

fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

Yazar Halil Sarol

Gönderim Tarihi: 17-Ara-2017 01:50PM (UTC-0800)

Gönderim Numarası: 897292879

Dosya adı: halil_sarol_makale.docx (79.57K)

Kelime sayısı: 5445

Karakter sayısı: 39448



Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals	Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi
Halil SAROL¹	
Abstract <p>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</p>	Özet <p>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</p>

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

Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, *Journal of Human Sciences*, 14(4), NNN-NNN. doi:10.14687/jhs.v14i4.NNNN

physical activity is “Structural Constraints” and the most important factor that facilitates is “Intrapersonal Facilitators”.

Keywords: Leisure, physical activity, constraints, facilitators

5

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

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

5

6 1. Giriş

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

14 Araştırmalar göstermektedir ki serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite; yaşam kalitesini
15 etkileyen önemli unsurlardan birisi olup (Lo ve ark, 2015; Rose ve ark, 2007; Stumbo ve Peterson,
16 2004) bireylerin refah ve sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Rose ve ark, 2007). Kardiyovasküler
17 hastalıklar, bazı kanser türleri ile tip 2 diyabet, kas iskelet sağlığı, (Dünya Sağlık Örgütü, 2009) kronik
18 kalp hastalıkları (ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümü, 1996) kolon kanseri, yüksek kan basıncı
19 (Bedimu – Rung ve ark 2005) gibi rahatsızlıkların risklerini azaltmakta, kilo kontrolünün sağlanması,
20 depresyonun azaltılmasında önemli bir yeri bulunmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2009; Slattery ve
21 ark, 1989; Paterson ve Stumbo, 2004). Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalığa yakalanma
22 olasılığını düşürmekte ve bazı hastalıkların tedavisinde de kilit oynamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü,
23 2004). Bunların yanında fiziksel aktiviteye katılan bireyler, yaşamdan daha çok keyif alarak ve sağlıklı
24 yaşayarak yaşam sürelerini uzatmaktadır (Henderson, 2003).

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

28 Bu durumun gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye’ye de de serbest zamanlarda fiziksel
29 aktivitelere katılım oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir. (Türkiye Beslenme ve Sağlık
30 Araştırması, 2010) Örneğin; Türkiye Sağlık Bakanlığı tarafından (2013) 18477 kişi üzerinde yapılan
31 “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri” araştırmada; Türkiye genelinde kadınların % 87’si ve erkeklerin
32 % 77’sinin yeterli ölçü de fiziksel aktivite yapmadığı bildirilmiştir. Serbest zaman kapsamında
33 erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin % 23’ü yeterli, %22’si orta ve % 55’i düşük düzeyde fiziksel
34 aktiviteye katıldığı, bu oranlar kadınlarda sırasıyla % 13, % 18 ve % 69 olduğu rapor edilmiştir (Ünal
35 ve ark, 2013). Yine 15.468 birey üzerinde gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına
36 (2010) göre; bireylerin yalnızca %3.5’i düzenli (en az haftada 3 gün, 30 dakika orta şiddette) fiziksel
37 aktivite katıldıkları bildirilmiştir. Görüldüğü gibi Türkiye’de serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere
38 katılımın oldukça düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

39 Serbest zaman literatüründe bireyleri serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılma ya da
40 katılmama durumunu etkileyen unsurların başında “engel” ve “kolaylaştırıcılar” olduğu
41 bilinmektedir (Raymore, 2002). Bu durum, serbest zamanlarda, bireylerin karşısına çıkan; bireysel,
42 bireylerarası ve yapısal engeller nedeniyle (Jackson, 1997) ya da serbest zamanlarında engellerle başa
43 çıkma stratejilerinin (kolaylaştırıcıların) bilinmemesinin aktiviteye katılma/katılmama davranışını
44 açıklamada önemli rolü olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Raymore, 2002; Gürbüz ve ark, 2015: Sa
45 ve ark, 2015). Türkiye’de serbest zaman literatürü incelendiğinde araştırmaların çok az bir kısmının

46 “engeller” üzerine odaklandığı (Gürbüz ve Henderson, 2014; Gümüş ve Özgül, 2017),
47 “kolaylaştırıcı” faktörlerle ilgili çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu görülmektedir.

