



Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi

Halil Sarol¹

Abstract

This study aims to determine the factors which constraint and facilitate individuals' participation to physical activities. Sample group of the study consist of 691 individuals who live in different districts of Ankara and chosen by random sampling method. In the study "Leisure Constraints Scale-18" is used to determine the factors that constraint individuals' participation to physical activities and "Leisure Facilitators Scale" to determine the factors that facilitate the individuals' participation to physical activities. As a statistical method frequency, arithmetic mean, standard deviation, ANOVA, single factorial MANOVA, and Pearson Correlation tests were used. According to the analysis results, it is determined that "Intrinsic Facilitators" is a factor that affects women to participate physical activity and has a higher role in constraining single participants to join physical activity. Furthermore, it is revealed that perceptions of constraint decrease with the increase in participants' level of income. As a result, the most important factor that constraints individuals' participation to physical activity is "Structural Constraints" and the most important factor that facilitates is "Intrapersonal Facilitators".

Keywords: Leisure; physical activity; constraints; facilitators.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Özet

Bu çalışmanın amacı bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen/kısıtlayan ve kolaylaştıran faktörleri belirlemektir. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilindeki farklı ilçelerde ikamet eden ve basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 691 birey oluşturmaktadır. Çalışmada bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen/kısıtlayan faktörleri belirlemek için "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi için "Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; ANOVA, tek faktörlü MANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, "Yapısal Kolaylaştırıcılar" ın kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarına etki eden önemli bir unsur olduğu ve bekâr katılımcılar için fiziksel aktiviteye katılımı engellemedeki rolünün daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların gelir düzeylerindeki artışla birlikte engel algılarının azaldığı da bulunmuştur. Sonuç olarak, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen en önemli unsurun "Yapısal Engeller", katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün ise "Bireysel Kolaylaştırıcılar" olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman; fiziksel aktivite; engeller; kolaylaştırıcılar.

¹ Asst .Prof. Dr., Kırıkkale University, Faculty of Sport Sciences, Department of Sports Management, hsarol@gmail.com

1. Giriş

Günümüzde bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam süresi sağlık davranışları ile ilişkilendirilmekte olup alkol, sigara kullanımı, kötü beslenme (Aydın, 2006) ve fiziksel aktivite yetersizliği (Varo ve ark, 2003) bunlardan bazılarıdır. Fiziksel hareketsizlik ve yetersiz fiziksel aktivite ölüm oranlarıyla ilişkilendirilmektedir (Slattery ve ark, 1989; Varo ve ark, 2003;). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2009) verilerine göre; tüm dünyadaki ölüm riskleri arasında fiziksel hareketsizliğin %6 olduğunu belirtmekte ve pek çok insanın fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan hastalıklar yüzünden hayatını kaybettiğini rapor etmektedir.

Araştırmalar göstermektedir ki serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite; yaşam kalitesini etkileyen önemli unsurlardan birisi olup (Lo ve ark, 2015; Rose ve ark, 2007; Stumbo ve Peterson, 2004) bireylerin refah ve sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri ile tip 2 diyabet, kas iskelet sağlığı, (Dünya Sağlık Örgütü, 2009) kronik kalp hastalıkları (ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümü, 1996) kolon kanseri, yüksek kan basıncı (Bedimu – Rung ve ark 2005) gibi rahatsızlıkların risklerini azaltmakta, kilo kontrolünün sağlanması, depresyonun azaltılmasında önemli bir yeri bulunmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2009; Slattery ve ark, 1989; Paterson ve Stumbo, 2004). Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalığa yakalanma olasılığını düşürmekte ve bazı hastalıkların tedavisinde de kilit oynamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Bunların yanında fiziksel aktiviteye katılan bireyler, yaşamdan daha çok keyif alarak ve sağlıklı yaşayarak yaşam sürelerini uzatmaktadırlar (Henderson, 2003).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki yararları bilinmesine rağmen, özellikle serbest zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde düşük düzeyde kaldığı bilinmektedir (Azevedo ve ark, 2007; Gomes ve ark., 2016).

