

Kadınlara Özgü Mekânlarda Egzersiz Yapmak: Sosyal-Ekolojik Model

Doing Exercise in Women-Only Spaces: Social-Ecological Model

Safer ELMAS,^a
İlknur HACISOFTAOĞLU,^b
F. Hülya AŞÇI^a

^aBeden Eğitimi ve
Spor Öğretmenliği Bölümü,
Marmara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi,
^bSpor Yöneticiliği Bölümü,
Gedik Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Geliş Tarihi/Received: 04.03.2016
Kabul Tarihi/Accepted: 28.06.2016

Yazışma Adresi/Correspondence:
Safer ELMAS
Marmara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve
Spor Öğretmenliği Bölümü, İstanbul,
TÜRKİYE/TURKEY
safer.elmas@marmara.edu.tr

Bu çalışma, "IAPESGW Regional Symposium:
International Gender Issues and Sport
(4-5 September 2014, Ankara)" adlı kongrede
sözel olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Günümüzde kadınların fiziksel aktiviteye ve egzersize katılımlarında önceki yüzyılın son çeyreği ile kıyaslandığında önemli ve olumlu değişiklikler meydana gelmiştir. Birçok farklı ülkede kadınlara yönelik fiziksel aktivite ve egzersiz programları geliştirilmekte ve kadınlara yönelik teşvik edici politikalar uygulanmaktadır. Kadınların bu ortamları tercih ettiğine dair çalışmalar literatürde mevcuttur. Kadınlara özel spor merkezlerinde, kadınların fiziksel aktivite deneyimlerini toplumsal cinsiyet perspektifi ve sosyal-ekolojik model çerçevesinde incelemektedir. Takma ismiyle "X" spor merkezinde gerçekleştirilen bu çalışmada, kadınların fiziksel aktivite deneyimleri incelenir iken, bu kurumun kendine özgü yapısı ve kadınların egzersiz deneyimlerinin birbirini nasıl etkilediği üzerine odaklanılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul'daki üç farklı X merkezinde fiziksel aktiviteye katılan 17 kadın oluşturmaktadır. Veriler, nitel araştırma yöntemlerinden olan odak grup görüşme tekniği ile ve ses kayıt cihazı kullanılarak toplanmıştır. Veri analizi sürecinde içerik analizi yöntemi uygulanmış ve kodlar oluşturulmuştur. Yapılan içerik analizi sonucunda dört farklı temaya ulaşılmıştır. **Bulgular:** 1. Psikolojik gelişim desteği, 2. Sosyal ilişkilerin etkisi, 3. Fiziksel çevrenin teşviki ve 4. Toplumsal ve kültürel faktörlerin etkisi temaları etrafında bir çerçeve ortaya çıkmıştır. **Sonuç:** Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel faktörlerin etkisiyle beraber, egzersiz ortamlarının kadınlara özgü olmasının, kadınların fiziksel aktiviteye katılımını etkilediği ve devamlılıklarını desteklediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite; sosyal-ekolojik model; kadın; toplumsal cinsiyet

ABSTRACT Objective: Nowadays, important and positive changes have occurred in women's physical activity and exercise participation in comparison to the last quarter of the previous century. Physical activity and exercise programs for women have been developed and promotive policies have been applied in many different countries. Studies regarding the preferences of women to these settings have been found in literature. This study aims to examine women's physical activity experiences from the gender perspective and within the frame of social-ecological model in women-only sport centers. In this place, which is named "X", is focused on distinctive structure of the center and how women's exercise experiences affect each other. **Material and Methods:** Seventeen women who do exercise in three different X centers voluntarily participated in this study. Qualitative research method was used to understand individuals' experiences deeply and multiple. Three focus group interviews were conducted as the main data gathering techniques and tape recorder was used. Data was analyzed by qualitative content analyze and codes were formed subsequently. **Results:** Four different themes were obtained: 1. Psychological development support, 2. The effect of social relations, 3. Encouragement of physical environment, 4. The effect of social and cultural factors. **Conclusion:** In conjunction with the effect of psychological, social, physical and cultural factors, it was determined that if exercise environment is women-only, it affects women's participating in physical activity and this supports continuity of women's exercise participating.

Key Words: Physical activity; social-ecological model; woman; gender

doi: 10.5336/sportsci.2016-51226

Copyright © 2016 by Türkiye Klinikleri

Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2016;8(2):76-86

Cinsiyetin toplumsal ve kültürel olarak inşa edildiği toplumlarda, kadının ve erkeğin rolleri, görevleri, becerileri ve deneyimleri hem fiziksel hem de mekânsal olarak farklılıklar ve eşitsizlikler göstermektedir.^{1,2} Hâlâ süregelen geleneksel roller, kadını erkek karşısında ikincil bir konuma itmektedir.³ Green, Hebron ve Woodward'a göre çocuk bakımı, evdeki iş bölümü ve evdışı ücretli bir işte çalışmak, kadının fiziksel olarak aktif olmasına ve kendine ait zamanı kullanmasına ciddi bir engel getirmektedir.⁴ Ayrıca, bu farklılık ve eşitsizlik durumu kadını mekânsal olarak belirli bir alana hapsetmekte, bu "dar" alan da kadının fiziksel olarak bedeninin hareket edebilme kapasitesini ve becerisini kısıtlamaktadır.⁵

Yapılan araştırmalara göre, kadınların toplumsal yaşamdaki ikincil ve eşitsiz konumu spor, fiziksel aktivite ve egzersiz ortamlarında da mevcuttur ve kadınların erkeklere göre spor ve fiziksel aktiviteye katılma oranı daha düşüktür.^{4,6-8} Oysa araştırmalar fiziksel aktivite, egzersiz ve serbest zaman deneyimlerinin kadınların yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu ve bu deneyimlerden kadınların hem fiziksel hem de psikolojik fayda sağladığını göstermektedir. Örneğin; yapılan çalışmalar fiziksel aktivite, egzersiz ve serbest zaman deneyimlerinin kadınların beden farkındalıklarının artmasına, kendilerini enerjik ve iyi hissetmelerine, öz güvenlerinin artmasına, kendine ait zaman yaratmaya, kendini ifade etmeye ve sosyalleşmeye katkı sağladığını göstermektedir.^{4,6,8-10} Bir bakıma fiziksel aktivite ve egzersizin kadınların potansiyellerini kullanma ve özgürleşmeleri açısından fayda sağlayıcı bir araç/alan olduğu söylenebilir.^{1,6,8}