48 Serbest zaman literatüründe “engel” kavramı, bireylerin serbest zaman tercihlerini etkileyen,
49 katılımı sınırlayan veya keyif ve memnuniyet düzeyini azaltacak faktörler olarak tanımlanmaktadır
50 (Jun ve Kyle, 2011). Engel kavramı ilk defa Crawford ve Godbey (1987) tarafından yapısal
51 kavramsal bir teorik çerçeve oluşturulmuştur. Bu teorik çerçeveye göre, serbest zaman engelleri;
52 bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller olmak üzere 3 grupta kategorize edilmiştir (Crawford ve
53 Godbey, 1987; Swinton ve ark, 2008). Bireysel engeller; stres, depresyon, kaygı bireysel özellikler
54 gibi psikolojik durumu ifade eden kavramlar ile serbest zaman tercihleri ve katılım arasındaki
55 etkileşim (Crawford ve Godbey, 1987), yetersiz beceriler, sağlık/sağlık kısıtlamaları, boy; kilo, ruh
56 hali, tembellik gibi unsurlardır (Palen ve ark, 2010) Bireylerarası engeller ise, bireyler arası etkileşim
57 ve arkadaşlar, aile ve diğerleriyle olan ilişkileri olarak ifade edilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987;
58 Jun ve Kyle, 2011) Yapısal engellerde, serbest zaman tercihlerine etki eden, maliyet, zaman, mevsim
59 (Jun ve Kyle, 2011) çalışma süresi v.b kısıtlayıcıları olarak değerlendirilmektedir (Crawford ve
60 Godbey, 1987). Bu teori Crawford ve Godbey (1987; 1991) ve Jackson ve ark (1993) ve (Godbey
61 ve ark, 2010) tarafından geliştirilerek günümüzde serbest zaman literatüründe sıkça kullanıldığı
62 görülmektedir.

63 Raymore (2002) serbest zaman faaliyetlerine katılım /katılmama durumunu açıklamak için
64 sadece “engellerin” belirlenmesinin sınırlı bir yaklaşım olduğunu ve serbest zaman faaliyetlerinde
65 katılımı hem “engellerin” hem de “kolaylaştırıcıların” rol oynadığını savunmaktadır. Raymore,
66 (2002), Crawford ve Godbey (1987) tarafından kullanılan serbest zaman engellerini teorisini
67 kullanarak serbest zaman kolaylaştırıcıları kategorize etmiştir. Bu kapsamda bireysel kolaylaştırıcılar,
68 bireylerarası kolaylaştırıcılar ve yapısal kolaylaştırıcılar gibi üç açıdan inceleyerek daha iyi bir bakış
69 açısı sağlamayı amaç edinmiştir (Raymore, 2002; Swinton ve ark, 2008). Bu kapsamda, bireysel
70 kolaylaştırıcılar bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını cesaretlendiren bireysel özellikler,
71 nitelikler ve inanışlar olarak tanımlanmaktadır (Raymore, 2002). Bireylerarası kolaylaştırıcıların
72 serbest zaman tercihlerinin oluşmasını sağlayan ya da teşvik eden aile üyeleri, arkadaşlar, kulüp
73 üyeliği, yapısal kolaylaştırıcıların ise; para, etnik köken, cinsiyet, sosyo- ekonomik durum gibi
74 unsurlardır (Swinton ve ark, 2008).

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

82 2. Yöntem

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

87 2.1. Araştırma Grubu

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

94 2.2. Veri Toplam Araçları

95 9 Çalışmada bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen/kısıtlayan faktörleri belirlemek
96 için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlaması Gürbüz, Öncü
97 ve Emir (2012) tarafından yapılan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)” kullanılmıştır.
98 2 ZEO, “Kişisel Engeller” (9 madde), “Kişilerarası Engeller (3 madde) 6: “Yapısal Engeller” (6
99 madde) olmak üzere üç alt boyut ve toplam 18 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler
100 2 esinlikle Önemsiz (1), Önemsiz (2), Önemli (3) ve Çok önemli (4) şeklinde puanlanmaktadır.
101 Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek ise; Kim ve ark. (2011) tarafından geliştirilen Gürbüz, Emir ve
102 Öncü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği’dir.
103 SZKÖ ise yine 3 alt boyut 1 (Kişisel Kolaylaştırıcılar, Kişilerarası Kolaylaştırıcılar, Yapısal
104 Kolaylaştırıcılar) ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçeğin maddeleri, (1)
105 “Hiç Önemli Değil” ve (5) “Çok Önemli” şeklinde puanlanmaktadır.