Bu durumun gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye'ye de de serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılım oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir. (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010) Örneğin; Türkiye Sağlık Bakanlığı tarafından (2013) 18477 kişi üzerinde yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri" araştırmada; Türkiye genelinde kadınların % 87'si ve erkeklerin % 77'sinin yeterli ölçü de fiziksel aktivite yapmadığı bildirilmiştir. Serbest zaman kapsamında erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin % 23'ü yeterli, %22'si orta ve % 55'i düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığı, bu oranlar kadınlarda sırasıyla % 13, % 18 ve % 69 olduğu rapor edilmiştir (Ünal ve ark, 2013). Yine 15.468 birey üzerinde gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına (2010) göre; bireylerin yalnızca %3.5'i düzenli (en az haftada 3 gün, 30 dakika orta şiddette) fiziksel aktivite katıldıkları bildirilmiştir. Görüldüğü gibi Türkiye'de serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılımın oldukça düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Serbest zaman literatüründe bireyleri serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılma ya da katılmama durumunu etkileyen unsurların başında "engel" ve "kolaylaştırıcılar" olduğu bilinmektedir (Raymore, 2002). Bu durum, serbest zamanlarda, bireylerin karşısına çıkan; bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller nedeniyle (Jackson, 1997) ya da serbest zamanlarında engellerle başa çıkma stratejilerinin (kolaylaştırıcıların) bilinmemesinin aktiviteye katılma/katılmama davranışını açıklamada önemli rolü olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Gürbüz ve ark, 2015; Raymore, 2002; Sa ve ark, 2015). Türkiye'de serbest zaman literatürü incelendiğinde araştırmaların çok az bir kısmının "engeller" üzerine odaklandığı (Gümüş ve Özgül, 2017; Gürbüz ve Henderson, 2014), "kolaylaştırıcı" faktörlerle ilgi çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu görülmektedir.

Serbest zaman literatüründe "engel" kavramı, bireylerin serbest zaman tercihlerini etkileyen, katılımı sınırlayan veya keyif ve memnuniyet düzeyini azaltacak faktörler olarak tanımlanmaktadır (Jun ve Kyle, 2011). Engel kavramı ilk defa Crawford ve Godbey (1987) tarafından yapısal kavramsal bir teorik çerçeve oluşturulmuştur. Bu teorik çerçeveye göre, serbest zaman engelleri; bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller olmak üzere 3 grupta kategorize edilmiştir (Crawford ve Godbey, 1987; Swintson ve ark, 2008). Bireysel engeller; stres, depresyon, kaygı bireysel özellikler gibi psikolojik durumu ifade eden kavramlar ile serbest zaman tercihleri ve katılım arasındaki etkileşim (Crawford ve Godbey, 1987), yetersiz beceriler, sağlık/sağlık kısıtlamaları, boy; kilo, ruh

hali, tembellik gibi unsurlardır (Palen ve ark, 2010) Bireylerarası engeller ise, bireyler arası etkileşim ve arkadaşlar, aile ve diğerleriyle olan ilişkileri olarak ifade edilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987; Jun ve Kyle,2011) Yapısal engellerde, serbest zaman tercihlerine etki eden, maliyet, zaman, mevsim (Jun ve Kyle, 2011) çalışma süresi v.b kısıtlayıcıları olarak değerlendirilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Bu teori Crawford ve Godbey (1987; 1991) ve Jackson ve ark (1993) ve (Godbey ve ark, 2010) tarafından geliştirilerek günümüzde serbest zaman literatüründe sıkça kullanıldığı görülmektedir.

Raymore (2002) serbest zaman faaliyetlerine katılım /katılmama durumunu açıklamak için sadece “engellerin” belirlenmesinin sınırlı bir yaklaşım olduğunu ve serbest zaman faaliyetlerinde katılımı hem “engellerin” hem de “kolaylaştırıcıların” rol oynadığını savunmaktadır. Raymore, (2002), Crawford ve Godbey (1987) tarafından kullanılan serbest zaman engellerini teorisini kullanarak serbest zaman kolaylaştırıcıları kategorize etmiştir. Bu kapsamda bireysel kolaylaştırıcılar, bireylerarası kolaylaştırıcılar ve yapısal kolaylaştırıcılar gibi üç açıdan inceleyerek daha iyi bir bakış açısı sağlamayı amaç edinmiştir (Raymore, 2002; Swinton ve ark, 2008). Bu kapsamda, bireysel kolaylaştırıcılar bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını cesaretlendiren bireysel özellikler, nitelikler ve inanışlar olarak tanımlanmaktadır (Raymore, 2002). Bireylerarası kolaylaştırıcıların serbest zaman tercihlerinin oluşmasını sağlayan ya da teşvik eden aile üyeleri, arkadaşlar, kulüp üyeliği, yapısal kolaylaştırıcıların ise; para, etnik köken, cinsiyet, sosyo- ekonomik durum gibi unsurlardır (Swinton ve ark, 2008).