Markula'ya göre fiziksel aktivite, egzersiz ve fitness gibi alanlar kadınlar için sadece bir güçlenme ve özgürleşme alanı değildir.¹ Aynı zamanda kadınlara ideal bedene yönelik bir eylem biçimi sunmakta ve kadınların toplumsal cinsiyet sistemine eklenme işlevini yeniden üretmektedir. Bu noktada egzersiz ortamının niteliği belirleyici etmenlerden biridir. Karma egzersiz ortamlarında sadece kadınlardan oluşan egzersiz ortamlarından farklı olarak ortamda erkeklerin olması vb. sebep-

lerden ötürü fiziksel aktiviteye katılımı birtakım sorunlar yaşanabilmektedir. Bu sorunlara toplumsal cinsiyet açısından bakıldığında, patriyarkal bir toplumda erkeklerle bir arada bulunma, toplumsal cinsiyete dayalı iktidar ilişkilerinin alanda icrasını beraberinde getirdiğinden (örneğin; erkekler tarafından gözetlenme) kadınların bu ortamlardaki tercihleri değişebilmektedir.^{1,6,7,11} Kadınlar özellikle son dönemde daha iyi hareket etme ve hissetme, eğlenme, rahatlama ve sosyalleşebilme gibi nedenlerle sadece kadınlardan oluşan ortamlarda fiziksel aktiviteye yönelmektedirler.^{4,7,8,10}

Bu çalışma, kadınların sadece kadınlardan oluşan ortamda egzersiz yapmasının nedenlerini, egzersiz ortamının oluşturduğu yapısal imkânların neler olduğunu; ortamın psikolojik, toplumsal ve çevresel faktörlerle olan ilişkisinin hangi yönde olduğunu ve toplumsal rol ve statünün, kültürel alışkanlıkların bu egzersiz ortamını tercih etmelerinde bir etkisinin olup olmadığını sosyal-ekolojik model çerçevesinde incelemiştir. Stokols'e göre sosyal-ekolojik model tek boyutlu değil, geniş ve kapsayıcı bir paradigmadır ve birçok farklı değişkenin etkileşimiyle bir bütünü oluşturmaktadır.¹² Bireyi organizma olarak gören Stokols, bireylerin deneyimlerine ilişkin bir incelemede, bireyin davranışına ve sağlığına (esenliğine) olumlu etki yapabilecek ve birbiriyle ilişkili olan birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerektiğini düşünmektedir. Sosyal-ekolojik yaklaşıma göre bireyin bulunduğu ortamlar çok seçenekli olmalı, bireyin ihtiyaçlarını karşılayacak politikalarla birlikte planlanmalı, sosyal ve fiziksel olarak desteklenmiş olmalıdır.¹³⁻¹⁵ Çalışmada da sosyal-ekolojik modelin çok boyutlu bileşenleri temel alınarak araştırma konusu dört farklı başlık altında incelenmiştir. Bunlar; bireysel (psikolojik) özellikler, kişiler arası etkileşim (sosyal çevre), fiziksel çevre (konum, mekân ortamı vb.) ve teşvik politikalarıdır (kısa sürelilik, ücret, çoklu programlar vb.).

Sadece kadınların olduğu egzersiz ortamlarında sosyal-ekolojik modelin dört farklı boyutunun ortamda bulunan kadınlara yönelik etkilerinin genel olarak olumlu olduğuna dair farklı kültürlerde (Afro-Amerikan, Yerli Amerikan, Beyaz

Amerikan, Avustralya, Kanada, Norveç) çalışmalar mevcuttur.¹⁶⁻²² Bu etkiler; psikolojik ve bedensel olarak rahat hissetme, motivasyon, stres atma, cesaretlen(dir)me, güçlülük; sosyal açıdan; sosyalleşme, paylaşma, dayanışma ve yardımlaşma, karşılıklı etkileşim gibi özelliklerdir. Ülkemizdeki literatüre bakıldığında ise sosyal-ekolojik model bağlamında, kadınların fiziksel aktiviteye katılmalarını konu edinen çalışmalara, ulaşabildiklerimiz dâhilinde rastlanmamıştır. Bu sebepten, çalışmada sadece kadınlardan oluşan egzersiz ortamında;

- Sosyal-ekolojik modelin dört farklı boyutunun etkilerinin hangi yönde olduğu,
- Kadınların nelerden etkilendiği,
- Onları egzersize katılmaya teşvik edenlerin neler olduğu gibi sorulara yanıt aranmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul'un Fatih ilçesinin Çarşamba semti ile Kadıköy'ün Bahariye ve Göztepe semtlerinde yaşayan, birbirinden farklı sosyoekonomik ve sosyokültürel özelliklere sahip olan ve X isimli özel spor merkezlerinde en az altı aydır fiziksel aktiviteye katılan 17 kadın ($X_{\text{yaş}} = 34,68 \pm 12,07$) oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki kadınların demografik bilgileri Tablo 1'de görülmektedir.

Fatih ve Kadıköy ilçelerindeki bu semtler İstanbul'da birbirinden farklı iki yaşam tarzını temsil etmektedir. Fatih ilçesi kültürel olarak daha muhafazakâr iken, Kadıköy ilçesi daha seküler bir yaşam tarzına sahiptir.²³ Öte yandan, Türkiye İsta-

tistik Kurumu'nun İstanbul 2013 verilerine göre, Fatih ilçesinde eğitim düzeyi ilkököl olan kadınların oranı kadınlar içinde en yüksek iken, Kadıköy'de eğitim düzeyi lisans seviyesinde olan kadınların oranı en yüksek olup aynı seviyede mezun olan erkeklerden de daha fazladır.²⁴ Araştırma grubunun ekonomik, sosyal ve kültürel özelliklerinin farklılıklar göstermesi göz önünde bulundurularak katılımcıların belirlendiği çalışmada, amaçlı örneklem yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Patton'a göre maksimum çeşitlilik örnekleme, geniş bir çeşitlilik yelpazesindeki ortak örüntüleri araştırır ve bu yöntemde temel amaç, araştırmanın amacıyla tutarlı olarak belirlenen farklı durumlar arasındaki ortak yönlerin, örüntülerin ortaya çıkartılması ve bu vasıta ile problemin daha geniş bir çerçevede betimlenmesidir.²⁵ Bu bağlamda niteliksel yöntemde bireylerin deneyimlerinin derinlikli ve özgün özellikler taşıması önemli kriterlerden biridir. Yöntemin kendine has özellikleri sebebiyle herhangi bir bireysel farklılığın kontrol altına alınmasına ve bir evreni temsil etmesine gerek görülmemekte ve verilerin derlenebileceği örneklerle çalışılmaktadır.^{26,27} Araştırma grubunun çeşitlilik ve heterojenlik göstermesi ve sosyal-ekolojik modelin alt boyutlarının farklı özellikleri oluşturması, araştırmanın amacına ve maksimum çeşitlilik örneklemesine uygun ve tutarlı olmasını sağlamaktadır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE SÜRECİ