106 2.3. Verilerin Analizi

107 Çalışma kapsamında toplam 700 kişiye ölçek uygulanmış ancak 9 adet ölçek formu eksik
108 ve/veya yanlış doldurulduğu için çalışma dışı bırakılmış ve 1 plamda 691 (% 98.7) ölçek ile analizler
109 yapılmıştır. Elde edilen verilerin normallik sınaması için Çarpıklık ve Basıklık (verile 3 normal
110 dağılım durumu) değerleri, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene
111 (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Mert, 2016). Çalışma
112 kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach
113 Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin değerlendirilmesinde;
114 frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; ANOVA, tek faktörlü MANOVA ve Pearson
115 Korelasyon testleri kullanılmıştır.

116 3. Bulgular

117 Çalışma kapsamında yer alan bireylerin BZEÖ ve SZKÖ’nün alt boyutlarından aldıkları
118 puanlar incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını kısıtlayan temel engelin “Yapısal
119 Engeller” (Ort.=2.84) ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün “Kişisel Kolaylaştırıcılar”
120 (Ort.=3.58) olduğu tespit edilmiştir. BZEÖ için iç tutarlık katsayısı 0.69-0.83 ve SZKÖ için 0.75-
121 0.86 arasında değişmektedir (Tablo 1).

122 **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

123

124 MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin BZEÖ alt faktörleri
125 üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0.99$, $F(3, 2687)=0.821$, $p>0.05$] ve alt boyut
126 puanlarının da istatistiksel olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde, SZKÖ’nün alt
127 faktörleri üzerinde cinsiyet değişkeninin temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0.99$, $F(3, 687)=2.030$,
128 $p>0.5$] ancak faktör düzeyinde sadece “Yapısal Kolaylaştırıcılar” [$F(1, 189)=5.94$, $p<0.05$] alt
129 boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit
130 edildiği bu alt boyutta kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama
131 puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

132 **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

133

134 MANOVA sonuçları, medeni durum değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel
 135 etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.97$, $F(3, 687)=6.548$, $p<0.01$]. Hangi bağımlı
 136 değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına
 137 göre de medeni durum ana etkisi açısından “Kişisel Engeller” [$F(1, 689)=17.437$, $p<0.01$] ve
 138 “Kişilerarası Engeller” [$F(1, 689)=4.583$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı
 139 sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların SZKÖ puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre,
 140 medeni durum değişkeninin alt faktörler üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu [$\lambda=0.95$, $F(3,$
 141 $687)=3.507$, $p<0.05$] ve katılımcıların “Kişisel Kolaylaştırıcılar” [$F(1, 689)=5.169$, $p<0.05$] alt
 142 boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın tespit
 143 edildiği tüm alt boyutlarda bekar katılımcıların ortalama puanları evli olan katılımcıların
 144 puanlarından daha yüksektir (Tablo 3).

145 **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

146

147 Analiz sonuçları, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların BZEÖ'nin
 148 [$\lambda=0.86$, $F(3, 687)=11.290$, $p<0.01$] ve SZKÖ'nin [$\lambda=0.95$, $F(3, 687)=4.042$, $p<0.01$] alt boyut
 149 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.

157

158 **Tablo 4.** BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre
159 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

160

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

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

	Gelir	KE	KAE	YE	KK	KAK	YK
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

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

168

169

170 4. Tartışma

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

174 Elde edilen bulgular incelendiğinde; bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen en
175 önemli unsurun “Yapısal Engeller” olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu Kara ve Özdeoğlu (2017)
176 tarafından Ankara’da yaşayan yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları
177 ile benzerlik göstermektedir. Yine Alexandris ve Carroll (1997), Hubbard ve Mannell (2001), Koçak
178 (2017) yaptığı çalışmalar da rekreasyonel katılımını engelleyen en önemli unsurun “Yapısal
179 Engeller” olduğu bulunmuştur. Yapısal engeller serbest zaman tercihlerine etki eden, maliyet (para),
180 zaman eksikliği, (Jun ve Kyle, 2011) uygun tesis /program ve hizmetlerin olmayışını olarak ifade
181 edilmekte (Masmanidis ve ark, 2009) ve serbest zaman literatüründe en önemli engelleyici unsur
182 olarak görülmektedir (Nyaupane, 2008). Brezilya’da yapılan bir çalışmada yetişkin bireylerin
183 fiziksel aktiviteye katılım engellerinin başında %40 oranında maliyet (para) ve % 31.5 oranında
184 zaman eksikliği olduğu rapor edilmektedir (Reichert ve ark, 2007).