Serbest zaman literatüründe son zamanlarda yapılan araştırmalar da; bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında sadece serbest zaman engellerin bilinmesinin yeterli olmadığı, katılımı kolaylaştıran unsurların da bilinmesinin serbest zaman aktivitelerine katılım ya da katılmama durumunu açıklamak için daha geniş bir perspektif oluşturduğu görülmektedir (Hubbard ve Mannell, 2001; Sa ve ark, 2015). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, bireylerin serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi ve etkisinin çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

2. Yöntem

Çalışmada sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılan ve nicel yönelimli sosyal bilim araştırmalarında sıklıkla kullanılan genel tarama araştırması yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemdeki temel amaç kişilerin belirli konulardaki (araştırma hipotezlerine uygun olarak) tutum davranış ve beklentilerinin ölçme araçları yardımıyla tespit edilmesi amaçlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2016).

2. 1. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilindeki farklı ilçelerde ikamet eden ve olasılık örnekleme yöntemlerinden biri olan basit rasgele örnekleme yöntemi ile seçilen 351 kadın 340 erkek toplam 691 birey oluşturmaktadır. Bu örnekleme yöntemine göre evrende yer alan her bir öge aynı oranda örneklemede yer alma seçilme şansına sahiptir (Özdoğan ve ark, 2009). Çalışma kapsamında yer alan katılımcıların yaşları, 18 ile 68 arasında olup yaş ortalamaları 29.27 ± 8.97 'dir.

2. 2. Veri Toplam Araçları

Çalışmada bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen/kısıtlayan faktörleri belirlemek için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlaması Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından yapılan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)” kullanılmıştır. BZEÖ, “Kişisel Engeller” (9 madde), “Kişilerarası Engeller (3 madde) ve “Yapısal Engeller” (6 madde) olmak üzere üç alt boyut ve toplam 18 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler Kesinlikle Önemsiz (1), Önemsiz (2), Önemli (3) ve Çok önemli (4) şeklinde puanlanmaktadır. Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek ise; Kim ve ark. (2011) tarafından geliştirilen Gürbüz, Emir ve Öncü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği'dir. SZKÖ ise yine 3 alt boyut, (Kişisel Kolaylaştırıcılar, Kişilerarası Kolaylaştırıcılar,

Yapısal Kolaylaştırıcılar) ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçeğin maddeleri, (1) “Hiç Önemli Değil ve (5) “Çok Önemli” şeklinde puanlanmaktadır.

2. 3. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında toplam 700 kişiye ölçek uygulanmış ancak 9 adet ölçek formu eksik ve/veya yanlış doldurulduğu için çalışma dışı bırakılmış ve toplamda 691 (% 98.7) ölçek ile analizler yapılmıştır. Elde edilen verilerin normallik sınaması için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Mert, 2016). Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; ANOVA, tek faktörlü MANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır.

3. Bulgular

Çalışma kapsamında yer alan bireylerin BZEÖ ve SZKÖ’nün alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını kısıtlayan temel engelin “Yapısal Engeller” (Ort.=2.84) ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün “Kişisel Kolaylaştırıcılar” (Ort.=3.58) olduğu tespit edilmiştir. BZEÖ için iç tutarlık katsayısı 0.69-0.83 ve SZKÖ için 0.75-0.86 arasında değişmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	a
BZEÖ							
Kişisel Engeller	9	691	2.47	0.63	- 0.20	- 0.30	0.83
Kişilerarası Engeller	3	691	2.34	0.82	0.26	- 0.65	0.87
Yapısal Engeller	6	691	2.84	0.57	- 0.54	- 0.15	0.69
SZKÖ							
Kişisel Kolaylaştırıcılar	5	691	3.58	0.89	- 0.64	- 0.35	0.86
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	4	691	3.10	0.95	- 0.33	- 0.80	0.75
Yapısal Kolaylaştırıcılar	7	691	3.50	0.69	- 0.18	0.27	0.75

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0.99$, $F(3, 2687)=0.821$, $p>0.05$] ve alt boyut puanlarının da istatistiksel olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde, SZKÖ’nin alt faktörleri üzerinde cinsiyet değişkeninin temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0.99$, $F(3, 687)=2.030$, $p>0.5$] ancak faktör düzeyinde sadece “Yapısal Kolaylaştırıcılar” [$F(1, 689)= 5.94$, $p<0.05$] alt boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Kadın (n = 351)		Erkek (n = 340)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
BZEÖ				
Kişisel Engeller	2.49	0.64	2.45	0.63
Kişilerarası Engeller	2.33	0.85	2.36	0.80
Yapısal Engeller	2.86	0.60	2.83	0.56
SZKÖ				
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.64	0.88	3.53	0.90
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.14	0.98	3.07	0.94
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.57	0.71	3.44	0.68