Araştırmada, kadınların sadece kadınlardan oluşan egzersiz ortamında fiziksel aktiviteye katılımıyla ilgili deneyimlerini daha derinlemesine anlayabilmek için nitel araştırma tekniklerinden yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Araştırma kapsamında verilerin toplanması için üç farklı merkezde bulunan kadınlarla, odak grup görüşme formu oluşturularak üç farklı odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi, insanların gündelik yaşamlarındaki ortaklıkları anlamalarını ve bireylerin bir grup içinde diğerlerinden etkilenme yollarını kavramaya yaradığından çalışma için uygun bir yöntem olarak düşünülmüş ve kadınların aynı anda, grup hâlinde ve etkileşimli

TABLO 1: Kadınların demografik bilgileri: medeni ve mesleki durumları.

1a	Ev hanımı	Çalışan	Öğrenci	Toplam
Evlü	2	6	—	8
Bekar	1	3	5	9
Toplam	3	9	5	17
1b				
Gelir Düzeyi	1000-2000 TL	2000-4000 TL	4000-6000 TL	6000 TL ve üstü
Kadıköy	3	3	4	1
Fatih	3	2	1	—

bir şekilde egzersiz yapması ve ortak deneyimler paylaşması gibi kriterler sebebiyle tercih edilmiştir.²⁸ Ayrıca, kadınların demografik bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Odak grup görüşmesi formu, sosyal-ekolojik modelin alt başlıklarına yönelik hazırlanıp modelin tüm faktörlerine ulaşılması amaçlanmıştır. Bunun için hazırlanan görüşme formunda kadınlara; a) Egzersize katılma sebepleri ve psikolojik etkileri, b) Egzersiz ortamının sosyal ve fiziksel çevresiyle ilgili düşünceleri, c) Toplumsal ve kültürel yapıyla olan ilişkilerin onları nasıl etkilediğine yönelik başlıklar altında sorular sorulmuştur. Görüşmelerin tamamı, katılımcıların rahat hissetmesi ve onlara yakın olması gerekliliklerinden dolayı kadınların egzersiz yaptığı merkezlerde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcıların izni alındıktan sonra ses kayıt cihazı ile görüşmeler kaydedilmiştir. Üç odak grup görüşmesi ortalama 50'şer dk sürmüştür.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde Strauss ve Corbin'in önerdiği sistematik süreç takip edilerek, ham veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, veriler tekrar tekrar okunarak, çözümlenebilir hâle getirilmiş, görüşler birleştirilmiş, ilişkilendirilmiş ve sentez edilmiştir.²⁶ Sonrasında, kuramsal çerçevenin dışına çıkılmamaya özen gösterilerek, kategorilendirme, kodlama ve temalandırma işlemleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yöntemi çerçevesinde ele alındığında, temaların belirlenmesi süreci tamamen katılımcıların ifadelerine dayanmaktadır ve katılımcıların eylemlerine yüklediği anlamları ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu sebeple oluşturulan tüm tema ve alt temalar kadın katılımcıların deneyimlerinin kendileri tarafından değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmıştır ve çalışmadaki kadınların deneyimleri ile sınırlı olup bulguların genellenmesi söz konusu değildir. Veriler içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir. Bu analiz tekniği kapsamında, çalışmadan elde edilen veriler ayrı ayrı kodlanmış ve Yıldırım ve Şimşek'in önerdiği yol izlenerek birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilip temalar bulunmasına yönelik "tematik kodlama" yapılmıştır.²⁹ Verilerin geçerliliğini sağlamak amacıyla çeşitleme (triangula-

tion) yöntemine başvurulmuş ve aynı alanda çalışan üç araştırmacı verileri kontrol etmiştir.

BULGULAR

Verilerin analizi sonucu, sosyal-ekolojik model doğrultusunda dört tema ortaya çıkmıştır. Her temanın görüşmecilerin söylediklerinden yola çıkılarak kendi alt temaları oluşturulmuştur. Bu temalar ve alt temalar: "Psikolojik gelişim desteği" (öz güven, stres atma, bedensel ve psikolojik rahat hissetme), "Sosyal ilişkilerin etkisi" (sosyal etkileşim/paylaşım, lider desteği, sosyal aktiviteler), "Fiziksel ortamın teşviki" (mekan özellikleri, yıldız panosu, halka sistemi, ayna) ve "Toplumsal ve kültürel faktörlere yönelik politikalar" (çoklu programlar, zaman esnekliği, kısa sürelilik, uygun fiyat, kadın mekânı) dır. Bu temalar çerçevesinde elde edilen bulgular alt başlıklar hâlinde sunulmuştur.

1. PSİKOLOJİK GELİŞİM DESTEĞİ

Kadınlarla yapılan odak grup görüşmesinde, X merkezinde katılımcılar ne hissettiklerini ifade ederken öz güven, stres atma, bedensel ve psikolojik olarak rahat hissetme gibi vurguları sıklıkla yapmışlardır.

O8: "Akşamları geliyorum genelde. İşten geldikten beynim felaket dolu oluyor, o kadar yorgun hissediyorum ki kendimi, spor yaptıktan sonra **aşırı derecede rahatlamış hissediyorum**. Her gelişimde aynı psikolojiyi yaşıyorum. Çok yorgunum acaba yapamayacak mıyım bugün? Ama spor yaptıktan sonra da iyi ki gelmişim diyorum, o açıdan **beynim çok rahatlıyor**, bende ki olumlu etkisi bu."

O2: "Arkadaşlarımla beraber geliyorum. Burayı eğlenceli hâle getiriyor ve buradan çıktığımda bende **müthiş bir öz güven** oluşuyor. Bunu fark ettim. **Kafam rahat, sakin** bir şekilde gidiyorum."

O3: "Gün içerisindeki koşturmacadan sonra kendime **nefes alacak yer** olarak görüyorum. Daha aktif, daha hızlı, daha dinç ve **kendimi daha güçlü** hissediyorum. Daha da **mutluyum** gerçekten de. X bir **huzur-mutluluk-zindelik** zinciri."

O1: "Burası bir kere **stres atma yeri** gibi. Burada tüm sorunları kapının arkasında bırakarak içeri giriyorsun. Çıkınca da çok zinde, keyifli bir hisle dönüyorsun evine."

2. SOSYAL İLİŞKİLERİN ETKİSİ

Görüşmelerde, X merkezindeki kadınların ortamın sosyal boyutuyla ilgili deneyimlediklerine dair ifadelerinde kolay iletişime geçebilme, sorunlarını paylaşma, eğitmenlerin olumlu iletişimi ve sosyal aktivitelerin arkadaşlık-dostluk ilişkilerini geliştirdiğine yönelik düşünceleri ön plana çıkmıştır. Elde edilen alt temalarla ilgili bulgular, her biri kendi başlığı altında olacak şekilde aktarılmıştır.

Sosyal Etkileşim

O8: “Ben buraya gelirken ön yargılarım vardı açıkçası; ciddi, resmi bir ortam bekliyordum yani. Arkadaşımın tavsiyesi üzerine geldim ama öyle olmadığını gördüm. Ben buraya uzaktayım, otobüsle geliyorum ama kesinlikle isteyerek geliyorum, canla başla geliyorum. Haftanın altı günü geliyorum. Yakın olmasada **ilişkilerin yakın sıcak olması beni çekiyor.**”

O3: “Başlangıçta tabii ki resmi takılabiliyoruz. Bu doğal hayatın getirdikleri. Ama burada **ortam gerçekten çok sıcak**. Benim birçok arkadaşlığım oldu. Mesela geçtiğimiz perşembe arkadaşlarımızla çok güzel bir kahvaltı yaptık, ondan sonra öğlen çok güzel bir mekânda beraber bir şeyler içtik. Bence gayet zevkliydi. Dönüşümüz de çok hoş geçti. 1 Mayıs'ta da pikniğimiz var. Genel olarak sohbet ve muhabbetlerimizde de birbirimize saygılıyız, hoşgörülüyüz. Gerçekten **birbirimizi çok güzel bir yerde bulduğumuza inanıyorum.**”

O7: “Çok etkili benim için. **Her şeyimi bırakıp buraya geliyorum ortamın güzelliğinden. Çalışırken, idmandan sonra sohbetler alışkanlık hâline gelebiliyor burada. Bahçemiz de var, bu da etkili, çay içip muhabbete dalabiliyoruz burada. Bir de burada oluşan sosyal çevrem bana bir imkân yarattı. Ben evde kendi çapında vakit geçiren kişisel gelişimine önem veren bir fert iken, burası sayesinde butik pasta yapıyorum. Bu ortam beni teşvik etti ve oldukça da istifade ediyorum aslında. Buradaki o arkadaş ilişkisi belki bir arada vakit geçirmenin getirdiği şeyler beni iş hayatına sürükledi. Buranın bana bireysel artıları da çok oldu.”**

Eğitmen/Lider Desteği

O2: “**Tatlı dilli, güler yüzlü, sempatik hepsi.** Ben buradaki sıcaklığı diğer spor salonlarında gö-

remiyordum açıkçası. Orada daha iş odaklı bakıyorlar. Bir an önce işimi bitireyim gibi. Ama burada o değil. Bir defa ikinci gün ismimi söylemesi bile benim için çok önemli birşey yani.”

O5: “**Muhteşemmm (gülüşmeler). Tek kelimeyle muh-te-şem (gülüşmeler). Muhteşem. Yani hocalarımız gerçekten çok iyiler, yaptıkları işe çok sahipler ve çok enerjikler, Hani yaptırırım da gönderiyim olayı yok. Elinden gelenin fazlasını vermeye çalışıyorlar bize. Gayet güzel, çok memnunuz. Pozitif enerji dolu insanlar. Yani burayı benimsedim bu sayede. Evim ve işim uzak olsa da.**”

Sosyal Aktiviteler

O6: “Ben etkinliklere sürekli katılan bir birey olarak çok memnunuz, çok da mutlu oluyorum ve güzel keyifli geçiyor. Bir de biz mümkün mertebe **kahvaltı tarzında takılıyoruz, sonra yine X'imize geliyoruz, seanslara katılıyoruz. Dünya Kadınlar Günü'nü burada kutladık gayet de güzeldi. Şubemizin yıl dönümlerinde kutlama yapıyoruz. Ondan sonra da normal hayata devam edebiliyoruz.**”

O7: “Ben üç yıldır burada olduğumdan sosyal etkinliklere çok katıldım. **Buranın ayrı bir çekiciliği de bu zaten. Yılbaşı etkinliği, doğum günü etkinlikleri, 8 mart etkinliği, kahvaltılar vs.** Bunlar birbirimizi daha iyi tanımaya da fırsat veriyor. Hem de buraya gelme konusunda olumlu bir şey.”

3. FİZİKSEL ÇEVRENİN TEŞVİKİ

Görüşmelerde, X merkezindeki mekânın fiziksel tasarımı ve erişimi ile ilgili kadınların değerlendirmelerinde, mekânın yaşanılan yerlere yakın olması sayesinde kolay erişim, mekânın tasarımında bilgilendirme amaçlı yıldız panosunun olması, egzersiz düzenin dairesel halka şeklinde oluşturulması ve diğer spor merkezlerinde çokça kullanılan aynanın olmayışıyla ilgili düşünceler, merkezin kadınlar tarafından tercih edilmesinde önemli özellikler olarak ortaya çıkmıştır.

Mekan Özellikleri

O7: “Burada **bahçe ortamının, dostluk ortamının artıları var. X istasyon sistemi 30 dk. Otuz dk'dan sonra Berna Hanım bizi çay tiryakisi yaptı. Hoş sohbetler, fikirler, ortam çok iyi. Sadece 30**

dk'da hani bir askeri sistem gibi yap-çık-git değil. Burada hemen bir ortam varsa, çay varsa davet var, bir kahve ortamı, tabii lokumlarla falan. Sohbetler oluyor, fikirler paylaşılıyor. X neredeyse böyle bir **köy ortamında bir muhtarın yakınında bir kahvenin olması gibi** (gülüşmeler...) X böyle yani.... Kursuma da çok yakın, **evime çok yakın** ve genel olarak gezdiğim arkadaşlarımın evine çok yakın.”

Görüşmecilerin altını çizdiği önemli bir özellik ise mekânın evlere yakın olması ve bu sayede kolay bir şekilde egzersize gelmeyi sağlamasıdır: “**Evime çok yakın** bu da önemli”, “Aslında bana **en yakın spor salonu** burasıydı”, “Buraya **yürüyerek** gidip geliyorum çok yakın”, “Evim hemen **karşı sokak**”

Yıldız Panosu

G: “Yıldızımın peşindeyim. Benim X aynam yıldız panosu. **Motive edici** bir şey ve kendini takip edebiliyorsun. İyi bence olması.”

Z: “Yönlendirici bir şey yıldız panosu. Benim **içsel motivasyonumu** artırıyor. Teşvik edici bir esprisi var. Moralime iyi geliyor ve **başarı ihtiyacını** tetikliyor gibime geliyor.”

S: “Açıksası böyle kaslı kadın ya da vücut objesi benim sinirlerimi bozuyor. Biz buraya Victoria Secret mankenleri gibi olmaya gelmiyoruz. Böyle objelerin olmaması daha iyi. Panonun olması hedef belirleme konusunda **motive edici** oluyor.”

Halka

E: “Halka sisteminde **birbirimizi bütünleyorum** ben onu görüyorum. Daha **koordineli** çalışıyoruz, birbirimizi düzeltebiliyoruz.”

G: “Ben bir buçuk yıl aerobik-step yaptım, arkadaşlarımla gittim. Yaklaşık altı arkadaşlık ama sadece altı arkadaş olarak çıkabildik oradan. Artımız olmadı yani. Gayet buz gibi bir ortamdı. Oraya uğramayı hiç düşünmüyorum bile. X'in istasyon sisteminde **birbirinizi bir kere görüyorsunuz ve gülüyorsunuz**. Çıktıktan sonra ikinci gün nasılsın iyi misin? diye soruyorsun...”

Z: “Ben de oldukça avantajlı buluyorum. Bir kere çok samimi bir ortam yaratıyor. **İnsanların birbirinin sırtlarını değil de yüzünü görüyor olması büyük avantaj**. Ayrıca alanın diğer fitness salonla-

ıyla mukayese ettiğimde daha iç içe oluşu sayesinde, yakın bir temasla muhabbetli bir ortam yaratabiliyoruz. Sohbet, muhabbet ve uzun zamanlı ilişki açısından faydalı bir şey”.

Ayna

Ş: “Arkadaşlar ifade etti, hani yanlış bir hareket yaparsam vs., zaten hocalarımız bir aleti ya da platformdaki hareketleri yaparken yanlış bir şeyimiz olduğunda direkt düzeltiyor. **Aynanın olması birbirimizle iletişim kurmamızı da sağlıyor...** Ayna olunca ne bileyim, ona odaklanabilir insan, dikkati dağılabiliyor. Dikkat dağıtması açısından aynanın olmayışı daha iyi”.

4. TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL FAKTÖRLERE YÖNELİK POLİTİKALAR

X merkezinin kadınların toplumsal ve kültürel ihtiyaçlarına göre uygulamalarını şekillendirdiğine dair görüşmecilerin ifadeleri bulunmaktadır. Bu ifadelerden X merkezinin günlük egzersiz programının yanında pilates, zumba ve oryantal gibi etkinlikler sunması, egzersiz programının 30 dk'lık kısa bir sürede tamamlanması, aylık ücretlerinin uygun bir fiyatta olması, kadınların günün herhangi bir saatinde gelebilecekleri esneklikte program seanslarının olması ve mekânın kadınlara özgü bir özellik taşıması gibi özellikler öne çıkan faktörlerdir.

Çoklu Program, Kısa Sürelilik, Zaman Esnekliği ve Uygun Fiyat

Z: “**Ben çalışıyorum. Benim için zaman dilimi çok önemli**, evim hemen karşı sokak. Bu benim için en önemli özellik. Çünkü daha önce gittiğim fitness merkezine arabayla gidiyordum, park sorunu, gelme sorunu, duş sorunu... Normal bir saat yapıyorsan sporu iki saatini alıyordu. O da benim için çok elzem bir şey. **Yarım saatte** bu kadar yarar getireceğine inanmamıştım.”

F: “Şimdi benim de çevremde gelenler vardı, çok memnundular. Bir de çalışan biri için **yarım saatlik** bir süre oluşu fazla vakit almayı, **çünkü çocuklar var** bir şekilde koşturuyorsunuz, ki şimdi onların yanına yetişeceğim.”

Ş: “**Tekdüze bir programı yok**, her güne farklı bir program koyulmuş. Gerek **dansı** gerek **zumba-sıyla**, **pilatesiyle** her şeyiyle. **Ücreti de beni etkiledi öğrenciyim malum**. Taksit de yapılıbiliyor. **İstediğimiz saatlerde gelebiliyoruz**. Ders saatlerimiz değiştiğinden bu da bir avantaj”.

E: “**Çeşitlilik** beni buraya gelme konusunda çok istekli hâle getiriyor. Cumartesi daha az katılım olduğundan kendimiz bile **zumbayı** yapıyoruz; **zilleri takıyoruz**, müziği açıyoruz, **oryantal** de yapıp eğleniyoruz. Bu programın sadece **istasyonla sınırlı olmaması beni daha da mutlu ediyor** ve bu da X’i yaşantımın bir parçası hâline getirme isteğini arttırıyor.”

T: “**Eko-X** diye bir şey yaptılar. Günün belli saatlerinde egzersize gelersen daha ekonomik, **ucuz** oluyor. Bu **eko-X paketi** benim buraya gelmemde en önemli etken.”

Kadınlara Özgü Mekân

F: “Ben **rahat buluyorum kendimi**. Rahat hareket edebildiğimiz için, rahat sohbet edebildiğimiz için. İster istemez erkeklerin olduğu bir ortamda **kasılıyorsunuz**, ağzınızdan çıkacaklara, yaptığınız hareketlere dikkat etmeniz gerekiyor. **Bakışlardan** bile etkilenebiliyorsunuz. En azından ben burada kendimi rahat hissedebiliyorum. Burada öyle bir şey olmuyor. Çünkü herkes birbirini tolere edebiliyor, bir sıkıntı yaşanmıyor. Memnunum yani bu durumdan ben.”

G: “Sonuçta burası bir harem değil. Biz burada özgürüz. **Rahat hareket edebilmek** adına, en azından **rahat konuşabilmek** adına... çok tesettürlü olup olmamakla ilgili değil de kişisel olarak, özel olarak, kadın olarak gerçekten buna ihtiyacımız var. Rahat ortamları, yani **kadın ortamlarını seviyoruz**. Bu bizi daha motive ediyor.”

G: “Benim için önemliydi. Zaten benimle birlikte çok üye geldi ve çoğunluğu da tesettürlüydü. Onlar sürekli arayış içindeydiler ama bir türlü uygun yer bulamıyorlardı. Bulsalar da fiyatlar yüksek. Burayı duyar duymaz hemen yurttan arkadaşlarım buraya geldi. Bizim için çok ideal, artı bir yön yani. Kesinlikle tercih sebebim bu. Diyelim ki bir erkek olsaydı burada, **tayt, askılı, saçım açık bir şe-**

kilde değil de kapalı baştan aşağıya, bol eşofmanlarla ve uzun bir üst ile spor yapmam gerekiyordu. Bu da spor yaparken çok zor oluyordu. O zaman gelmezdim. Bu çok etkili benim için.”

TARTIŞMA

Kadınların sadece kadınlardan oluşan ortamda egzersiz yapmasının ve egzersiz ortamının kadınları psikolojik, toplumsal ve çevresel boyutlarıyla nasıl etkilediğinin anlaşılması ve kadınların toplumsal rollerinin ve kültürel alışkanlıklarının bu egzersiz ortamını tercih etmelerinde bir etkisinin olup olmadığının daha iyi ortaya konabilmesi amacıyla çalışma, sosyal-ekolojik model çerçevesinde incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda açığa çıkan dört tema oluşturulmuştur. Bunlar: “Psikolojik gelişim desteği”, “Sosyal ilişkilerin etkisi”, “Fiziksel ortamın teşviki”, “Toplumsal ve kültürel faktörlere yönelik politikalar”dır. Bu temalardan ilki “Psikolojik gelişim” temasıdır ve bu temanın altında öz güven, stres atma, bedensel ve psikolojik olarak rahat hissetme gibi alt temalar ortaya çıkmıştır.

Görüşmelerde kadınların sıklıkla dile getirdiği “stres atma, kafa rahatlığı, güçlü ve öz güvenli hissetme” gibi vurgulardan, kadınların gündelik yaşam içindeki sorumluluk ve zorunluluklarının dışında, egzersiz ortamının rahat olmasının psikolojik olarak olumlu bir etki yarattığı anlaşılmakta ve günün yoğun temposu, koşturmaca, zihinsel yorgunluk gibi süreçlerin akabinde, egzersiz yapmanın kadınları rahatlattığı belirtilmektedir. Haravon’un çalışmasında da egzersiz esnasında rahatlığın, kadınların egzersize devam etmesine ve güçlenmesine yönelik bir etkinlik olması için gerekli bir koşul olduğu belirtilmiştir.⁶ Öte yandan Afro-Amerikan kadınlara yönelik yapılmış bir çalışmada, egzersiz ortamının stresi ortadan kaldırmaya yönelik etkisi olduğu ortaya konmuştur. Çalışmaya göre ortamın kadınlardan oluşması, kadınların içsel motivasyonlarını yüksek ve canlı tutmakta, bu da ortamda rahat hissetmelerini sağlamaktadır.³⁰ Giles-Corti ve Donovan’ın Avustralya’da yaşayan kadınlara yönelik sosyal-ekolojik model çerçevesinde yaptıkları çalışmada, egzersiz

ortamının sağlıklı ve rahat hissettirdiği ve kadınların egzersizde aktif olmak konusunda olumlu davranışlar sergilediklerine dair elde ettikleri bulgular da çalışmamızda kadınların psikolojik kazanımlarıyla benzerlik göstermektedir.³¹ Hacısofaoğlu ve Bulgu'nun ülkemizdeki kadınlara yönelik yaptıkları çalışmada da herkesin kadın olduğu egzersiz ortamında kadınların daha rahat hissettikleri ve rahat hareket ettikleri ortaya konmuştur.⁸ Diğer kültürlerdeki ve ülkemizdeki araştırmalara ve çalışmamızda ortaya çıkan bulgulara bakıldığında, kadınların fiziksel aktivite ortamında streslerinin azaldığına, kadın kadına olmanın bedensel ve psikolojik olarak rahat hissettirdiğine ve kadınların bu ortamlarda güçlü hissettiğine dair önemli sonuçlar bulunmaktadır.

Çalışmamızda ortaya çıkan ikinci tema "Sosyal ilişkilerin etkisi" temasıdır ve bu temanın altında sosyal etkileşim/paylaşım, lider desteği, sosyal aktiviteler alt temaları bulunmaktadır. Görüşmelerde kadın kadına olunan ortamda kurulan ilişkinin daha rahat geliştiği, sohbet etmenin motive edici bir unsur olduğu, paylaşmanın ve yardımlaşmanın gerçekleştiği ve farklı insanlarla iletişimin kişiler arası etkileşimi artırdığı ortaya çıkmıştır. Hender-son ve Ainsworth da Amerika'daki kadınların egzersiz ortamındaki sosyal etkileşimin sık ve yoğun olması sayesinde, problem çözüme yardımlaşma, karşılıklı duygusal destek ve dostluk geliştirme gibi özellikler kazandıklarını belirtmişlerdir.¹⁹ Walseth ve Fasting'in Norveç'te yaptıkları çalışmada ise sadece kadınlardan oluşan egzersiz ortamlarında kadınların daha kolay arkadaşlıklar geliştirdiği, yeni sosyal ağlar sağladığı belirtilmektedir.⁹ Görüşmecilerin ifadelerinde ortaya çıkan önemli bulgulardan bir diğeri de egzersiz ortamındaki kadın öğretmenlerdir. Hemen hemen bütün görüşmecilerin ortak olarak belirttiği noktalardan biri öğretmenlerin güler yüzlülüğü, yardım ve yönlendirmeleridir. Bu da kadınları hem mutlu hissettirmekte hem de motive etmektedir. D'abundo'nun yapmış olduğu çalışmada, kadın öğretmenler rahat öğrenme ortamı yarattıklarında, "ideal bedene" yönelik yorumlar ve değerlendirmeler yerine cesaretlendirici ifadeler kullandıklarında, iyimser ve güler yüzlü oldukla-

rında kadınların egzersize katılma ve devam etme isteklerinin arttığı ortaya çıkmıştır.³² Görüşmelerde sosyal ilişkilerin etkisi temasıyla ilişkili olarak ortaya çıkan bir diğer alt tema ise sosyal aktivitelerdir. Kahvaltılar, piknikler, yürüyüşler, kadınlar günü etkinlikleri gibi aktiviteler kadınların daha fazla bir araya gelmesini sağlayıp, egzersize gelme motivasyonunu güçlendirmekte ve onları daha fazla yakınlaştırmaktadır. Fleury ve Lee'nin Afro-Amerikan kadınlarla yaptıkları çalışmada da egzersiz ortamındaki sosyal aktivitelerin, beraber egzersiz yapan kadınlar için, egzersize devam etmek konusunda kolaylaştırıcı olduğu, arkadaşlığı pekiştirdiği ve motivasyonlarını artırdığı belirtilmiştir.³⁰

Görüşmelerde ortaya çıkan üçüncü tema "Fiziksel çevrenin teşviki" temasıdır ve mekân özellikleri, yıldız panosu, halka sistemi ve ayna alt temaları oluşturulmuştur. X merkezlerindeki egzersiz ortamının fiziksel özelliklerinin kadınlar için motive edici olduğu, iletişime açık ve samimiyeti artıran bir yapı sağladığı vurguları yapılmıştır. Fiziksel ortamda bilgilendirici ve teşvik edici yıldız panolarının olması, bütünlüyci ve koordineli çalışmayı sağlayan dairesel egzersiz dizilişi, renkli ve samimi sohbet için bahçenin bulunması gibi özelliklerin kadınların egzersiz ortamını benimsemesini kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, fiziksel ortamda aynanın olmayışının kadınların egzersize odaklanmasını sağladığı ve iletişimi kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Humpel ve ark.nın fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen çevresel faktörlere yönelik yaptıkları çalışmada da ortamdaki fiziki özelliklerin elverişliliği ya da aktiviteyi destekleyen program bilgi panolarının olmasının egzersizi sürdürmeyi teşvik ettiğini ortaya koymuşlardır.³³ Bu çalışmadaki bulgulara paralel şekilde D'abundo'nun sadece kadınlardan oluşan aerobik sınıflarda yaptığı çalışmada ise egzersiz sırasında dairesel hizalanmanın hem katılımcılar hem de öğretmenle arasında sosyal etkileşimi kolaylaştırdığı saptanmıştır.³² Martin-Ginis ve ark.nın egzersiz yapan sedanter kadınlara yönelik "görmek ya da görmemek" adlı laboratuvar çalışmasında, aynasız stüdyolarda psikolojik tükenmişliğin azaldığı, canlılık düzeyinin ise ciddi

oranda yükseldiği saptanmıştır.³⁴ Ülkemizdeki bir çalışmada ise aynanın olmadığı egzersiz ortamında kadınların egzersize odaklı oldukları, rahat ve beden kontrolüne gerek duymadan egzersizlerini yaptıkları belirtilmiştir.⁸

Çalışmamızda ortaya çıkan son tema ise “Toplumsal ve kültürel faktörlere yönelik politikalar” temasıdır. Bu temanın altında çoklu program, kısa sürelilik, zaman esnekliği, uygun fiyat ve kadınlara özgü mekân alt temaları bulunmaktadır. Kadınlar, alternatif etkinliklerin egzersize gelme isteğini olumlu etkilediğini sıklıkla dile getirmişlerdir. Öte yandan, kadınların gündelik yaşamda önemli bir sorumluluğu olan ailenin ve evin günlük ihtiyaçları sebebiyle kendilerine uygun zamanı yaratmaları oldukça güçtür. X merkezlerindeki egzersizlerin hem kısa süreli oluşu hem de istenen saatte gelinmesi kadınların bu mekânı tercih etmelerini sağlamakta, böylece kadınlar hem zaman kaybı yaşamamakta hem de en kısa sürede egzersiz yapabilmeye fırsatını değerlendirmektedirler. Bunun yanı sıra öğle saatlerinde olan “Eko-X” paketi, uygun fiyat politikası olarak uygulanmakta ve özellikle evde olan kadınlar ve öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Henderson ve Ainsworth’un çalışmasında, çalışmamızdaki kadınlar için önemli olan gerekliliklere dair benzer sorunlar olan iş yoğunluğu, ailenin gündelik ihtiyaçları, ekonomik kısıtlılık ve tekdüzelik gibi gerekçelerin kadınları fiziksel aktiviteye katılmaktan alıkoyduğu ortaya konmuştur.¹⁹ Öte yandan Sanderson ve ark.nın, çalışmasında, kadınların egzersiz yapmalarındaki önemli bariyerlerin pahalılık, uzak konum ve tekdüzelik olduğu belirtilirken, kolaylaştırıcı olan özelliklerin ise güvenli ve elverişli mekân, sessiz, trafikten uzak bir konum ve eve yakınlık olduğu dile getirilmiştir.¹⁶ Eyley ve Vest’in Missouri’de yaşayan kadınlara yönelik yaptıkları çalışmada ise kadınların en önemli ihtiyaçlarının başında egzersiz saatlerinin esnek ve uygun fiyatlı bir üyelik olması gelmektedir.¹⁸ Çalışmamızda ve kadınlara yönelik egzersiz ortamında sosyal-ekolojik model göz önünde bulundurularak yapılan diğer çalışmalarda, toplumsal ve kültürel açıdan en önemli politikaların başında kısa süreli egzersiz programlarının gel-

diği, sonrasında da alternatif etkinlikler, tesisler ve uygun fiyatların geldiği ortaya konmuştur.^{14,15,22}

Çalışmamızda önem arz eden ve son tema altında ele alınan mekânın kadınlara özgü olması özelliği, kadınların merkeze gelmeleri konusunda önemli gerekçelerden biri olarak görülmektedir. Kadınlar, erkeklerin olmadığı bu ortamda rahat hissettiklerini, rahat bir şekilde hareket ettiklerini, konuşabildiklerini ve giyinebildiklerini belirtmektedirler ve bu rahatlığın onlar için oldukça önemli ve belirleyici olduğunu dile getirmektedirler. Craig ve Liberti’nin Kuzey Karolina’da yaptıkları çalışmada, kadınların kadın mekânı “GetFit”e gitme gerekçelerine bakıldığında, çalışmamıza benzer şekilde rahat hissetmek ve kadın kadına olmak vurgusu ön plana çıkmıştır.³⁵ D’abundo’nun araştırmasında ise kadınlara özel ve dairesel hizalanmayla oluşturulmuş egzersiz ortamının, kadınları hem bakışlardan (erkeklerin olmayışı) hem de kendilerini kontrol etmekten ve nesneleştirmekten (aynaların olmayışı) kurtardığı belirtilmiştir.⁷

SONUÇ

Çalışmada ortaya çıkan bulguların, sosyal-ekolojik model perspektifiyle yapılmış çalışmalarla paralellik göstermesi ve kadınların bu şekilde oluşturulmuş mekânlardaki egzersiz ortamında psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel anlamda olumlu düşünceleri deneyimlemeleri, günümüzde kadın kadına olunan mekânlarda egzersizin kadınlar için önemli bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Sosyal-ekolojik yaklaşımın çevresel ve sosyal belirleyicilerinin kadınların fiziksel aktivite katılımına ve davranışına olumlu yönde etkisi olduğu düşünülmektedir. Sosyal-ekolojik yaklaşımın bütün boyutlarını dikkate alarak oluşturulan egzersiz ortamının ve programının toplumun kültürel özelliklerine dikkat edilerek ve toplumdaki bireysel ihtiyaçlara göre programların temelleri oluşturularak hazırlanması, tüm bireylere yönelik olmasını sağlamak ve duygusal, bedensel, toplumsal, çevresel ve ekonomik kazanımların elde edilmesini içermektedir. Literatürdeki çalışmalarda da öne çıktığı gibi egzersiz ortamındaki uygulamaların çok katmanlı olması, kadınların ev ve iş yor-

gunluğunu ve stresini atacak enerjiyi oluşturmakta, rahat hissetmelerini ve hareket etmelerini sağlamakta, iletişimin ve etkileşimin kadınların kendi aralarında gerçekleşmesi sayesinde sosyalleşmeyi, paylaşmayı ve dayanışmayı güçlendirmekte, güvenli bir ortam yaratmakta, egzersiz sırasında öğrenmeyle beraber eğlenme imkânı da

sunmaktadır.^{13,15,36,37} Çalışmada ortaya çıkan bulgular ve literatürdeki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, kadınlar için bu ihtiyaçları ve kazanımları sağlamakta gerekli olan psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel gerekliliklerin de egzersiz merkezlerinde bütüncül bir şekilde sunulduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

1. Markula P. Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: the postmodern aerobizing bodies. *Sociol Sport J* 1995;12(4):424-53.
2. Acar-Savran G. [Private/Public, Local/Universal: Towards A Feminism Which Negotiating Duality]. *Praksis* 2002;8(3):255-306.
3. Butler J. Cinsiyet Belası: Feminizmin ve Kimliğin Altüst Edilmesi. Ertür B, çeviri editörü. 3. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2012. p. 248.
4. Bulgu N, Koca-Aritan C, Aşçı FH. [Daily life, women and physical activity]. *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2007;18(4):167-81.
5. Aytaç Ö. [Socio/Cultural Geography Of Urban Spaces]. *Fırat University Journal of Social Science* 2007;17(2):199-226.
6. Haravon Collins L. Working Out the Contradictions: Feminism and Aerobics. *J Sport Soc Issues* 2002;26(1):85-109.
7. D'Abundo ML. How "healthful" are aerobics classes? Exploring the health and wellness messages in aerobics classes for women. *Health Care Women Int* 2007;28(1):21-46.
8. Hacisoftaoğlu İ, Bulgu N. [Women and Exercise: Contradictory Meanings of Aerobic Exercise]. *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2012;23(4):177-94.
9. Walseth K, Fasting K. Sport as a means of integrating minority women. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 2004;7(1):109-29.
10. Henderson KA, Bialeschki MD. Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal* 2005;27(5):355-65.
11. Brudzynski LR, Ebben W. Body Image as a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *Int J Exerc Sci* 2010;3(1):14-24.
12. Stokols D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *Am J Health Promot* 1996;10(4):282-98.
13. O'Connor J, Alfrey L, Payne P. Beyond games and sports: a socio-ecological approach to physical education. *Sport Educ Soc* 2011;1(1):1-16.
14. Ainsworth BE, Wilcox S, Thompson WW, Richter DL, Henderson KA. Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina. *Am J Prev Med* 2003;25(3):23-9.
15. Ball K, Salmon J, Giles-Corti B, Crawford D. How can socio-economic differences in physical activity among women be explained? A qualitative study. *Women Health* 2006;43(1):93-113.
16. Sanderson B, Littleton M, Pulley L. Environmental, policy and cultural factors related to physical activity among rural African American women. *Women Health* 2002;36(2):75-90.
17. Young DR, He X, Harris J, Mabry I. Environmental, policy and cultural factors related to physical activity in well-educated urban African American women. *Women Health* 2002;36(2):29-41.
18. Eyler AA, Vest JR. Environmental and policy factors related to physical activity in rural white women. *Women Health* 2002;36(2):111-21.
19. Henderson KA, Ainsworth BE. A synthesis of perceptions about physical activity among older African American and American Indian women. *Am J Public Health* 2003;93(2):313-7.
20. Foster C, Hillsdon M. Changing the environment to promote health-enhancing physical activity. *J Sports Sci* 2004;22(8):755-69.
21. Craike MJ, Symons C, Zimmermann JA. Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of Leisure Research* 2009;12(2):148-72.
22. Johnstone L, Millar S. Actively Engaging Women and Girls: Addressing the Psychosocial Factors: A Supplement to Canadian Sport for Life. Ottawa, Canada: Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity; 2012. p.59.
23. O'Neill ML, Guler F. The not so new Turkish woman: a statistical look at women in two Istanbul neighborhoods. *JWS* 2009;11(2):157-74.
24. Turkish Statistical Institute (TÜİK). Seçilmiş Göstergelerle İstanbul 2013. ISBN: 978-975-19-6056-6. Yayın No: 4182. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası; 2014. p.208.
25. Yalçınoğlu P. [Making words fly: developing understanding through interviewing]. In: Glesne C, ed. Ersoy A, Yalçınoğlu P, çeviri editörleri. Nitel Araştırmaya Giriş. 3. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık; 2013. p.139-87.
26. Strauss A, Corbin JM. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. 2nd ed. London: Sage Publication; 1998. p.312.
27. Patton MQ. How to use Qualitative Methods in Evaluation. (No. 4). 2nd ed. London: Sage Publication; 1987. p.176.
28. Kümbetoğlu B. Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma. 1. Baskı. İstanbul: Bağlam Yayıncılık; 2005. p.236.
29. Şimşek H, Yıldırım A. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 1. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2004. p.432.
30. Fleury J, Lee SM. The social ecological model and physical activity in African American women. *Am J Community Psychol* 2006;37(1/2):129-40.
31. Giles-Corti B, Donovan RJ. Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking. *Am J Public Health* 2003;93(9):1583-9.
32. D'Abundo ML. Issues of health, appearance and physical activity in aerobic classes for women. *Sport Educ Soc* 2009;14(3):301-9.

33. Humpel N, Owen N, Leslie E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *Am J Prev Med* 2002;22(3):188-99.
34. Martin-Ginis KA, Jung ME, Gauvin L. To see or not to see: effects of exercising in mirrored environments on sedentary women's feeling states and self-efficacy. *Health Psychol* 2003;22(4):354-61.
35. Craig ML, Liberti R. "Cause That's What Girls Do": The Making of a Feminized Gym. *Gender & Society* 2007;21(5):676-99.
36. Segar M, Jayaratne T, Hanlon J, Richardson CR. Fitting fitness into women's lives: effects of a gender-tailored physical activity intervention. *Womens Health Issues* 2002;12(6):338-47.
37. Spence JC, Lee RE. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychol Sport Exerc* 2003;4(1):7-24.