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

192 Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkeklerle karşılaştırıldığında “Yapısal
193 Kolaylaştırıcılar”ın faktörünün kadınların fiziksel aktiviteye katılmalarına etki eden ya da
194 katılmalarını sağlayan unsur olduğu anlaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, kolaylaştırma kavramı pek
195 çok çalışmada psikolojik temelli motivasyon yani harekete devam ettirici olumlu yöne yöneltici bir
196 güç olma özelliğine sahiptir (Doğan, 2016; Jun ve Kyle, 2011). Yani bireylerin katılma karar
197 vermelerinde ve aktiviteye katılmalarında kadınlar için zaman ve tesislere erişim gibi unsurların engel
198 olmaktan daha çok katılımı kolaylaştırıcılar olarak algılandığı ya da bu tür etkinlikleri sağlayanlar
199 tarafından bu unsurların başarılı bir şekilde planlandığı şeklinde yorumlanabilir. Ortaya çıkan bu
200 sonuçlar alanda yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile de benzerlikler taşımaktadır (Nam ve ark,
201 2009).

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

215 Katılım sıklığı fiziksel aktiviteye katılmada pek çok araştırma da irdelenen bir değişken olarak
216 görülmektedir (Weinberg, 2000; Stewart ve ark, 2001; Atasoy ve ark, 2015). Bu noktadan hareketle
217 yapılan analiz sonuçları genel anlamda incelendiğinde, aktivitelere sıklıkla katılım gösterdiklerini
218 rapor eden bireylerin engel algılarının daha düşük olduğu ve buna paralel olarak kolaylaştırıcı
219 algılarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılım sıklığındaki artışla birlikte

220 engel algısı düşerken kolaylaştırıcıların algısı ise artmaktadır. Bu durum Emir ve ark (2016) yaptığı
221 çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yine Atasoy ve ark (2015)'de yaptıkları
222 araştırmada da rekreatif etkinliklere katılım durumunu "Çok Nadir/Hiç" olarak belirten
223 katılımcıların engel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

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

235 5. Sonuç ve Öneriler

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

249 Kaynaklar

- 250 Alexandris, K. & Carroll. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on
251 Recreation Sport Participation: Result from A: Study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-
252 125.
- 253 Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm
254 Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği.
255 *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- 256 Atasoy, K.L., Öncü, E. & Kılıç, S.K. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman
257 Algısı ve Engelleri. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir, Türkiye.
- 258 Aydın, Z.D. (2006). Toplum ve Birey için Sağlıklı Yaşlanma : Yaşam Biçiminin Rolü. *Süleyman*
259 *Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 43-48.
- 260 Azevedo, M.R., Pavin Araújo, C. L., Reichert, F.F., Siqueira, F.N, Cozzensa da Silva, M. & Hallal,
261 P.C. (2007). Gender Differences in Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of*
262 *Public Health*, 52: 8-15.

Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, *Journal of Human Sciences*, 14(4), NNN-NNN. doi:[10.14687/jhs.v14i4.NNNN](https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.NNNN)

