibi olanlar da olmayanlarda evin asıl temizliğini yapma işleriyle ayda iki üç defa uğraştıklarını belirtirken çocuk sahibi olmayanların çocuk sahibi olanlara göre daha düşük ortalama ile bu işle uğraştıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında ortaya çıkan ortalama farklılığı istatistiksel olarak anlamlıdır.

Rutin ev işlerini yapma bakımından çocuk sahibi olma durumu ile çocuk sahibi olmama durumu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır (t:-5,026; p<0,05). Çocuk sahibi olmayanlar ifade edilen fiziksel aktiviteleri 3,86 ortalama puanla haftada bir yaptıklarını ifade ederken, çocuk sahibi olanlar ifade edilen fiziksel aktiviteleri 4,15 ortalama puanla yine haftada bir yaptıklarını ifade etmişlerdir. Çocuk sahibi olma ve olmama durumuna göre rutin ev işlerini yapma bağlamında ortaya çıkan fiziksel aktivitelere katılım farklılığı istatistiksel olarak anlamlılık arz etmektedir.

Markete giderek alışveriş yapmak veya market arabasını itmek biçiminde gerçekleştirilen ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere çocuk sahibi olanlar 3,32 ortalama ile ayda iki üç kez yaptıklarını ifade ederken, çocuk sahibi olmayanlar 3,03 ortalama ile yine ayda iki üç kez sıklıkta bu aktiviteleri gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesinde ortaya çıkan ortalama farklılığı istatistiksel bağlamda anlamlılık göstermektedir (t:-4,347; p<0,05).

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelerden ağır işler olarak ifade edilebilecek bahçe işleri, toprak, kar kürek işleri ve tamirat işleri gibi ağır işleri yapma durumu örneklemin genelinde oldukça düşük ortalama ile neredeyse hiç yapılmadığı belirtilmiştir. Fakat çocuk sahibi olma ve olmama durumuna göre bu işlerin nadiren

de olsa yapılma durumunda anlamlılık düzeyinde farklılık söz konusudur. Bu açıdan çocuk sahibi olma durumu genel olarak ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada örneklem grubunda bulunan kadınların gelir getirici herhangi bir işte çalışıp çalışmaması faktörünün anlamlılık düzeyinde bir farklılık oluşturup oluşturmayacağı t testi vasıtasıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizde ev işleri ve ailevi aktiviteleri belirleyen önermeler tek tek irdelenmiş ve bazı faktörler için gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumunun anlamlılık düzeyinde farklılık oluşturduğu ortaya çıkarılmıştır.

İlk olarak evin asıl temizliğini yapmak biçimindeki ev içi fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilme sıklığı gelir getirici bir işte çalışanlar ile gelir getirici bir işte çalışmayanlar açısından anlamlılık düzeyinde bir farklılık sergilememektedir (t: -0,706; p>0,05). Hem gelir getirici bir işte çalışanlar hem de gelir getirici bir işte çalışmayanlar birbirlerine çok yakın ortalama puanlama ile evin asıl temizliği gibi işleri ayda iki üç kere yaptıklarını beyan etmişlerdir.

Çizelge 3.10. Çalışma durumuna göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım

		N	X	t	Sd	p																																														
1 Evin asıl temizliğini yapmak (halı yıkamak, yerleri ve pencereleri silmek gibi).	Çalışan	854	2,7763	-,706	1424,058	0,480																																														
	Çalışmayan	660	2,8242				2 Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır yıkama, asma, çarşaf değiştirme gibi).	Çalışan	854	3,9180	-3,055	1403,639	0,002	Çalışmayan	660	4,1000	3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.	Çalışan	854	3,3372	5,852	1429,419	0,000	Çalışmayan	660	2,9455	4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	Çalışan	854	1,4532	-2,291	1383,005	0,022	Çalışmayan	660	1,5742	5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Çalışan	854	1,2658	-0,455	1430,232	0,649	Çalışmayan	660	1,2848	6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875
2 Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır yıkama, asma, çarşaf değiştirme gibi).	Çalışan	854	3,9180	-3,055	1403,639	0,002																																														
	Çalışmayan	660	4,1000				3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.	Çalışan	854	3,3372	5,852	1429,419	0,000	Çalışmayan	660	2,9455	4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	Çalışan	854	1,4532	-2,291	1383,005	0,022	Çalışmayan	660	1,5742	5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Çalışan	854	1,2658	-0,455	1430,232	0,649	Çalışmayan	660	1,2848	6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875	0,900	Çalışmayan	660	1,3530						
3 Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.	Çalışan	854	3,3372	5,852	1429,419	0,000																																														
	Çalışmayan	660	2,9455				4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	Çalışan	854	1,4532	-2,291	1383,005	0,022	Çalışmayan	660	1,5742	5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Çalışan	854	1,2658	-0,455	1430,232	0,649	Çalışmayan	660	1,2848	6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875	0,900	Çalışmayan	660	1,3530																
4 Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	Çalışan	854	1,4532	-2,291	1383,005	0,022																																														
	Çalışmayan	660	1,5742				5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Çalışan	854	1,2658	-0,455	1430,232	0,649	Çalışmayan	660	1,2848	6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875	0,900	Çalışmayan	660	1,3530																										
5 Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	Çalışan	854	1,2658	-0,455	1430,232	0,649																																														
	Çalışmayan	660	1,2848				6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875	0,900	Çalışmayan	660	1,3530																																				
6 Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	Çalışan	854	1,3583	0,126	1484,875	0,900																																														
	Çalışmayan	660	1,3530																																																	

Rutin ev işlerini yapmak gibi fiziksel aktivitelerin gelir getirici bir işte çalışanlara nazaran gelir getirici bir işte çalışmayanlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Her iki grup bu işleri haftada bir kez yaptıklarını ifade etmelerine rağmen gelir getirici bir işte çalışan kadınlar 3,91 ortalama puanlama ile bu işleri haftada bir yaptıklarını ifade ederken, gelir getirici bir işte çalışmayan kadınlar 4,10 ortalama puanlama ile bu işleri haftada bir yaptıklarını ifade etmişlerdir. Gelir getirici bir işte çalışan kadınlar

ile gelir getirici bir işte çalışmayan kadınların rutin ev işlerini yapma sıklığı arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($t:-3,055$; $p<0,05$).

Markete gidip alışveriş yapma gibi kısmen ev dışı ev ile ilgili işlerin yapılması sıklığında gelir getirici bir işte çalışmak veya çalışmamak önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelir getirici bir işte çalışanlar ev için alışveriş yapmak gibi ev için ev dışı fiziksel aktivitelere 3,33 ortalama puanlama ile ayda iki üç kere çıktıklarını ifade ederlerken, gelir getirici bir işte çalışmayanlar ise bu aktiviteleri 2,94 ortalama ile yine ayda iki üç kez gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Ev dışı ev için yapılan alışveriş türünden aktivitelerin gerçekleştirilme sıklığında ortaya çıkan farklılık anlamlıdır ($t:5,852$; $p<0,05$). Genel olarak çalışan kadınların alışveriş işlerini çalışmayan kadınlara göre daha fazla yaptıkları ortaya çıkarken, çalışmayan kadınların ise ev içi rutin temizlik işlerini çalışan kadınlara göre daha fazla yaptığı ortaya çıkmıştır.

Bahçeli evlerde oturan veya harici bahçesi olan ailelerde ise çalışmayan kadınların bu aktiviteleri çalışan kadınlara göre daha fazla sıklıkta yaptıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda her ne kadar bahçe işlerinin yapılma sıklığı çok nadir olsa da gelir getirici bir işte çalışıp çalışmamaya göre bu işlerin yapılmasında anlamlılık düzeyinde farklılık görülmektedir ($t-2,291$; $p<0,05$).

Son olarak gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre ağır ev işlerinin gerçekleştirilme sıklığı ve ev dekorasyonu ve tamiri gibi işlerin yapılma sıklığı açısından gruplar arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunmamaktadır. Ger iki grup ifade edilen fiziksel aktiviteleri nadiren yaptıklarını belirtirlerken bu işlerin yapılma sıklığı bağlamında gruplar birbirleri ile benzeşmektedir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımında örneklem grupta bulunan kadınların yaşlarının etkisinin olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla Anova testi ve grup içi farklılıkların belirlenmesi amacıyla Tamhane testi yapılmıştır. Bu testlerin yapılırken ev işleri ve ailevi fiziksel aktiviteleri belirleyene önermeler genel olarak ölçek biçiminde ele alınmıştır.

Çizelge 3.11. Yaş gruplarına göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım

Yaş Grubu	MD	SS	p	N	X	
17-24	25-34	-0,11504	0,04985	0,193	634	2,1041
	35-44	-0,35387*	0,04930	0,000		
	45-54	-0,29747*	0,07676	0,001		
	55-+	0,01319	0,28632	1,000		
25-34	35-44	-0,23883*	0,05429	0,000	397	2,2191
	45-54	-0,18243	0,08005	0,211		
	55-+	0,12823	0,28722	1,000		
35-44	45-54	0,05640	0,07971	0,998	345	2,4580
	55-+	0,36706	0,28712	0,868		
45-54	55-+	0,31067	0,29308	0,950	127	2,4016
55-+					11	2,0909
ANOVA	Toplamların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	31,833	4	7,958	13,491	0,000	
Grup İçi	890,133	1509	0,590			
Toplam	921,966	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada yaş gruplarının etkisi anova testi ile belirlenmiştir. Bu bağlamda farklı yaş gruplarındaki insanların ev işleri ve ailevi aktivitelere katılımları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır (F:13,491; $p < 0,05$).

Yaş grupları kendi aralarında incelendiğinde öncelikle 17-24 yaşlarında bulunan kadınlarla ile 25-34 yaşları arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımlarında anlamlılık düzeyinde bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). 17-24 yaşlarında bulunan kadınlar ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları ise anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir ($p < 0,05$). Yine aynı şekilde 17-24 yaşlarında bulunan kadınlar ile 45-54 yaşları arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımlarında anlamlı farklılık söz konusudur ($p < 0,05$). Diğer taraftan 17-24 yaşları arasında bulunan kadınların 55 yaş üstün de bulunan kadınlar ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları arasında da anlamlılık düzeyinde bir farklılık yoktur ($p > 0,05$). Genel olarak 17-24 yaş arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri 25-34 yaşlarında bulunanlar ile 55 yaş üstünde bulunanlar ile benzeştiği görülürken, orta yaşlar olarak ifade edebileceğimiz 35-54 yaşları arasındaki kadınlarla anlamlılık düzeyinde ayrıştığı görülmektedir.

25-34 yaş grubunda olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Diğer taraftan 25-35 yaşları arasında bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları ile 45 yaş ve üzerinde bulunanların ev işleri ve ailevi aktivitelere katılımları arasında anlamlı farklılık söz konusu değildir.

35-44 yaşları arasında bulunan kadınların 45-54 yaşları arasında bulunan kadınlar ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmalarının arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Aynı şekilde 35-44 yaş grubunda bulunanlar ile 55 yaş üstünde bulunanlar arasında da ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım düzeylerin farklılık bulunmamakta benzeşme söz konusu olmaktadır ($p>0,05$). Genel olarak değerlendirildiğinde 35-54 yaşları arasında bulunanlar ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere diğer yaş gruplarına göre daha fazla katılırken, en az ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılanların ise 55 yaş ve üstündeki insanlar olduğu görülmektedir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılıma etki edebilecek bir faktör olarak görüşülenlerin eğitim durumları da incelenmiştir. Eğitim durumu ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım ilişkisini belirlemek amacıyla ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere belirleyen önermeler tek bir ölçek olarak değerlendirilmiş ve eğitim kademeleri arasındaki ilişkilerin genel olarak belirlenmesi için Anova testi ve eğitim kademelerine göre her bir kademenin birbiri ile olan ilişkisini belirlenmesi amacıyla da Tamhane testi uygulanmıştır. Yine her eğitim kademesi için de ortalama fiziksel aktivite yapılma sıklıkları da ortaya konulmuştur.

Çizelge 3.12. Eğitim durumuna göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım

Eğitim Durumu	MD	S	p	N	X	
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,46553*	0,0878	0,000	139	2,6403
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,48903*	0,0756	0,000		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,40375*	0,0756	0,000		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,17732	0,1251	0,815		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,02350	0,0637	1,000	206	2,1748
	<i>Üniversite Mezunu</i>	-0,06178	0,0636	0,982		
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,28821	0,1183	0,154		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	-0,08528	0,0453	0,463	595	2,1513
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,31170	0,1096	0,057		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	-0,22642	0,1095	0,344	520	2,2365
<i>Lisans Üstü</i>					54	2,4630
ANOVA	Toplamların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	30,525	4	7,631	12,918	0,000	
Grup İçi	891,441	1509	,591			
Toplam	921,966	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Eğitim durumu ilköğretim olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma düzeyi ile eğitim durumu lise olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında anlamlı farklılık söz konusudur ($p < 0,05$). İlköğretim mezunlarının lise mezunlarına göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları daha fazla durumdadır. Eğitim durumları ilköğretim olanlar ile eğitim durumları Üniversite öğrencisi durumunda olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık söz konusudur ($p < 0,05$). Eğitim düzeyi ilköğretim olanların eğitim düzeyi üniversite öğrencisi olanlara göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma sıklıkları daha fazladır. Yine eğitim durumu ilköğretim olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları ile eğitim durumları üniversite mezunu olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında anlamlı farklılık söz konusudur ($p < 0,05$). İlköğretim mezunlarının üniversite mezunu kadınlara göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma oranları daha yüksektir. Son olarak eğitim durumu ilköğretim olanlar ile eğitim durumları lisansüstü olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). İlköğretim mezunları ile lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında benzerlik söz konusudur.

Eğitim durumları lise olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları ile eğitim durumları üniversite öğrencisi olanlar, eğitim durumları üniversite mezunu olanlar ve eğitim durumu lisansüstü mezunu olanlar arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır. Dolayısıyla lise mezunu olan kadınları ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları daha üst eğitim seviyesine sahip olanlarla benzerlik göstermektedir.

Diğer taraftan üniversite öğrencisi durumunda olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları da daha üst eğitim düzeylerinde bulunan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumlarına benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencisi durumunda olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları ile üniversite mezunu durumunda olan kadınları ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Aynı durum üniversite öğrencisi durumunda olan kadınlar ile lisansüstü eğitim seviyesine sahip olan kadınlar içinde geçerlidir. Son olarak üniversite mezunu kadınlar ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumları arasında da benzerlik bulunmaktadır ($p>0,05$).

Genel olarak eğitim durum ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada anlamlılık düzeyinde farklılaşmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır ($F:12,918$; $p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığın temel sebebi ise ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma yoğunluğunun diğer tahsil seviyelerine sahip olan kadınlara nazaran daha fazla olmasıdır.

3.3. İşe Yönelik Aktiviteler

İşe yönelik aktivitelerin belirlenmesi için öncelikle ücret karşılığı çalışılan iş sayısı ve haftalık işte geçirilen sürelerin belirlenmesi gerekmektedir. Örnekleimde bulunan kadınların %43,6'sı ücret karşılığı herhangi bir işte çalışmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu grup içerisinde öğrenci durumunda olanlar ve ev hanımları da bulunmaktadır. Diğer taraftan görüşülenlerin içinde kendi mesleğini öğrenci olarak ifade ettiği halde çalışan kadınlarda bulunmaktadır. Özellikle günümüzde yaygın hale gelen yarı zamanlı işler, öğrenciler için çalışma ve birtakım ihtiyaçlarını karşılama noktasında sıklıkla tercih edilmektedir.

Çizelge 3.13. Katılımcıların ücret karşılığı çalıştıkları iş sayısı ve işte geçirilen süreler

Ücret Karşılığı Çalışılan İş Sayısı	N	%	Haftalık İşte Geçirilen Süreler	
1	769	50,8	En Az	5 Saat
2	20	1,3	En Çok	80 Saat
3 ve Daha Fazla	65	4,3	Ortalama	40,68 Saat
Yapmıyorum	660	43,6	Std.	9,288
			Sapma	
Toplam	1514	100,0	Çalışan	854

Örnekleme içerisinde gelir getirici bir işte çalıştığını ifade eden kadınlar haftalık en az 5 saat ile en çok 80 saat arasında işte zaman geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Genel olarak ortalama haftalık çalışma ise 40 saat civarındadır. Haftalık çalışma süresi bakımından 40 saatin daha üzerinde işte zaman geçiren kadınların daha çok özel sektör ve serbest meslek çalışanları olduğu ortaya çıkmıştır. Yine ortalama haftalık 5 saat ve biraz daha fazla süre çalışan kadınlarında daha çok yaşamlarına katkı sağlaması amacıyla yarı zamanlı çalışan öğrencilerden oluştuğu anlaşılmaktadır

Çizelge 3.14. Yaşlılar ve hemcinslerle kıyaslandığında çalışılan işin fiziksel yükü

İşin Fiziksel Yükü	Sayı	%
Çok hafif	138	9,1
Hafiftir	291	19,2
Benzerdir	732	48,3
Ağırdır	292	19,3
Çok ağırdır	61	4,0
Toplam	1514	100,0

Örnekleme içerisinde bulunan kadınlardan kendi yaşlıları ve diğer kadınlarla yaptıkları işleri kıyaslamaları istenmiştir. Elde edilen veriler kadınların kendilerini diğer kadınlarla kıyasladıklarında yaptıkları işlerin yoğunluğunu genel olarak benzer gördükleri ortaya çıkmıştır. Fakat örnekleme grubunda bulunan kadınların %9,1'i kendi yaptıkları işlerin fiziksel yükünün diğer kadınların yaptıkları işlere göre oldukça hafif bulmuşlardır. Öte yandan kendi yaptıkları işlerin fiziksel yükünün diğer kadınların yaptıkları işlere göre daha ağır bulanların oranı da %4'tür.

Herhangi bir işte çalışmadıklarını belirtenler de işe yönelik aktivitelerle ilgili soruları cevaplamışlardır. Bunun sebebi ev kadınlığının ya da ev işlerini yapmanın bir meslek olmaması ve genel olarak işte geçirilen bir süre gibi değerlendirilmemesidir. Diğer taraftan ev işleri de oldukça yorucu olabilmektedir.

Örneklem grup içerisinde bulunan kadınlara “işinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz?” biçiminde yöneltilen soruya yoğunlukla %32,2 oranında bazen ve %38,9 oranında da sıklıkla cevabı verilmiştir. Genel olarak bu soru değerlendirildiğinde kadınların yaptıkları işten sonra fiziksel olarak yorgun düştükleri tespit edilmiştir.

Örneklem içindeki kadınların yaptıkları işte hangi sıklıkla oturdukları sorulduğunda ise görüşülenlerin %4,7’ hiç oturamadıklarını, %20,2’si de nadiren oturdukları ifade etmişlerdir. Bazın ve sıklıkla oturduklarını söyleyenler ise yoğunlukta bulunmaktadır. Yine ayakta durma oranları da oturarak çalışmanın daha yoğun olduğunu göstermektedir. Genel olarak kadınların çalıştıkları işler tamamen ayakta olmayı gerektirmeyen işler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çizelge 3.15. İşe yönelik aktiviteler

		1	2	3	4	5	N	X	SS
1. İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz?	N	50	174	488	589	213	1514	3,48	,9797
	%	3,3	11,5	32,2	38,9	14,1			
2. Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız?	N	71	306	389	540	208	1514	3,33	1,0881
	%	4,7	20,2	25,7	35,7	13,7			
3. Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız?	N	59	327	541	463	124	1514	3,17	,9874
	%	3,9	21,6	35,7	30,6	8,2			
4. Şu an ki çalıştığınız işte, yürümeyi ne sıklıkla yaparsınız?	N	92	290	447	463	222	1514	3,28	1,1162
	%	6,1	19,2	29,5	30,6	14,7			
5. Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız?	N	700	486	205	85	38	1514	1,86	1,0146
	%	46,2	32,1	13,5	5,6	2,5			
6. Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsınız?	N	310	472	402	249	81	1514	2,55	1,1435
	%	20,5	31,2	26,6	16,4	5,4			

Açıklamalar: 1: Asla, 2: Nadiren, 3: Bazın, 4: Sıklıkla, 5: Her zaman.

Kadınların önemli bir kısmı yoğun fiziksel aktivite gerektiren ağır yük kaldırmak veya taşımak gibi işleri yapmadıklarını ifade etmiştir. Öte yandan bu işleri her zaman ve sıklıkla yaptıklarını ifade edenlerin toplam oranı %8,1’dir.

Son olarak fiziksel aktivite sarf etmenin önemli göstergesi yapılan aktivite esnasında veya sonunda terlemenin gerçekleşmesidir. Örneklem grup içinde bulunan kadınların %20,5’i yaptıkları iş nedeniyle hiç terlemediklerini, %31,2’si nadiren terlediklerini, %26,6’sı bazın terlediklerini, %16,4’ü sıklıkla terlediklerini ve %5,4’ü de her zaman terlediklerini belirtmişlerdir. Veriler genel olarak değerlendirildiğinde yapılan işin yoğunluğunun terlemeyi ve dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyini etkilediği görülmektedir.

İşe yönelik aktivitelere katılma durumu gelir getirici bir işte çalıştıklarını beyan eden grup çerçevesinde incelenmeye bu kısımdan sonra devam edilmiştir. Bu açıdan örneklem daralarak gelir getirici bir işte çalıştığını beyan eden toplamda 854 kadınla sınırlanmıştır. Bu örneklem üzerinden ilk olarak medeni durum değişkeni olarak alınmış ve t testi kullanılarak medeni duruma göre işe yönelik aktivitelere katılma durumu arasında bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

İşe yönelik aktivitelerden “İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 3,59 ortalama ile sıklıkla cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 3,45 ortalama puanlama ile yine sıklıkla cevabını vermişlerdir. İki grup arasında oluşan puanlama farklılığı anlamlılık arz etmektedir ($t:2,304$; $p<0,05$). Evli kadınların işlerinden sonra fiziksel olarak yorgun düşme oranı daha fazladır.

“Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 3,37 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 3,36 ortalama puanlama ile yine bazen cevabını vermişlerdir. İki grup arasında oluşan puanlama benzerdir ($t:0,047$; $p>0,05$).

Çizelge 3.16. Çalışan katılımcıların medeni durumuna göre işe yönelik aktivitelere katılımı

		N	X	t	Sd	p
1. İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz?	Evli	532	3,5959	2,304	676,600	0,022
	Bekar	322	3,4348			
2. Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Evli	532	3,3703	,047	671,936	0,962
	Bekar	322	3,3665			
3. Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Evli	532	3,2143	,830	692,455	0,407
	Bekar	322	3,1553			
4. Şu an ki çalıştığınız işte, yürümeyi ne sıklıkla yaparsınız?	Evli	532	3,1767	-1,219	671,540	0,223
	Bekar	322	3,2764			
5. Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Evli	532	1,8346	2,313	711,140	0,021
	Bekar	322	1,6708			
6. Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsınız?	Evli	532	2,6109	1,458	649,523	0,145
	Bekar	322	2,4876			

Açıklama ve Kısaltmalar: Ortalamaların yedili likert ölçeğindeki kademelerinin karşılıkları 1-1,80 Asla, 1,81-2,60 Nadiren, 2,61-3,40 Bazen, 3,41-4,20 Sıklıkla, 4,21-5 Her zaman.

N: Sayı, X: Ortalama, Sd: Serbestlik derecesi.

İşe yönelik aktivitelerden “Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 3,21 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 3,15 ortalama puanlama ile yine bazen cevabını

vermişlerdir. İki grup bu önermeye vermiş oldukları cevaplar bakımından benzer özellik göstermektedir (t:0,830; p>0,05).

“Şu an ki çalıştığınız işte, yürüme yi ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 3,17 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 3,27 ortalama puanlama ile yine bazen cevabını vermişlerdir. İki grup ifade edilen önermeye vermiş oldukları cevaplar bakımından benzer bir tavır sergilemişlerdir (t:-1,219; p>0,05).

İşe yönelik aktivitelerden bir olarak “Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 1,83 ortalama ile nadiren cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 1,67 ortalama puanlama asla cevabını vermişlerdir. İki grup arasında bu önermeye verilen puanlamalar arasında oluşan farklılık anlamlıdır (t:2,313; p<0,05). Evli kadınların çalıştıkları işlerde nadiren de olsa bekar kadınlara göre daha fazla ağır yük kaldırma gibi durumları söz konusudur.

Son olarak işe yönelik aktivitelerden “Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsın” şeklinde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan evli kadınlar 2,61 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan bekar kadınlar 2,48 ortalama puanlama nadiren cevabını vermişlerdir. İki grup arasında bu önermeye verilen puanlamalar arasında oluşan farklılık anlamlı değildir (t:1,458; p>0,05).

Gelir getirici bir işte çalışanların çocuk sahibi olup olmama durumuna göre işe yönelik fiziksel aktivitelere katılma durumları t testi vasıtasıyla analiz edilmiştir.

İşe yönelik aktivitelerden “İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olmayan kadınlar 3,43 ortalama ile sıklıkla cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olan kadınlar 3,60 ortalama puanlama ile yine sıklıkla cevabını vermişlerdir. İki grup arasında oluşan puanlama farklılığı anlamlılık arz etmektedir (t:-2,505; p<0,05). Çocuk sahibi olan kadınların işlerinden sonra fiziksel olarak yorgun düşme oranı çocuk sahibi olmayan kadınlara göre daha fazladır.

“Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olmayan kadınlar 3,36 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olan kadınlar diye 3,36 ortalama puanlama ile bazen cevabını vermişlerdir. İki grup arasında oluşan puanlama benzerdir (t:0,003; p>0,05).

Çizelge 3.17. Çalışan katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre işe yönelik aktivitelere katılımı

		N	X	t	Sd	p
1. İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz?	Yok	339	3,4307	-2,505	725,697	0,012
	Var	515	3,6039			
2. Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Yok	339	3,3687	-,003	733,672	0,998
	Var	515	3,3689			
3. Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Yok	339	3,2153	,549	742,981	0,583
	Var	515	3,1767			
4. Şu an ki çalıştığınız işte, yürümeyi ne sıklıkla yaparsınız?	Yok	339	3,3068	1,905	729,083	0,057
	Var	515	3,1534			
5. Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız?	Yok	339	1,6283	-3,452	776,602	0,001
	Var	515	1,8680			
6. Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsınız?	Yok	339	2,5516	-,252	687,748	0,801
	Var	515	2,5728			

İşe yönelik aktivitelerden “Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olmayan kadınlar 3,21 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olan kadınlar 3,17 ortalama puanlama ile yine bazen cevabını vermişlerdir. İki grup bu önermeye vermiş oldukları cevaplar bakımından benzer özellik göstermektedir (t:0,549; p>0,05).

“Şu an ki çalıştığınız işte, yürümeyi ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuğu olmayan kadınlar 3,30 ortalama ile bazen cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan ve çocuğu olan kadınlar 3,15 ortalama puanlama ile yine bazen cevabını vermişlerdir. İki grup ifade edilen önermeye vermiş oldukları cevaplar bakımından benzeşmektedir (t:1,905; p>0,05).

Yine işe yönelik aktivitelerden bir olarak “Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız” biçiminde sunulan önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuğu olmayan kadınlar 1,62 ortalama ile asla cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan ve çocuğu olan kadınlar 1,86

ortalama puanlama nadiren cevabını vermişlerdir. İki grup arasında bu önermeye verilen puanlamalar arasında oluşan farklılık anlamlıdır (t:-3,452; p<0,05). Çocuğu olan kadınların çalıştıkları işlerde nadiren de olsa çocuk sahibi olmayan kadınlara göre daha fazla ağır yük kaldırma durumları bulunmaktadır.

İşe yönelik aktiviteler içerisinde sunulan son önerme de “Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsınız” biçimindedir. Bu önermeye örneklem içinde bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan çocuk sahibi olmayan kadınlar 2,55 ortalama ile nadiren cevabını verirken, gelir getirici bir işte çalışan ve çocuk sahibi olan kadınlar 2,57 ortalama puanlama yine nadiren cevabını vermişlerdir. İki grup bu önermeye verilen puanlamalar bakımından benzerlik sergilemektedir (t:-0,252; p>0,05).

Genel olarak değerlendirildiğinde gelir getirici bir işte çalışan kadınların çocuk sahibi olup olmamasına göre işe yönelik aktivitelere katılımlarında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. Dolayısıyla işe yönelik fiziksel aktivite düzeyini çocuk sahibi olmak ya da olmamak belirlememektedir.

İşe yönelik aktivitelere katılıma eğitim durumunun etki edip etmediği Anova testi ve Tamhane testi kullanılarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Gelir getirici bir işte çalışan ilköğretim mezunu kadınların işe yönelik aktivite düzeyleri ile gelir getirici bir işte çalışan lise mezunu kadınların işe yönelik aktivite durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05). İlk öğretim mezunu çalışan kadınların işe yönelik aktivite durumları sadece lise mezunu çalışan kadınlarla benzerlik göstermekte diğer tahsil durumları ile ise benzeşmemektedir.

Çizelge 3.18. Çalışan katılımcıların eğitim durumuna göre işe yönelik aktivitelere katılımı

Eğitim Durumu	MD	SS	p	N	X	
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,31881	0,11715	0,076	40	3,2583
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,32914*	0,10494	0,027		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,32943*	0,09852	0,017		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,40539*	0,11553	0,008		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,01033	0,08023	1,000	113	2,9395
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,01062	0,07163	1,000		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,08659	0,09366	0,987		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,00029	0,04918	1,000	153	2,9292
	<i>Lisans Üstü</i>	0,07625	0,07784	0,979		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	0,07597	0,06894	0,953	497	2,9289
<i>Lisans Üstü</i>					51	2,8529
ANOVA	Toplamların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	4,518	4	1,129	3,642	,006	
Grup İçi	263,285	849	,310			
Toplam	267,803	853				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Gelir getirici bir işte çalışan ilköğretim mezunlarının işe yönelik aktivite durumları ile gelir getirici bir işte çalışan üniversite öğrencisi, üniversite mezunu ve lisans üstü mezunu kadınların işe yönelik aktivite durumları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Lise mezunu olan ve gelir getirici bir işte çalışan kadınlar ile diğer gruplar arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunmamaktadır. Yine üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu durumunda olanların işe yönelik aktivite durumları ile daha üst eğitim düzeyine sahip olan kadınların işe yönelik aktivite durumları arasında da farklılık söz konusu değildir.

1.4. Aktif Yaşam Alışkanlıkları

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde bir takım aktif yaşam alışkanlıklarının rolü bulunmaktadır. Örneklem grup içerisinde bulunan kadınların son bir yıl içinde herhangi bir yere ulaşım için fiziksel aktivite olarak değerlendirilebilecek olan yürüme veya bisiklet kullanım durumları tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre örneklem grubun %13,9'u günlük 45 dakika ve daha fazla süre herhangi bir yere ulaşım için yürüdüğünü veya bisiklet kullandığını ifade

etmiştir. Diğer taraftan örneklem grubun %20,4'ü bu süreyi 30-44 dakika, %30,1'i 15-29 dakika, %23,8'i 5-14 dakika ve %11,8'i 5 dakikadan daha az olarak belirtmiştir.

Çizelge 3.19. Aktif yaşam alışkanlıkları

<i>Son 1 yıl içerisinde işe, okula veya herhangi bir yere gidip gelmek için günde kaç dakika yürür veya bisiklet sürersiniz?</i>			<i>Son 1 yıl içerisinde en az 15 dakikalık yürüdüğünüz oldu mu?</i>		
	Sayı	%		Sayı	%
<i>5 dakikadan az</i>	178	11,8	<i>Hiçbir zaman</i>	108	7,1
<i>5-14 dak.</i>	360	23,8	<i>Ayda bir</i>	120	7,9
<i>15-29 dak.</i>	456	30,1	<i>Ayda 2-3</i>	175	11,6
<i>30-44 dak.</i>	309	20,4	<i>Haftada 1</i>	226	14,9
<i>45 dak. ve daha fazla</i>	211	13,9	<i>Haftada 1'den fazla</i>	885	58,5
Toplam	1514	100,0	Toplam	1514	100,0
<i>Son 1 yıl içerisinde televizyon seyretme sıklığınız nedir?</i>			<i>Son 1 yıl içerisinde en az 15 dakikalık bisiklet sürdüğünüz oldu mu?</i>		
	Sayı	%		Sayı	%
<i>Haftada 0-59 dak.</i>	249	16,4	<i>Hiçbir zaman</i>	1176	77,7
<i>Günlük 1 saatten az ya da 1 saate yakın</i>	363	24,0	<i>Ayda bir</i>	189	12,5
<i>Günlük 1-2 saate yakın</i>	477	31,5	<i>Ayda 2-3</i>	52	3,4
<i>Günlük 2-4 saat</i>	314	20,7	<i>Haftada 1</i>	38	2,5
<i>Günlük 4 saat veya daha fazla</i>	111	7,3	<i>Haftada 1'den fazla</i>	59	3,9
Toplam	1514	100,0	Toplam	1514	100,0

Aktif yaşam alışkanlıkları bağlamında yürüyüş yapmak ve bisiklet kullanmak durumları ayrı biçimde değerlendirildiğinde genel olarak örneklem grubun yarısından fazlasının ortalama haftada birden fazla 15 dakikalık yürüyüşler yaptığı ortaya çıkmıştır. Fakat bu süreyi ve sıklığı yakalayamayanlar da oldukça fazladır. Aynı biçimde bisiklet kullanım alışkanlığının araştırmaya katılan kadınlar içerisinde neredeyse olmadığı anlaşılmıştır. Örneklemdeki kadınların %77,7'si hiçbir zaman bisiklet kullanmadıklarını ifade etmişlerdir.

Son olarak televizyon karşısında geçirilen süreler incelendiğinde örneklem içerisinde bulunan kadınlar ortalama olarak günde 1-2 saat televizyon izlemektedirler. Televizyon izleme durumu aktif bir yaşamdan ziyade oldukça durağan bir yaşama ve fiziksel aktivite yoksunluğuna işaret etmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde örneklemde aktif yaşam alışkanlıklarının sağlıklı bir insan bedeni için gerekli olan fiziksel aktivite bağlamında düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

1.5. Spor ve Egzersize Katılım

Fiziksel aktivite olarak spor ve egzersiz faaliyetleri son derece önemli hususlardır. Örneklem grup içinde bulunan kadınların son bir yıl içinde spor ve egzersiz faaliyetlerine katılma durumları genel olarak tespit edilmiştir. Buna göre görüşülenlerin %80,5'i son bir yıl içinde herhangi bir spor veya egzersiz faaliyetine katıldıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 3.20. Son bir yıl içerisinde aktif olarak spor veya egzersiz durumu

Son 1 yıl içerisinde herhangi bir spor veya egzersiz aktivitesine katıldınız mı			Bu aktivitelere Haftada Kaç Saat Katıldınız.		
	Sayı	Yüzde (%)		Sayı	Yüzde (%)
<i>Evet</i>	1219	80,5	<i>Haftada -59 dak.</i>	316	25,9
<i>Hayır</i>	295	19,5	<i>1-2 saat</i>	393	32,2
<i>Toplam</i>	1514	100,0	<i>2-3 saat</i>	242	19,9
Sizi bu spor ya da egzersize iten sebep nedir.			<i>3-4 saat</i>	119	9,8
	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>	<i>4 saat ve daha fazla</i>	149	12,2
<i>Aile fertleri</i>	103	8,4	<i>Toplam</i>	1219	100
<i>Arkadaş çevresi</i>	195	16,0	Son bir yılda kaç ay bu aktiviteye katıldınız		
<i>Beden eğitimi dersleri</i>	37	3,0		<i>Sayı</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Beden eğitimi öğretmeni</i>	12	1,0			
<i>Okuldaki spor faaliyetleri</i>	43	3,5	<i>1 aydan az</i>	324	26,6
<i>Sağlıklı yaşam</i>	744	61,0	<i>1-3 ay</i>	326	26,7
<i>Diğer</i>	58	4,8	<i>4-6 ay</i>	233	19,1
<i>Eğlence</i>	21	1,7	<i>7-9 ay</i>	138	11,3
<i>Kilo vermek</i>	6	,5	<i>9 aydan fazla</i>	198	16,2
<i>Toplam</i>	1219	100,0	<i>Toplam</i>	1219	100,0

Spor veya egzersiz faaliyetlerine katılanlar arasında aylık olarak bu faaliyeti 1 aydan daha az sürdürenlerin oranı %26,6, 1-3 ay arası sürdürenlerin oranı %26,7, 4-6 ay arasında sürdürenlerin oranı %19,1, 7-9 ay arası sürdürenlerin oranı %11,3 ve 9 aydan fazla sürdürenlerin oranı da %16,2'dir. Spor veya egzersiz faaliyetine başlayarak bu faaliyeti sürdürme durumu bir yıllık periyotta incelendiğinde oldukça düşüktür. Elde edilen veriler spor veya egzersiz faaliyetlerine başlanmasından sonraki ilk üç aylık sürenin bitiminde bu faaliyetlerin bırakılma oranının yaklaşık olarak %54,3 civarına olduğunu göstermektedir. Yine altıncı ayın sonunda başlanılan spor veya egzersiz faaliyetini bırakma oranı %73,4'ü çıkmaktadır. Bu durumda başlanılan spor veya egzersizlerin yapılması ve sürdürülmesinde istikrarın olmadığını göstermektedir.

Örneklem grubunun başladığı spor veya egzersiz aktivitelerinin haftalık yoğunlukları incelendiğinde özellikle bir veya iki saate kadarki süreler dikkat çekmektedir. Grubun %25,9'u 1 saate kadar, %32,2'si 1-2 saat civarı, %19,9'u 2-3 saat civarı ve %9,8'i 4 saat ve biraz daha fazla süre spor veya egzersiz yaptığını belirtmiştir. Haftalık olarak ifade edilen bu süreler günlük bir saatten çok daha aza tekabül etmektedir. Daha önce aktif yaşam alışkanlıkları bağlamında elde ettiğimiz verilerde göz önüne alındığında sağlıklı yaşam için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyine örneklem grubunun ulaşamadığı anlaşılmaktadır. Fakat yine de örneklemde bulunan kadınların yaptıkları bu spor ve egzersiz aktivitelerini genellikle sağlıklı yaşam amacıyla yaptıklarını belirtmektedirler. Öte yandan bu aktiviteleri yapmalarına onları iten etkenler arasında arkadaş çevresinin rolünün (%16) olduğu da görülmektedir.

Çizelge 3.21. Son bir yıl içerisinde spor veya egzersize katılım durumu

Son 1 yıl içerisinde kendi yaşamıza yakın olanlar ile ya da hemcinslerinizle karşılaştığımızda, sizin boş zamanlarınızda yaptığımız fiziksel aktiviteler onlara nazaran nasıldır?						
	<i>Çok daha az</i>	<i>Az</i>	<i>Benzer</i>	<i>Fazla</i>	<i>Çok daha fazla</i>	<i>Toplam</i>
<i>Sayı</i>	165	285	660	318	86	1514
<i>Yüzde (%)</i>	10,9	18,8	43,6	21,0	5,7	100,0
Son 1 yıl içerisinde spor ya da egzersiz yapmaya ne kadar zaman harcadınız?						
	<i>Hiç</i>	<i>Ayda bir</i>	<i>Ayda 2-3</i>	<i>Haftada 1</i>	<i>Haftada 1'den fazla</i>	<i>Toplam</i>
<i>Sayı</i>	306	260	166	343	439	1514
<i>Yüzde (%)</i>	20,2	17,2	11,0	22,7	29,0	100,0
Spor veya egzersiz yaparken terlediniz mi?						
	<i>Hiç</i>	<i>Ayda bir</i>	<i>Ayda 2-3</i>	<i>Haftada 1</i>	<i>Haftada 1'den fazla</i>	<i>Toplam</i>
<i>Sayı</i>	348	234	141	313	478	1514
<i>Yüzde (%)</i>	23,0	15,5	9,3	20,7	31,6	100,0

Spor ve egzersiz faaliyetlerine katılım bağlamında örneklem grubunun kendilerini diğer kadınlarla kıyaslamaları istenmiştir. Kendilerine nazaran diğer kadınların boş zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivitelerin çok daha az olduğunu düşünenlerin oranı %10,9 iken, az olduğunu düşünenlerin oranı %18,8, benzer olduğunu düşünenlerin oranı %43,6, fazla olduğunu düşünenlerin oranı %21 ve çok fazla olduğunu düşünenlerin oranı da %5,7'dir. Genel olarak örneklemde bulunan kadınlar kendileri ile aynı durumda olan kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin de aynı durumda olduğunu düşünmektedirler. Genel kitle içerisinde son bir yılda spor veya

egzersize hiç katılmayanların oranı %20,2 civarındadır. Diğer taraftan ayda bir katıldıklarını ifade edenlerin oranı da %17,2 civarında bulunmaktadır. Elde edilen bu oranlar yeterli bir fiziksel aktivite düzeyi göstergesi niteliğini taşımamaktadır.

1.6. Fiziksel Aktivitelere Katılma Engel Olan Unsurlar

Fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar ölçeği 21 önermeden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan önermeler yapılan faktör analizinden sonra dört temel faktör çerçevesinde toplanmıştır. Bu faktörler fiziksel aktivitelere katılma engel olmak açısından “bedensel görünüm rahatsızlıkları”, “zamansal ve mekânsal unsurlar”, “çevresel ve psikolojik unsurlar” ve “ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” olarak belirlenmiştir.

Örneklemin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen unsurları ayrıntıları biçimde ortaya koymak adına hem genel olarak tüm ölçek maddeleri düzeyinde analizler yapılmış hem de ölçeğin faktörleri düzeyinde analizler yapılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak genel ölçek maddeleri üzerinden analizler ifade edilmiştir.

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,077’dir. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Diğer taraftan örneklemin %50,7’si kesinlikle katılmıyorum, %27’si katılmıyorum, %5,7’si kısmen katılmıyorum, %5,3’ü orta, %4,7’si kısmen katılıyorum, %4,8’i katılıyorum ve %1,8’i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

Çizelge 3.22. Fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar frekanslar

	X	SS		1	2	3	4	5	6	7
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	2,077	1,55	N	768	409	86	80	71	73	27
			%	50,7	27,0	5,7	5,3	4,7	4,8	1,8
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	2,031	1,52	N	785	409	96	64	61	70	29
			%	51,8	27,0	6,3	4,2	4,0	4,6	1,9
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	3,181	2,09	N	442	325	184	119	129	154	161
			%	29,2	21,5	12,2	7,9	8,5	10,2	10,6
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	3,437	1,88	N	271	344	205	224	189	178	103
			%	17,9	22,7	13,5	14,8	12,5	11,8	6,8
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	3,581	1,91	N	261	309	206	197	216	218	107
			%	17,2	20,4	13,6	13,0	14,3	14,4	7,1
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	3,177	1,78	N	311	376	221	218	182	140	66
			%	20,5	24,8	14,6	14,4	12,0	9,2	4,4
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	3,381	1,96	N	315	338	212	181	166	173	129
			%	20,8	22,3	14,0	12,0	11,0	11,4	8,5
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	2,499	1,74	N	581	417	145	127	93	96	55
			%	38,4	27,5	9,6	8,4	6,1	6,3	3,6
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	2,278	1,60	N	632	462	122	118	61	82	37
			%	41,7	30,5	8,1	7,8	4,0	5,4	2,4
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	3,092	1,97	N	424	355	170	162	127	177	99
			%	28,0	23,4	11,2	10,7	8,4	11,7	6,5
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	2,328	1,61	N	588	497	123	109	87	66	44
			%	38,8	32,8	8,1	7,2	5,7	4,4	2,9
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	2,953	1,95	N	442	426	136	123	144	144	99
			%	29,2	28,1	9,0	8,1	9,5	9,5	6,5
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	2,537	1,73	N	512	499	151	99	91	106	56
			%	33,8	33,0	10,0	6,5	6,0	7,0	3,7
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	2,666	1,75	N	476	466	153	155	95	108	61
			%	31,4	30,8	10,1	10,2	6,3	7,1	4,0
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	1,897	1,45	N	843	423	58	54	52	54	30
			%	55,7	27,9	3,8	3,6	3,4	3,6	2,0
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	1,994	1,52	N	834	360	87	82	61	59	31
			%	55,1	23,8	5,7	5,4	4,0	3,9	2,0
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	2,007	1,47	N	758	453	93	75	50	49	36
			%	50,1	29,9	6,1	5,0	3,3	3,2	2,4
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum.	2,927	1,97	N	490	368	138	140	145	124	109
			%	32,4	24,3	9,1	9,2	9,6	8,2	7,2
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	2,107	1,63	N	758	440	67	74	50	69	56
			%	50,1	29,1	4,4	4,9	3,3	4,6	3,7
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	2,304	1,63	N	632	461	102	125	86	57	51
			%	41,7	30,4	6,7	8,3	5,7	3,8	3,4
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	2,154	1,67	N	768	383	95	85	61	56	66
			%	50,7	25,3	6,3	5,6	4,0	3,7	4,4

Açıklama: Ortalamaların yedili Likert ölçeğindeki kademelerinin karşılıkları 1-1,857 Kesinlikle Katılmıyorum, 1,858-2,714 Katılmıyorum, 2,715-3,571 Kısmen Katılmıyorum, 3,572-4,428 Orta, 4,429-5,285 Kısmen Katılıyorum, 5,286-6,142 Katılıyorum, 6,143-7 Tamamen Katılıyorum.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,031’dir. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Diğer

tarafından örneklemin %51,8'i kesinlikle katılmıyorum, %27'si katılmıyorum, %6,3'ü kısmen katılmıyorum, %4,2'si orta, %4'ü kısmen katılıyorum, %4,6'sı katılıyorum ve %1,9'u da tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,181'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Diğer taraftan örneklemin %29,2'si kesinlikle katılmıyorum, %21,5'i katılmıyorum, %12,2'si kısmen katılmıyorum, %7,9'u orta, %8,5'i kısmen katılıyorum, %10,2'si katılıyorum ve %10,6'sı da tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,437'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Diğer taraftan örneklemin %17,9'u kesinlikle katılmıyorum, %22,7'si katılmıyorum, %13,5'i kısmen katılmıyorum, %14,8'i orta, %12,5'i kısmen katılıyorum, %11,8'i katılıyorum ve %6,8'i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,581'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 4. seviyesi olan “Orta” seviyesine tekabül etmektedir. Bu bağlamda örneklemin %17,2'si kesinlikle katılmıyorum, %20,4'ü katılmıyorum, %13,6'sı kısmen katılmıyorum, %13'ü orta, %14,3'ü kısmen katılıyorum, %14,3'ü katılıyorum ve %7,1'i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,177'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Diğer taraftan örneklemin %20,5'i kesinlikle katılmıyorum, %24,8'i katılmıyorum, %14,6'sı kısmen katılmıyorum, %14,4'ü orta, %12'si kısmen katılıyorum, %9,2'si katılıyorum ve %4,4'ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,381'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi

ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Öte yandan örneklemin %20,8’i kesinlikle katılmıyorum, %22,3’ü katılmıyorum, %14’ü kısmen katılmıyorum, %12’si orta, %11’i kısmen katılıyorum, %11,4’ü katılıyorum ve %8,5’i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,499’dur. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bununla birlikte örneklemin %38,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %27,5’i katılmıyorum, %9,6’sı kısmen katılmıyorum, %8,4’ü orta, %6,1’i kısmen katılıyorum, %6,3’ü, katılıyorum ve %3,6’sı da tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,278’dur. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Böylece örneklemin %41,7’si kesinlikle katılmıyorum, %30,5’i katılmıyorum, %8,1’i kısmen katılmıyorum, %7,8’i orta, %4’ü kısmen katılıyorum, %5,4’ü, katılıyorum ve %2,4’ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 3,092’dur. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Öte yandan örneklemin %28’i kesinlikle katılmıyorum, %23,4’ü katılmıyorum, %11,2’si kısmen katılmıyorum, %10,7’si orta, %8,4’ü kısmen katılıyorum, %11,7’si katılıyorum ve %6,5’i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,328’dur. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bu bağlamda örneklemin %38,8’i kesinlikle katılmıyorum, %32,8’i katılmıyorum, %8,1’i kısmen katılmıyorum, %7,2’si orta, %5,7’si kısmen katılıyorum, %4,4’ü katılıyorum ve %2,9’u da tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,953’tür. Bu ortalama 7’li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Böylece örneklemin %29,2’si kesinlikle katılmıyorum, %28,1’i katılmıyorum, %9’u

kısmen katılmıyorum, %8,1'i orta, %9,5'i kısmen katılıyorum, %9,5'i, katılıyorum ve %6,5'i de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,537'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bununla birlikte örneklemin %33,8'i kesinlikle katılmıyorum, %33'ü katılmıyorum, %10'u kısmen katılmıyorum, %6,5'i orta, %6'sı kısmen katılıyorum, %7'si, katılıyorum ve %3,7'si de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,666'dır. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bu bağlamda örneklemin %31,4'ü kesinlikle katılmıyorum, %30,8'i katılmıyorum, %10,1'i kısmen katılmıyorum, %10,2'si orta, %6,3'ü kısmen katılıyorum, %7,1'i katılıyorum ve %4'ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 1,897'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Böylece örneklemin %55,7'si kesinlikle katılmıyorum, %27,9'u katılmıyorum, %3,8'i kısmen katılmıyorum, %3,6'sı orta, %3,4'ü kısmen katılıyorum, %3,6'sı, katılıyorum ve %2'si de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 1,994'tür. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bununla birlikte örneklemin %55,1'i kesinlikle katılmıyorum, %23,8'i katılmıyorum, %5,7'si kısmen katılmıyorum, %5,4'ü orta, %4'ü kısmen katılıyorum, %3,9'u, katılıyorum ve %2'si de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,007'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Öte yandan örneklemin %50,1'i kesinlikle katılmıyorum, %29,9'u katılmıyorum,

%6,1'i kısmen katılmıyorum, %5'i orta, %3,3'ü kısmen katılıyorum, %3,2'si katılıyorum ve %2,4'ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,927'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 3. seviyesi olan “Kısmen Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bu bağlamda örneklemin %32,4'ü kesinlikle katılmıyorum, %24,3'ü katılmıyorum, %9,1'i kısmen katılmıyorum, %9,2'si orta, %9,6'sı kısmen katılıyorum, %8,2'si katılıyorum ve %7,2'si de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,107'dir. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Böylece örneklemin %50,1'i kesinlikle katılmıyorum, %29,1'i katılmıyorum, %4,4'ü kısmen katılmıyorum, %4,9'u orta, %3,3'ü kısmen katılıyorum, %4,6'sı, katılıyorum ve %3,7'si de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,304'tür. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Bununla birlikte örneklemin %54,7'si kesinlikle katılmıyorum, %30,4'ü katılmıyorum, %6,7'si kısmen katılmıyorum, %8,3'ü orta, %5,7'si kısmen katılıyorum, %3,8'i, katılıyorum ve %3,4'ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örneklemin vermiş olduğu ortalama puanlama 2,154'tür. Bu ortalama 7'li likert tipi ölçeklerin 2. seviyesi olan “Katılmıyorum” seviyesine tekabül etmektedir. Öte yandan örneklemin %50,7'si kesinlikle katılmıyorum, %25,3'ü katılmıyorum, %6,3'ü kısmen katılmıyorum, %5,6'sı orta, %4'ü kısmen katılıyorum, %3,7'si katılıyorum ve %4,4'ü de tamamen katılıyorum biçiminde önermeyi puanlamıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitelere engel olan unsurlar olarak belirlenen önermelerin hiçbirine örneklemin yoğun olarak yüksek puanlama yapması gibi bir durum ile karşılaşılmamıştır. Öyle ki en yüksek puanlama fiziksel aktivite için yeterli zamanın olmaması önermesine yapılmıştır. Bu bağlamda

fiziksel aktivitelerin yapılmasına engel olan asıl unsurun bu konudaki alışkanlık ya da kültür eksikliği olduğu çıkarımı yapılabilir. Fiziksel aktivitelere katılımına engel olan unsurların örneklem grup içinde bulunan kadınların medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği t testi kullanılarak ortaya konulmuştur.

Çizelge 3.23. Medeni duruma göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurların karşılaştırılması

		N	X	t	Sd	p																																																																																																																																																																																																				
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	Evli	730	2,2575	4,348	1448,337	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,9107				2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	Evli	730	2,2603	5,652	1407,371	0,000	Bekar	784	1,8176	3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Evli	730	3,2137	0,585	1491,158	0,558	Bekar	784	3,1505	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Evli	730	3,5411	2,068	1485,609	0,039	Bekar	784	3,3406	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Evli	730	3,7356	3,022	1489,964	0,003	Bekar	784	3,4375	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361	Bekar	784	3,1365	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	Evli	730	2,2603	5,652	1407,371	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,8176				3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Evli	730	3,2137	0,585	1491,158	0,558	Bekar	784	3,1505	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Evli	730	3,5411	2,068	1485,609	0,039	Bekar	784	3,3406	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Evli	730	3,7356	3,022	1489,964	0,003	Bekar	784	3,4375	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361	Bekar	784	3,1365	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842						
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Evli	730	3,2137	0,585	1491,158	0,558																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,1505				4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Evli	730	3,5411	2,068	1485,609	0,039	Bekar	784	3,3406	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Evli	730	3,7356	3,022	1489,964	0,003	Bekar	784	3,4375	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361	Bekar	784	3,1365	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Evli	730	3,5411	2,068	1485,609	0,039																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,3406				5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Evli	730	3,7356	3,022	1489,964	0,003	Bekar	784	3,4375	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361	Bekar	784	3,1365	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																										
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Evli	730	3,7356	3,022	1489,964	0,003																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,4375				6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361	Bekar	784	3,1365	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																				
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Evli	730	3,2205	0,914	1500,835	0,361																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,1365				7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607	Bekar	784	3,4082	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																														
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Evli	730	3,3562	-0,515	1506,159	0,607																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,4082				8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000	Bekar	784	2,2704	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																								
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Evli	730	2,7452	5,319	1465,309	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,2704				9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000	Bekar	784	2,0906	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																		
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Evli	730	2,4808	4,746	1468,014	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,0906				10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329	Bekar	784	3,0446	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																												
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Evli	730	3,1438	0,977	1497,018	0,329																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	3,0446				11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001	Bekar	784	2,1939	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																						
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Evli	730	2,4740	3,383	1472,400	0,001																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,1939				12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037	Bekar	784	2,8520	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Evli	730	3,0616	2,087	1495,760	0,037																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,8520				13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029	Bekar	784	2,4439	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																										
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	Evli	730	2,6384	2,183	1493,802	0,029																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,4439				14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105	Bekar	784	2,5957	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																				
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Evli	730	2,7425	1,620	1490,086	0,105																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,5957				15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072	Bekar	784	1,8329	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																														
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Evli	730	1,9671	1,799	1500,144	0,072																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,8329				16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000	Bekar	784	1,7653	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																								
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Evli	730	2,2397	6,077	1402,356	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,7653				17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000	Bekar	784	1,8061	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																		
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,2233	5,520	1412,454	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,8061				18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482	Bekar	784	2,8929	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																												
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk vb.) hoşlanmıyorum.	Evli	730	2,9644	0,704	1498,307	0,482																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,8929				19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000	Bekar	784	1,8967	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																																						
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Evli	730	2,3342	5,203	1409,275	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	1,8967				20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001	Bekar	784	2,1671	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																																																
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Evli	730	2,4521	3,377	1438,392	0,001																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,1671				21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																																																										
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Evli	730	2,2301	1,689	1492,026	0,091																																																																																																																																																																																																				
	Bekar	784	2,0842																																																																																																																																																																																																							

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,25 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,91 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:4,348$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,26 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,81 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:5,652$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” önermesi açısından belirleyici bir faktördür.

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 3,21 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,15 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,585$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 3,54 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,34 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlılık arz etmektedir ($t:2,068$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” önermesi açısından belirleyici bir özellik göstermektedir.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 3,73 ortalama puanlama yaparken, bekar

olan kadınlar 3,43 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:3,022$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” önermesi açısından belirleyicidir.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 3,22 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,13 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,914$; $p>0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” önermesi açısından önemli bir faktör değildir. Her iki grubun eğilimleri benzeşmiş durumdadır.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 3,35 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,40 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:-0,515$; $p>0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 2,74 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,27 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlılık arz etmektedir ($t:5,319$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” önermesi açısından belirleyici bir özellik göstermektedir. Evli kadınların fiziksel aktivite yapmaya bekar kadınlara nazaran daha fazla ilgisiz olması kayda değer bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” ifadesiyle sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 2,48 ortalama puanlama yaparken, bekar

olan kadınlar 2,09 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:4,746$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” önermesi açısından belirleyicidir.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 3,14 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,04 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farklılık bulunmamaktadır ($t:0,977$; $p>0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” önermesi açısından belirleyici değildir. Fiziksel aktivite için araç gereç eksikliği medeni duruma göre değişmemektedir.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 2,47 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,19 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:3,383$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” önermesi açısından önemli bir faktördür. Evli olan kadınlar bekar olan kadınlara nazaran kendilerini fiziksel aktivite yapmak için kendilerini daha fazla becerisiz görmektedirler.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve evli olan kadınlar 3,06 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,85 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,087$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” önermesi açısından belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan evli olan kadınların fiziksel aktivite yapmak için bekar olan kadınlara göre daha fazla beraber fiziksel aktivite yapacak insana ihtiyaç duyduğu ortaya çıkmıştır.

“Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,63 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,44 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:2,183; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” önermesi açısından belirleyicidir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,74 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,59 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar benzerdir (t:1,620; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 1,96 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,83 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:1,799; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,23 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,76 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:6,077; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” önermesi açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Yine evli kadınların bekar kadınlara oranla az da olsa fiziksel aktivitelere katılım bağlamında kilo probleminin olduğu da ortaya çıkmıştır.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,22 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,80 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:5,520$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Evli kadınlar bekar kadınlara göre fiziksel aktivitelere katılımı daha fazla kendileri için yük olarak görmektedirler.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,96 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,89 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,704$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” önermesi açısından önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmamıştır.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,33 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,89 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:5,203$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” önermesi açısından belirleyicidir. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını bekar kadınlara göre evli kadınlar daha fazla düşünmektedirler.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,45 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,16 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:3,377$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel

aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve evli olan kadınlar 2,23 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,04 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık anlamlı değildir ($t:1,689$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” önermesi açısından önemli bir unsur değildir.

Genel olarak değerlendirildiğinde örneklem grubu oluşturan kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin pek çoğunda medeni durumun önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan evli olan kadınların bekar olan kadınlara nazaran fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurların daha çok etkisi altında olduğu ifade edilebilir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmaması durumuna göre de analiz edilmiştir. Gelir getirici herhangi bir iş yapıp yapmamanın fiziksel aktivitelere katılımı engelleyip engellemediği t testi vasıtasıyla ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çizelge 3.24. Çalışma durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurların karşılaştırılması

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>																																																																																																																																																																																																				
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	Çalışan	854	2,0820	0,114	1398,021	0,909																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0727				2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	Çalışan	854	2,0457	0,423	1410,990	0,672	Çalışmayan	660	2,0121	3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Çalışan	854	2,9426	-5,033	1367,444	0,000	Çalışmayan	660	3,4894	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Çalışan	854	3,5340	2,296	1460,028	0,022	Çalışmayan	660	3,3121	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Çalışan	854	3,6651	1,947	1446,319	0,052	Çalışmayan	660	3,4727	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059	Çalışmayan	660	3,0788	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	Çalışan	854	2,0457	0,423	1410,990	0,672																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0121				3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Çalışan	854	2,9426	-5,033	1367,444	0,000	Çalışmayan	660	3,4894	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Çalışan	854	3,5340	2,296	1460,028	0,022	Çalışmayan	660	3,3121	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Çalışan	854	3,6651	1,947	1446,319	0,052	Çalışmayan	660	3,4727	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059	Çalışmayan	660	3,0788	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348						
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	Çalışan	854	2,9426	-5,033	1367,444	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,4894				4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Çalışan	854	3,5340	2,296	1460,028	0,022	Çalışmayan	660	3,3121	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Çalışan	854	3,6651	1,947	1446,319	0,052	Çalışmayan	660	3,4727	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059	Çalışmayan	660	3,0788	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	Çalışan	854	3,5340	2,296	1460,028	0,022																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,3121				5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Çalışan	854	3,6651	1,947	1446,319	0,052	Çalışmayan	660	3,4727	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059	Çalışmayan	660	3,0788	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																										
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	Çalışan	854	3,6651	1,947	1446,319	0,052																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,4727				6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059	Çalışmayan	660	3,0788	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																				
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	Çalışan	854	3,2529	1,887	1433,476	0,059																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,0788				7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035	Çalışmayan	660	3,5045	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																														
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	Çalışan	854	3,2892	-2,116	1414,278	0,035																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,5045				8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845	Çalışmayan	660	2,4894	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																								
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	Çalışan	854	2,5070	0,195	1418,402	0,845																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,4894				9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441	Çalışmayan	660	2,3152	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																		
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	Çalışan	854	2,2506	-0,772	1382,110	0,441																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,3152				10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001	Çalışmayan	660	3,2803	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																												
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	Çalışan	854	2,9473	-3,243	1372,798	0,001																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,2803				11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104	Çalışmayan	660	2,4061	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																						
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	Çalışan	854	2,2693	-1,629	1380,386	0,104																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,4061				12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013	Çalışmayan	660	3,0955	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	Çalışan	854	2,8431	-2,476	1368,073	0,013																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,0955				13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137	Çalışmayan	660	2,6136	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																										
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	Çalışan	854	2,4789	-1,489	1368,075	0,137																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,6136				14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006	Çalışmayan	660	2,8091	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																				
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	Çalışan	854	2,5562	-2,765	1387,860	0,006																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,8091				15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015	Çalışmayan	660	2,0030	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																														
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	Çalışan	854	1,8162	-2,437	1284,463	0,015																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0030				16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243	Çalışmayan	660	2,0470	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																								
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	Çalışan	854	1,9532	-1,168	1318,507	0,243																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0470				17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670	Çalışmayan	660	2,0258	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																		
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	1,9930	-0,427	1384,011	0,670																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0258				18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016	Çalışmayan	660	3,0667	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																												
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	Çalışan	854	2,8197	-2,409	1398,427	0,016																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	3,0667				19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028	Çalışmayan	660	2,0045	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																																						
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	Çalışan	854	2,1874	2,199	1495,132	0,028																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,0045				20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240	Çalışmayan	660	2,3606	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																																																
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	Çalışan	854	2,2611	-1,176	1430,391	0,240																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,3606				21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																																																										
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	Çalışan	854	2,0152	-3,620	1300,797	0,000																																																																																																																																																																																																				
	Çalışmayan	660	2,3348																																																																																																																																																																																																							

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çalışan kadınlar 2,08 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,07 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmamıştır ($t:0,114$; $p>0,05$). Örnekleme kadınlara Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,04 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,01 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmamıştır ($t:0,423$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve gelir getirici bir işte çalışan kadınlar 2,94 ortalama puanlama yaparken, gelir getirici bir işte çalışmayan kadınlar 3,48 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı olarak nitelendirilebilecek farklılığa yol açmıştır ($t:-5,033$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” önermesi açısından belirleyici bir faktördür.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 3,53 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,31 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu ifade edilen önermeye yapılmış olan puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı kabul edilen farklılığı ortaya çıkartmıştır ($t:2,296$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” önermesi açısından belirleyici bir özellik göstermektedir.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 3,66 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,47 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:1,947$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 3,25 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,07 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:1,887; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” önermesi açısından önemli bir faktör değildir. Her iki grubun eğilimleri benzer durumdadır.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 3,28 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,50 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,116; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” önermesi açısından belirleyici bir faktör durumundadır. Çalışmayanlar bu durumdan daha fazla şikâyetçi görünmektedirler.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,50 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,48 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlılık arz etmemektedir (t:0,195; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” önermesi açısından belirleyici bir faktör değildir.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,25 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,31 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların

ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-0,772; p>0,05). Örneklemdeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” önermesi açısından belirleyici bir niteliğe sahip değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan çalışan kadınlar 2,94 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,28 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir farklılık bulunmaktadır (t:-3,243; p<0,05). Örneklemdeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” önermesi açısından belirleyicidir. Fiziksel aktivite için araç gereç eksikliği gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre değişmektedir.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan çalışan kadınlar 2,26 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,40 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-1,629; p>0,05). Örneklemdeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan çalışan kadınlar 2,84 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,09 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,476; p<0,05). Örneklemdeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” önermesi açısından belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan çalışmayan kadınların fiziksel aktivite yapmak için çalışan kadınlara göre daha fazla beraber fiziksel aktivite yapacak insana ihtiyaç duyduğu ortaya çıkmıştır. İş yaşamı arkadaş çevresinin çeşitlenmesine

ve artmasına yol açmaktadır. Ortaya çıkan farklılığın kaynağı da bu biçimde açıklanabilir.

“Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,47 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,61 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-1,489; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” önermesi açısından belirleyici bir unsur değildir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,55 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,80 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında anlamlılık düzeyinde farklılık söz konusudur (t:-2,765; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çalışmayan kadınların arkadaşlarının çalışan kadınlara nazaran fiziksel aktiviteleri daha az sevdikleri ortaya çıkmıştır.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 1,81 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,437; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” önermesi açısından belirleyicidir. Çalışmayan kadınlar arkadaşlarının kendileri ile fiziksel aktiviteler esnasında daha fazla dalga geçeceklerini düşünmektedirler.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 1,95 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,04 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların

ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-1,168; p>,05). Örneklemedeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” önermesi açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmamıştır.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan çalışan kadınlar 1,99 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,02 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-0,427; p>0,05). Örneklemedeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan ve çalışan kadınlar 2,81 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,06 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,406; p<0,05). Örneklemedeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” önermesi açısından önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmıştır. Çalışmayan kadınların bu durumdan daha fazla hoşnutsuz oldukları görülmektedir.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan çalışan kadınlar 2,18 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:2,199; p<0,05). Örneklemedeki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” önermesi açısından belirleyicidir. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını çalışmayan kadınlara göre çalışan kadınlar daha fazla

düşünmektedirler. Çalışan kadınlar iş yorgunluğu üzerine birde başka fiziksel aktivitelere katılımın yorucu olduğunu düşünmeye daha çok eğilimlidirler.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,26 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:-1,176$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan kadınların çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktör olarak nitelendirilemez.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan çalışan kadınlar 2,01 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,33 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-3,620$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” önermesi açısından önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmıştır.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar örneklem içerisindeki kadınların çocuk sahibi olup olmaması durumu ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda çocuk sahibi olup olmamanın fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı t testi yapılarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çizelge 3.25. Çocuk sahibi olma durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurların karşılaştırılması

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	<i>Yok</i>	813	1,9410			
	<i>Var</i>	701	2,2368	-3,681	1412,821	0,000
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	<i>Yok</i>	813	1,8635			
	<i>Var</i>	701	2,2254	-4,571	1376,878	0,000
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Yok</i>	813	3,1697			
	<i>Var</i>	701	3,1940	-0,224	1463,238	0,823
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Yok</i>	813	3,3383			
	<i>Var</i>	701	3,5521	-2,190	1430,536	0,029
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Yok</i>	813	3,4182			
	<i>Var</i>	701	3,7703	-3,553	1442,512	0,000
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Yok</i>	813	3,1169			
	<i>Var</i>	701	3,2468	-1,407	1462,698	0,160
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Yok</i>	813	3,3875			
	<i>Var</i>	701	3,3780	0,093	1477,255	0,926
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Yok</i>	813	2,2743			
	<i>Var</i>	701	2,7603	-5,410	1413,932	0,000
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Yok</i>	813	2,0898			
	<i>Var</i>	701	2,4979	-4,932	1416,742	0,000
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Yok</i>	813	3,0455			
	<i>Var</i>	701	3,1469	-0,993	1448,728	0,321
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Yok</i>	813	2,1636			
	<i>Var</i>	701	2,5207	-4,284	1397,636	0,000
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Yok</i>	813	2,8192			
	<i>Var</i>	701	3,1084	-2,870	1454,501	0,004
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Yok</i>	813	2,4194			
	<i>Var</i>	701	2,6748	-2,851	1439,447	0,004
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Yok</i>	813	2,5855			
	<i>Var</i>	701	2,7603	-1,918	1434,989	0,055
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Yok</i>	813	1,8266			
	<i>Var</i>	701	1,9800	-2,045	1446,740	0,041
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Yok</i>	813	1,7355			
	<i>Var</i>	701	2,2939	-7,092	1309,994	0,000
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Yok</i>	813	1,7724			
	<i>Var</i>	701	2,2796	-6,633	1275,976	0,000
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum.	<i>Yok</i>	813	2,9200			
	<i>Var</i>	701	2,9358	-0,154	1465,671	0,877
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Yok</i>	813	1,9114			
	<i>Var</i>	701	2,3352	-4,988	1352,629	0,000
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Yok</i>	813	2,1328			
	<i>Var</i>	701	2,5036	-4,358	1357,447	0,000
21 Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Yok</i>	813	2,0406			
	<i>Var</i>	701	2,2867	-2,826	1407,566	0,005

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,94 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,23 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olan ve olmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t :-3,681; p <0,05). Örneklemedeki kadınların çocuğu olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çocuğu olanlar fiziksel aktivite yaparken görünüşlerinde olmayanlara göre daha fazla utandıkları ifade etmişlerdir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,86 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,22 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olan ve olmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-4,571; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğu olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” önermesi açısından belirleyici bir faktördür. Çocuğu olan kadınların bu önermeye daha yüksek ortalama puanlama yaptıkları görülmektedir.

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,16 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,19 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olan ve olmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-0,224; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olma veya olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,33 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,55 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olan ve olmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlılık arz etmektedir (t:-2,190; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olma veya olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” önermesi açısından belirleyici bir özellik göstermektedir. Burada çocukların kadınların hayatına ekstra bir yoğunluk getirdikleri sonucu çıkartılabilir.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,41 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,77 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-3,553; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çocuğu olan kadınlar çocuğu olmayan kadınlara oranla daha fazla fiziksel aktivite için yeterli zamanının olmadığını ifade etmişlerdir.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,11 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,24 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-1,407; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,38 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,37 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:0,093; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” önermesi açısından belirleyici değildir. Grupların önerme hakkında yapmış oldukları puanlamalar birbirlerine oldukça yakındır.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,27 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,76 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-5,410; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çocuğu olan kadınların hiçbir fiziksel aktiviteye ilgi duymama düzeyi çocuğu olmayan kadınlara göre daha yüksektir.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,08 ortalama puanlama yaparken,

çocuğu olan kadınlar 2,49 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-4,932$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların çocuğunun olup olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” önermesi açısından belirleyicidir. Bu önerme için de yine çocuğu olan kadınların olmayanlara göre daha yüksek puanlama yaptıkları görülmektedir.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 3,04 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,14 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($t:-0,993$; $p>0,05$). Örneklemdeki kadınların çocuğunun olup olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,16 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,52 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-4,284$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların çocuğunun olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” önermesi açısından kayda değer bir faktördür. Çocuğu olan kadınlar fiziksel aktivitelere katılım için becerilerinin olmadığını çocuğu olmayan kadınlara göre daha fazla düşünmektedirler.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,81 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 3,10 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-2,870$; $p<0,05$). Örneklemdeki kadınların çocuklarının olup olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” önermesi açısından belirleyici bir unsurdur. Beraber fiziksel aktivite yapacak kimsenin olmadığını çocuğu olan kadınlar olmayanlara göre daha çok düşünmektedirler.

“Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,41 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,67 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,851; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuklarının olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” önermesi açısından belirleyicidir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,58 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,76 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık göstermemektedir (t:-1,918; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuk sahibi olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,82 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 1,98 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,045; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuk sahibi olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” önermesi açısından az da olsa belirleyicidir.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,73 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,29 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-7,092; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuk sahibi olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” önermesi açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Özellikle çocuk sahibi olan kadınların çocuğu olmayan kadınlara oranla kilolarından şikâyetçi olma düzeyleri oldukça yüksektir.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,77 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,27 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-6,633; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olup olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Özellikle çocuğu olan kadınlar olmayanlara göre fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu daha fazla düşünmektedir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,92 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,93 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:-0,154; p>0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuklarının olma ve olmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” önermesi açısından önemli değildir.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 1,91 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,33 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-4,988; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun olup olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” önermesi açısından belirleyicidir. Çocuk sahibi kadınlar çocuk sahibi olmayan kadınlara göre fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını daha çok düşünmektedirler.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,13 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,50 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-4,358; p<0,05). Örnekleme bulunan kadınların çocuğunun

olması veya olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çocuk sahibi kadınlar fiziksel aktivitenin çocuk sahibi olmayan kadınlara göre daha çok zor olduğunu düşündükleri ortaya çıkmıştır.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve çocuğu olmayan kadınlar 2,04 ortalama puanlama yaparken, çocuğu olan kadınlar 2,28 ortalama puanlama yapmışlardır. Çocuğu olmayan ve olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,826; p<0,05). Örnekleme kadınlara çocuk sahibi olup olmaması durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” önermesi açısından önemli bir faktördür.

Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan hususların önemli bir çoğunluğunda çocuk sahibi olup olmamak belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Çocuğu olan kadınların fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen etmenlere vermiş oldukları puanlar çocuğu olmayanlara göre biraz daha yüksek düzeydedir.

1.6.1. Üniversite Öğrencisi Dışındaki Örneklemin Fiziksel Aktivitelere Engel Olan Unsurları

Örneklemin %39,3’ü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin daha ayrıntılı bir biçimde irdelenmesi amacıyla örneklemin üniversite öğrencisi dışında kalanların fiziksel aktivitelere katılımına engel olan unsurlar bazı faktörler çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak üniversite öğrencisi dışında kalan örneklemin fiziksel aktivitelere katılımına engel olan unsurlar medeni durum faktörüne göre t testi kullanılarak analiz edilmiştir.

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,25 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışında kalan ve bekar olan kadınlar 2,05 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan evli ve bekar kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (t:1,813; p>0,05). Örnekleme kadınlara üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan

unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,26 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışında kalan ve bekar olan kadınlar 1,94 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan Evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,873$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” önermesi açısından belirleyicidir.

Çizelge 3.26. Öğrenciler dışında kalanların medeni durumuna göre fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>																																																																																																																																																																																																				
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	<i>Evli</i>	708	2,2585	1,813	492,812	0,070																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,0541				2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	<i>Evli</i>	708	2,2613	2,873	527,817	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9498	3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Evli</i>	708	3,1992	-0,647	471,968	0,518	<i>Bekar</i>	259	3,2973	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Evli</i>	708	3,5367	0,430	444,827	0,667	<i>Bekar</i>	259	3,4749	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,7274	0,713	457,860	0,476	<i>Bekar</i>	259	3,6255	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570	<i>Bekar</i>	259	3,1429	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	<i>Evli</i>	708	2,2613	2,873	527,817	0,004																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,9498				3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Evli</i>	708	3,1992	-0,647	471,968	0,518	<i>Bekar</i>	259	3,2973	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Evli</i>	708	3,5367	0,430	444,827	0,667	<i>Bekar</i>	259	3,4749	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,7274	0,713	457,860	0,476	<i>Bekar</i>	259	3,6255	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570	<i>Bekar</i>	259	3,1429	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961						
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Evli</i>	708	3,1992	-0,647	471,968	0,518																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	3,2973				4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Evli</i>	708	3,5367	0,430	444,827	0,667	<i>Bekar</i>	259	3,4749	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,7274	0,713	457,860	0,476	<i>Bekar</i>	259	3,6255	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570	<i>Bekar</i>	259	3,1429	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Evli</i>	708	3,5367	0,430	444,827	0,667																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	3,4749				5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,7274	0,713	457,860	0,476	<i>Bekar</i>	259	3,6255	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570	<i>Bekar</i>	259	3,1429	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																										
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,7274	0,713	457,860	0,476																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	3,6255				6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570	<i>Bekar</i>	259	3,1429	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																				
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Evli</i>	708	3,2189	0,569	447,208	0,570																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	3,1429				7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867	<i>Bekar</i>	259	3,3282	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																														
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Evli</i>	708	3,3531	0,167	430,959	0,867																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	3,3282				8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039	<i>Bekar</i>	259	2,4633	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																								
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Evli</i>	708	2,7331	2,069	463,892	0,039																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,4633				9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,1622	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																		
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,562	467,300	0,011																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,1622				10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011	<i>Bekar</i>	259	2,7683	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																												
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Evli</i>	708	3,1342	2,564	468,015	0,011																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,7683				11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044	<i>Bekar</i>	259	2,2278	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																						
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Evli</i>	708	2,4661	2,024	475,780	0,044																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,2278				12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130	<i>Bekar</i>	259	2,8263	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Evli</i>	708	3,0438	1,516	458,707	0,130																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,8263				13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214	<i>Bekar</i>	259	2,4595	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																										
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Evli</i>	708	2,6215	1,244	445,407	0,214																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,4595				14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235	<i>Bekar</i>	259	2,5637	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																				
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Evli</i>	708	2,7203	1,188	454,004	0,235																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,5637				15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079	<i>Bekar</i>	259	1,7761	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																														
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Evli</i>	708	1,9534	1,760	480,550	0,079																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,7761				16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004	<i>Bekar</i>	259	1,9151	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																								
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Evli</i>	708	2,2274	2,916	533,319	0,004																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,9151				17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003	<i>Bekar</i>	259	1,8996	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																		
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,2232	2,985	499,572	0,003																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,8996				18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022	<i>Bekar</i>	259	2,6216	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																												
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Evli</i>	708	2,9477	2,307	472,253	0,022																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,6216				19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000	<i>Bekar</i>	259	1,8803	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																																						
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,3305	3,887	529,605	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,8803				20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081	<i>Bekar</i>	259	2,2355	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																																																
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Evli</i>	708	2,4534	1,751	474,045	0,081																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	2,2355				21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																																																										
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Evli</i>	708	2,2175	1,814	464,948	0,070																																																																																																																																																																																																				
	<i>Bekar</i>	259	1,9961																																																																																																																																																																																																							

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,19 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,29 ortalama puanlama yapmışlardır. Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan evli veya bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t: -0,647$; $p > 0,05$). Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,53 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,47 ortalama puanlama yapmışlardır. Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların ifade edilen önermeye medeni durma göre yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,430$; $p>0,05$). Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,72 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,62 ortalama puanlama yapmışlardır. Evli ve bekar olan ve üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,713$; $p>0,05$). Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” önermesi açısından belirleyici bir faktör olarak değerlendirilemez.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,21 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,14 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,569$; $p>0,05$). Örnekleme üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,35 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 3,32 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki evli ve bekar olan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık anlamlı değildir ($t:0,167$;

$p > 0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” önermesi açısından belirleyici bir faktör değildir.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,73 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,46 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,069$; $p < 0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” önermesi açısından belirleyicidir.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” ifadesiyle sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,46 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,16 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında oluşan farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,562$; $p < 0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” önermesi açısından önemlidir.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,13 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,76 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($t:2,564$; $p < 0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” önermesi açısından belirleyici olmuştur.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,46

ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,22 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalardaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:2,024; p<0,05). Örneklemden üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” önermesi açısından önemlidir.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemden bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 3,04 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,82 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar anlamlı farklılık sergilememiştir (t:1,516; p>0,05). Örneklemden üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örneklemden bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,62 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,45 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (t:1,244; p>0,05). Örneklemden üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örneklemden bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,72 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,56 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durum temelinde ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır (t:1,188; p>0,05). Örneklemden üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 1,95 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,77 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:1,760$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” önermesi açısından belirleyici bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,22 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,91 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($t:2,916$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,22 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,89 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,985$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,94 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,62 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde

farklılık söz konusudur ($t:2,307$; $p<0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” önermesi açısından önemli bir unsurdur.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,33 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,88 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni duruma göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:3,887$; $p<0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” önermesi açısından belirleyici bir faktördür.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,45 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 2,23 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumlarına göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir farklılık göstermemektedir ($t:1,751$; $p>0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışında kalan ve evli olan kadınlar 2,21 ortalama puanlama yaparken, bekar olan kadınlar 1,99 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumlarına göre ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında anlamlı farklılık yoktur ($t:1,814$; $p>0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların medeni durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” önermesi açısından önemli bir faktör değildir.

Genel olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların evli veya bekar olma durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan hususlara yapmış oldukları puanlamalar örneklem geneli ile kıyaslandığında evli olanlar için büyük bir değişiklik bulunmamaktadır. Diğer taraftan bekar olanların önermelere katılım oranlarında ise birtakım değişimler söz konusu olmuştur. Bu açıdan medeni durumun belirleyiciliği üniversite öğrencisi dışında kalan kadınlarda daha az olarak karşımıza çıkmıştır.

Çizelge 3.27. Öğrenciler dışında kalanların çalışma durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>																																																																																																																																																																																																				
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	<i>Çalışan</i>	754	2,1088	-3,274	315,982	0,001																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5399				2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	<i>Çalışan</i>	754	2,0796	-3,412	316,731	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5258	3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Çalışan</i>	754	2,9430	-7,782	325,382	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	4,2254	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	3,5743	1,671	353,949	0,096	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3286	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,7135	0,406	348,831	0,685	<i>Çalışmayan</i>	213	3,6526	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	<i>Çalışan</i>	754	2,0796	-3,412	316,731	0,001																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5258				3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Çalışan</i>	754	2,9430	-7,782	325,382	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	4,2254	4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	3,5743	1,671	353,949	0,096	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3286	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,7135	0,406	348,831	0,685	<i>Çalışmayan</i>	213	3,6526	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291						
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	<i>Çalışan</i>	754	2,9430	-7,782	325,382	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	4,2254				4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	3,5743	1,671	353,949	0,096	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3286	5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,7135	0,406	348,831	0,685	<i>Çalışmayan</i>	213	3,6526	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	3,5743	1,671	353,949	0,096																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3286				5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,7135	0,406	348,831	0,685	<i>Çalışmayan</i>	213	3,6526	6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																										
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,7135	0,406	348,831	0,685																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,6526				6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484	7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																				
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	<i>Çalışan</i>	754	3,2692	2,351	355,907	0,019																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,9484				7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493	8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																														
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	<i>Çalışan</i>	754	3,2891	-1,691	340,216	0,092																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,5493				8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939	9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																								
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,5385	-3,873	327,718	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0939				9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																		
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2732	-3,747	315,486	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793				10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272	11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																												
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,9257	-3,103	318,898	0,002																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,4272				11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653	12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																						
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,2997	-3,434	314,725	0,001																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7653				12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756	13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,8753	-3,099	316,493	0,002																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3756				13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263	14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																										
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	<i>Çalışan</i>	754	2,5080	-2,166	310,265	0,031																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,8263				14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094	15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																				
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	<i>Çalışan</i>	754	2,5849	-2,908	320,841	0,004																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0094				15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925	16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																														
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	<i>Çalışan</i>	754	1,8249	-2,941	291,096	0,004																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,1925				16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573	17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																								
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	<i>Çalışan</i>	754	1,9987	-4,790	293,600	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6573				17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352	18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																		
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,0239	-3,837	299,670	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,5352				18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535	19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																												
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başıma gelenlerden (terleme, vb. gibi) hoşlanmıyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,7493	-3,197	326,883	0,002																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,2535				19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488	20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																																						
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,1989	-0,392	366,730	0,695																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,2488				20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793	21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																																																
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	<i>Çalışan</i>	754	2,2865	-3,529	323,967	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,7793				21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																																																										
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	<i>Çalışan</i>	754	2,0252	-4,093	292,151	0,000																																																																																																																																																																																																				
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6291																																																																																																																																																																																																							

“Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,10 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayanlar kadınlar 2,53 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu üniversite öğrencisi dışındaki kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-3,274; p<0,05). Örnekleme üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım” önermesi açısından önemli bir faktördür. Çalışmayan üniversite öğrencisi dışındaki kadınların fiziksel aktivite yaparken görünüşlerinden utanma düzeyi çalışan kadınlara göre daha yüksektir.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,07 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,52 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu bağlamında üniversite öğrencisi dışındaki kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar açısından istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık ortaya çıkartmıştır (t:-3,412; p<0,05). Örnekleme üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım” önermesi açısından belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Örneklem içerisinde üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınların ifade edilen önermede belirtilen hususu çalışan kadınlara göre daha fazla önemsedikleri görülmektedir.

“Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve üniversite öğrencisi dışındaki gelir getirici bir işte çalışan kadınlar 2,94 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki gelir getirici bir işte çalışmayan kadınlar 4,22 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu üniversite öğrencisi dışındaki kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak nitelendirilmektedir (t:-7,782; p<0,05). Örnekleme üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem” önermesi açısından

belirleyici bir faktördür. Üniversite öğrencisi dışındaki örnekleme bulunan ve çalışmayan kadınların önemli ölçüde ifade edilen önermeye çalışan kadınlardan daha fazla katıldıkları ortaya çıkmıştır.

“Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 3,57 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,32 ortalama puanlama yapmışlardır. Gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu ifade edilen önermeye yapılmış olan puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek bir farklılık ortaya çıkartmamıştır ($t:1,671$; $p>0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 3,71 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,65 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t:0,406$; $p>0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok” önermesi açısından etkili bir faktör değildir.

“Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 3,26 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,94 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:2,351$; $p<0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar)” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 3,28 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,54 ortalama puanlama yapmışlardır. Kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı kabul edilen bir farklılık bulunmamaktadır ($t:-1,691$; $p>0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok” önermesi açısından belirleyici bir faktör olarak ifade edilemez.

“Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,53 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,09 ortalama puanlama yapmışlardır. Çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlılık arz etmektedir ($t:-3,873$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum” önermesi açısından belirleyici bir faktördür. Çalışmayan kadınların hiçbir fiziksel aktiviteye ilgi duymama düzeyi çalışan kadınlara göre daha yüksektir.

“Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” ifadesiyle sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,27 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,77 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($t:-3,747$; $p<0,05$). Örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınların bu önerme için yapmış oldukları puanlamalar çalışanlara göre daha yüksektir.

“Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,92 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,42 ortalama

puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($t:-3,103$; $p<0,05$). Örneklemdaki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok” önermesi açısından belirleyicidir. İfade edilen önerme için üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınların yapmış oldukları ortalama puanlama çalışanlara oranla daha yüksektir.

“Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,29 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,76 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-3,434$; $p<0,05$). Örneklemdaki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok” önermesi açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Diğer taraftan üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar bu önermeye çalışan kadınlardan daha yüksek ortalama puanlama yapmışlardır.

“Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,87 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,37 ortalama puanlama yapmışlardır. Kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-3,099$; $p<0,05$). Örneklemdaki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok” önermesi açısından belirleyicidir. Öte yandan üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınların ifade edilen hususta yapmış oldukları puanlamalar üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlara göre daha yüksektir.

“Fiziksel aktiviteyi benimle beceride birisi yok” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,50 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,82

ortalama puanlama yapmışlardır. İfade edilen önermeye yapılan puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır (t:-2,166; p<0,05). Örneklemdaki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok” önermesi açısından önemli bir faktördür. İfade edilen önermeye üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar çalışan kadınlara nispeten daha yüksek ortalama puanlama yapmışlardır.

“Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,58 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık anlamlıdır (t:-2,908; p<0,05). Örnekleme üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez” önermesi açısından önemlidir. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınların bu önermeye yapmış oldukları ortalama puanlama çalışan kadınlarınkinden daha yüksektir.

“Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan ve üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 1,82 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,19 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-2,941; p<0,05). Örnekleme üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer” önermesi açısından belirleyici bir faktördür. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar arkadaşlarının kendileri ile fiziksel aktiviteler esnasında daha fazla dalga geçeceklerini düşünmektedirler.

“Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” biçiminde sunulan önermeye örnekleme bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 1,99 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,65 ortalama puanlama yapmışlardır. Kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-4,790; p<,05).

Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum” önermesi açısından önemli bir faktördür. Üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar aşırı kilo faktörünü çalışan kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivitelere katılımında en gel olan bir unsur olarak ifade etmektedirler.

“Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,02 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,53 ortalama puanlama yapmışlardır. İfade edilen önermeye üniversite öğrencisi dışındaki kadınların yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-3,837$; $p<0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemlidir. Üniversite öğrencisi dışındaki örneklemeden çalışmayan kadınlar bu önermeye çalışan kadınlara göre daha yüksek ortalama puanlama yapmışlardır.

“Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan ve üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,74 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 3,25 ortalama puanlama yapmışlardır. Üniversite öğrencisi dışındaki örneklemede çalışan ve çalışmayan kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:-3,197$; $p<0,05$). Örneklemedeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum” önermesi açısından önemlidir. İfade edilen örneklem içinde çalışmayan kadınların bu önermeye çalışan kadınlardan daha yüksek ortalama puanlama yapmışlardır.

“Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemede bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,19 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 2,24 ortalama puanlama yapmışlardır. Kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları

puanlamalar arasındaki farklılık anlamlı değildir ($t: -0,392$; $p > 0,05$). Örneklemdeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum” önermesi açısından belirleyici değildir.

“Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,28 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,77 ortalama puanlama yapmışlardır. İfade edilen önermeye örneklemin üniversite öğrencisi dışında kalan kısmında bulunan kadınların yapmış oldukları puanlamalar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılığın ortaya çıkmasına sebep olmuştur ($t: -3,529$; $p < 0,05$). Örneklemdeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların çalışıp çalışmama durumları fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum” önermesi açısından önemli bir faktördür.

“Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” biçiminde sunulan önermeye örneklemde bulunan üniversite öğrencisi dışındaki çalışan kadınlar 2,02 ortalama puanlama yaparken, üniversite öğrencisi dışındaki çalışmayan kadınlar 2,62 ortalama puanlama yapmışlardır. Kadınların ifade edilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t: -4,093$; $p < 0,05$). Örneklemdeki üniversite öğrencisi dışındaki kadınların çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor” önermesi açısından önemli bir unsurdur. Üniversite öğrencisi dışındaki örneklemde bulunan ve çalışmayan kadınların ailevi ve çevresel faktörlerden çalışanlara göre daha fazla etkilendiği ifade edilebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde örneklemin üniversite öğrencisi dışında kalan kısmı için çalışıp çalışmama durumu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsular bağlamında belirleyici bir görünüm sergilemektedir. Bu açıdan çalışan ve çalışmayan bağlamında ifade edilen önermelere yapılan puanlamaların büyük çoğunluğunda anlamlılık düzeyinde bir farklılaşmanın ortaya çıktığı görülmüştür.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği yapılan faktör analizi neticesinde dört ana faktöre indirgenmiştir. Bu dört temel faktör bağlamında da örneklemin üniversite öğrencisi dışında kalan kadınların çalışıp çalışmama durumuna

göre t testi kullanılarak anlamlılık düzeyinde farklılıkların oluşup oluşmadığı analiz edilmiştir.

Çizelge 3.28. Öğrenciler dışında kalanların çalışma durumuna göre fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar

		N	X	t	Sd	p
Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları	<i>Çalışan</i>	754	2,3771	-5,985	324,500	0,000
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0970			
Zamansal ve Mekânsal Unsurlar	<i>Çalışan</i>	754	3,4615	0,812	352,358	0,418
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,3697			
Çevresel ve Psikolojik Unsurlar	<i>Çalışan</i>	754	2,1582	-4,652	297,811	0,000
	<i>Çalışmayan</i>	213	2,6137			
İlgi, Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği	<i>Çalışan</i>	754	2,5722	-4,171	302,858	0,000
	<i>Çalışmayan</i>	213	3,0396			

Açıklamalar: Ortalamaların yedili likert ölçeğindeki kademelerinin karşılıkları 1-1,857 Kesinlikle Katılmıyorum, 1,858-2,714 Katılmıyorum, 2,715-3,571 Kısmen Katılmıyorum, 3,572-4,428 Orta, 4,429-5,285 Kısmen Katılıyorum, 5,286-6,142 Katılıyorum, 6,143-7 Tamamen Katılıyorum.

Örnekleme içerisinde üniversite öğrencileri dışında kalanların herhangi bir işte çalışma durumunun fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar ölçeği faktörlerinden “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü ile ilişkisi analiz edilmiştir. Örnekleme içerisinde üniversite öğrencileri dışında kalan ve çalışan kadınlar ifade edilen faktöre 2,37 ortalama puanlama yaparken, çalışmayanlar 3,09 ortalama puanlama yapmışlardır. Puanlamalar arasında ortaya çıkan farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-5,989; p<0,05). Örneklemin üniversite öğrencisi dışında olan kadınlar arasında çalışıyor olmak ya da çalışmıyor olmak bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü için önemli bir etkidir. Belirtilen kitle içinde çalışmayanların bedensel görünümünden çalışan kadınlara nazaran daha fazla rahatsız oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar ölçeği temel faktörlerinden bedensel görünüm rahatsızlıkları çalışmayan kadınlarda daha fazla ön plana çıkmaktadır.

Fiziksel aktiviteye katılma engel olan unsurlar ölçeğinin bir diğer faktörü ise “Zamansal ve mekânsal unsurlar”dır. Örneklemin üniversite öğrencileri dışında kalan ve çalışan kadınların ifade edilen faktör bazında yapmış oldukları puanlamaların ortalaması 3,46 iken çalışmayan kadınların yapmış oldukları puanlamaların ortalaması ise 3,36’dir. Çalışıp çalışmama durumuna göre faktöre yapılan puanlamalarda anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır (t:0,812; p>0,05). Fiziksel aktivitelere katılma engel olması açısından zamansal ve mekânsal unsurlar kadınların çalışıp çalışmaması durumuna göre önemli bir faktör değildir. Dolayısıyla hem çalışan kadınlar için hem de çalışmayan kadınlar için bu unsur fiziksel

aktivitelere katılmaya engel olma bağlamında aynı düzeyde etki etmektedir. Zamansal ve mekânsal unsurlara örneklem içerisinde öğrenci olmayan kitle bağlamında kısmen katılım düzeyinde (2,715-3,571) ortalama puanlama yapılmıştır. Bu durum genel olarak zamansal ve mekânsal unsurların aslında ifade edilen kitle için fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen belirli bir etmen olmadığını göstermektedir.

“Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü fiziksel aktivitelere katılıma engel olan bir durum olarak üniversite öğrencisi olanlar dışında kalan örneklemdeki kadınların çalışıp çalışmama durumuna göre analiz edilmiştir. Buna göre belirtilen örneklem içerisindeki çalışan kadınların bu faktör için yapmış oldukları puanlama ortalaması 2,15 ve çalışmayan kadınların bu faktör için yapmış oldukları puanlama ortalaması ise 2,61’dir. Ortaya çıkan puanlama farklılığı istatistiksel olarak anlamlıdır ($t:4,652$; $p<0,05$). Çevresel ve psikolojik faktörlerin belirtilen kitle içindeki çalışmayan kadınlar açısından çalışan kadınlara nazaran fiziksel aktivitelere katılmaya daha çok engel olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan genel puanlama ortalamalarına bakıldığında çevresel ve psikolojik faktörlerin fiziksel aktivitelere katılmaya çok büyük bir engel teşkil etmediği de ortaya çıkmıştır.

“İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalan ve çalışan kadınlar 2,57 ortalama puanlama yaparken, çalışmayan kadınlar 3,03 ortalama puanlama yapmışlardır. Grupların yapmış oldukları puanlamalar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir ($t:-4,171$; $p<0,05$). Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan temel bir faktör olarak ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği belirtilen kitle içindeki kadınların çalışıyor olması ve olmaması noktasında önem arz etmektedir. Diğer taraftan ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü belirtilen kitle içerisinde çalışmayan kadınlar için fiziksel aktivitelere katılmaya engel olması bağlamında daha önemlidir. Fakat genel kitle bazında değerlendirildiğinde kadınların fiziksel aktivitelere katılmasına engel olması açısından ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmamıştır.

Örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalanların herhangi bir işte çalışma durumunun fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği faktörleri ile ilişkisi incelendiğinde zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü haricindeki diğer üç faktör için belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan belirtilen kitle için çalışıp

çalışmama durumu sadece zamansal ve mekânsal unsurlar bağlamında fiziksel aktivitelere katılmaya engel olmak açısından belirleyici değildir.

Diğer taraftan medeni durumunda fiziksel aktivitelere katılıma engel olmak noktasında önemli olabileceği düşünülmüş ve öğrenci olmayan kitle içerisinde medeni durum bağlamında fiziksel katılıma engel olan unsurlar ölçeği faktörleri analiz edilmiştir.

Çizelge 3.29. Öğrenciler dışında kalanların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar

		N	X	t	Sd	p
<i>Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları</i>	<i>Evli</i>	708	2,5730	1,324	507,238	0,186
	<i>Bekar</i>	259	2,4337			
<i>Zamansal ve Mekânsal Unsurlar</i>	<i>Evli</i>	708	3,4590	0,605	449,532	0,546
	<i>Bekar</i>	259	3,3929			
<i>Çevresel ve Psikolojik Unsurlar</i>	<i>Evli</i>	708	2,3362	3,621	490,999	0,000
	<i>Bekar</i>	259	2,0463			
<i>İlgi, Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği</i>	<i>Evli</i>	708	2,7407	2,574	469,400	0,010
	<i>Bekar</i>	259	2,4959			

Örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalanların medeni durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü analiz edilmiştir. İfade edilen örneklem içindeki evli kadınlar belirtilen faktöre 2,57 ortalama puanlama yaparken, ifade edilen örneklem içindeki bekar kadınların belirtilen faktöre 2,43 ortalama puanlama yapmışlardır. Belirtilen faktöre yapılan puanlamalar arasında medeni duruma göre anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunmamaktadır (t:1,324; p>0,05). Bedensel görünüm rahatsızlıkları ifade edilen kitle açısından fiziksel aktivitelere katılmada belirleyici bir faktör değildir. Bu faktöre yapılan ortalama puanlama (1,858-2,714) katılmıyorum seviyesinde bulunmaktadır.

“Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörü örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalanların medeni durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar açısından analiz edilmiştir. İfade edilen örneklem içindeki evli kadınlar belirtilen faktöre 3,45 ortalama puanlama yaparken, ifade edilen örneklem içindeki bekar kadınların belirtilen faktöre 3,39 ortalama puanlama yaptıkları gözlemlenmiştir. Belirtilen faktöre yapılan puanlamalar arasında medeni duruma göre anlamlılık düzeyinde bir farklılığa rastlanmamıştır (t:0,605; p>0,05). Zamansal ve mekânsal unsurlar ifade edilen kitle açısından fiziksel aktivitelere katılmada belirleyici bir faktör özelliği göstermemektedir. Bu faktöre yapılan ortalama puanlama ise bedensel görünüm rahatsızlıkları faktöründen daha yüksektir olarak (2,715-3,571) kısmen

katılmıyorum seviyesinde bulunmaktadır. Genel olarak hem zamansal ve mekansal unsurlar hem de bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörleri belirtilen kitle bağlamında medeni durma göre belirleyici değildir.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeğinin diğer bir faktörü de “Çevresel ve psikolojik unsurlar”dır. Bu faktör de örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalanların medeni durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar açısından analiz edilmiştir. Belirtilen örneklem içindeki evli kadınlar ifade edilen faktöre 2,33 ortalama puanlama yaparken, Belirtilen örneklem içindeki bekar kadınların sunulan faktöre 2,04 ortalama puanlama yapmışlardır. Çevresel ve psikolojik unsurlar faktörüne yapılan puanlamalar arasında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde bir farklılık bulunmaktadır ($t:3,621$; $p<0,05$). Çevresel ve psikolojik unsurlar ifade edilen kitle açısından fiziksel aktivitelere katılmada belirleyicidir. Dolayısıyla evli kadınların çevresel ve psikolojik unsurların etkisinde kalarak fiziksel aktivitelere katılımları bekar kadınlara göre daha fazla etkilenmektedir.

Son olarak “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü örneklem içerisinde öğrenciler dışında kalanların medeni durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar bağlamında irdelenmiştir. Belirtilen örneklem içindeki evli kadınlar söz konusu faktöre 2,74 ortalama puanlama yaparken, bekar kadınların belirtilen faktöre 2,49 ortalama puanlama yaptıkları görülmektedir. Söz konusu faktöre yapılan puanlamalar arasında medeni duruma göre anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($t:2,574$; $p<0,05$). İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü evli kadınlarda bekar kadınlara oranla fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında daha ön planda bulunmaktadır.

Genel olarak çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü ile ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörleri öğrenciler dışındaki kitle içerisinde medeni durum değişkeni ile ilişkili durumdadır. Bu açıdan özellikle evli olanların söz konusu faktörler bağlamında fiziksel aktivitelere katılımı daha fazla etkilenirken bekar olanların üzerinde bu faktörlerin etkisi biraz daha azdır.

1.6.2. Fiziksel Aktivitelere Katılma Engel Olan Unsurlar Faktör Düzeyi Analizleri

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeğın önermeleri üzerinde yapılan faktör analizi ile belirlenen dört temel faktör düzeyinde farklı değişkenler bağlamında ayrıntılı olarak analiz edilmiştir.

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde anova testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Çizelge 3.30. Yaş gruplarına göre ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü karşılaştırması

Yaş Grupları	MD	SS	p	N	X	
17-24	25-34	,10750	,07555	,814	634	2,5469
	35-44	-,30903*	,08988	,006		
	45-54	-,37327*	,13089	,048		
	55- +	-,27131	,40910	,998		
25-34	35-44	-,41653*	,09681	,000	397	2,4394
	45-54	-,48077*	,13574	,005		
	55- +	-,37882	,41068	,977		
35-44	45-54	-,06423	,14421	1,000	345	2,8559
	55- +	,03772	,41355	1,000		
45-54	55- +	,10195	,42436	1,000	127	2,9201
55- +					11	2,8182
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	47,407	4	11,852	7,483	,000	
Grup İçi	2389,887	1509	1,584			
Toplam	2437,294	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Fiziksel aktivitelere katılma engel olan unsurlar ölçeği “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne örneklemdaki 17-24 yaşları arasındakilerin yapmış oldukları puanlamalar ile 25-34 yaşları arasındakilerin yapmış oldukları puanlamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Belirtilen yaş grupları için “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü fiziksel aktivitelere katılma engel olan bir unsur olarak belirleyici bir faktör değildir. Bunun yanında 17-24 yaşları arasında bulunanlar ile 35-44 yaşları arasında bulunanların ifade edilen faktör için yapmış oldukları puanlamalar arasında ise anlamlılık düzende farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Dolayısıyla “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü 17-24 yaşları arasında bulunanlar ile 35-44 yaşları arasında bulunanların fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olma bağlamında

önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı durum 45-54 yaşları arasında bulunanlarda da karşımıza çıkmaktadır. İfade edilen faktör 17-24 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 45-54 yaşları arasında bulunanların fiziksel aktivitelere katılmalarına engel olma noktasında da belirleyicidir ($p<0,05$). Diğer taraftan 55 yaş üstünde bulunanlar ile 17-24 yaşları arasında bulunanlarda ise fiziksel aktivitelere katılıma engel olma noktasında ifade edilen faktörün pek bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

“İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörünün 25-34 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olma durumu ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olma durumu arasında anlamlılık düzeyinde farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yine 25-34 yaşları arasında bulunan örneklem ile 45-54 yaşları arasında bulunan örneklemin fiziksel aktivitelere katılımına engel olma noktasında “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar arasında da istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Diğer taraftan 25-34 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 55 yaş üstünde bulunan kadınların belirtilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık anlamlı değildir ($p>0,05$).

35 yaş üstünde bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılıma engel olama bağlamında “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar birbirleri ile benzeşmektedir. Bu bağlamda 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların belirtilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar ile 45-54 yaşları arasında bulunanlar ve 55 yaş üstünde bulunanların yapmış oldukları puanlamalar arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yine 45-54 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 55 yaş üstünde bulunan kadınların ifade edilen faktör için yapmış oldukları puanlamalarda benzerdir ($p>0,05$).

İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörünün görüşülenlerin fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olması durumu ile görüşülenlerin yaş grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($F:7,843$; $p<0,05$). Genel olarak “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapılan puanlamalar bağlamında 17-34 yaşları arasında bulunanlar kendi içlerinde benzerlik arz ederken 35 yaş üstünde bulunanların belirtilen faktöre yapmış oldukları puanlamalarda yine kendi içlerinde benzerlik arz etmekte fakat gruplar arasında

anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir. Bu bağlamda “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü 17-24, 25-34 yaş gruplarında bulunan kadınlar için fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında diğer yaş gruplarında bulunanlara göre daha az etkilidir.

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde anova testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Çizelge 3.31. Yaş gruplarına göre bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü karşılaştırması

Yaş Grupları	MD	SS	p	N	X	
17-24	25-34	-0,11877	0,08564	0,836	634	2,2397
	35-44	-0,40180*	0,10069	0,001		
	45-54	-0,69464*	0,16862	0,001		
	55- +	-1,27540	0,56797	0,322		
25-34	35-44	-0,28302	0,11026	0,100	397	2,3585
	45-54	-0,57586*	0,17450	0,012		
	55- +	-1,15663	0,56974	0,428		
35-44	45-54	-0,29284	0,18236	0,682	345	2,6415
	55- +	-0,87361	0,57219	0,733		
45-54	55- +	-0,58077	0,58796	0,967	127	2,9344
55- +					11	3,5152
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	85,678	4	21,420			
Grup İçi	3137,178	1509	2,079	10,303	0,000	
Toplam	3222,856	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne örneklemdeki 17-24 yaşları arasında bulunan kadınların yapmış oldukları puanlamalar ile 25-34 yaşları arasında bulunan kadınların yapmış oldukları puanlamalar arasında benzerlik söz konusudur ($p>0,05$). Diğer taraftan 17-24 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların belirtilen faktör için yapmış oldukları puanlamalar arasında ise istatistiksel olarak anlamlılık düzende farklılık söz konusudur ($p<0,05$). Böylece “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü 17-24 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olma açısından önemli bir faktör olarak betimlenebilir. Benzer durum 45-54 yaşları arasında bulunan kadınlarda da karşımıza çıkmıştır. “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü 17-24 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 45-54 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılmalarına engel olma noktasında da önemlidir ($p<0,05$). Öte

yandan 55 yaş üstünde bulunanlar ile 17-24 yaşları arasında bulunanlarda ise fiziksel aktivitelere katılıma engel olma noktasında ifade edilen faktörün etkili olmadığı görülmektedir.

“Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörünün 25-34 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olma durumu ile 35-44 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olma durumu arasında benzerlik bulunmaktadır ($p>0,05$). Diğer taraftan 25-34 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 45-54 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olma noktasında “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Son olarak 25-34 yaşları arasında bulunan kadınlar ile 55 yaş üstünde bulunan kadınların belirtilen önermeye yapmış oldukları puanlamalar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

35-44 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar ile daha üst yaş gruplarındakilerin yapmış oldukları puanlamalar arasında benzerlik bulunmaktadır ($p>0,05$).

“Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörünün görüşülenlerin fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olması durumu ile görüşülenlerin yaş grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki söz konusudur ($F:10,303$; $p<0,05$). Bu bağlamda “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” genel olarak da üst yaş gruplarında bulunan kadınlar için fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında etkisini göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde anova testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Çizelge 3.32. Yaş gruplarına göre zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü karşılaştırması

Yaş Grupları	MD	SS	p	N	X	
17-24	25-34	0,09282	0,08661	0,964	634	3,3435
	35-44	-0,22828	0,10063	0,212		
	45-54	-0,30025	0,15950	0,465		
	55- +	0,22982	0,18151	0,877		
25-34	35-44	-0,32111*	0,10796	0,030	397	3,2506
	45-54	-0,39307	0,16422	0,162		
	55- +	0,13699	0,18567	0,996		
35-44	45-54	-0,07196	0,17203	1,000	345	3,5717
	55- +	0,45810	0,19261	0,237		
45-54	55- +	0,53006	0,22894	0,230	127	3,6437
55- +					11	3,1136
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	29,462	4	7,365	3,564	0,007	
Grup İçi	3118,610	1509	2,067			
Toplam	3148,072	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde analiz edildiğinde yaş grupları arasında sadece 25-34 yaşları arasında olanlar ile 35-44 yaşları arasında olanların eğilimlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Anova analizi genel olarak yaş grupları bağlamında fiziksel aktivitelere katılımı engellemesi açısından “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörünün anlamlılık düzeyinde farklılık oluşturduğunu göstermiştir ($F: 3,564$; $p < 0,05$).

Diğer taraftan 25-34 yaş grubunda olanlarla 35-44 yaş grubunda olanların arasındaki anlamlılık düzeyindeki farklılık hariç diğer tüm yaş gruplarının fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörünün çokta belirleyici bir etken olmadığı ortaya çıkmıştır.

Son olarak fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde anova testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Çizelge 3.33. Yaş gruplarına göre çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü karşılaştırması

Yaş Grupları	MD	SS	p	N	X	
17-24	25-34	0,02155	0,06322	1,000	634	2,0953
	35-44	-0,34320*	0,07578	0,000		
	45-54	-0,31414	0,12370	0,114		
	55- +	-0,65793	0,28047	0,278		
25-34	35-44	-0,36474*	0,08270	0,000	397	2,0738
	45-54	-0,33568	0,12806	0,091		
	55- +	-0,67948	0,28242	0,253		
35-44	45-54	0,02906	0,13470	1,000	345	2,4385
	55- +	0,31474	0,28549	0,937		
45-54	55- +	-0,34380	0,30177	0,929	127	2,4094
55- +					11	2,7532
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
<i>Gruplar Arası</i>	41,837	4	10,459	9,166	0,000	
<i>Grup İçi</i>	1721,942	1509	1,141			
<i>Toplam</i>	1763,779	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Örneklem grup içerisindeki kadınlardan 17-24 yaşları arasında olanların fiziksel aktivitelere katılıma engel olma açısından “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar sadece 35-44 yaşları arasında olan kadınlarla anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Diğer taraftan örneklem grup içerisinde 25-34 yaşları arasında bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar da yine sadece 35-44 yaşları arasında olanlar ile anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Genel olarak değerlendirildiğinde 17-24 yaşları arasında olan kadınlar ile 25-34 yaşları arasında olan kadınların sadece 35-44 yaşları arasında olanlar ile fiziksel aktivitelere katılıma engel olan etken olarak “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yapılan puanlamalar bağlamında anlamlılık düzeyinde farklılık göstermiştir. Diğer yaş grupları arasında faktöre yapılan puanlamalar bağlamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Yaş grupları temelinde fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü anova analizinden elde edilen bilgilere göre gruplar arasında ortaya çıkan eğilim farklılıklarının anlamlı olduğunu göstermektedir ($F:9,166$; $p<0,05$). Çevresel ve psikolojik faktörlerden kaynaklanan fiziksel aktivitelere katılamama durumunun daha çok 35 yaş üstü bireylerde daha ön planda

olduğu görülürken 35 yaşın altındaki bireylerde bu faktörün etkisi ve önemi biraz daha azalmaktadır. Diğer taraftan faktöre verilen ortalama puanlar her yaş grubu için fiziksel aktivitelere katılmayı kesinlikle engeller boyutunda değildir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme düzeyi görüşülenlerin mesleki durumlarına göre de analiz edilmiştir. Bu bağlamda Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlar ölçeği faktörleri ayrı ayrı analiz edilmiştir. Böylece ilk olarak görüşülenlerin meslekleri bağlamında “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar analiz edilmiştir. Belirtilen faktör için yapılan genel analize göre meslek gruplarının fiziksel aktivitelere katılımını engelleme açısından “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir (F:14,210; $p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığın hangi meslek gruplarından kaynaklandığı betimsel istatistiki veriler ile belirlenmiştir.

Örnekleme mesleğini genel olarak kamu çalışanı olarak belirtenler fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlardan “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar açısından mesleği özel sektör çalışanı olanlarla anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Kamu çalışanlarının özel sektör çalışanlarına göre ifade edilen faktörün daha fazla etkisi altında kaldığı görülmektedir. Diğer taraftan mesleğini genel olarak kamu çalışanı olarak belirtenler fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlardan “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar açısından kendilerini çalışmıyor olarak niteleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılaşmış durumdadırlar ($p<0,05$). Kendilerini çalışmıyor olarak tanımlayanların örneklem içindeki durumları aslında gelir getirici bir işte çalışmama dolayısıyla ev hanımı olma biçimindedir. Bu bağlamda kendilerini çalışmıyor olarak tanımlayanlara fiziksel aktivitelere katılımı engelleme açısından ‘bedensel görünüm rahatsızlıkları’ faktörünün etkisi, genel olarak kendilerini kamu çalışanı olarak belirleyenlere göre daha fazladır.

Çizelge 3.34. Mesleki duruma göre bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü karşılaştırması

Mesleki Durum		MD	SS	p	N	X
<i>Kamu çalışanı</i>	<i>Özel sektör çalışanı</i>	0,46189*	0,12250	0,003		
	<i>Serbest meslek</i>	-0,13038	0,20898	1,000	538	2,4641
	<i>Emekli</i>	-1,20260	0,51120	0,333		
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,56744*	0,12619	0,000		
	<i>Öğrenci</i>	0,22092	0,08585	0,142		
<i>Özel sektör çalışanı</i>	<i>Serbest meslek</i>	-0,59227	0,22430	0,133	153	2,0022
	<i>Emekli</i>	-1,66449	0,51765	0,072		
	<i>Çalışmıyor</i>	-1,02933*	0,15020	0,000		
	<i>Öğrenci</i>	-0,24097	0,11836	0,476		
<i>Serbest meslek</i>	<i>Emekli</i>	-1,07222	0,54464	0,555	60	2,5944
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,43706	0,22634	0,566		
	<i>Öğrenci</i>	0,35130	0,20659	0,749		
<i>Emekli</i>	<i>Çalışmıyor</i>	0,63516	0,51854	0,958	15	3,6667
	<i>Öğrenci</i>	1,42352	0,51023	0,163		
<i>Çalışmıyor</i>	<i>Öğrenci</i>	0,78836*	0,12217	0,000	201	3,0315
<i>Öğrenci</i>					547	2,2431
ANOVA		Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p
Gruplar Arası		145,014	5	29,003	14,210	0,000
Grup İçi		3077,843	1508	2,041		
Toplam		3222,856	1513			

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Mesleğini özel sektör çalışanı olarak belirtenler fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlardan “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar açısından sadece kendilerini çalışmıyor olarak niteleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılaşmış durumdadırlar ($p < 0,05$). Böylece kendilerini kamu çalışanı olarak tanımlayanlarda olduğu gibi kendilerini özel sektör çalışanı olarak tanımlayanlar da fiziksel aktivitelere katılımını engelleme açısından ‘bedensel görünüm rahatsızlıkları’ faktöründen kendilerini çalışmıyor olarak tanımlayanlara göre daha az etkilendikleri görülmektedir.

Son olarak mesleğini öğrenci olarak belirtenler fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlardan “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar açısından yine sadece kendilerini çalışmıyor olarak niteleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Dolayısıyla kendilerini çalışmıyor olarak belirtenler bedensel görünümünden öğrencilere nazaran daha fazla rahatsız durumdadırlar ve bu durum onların fiziksel aktivitelere katılımını mesleğini öğrenci olarak belirtenlere göre daha çok etkilemektedir. Diğer taraftan örneklemimiz içinde mesleğini serbest meslek ve emekli olarak belirten

gruaplarda bulunmaktadır. Bu grupların içinde yer alanların sayısı örneklem içindeki diğer gruplara göre daha azdır. Bu nedenle yapılan anova testi bu grupların eğilimlerini diğer meslek grupları ile benzer çıkartmıştır. Belirtilen faktöre yapılan puanlamalardaki ortalamalardaki farklılık bunu göstermektedir.

Mesleki duruma göre fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “zamansal ve mekânsal unsurlar faktörünün fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme düzeyi analiz edilmiştir. Yapılan anova testi sonrasında zamansal ve mekânsal unsurlar faktörünün mesleki durum bağlamında fiziksel aktivitelere katılmaya engel olma bağlamında etkili bir faktör olmadığı görülmüştür (F:0,144; p>0,05).

Çizelge 3.35. Mesleki duruma göre zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü karşılaştırması

Mesleki Durum	MD	SS	p	N	X	
<i>Özel sektör çalışanı</i>	0,19509	0,13818	,922			
Kamu çalışanı	<i>Serbest meslek</i>	0,10792	0,20398	1,000	538	3,5121
	<i>Emekli</i>	0,69542	0,28508	,286		
	<i>Çalışmıyor</i>	0,10785	0,12154	,999		
	<i>Öğrenci</i>	0,19992	0,08685	,278		
Özel sektör çalışanı	<i>Serbest meslek</i>	-0,08717	0,22865	1,000	153	3,3170
	<i>Emekli</i>	0,50033	0,30323	,774		
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,08724	0,15952	1,000		
	<i>Öğrenci</i>	0,00484	0,13497	1,000		
Serbest meslek	<i>Emekli</i>	0,58750	0,33832	,719	60	3,4042
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,00006	0,21900	1,000		
	<i>Öğrenci</i>	0,09201	0,20182	1,000		
Emekli	<i>Çalışmıyor</i>	-0,58756	0,29602	,545	15	2,8167
	<i>Öğrenci</i>	-0,49549	0,28354	,708		
Çalışmıyor	<i>Öğrenci</i>	0,09207	0,11788	1,000	201	3,4042
Öğrenci					547	3,3122
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	17,099	5	3,420	1,647	0,144	
Grup İçi	3130,973	1508	2,076			
Toplam	3148,072	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Örneklem grubumuzu oluşturan kadınların mesleki dağılımları; kamu çalışanları, özel sektör çalışanları, serbest meslek mensupları, emekliler, öğrenciler ve çalışmayanlar olarak belirlenmiştir. Her bir meslek grubunun fiziksel aktivitelere katılımını engelleme açısından zamansal ve mekânsal unsurları öne sürme düzeyi benzer özellik göstermektedir. Meslek grupları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık olmamasına rağmen özellikle kendilerini emekli olarak belirtenlerin zamansal ve mekânsal unsurlar faktörüne yapmış oldukları puanlamalar diğer

gruplara göre daha düşüktür. Bunun dışında ifade edilen faktörün fiziksel aktivitelere katılmaya engel olma durumu kamu çalışanlarında en yüksek düzeydedir. Bunun yanında ikinci en yüksek oran ise çoğunluğunu ev kadınlarının oluşturduğu ve kendilerini “çalışmayan” olarak tanımlayan kitlenindir.

Çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü, fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden biri olarak görüşülenlerin mesleki durumlarına göre analiz edilmiştir. Faktöre yapılan puanlamalar bağlamında mesleki durumun önemli bir değişken olup olmadığı anova testi ile belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre görüşülenlerin mesleki durumları fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleme noktasında çevresel ve psikolojik unsurlar açısından belirleyicidir (F:8,898; p<0,05).

Çizelge 3.36. Mesleki duruma göre çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü karşılaştırması

Mesleki Durum		MD	SS	p	N	X
Kamu çalışanı	Özel sektör çalışanı	-0,07845	0,10259	1,000	538	2,1176
	Serbest meslek	-0,30142	0,16023	0,608		
	Emekli	-0,16808	0,26357	1,000		
	Çalışmıyor	-0,51563*	0,10359	0,000		
	Öğrenci	0,02387	0,06035	1,000		
Özel sektör çalışanı	Serbest meslek	-0,22297	0,17929	0,970	153	2,1961
	Emekli	-0,08964	0,27558	1,000		
	Çalışmıyor	-0,43718*	0,13116	0,014		
	Öğrenci	0,10232	0,10057	0,996		
Serbest meslek	Emekli	0,13333	0,30181	1,000	60	2,4190
	Çalışmıyor	-0,21421	0,17986	0,979		
	Öğrenci	0,32529	0,15894	0,477		
Emekli	Çalışmıyor	-0,34755	0,27595	0,952	15	2,2857
	Öğrenci	0,19196	0,26279	1,000		
Çalışmıyor	Öğrenci	0,53950*	0,10159	0,000	201	2,6333
Öğrenci					547	2,0938
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	50,545	5	10,109	8,898	0,000	
Grup İçi	1713,234	1508	1,136			
Toplam	1763,779	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar içinden “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yapılan puanlamalar bağlamında örnekleme oluşturan ve mesleğini kamu çalışanı olarak ifade edenler sadece mesleğini çalışmayan olarak belirleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedirler (p<0,05). Çalışmayanlar dışındaki diğer meslek grupları ile ise ifade edilen faktöre yapılan puanlamalar bağlamında benzerlik sergilemektedirler.

Mesleğini özel sektör çalışanı olarak belirtenlerin fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yapmış olduğu puanlamalar sadece mesleğini çalışmayan olarak belirleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir ($p<0,05$). Mesleğini “çalışmayan” olarak belirleyenlerin dışındaki diğer meslek gurupları ile ise ifade edilen faktöre yapılan puanlamalar bağlamında benzerlik söz konusudur.

Örnekleme mesleğini serbest meslek ve emekli olarak belirleyenlerin fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne yaptıkları puanlamalar diğer mesleklerde olan örneklem ile benzerlik göstermektedir ($p>0,05$).

Son olarak fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne mesleklerini çalışmıyor olarak belirtenlerin yapmış oldukları puanlamalar ile mesleklerini öğrenci olarak belirleyenlerin yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü daha çok mesleğini çalışmıyor olarak belirleyenlerin fiziksel aktivitelere katılımlarını etkilemektedir. Ortaya çıkan bu etki çalışmıyor olanların belirtilen faktör kaynaklı olarak fiziksel aktivitelere katılımın daha fazla azaltmaktadır. Diğer taraftan ortaya çıkan bu etkinin çok büyük boyutlarda olmadığı da görülmektedir.

“İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü, fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden biri olarak görüşülenlerin mesleki durumlarına göre analiz edilmiştir. “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapılan puanlamalar bağlamında mesleki durumun önemli bir değişken olduğu anova testi ile belirlenmiştir ($F:7,78;9$ $p<0,05$).

Çizelge 3.37. Mesleki duruma göre ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü karşılaştırması

Mesleki Durum	MD	SS	p	N	X	
<i>Kamu çalışanı</i>	<i>Özel sektör çalışanı</i>	-0,05068	0,11617	1,000	538	2,5404
	<i>Serbest meslek</i>	-0,27392	0,19091	0,907		
	<i>Emekli</i>	0,45465	0,15559	0,113		
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,56198*	0,11899	0,000		
	<i>Öğrenci</i>	0,01124	0,07272	1,000		
<i>Özel sektör çalışanı</i>	<i>Serbest meslek</i>	-0,22325	0,21026	0,993	153	2,5910
	<i>Emekli</i>	0,50532	0,17880	0,109		
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,51131*	0,14805	0,009		
	<i>Öğrenci</i>	0,06192	0,11424	1,000		
<i>Serbest meslek</i>	<i>Emekli</i>	0,72857*	0,23435	0,042	60	2,8143
	<i>Çalışmıyor</i>	-0,28806	0,21183	0,938		
	<i>Öğrenci</i>	0,28517	0,18974	0,874		
<i>Emekli</i>	<i>Çalışmıyor</i>	-1,01663*	0,18064	0,000	15	2,0857
	<i>Öğrenci</i>	-0,44341	0,15415	0,126		
<i>Çalışmıyor</i>	<i>Öğrenci</i>	0,57323*	0,11710	0,000	201	3,1023
<i>Öğrenci</i>					547	2,5291
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	61,361	5	12,272	7,789	0,000	
Grup İçi	2375,933	1508	1,576			
Toplam	2437,294	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Örnekleme oluşturan ve mesleğini kamu çalışanı olarak ifade edenlerin fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar içinden “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yaptıkları puanlamalar bağlamında sadece mesleğini çalışmayan olarak belirleyenler ile anlamlı farklılık sergilemektedirler ($p < 0,05$).

Yine mesleğini özel sektör çalışanı olarak belirtenlerin fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlardan “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapmış olduğu puanlamalar yine sadece mesleğini çalışmayan olarak belirleyenler ile anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir ($p < 0,05$).

Benzer biçimde örnekleme mesleğini serbest meslek olarak belirleyenlerin fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yaptıkları puanlamalar mesleğini emekli olarak belirleyenler ile farklılık göstermektedir ($p < 0,05$).

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne mesleklerini emekli olarak belirtenlerin yapmış oldukları puanlamalar ile mesleklerini çalışmıyor olarak belirleyenlerin

yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir (p<0,05).

Son olarak fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne mesleklerini çalışmıyor olarak belirtenlerin yapmış oldukları puanlamalar ile mesleklerini öğrenci olarak belirleyenlerin yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir (p<0,05).

Netice itibari ile fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar bağlamında “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü mesleki bağlamda önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörün etkisi ile fiziksel aktivitelere katılımı etkilenenlerin çoğunluğu ev kadınlarından oluşan ve mesleğini çalışmıyor olarak belirleyenlerdir. Bu faktörden en az etkilenenler ise mesleğini emekli olarak belirtenlerdir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlar ölçeği faktörleri görüşülenlerin eğitim durumları değişkeni çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörünün eğitim durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma etki edip etmediği ortaya konulmuş ve elde edilen veriler bu faktörün eğitim durumu bağlamında önemli bir faktör olduğunu göstermiştir (F:7,891; p<0,05).

Çizelge 3.38. Eğitim durumuna göre bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü karşılaştırması

Eğitim Durumu	MD	SS	p	N	X	
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,27902	0,17500	0,691	139	2,9424
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,68082*	0,14567	0,000		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,55783*	0,14890	0,002		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,43010	0,25106	0,599		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,40181*	0,12447	0,014	206	2,6634
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,27882	0,12824	0,264		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,15108	0,23939	0,999		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	-0,12299	0,08390	0,785	595	2,2616
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,25072	0,21886	0,940		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	-0,12773	0,22103	1,000	520	2,3846
<i>Lisans Üstü</i>					54	2,5123
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	66,032	4	16,508	7,891	0,000	
Grup İçi	3156,824	1509	2,092			
Toplam	3222,856	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

“Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapılan puanlamalarda ilköğretim mezunlarının eğilimler ile üniversite öğrencileri ve üniversite mezunlarının eğilimleri anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü fiziksel aktivitelere katılmayı ilköğretim mezunlarında daha çok etkilemektedir.

Örneklem içerisinde eğitim durumunu lise mezunu olarak belirtenler “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar bağlamında üniversite öğrencisi durumunda olanların puanlamaları ile anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedirler ($p<0,05$). Üniversite öğrencisi durumunda olanlara nazaran “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü lise mezunları üzerinde fiziksel aktivitelere katılmaya engel olma bağlamında daha etkilidir.

Örneklem içerisinde eğitim durumunun gerek üniversite öğrencisi gerek üniversite mezunu gerekse lisans üstü olarak belirtenlerin “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar arasında ise anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İfade edilen eğitim grupları belirtilen faktöre yapmış oldukları puanlamalar açısından birbirleri ile benzerlik göstermektedir.

“Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörü fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında eğitim gruplarına göre analiz edilmiştir. Yapılan anova analizi eğitim grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermiştir ($F:2,800$; $p<0,05$).

Çizelge 3.39. Eğitim durumuna göre zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü karşılaştırması

Eğitim Durumu	MD	SS	p	N	X	
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,34112	0,16888	0,362	139	3,6421
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,32150	0,14268	0,225		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,23536	0,14635	0,680		
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,17273	0,24588	0,998		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	-0,01962	0,11954	1,000	206	3,3010
	<i>Üniversite Mezunu</i>	-0,10576	0,12390	0,993		
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,51384	0,23321	0,259		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	-0,08614	0,08478	0,975	595	3,3206
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,49423	0,21499	0,217		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	-0,40808	0,21745	0,476	520	3,4067
<i>Lisans Üstü</i>					54	3,8148
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	23,191	4	5,798	2,800	0,025	
Grup İçi	3124,881	1509	2,071			
Toplam	3148,072	1513				
Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.						

Eğitim grupları açısından ‘‘Zamansal ve mekânsal unsurlar’’ faktörüne yapılan puanlamalar arasında her ne kadar anlamlılık düzeyinde farklılık ortaya çıkmış olsa da ortaya çıkan bu farklılığın F değerinin düşük olmasında dolayı çok az olduğu görölmektedir.

Diğer taraftan ‘‘Zamansal ve mekânsal unsurlar’’ faktörüne eğitim gruplarının yapmış oldukları puanlamalar ayrıntılı olarak incelendiğinde hangi iki grup arasında anlamlı farklılığın olduğu görölmemektedir. Bu bağlamda genel olarak ‘‘Zamansal ve mekânsal unsurlar’’ faktörünün her eğitim grubu için fiziksel aktivitelere katılımı engelleme düzeyi benzerlik arz etmektedir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında ele alınan diğer bir faktör ise ‘‘Çevresel ve psikolojik unsurlar’’ faktörüdür. İfade edilen faktöre görüşülenlerin eğitim durumlarına göre yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılıkların ortaya çıkmasına yol açmıştır (F:16,434; p<0,05).

Çizelge 3.40. Eğitim durumuna göre çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü karşılaştırması

Eğitim Durumu		MD	SS	p	N	X
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,51610*	0,13899	0,002	139	2,8448
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,73341*	0,11604	0,000		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,76651*	0,11719	0,000		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,67550*	0,18946	0,005		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,21731	0,09530	0,209	206	2,3287
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,25041	0,09669	0,096		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,15940	0,17752	0,989		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,03311	0,05913	1,000	595	2,1114
	<i>Lisans Üstü</i>	-0,05791	0,16019	1,000		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	-0,09102	0,16102	1,000	520	2,0783
<i>Lisans Üstü</i>					54	2,1693
ANOVA		Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p
Gruplar Arası		73,628	4	18,407	16,434	0,000
Grup İçi		1690,151	1509	1,120		
Toplam		1763,779	1513			

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

Görüşülenlerin eğitim durumları temelinde fiziksel aktivitelere katılıma engel olma açısında ilk olarak ilköğretim mezunlarının ‘‘Çevresel ve psikolojik unsurlar’’ faktörüne yapmış oldukları puanlamalar diğer eğitim düzeyleri ile karşılaştırılmış ve ilköğretim mezunlarının yapmış oldukları puanlamaların diğer tüm eğitim düzeylerindekiilerin yapmış oldukları puanlamalarla anlamlılık düzeyinde farklılaştığı görölmüştür (p<0,05). Bu açıdan çevresel ve psikolojik unsurların fiziksel

aktivitelere katılıma etkisi en çok ve en belirgin olarak ilköğretim mezunu olanlardır.

“Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında ilköğretim mezunu dışında kalan diğer eğitim durumlarına sahip görüşülenlerin eğilimlerinde önemli farklılıklar oluşturmamıştır. Genel olarak çevresel ve psikolojik unsurlar faktörünün fiziksel aktivitelere katılıma engel olma potansiyelinin fazla olmadığı da görülmektedir.

Eğitim durumu bağlamında son olarak “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü irdelenmiştir. Yapılan anova testi eğitim grupları arasında ifade edilen faktöre yapılan puanlamalar açısından anlamlılık düzeyinde farklılığın olduğunu göstermektedir (F:16,164; p<0,059).

Çizelge 3.41. Eğitim durumuna göre ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü karşılaştırması

Eğitim Durumu		MD	SS	p	N	X
<i>İlköğretim</i>	<i>Lise</i>	0,56467*	0,15798	0,004	139	3,3566
	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,80129*	0,13490	0,000		
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,90910*	0,13539	0,000		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,84869*	0,20283	0,001		
<i>Lise</i>	<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	0,23661	0,10813	0,256	206	2,7920
	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,34443*	0,10874	0,017		
	<i>Lisans Üstü</i>	0,28402	0,18611	0,741		
<i>Üniversite (Öğrenci)</i>	<i>Üniversite Mezunu</i>	0,10781	0,07117	0,751	595	2,5553
	<i>Lisans Üstü</i>	0,04741	0,16696	1,000		
<i>Üniversite Mezunu</i>	<i>Lisans Üstü</i>	-0,06041	0,16735	1,000	520	2,4475
<i>Lisans Üstü</i>					54	2,5079
ANOVA	Ortalamaların Karesi	Sd	MS	F	p	
Gruplar Arası	100,141	4	25,035	16,164	0,000	
Grup İçi	2337,153	1509	1,549			
Toplam	2437,294	1513				

Kısaltmalar: MD: Ortalamaların Farkı, SS: Standart Sapma, p: P Anlamlılık Düzeyi, N: Sayı, X.: Ortalama, Sd.: Serbestlik Düzeyi, MS: Ortalamaların Karesi, F: F Değeri.

“İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü eğitim durumu ile ilişkilendirildiğinde özellikle ilköğretim mezunlarının diğer eğitim seviyelerine sahip olanlar ile önemli ölçüde ayrıştığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörünün ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olan insanlar üzerinde fiziksel aktivitelere katılımı etkileme düzeyinin diğer eğitim seviyelerinde olanlara göre daha yüksektir.

Bir diğer anlamlılık düzeyinde farklılık ise lise mezunu olanlar ile üniversite mezunu olanlar arasında karşımıza çıkmıştır (p<0,05). Fiziksel aktivitelere katılımı

engelleyen faktörlerden “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü üniversite mezunlarına nazaran lise mezunları üzerinde daha etkilidir.

Netice itibarı ile genel olarak değerlendirildiğinde “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü en fazla ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olan kadınlar üzerinde etkilidir (X:3,3566). Faktörün fiziksel aktivitelere katılımı engellemesi bağlamında en az etkilenen grup ise üniversite mezunu düzeyinde eğitime sahip olanlardır.

Araştırmamızın örneklemini içerisinde bulunan kadınların çocuk sahibi olup olmaması durumuna göre fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler ayrı ayrı analiz edilmiştir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapılan puanlamalar görüşülenlerin çocuk sahibi olup olmaması durumuna göre anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir (t:-3,002; P<0,05). Belirtilen faktörün çocuk sahibi olmayanlar üzerinde daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.42. Çocuk sahibi olma durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği faktörlerinin karşılaştırması

		N	X	t	Sd	p
<i>Bedensel Görünüm Rahatsızlıkları</i>	<i>Yok</i>	813	2,3247	-3,002	1407,293	0,003
	<i>Var</i>	701	2,5521			
<i>Zamansal ve Mekânsal Unsurlar</i>	<i>Yok</i>	813	3,3152	-2,294	1422,123	0,022
	<i>Var</i>	701	3,4868			
<i>Çevresel ve Psikolojik Unsurlar</i>	<i>Yok</i>	813	2,0485	-5,792	1297,057	0,000
	<i>Var</i>	701	2,3735			
<i>İlgi, Beceri ve Ortam Kaynaklı Motivasyon Eksikliği</i>	<i>Yok</i>	813	2,4853	-4,506	1394,568	0,000
	<i>Var</i>	701	2,7813			

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne örneklem grup içindeki kadınların yapmış oldukları puanlamalar örneklemin çocuk sahibi olup olmaması durumuna göre anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir (t:-3,002; p<0,05). Çocuk sahibi olmak fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörünün belirleyici olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörüne örneklem grup içindeki kadınların yapmış oldukları puanlamalar örneklemin çocuk sahibi olup olmaması durumuna göre anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir (t:-2,294; p<0,05). Çocuk sahibi olmak fiziksel aktivitelere

katılımı engelleme bağlamında zamansal ve mekânsal unsurlar faktörünün belirleyici olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörüne çocuk sahibi olanların yapmış oldukları puanlamaların ortalamaları 2,04 iken çocuk sahibi olmayanların yapmış oldukları puanlamaların ortalaması ise 2,37’dir. Puanlamalar arasında oluşan farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır (t:-5,792; p<0,05). Genel olarak “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörünün çocuk sahibi olanlarda fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında daha etkili olduğu görülmektedir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne örneklemdaki kadınlardan çocuk sahibi olanların yapmış oldukları puanlamalar ile çocuk sahibi olmayanların yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık sergilemektedir (t:-4,506; p<0,05). Çocuğu olan kadınların İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü kaynaklı olarak fiziksel aktivitelere katılımlarının daha fazla engellendiği görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Genel olarak çalışmamız birbiri ile bağlantılı iki temel hususu ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bunlardan ilki araştırma evreni olarak belirlenen Ankara ili Çankaya ilçesinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesidir. İkinci amacımız ise genel olarak fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin evrenimizde bulunan kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin tespit edilmesidir. Diğer taraftan çalışmada hem kadınların fiziksel aktivite düzeylerine hem de fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen etmenlere etki edebilecek farklı değişkenler de ele alınmıştır. İfade edilen bu değişkenler yaş grubu, medeni durum, mesleki durum, aktif bir işte çalışıp çalışmama durumu ve kadınlar için önemli bir unsur olarak gördüğümüz çocuk sahibi olup olmama durumudur.

Toplumumuzda evlilik ve çocuk sahibi olmanın fiziksel aktivitelere katılmaya engel teşkil ettiğine yönelik algılar söz konusudur. Bu açıdan örnekleme bulunan kadınların %48,2'si evli kadınlardan oluşurken %51,8'i de bekar kadınlardan oluşmaktadır. Bunun yanında örnekleme bulunan kadınların %49,3'ü en az bir çocuğunun olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında çocuk sahibi olmayanların oranı ise %53,7'dir.

Örnekleme içerisinde bulunan kadınların %6,8'i spor yapmaya engel bir durumunun olduğunu ifade ederken, spor yapmaya engel bir durumunun olmadığını ifade edenlerin oranı ise %93,2'dir. Spor yapmaya engel olan durumlar neredeyse tamamen sağlık ile ilgili hususlardır. Çalışmamızda elde edilen bu bulgu ülkemizde yaşayan kadınların büyük çoğunluğunun spor yapmaya engel bir durumu yoktur hipotezini doğrulamıştır. Çalışmamıza benzer şekilde, diğer bir çalışmada 218 kadın ile gerçekleştirdiği çalışmada %83,4'ünde fiziksel aktivite yapmaya bir engeli olmadığı saptanmıştır (Kitiş ve Gümüş, 2015).

Çalışmamıza katılan kadınların ev işleri ve ailevi aktiviteler için harcadıkları zamanlar son bir yıl temelinde günlük ve haftalık olarak irdelenmiştir. Ailevi

aktivitelere harcanan zamanın düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan mutfak işleri ile ilgili aktivitelere ayrılan zamanların biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Mutfak işleri dışında evin diğer işleri ile ilgilenecek geçirilen süreler de yine çok fazla değildir. Elde edilen bu veriler ev içi ve ailevi aktivitelere ayrılan zamanlar çok fazla değildir biçiminde ifade edilen alt hipotezi doğrulamaktadır. Yapılan bir çalışmada kadınların hayatı idame ettirmek için yaptığı ev işi gibi sınırlı ve tek düze aktivitelerin fiziksel aktivite bağlamında yetersiz olduğu belirtilmektedir (Prochaska vd., 1994). Bununla birlikte ülkemiz gibi ataerkil toplumların kadına yüklediği ev işi ve mutfak işi gibi roller kadınların fiziksel aktiviteye ayırabileceği zamanı önemli düzeyde azaltmaktadır (Bulgu vd., 2007). Bu işlerin fiziksel aktivite bağlamında yetersiz ve kadınların toplumsal roller nedeniyle zaman sıkıntısının olması fiziksel aktivite düzeyini etkilediği değerlendirilmektedir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada anlamlı bir ilişki olabileceğini düşündüğümüz faktör ise medeni durumdur. Bu açıdan medeni duruma göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma durumu t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda genel bağlamda evli olup olmamaya göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Evli olanların ev işleri ile ilgili fiziksel aktivitelere daha çok katıldıkları görülmektedir. Bu durum medeni durum ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir biçimindeki hipotezimizin kabul edilmesi neticesini ortaya çıkartmıştır.

Çalışmamıza benzer şekilde 263 kadının fiziksel aktivite düzeyini incelendiği bir çalışmada evli olan kadınların fiziksel aktivitelere katılım ve egzersiz eğilimlerin bekar olanlardan daha düşük düzeyde saptanmıştır (Kaya, Aksu ve Arslan, 2021). Korkmaz ve Deniz'in (2013) çalışmasında da bekarların evlilere göre daha aktif olduğu saptanmıştır. Buna karşın farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyinin farklılaşmadığını saptayan araştırmalar da mevcuttur (Pette vd., 2006; Palacios-Ceá vd., 2011). Araştırmalarda yer alan örneklem özelliklerinin farklı sonuçlar elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde evli kadınların ev işleri ve ailevi işlerle ilgili daha fazla sorumluluğu olduğundan fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azaldığı düşünülmektedir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumunu etkilemesi bağlamında çocuk sahibi olmanın önemli bir faktör olup olmadığı da test edilmiştir. Ev işleri ve ailevi aktivitelerin her birinde çocuk sahibi olup olmamanın anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olanlar da olmayanlarda ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelerle genel olarak ayda iki üç defa uğraştıklarını belirtirken çocuk sahibi olmayanların çocuk sahibi olanlara göre daha düşük ortalama ile bu işlerle uğraştıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arasında ortaya çıkan ortalama farklılığı istatistiksel olarak anlamlıdır. Dolayısıyla çocuk sahibi olmak ya da olmamak ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir biçimindeki alt hipotezimiz kabul edilmiştir. Benzer şekilde literatürde de çocuk sahibi olan kadınların ev işleri ve ailevi sorumlulukların arttığı hatta çocuk sahibi olan kadınların çoğunlukla spor yaşantısına ara verdiği belirtilmektedir (Samira ve Hilmi, 2017).

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada örneklem grubunda bulunan kadınların gelir getirici herhangi bir işte çalışıp çalışmaması faktörünün anlamlılık düzeyinde bir farklılık oluşturup oluşturmayacağı test edilmiştir. Yapılan analizde ev işleri ve ailevi aktiviteleri belirleyen önermelerin bir kısmında gelir getirici bir işte çalışıp çalışmama durumunun anlamlılık düzeyinde farklılık oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan bazı önermelerde ise gruplar arasında anlamlılık düzeyinde farklılık söz konusu değildir. Elde edilen veriler gelir getirici bir işte çalışmak ya da çalışmamak ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı belirgin bir biçimde etkilememektedir biçiminde sunulan hipotezi doğrulamaktadır. Özellikle ev için alışveriş yapma hususlarında çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha aktif olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde örneklemdeki kadınların herhangi bir işte çalışıp çalışmaması durumu bazı fiziksel aktivitelere engel olan unsurlar açısından belirleyicilik arz ederken pek çok fiziksel aktiviteye katılıma engel olan unsur açısından da belirleyici bir faktör olarak görülmemektedir. Özellikle araç gereç, saha imkanı ve çevre konusunda çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha avantajlı olduğu ve bu hususlarda fiziksel aktiviteye katılımın engellenmesi noktasında çalışmayan kadınların daha ön plana çıktığı görülmektedir. Günümüzde çalışma yaşantısında kadın varlığı artmasına rağmen çalışan ve çalışmayan kadınların ev işleri ve ailevi işlerle ilgilenme anlamında aralarında ciddi farklar bulunmamaktadır (Lachance-Grzela ve Bouchard, 2010).

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmada yaş gruplarının etkisi test edilmiştir. Elde edilen bulgular farklı yaş gruplarındaki insanların ev işleri ve ailevi aktivitelere katılımları arasında anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmaktadır. Özellikle genç yaş gruplarındakilerin ve 55 yaş üstü grubunda bulunanların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım düzeyi orta yaş gruplarındakilerden daha azdır. Elde edilen bulgular çerçevesinde görüşülenlerin yaş grupları ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma arasında ilişki bulunmaktadır biçiminde ifade edilen alt hipotez kabul edilmiştir. Türkiye genelinde kadınların evlilik ve çocuk sahibi olma yaş aralığı orta yaş olan 25-34 aralığında gerçekleştiğinden (Erdoğan ve Yaşar, 2018) bu yaş grubunda olanların daha fazla ev işleri ve ailevi fiziksel aktiviteler daha fazla katıldığı düşünülmektedir.

Ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılma etki edebilecek bir diğer faktör olarak görüşülenlerin eğitim durumları da incelenmiştir. Eğitim durumu ile ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım ilişkisini belirlemek amacıyla ev işleri ve ailevi fiziksel aktiviteleri belirleyen önermeler tek bir ölçek olarak değerlendirilmiş ve eğitim kademeleri arasındaki ilişkiler genel olarak belirlenmiştir. Ortaya çıkan veriler eğitim kademelerine göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım arasında anlamlılık düzeyinden ilişkinin olduğunu göstermiştir. Özellikle ilköğretim mezunu kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılımları diğer eğitim kademelerinde olanlara göre daha yüksektir. Ortaya çıkan bu bulgular eğitim durumu ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılmayı etkilemektedir biçiminde sunulan alt hipotezi doğrulamıştır.

İşe yönelik aktiviteler çeşitli değişkenler temelinde analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde özellikle eğitim durumuna göre yapılan işlerin niteliğinin değişmesi nedeni ile işe yönelik aktiviteler bağlamında eğitim durumu önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmıştır. Bunun dışında medeni durum, çocuk sahibi olma durumu görüşülenlerin işe yönelik aktivitelerinde önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmamıştır. Gruplar arasında eğilim benzerlikleri söz konusudur. İşe yönelik aktiviteler bağlamında elde edilen veriler çalışan kadınların eğitim durumları hariç diğer özellikleri (Medeni durum, çocuk sahibi olma vb.) işe yönelik aktivitelere katılmayı etkilememektedir biçimindeki alt hipotezi doğrulamıştır. Eğitim seviyesinin bireylerin işgücüne katılım oranlarını kadınları erkeklere göre daha fazla etkilediği belirtilmektedir (Erdoğan ve Yaşar, 2018).

Genel olarak kadınların aktif yaşam alışkanlıkları, yürüyerek ya da bisiklet kullanarak bir yerlere gitme, yürüyüş yapma, spor veya egzersizlere katılma ve evde televizyon izleme süreleri çerçevesinde incelenmiştir. Elde edilen aktivite sıklıkları fiziksel aktivite düzeyi bağlamında oldukça düşük çıkmıştır. Bu açıdan çalışmamızda ifade ettiğimiz kadınların aktif yaşam alışkanlıkları çok düşüktür alt hipotezi de kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla araştırmalarda katılımcıların birçoğunun fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olmadığı bildirilmiştir (Öztürk, 2005; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu, 2006). Üniversite öğrencilerinin yer aldığı farklı bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olduğu ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş, 2015). Kasırğa, Odabaşoğlu ve Dedeoğlu (2021)'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaklaşık dört'te üçünün yeterli fiziksel aktiviteye sahip olmadığı belirlenmiştir. Masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olmadığı saptanmıştır (Vural, Eler ve Güzel, 2010). Kitiş ve Gümüş (2015)'ün çalışmasında kadınların %56,6'sının hafif düzeyde fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışma bulgumuz literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Kadınların aktif yaşam alışkanlıklarının çoğunlukla istenen düzeyin altında olması kültürel bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın ikinci boyutu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurların kadınlar üzerindeki etki düzeyini belirlemektir. Bu açıdan 21 önermeden oluşan fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar ölçeği, yapılan faktör analizinden sonra dört temel faktör çerçevesinde toplanmıştır. Bu faktörler fiziksel aktivitelere katılıma engel olmak açısından “bedensel görünüm rahatsızlıkları”, “zamansal ve mekânsal unsurlar”, “çevresel ve psikolojik unsurlar” ve “ilgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” olarak belirlenmiştir. İfade edilen faktörlerin fiziksel aktivitelere katılıma engel olma durumu çeşitli değişkenlere göre irdelenmiştir.

Fiziksel aktivitelere katılmaya engel olan unsurlar ölçeği “İlgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde analiz edilmiştir. Ortaya çıkan veriler 17-24 yaşları ile 25-34 yaşları arasındakilerin birbirleri ile benzerlik gösterdiğini ve bu grupların diğer gruplarla ilgi beceri ve

ortam kaynaklı motivasyon eksikliği bağlamında fiziksel aktivitelere katılımlarının engellenmesi açısından farklılık sergilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir alt hipotezini doğrulamıştır. Ölçeğin “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde analiz edildiğinde görüşülenlerin fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olması durumu ile yaş grupları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki söz konusudur. Bu bağlamda “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” genel olarak da üst yaş gruplarında bulunan kadınlar için fiziksel aktivitelere katılıma engel olma bağlamında etkisini göstermektedir. Elde edilen bulgu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir alt hipotezini doğrulamıştır. Ölçeğin “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde analiz edildiğinde yaş grupları arasında sadece 25-34 yaşları arasında olanlar ile 35-44 yaşları arasında olanların eğilimlerinde anlamlılık düzeyinde farklılığa yol açmıştır. Diğer taraftan diğer gruplar arasında eğilim bağlamında büyük farklılıklar söz konusu değildir. Elde edilen bu bulgu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir alt hipotezinin kabul edilmesine yol açmıştır. Son olarak ölçeğin “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü görüşülenlerin yaş grupları çerçevesinde analiz edildiğinde yaş grupları arasın ortaya çıkan eğilim farklılıklarının anlamlı olduğu görülmektedir. Çevresel ve psikolojik faktörlerden kaynaklanan fiziksel aktivitelere katılmama durumunun daha çok 35 yaş üstü bireylerde daha ön planda olduğu görülürken 35 yaşın altındaki bireylerde bu faktörün etkisi ve önemi biraz daha azalmaktadır. Diğer taraftan faktöre verilen ortalama puanlar her yaş grubu için fiziksel aktivitelere katılmayı kesinlikle engeller boyutunda değildir. Genel olarak elde edilen veriler fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların yaş grupları bağlamında etkilidir alt hipotezini doğrulamıştır.

Vural vd. (2010)’nin çalışmasında bireylerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmıştır. Genç vd. (2002)’nin banka çalışanları ile yaptıkları çalışmada da benzer şekilde bireylerin yaş grupları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılık saptanmıştır. Buna karşın literatürde yaş değişkenine göre

fiziksel aktivite düzeyinin farklılaşmadığını saptayan çalışmalar da yer almaktadır (Evenson, Sarmiento, Tawney, Macon ve Ammerman, 2003; Guinn ve Vincent, 2008; Kırkbaş, 2020) Bu durumun örneklem özellikleri ve kültürel farklılıklarla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme düzeyi görüşülenlerin mesleki durumlarına göre de analiz edilmiştir. Görüşülenlerin meslekleri bağlamında “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar analiz edilmiştir. Belirtilen faktör için yapılan genel analize göre meslek gruplarının fiziksel aktivitelere katılımını engelleme açısından “Bedensel görünüm rahatsızlıkları” faktörüne yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgular fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür alt hipotezini doğrulamıştır. Benzer şekilde “Zamansal ve mekânsal unsurlar” faktörünün mesleki durum bağlamında fiziksel aktivitelere katılmaya engel olma bağlamında etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür alt hipotezinin reddedilmesine yol açmıştır. Görüşülenlerin meslekleri zamansal ve mekânsal unsurlardan dolayı fiziksel aktivitelere katılımı etkilememektedir. Ölçeğin “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü görüşülenlerin mesleki durumları fiziksel aktivitelere katılımını engelleme açısından belirleyicidir. “Çevresel ve psikolojik unsurlar” faktörü daha çok mesleğini çalışmıyor olarak belirleyenlerin fiziksel aktivitelere katılımını etkilemektedir. Elde edilen bulgular fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür alt hipotezinin kabul edilmesi sonucunu ortaya çıkartmıştır. Ölçeğin “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörüne yapılan puanlamalar bağlamında mesleki durumun önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir. Bu faktörün etkisi ile fiziksel aktivitelere katılımı etkilenenlerin çoğunluğu ev kadınlarından oluşan ve mesleğini çalışmıyor olarak belirleyenlerdir. Bu faktörden en az etkilenenler ise mesleğini emekli olarak belirtenlerdir. Netice itibari ile elde edilen bulgular fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon

eksikliği faktörü kadınların mesleki durumlarına göre önemli bir faktördür alt hipotezini doğrulamıştır.

Genel anlamda çalışmamıza paralel olarak literatürde herhangi bir işte çalışmayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin daha az olduğu bildirilmiştir. Yurtçiçek'in çalışmasında da çalışan kadınların fiziksel aktivite puan öz değer puan ortalamaları çalışmayan kadınlardan yüksek bulunmuştur (Yurtçiçek, 2014). Kitiş ve Gümüş'ün çalışmasında ise ev hanımları arasında BKİ (Beden Kitle İndeksi) değeri 25 kg/m² ve üstünde olanların herhangi bir işte çalışanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir (Kitiş ve Gümüş, 2015). Akdur ve ark.'nın çalışmasında benzer şekilde çalışmayan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyinin çalışan kadınlardan daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Akdur, Donuk, Korkmaz, Polat ve Şahin, 2003).

Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlar ölçeği faktörleri görüşülenlerin eğitim durumları değişkeni çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu bağlamda "Bedensel görünüm rahatsızlıkları" faktörünün eğitim durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma etki eden önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. İlköğretim mezunlarının diğer eğitim kademeleri ile ayrıştığı görülmektedir. Bu açıdan ilköğretim mezunu durumunda olanlar bedensel görünümünden fiziksel aktivitelere katılma açısından diğer eğitim durumlarında olanlara göre daha çok etkilenmektedirler. Elde edilen bulgular fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden bedensel görünüm rahatsızlıkları faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir alt hipotezini doğrulamıştır. Ölçeğin "Zamansal ve mekânsal unsurlar" faktörüne verilen puanların eğitim grupları arasında anlamlılık düzeyinde farklılığın olduğunu ortaya çıkartmıştır. Diğer taraftan "Zamansal ve mekânsal unsurlar" faktörüne eğitim gruplarının yapmış oldukları puanlamalar ayrıntılı olarak incelendiğinde hangi iki grup arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmemektedir. Bu bağlamda genel olarak "Zamansal ve mekânsal unsurlar" faktörünün her eğitim grubu için fiziksel aktivitelere katılımı engelleme düzeyi benzerlik arz etmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden zamansal ve mekânsal unsurlar faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir alt hipotezini doğrulamıştır. Ölçeğin "Çevresel ve psikolojik unsurlar" faktörüne görüşülenlerin eğitim durumlarına göre yapmış oldukları puanlamalar anlamlılık düzeyinde farklılıkların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Diğer taraftan "Çevresel ve psikolojik unsurlar" faktörü fiziksel aktivitelere

katılımı engelleme bağlamında ilköğretim mezunu dışında kalan diğer eğitim durumlarına sahip görüşülenlerin eğilimlerinde önemli farklılıklar oluşturmamıştır. Genel olarak çevresel ve psikolojik unsurlar faktörünün fiziksel aktivitelere katılıma engel olma potansiyelinin fazla olmadığı da görülmektedir. Genel olarak fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden çevresel ve psikolojik unsurlar faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir alt hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

Eğitim durumu bağlamında “İlgi, beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği” faktörü analiz edildiğinde bu faktörün en fazla ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olan kadınlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Faktörün fiziksel aktivitelere katılımı engelleme bağlamında en az etkilenen grup ise üniversite mezunu düzeyinde eğitime sahip olanlardır. Elde edilen bulgular fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden ilgi beceri ve ortam kaynaklı motivasyon eksikliği faktörü kadınların eğitim durumlarına göre belirleyici bir etkiye sahiptir alt hipotezini doğrulamıştır. Çalışma bulgularımıza benzer şekilde Kitiş ve Gümüş’ün (2015) çalışmasında da eğitim düzeyi düşük olanların BKİ değerleri daha yüksek olarak bulunmuştur. Literatürde daha önce farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda da eğitim durumunun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Siti Affira, Mohd Nasir, Hazizi ve Kandiah, 2011; Hosseini, Moradi, Kazemi ve Shahshahani, 2017).

Araştırmamızın örnekleminde bulunan kadınların çocuk sahibi olup olmaması durumuna göre fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Elde edilen veriler her bir faktöre yapılan puanlamaların çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlılık düzeyinde farklılık sergilediğini göstermektedir. Bu bağlamda kadınların çocuk sahibi olup olmaması fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin tamamı için etkilidir biçiminde sunulan alt hipotezimiz kabul edilmiştir.

Kadınlar için fiziksel aktivitenin faydaları açıktır; ancak kadınlar erkeklere göre önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye daha az katılırlar (Schoenborn ve Barnes, 2002). Fiziksel aktivite seviyelerindeki cinsiyet farklılıkları gençlik yıllarında başlar ve yetişkinlikte devam eder (Kimm vd., 2002). Bununla birlikte, kadınlar için uzun vadede fiziksel aktiviteye katılma olasılığını önemli ölçüde azaltan çok sayıda engel bulunmaktadır (Jones, 2003; Speck ve Harrell, 2003). Bu konuda kapsamlı ve kesin

bir liste olmasa da bu tür engeller zaman yetersizliğini, yapılan aktiviteden zevk almamayı, kişinin bedeni ile ilgili olumsuz düşünceleri ve fiziksel aktivite yeteneği hakkında farkında olmamayı içerebilir (Moreno ve Johnston, 2014). Kadınların işyerindeki temsilinin artmasına rağmen, kadınlar kurallı fiziksel aktivite gibi rutin dışı etkinlikler için çok az zaman bırakarak ev işlerinin çoğunu yapmaya devam etmektedirler. 15 yaşından küçük çocukları olan kadınlar, özellikle düşük düzeyde fiziksel aktivite riski altındadır (Artazcoz, Borrell ve Benach, 2001; Spanier ve Allison, 2001; Eyer vd., 2002). Çalışan ve ev işleriyle ilgilenen kadınların fiziksel aktiviteye ayıracakları zamanın kısıtlı olmasına ek olarak, birçok ev kadını da aile ve ev sorumluluklarından uzaklaşıp fiziksel aktivitelere katılmayı seçerken bencil hissettiklerini bildirmektedir (Eyer vd., 2002). Kişinin kendisi hakkında kilolu veya “egzersiz yapamayacak kadar aşırı kilolu” olduğu algısı, özellikle kadınlarda, daha düşük fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkilidir. Bu algı genellikle kişinin vücut büyüklüğü, şekli ve atletik yeteneği konusunda bilinçli olmamasıyla ilişkilidir (Ball, Crawford ve Owen, 2000). Benzer endişeler, kendilerini fazla kilolu olarak algılayan sağlıklı kilolu kadınlarda da bildirilmiştir (Atlantis, Barnes ve Ball, 2008). Fiziksel performans gösterirken birinin vücudunun görünümünden rahatsızlık duyması yürüyüş veya spor salonuna gitme gibi halka açık yerlerde yapılan belirli fiziksel aktivite türlerini gerçekleştirmede önemli bir caydırıcı olabilir. Bu durum kadınların arkadaşlarıyla birlikteyken kendilerini rahatsız hissetmesine sebep olarak sağlıklı yaşam tarzına uzun vadeli katılımı teşvik ettiği bilinen sosyal destek üzerinde olumsuz etki edebilir (Moreno ve Johnston, 2014). Afrika kökenli Amerikalı kadınların fiziksel aktivite yapmasına engel olan durumların araştırıldığı bir sistematik inceleme çalışmasında 42 araştırma değerlendirmeye alınmıştır. Değerlendirme sonucunda; kadınların zaman, bilgi ve motivasyon eksikliği, fiziksel görünüm endişeleri, sağlık kaygıları, yorgunluk, egzersiz tesislerinin maliyetli olması ve aile/çocuk bakımı öncelikleri nedeniyle fiziksel aktiviteye katılmadığı /katılmak istemediği saptanmıştır (Josep vd., 2015). Bu bağlamda genel hatlarıyla çalışma bulgularımızın daha önceki çalışma bulgularına benzer olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde öncelikle “**H1:** Araştırma evrenindeki kadınların fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri oldukça düşüktür” birinci ana hipotezimizin kabul edildiği ortaya çıkmıştır. Gerek ölçek gerekse betimsel açık uçlu sorularla elde ettiğimiz veriler örnekleme oluşturan kadınların

fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin örneklemin fiziksel aktivitelere katılımını engellemesi durumu araştırmamızda ölçek verileri ile belirlenmiştir. Kullanmış olduğumuz ölçek yedili likert ölçeğidir. Bu ölçeğe örnekleminizin yapmış oldukları puanlamaların büyük çoğunluğu katılmama yönünde olmuştur. Bu durum fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleme noktasında etkili olmadığını göstermiştir. Öte yandan birtakım değişkenlerin (eğitim durumu, yaş, mesleki durum, çocuk sahibi olma, öğrenci olmak gibi) fiziksel aktivitelere katılımı engelleme noktasında etkili olduğu da ortaya çıkmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde “**H2:** Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler kadınların fiziksel aktivitelere katılımını engelleme noktasında etkili olmamakla birlikte birtakım faktörler fiziksel aktivitelere katılımı engelleme noktasında etkilidir” ikinci ana hipotezimiz kabul edilmiştir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda;

- Kadınların %93,2'sinin spor yapmaya engel olan bir durumunun olmadığı,
- Evli olan kadınların bekar olanlara göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumlarının daha fazla olduğu,
- Çocuk sahibi olan kadınların olmayanlara göre ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumlarının daha fazla olduğu,
- Gelir getirici bir işte çalışan ve çalışmayan kadınların ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım durumları (rutin ev işleri ve market alışverişi hariç) açısından farklılık olmadığı,
- Yaş gruplarına göre kadınlar arasında ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım açısından farklılık olduğu,
- Eğitim durumlarına göre kadınlar arasında hem ev işleri ve ailevi fiziksel aktivitelere katılım açısından farklılık olduğu,
- Evli ve çocuk sahibi olan kadınların bekar olanlara göre sıklıkla işinden sonra fiziksel olarak yorgun düştüğü,
- Kadınların %20,2'sinin son 1 yılda spor veya egzersize hiç katılım göstermediği,
- Evli olan kadınların bekar olanlara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılıma engel olan unsura sahip olduğu,
- Çocuk sahibi olan kadınların olmayanlar göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılıma engel olan unsura sahip olduğu,
- Üniversite öğrencisi dışında kalan örneklem grubu içerisinde çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılıma engel olan unsura sahip olduğu,
- Yaş gruplarına göre kadınlar arasında fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar açısından farklılık olduğu

- Kadınların mesleki durum ve eğitim durumuna göre fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar açısından farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda;

- Kadınların sosyodemografik özelliklerine uygun olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapabilecekleri ortam ve olanakların oluşturulması ve teşvik edilmesi,
- Fiziksel aktiviteye yönelik farkındalığı arttıran, küçük yaştan itibaren egzersizin önemini vurgulayan özellikle kız çocukları ve kadınları hedef alan stratejiler tasarlanması,
- Kadınların fiziksel aktiviteye katılımına engel olan unsurlar doğrultusunda önlemler alınması,
- Farklı bölgelerde yaşayan ve/veya farklı sosyodemografik özelliklere sahip kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılımına engel olan unsurlara yönelik araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdur, H., Donuk, B., Korkmaz, A., Polat, G., Şahin, S. (2003). Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 11(3):43-46.
- Akyol, A., Bilgiç, B., Ersoy, G. (2012). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam* (İkinci Basım). Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Artazcoz, L., Borrell, C., & Benach, J. (2001). Gender inequalities in health among workers: the relation with family demands. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 55(9), 639-647.
- Atlantis, E., Barnes, E. H., & Ball, K. (2008). Weight status and perception barriers to healthy physical activity and diet behavior. *International journal of obesity*, 32(2), 343-352.
- Aydoğan, A. (2015). Bir üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ilişkisi: KKTC üzerine deneysel bir çalışma. Yüksel Lisans Tezi. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Lefkoşa.
- Ball, K., Crawford, D., & Owen, N. (2000). Obesity as a barrier to physical activity. *Australian and New Zealand journal of public health*, 24(3), 331-333.
- Bankoff, A. D. P., Zamai, C. A., and Rocha, J. (2013). Study on little active and sedentary women: Comparison between protocols and prospects for admission in physical activity program. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(06), 413.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız* (ikinci basım). Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Brownson, R. C., Eyler, A. A., King, A. C., Brown, D. R., Shyu, Y. L., and Sallis, J. F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American journal of public health*, 90(2), 264-270.
- Buckworth, J. and Dishman, R. K. (1999) *Determinants of physical activity; research to application*. In: lifestyle medicine. Eds: rippe, j. And malden, m.a. williston blackwell science. 1016-1027.
- Bulgu, N., Arıtan, C.K. and Aşçı, F.H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 167-181.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/pa-pregnant-and-postpartum-women-508.pdf> (Erişim tarihi: 06.06.2022)
- Center for Disease Control and Prevention. Physical Activity. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm> (Erişim tarihi: 06.06.2022)

- Center for Disease Control and Prevention. Physical Activity. https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm (Erişim tarihi:06.06.2022)
- Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., Gobbi, L. T., Papini, C. B., Nakamura, P. M., Netto, A. V., and Kokubun, E. (2013). Perceived barriers to leisure time physical activity: What Brazilians have to say?. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(08), 491.
- Demirel, H.(Edt.), Kayıhan, H.(Edt.), Özmert, E. N. (Edt.), Doğan, A. (Edt.), (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. (2. Baskı). Ankara: Kuban Matbaacılık. (s.5)
- Doğan, A. (Edt.) (2013). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi Yaşlılarda Fiziksel Aktivite*. Ankara: Tuğba Matbaacılık.
- Ekelund, U., Sepp, H., Brage, S., Becker, W., Jakes, R., Hennings, M., and Wareham, N. (2006). Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults. *Public Health Nutrition*, 9(2), 258-265.
- Erdoğan, M., Certel, Z., ve Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğere özelliklere göre incelenmesi. (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46, 97-107.
- Erdoğan, S., Yaşar, S. (2018). Türkiye’de kadın istihdamının gelişimi: Konya-Karaman örneği. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 20(34), 18-28.
- Ergen, E. (2007) *Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., Tawney, K. W., Macon, M. L., & Ammerman, A. S. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in North Carolina Latina immigrants. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3 SUPPL. 1), 77–85.
- Eyler, A. E., Wilcox, S., Matson-Koffman, D., Evenson, K. R., Sanderson, B., Thompson, J., ... & Rohm-Young, D. (2002). Correlates of physical activity among women from diverse racial/ethnic groups. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 11(3), 239-253.
- Farahani, L. A., Parvizy, S., Mohammadi, E., Asadi-Lari, M., Kazemnejad, A., Hasanpoor-Azghady, S. B., and Taghizadeh, Z. (2017). The psychometric properties of exercise benefits/barriers scale among women. *Electronic physician*, 9(7), 4780–4785.
- Fasting, K. and Pfister, G. Opportunities and barriers for women in sport: Turkey. *Women of Diversity Productions*. (1999).
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PloS one*, 17(4).
- Fox, E. L., Bowers, R. W and Foss, M. L. (2012). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. (Çev: M. Cerit). Ankara: Spor Yayın evi ve Kitapevi.

- Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4): 237-240.
- Guida, J., Sundaram, S. ve Leiferman, J. (2012) Antenatal physical activity: Investigation of effects on postpartum depression. *Sağlık*, 4, 1276-1286.
- Guinn, B., & Vincent, V. (2008). Activity determinants among mexican american women in a border setting. *American Journal of Health Education*, 39(3), 148–154
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hosseini, H., Moradi, R., Kazemi, A., & Shahshahani, M. S. (2017). Determinants of physical activity in middle-aged woman in Isfahan using the health belief model. *Journal of Education and Health Promotion*, 6.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S364–S420.
- İnal, A. N. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi*. Ankara: Nobel Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jones, W. K. (2003). Understanding barriers to physical activity is a first step in removing them. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 2-4.
- Joseph, R. P., Ainsworth, B. E., Keller, C., & Dodgson, J. E. (2015). Barriers to physical activity among African American women: an integrative review of the literature. *Women & health*, 55(6), 679-699.
- Kasırga, Z., Odabaşoğlu, M.E. ve Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Yarar/Engel Algılarının İncelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, 1, 83-95.
- Kaya, A., Aksu, H. S., & Arslan, F. (2021). Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 57-76.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213–224.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., ... & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347(10), 709-715.
- Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel aktivite Düzeyleri, Fiziksel aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.
- Koca, C. and Aşçı, F. H. (2005) Gender Role Orientation in Turkish Female Athletes and Non-Athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 14 (1). 87.

- Koca, Y. (2015). Ofis çalışanlarının beden kitle indeksi, kas-yağ-sıvı oranları ile fiziksel aktivite ilişkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz N.H, Deniz M. Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile SosyoEkonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (2013). E-Journal of New World Sciences Academy. *NWSA-Sports Sciences*, 8 (3), 46-56.
- Korucu, A. G. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2).
- Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2010). Why do women do the lion's share of housework? A decade of research. *Sex roles*, 63(11), 767-780.
- Moreno, J. P., & Johnston, C. A. (2014). Barriers to Physical Activity in Women. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 164–166.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*. *Winter* (60), 42-56.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. <http://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/physical-activity/> (Erişim tarihi:06.06.2022)
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Özer, D., Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. (1.Basım) Ankara: Klasmat Matbaacılık
- Öztürk M. (2005) Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özudoğru, E., (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Palacios-Cêa, D., Alonso-Blanco, C., Jiménez-Garcia, R., Hernández-Barrera, V., CarrascoGarrido, P., Pilêo-Martinez, E., & Fernández-De-Las-Pêas, C. (2011). Time trends in leisure time physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow-up of the Spanish population national health survey (1987-2006). *BMC Public Health*, 11(799), 1–11.
- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T. B., Ayonayon, H. N., & Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 541–546.
- Polat, Y. (2020). Fırat üniversitesindeki kadın akademisyenlerin spora yönelik tutumlarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

- Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Connor Gorber, S., and Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 56.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L. L., Redding, C. A., and Rosenbloom, D. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health psychology: Official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 13(1), 39–46.
- Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., and Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal of Public Health*, 97(3), 515-519.
- Safi, A., Cole, M., Kelly, A., Walker, N. (2021). An Evaluation of Physical Activity Levels Amongst University Employees. *Advances in Physical Education*, 11 (2). 158-171.
- Samira, O., and Hilmi, J. (2017). The Role of Physical Activities in Women Well Being. *Creative Education*, 8, 2325-2331.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.E., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34, 166-172.
- Schoenborn, C. A., & Barnes, P. M. (2002). *Leisure-time physical activity among adults: United States, 1997-98* (No. 325). Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.
- Schüler, J., and Brunner, S. (2012). Dynamic Activity-Related Incentives for Physical Activity. *Advances in Physical Education*, 02. (1), 1-9. 10.4236/ape.2012.21001
- Sevil, J., Praxedes, A., Abarca-sos, A., Del Villar, f., and garcia - gonzalez, l. (2015). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(10),1239-1248.
- Shephard, R. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3),197.206.
- Siti Affira, K., Mohd Nasir, M. T., Hazizi, A. S., & Kandiah, M. (2011). Socio-demographic and psychosocial factors associated with physical activity of working woman in Petaling Jaya, Malaysia. *Malaysian journal of nutrition*, 17(3).
- Spanier, P. A., & Allison, K. R. (2001). General social support and physical activity: an analysis of the Ontario Health Survey. *Canadian journal of public health*, 92(3), 210-213.
- Speck, B. J., & Harrell, J. S. (2003). Maintaining regular physical activity in women: evidence to date. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(4), 282-293.
- Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2009). Physical activity in women: effects of a self-regulation intervention. *American journal of preventive medicine*, 36(1), 29–34.

- Sternfeld, B., Ainsworth, B. E., & Quesenberry Jr, C. P. (1999). Physical activity patterns in a diverse population of women. *Preventive medicine*, 28(3), 313-323.
- Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Yüksek Lisan Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. *Ülkemizde Durum*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html> (Erişim tarihi:06.06.2022)
- Tanır, H. (2013) İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi. Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- The U.S. Department of Health and Human Services (2018) *Physical Activity Guidelines For Americans*, (2nd edition), Washington, DC: U.S. Government Printing Office. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(12), 1996–2001.
- Tunay Bayrakçı, V. (2012). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210> (Erişim tarihi:01.02.2022)
- U.S. Department of Health and Human Services. *Current Guidelines* <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines/top-10-things-know> (Erişim tarihi:01.06.2022)
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briancon, S. (2005) Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.
- Vural, Ö., Eler, S., ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spor metre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wellberry, C. (2004). Effects of physical activity on mortality in older women. *American family physician*, 69(2), 401,402.
- Wilcox, S., Castro, C., King, A. C., Housemann, R., & Brownson, R. C. (2000). Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *Journal of epidemiology and community health*, 54(9), 667–672.
- World Health Organization. News. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Erişim Tarihi: 06.06.2022)
- World Health Organization. News. www.who.int/news/item/14-10-2021-who-calls-for-better-and-fairer-opportunities-for-physical-activity-to-improve-mental-and-physical-health (Erişim Tarihi: 02.06.2022)

Yılmaz, N.A., Tat, A. M., Erdeo, F. ve Acar, M. (2021). Kadın akademisyenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1),1-5.

Yurtçık, S. (2014). Kadın fiziksel aktivite öz-değer ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul



EKLER

EK-1

Sayın Katılımcı,

Size verilen bu anket “Fiziksel Aktivite Düzeyinizi” tespit amacıyla hazırlanmıştır. **Fiziksel Aktivite:** İskelet kasları ile yapılan ve enerji harcanması ile sonuçlanan tüm vücut hareketlerine denir ve MET (Metabolik Eşdeğer) cinsinden hesaplanır. Bir MET vücudun kilogram başına yaklaşık 3.5 ml oksijen tüketimine eşittir.

* 1 MET, kitap okurken, telefonda konuşurken ya da sakın otururken vücut tarafından kullanılan enerjidir (oksijen). Vücut aktivite sırasında ne kadar çok çalışırsa, MET miktarı da o kadar çok olur.

* 3 ile 6 MET arası her aktivite orta şiddette fiziksel aktivitedir.

* 6 MET ve daha fazla olan her aktivite de yüksek şiddette fiziksel aktivitedir.

Orta Şiddette Fiziksel Aktivite: Nefeste ve nabızda biraz fakat hissedilecek derecede bir artışa sebep olan aktivitelerdir. Aktivite yaparken konuşabilmek fakat şarkı söyleyemeyecek durumda olmak, orta şiddette bir fiziksel aktivite yapıldığını gösterir. Çimleri biçmek, toprağı kazmak, yüzmek veya bisiklet sürmek bu gruba giren aktivitelerdir.

Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite: İnsanı nefes nefese bırakan ve yoran aktivitelerdir. Futbol, basketbol, istasyon antrenmanı, hızlı tempo bisiklet sürme ya da yüzme bu gruba girer.

Aşağıda belirtilen unsurlara, fiziksel aktivite düzeyinizin belirlenmesi amacıyla her bölümdeki cümleyi dikkatle okuyunuz ve cevabınıza karar veriniz. Her cümle için olası verilmiş cevaplar içinden cevabınızı seçiniz ve seçtiğiniz cevabın kutucuğunu (X) işareti ile işaretleyiniz veya boşluğu doldurunuz. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

Sonuçların yorumlanmasında, anket sorularına vereceğiniz cevaplarda göstereceğiniz samimiyet ve özen, sonuçların doğruluk derecesini belirleyecek ve önemli katkılar sağlayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardımlarımız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

KİŞİSEL BİLGİLER

- 1) Medeni Durumunuz?
1) Evli () 2) Bekâr ()
- 2) Yaşınız?
1) 17-19 yaş () 4) 30-34 yaş () 7) 45-49 yaş () 10) 60 yaş üzeri ()
2) 20-24 yaş () 5) 35-39 yaş () 8) 50-54 yaş ()
3) 25-29 yaş () 6) 40-44 yaş () 9) 55-59 yaş ()
- 3) Eğitim Durumunuz?
1) Lise mezunu () 5) Yüksek lisans mezunu ()
2) Üniversite öğrencisi () 6) Doktora öğrencisi ()
3) Üniversite mezunu () 7) Doktora mezunu ()
4) Yüksek lisans öğrencisi () 8) Diğer. Belirtiniz.....
- 4) Mesleğiniz?
1) Kamu çalışanı () 4) Emekli ()
2) Özel sektör çalışanı () 5) Çalışmıyor ()
3) Serbest meslek () 6) Diğer. Belirtiniz.....
- 5) Kendi Gelir Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?
1) Alt Gelir Düzeyi () 2) Orta Gelir Düzeyi () 3) Üst Gelir Düzeyi ()
() 6) Kaç Çocuğunuz Var?
1) Yok () 4) 3 ()
2) 1 () 5) 4 ()
3) 2 () 6) 5 ve üzeri ()
- 7) Çocuğunuzun Yaşı? (Her yaş aralığı için çocuk sayısını yazınız. Örnek: 4 ve 8 yaşında iki çocuğunuz var ise 37 ay -5 yaş bölümüne (1) ayrıca 6-10 yaş bölümüne (1) yazınız.)
1) 0-24 ay () 4) 6-10 yaş () 7) 21 yaş ve üzeri ()
()
2) 25-36 ay () 5) 11-13 yaş ()
3) 37 ay- 5 yaş () 6) 14-20 yaş ()
- 8) Spor Yapmanıza Engel Olan Herhangi Bir Rahatsızlığınız Var mı?
1) Evet () 2) Hayır ()
Evet ise belirtiniz.....

BÖLÜM 1. EV İŞLERİ VE AİLEVİ AKTİVİTELER

Bu bölüm de evinizde ne kadar aktif olduğunuz belirlenmeye çalışılacaktır. Lütfen iş olarak yaptığımız ve karşılığında ücret aldığımız aktiviteleri burada belirtmeyiniz (evde bakıcılık yapmak gibi).

SON 1 YIL İÇERİSİNDE AŞAĞIDA BELİRTİLEN İŞLERE NE KADAR ZAMAN HARCADINIZ?

Aşağıdaki maddeleri işaretlerken lütfen sadece sorulara beslemek, yedirmek, taşımak, hareket ettirmek, giydirmek gibi aktif olduğunuz zamanları düşünerek yanıt veriniz.

1) 2 yaşın altındaki çocuk veya çocuklara bakmak (ilgilenmek).

- 1) Haftada 60 dakikadan az ya da hiç. ()
2) 1 - 20 saat arası ()
3) 20 saatten fazla ()

2) 2-5 yaş arası çocuk veya çocuklara bakmak (ilgilenmek).

- 1) Haftada 60 dakikadan az ya da hiç. ()
2) 1 - 20 saat arası ()
3) 20 saatten fazla ()

3) Yaşlı veya engelli birisine bakmak (ilgilenmek).

- 1) Haftada 60 dakikadan az ya da hiç. ()
2) 1 - 20 saat arası ()
3) 20 saatten fazla ()

4) Çocuk ya da çocuklarınızla oyun oynamak (birlikte).

- 1) Günlük 0-29 dak. () 4) Günlük 90-120 dak. ()
2) Günlük 30-59 dak. () 5) Günlük 120 dakikadan fazla. ()
3) Günlük 60-89 dak. ()

5) Hafta içinde yemek hazırlamak, sofrayı toplamak ve bulaşık yıkamak.

- 1) Günlük 0-29 dak. () 4) Günlük 90-120 dak. ()
2) Günlük 30-59 dak. () 5) Günlük 120 dakikadan fazla. ()
3) Günlük 60-89 dak. ()

6) Hafta sonunda yemek hazırlamak, sofrayı toplamak ve bulaşık yıkamak.

- 1) Günlük 0-29 dak. () 4) Günlük 90-120 dak. ()
2) Günlük 30-59 dak. () 5) Günlük 120 dakikadan fazla. ()
3) Günlük 60-89 dak. ()

FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ					
	(1) Hiçbir zaman	(2) Ayda 1 kere	(3) Ayda 2-3 kere	(4) Haftada 1 kere	(5) Haftada 1'den fazla
1. Evin asıl temizliğini yapmak (halı yıkamak, yerleri ve pencereleri silmek gibi).	()	()	()	()	()
2. Rutin ev işlerini yapmak (toz alma, çamaşır yıkama, asma, çarşaf değiştirme gibi).	()	()	()	()	()
3. Markete gidip alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek.	()	()	()	()	()
4. Bahçe işleri yapmak (yaprakları temizlemek, ekmek-biçmek gibi).	()	()	()	()	()
5. Ağır işler yapmak (odun kırmak, toprak kazmak, çapalamak, kar küremek gibi).	()	()	()	()	()
6. Ev dekorasyonu veya tamiri yapmak (boya, badana, tamir gibi).	()	()	()	()	()

BÖLÜM 2. İŞE YÖNELİK AKTİVİTELER

AŞAĞIDAKİ BOŞ BIRAKILAN YERLERİ DOLDURUNUZ.

1) Karşılığında ücret aldığımız kaç iş yapıyorsunuz?

- 1) 1 () 4) 4 ()
2) 2 () 5) 5 ()
3) 3 () 6) Diğer. Belirtiniz

2) Her bir iş için haftalık çalışma saatinizi yazınız.

1. İş Haftada saat
2. İş Haftada saat
3. İş Haftada Saat

AŞAĞIDAKİ MADDELERDE SİZE EN UYGUN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ.

1) Kendi yaşlarınız ve hemcinslerinizle karşılaştığınızda çalıştığınız işin fiziksel yükü.

- 1) Çok hafiftir ()
2) Hafiftir ()
3) Benzerdir ()
4) Ağırdir ()
5) Çok ağırdir ()

İŞE YÖNELİK AKTİVİTELER	(1)Asla	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Sıklıkla	(5) Her zaman
1. İşinizden sonra fiziksel olarak yorgun düşer misiniz?	()	()	()	()	()
2. Şu an ki çalıştığınız işte, oturmayı ne sıklıkla yaparsınız?	()	()	()	()	()
3. Şu an ki çalıştığınız işte, ayakta durmayı ne sıklıkla yaparsınız?	()	()	()	()	()
4. Şu an ki çalıştığınız işte, yürümeyi ne sıklıkla yaparsınız?	()	()	()	()	()
5. Şu an ki çalıştığınız işte, ağır yük kaldırmayı ne sıklıkla yaparsınız?	()	()	()	()	()
6. Şu an ki çalıştığınız işte, çalışmaktan terlemeyi ne sıklıkla yaparsınız?	()	()	()	()	()

BÖLÜM 3. AKTİF YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

AŞAĞIDAKİ MADDELERDE SİZE EN UYGUN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ.

1) Son 1 yıl içerisinde işe, okula veya herhangi bir yere gidip gelmek için günde kaç dakika yürür veya bisiklet sürersiniz?

- 1) 5 dakikadan az. ()
2) 5-14 dak. ()
3) 15-29 dak. ()
4) 30-44 dak. ()
5) 45 dak. ve daha fazla ()

2) Son 1 yıl içerisinde televizyon seyretme sıklığımız?

- 1) Haftada 0-59 dak. ()
2) Günlük 1 saatten az ya da 1 saate yakın ()
3) Günlük 1 - 2 saate yakın ()
4) Günlük 2 - 4 saate yakın ()
5) Günlük 4 saat veya daha fazla ()

3) Son 1 yıl içerisinde en az 15 dakikalık yürüdüğünüz oldu mu?

- 1) Hiçbir zaman ()
2) Ayda 1 ()
3) Ayda 2-3 ()
4) Haftada 1 ()

- 5) Haftada 1 den fazla ()
- 4) Son 1 yıl içerisinde en az 15 dakikalık bisiklet sürdüğünüz oldu mu?
- 1) Hiçbir zaman ()
- 2) Ayda 1 ()
- 3) Ayda 2-3 ()
- 4) Haftada 1 ()
- 5) Haftada 1 den fazla ()

BÖLÜM 4. SPOR VE EGZERSİZE KATILIM

AŞAĞIDAKİ MADDELERDE SİZE EN UYGUN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ.

1) Son 1 yıl içerisinde kendi yaşınıza yakın olanlarla ya da hemcinslerinizle karşılaştığınızda, sizin boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteler onlara nazaran nasıldır?

- 1) Çok daha az ()
- 2) Az ()
- 3) Benzer ()
- 4) Fazla ()
- 5) Çok daha fazla ()

2) Son 1 yıl içerisinde spor ya da egzersiz yapmaya ne kadar zaman harcadınız?

- 1) Hiç ()
- 2) Ayda 1 kere ()
- 3) Ayda 2-3 kere ()
- 4) Haftada 1 kere ()
- 5) Haftada 1den fazla ()

3) Spor veya egzersiz yaparken terlediniz mi?

- 1) Hiç ()
- 2) Ayda 1 kere ()
- 3) Ayda 2-3 kere ()
- 4) Haftada 1 kere ()
- 5) Haftada 1den fazla ()

4) Son 1 yıl içerisinde herhangi bir spor veya egzersiz aktivitesine katıldınız mı?

- 1) Evet ()
- 2) Hayır ()

Evet ise aşağıdaki maddeleri cevaplayınız.

1) En sık hangi spor veya egzersiz etkinliğine katıldınız? Sadece 1 tane yazınız

.....

2) Son 1 yılda kaç ay bu aktiviteye katıldınız?

- 1) 1 aydan az ()
- 2) 1-3 ay ()
- 3) 4-6 ay ()
- 4) 7-9 ay ()
- 5) 9 aydan fazla ()

3) Bu aktiviteye haftada kaç saat katıldınız?

- 1) Haftada 0-59 dak ()
- 2) 1-2 saat ()
- 3) 2-3 saat ()
- 4) 3-4 saat ()
- 5) 4 saat ve daha fazla ()

4) Sizi bu spor veya egzersize iten sebep hangisidir?

- 1) Aile fertleri ()
- 2) Arkadaş çevresi ()
- 3) Beden eğitimi dersleri ()
- 4) Beden eğitimi öğretmeni ()
- 5) Okuldaki sportif faaliyetler ()
- 6) Sağlıklı yaşam için ()
- 7) Diğer. Belirtiniz.....

5) Son 1 yıl içerisinde başka herhangi bir spor veya egzersize katıldınız mı?

- 1) Evet ()
2) Hayır ()

Evet ise aşağıdaki maddeleri cevaplayınız.

1) İkinci en çok katıldığınız egzersiz veya spor dalının adı nedir? Sadece 1 tane yazınız

.....

2) Son 1 yılda kaç ay bu aktiviteye katıldınız?

- 1) 1 aydan az () 4) 7-9 ay ()
2) 1-3 ay () 5) 9 aydan fazla ()
3) 4-6 ay ()

3) Bu aktiviteye haftada kaç saat katıldınız?

- 1)Haftada 0-59 dak () 4) 3-4 saat ()
2) 1-2 saat () 5) 4 saat ve daha fazla ()
3) 2-3 saat ()

4) Son 1 yıl içerisinde başka herhangi bir spor veya egzersize katıldınız mı?

- 1) Evet ()
2) Hayır ()

Evet ise aşağıdaki maddeleri cevaplayınız.

1) Üçüncü en çok katıldığınız egzersiz veya spor dalının adı nedir? Sadece 1 tane yazınız

.....

2) Son 1 yılda kaç ay bu aktiviteye katıldınız?

- 1) 1 aydan az () 4) 7-9 ay ()
2) 1-3 ay () 5) 9 aydan fazla ()
3) 4-6 ay ()

3) Bu aktiviteye haftada kaç saat katıldınız?

- 1) Haftada 0-59 dak () 4) 3-4 saat ()
2) 1-2 saat () 5) 4 saat ve daha fazla ()
3) 2-3 saat ()

EK-2

Sayın Katılımcı,

Size verilen bu anket “Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurları” tespit amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda belirtilen unsurların, fiziksel aktivitelere katılımınızı engelleme sıklığının belirlenmesi amacıyla her cümleyi dikkatle okuyunuz ve cevabınıza karar veriniz. Her cümle için olası 7 cevap vardır; tamamen katılıyorum, kesinlikle katılmıyorum ve bunların arasında 5 cevap tercihi verilmiştir. Cevabınızı seçiniz ve seçtiğiniz cevabın kutucuğunu (X) işareti ile işaretleyiniz. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

Sonuçların yorumlanmasında, anket sorularına vereceğiniz cevaplarda göstereceğiniz samimiyet ve özen, sonuçların doğruluk derecesini belirleyecek ve önemli katkılar sağlayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardımlarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMA ENGEL OLAN UNSURLAR	(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kısmen Katılmıyorum	(4) Orta Düzey	(5) Kısmen Katılıyorum	(6) Katılıyorum	(7) Tamamen Katılıyorum
1. Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	()	()	()	()	()	()	()
2. Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	()	()	()	()	()	()	()
3. Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	()	()	()	()	()	()	()
4. Çalışma hayatımın çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
5. Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	()	()	()	()	()	()	()
6. Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	()	()	()	()	()	()	()
7. Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	()	()	()	()	()	()	()
8. Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	()	()	()	()	()	()	()
9. Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	()	()	()	()	()	()	()
10. Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	()	()	()	()	()	()	()
11. Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	()	()	()	()	()	()	()
12. Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	()	()	()	()	()	()	()
13. Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak <u>beceride</u> birisi yok.	()	()	()	()	()	()	()
14. Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	()	()	()	()	()	()	()
15. Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	()	()	()	()	()	()	()
16. Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	()	()	()	()	()	()	()
17. Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
18. Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
19. Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
20. Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
21. Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	()	()	()	()	()	()	()