

DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.51661>

Authenticity process is conducted by



**Makale Türü:** Araştırma makalesi  
**Geliş Tarihi:** 06-06-2021  
**Kabul Tarihi:** 28-08-2021  
**On-line Yayın:** 31-08-2021

**Article Type:** Research article  
**Submitted:** 06-06-2021  
**Accepted:** 28-08-2021  
**Published Online:** 31-08-2021

#### Atıf Bilgisi / Reference Information

Deryahanoğlu, G., Düz, S. & Özdurak Sıngın, R.H. (2021). Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi: Kız Meslek Lisesi Örnekleme. *Journal of History School*, 53, 2973-2991.

## FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ: KIZ MESLEK LİSESİ ÖRNEKLEMİ<sup>1</sup>

**Gamze DERYAHANOĞLU<sup>2</sup>, Serkan DÜZ<sup>3</sup> & Rabia Hürrem ÖZDURAK  
SINGİN<sup>4</sup>**

### Öz

Günlük hayatımızın en önemli parçalarından birisi fiziksel aktivite olması gerekirken maalesef gelişen teknoloji ve değişen yaşam koşulları insanların fiziksel olarak inaktif olmasına neden olmaktadır. Özellikle kültürel kalıplardan dolayı ülkemizde kadınların fiziksel aktivitelere katılımı sınırlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı geleceğin anneleri olacak kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Özbek (2019) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler” ölçeği kullanılmış olup verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenin

<sup>1</sup> Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %50, 2. yazar: %25, 3. yazar: %25. Bu Makalenin etik kurul onayı İnönü Üniversitesi’nde Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 30/07/2021 tarih 14. Oturum ve 10. Karar sayısı ile alınmıştır.

<sup>2</sup>Dr.Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, gamze\_dryhngl@hotmail.com, Orcid: 0000-0001-5186-3453

<sup>3</sup>Doç. Dr., İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, serkan.duz@inonu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7611-4838

<sup>4</sup>Doç. Dr., Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, hurremozdurak@hitit.edu.tr, Orcid: 0000-0003-3729-5028

karşılaştırmasında ise tek yönlü varyans analizi ve Hochberg post-hoc analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; kız öğrencilerin sınıf, vücut kütle indeksi, aile tipi ve anne eğitim durumunun fiziksel aktiviteye katılımı engellemediği görülmüştür. Aile gelir durumu ile okul; spor geçmişi ile eğitim sistemi, haftalık spor yapma frekansı ile aile; baba eğitim durumu ile aile; kilo memnuniyeti ile okul ve eğitim sistemi alt boyutları ile ölçek toplam puanı, uyku durumu ile de eğitim sistemi alt boyutu ve ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi. Sonuç olarak; kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörler arasında okul, aile ve eğitim sisteminin önemli rol olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Meslek Lisesi, Fiziksel Aktivite Engelleri, Öğrenci.

## **Examination of Barriers to Participate in Physical Activities: A Sample of Vocational High School For Girls**

### **Abstract**

While physical activity should be one of the most important aspect in our daily live, unfortunately the development of technology and rapid change in living style forces people to be physically inactive. Especially participation of women in physical activities is dramatically low in our country because of cultural habits and barriers. Thus, the aim of this study was to determine the variables that prevent female students' participation in physical activity in their adolescent period and figure out low female participation in adulthood. In this study, data collection was performed via the "Factors Preventing Participation in Physical Activities" scale developed by Özbek (2019), results were evaluated according to the scale, further statistical analysis was performed by making pairwise comparisons with independent sample t-test for two variables, whereas one-way analysis of variance and Hochberg post-hoc analysis were used for comparison of more than two variables. Results showed that class, body mass index, family type and mother's education status are not barriers for female students and did not prevent them from participating to physical activity. However, income of the family and school, sportive background and educational system, weekly frequency of physical activity and family participation in sport, surprisingly father's educational status and family, satisfaction with weight and educational system sub-dimensions in addition to total score of scale and sleep status were discriminating variables for physical activity participation of females and their differences were statistically significant. It can be concluded that school, family, and educational system are the most dominating variables for prevention of female students from physical activity participation when compared with the other sub-dimensions.

**Keywords:** Vocational High School, Physical Activity Barriers, Student.

## GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin önemi yapılan araştırmalarla kanıtlanmış olup, araştırmalar sadece fiziksel sağlık için değil psikolojik ve sosyal sağlık açısından da fiziksel aktiviteye katılımın sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Günümüzde hızla gelişen kentleşme, teknoloji, sosyal yapıların değişimi gibi faktörler insanların fiziksel aktivite ihtiyaçlarında önemli bir artışa sebep olmuştur.

İnsan bedeninin fiziksel aktivite uygun olarak tasarlandığı, hareketsiz yaşamla beraber çok fazla sorunla karşılaşacağı birçok bilimsel çalışmada belirtilmiştir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; Satman, 2018). Günümüzde bireylerin sağlık alanındaki bilgi eksiklikleri; onların var olan sağlık durumlarını kötüye sürüklemekle kalmayıp ilerleyen zaman içerisinde sağlık sorunlarının da gün yüzüne çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, sadece bireylerin değil toplumun da sağlığını etkileyen fiziksel aktivitenin, günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası olması yani alışkanlık haline getirilerek hayat boyu devam ettirilmesi gereklidir (Yıldırım ve Bayrak, 2017).

Toplumda spor ve fiziksel aktivite kavramları genelinde aynı anlamda değerlendirilmektedir. Ancak, fiziksel aktivite her ne kadar gün içerisinde enerji harcanarak yapılan tüm faaliyetleri kapsasa da vücut bütünlüğü içerisinde iskelet ve kas sistemi tarafından üretilen kinetik hareketlerin temel enerji seviyesinin üzerine çıkması için gereken bütün bedensel aktiviteleri ifade etmektedir (Şanlı ve Güzel, 2009). Dolayısıyla spor, egzersiz ve diğer bütün faaliyetler fiziksel aktivite kavramı altında toplanmaktadır (Makat, 2016). Yani yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklet kullanmak, kol ve bacakları çalıştıran hareketin tamamı fiziksel aktivite olarak adlandırılır (Bek, 2008). Tobiasson (2015) ise fiziksel aktiviteyi vücudun enerji tüketmesine neden olan ve insanları aktif olara hareket etmeye zorlayan aktiviteler bütünü olarak tanımlamıştır.

Fiziksel aktivite, düzenli katılım sağlandığı takdirde insanların olumlu düşünceler geliştirmesine katkıda bulunan, fiziksel ve psikolojik durumunu iyileştiren, toplumdaki bireylerle sosyal iletişimi güçlendirerek ruhsal açıdan ilaç tedavisi kadar etkili olan bir araçtır (Meydanoğlu, 2015). Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin insanları kötü alışkanlıklardan uzak tuttuğu, alkol kullanımı ve sigara alışkanlığını azalttığı yönünde bulgulara rastlamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin fiziksel kazalar, psikomatik düzensizlikler ve metabolik bozuklukların önemesinde etkin rol oynadığı bilinmektedir (Usssher ve vd., 2017; Wagner ve Kirch, 2006).

Toplumlarda insanların fiziksel aktivite katılmalarına neden olan engeller yaşa ve cinsiyete göre değişiklik gösterirken, en yaygın engeller arasında motivasyon yetersizliği, sağlık kaygıları ya da sınırlamaları (Caviness ve vd., 2013) zaman bulamama, çevresel etkenler, psikolojik sorunlar, fiziksel yetersizlikler ve biyolojik etmenler gibi birden fazla neden bulunmaktadır (Armutçu, 2018). Bu nedenlerin yanı sıra grup uyumsuzlukları, arkadaşların isteksiz yaklaşımı, engelleri aşma zorlukları (Branca ve vd., 2007), rekreasyon alanlarının azlığı ve ulaşım problemleri, güvenlik gibi engeller (Nahas, 2003) ile birlikte, sınavlara hazırlık süreci, ev ödevlerinin çokluğu, derslerin yoğunluğu, aydınlatması olmayan spor alanları, ailelerin spor yapmak için yorgun ve isteksiz olmalarının yanında sakatlanma ve incinme korkusu da en yaygın engellerden bazılarıdır (Benjamin ve Glow, 2003; Pehlivan, 2009). Ülkemizde beden eğitimi derslerine gereken önemin verilmemesi ve ders saatlerinin azlığı temel hareket becerilerinin oluşmamasına ve dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasına neden olmaktadır (Hekim, 2014).

Fiziksel aktivite, toplum sağlığı açısından oldukça önemli bir araçtır. Çünkü fiziksel aktivite sadece bireylerin psikolojik ve fiziksel gelişimi dışında toplumun da sosyo-kültürel ve ekonomik olarak gelişimini etkilemektedir (Yetim, 2010). Bu nedenle, fiziksel aktiviteye düzenli katılım toplum refahının artırılmasında kritik bir rol oynarken, gelecek kuşaklara da bırakılacak en önemli miras veya yatırım olarak düşünülmelidir (Şahin, 2018). Toplumların geleceğini gençler belirlemektedir. Eğer gençlere fiziksel aktivite yapacakları imkân ve olanaklar sağlanmazsa gençler enerjilerini harcayamaz hale gelirler. Bu durum gençlerin stres, sıkıntı ve obezite gibi hem fiziksel hemde psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmalarına neden olabilir. Ayrıca, sportif açıdan bakıldığında ise fiziksel aktivitelere katılmamak gençlerin sportif yeteneklerinin keşfedilmemesine de neden olarak ülke sporuna da olumsuz etkileri olacaktır (Karaküçük, 2005).

Ülkemizin bir gerçeği olarak gençler arasında en çok etkilenen ve arka planda bırakılan grup kadınlardır. Hem ailesel hem de kültürel nedenlerden dolayı özellikle kadınların fiziksel aktivite veya spora katılımları oldukça sınırlıdır. Ancak unutulmamalıdır ki toplumların geleceğini oluşturan nesilleri yetiştirenler de kadınlardır. Hal böyle iken fiziksel aktivite ve spordan bu kadar uzak tutulan veya katılımları kısıtlı olan kadınların yetiştireceği çocukların da fiziksel olarak ne kadar aktif olacakları zihinlerde soru işareti oluşturmaktadır.

Dolayısıyla bu araştırmanın amacı ileride toplumun geleceğini oluşturacak olan kız lisesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri incelemektir.

## YÖNTEM

Kesitsel tipteki bu araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Malatya Yeşilyurt İlçesinde liselerde eğitim-öğretim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini evrenin bilindiği durumlarda kullanılan örneklem tablosuna göre hesaplanan 393 kadın katılımcı oluşturdu (Cohen vd., 2011). Araştırmaya İnönü Üniversitesi Etik kurulundan ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra başlandı. Araştırmanın amacına yönelik sorulara yanıt bulmak ve gerekli olan verileri elde etmek üzere Özbek (2019)'in geliştirmiş olduğu 27 madde ve 5 faktörden oluşan "Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler" ölçeği kullanıldı. Aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre alt boyutlarından oluşan ölçeğin toplam varyansın %88,37'ini açıkladığı, ölçeğin geneline ait güvenirlik analizi sonucunun da ( $\alpha = 0,824$ ) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS (Versiyon 25.0, Armony, NY) paket programı ile analiz edildi. İstatistiksel analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri ile analiz edildi. Bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi testleri kullanıldı. Gruplar arasındaki farkın kaynağını bulmak için ise Hochberg post-hoc analizi yapıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < ,05$  olarak kabul edildi.

**BULGULAR VE YORUM****Tablo 1.****Katılımcıların Sınıf Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları**

Alt boyutlar	Sınıf	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p
Aile	10	156	23,17±5,28	,682	,506
	11	158	23,64±4,76		
	12	79	22,88±5,17		
Okul	10	156	19,57±5,20	,074	,929
	11	158	19,75±4,75		
	12	79	19,78±5,12		
Tesis-Kulüp	10	156	18,75±3,33	2,64	,073
	11	158	18,30±3,56		
	12	79	17,64±3,66		
Eğitim Sistemi	10	156	14,42±4,29	,545	,580
	11	158	14,39±4,26		
	12	79	13,83±4,67		
Arkadaş-Çevre	10	156	6,37±1,35	2,181	,114
	11	158	6,25±1,66		
	12	79	5,93±1,49		
Toplam Puan	10	156	82,28±12,49	1,10	,334
	11	158	82,36±11,13		
	12	79	80,08±12,59		

p&lt;,05

Katılımcıların sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 1).

**Tablo 2.****Katılımcıların VKİ Değişkenine göre t-Testi Sonuçları**

Alt boyutlar	VKİ	N	$\bar{x}\pm sd$	t	p
Aile	Normal	249	23,14±5,23	-,808	,420
	Kilolu	144	23,57±4,73		
Okul	Normal	249	19,59±5,03	-,517	,606
	Kilolu	144	19,86±4,94		
Tesis-Kulüp	Normal	249	18,41±3,55	,483	,630
	Kilolu	144	18,23±3,43		
Eğitim Sistemi	Normal	249	14,15±4,33	-,813	,417
	Kilolu	144	14,52±4,40		
Arkadaş-Çevre	Normal	249	6,32±1,55	1,408	,160

Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi: Kız Meslek Lisesi Örneklemi

Toplam Puan	Kilolu	144	6,09±1,45	-,532	,595
	Normal	249	81,63±12,23		
	Kilolu	144	82,29±11,58		

p<,05

Tablo 2'ye göre katılımcıların VKİ değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 3.**

Katılımcıların Aile Gelir Durumu Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Aile Geliri (Ay/TL)	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p	Fark
Aile	a) ≤3000	232	23,10±5,17	,453	,636	
	b) 3001-6000	116	23,57±5,07			
	c) ≥6001	45	23,64±4,39			
Okul	a) ≤3000	232	19,53±4,75	4,043	018*	b>c
	b) 3001-6000	116	20,58±5,33			
	c) ≥6001	45	18,20±4,99			
Tesis-Kulüp	a) ≤3000	232	18,43±3,55	,519	,596	
	b) 3001-6000	116	18,07±3,56			
	c) ≥6001	45	18,57±3,15			
Eğitim Sistemi	a) ≤3000	232	14,42±4,33	2,110	,123	
	b) 3001-6000	116	14,50±4,48			
	c) ≥6001	45	13,04±3,99			
Arkadaş-Çevre	a) ≤3000	232	6,24±1,49	,272	,762	
	b) 3001-6000	116	6,28±1,66			
	c) ≥6001	45	6,08±1,23			
Toplam Puan	a) ≤3000	232	81,74±11,73	1,401	,248	
	b) 3001-6000	116	83,03±12,75			
	c) ≥6001	45	79,55±11,09			

\*p<,05

Tablo 3'te katılımcıların aylık aile geliri ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki görülmektedir. Yapılan ANOVA testi sonucuna göre sadece okul alt boyutu ile aile geliri değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aile gelir durumu 3001-6000 TL arasında olanlar aile gelir durumu 6001 TL üzerinde olanlardan daha yüksek puanlar almıştır.

**Tablo 4.**

Katılımcıların Spor Geçmişini Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Geçmişi	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p	Fark
Aile	a) Yok	238	23,39±4,78	,322	,809	
	b) 0-2 yıl	90	22,86±5,38			
	c) 2-4 yıl	39	23,51±5,38			
	d) 4-6 yıl	26	23,69±5,93			
Okul	a) Yok	238	19,45±5,00	,854	,465	
	b) 0-2 yıl	90	20,26±5,22			
	c) 2-4 yıl	39	20,20±4,73			
	d) 4-6 yıl	26	19,03±4,56			
Tesis-Kulüp	a) Yok	238	18,41±3,31	,480	,697	
	b) 0-2 yıl	90	18,00±3,99			
	c) 2-4 yıl	39	18,43±3,68			
	d) 4-6 yıl	26	18,34±3,50			
Eğitim Sistemi	a) Yok	238	14,73±4,39	6,004	,001*	a>d b>d
	b) 0-2 yıl	90	14,36±4,10			
	c) 2-4 yıl	39	13,56±4,33			
	d) 4-6 yıl	26	11,11±3,54			
Arkadaş-Çevre	a) Yok	238	6,24±1,49	,597	,617	
	b) 0-2 yıl	90	6,08±1,48			
	c) 2-4 yıl	39	6,38±1,64			
	d) 4-6 yıl	26	6,46±1,72			
Toplam Puan	a) Yok	238	82,24±12,06	,556	,645	
	b) 0-2 yıl	90	81,58±12,05			
	c) 2-4 yıl	39	82,10±12,64			
	d) 4-6 yıl	26	79,11±10,22			

\*p&lt;,05

Tablo 4'e göre katılımcıların spor geçmişi ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde sadece eğitim sistemi alt boyutu ile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Hochberg post-hoc analizine göre spor geçmişi olmayanlar ile 0-2 yıl arası spor geçmişi olanların puan ortalamaları 4-6 yıl arasında spor geçmişi olanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.



**Tablo 5.**

Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Frekansı Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Spor Frekansı	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p	Fark
Aile	a) 0	208	22,71±5,03	3,588	,007*	a>e
	b) 1	94	24,21±4,56			
	c) 2	53	23,33±5,01			
	d) 3	22	22,40±6,27			
	e) 4	16	26,75±4,68			
Okul	a) 0	208	19,36±5,13	,606	,659	
	b) 1	94	20,05±4,97			
	c) 2	53	20,22±4,65			
	d) 3	22	20,27±5,51			
	e) 4	16	19,25±3,78			
Tesis-Kulüp	a) 0	208	18,36±3,38	,741	,564	
	b) 1	94	18,40±3,25			
	c) 2	53	18,11±3,69			
	d) 3	22	17,68±4,39			
	e) 4	16	19,56±4,60			
Eğitim Sistemi	a) 0	208	14,08±4,37	1,705	,148	
	b) 1	94	15,14±4,10			
	c) 2	53	14,39±4,40			
	d) 3	22	13,31±4,41			
	e) 4	16	12,63±4,91			
Arkadaş-Çevre	a) 0	208	6,25±1,52	1,342	,254	
	b) 1	94	6,04±1,53			
	c) 2	53	6,18±1,51			
	d) 3	22	6,54±1,33			
	e) 4	16	6,87±1,50			
Toplam Puan	a) 0	208	80,78±12,15	1,544	,189	
	b) 1	94	83,86±11,24			
	c) 2	53	82,26±11,88			
	d) 3	22	80,22±14,10			
	e) 4	16	85,87±11,98			

\*p&lt;,05

Tablo 5'te katılımcıların haftalık spor frekansı ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında sadece aile alt boyutu ile haftalık spor frekansı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Hochberg post-hoc analizine göre haftada 4 gün spor yapanların puan ortalamalarının hiç spor yapmayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.**

Katılımcıların Aile Tipi Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Tipi	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p
Aile	Çekirdek	296	23,57±4,86	1,708	,182
	Geniş	76	22,46±5,56		
	Parçalanmış	21	22,57±5,56		
Okul	Çekirdek	296	19,57±5,14	,338	,713
	Geniş	76	20,06±4,52		
	Parçalanmış	21	20,00±4,71		
Tesis- Kulüp	Çekirdek	296	18,11±3,48	2,944	,054
	Geniş	76	19,18±3,56		
	Parçalanmış	21	18,66±3,33		
Eğitim Sistemi	Çekirdek	296	14,20±4,33	,581	,560
	Geniş	76	14,75±4,37		
	Parçalanmış	21	13,85±3,65		
Arkadaş- Çevre	Çekirdek	296	6,22±1,54	,284	,753
	Geniş	76	6,34±1,43		
	Parçalanmış	21	6,09±1,51		
Toplam Puan	Çekirdek	296	81,68±11,92	,298	,743
	Geniş	76	82,80±12,60		
	Parçalanmış	21	81,19±10,90		

\*p&lt;,05

Tablo 6'ya göre yapılan ANOVA testi sonucunda katılımcıların aile tipi değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 7.**

Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p
Aile	Okur-yazar değil	48	23,41±4,92	,756	,554
	İlkokul	191	23,27±5,06		
	Ortaokul	65	23,81±4,48		
	Lise	64	22,48±5,56		
	Üniversite	25	24,12±5,37		
Okul	Okur-yazar değil	48	18,56±4,92	1,209	,307
	İlkokul	191	20,08±4,88		
	Ortaokul	65	19,67±4,81		
	Lise	64	19,12±4,73		
	Üniversite	25	20,28±6,77		
Tesis-Kulüp	Okur-yazar değil	48	18,41±3,20	,387	,818
	İlkokul	191	18,44±3,49		
	Ortaokul	65	17,87±3,37		
	Lise	64	18,35±3,79		
	Üniversite	25	18,68±3,93		
Eğitim Sistemi	Okur-yazar değil	48	13,91±4,42	1,249	,290
	İlkokul	191	14,64±4,39		
	Ortaokul	65	14,61±4,06		
	Lise	64	13,51±4,37		
	Üniversite	25	13,44±4,56		
Arkadaş-Çevre	Okur-yazar değil	48	6,35±1,36	1,839	,121
	İlkokul	191	6,26±1,47		
	Ortaokul	65	6,44±1,54		
	Lise	64	6,15±1,63		
	Üniversite	25	5,52±1,68		
Toplam Puan	Okur-yazar değil	48	80,66±10,54	,949	,436
	İlkokul	191	82,71±12,12		
	Ortaokul	65	82,43±10,81		
	Lise	64	79,64±13,22		
	Üniversite	25	82,04±13,13		

p&lt;.05

Tablo 7’de katılımcıların anne eğitim durumu değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.

**Tablo 8.**

Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{x}\pm sd$	F	p	Fark
Aile	a) Okur-yazar değil	13	24,30±4,88	2,454	,045*	e>d
	b) İlkokul	128	22,96±4,97			
	c) Ortaokul	93	23,27±4,89			
	d) Lise	110	22,74±5,45			
	e) Üniversite	49	25,24±4,29			
Okul	a) Okur-yazar değil	13	19,84±4,35	,055	,994	
	b) İlkokul	128	19,75±4,96			
	c) Ortaokul	93	19,79±5,45			
	d) Lise	110	19,62±4,65			
	e) Üniversite	49	19,42±5,26			
Tesis-Kulüp	a) Okur-yazar değil	13	17,92±3,22	,354	,841	
	b) İlkokul	128	18,59±3,33			
	c) Ortaokul	93	18,06±3,94			
	d) Lise	110	18,35±3,51			
	e) Üniversite	49	18,34±3,23			
Eğitim Sistemi	a) Okur-yazar değil	13	14,23±3,70	,542	,705	
	b) İlkokul	128	14,69±4,49			
	c) Ortaokul	93	14,30±4,07			
	d) Lise	110	14,07±4,47			
	e) Üniversite	49	13,73±4,47			
Arkadaş-Çevre	a) Okur-yazar değil	13	5,92±1,80	,806	,522	
	b) İlkokul	128	6,25±1,51			
	c) Ortaokul	93	6,38±1,42			
	d) Lise	110	6,07±1,57			
	e) Üniversite	49	6,38±1,53			
Toplam Puan	a) Okur-yazar değil	13	82,23±10,27	,361	,836	
	b) İlkokul	128	82,25±11,60			
	c) Ortaokul	93	81,82±11,88			
	d) Lise	110	80,87±12,59			
	e) Üniversite	49	83,14±12,48			

\*p&lt;,05

Tablo 8'e göre katılımcıların baba eğitim durumu değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında sadece aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Hochberg post-hoc analizi sonucunda babası üniversite mezunu olanların puan ortalamalarının babası lise mezunu olanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 9.**

Katılımcıların Kilo Memnuniyeti Değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Kilo Memnuniyeti	N	$\bar{x}\pm sd$	t	p
Aile	Evet	220	23,41±5,01	,499	,618
	Hayır	173	23,16±5,11		
Okul	Evet	220	20,15±5,17	2,088	,037*
	Hayır	173	19,09±4,71		
Tesis-Kulüp	Evet	220	18,62±3,39	1,751	,081
	Hayır	173	18,00±3,63		
Eğitim Sistemi	Evet	220	14,68±4,67	2,074	,039*
	Hayır	173	13,79±3,86		
Arkadaş-Çevre	Evet	220	6,21±1,38	-,367	,714
	Hayır	173	6,27±1,57		
Toplam Puan	Evet	220	83,09±12,13	2,287	,023*
	Hayır	173	80,32±11,65		

\*p&lt;,05

Tablo 9’da katılımcıların kilo memnuniyeti değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları incelendiğinde kilo memnuniyeti puan ortalamaları ile okul, eğitim sistemi ve ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Kilosundan memnun olan katılımcıların puan ortalamaları kilosundan memnun olmayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksektir.

**Tablo 10.**

Katılımcıların Uyku Durumu Değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Uyku Durumu	N	$\bar{x}\pm sd$	t	p
Aile	Düzenli	205	23,77±5,06	1,933	,054
	Düzensiz	188	22,79±5,00		
Okul	Düzenli	205	20,05±5,17	1,510	,132
	Düzensiz	188	19,29±4,78		
Tesis-Kulüp	Düzenli	205	18,24±3,51	-,617	,584
	Düzensiz	188	18,46±3,51		
Eğitim Sistemi	Düzenli	205	14,73±4,21	2,095	,037*
	Düzensiz	188	13,81±3,86		
Arkadaş-Çevre	Düzenli	205	6,28±1,48	,595	,552
	Düzensiz	188	6,19±1,56		
Toplam Puan	Düzenli	205	83,08±12,09	2,103	,036*
	Düzensiz	188	80,55±11,75		

\*p&lt;,05

Tablo 10’da katılımcıların uyku durumu değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları incelendiğinde uyku durumu puan ortalamaları ile eğitim sistemi ve ölçek toplam puanı arasında istatistiksel

olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Uyku durumu düzenli olan katılımcıların puan ortalamaları uykusu düzensiz olanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksektir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktiviteye katılım engelleri farklı gruplar ve farklı şartlar altında kendini gösterebilmektedir. Ancak bu engeller arasında en önemlilerinden birisi de toplumsal yapı olduğu düşünülmektedir. Örneklem grubu olarak sadece kız öğrencileri dâhil ettiğimiz çalışmamızda amacımız farklı değişkenler açısından kadınların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörleri incelemektir. Uzun ve vd. (2017) kız öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörleri incelediği çalışmasında arkadaş eksikliği ile fiziksel aktivitelere katılamama durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu, Tatar ve vd. (2009) spor tesislerinin durumunun kadınların spor yapmalarında etkili olduğu belirlenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin sınıf durumu ile fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen faktörler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>,05$ ). Alanyazın incelendiğinde bulgularımızın aksi yönünde Özbek (2019) lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre Okul, Eğitim Sistemi, Arkadaş-çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. İki araştırma arasındaki farklılığın örneklem grubumuzun sadece kız öğrencilerden oluşmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer değişkenimiz olan VKİ ise fiziksel aktivite engelleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yokken ( $p>,05$ ), kız öğrencilerin aile gelir durumu ile okul alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p<,05$ ). Elde edilen anlamlı farkın aile gelir durumu 3001-6000 ve 6001 TL üzeri arasında olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımızla benzer şekilde Orhan (2021), 11-15 yaş arası çocukların fiziksel aktiviteye katılmalarını engelleyen faktörleri araştırdığı çalışmasında aile gelir durumunun Aile ve Arkadaş alt boyutunda anlamlı bir fark yarattığını bildirmiştir. Araştırmamızda kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen parametreler ile okul arasında ortaya çıkan istatistiksel olarak anlamlı farkın ailelerin gelir durumuna göre tercih ettikleri okul ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Spor geçmişi ve haftalık spora katılım frekansının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmalarını veya fiziksel aktiviteye katılımında karşılaştıkları engellerin üstesinden gelmelerini etkileyeceği düşünülebilir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin spora katılım geçmişleri ile eğitim sistemi arasında ( $p<,05$ ) ve haftalık spora katılım frekansları ile aile alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu

tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Spor geçmişi olan kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım engelleyen faktörler ölçeği eğitim alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmesinin nedeni olarak öğrencilerin eğitim sisteminden etkilendikleri ve fiziksel aktiviteye katılımlarında eğitimi engel olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir. Orhan (2021) da bulgularımızla paralel olarak spor geçmişi ile aile ve arkadaş alt boyutunda, haftalık spor yapma gün sayısı ile aile alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Emir ve Öncü (2012) rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, geçmişte herhangi bir spor dalı ile ilgilenme ve arkadaş eksikliği arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmamızda anne ve baba eğitim durumları ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasındaki ilişki incelendiğinde anne eğitim durumunun fiziksel aktiviteye katılımı engellemediği tespit edilmişken ( $p > ,05$ ), baba eğitim durumu ile aile alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Alanyazında bulgularımızla çelişen çalışmalar mevcuttur. Orhan (2021) hem anne hem baba eğitim durumu ile aile alt boyutunda, Özbek (2019) ise okul ve eğitim alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalar arasındaki bu farklılığın yine örneklem gruplarının çeşitliliğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Kız öğrencilerin kilo memnuniyeti durumlarına göre Okul, Eğitim Sistemi ve Ölçek toplam puanlarında, uyku durumlarının düzenli veya düzensiz olma değişkenlerine göre ise eğitim sistemi ve ölçek toplam puanlarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Elde ettiğimiz sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım engellerinde aile, okul, eğitim sisteminin anlamlı fark yarattığı söylenebilir. Okul ve eğitim sistemlerinde anlamlı bir farkın bulunması örneklem grubumuzun kız meslek lisesi öğrencilerinden oluşmasından kaynaklanabilir. Yapılacak olan çalışmalara farklı örneklem grupları ile fiziksel aktivite engellerinin araştırılmasının yanısıra kız öğrencilerin fiziksel aktivite engelleri farklı değişkenlerle de ele alınması gerektiği önerilebilir.

## KAYNAKÇA / REFERENCES

Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Klamat Matbaacılık.

- Anderson, S. E., Cohen, P., Naumova, E. N., Jacques, P. F., & Must, A. (2007). Adolescent obesity and risk for subsequent major depressive disorder and anxiety disorder: prospective evidence. *Psychosomatic Medicine*, 69(8), 740-747.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Benjamin, H. J., & Glow, K. M. (2003). Strength training for children and adolescents: What can physicians recommend? *The physician and sportsmedicine*, 31(9), 19-26.
- Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response: summary*. World Health Organization.
- Caviness, C. M., Bird, J. L., Anderson, B. J., Abrantes, A. M., & Stein, M. D. (2013). Minimum recommended physical activity, and perceived barriers and benefits of exercise in methadone maintained persons. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44(4), 457-462.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education* (7. ed.). Routledge.
- Emir, E., Öncü, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüş, H., Alay, Ö., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1) , 31-38.
- Hekim, M. (2014). *Küresel bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi*. II. Uluslararası Davraz Kongresi Tam Metin Kitabı, 5-8 Haziran Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*, Gazi Kitabevi.



- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
- 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*, 60(1), 42.
- Orhan, Ö. (2021). *11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler*. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbek, S. (2019). *Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Doktora tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Satman, M. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4) , 158-178.
- Şahin, T. (2018). *Adıyaman İl Merkezinde 15-49 Yaş Kadınlarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*. Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tatar, G., Tozoğlu, E., & Pehlivan, Z. (2009). 20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 28-41.
- Tobiasson, H. (2015). *Traces of Movement: Exploring Physical Activity in Societal Settings*. Doctoral dissertation, KTH Royal Institute of Technology.

- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G., & Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(10), 851-856.
- Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Deryahanoğlu, G., & Yamaner, G. (2017). Examination of the factors which prevent to participate the recreative activities: Example of girls high school. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 950-962.
- Wagner, N., & Kirch, W. (2006). Recommendations for the promotion of physical activity in children. *Journal of Public Health*, 14(2), 71-75.
- Yetim, A. A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan.
- Yıldırım M., & Bayrak C. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin demografik özelliklerine göre belirlenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(54).

### EXTENDED ABSTRACT

**Purpose of the Research:** Research has proven that physical activity plays a key role and is important not only for physical health but also for psychological and social health and overall well-being. Nowadays, factors such as rapidly developing urbanization, technology, and changes in social structures have led to a significant increase in needs of people for physical activity. Women are the most affected group among young people who are ignored and get the silent treatment in our country. Particularly women's participation in physical activity or sports is very limited due to both familial and cultural aspects. On the other hand, it should be kept in mind that women play a key role in raising the next generation and thereby play role in forming the future of societies. Therefore, it is a question mark how physically active children will be raised by women who either are kept away from physical activity or whose participation to sport is limited. Thus, the aim of this study was to determine the variables that prevent female students' participation in physical activity in their adolescent period and figure out low female participation in adulthood.

**Method:** The population of this cross-sectional study consists of students attending high schools in Yeşilyurt District in Malatya for the educational year 2020-2021, while the sample was composed of 393 female participants according to the calculation of sample size from a known population tabulated by Cohen and his colleagues in 2011. The study has started after obtaining the necessary

permissions from the Provincial Directorate of National Education and the approval of Ethics Committee of Inonu University. The " Factors Preventing Participation in Physical Activities" scale was used to collect necessary information. This scale was developed by Özbek (2019) and consists of 27 items collected under 5 factors which are family, school, facility-club, education system and friend-environment sub-dimensions. These sub-dimensions of the scale may explain 88.37% of the total variance, and the reliability analysis result of the scale in general is significantly high, stated as  $\alpha = 0.824$ . The data obtained from the sample was analyzed by using IBM SPSS (Version 25.0, Armony, NY) package program, and normality of the sample distribution was tested with Kolmogorov-Smirnov and Levene tests. Independent sample t-test was used for pairwise comparisons of independent variables, and one-way analysis of variance tests (ANOVA) were used for comparisons of more than two variables, followed by Hochberg post-hoc analysis to determine the statistically significant difference between the groups. Statistical significance level was set as  $p < .05$ .

**Findings:** Results showed that class, body mass index (BMI), family type and mother's education status are not barriers for female students and did not prevent them from physical activity. However, income of the family and school, sportive background and educational system, weekly frequency of physical activity and family participation in sport, surprisingly father's educational status and family, satisfaction with weight and educational system sub-dimensions in addition to total score of scale and sleep status were discriminating variables for physical activity participation of females and their differences were statistically significant.

**Discussion and Conclusion:** Barriers to participation in physical activity can manifest themselves in different groups and under several conditions, however, the structure of the society and cultural aspect is one of the most important obstacles. In the present study, only female gender was examined to determine the factors that prevent women's participation in physical activity. According to the results, it can be argued that the family, school and educational system play a key role and may cause statistically significant difference for barriers to participation in physical activity of female students. The reason for the difference based on educational system might be due to the sample character since participants were female vocational high school students. It can be suggested that future studies should focus on physical activity barriers of female students who attempt different kind of high schools. Moreover, physical activity barriers of female students should be addressed with other independent variables, as well as supported via qualitative research types.