- 263 Bediumu-Rung, A.L., Mowen, A.J. & Cohen, D.A. (2005). The Significance of Parks to Physical
264 Activity and Public Health: A Conceptual Model. *American Journal of Preventive Medicine*,
265 28(2S2), 159-168.
- 266 Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure
267 Sciences*, 9, 119-127.
- 268 Doğan, P.K. (2016). "Etkili İletişim". Yetim, A. & Cengiz, R. (Ed). *Sporla Etkili İletişim*. Spor
269 Yayınevi ve Kitapevi. Ankara.
- 270 Emir, E., Kılıç, S.K., Gürbüz, B. & Öncü E. (2016). Leisurely Participation of Turkish Women's:
271 Constraints and Facilitators. 14th International Sport Sciences Congress 01st -04th
272 November. Antalya.
- 273 Godbey, G., Crawford D.W. & Shan X.S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory
274 After Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- 275 Gomes, C.S., Matozinhos, F.P., Mendes, L.L., Pessoa, M.C. & Velasquez-Melendez, G. (2016).
276 Physical and Social Environment Are Associated to Leisure Time Physical Activity in Adult
277 of A Brazilian City: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE*, 11(2), 1-11.
- 278 Gümüş, H., & Özgül, S. A. (2017). Development of scales for barriers to participation and preference
279 factors in the use of recreation area. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
- 280 Gürbüz, B. (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*. Gazi Üniversitesi,
281 Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- 282 Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliliğinin Test
283 Edilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- 284 Gürbüz, B. & Henderson K.A. (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints: Perspectives
285 from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- 286 Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2015). Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğinin Türkçeye
287 Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. III. Rekreatif Araştırmaları Kongresi, 5-7
288 Kasım, Eskişehir.
- 289 Gürbüz, S. & Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe –Yöntem- Analiz*.
290 Seçkin Yayıncılık, 3.Baskı, Ankara.
- 291 Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global
292 Physical Activity Levels: Surveillance Progress Pitfalls and Prospects. *The Lancet*, 380:
293 249,257.
- 294 Henderson, K.A. (2003). Enjoyment as the Link Between Leisure and Physical Activity. *Journal of
295 Physical Education, Recreation and Dance*, 74:7,6-15.
- 296 Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing Competing Models of the Leisure Constraint
297 Negotiation Process in a Corporate Employee Recreation Setting. *Leisure Sciences*, 23,145–
298 163.
- 299 Jackson, E.L. (1997). In the Eye of the Beholder: A Comment on Samdahl and Jekubovich: A
300 Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understanding. *Journal of
301 Leisure Research*, 29(4): 458-468.

- 302 Jun, J. & Kyle, G.T. (2011). The Effect of Identity Conflict/Facilitation on the Experience of
303 Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-
304 204.
- 305 Kara, F.M. & Özdeğli, B. (2017). Examination of Relationship Between Leisure Boredom and
306 Leisure Constraints, *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.
- 307 Kim, B., Heo, J., Chun, S. & Lee, Y. (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure
308 Facilitator Scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- 309 Koçak, F. (2017). Leisure Constrains and Facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal*
310 *of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 37-47.
- 311 Koçak, F. (2017). The Relationship Between Leisure Constraints, Constraint Negotiation Strategies
312 and Facilitators with Recreational Sport Activity Participation of College Students. *Collage*
313 *Student Journal*, 51(4), 491-497.
- 314 Lo, F.E, Tsai, F.C., Lee, M.B., Tsai, L.T, Lyu, S.Y. & Yang, C.C. (2015). Contextual Faktors
315 Influencing Leisure Physical Activity of Urbanized Indigenous Adolescents. *Journal of the*
316 *Formosan Medical Association*, 114, 1082-1087.
- 317 Masmanidis, T., Gargalianos, D. & Kosta, G. (2009). Perceived Constrains of Greek University
318 Students' Participation in Campus Recreational Sport Programs. *Recreational Sports Journal*,
319 33, 150-166.
- 320 Mert, M. (2016). Yatay Kesit Veri Analizi Bilgisayar Uygulamaları. Detay Yayıncılık. 1. Baskı,
321 Ankara.
- 322 Nam, J.G., Cho, M.H. & Goo, K.B. (2009). The Perceived Constraints, Motivation and Physical
323 Activity Levels of South Korean Youth. *South African Journal for Research in Sport*,
324 *Physical Education and Recreation*, 31(1):37-48.
- 325 Nyaupane, G.P. & Andereck K.L. (2008). Understanding Travel Constraints: Application and
326 Extension of a Leisure Constraints Model. *Journal of Travel Research*, 46(4), 1-7.
- 327 Özdoğan, A., Sevinç, B., Gürer, C., Büker, H., Demir, İ., Köseli, M., Başbüyük, O., Demir, O.Ö.,
328 Dolu, O., Karakuş, Ö., Demirci, S., Durna, T., Demir, S. & Köksal T. (2009). Sosyal
329 Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Böke, A., (Ed). Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- 330 Palen, L.A., Patrick, M.E., Gleeson, S.L., Caldwell, L, L., Smith, E .A., Wegner, L. & Flisher A J.
331 (2010). Leisure Constraints for Adolescents in Cape Town, South Africa: A Qualitative Study.
332 *Leisure Sciences*, 32: 434-452.
- 333 Parks, S.E., Housemann, R.A. & Browson, R.C. (2003). Differential Correlates of Physical Activity
334 in Urban and Rural Adults of Various Socioeconomic Backgrounds in the United States.
335 *Journal Epidemiol Community Health*, 57:29-35.
- 336 Powell, L.M., Slater, S. & Chaloupka, F.J. (2004). The Relationship between Community Physical
337 Activity Setting and Race, Ethnicity and Socieconomic Status. *Evidence-Based Preventive*
338 *Medicine*, 1(2), 135-144.
- 339 Raymore, L.A. (2002). Facilitators to Leisere. *Journal of Leisure Research*. 34(1), 37-51.
- 340 Reichert, F., Barros A.J.D., Domingues, M.R. & Hallal P.C. (2007). The Role of Perceived Personal
341 Barriers to Engagement in Leisure-Time Physical Activity. *American Journal of Public*
342 *Health*, 97(3), 515-519.

Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, *Journal of Human Sciences*, 14(4), NNN-NNN. doi:[10.14687/jhs.v14i4.NNNN](https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.NNNN)

- 343 Rose, T. E., McDonnell, J. & Ellis, G. (2007). The Impact of Teacher Beliefs on the Provision of
344 Leisure and Physical Activity Education Curriculum Decisions. *Teacher Education and*
345 *Special Education*, 30 (3), 183–198.
- 346 Sa, H.J., Lee, C .W., Kim, M .J., Chun, S.B. & Nam, S.B. (2015). Leisure Facilitators and Recreation
347 Specialization for Female Participants in Running Events. *Asian Social Science*,11(27), 175-
348 184.
- 349 Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2010). Hacettepe Üniversitesi Sağlık
350 Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma
351 Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının
352 Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 931 Ankara.
- 353 Slattery, M.L, Jacobs, D.R, & Nichaman, M.Z.(1989). Leisure Time Physical Activity and Coronary
354 Heart Disease Death The US Railroad Study. *Circulation Journal of the American Heart*
355 *Association*, 79:304-31.
- 356 Stewart, A.L., Mills, .M., King, A.C., Haskell, W.L., Gillis, D. & Ritter, P.L. (2001). CHAMPS
357 Physical Activity Questionnaire for Older Adults: Outcomes for Interventions. *Medicine*
358 *Science in Sports Exercise*, 33:1126–1141.
- 359 Stumbo, N.J. & Peterson, C.A. (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing*, Fourth Edition.
360 San Francisco: Darly Fox.
- 361 Swinton, A.T., Freman, P.A., Zabriskie, R.B. & Fields, P. J. (2008). Nonresident Fathers' Family
362 Leisure Patterns during Parenting Time with Their Children. *Fathering*, 6(3), 205-225.
- 363 U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of
364 the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for
365 Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta.
- 366 Ünal, B., Ergör, G., Horosan, D.G., Kalaça, S. & Sözman, K. (2013). Türkiye Kronik Hastalıklar
367 ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Ünal, B. & Ergör, G. (Ed). T.C Sağlık Bakanlığı Türk
368 Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, Türkiye.
- 369 Varo, J.J., Martínez-González, M.A., Irala-Estévez J., Kearney, J., Gibney, M. & Martínez, J.A.
370 (2003). Distribution and Determinants of Sedentary Lifestyles in the European Union.
371 *International Journal of Epidemiology*, 32, 138–146.
- 372 Weinberg, R., Tenenbauw,G., Mckenzie, A., Jackson, S., Ansheu, M., Grove, R.. & Fogart, G.
373 (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to
374 Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender *Int. Sport Psycho*, 31, 321,346.
- 375 World Health Organization.(2009). Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease
376 Attributable to Selected Major Risks. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data,
377 Geneva.
- 378 World Health Organization. (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

379
380

Extended English Abstract

381 According to the studies in literature (Lo et al., 2015; Rose et al, 2007; Stumbo and Peterson,
382 2004), physical activity ,which is done in leisure time, is one of the important factors affecting the
383 quality of life and has positive effect upon one's welfare and health (Rose et al, 2007). Regular
384 physical activity decreases the possibility of getting a chronical disease and has a key role for

385 treatment of some diseases (WHO, 2004). Although it is known that physical activity has benefits
386 for human's health, physical activities which is especially done in leisure time, still remain in low
387 levels in both developed and developing countries (Azevedo et al, 2007; Gomes et al., 2016).