MANOVA sonuçları, medeni durum değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.97$, $F(3, 687)=6.548$, $p<0.01$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre de medeni durum ana etkisi açısından “Kişisel Engeller” [$F(1, 689)=17.437$, $p<0.01$] ve “Kişilerarası Engeller” [$F(1, 689)=4.583$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların SZKÖ puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre, medeni durum değişkeninin alt faktörler üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [$\lambda=0.95$, $F(3, 687)=3.507$, $p<0.05$] ve katılımcıların “Kişisel Kolaylaştırıcılar” [$F(1, 689)=5.169$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda bekar katılımcıların ortalama puanları evli olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 3. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Evli (n = 338)		Bekar (n = 353)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
BZEÖ				
Kişisel Engeller	2.37	0.65	2.57	0.61
Kişilerarası Engeller	2.28	0.86	2.41	0.80
Yapısal Engeller	2.83	0.60	2.86	0.56
SZKÖ				
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.51	0.94	3.66	0.85
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.14	0.96	3.08	0.96
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.46	0.70	3.55	0.71

Analiz sonuçları, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların BZEÖ'nin [$\lambda=0.86$, $F(3, 687)=11.290$, $p<0.01$] ve SZKÖ'nin [$\lambda=0.95$, $F(3, 687)=4.042$, $p<0.01$] alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Tablo 4). Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, BZEÖ'nin “Kişisel Engeller” [$F(3, 687)=8.071$, $p<0.01$], “Kişilerarası Engeller” [$F(3, 687)=5.440$, $p<0.01$] ve “Yapısal Engeller” [$F(3, 687)=9.722$, $p<0.01$] ve SZKÖ'nin “Kişisel Kolaylaştırıcılar” [$F(3, 687)=9.492$, $p<0.01$], “Kişilerarası Kolaylaştırıcılar” [$F(3, 687)=4.143$, $p<0.05$] ve “Yapısal Kolaylaştırıcılar” [$F(3, 687)=5.883$, $p<0.01$] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılıkların gözlemlendiği tüm alt boyutlarda fiziksel aktiviteye hiç katılmayan bireylerin engel algı puanları diğerlerinden daha yüksek iken kolaylaştırıcı puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Hiç (n = 110)		Çok Nadir (n = 205)		Bazen (n = 347)		Sıklıkla (n = 129)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
BZEÖ								
Kişisel Engeller	2.62	0.76	2.45	0.61	2.53	0.60	2.25	0.60
Kişilerarası Engeller	2.40	0.81	2.31	0.82	2.46	0.89	2.11	0.66
Yapısal Engeller	2.73	0.63	2.72	0.59	2.91	0.53	3.01	0.55
SZKÖ								
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.30	1.07	3.48	0.93	3.79	0.80	3.63	0.76
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	2.90	1.02	3.08	0.97	3.26	0.96	3.03	0.85
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.40	0.89	3.41	0.67	3.65	0.62	3.48	0.66

Ayrıca, yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile SZKÖ'nin hiçbir alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmazken ($p > 0.05$) BZEÖ'nin "Kişisel Engeller" alt boyut puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p < 0.01$) belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Gelir Durumu ve BZEÖ-SZKÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	<i>Gelir</i>	<i>KE</i>	<i>KAE</i>	<i>YE</i>	<i>KK</i>	<i>KAK</i>	<i>YK</i>
Gelir	1						
KE	- 0.114**	1					
KAE	- 0.036	0.513**	1				
YE	- 0.047	0.462**	0.459**	1			
KK	0.010	0.253**	0.294**	0.341**	1		
KAK	0.024	0.266**	0.523**	0.236**	0.431**	1	
YK	0.009	0.232**	0.325**	0.324**	0.560**	0.498**	1

** $p < 0.01$, KE: Kişisel Engeller, KAE: Kişilerarası Engeller, YE: Yapısal Engeller, KK: Kişisel Kolaylaştırıcılar, KAK: Kişilerarası Kolaylaştırıcılar, YK: Yapısal Kolaylaştırıcılar

Tartışma

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen/kısıtlayan ve kolaylaştıran faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde; bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen en önemli unsurun "Yapısal Engeller" olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu Kara ve Özdeoğlu (2017) tarafından Ankara'da yaşayan yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yine Alexandris ve Carroll (1997), Hubbard ve Mannell (2001), Koçak (2017) yaptığı çalışmalar da rekreasyonel katılımını engelleyen en önemli unsurun "Yapısal Engeller" olduğu bulunmuştur. Yapısal engeller serbest zaman tercihlerine etki eden, maliyet (para), zaman eksikliği, (Jun ve Kyle, 2011) uygun tesis /program ve hizmetlerin olmayışını olarak ifade edilmekte (Masmanidis ve ark, 2009) ve serbest zaman literatüründe en önemli engelleyici unsur olarak görülmektedir (Nyaupane, 2008). Brezilya'da yapılan bir araştırmada yetişkin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım engellerinin başında %40 oranında maliyet (para) ve % 31.5 oranında zaman eksikliği olduğu rapor edilmiştir (Reichert ve ark, 2007).

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün ise "Bireysel Kolaylaştırıcılar" olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Koçak (2017). Örneğin, Emir ve ark (2016) yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcıların başında "Kişisel Kolaylaştırıcılar" faktörü ilk sırada gelmektedir. Serbest zaman literatüründe, kişisel kolaylaştırıcılar bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını teşvik eden ve cesaretlendiren ve dolayısıyla katılımı artıran önemli bir unsur olarak görülmektedir (Raymore, 2002).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkeklerle karşılaştırıldığında "Yapısal Kolaylaştırıcılar"ın faktörünün kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarına etki eden ya da katılımlarını sağlayan unsur olduğu anlaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, kolaylaştırma kavramı pek çok çalışmada psikolojik temelli motivasyon yani harekete devam ettirici olumlu yöne yöneltici bir güç olma özelliğine sahiptir (Doğan, 2016; Jun ve Kyle, 2011). Yani bireylerin katılıma karar vermelerinde ve aktiviteye katılımlarında kadınlar için zaman ve tesislere erişim gibi unsurların engel olmaktan daha çok katılımı kolaylaştırıcılar olarak algılandığı ya da bu tür etkinlikleri sağlayanlar tarafından bu unsurların başarılı bir şekilde planlandığı şeklinde yorumlanabilir. Ortaya çıkan bu sonuçlar alanda yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile de benzerlikler taşımaktadır (Nam ve ark, 2009).

Katılımcıların medeni durum ile ilgili analiz sonuçları incelendiğinde; “Kişisel Engeller” ve “Kişilerarası Engeller”in bekâr katılımcılar için fiziksel aktiviteye katılımı engellemedeki rolünün daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılığın oluşmasında, bekâr katılımcıların yaşadıkları ortamlarda sunulan aktivitelere ilgilerinin olmadığı ya da bu tür aktivitelere beraber katılacak arkadaşlarının kısıtlı ya da ilgilerinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, elde edilen bu sonuç literatürde yer alan ve Gürbüz (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre elde edilen bir diğer bulgu ise evli katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarına kolaylaştırmada “Kişisel Kolaylaştırıcılar” faktörünün etkili olmadığı aksine bekâr katılımcılar için bu tür kolaylaştırıcıların katılımı kolaylaştırmada daha etken olduğudur. Yani, evli katılımcıların her ne kadar kişisel engel algıları diğerlerine göre daha yüksek olsa da tercih ettikleri aktivitelere katılımda da bir o kadar kolaylaştırıcıları algıladıkları ve katılımı gerçekleştirdikleri ya da aktivite tercihlerini bu yönde şekillendirdikleri şeklinde ifade edilebilir.

Katılım sıklığı fiziksel aktiviteye katılımda pek çok araştırma da irdelenen bir değişken olarak görülmektedir (Weinberg, 2000; Stewart ve ark, 2001; Atasoy ve ark, 2015). Bu noktadan hareketle yapılan analiz sonuçları genel anlamda incelendiğinde, aktivitelere sıklıkla katılım gösterdiklerini rapor eden bireylerin engel algılarının daha düşük olduğu ve buna paralel olarak kolaylaştırıcı algılarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılım sıklığındaki artışla birlikte engel algısı düşerken kolaylaştırıcıların algısı ise artmaktadır. Bu durum Emir ve ark (2016) yaptığı çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yine Atasoy ve ark (2015)’de yaptıkları çalışmada da rekreatif etkinliklere katılım durumunu “Çok Nadir/Hiç” olarak belirten katılımcıların engel algılarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, katılımcıların gelir düzeylerindeki artışla birlikte engel algılarında azaldığıdır. Yani, yüksek gelir düzeyindeki bireyler için ilgi eksikliği, birey psikolojisi ve bilgi eksikliği gibi alt unsurları içinde barındıran “Kişisel Engelleyicilerin” etkisinin düştüğü anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, Ardahan da (2013) bireylerin gelir seviyelerinin serbest zamanda yapılan etkinlikleri etkilediğini, gelir seviyesi arttıkça bireylerin sıklıkla fiziksel aktivitelere katılacağını söylemektedir. Düşük gelire sahip olan bireylerin yüksek gelirli bireylere oranla fiziksel aktivite katılım oranlarının daha az olduğu ve bireylerin fiziksel aktivite katılımlarında gelirin önemli bir yordayıcı (Parks ve ark, 2003) ve önemli bir engelleyici faktör olduğu görülmektedir (Powell ve ark, 2004). Bu konuda Hallal ve ark, (2012) yaptıkları çalışmada, düşük ve orta gelirli ülkelerin fiziksel aktivite fırsatlarının daha az olduğu bununla birlikte fiziksel aktivite programlarına ulaşım konusunda gelir seviyesinin önemine işaret etmektedirler.

4. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engel ve kolaylaştırıcı algılarının kısmen de olsa ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmıştır. Yani her ne kadar katılımın önünde ya da katılım tercihini belirlemede engeller var olsa da bu çalışmada yer alan bireylerin kolaylaştırıcıları doğru algıladığı ve katılımı bir şekilde gerçekleştirdiği ya da katılım yönünde davranış sergilediği görülmektedir. Örneğin, sonuçlar incelendiğinde fiziksel aktiviteye hiç katılmayan bireylerin oranının bazen ya da sıklıkla katılanların toplamından daha az olduğu bilinmektedir. Burada önemli nokta tabii ki, teoride ve uygulamada çalışanların bu sonuçlardan hareketle programları düzenlerken ya da aktivite çeşitliliğini sunarken hedef kitlenin engel algılarını dikkate almaları ve katılımı kolaylaştıracak ya da sıklığı artıracak faktörleri belirleyerek harekete geçmeleridir. Yani hedef grupta yer alan katılımcıların kişisel bilgilerinden (yaş, cinsiyet, medeni hal sosyo-kültürel seviye vb.) hareket ederek planlarını yapılandırılmaları veya gözden geçirmeleri önerilmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ise, bu ve benzeri yönde yapılan araştırma sonuçlarının nedenlerinin anlaşılması için nitel çalışmaların ve boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Alexandris, K. & Carroll. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreation Sport Participation: Result from A: Study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- Atasoy, K.L., Öncü, E. & Kılıç, S.K. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir, Türkiye.
- Aydın, Z.D. (2006). Toplum ve Birey için Sağlıklı Yaşlanma : Yaşam Biçiminin Rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 43-48.
- Azevedo, M.R., Pavin Araújo, C. L., Reichert, F.F., Siqueira, F.N, Cozzensa da Silva, M. & Hallal, P.C. (2007). Gender Differences in Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Public Health*, 52: 8–15.
- Bediumu-Rung, A.L., Mowen, A.J. & Cohen, D.A. (2005). The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health A Conceptual Model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2S2), 159-168.
- Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Doğan, P.K. (2016). “Etkili İletişim”. Yetim, A. & Cengiz, R. (Ed). Sporda Etkili İletişim. Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara.
- Emir, E., Kılıç, S.K., Gürbüz, B. & Öncü E. (2016). Leisurely Participation of Turkish Women’s: Constraints and Facilitators. 14th International Sport Sciences Congress 01st -04th November. Antalya.
- Godbey, G., Crawford D.W. & Shan X.S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Gomes, C.S., Matozinhos, F.P., Mendes, L.L., Pessoa, M.C. & Velasquez-Melendez, G. (2016). Physical and Social Environment Are Associated to Leisure Time Physical Activity in Adult of A Brazilian City: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE*, 11(2), 1-11.
- Gümüş, H., & Özgül, S. A. (2017). Development of scales for barriers to participation and preference factors in the use of recreation area. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Gürbüz, B. & Henderson K.A. (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2015). Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe –Yöntem- Analiz. Seçkin Yayıncılık, 3.Baskı, Ankara.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress Pitfalls and Prospects. *The Lancet*, 380: 249,257.
- Henderson, K.A. (2003). Enjoyment as the Link Between Leisure and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74:7,6-15.
- Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing Competing Models of the Leisure Constraint Negotiation Process in a Corporate Employee Recreation Setting. *Leisure Sciences*, 23,145–163.
- Jackson, E.L. (1997). In the Eye of the Beholder: A Comment on Samdahl and Jekubovich: A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understanding. *Journal of Leisure Research*, 29(4): 458-468.

- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364. doi:[10.14687/jhs.v14i4.5121](https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.5121)
- Jun, J. & Kyle, G.T. (2011). The Effect of Identity Conflict/Facilitation on the Experience of Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
- Kara, F.M. & Özdeğli, B. (2017). Examination of Relationship Between Leisure Boredom and Leisure Constraints, *Sport Sciences*,12(3),24-36.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S. & Lee, Y. (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure Facilitator Scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Koçak, F.(2017). Leisure Constrains and Facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 37-47.
- Koçak, F.(2017). The Relationship Between Leisure Constraints, Constraint Negotiation Strategies and Facilitators with Recreational Sport Activity Participation of College Students. *Collage Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Lo, F.E, Tsai, F.C., Lee, M.B., Tsai, L.T, Lyu, S.Y. & Yang, C.C. (2015). Contextual Faktors Influencing Leisure Physical Activity of Urbanized Indigenous Adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*,114, 1082-1087.
- Masmanidis, T., Gargalianos, D. & Kosta, G. (2009). Perceived Constrains of Greek University Students' Participation in Campus Recreational Sport Programs. *Recreational Sports Journal*, 33, 150-166.
- Mert, M. (2016). Yatay Kesit Veri Analizi Bilgisayar Uygulamaları. Detay Yayıncılık. 1. Baskı, Ankara.
- Nam, J.G., Cho, M.H. & Goo, K.B. (2009). The Perceived Constraints, Motivation and Physical Activity Levels of South Korean Youth. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 31(1):37-48.
- Nyaupane, G.P. & Andereck K.L. (2008). Understanding Travel Constraints: Application and Extension of a Leisure Constraints Model. *Journal of Travel Research*, 46(4),1-7.
- Özdoğan, A., Sevinç, B., Gürer, C., Büker, H., Demir, İ., Köseli, M., Başbüyük, O., Demir, O.Ö., Dolu, O., Karakuş, Ö., Demirci, S., Durna, T., Demir, S. & Köksal T. (2009). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Böke, A., (Ed). Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Palen, L.A., Patrick, M.E., Gleeson, S.L., Caldwell, L, L., Smith, E .A., Wegner, L. & Flisher A J. (2010).Leisure Constraints for Adolescents in Cape Town, South Africa: A Qualitative Study. *Leisure Sciences*, 32: 434–452.
- Parks, S.E., Housemann, R.A. & Browson, R.C.(2003). Differential Correlates of Physical Activity in Urban and Rural Adults of Various Socioeconomic Backgrounds in the United States. *Journal Epidemiol Community Health*, 57:29–35.
- Powell, L.M., Slater, S. & Chaloupka, F.J. (2004). The Relationship between Community Physical Activity Setting and Race, Ethnicity and Socieconomic Status. *Evidence-Based Preventive Medicine*, 1(2), 135-144.
- Raymore, L.A. (2002). Facilitators to Leisere. *Journal of Leisure Research*. 34(1), 37-51.
- Reichert, F., Barros A.J.D., Domingues, M.R.. & 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.
- Rose, T. E., McDonnell, J. & Ellis, G. (2007). The Impact of Teacher Beliefs on the Provision of Leisure and Physical Activity Education Curriculum Decisions. *Teacher Education and Special Education*, 30 (3), 183–198.
- Sa, H.J., Lee, C .W., Kim, M .J., Chun, S.B. & Nam, S.B. (2015). Leisure Facilitators and Recreation Specialization for Female Participants in Running Events. *Asian Social Science*,11(27), 175-184.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2010). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 931 Ankara.

- Slattery, M.L, Jacobs, D.R, & Nichaman, M.Z.(1989). Leisure Time Physical Activity and Coronary Heart Disease Death The US Railroad Study. *Circulation Journal of the American Heart Association*, 79:304-31.
- Stewart, A.L., Mills, .M., King, A.C., Haskell, W.L., Gillis, D. & Ritter, P.L. (2001). CHAMPS Physical Activity Questionnaire for Older Adults: Outcomes for Interventions. *Medicine Science in Sports Exercise*, 33:1126–1141.
- Stumbo, N.J. & Peterson, C.A. (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing*, Fourth Edition. San Francisco: Darly Fox.
- Swinton, A.T., Freman, P.A., Zabriskie, R.B. & Fields, P. J. (2008). Nonresident Fathers' Family Leisure Patterns during Parenting Time with Their Children. *Fathering*, 6(3), 205-225.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta.
- Ünal, B., Ergör, G., Horosan, D.G., Kalaça, S. & Sözman, K. (2013). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ünal, B. & Ergör, G. (Ed). T.C Sağlık Bakanlığı Türk Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, Türkiye.
- Varo, J.J., Martínez-González, M.A., Irala-Estévez J., Kearney, J., Gibney, M. & Martínez, J.A. (2003). Distribution and Determinants of Sedentary Lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32, 138–146.
- Weinberg, R., Tenenbauw,G., Mckenzie, A., Jackson, S., Ansheu, M., Grove, R. & Fogart, G. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender *Int. Sport Psycho*, 31, 321,346.
- World Health Organization.(2009). *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva.
- World Health Organization. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.

Extended English Abstract

According to the studies in literature (Lo et al., 2015; Rose et al, 2007; Stumbo and Peterson, 2004), physical activity ,which is done in leisure time, is one of the important factors affecting the quality of life and has positive effect upon one's welfare and health (Rose et al, 2007). Regular physical activity decreases the possibility of getting a chronical disease and has a key role for treatment of some diseases (WHO, 2004). Although it is known that physical activity has benefits for human's health, physical activities which is especially done in leisure time, still remain in low levels in both developed and developing countries (Azevedo et al, 2007; Gomes et al., 2016).

From this point of view, it is known that the studies to define the reasons of this situation have increased in the last 30 years. According to the studies carried out in leisure time literature (Godbey, et al,2010; Koçak, 2017) it is known that the main factors that affect individuals joining or not joining physical activity in leisure time are “constraints” and “facilitators” (Raymore, 2002). One's decision whether joining or not joining a physical activity is affected by intrapersonal, interpersonal and structural constraints that individuals face in leisure time (Jackson, 1997) or the fact that coping strategies are not known (facilitators) (Gürbüz et al, 2015; Raymore, 2002: Sa et al, 2015). When studying leisure time literature in Turkey, it is seen that few of the studies focus on “constraints” (Gürbüz and Henderson, 2014) and studies about “facilitators” are so rare. In order to explain joining or not joining leisure time activities situation Raymore (2002) asserts that defining the “constraints” is a limited approach and both the “constraints” and “the facilitators” have a role in participation in leisure time activities. Raymore categorizes leisure time facilitators by using the leisure time constraints theory used by Crawford and Godbey (1987).

The leisure studies show that defining only the leisure constraints are not enough to explain the participation of individuals in leisure time activities and it is also necessary to know the factors that facilitate the participation (Hubbard and Mannel, 2001; Sa et al, 2015). Recent studies reveal that knowing the leisure time constraints is not enough defining participation and it is needed to know the factors that facilitate the participation to have a wider perspective to explain joining or not joining situation.

Considering all the information above, the objective of this study is to define the factors that constraint or facilitate individuals' participation in leisure time activities and compare the effects of these factors according to a variety of demographic variables.

This study, in which survey research method is used, includes 351 women and 340 men in total 691 individuals living in different districts of Ankara. The ages of participants range between 18 and 68 and the average of their age is 29.27 ± 8.97 . "Leisure Constraints Scale 18" adapted into Turkish by Gürbüz, Öncü and Emir (2012) is used to define factors which constraint/facilitate individuals' participation in physical activities. "Leisure Constraints Scale" consists of "Intrapersonal Constraints" (9 item), "Interpersonal Constraints" (3 item) and "Structural Constraints" (6 item).

Another scale used in the research is that "Leisure Facilitators Scale" adapted into Turkish by Gürbüz, Emir and Öncü (2015). Leisure Facilitators Scale consists of 3 sub dimension (intrapersonal facilitators, interpersonal facilitators, structural facilitators) and 16 item. Frequency, arithmetic mean, standard deviation, single factorial MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation tests are used to as statistical method.

When the research findings are evaluated, it is determined that the main factor constraining individuals' participation in leisure activities is "Structural Constraints" (Avg.=2.84) and the main factor facilitating participation is "Personal Facilitators" (Avg. =3.58). In sub dimensions of Leisure Facilitators Scale, it is understood that sex variable has no meaningful effect [$\lambda=0.99$, $F(3, 687)=2.030$, $p>0.5$] but in the factor level only "structural Facilitators" [$F(1, 689)= 5.94$, $p<0.05$] become different. It is determined that female participants' average points are higher than male participants in this sub dimension in which meaningful difference is determined. According to MANOVA analysis results which is done with marital status variable, the points of participants in "personal constraints" [$F(1, 689)=17.437$, $p<0.01$] and "Interpersonal constraints" [$F(1, 689)=4.583$, $p<0.05$] and participants' "personal facilitators" points [$F(1, 689)=5.169$, $p<0.05$] are meaningfully different according to marital status. In all sub dimensions in which meaningful difference is determined, single participants' average points are higher than the married participants' points.

Analysis results shows that the variable of the participation frequency to the physical activities is meaningful in participants' Leisure Constraints Scale (LCS) [$\lambda=0.86$, $F(3, 687)=11.290$, $p<0.01$] and "Leisure Facilitators Scale" (LFS) [$\lambda=0.95$, $F(3, 687)=4.042$, $p<0.01$] points and there is statistically meaningful difference in all sub dimensions of LCS and LFS.

Constraint perception points of the participants who never joins physical activity is higher than the others while facilitator points are lower in all sub dimensions in which meaningful differences are observed. Moreover, according to the results of correlation analysis, whereas there is no meaningful relation between participants monthly level of income and any sub dimension of LCS ($p>0.05$, there is negative and in a low level meaningful relation between the LCS' "Intrapersonal Constraints" sub-dimension ($p< 0.01$).

In conclusion, it is revealed that the constraint and facilitator perception of individuals' participation to physical activity is partly above the average. The important point is that when preparing program or introducing activity variety, it is necessary to take the constraint perceptions of target group into consideration in practice and theory and it is also needed to determine the factors that facilitate or increase the frequency of participation. It is recommended that qualitative studies and longitudinal studies are needed to be carried out in future researches in order to understand the reasons of the research results.