388 From this point of view, it is known that the studies to define the reasons of this situation
389 have increased in the last 30 years. According to the studies carried out in leisure time literature
390 (Godbey, et al,2010; Koçak, 2017) it is known that the main factors that affect individuals joining
391 or not joining physical activity in leisure time are "constraints" and "facilitators" (Raymore, 2002).
392 One's decision whether joining or not joining a physical activity is affected by intrapersonal,
393 interpersonal and structural constraints that individuals face in leisure time (Jackson, 1997) or the
394 fact that coping strategies are not known (facilitators) (Gürbüz et al, 2015; Raymore, 2002: Sa et al,
395 2015). When studying leisure time literature in Turkey, it is seen that few of the studies focus on
396 "constraints" (Gürbüz and Henderson, 2014) and studies about "facilitators" are so rare. In order
397 to explain joining or not joining leisure time activities situation Raymore (2002) asserts that defining
398 the "constraints" is a limited approach and both the "constraints" and "the facilitators" have a role
399 in participation in leisure time activities. Raymore categorizes leisure time facilitators by using the
400 leisure time constraints theory used by Crawford and Godbey (1987).

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

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

410 This study, in which survey research method is used, includes 351 women and 340 men in
411 total 691 individuals living in different districts of Ankara. The ages of participants range between
412 18 and 68 and the average of their age is 29.27 ± 8.97 . "Leisure Constraints Scale 18" adapted into
413 Turkish by Gürbüz, Öncü and Emir (2012) is used to define factors which constraint/facilitate
414 individuals' participation in physical activities. "Leisure Constraints Scale" consists of
415 "Intrapersonal Constraints" (9 item), "Interpersonal Constraints" (3 item) and "Structural
416 Constraints" (6 item).

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

422 When the research findings are evaluated, it is determined that the main factor constraining
423 individuals' participation in leisure activities is "Structural Constraints" (Avg.=2.84) and the main
424 factor facilitating participation is "Personal Facilitators" (Avg. =3.58). In sub dimensions of Leisure
425 Facilitators Scale, it is understood that sex variable has no meaningful effect [$\lambda=0.99$, $F(3,$
426 $687)=2.030$, $p>0.5$] but in the factor level only "structural Facilitators" [$F(1, 689)= 5.94$, $p<0.05$]
427 become different. It is determined that female participants' average points are higher than male
428 participants in this sub dimension in which meaningful difference is determined. According to
429 MANOVA analysis results which is done with marital status variable, the points of participants in
430 "personal constraints" [$F(1, 689)=17.437$, $p<0.01$] and "Interpersonal constraints" [$F(1,$
431 $689)=4.583$, $p<0.05$] and participants' "personal facilitators" points [$F(1, 689)=5.169$, $p<0.05$] are
432 meaningfully different according to marital status. In all sub dimensions in which meaningful
433 difference is determined, single participants' average points are higher than the married
434 participants' points.

435 Analysis results shows that the variable of the participation frequency to the physical
436 activities is meaningful in participants' Leisure Constraints Scale (LCS) [$\lambda=0.86$, $F(3, 687)=11.290$,
437 $p<0.01$] and "Leisure Facilitators Scale" (LFS) [$\lambda=0.95$, $F(3, 687)=4.042$, $p<0.01$] points and there
438 is statistically meaningful difference in all sub dimensions of LCS and LFS.

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

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

fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

ORIJINALLIK RAPORU

% **7**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **5**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **6**

YAYINLAR

% **3**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

ALEMDAĞ, Ceyhun, ÖNCÜ, Erman and YILMAZ, Ali Kemal. "Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik Öz- Yeterlikleri", Hacettepe Üniversitesi, 2014.

Yayın

% **2**

2

perweb.firat.edu.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

3

KESKİN, Nurgül, ÖNCÜ, Erman and KÜÇÜK KILIÇ, Sonnur. "ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE ÖZ-YETERLİKLERİ", Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 2016.

Yayın

% **1**

4

Submitted to Dumlupınar University

Öğrenci Ödevi

% **1**

5

www.j-humansciences.com

İnternet Kaynağı

% **1**

6

Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% **1**

7

sbu.saglik.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

8

Submitted to Adnan Menderes Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

9

www.sportifbakis.com

İnternet Kaynağı

<% 1

Alıntılarını çıkart

üzerinde

Eşleşmeleri çıkar

< 10 words

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde