# KADINLARIN SPORA OLAN İLGİLERİNİN İNCELENMESİ

*Gonca KORUCU AYTAN*
*Celal Bayar Üniversitesi, Manisa*

***İlk Kayıt Tarihi: 07.06.2011*** ***Yayına Kabul Tarihi: 07.03.2013***

## Özet

*Bu çalışma, Denizli ilinde spor yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınların spora olan ilgilerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada kadınların spor bilincini belirlemek için 30 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Ankete verilen soruların cevaplarının değerlendirildiği tablo ve grafikler oluşturulmuş ve araştırma verileri Windows paket programı kullanılarak istatistiksel olarak değerlendirilmiş, yüzde ve frekanslarına bakılarak sonuçlar elde edilmiştir.*

*Araştırma sonucunda spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlara oranla daha az kaygılı ve kendilerine daha güvenli oldukları belirlenmiştir. Sporun toplum geneline yayılması ve büyük çoğunluk tarafından yapılır hale gelmesi için kadının spora olan ilgisini arttırmak, dahası aktif olarak sporun içinde yer almasını sağlamak için çaba sarf etmek gerekmektedir.*

***Anahtar Kelimeler****: Kadın, spor, spor yapmamanın etkileri*

# INVESTIGATION of WOMEN'S INTEREST in SPORT

## Abstract

*The aim of this study was to evaluate and to compare the results of the sports comprehension of women engaging in sports and women who don't engage in sports in centre of Denizli provience.*

*In the study, the questionnaire consisting of 30 questions was applied to evaluate the sports comprehension of women. Tables and graphics evaluating the answers given to the survey questions are generated and investigated by using SPSS statistical program package.*

*As a result of the study it was determined that women engaging in sports are less worried and more determined than women who don't engage in sports. Interest of women in sports must be increased for making sport widely applied in society and by majority of people, and studies must be made to enable them to join in sports actively.*

***Key Words:*** *Woman, sports, effects of not engaging in sports.*

## 1. Giriş

Türkiye, toplumsal cinsiyet rollerinin çok kesin olarak belirlendiği, ataerkil bir toplum olarak kabul edilmektedir (Kandiyoti, 1995; Sakallı, 2001). Ataerkil toplumlarda olduğu gibi, Türk toplumunda da kadın ve erkeğin toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmesinde, toplumsallaşma sürecinde büyük rollere sahip olan aile önemlidir (Dilek,1997; Fasting&Pfister, 1997; Kağıtçıbaş, 1982). Toplumsallaşma sürecinde erkek çocukların spora katılımları aileler tarafından teşvik edilirken, kız çocuklarının vücutlarını korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için spordan uzak durmaları sağlanır. 1970'lerden bu yana yeni olanakların oluşması kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması kadın hareketinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında bir artış olmuştur (Coakley, J.J,1994).

Her konuda olduğu gibi, sporda da cinsiyet üstünlükleri söz konusudur. Spor dallarında, farklı yüzde performans düzeyleri ile bir dominant taraf mevcuttur. Ancak gelişim düzeyleri farklı toplumlarda bu konuya olan bakış açısı değişmekte, endüstrileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranı fazla iken gelişmekte olan ülkelerde ise bu oran düşüktür. Çünkü bu toplumlarda kadın, hala dişi cinsin yalnızca doğurganlık için yaratıldığı, ter yerine parfüm kokması, aktif yaşam yerine pasif yaşamı seçmesi düşünülmektedir. Spora katıldığında ise, kadının tenis, yüzme, paten gibi artistik ve estetik branşları seçmesi önerilmektedir (Açıkada C., Ergen E , 1990).

Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir (Karaküçük, S, 1995).

Sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih olanağı vardır. Sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcıdır. Sanatsal ve folklorik değeri vardır. Bütün bunların yanında rekreasyonla daha yakın ilgisi bakımından sporun çeşitlilik, değişkenlik ve hareket özelliklerinden bahsedebiliriz (Şahin, H, 1997).

Çoğunluk bilincinde yatan, kadının sporda varlığının garipsenmesidir. Bayan spor haberlerinin verilmesinde, genellikle sporun kendisi değil de, alışılmamışlık ve mizahi olması üzerine kurulur. Medyada kadın sporcularla ilgili haberlerin çoğunda onların ev hanımı ve annelik özelliği üzerinde durulur. Kadın sporcularla ilgili fotoğraf veya televizyon görüntüleri ise ya dişiliklerini vurgulayacak pozisyonlardan ya da tam aksine spor yapan kadının nasıl cinsiyetinden uzaklaşarak erkekleştiğini vurgulayacak pozlardan oluşur. Çünkü sporun çağrıştırdığı, hızlı, güçlü ve kuvvetli olma gibi özellikler aynı zamanda erkek cinsinin çağrıştırdığı özelliklerdir. Bu nedenle spor genelde erkek kimliği ile özdeşleşmiştir ve erkek işi olarak görülür. Fiziksel başarı ve

erkeksi özellik aynı anlaşılmaktadır. Başarılı kadınlar başarıları arttıkça erkekleşir. Başarılı bir kadın sporcu, erkek gibi ama başarısız bir kadın gibi görülür. Hiç bir erkek sporcu toplumda böyle bir ikilem yaşamaz. Eğer kadın sporcu başarılı ise erkek olduğundan şüphelenilir. Kadın sporcuların cinsiyet testinden geçirilmelerinin sebebi hep bu yüzdendir. Kadın sporcular ancak buz pateni, cimnastik gibi sporlarda başarıya ulaştıklarında toplum tarafından övülüp alkışlanırlar (Willis P. , 1995)

## 2. Amaç ve Yöntem

Bu çalışma spor yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınların spora olan ilgilerini ölçmek ve sonuçları karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu anket çalışması sonucunda, kadınların spor yapma konusunda bilinçlendirilmesi ve spora teşvik edilmesi için öneriler getirilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın evrenini Denizli il merkezinde spor salonlarında düzenli olarak spor yapan 60 kadın ve spor yapmayan 60 kadın olmak üzere toplam 120 kişi oluşturmaktadır.

Çalışmanın ilk aşamasında konuyla ilgili literatür taranmış, daha önce yapılmış araştırma sonuçları incelenerek, çalışmaya ışık tutacak teorik çerçeve hazırlanmıştır. Ardından kadınların spor bilincini belirlemek için 30 sorudan oluşan anket formu spor yapan ve yapmayan kadınlara uygulanmıştır. Anketin değerlendirilmesinde Likert Ölçeği kullanılmıştır. Likert ölçeği; tutumları ölçülen kişilerin tepkide bulunacakları çeşitli ifadelerden oluşmuştur. Ancak bu teknikte, tutumları araştırılan kişilerden sadece uzaklaştıkları maddeleri işaretlemeleri yerine, her maddeye ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmektedir. Anket sorularının cevapları olumludan, olumsuza doğru olacak şekilde 4seçenekten oluşmuştur. Her maddeye "Çok-Oldukça-Az-Hiç" gibi çeşitli katılma derecelerini gösteren seçeneklerden birini işaretleyerek tepkide bulunmaları istenir. (Yıldırım, A.'nın 1991'de yayınlanmamış yüksek lisans tezinden) uygulanan anket formu kullanılmıştır. Kadınların spor bilincini belirlemek için 30 sorudan oluşan anket soruları spor yapan ve yapmayan kadınlara yöneltilmiş, 15 gün sonra aynı sorular tekrar uygulanmıştır. İki uygulama arasında fark olmadığı cevapların benzer şekilde yinelendiği görülmüştür. Böylece anketin güvenilir olduğu da saptanmıştır.

Bu anket çalışması sonucunda, kadınların spor yapma konusunda bilinçlendirilmesi ve spora teşvik edilmesi için öneriler geliştirilmiştir. Araştırma verileri Windows paket programı kullanılarak istatistiksel olarak değerlendirilmiş, yüzde ve frekanslarına bakılarak sonuçlar yorumlanmıştır.

## 3. Bulgular

**Tablo 1. Ankete Katılanların Yaş Dağılımları**

| | 19- 24 yaş arası | | 25-34 yaş arası | | 35-44 yaş arası | | 45-54 yaş arası | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Spor Yapan Bayanlar | 2 | 3,33 | 8 | 13,3 | 24 | 40 | 26 | 43,3 | 60 | 100 |
| Spor Yapmayan Bayanlar | 1 | 1,67 | 9 | 15 | 20 | 33,3 | 30 | 50 | 60 | 100 |

Tablo 1'de spor yapan kadınların %3.33'ü 19-24 yaşları arasında, %13.3'ü 25-34 yaşları arasında, %40'ı 35-44 yaşları arasında ve %43.3'ü 45-54 yaşları arasında olduğu görülürken; spor yapmayan kadınların %1.67'si 19-24 yaşları arasında, %15'i 25-34 yaşları arasında, %33'ü 35-44 yaşları arasında ve %50'si 45-54 yaşları arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Ankete Katılanların Öğrenim Durumları**

| | İlkokul | | Ortaokul | | Lise | | Yüksek Okul (2Yıllık) | | Üniversite | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Spor Yapan Bayanlar | 8 | 13,3 | 7 | 11,7 | 24 | 40 | 13 | 21,7 | 8 | 13,3 | 60 | 100 |
| Spor Yapmayan Bayanlar | 16 | 26,7 | 14 | 23,3 | 20 | 33,3 | 7 | 11,7 | 3 | 5 | 60 | 100 |

Tablo 2'de spor yapan kadınların %13.3'ü ilkokul, %11.7'si ortaokul, %40'ı lise, %21.7'si yüksekokul ve %13.3'ü üniversite mezunu olduğu; spor yapmayan kadınların %26,7'si ilkokul, %23.3'ü ortaokul, %33.3'ü lise, %11.7'si yüksekokul ve %5'i üniversite mezunu olduğu belirtilmektedir.

**Tablo 3. Ankete Katılanların Alışkanlıklarının Dağılımları**

| | İlkokul | | Ortaokul | | Lise | | Yüksek Okul (2Yıllık) | | Üniversite | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Spor Yapan Bayanlar | 8 | 13,3 | 7 | 11,7 | 24 | 40 | 13 | 21,7 | 8 | 13,3 | 60 | 100 |
| Spor Yapmayan Bayanlar | 16 | 26,7 | 14 | 23,3 | 20 | 33,3 | 7 | 11,7 | 3 | 5 | 60 | 100 |

Tablo 3'de spor yapan kadınların alışkanlık haline gelen maddelerin %1.67 sigara,

%1.67 kolalı içecekler, %40 kahve-çay ve %56.7 hiçbiri olduğu görülmekte iken; spor yapmayan kadınlarda alışkanlık haline gelen maddeler %26.7 sigara, %23.3 kolalı içecekler, %33.3 kahve-çay, %5 hepsi ve %25 hiçbiri olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. Ankete Katılanların Sportif Çalışmalara Olan İlginin Başlamaları ile ilgili Dağılımları**

| | İlkokul | | Ortaokul | | Lise | | Yüksek Okul (2Yıllık) | | Üniversite | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Spor Yapan Bayanlar | 3 | 5 | 10 | 16,7 | 34 | 56,7 | 10 | 16,7 | 3 | 5 | 60 | 100 |
| Spor Yapmayan Bayanlar | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |

Tablo 4'de spor yapan kadınların %5'inin çocukluktan, %16.7'sinin okul hayatından, %56.7'sinin samimi arkadaşlardan, %16.7'sinin çevrenin etkisinden ve %5'inin televizyonun etkisi ile sportif çalışmalara başladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 5. Ankete Katılanların Bir sportif çalışmada bayanların beklentilerinin dağılımları**

| | İlkokul | | Ortaokul | | Lise | | Yüksek Okul (2Yıllık) | | Üniversite | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Spor Yapan Bayanlar | 26 | 43,3 | 2 | 3,33 | 2 | 3,33 | 0 | 0 | 30 | 50 | 60 | 100 |
| Spor Yapmayan Bayanlar | 40 | 66,7 | 1 | 1,67 | 1 | 1,66 | 4 | 6,67 | 14 | 23,3 | 60 | 100 |

Tablo 5'te spor yapan kadınların sportif çalışmalarda beklentilerin %43.3'ünün kilo vermek, %3.33'ünün nefes açmak, %3.33'ünün günlük sıkıntılardan uzaklaşmak ve %50'sinün zinde olmak olduğu görülmekte iken; Spor yapmayan kadınların sportif çalışmalarda beklentilerinin %66.7'sinin kilo vermek, %1.67'sinin nefes açmak, %1.67'sinin günlük sıkıntılardan uzaklaşmak, %6.67'sinin yeni kişilerle tanışmak ve %23.3'sinin ise zinde olmak olduğu görülmektedir.

Tablolarda görüldüğü gibi spor yapan kadınlarda bağımlılık veren madde bağımlılığı daha düşük düzeylerdedir ve spor yapma alışkanlığı kazandıkça bu oran daha da düşmektedir. Spor yapan kadınlar zinde olmayı amaçlarken spor yapmayan kadınların spordan beklentisi kilo vermek, nefes açmak gibi aktivite yetersizliğinden kaynaklanan unsurlardır.

**Tablo 6. Spor Yapan Kadınların Anket Sonuçları**

| SORULAR | ÇOK | | OLDUKÇA | | AZ | | HİÇ | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 1- Yapılacak bir işte işbirliği yapmaktan ne derecede zevk duyarsınız? | 24 | 40 | 32 | 53,3 | 4 | 6,67 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 2- Çeşitli olaylar karşısında ne derecede sakinsinizdir? | 4 | 6,67 | 30 | 50 | 21 | 35 | 5 | 8,33 | 60 | 100 |
| 3- Sıkıntılarınızdan ne derecede uzaklaşmayı başarabilirsiniz? | 6 | 10 | 28 | 46,7 | 15 | 25 | 11 | 18,3 | 60 | 100 |
| 4-Ne derecede sağlıklı kararlar verebilirsiniz? | 10 | 16,7 | 40 | 66,7 | 10 | 16,7 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 5-Amaçlarınıza göre çalış-malarınızı ne derecede yön-lendirebilirsiniz? | 14 | 23,3 | 40 | 66,7 | 6 | 10 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 6- Diğer çalışmalarınızda ne derecede başarılısınızdır? | 7 | 11,7 | 52 | 86,7 | 1 | 1,67 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 7- Sportif faaliyetleri uygularken çevrenizdeki hareketleri ne derecede fark edebilirsiniz? | 20 | 33,3 | 32 | 53,3 | 8 | 13,3 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 8- Davranışlarınızda ne derecede olumlusunuzdur? | 12 | 20 | 40 | 66,7 | 8 | 13,3 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 9-Ne derecede sinirlerinize hakimsinizdir? | 10 | 16,7 | 35 | 58,3 | 15 | 25 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 10- Yaşantınızdan ne derecede mutluluk duyarsınız? | 16 | 26,7 | 32 | 53,3 | 12 | 20 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 11- Sorumluluklarınızı ne dere-cede bilirsiniz? | 33 | 55 | 25 | 41,7 | 2 | 3,33 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 12- Çevrenizle ne derecede kolay ilişki kurabilirsiniz? | 14 | 23,3 | 36 | 60 | 10 | 16,7 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 13- Uykunuzda ve uyandığınızda ne derecede huzurlusunuzdur? | 19 | 31,7 | 32 | 53,3 | 7 | 11,7 | 2 | 3,33 | 60 | 100 |
| 14- İçinde yaşadığınız topluma ne derecede uyum sağlarsınız? | 30 | 50 | 28 | 46,7 | 2 | 3,33 | 0 | 0 | 60 | 100 |

| SORULAR | ÇOK | | OLDUKÇA | | AZ | | HİÇ | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 15-Arkadaş grubu ile kültür alışverişine ne derecede açıksınızdır? | **30** | **50** | **26** | **43,3** | **4** | **6,67** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 16-Arkadaş grubunuzdaki olumlu davranışları ne derecede örnek alıp kendinize uygulayabilirsiniz? | **24** | **40** | **31** | **51,7** | **5** | **8,33** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 17- Vücudunuz size göre ne derecede sağlıklı görünümdedir? | **10** | **16,7** | **30** | **50** | **20** | **33,3** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 18-Vücudunuzdaki yağ oranı size göre ne derecede düşüktür? | **6** | **10** | **6** | **10** | **42** | **70** | **6** | **10** | **60** | **100** |
| 19-Vücuda esneklik sağlayan, ana hareketlerden önce yapılan, amaçlı ısınma hareketleri size göre ne derecede etkilidirler? | **46** | **76,7** | **14** | **23,3** | **0** | **0** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 20- Hareketler size göre ne derecede daha rahat, hafif ve uyumlu olur? | **16** | **26,7** | **42** | **70** | **2** | **3,33** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 21- Regl dönemlerinizde size göre ne derecede huzurlusunuzdur? | **2** | **3,33** | **26** | **43,3** | **26** | **43,3** | **6** | **10** | **60** | **100** |
| 22- Menopoz devresini size göre ne derecede rahat geçirebilirsiniz? | **8** | **13,3** | **34** | **56,7** | **12** | **20** | **6** | **10** | **60** | **100** |
| 23-Terleme oranları size göre ne derecede yoğundur? | **9** | **15** | **28** | **46,7** | **19** | **31,7** | **4** | **6,67** | **60** | **100** |
| 24- Günlük çalışmalarınızda ne derecede seri hareket edebilirsiniz? | **12** | **20** | **40** | **66,7** | **8** | **13,3** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 25- Ev işlerinizde yorgunluk hissetmeden ne derede rahat çalışabilirsiniz? | **4** | **6,67** | **42** | **70** | **14** | **23,3** | **0** | **0** | **60** | **100** |

**Tablo 7. Spor Yapmayan Kadınların Anket Sonuçları**

| SORULAR | ÇOK | | OLDUKÇA | | AZ | | HİÇ | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 1- Yapılacak bir işte işbirliği yapmaktan ne derecede zevk duyarsınız? | 15 | 25 | 35 | 58,3 | 10 | 16,67 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 2- Çeşitli olaylar karşısında ne derecede sakinsinizdir? | 2 | 3,33 | 18 | 30 | 30 | 50 | 10 | 16,7 | 60 | 100 |
| 3- Sıkıntılarınızdan ne derecede uzaklaşmayı başarabilirsiniz? | 4 | 6,67 | 22 | 36,7 | 19 | 31,67 | 15 | 25 | 60 | 100 |
| 4-Ne derecede sağlıklı kararlar verebilirsiniz? | 5 | 8,33 | 35 | 58,3 | 16 | 26,67 | 4 | 6,67 | 60 | 100 |
| 5- Amaçlarınıza göre çalışmalarınızı ne derecede yönlen-dire bilirsiniz? | 10 | 16,7 | 20 | 33,3 | 25 | 41,67 | 5 | 8,33 | 60 | 100 |
| 6- Diğer çalışmalarınızda ne derecede başarılısınızdır? | 5 | 8,33 | 43 | 71,7 | 11 | 18,33 | 1 | 1,67 | 60 | 100 |
| 7- Sportif faaliyetleri uygularken çevrenizdeki hareketleri ne derecede fark edebilirsiniz? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 |
| 8- Davranışlarınızda ne derecede olumlusunuzdur? | 10 | 16,7 | 30 | 50 | 18 | 30 | 2 | 3,33 | 60 | 100 |
| 9-Ne derecede sinirlerinize hakimsinizdir? | 8 | 13,3 | 28 | 46,7 | 22 | 36,67 | 2 | 3,33 | 60 | 100 |
| 10- Yaşantınızdan ne derecede mutluluk duyarsınız? | 11 | 18,3 | 20 | 33,3 | 21 | 35 | 8 | 13,3 | 60 | 100 |
| 11- Sorumluluklarınızı ne derecede bilirsiniz? | 25 | 41,7 | 26 | 43,3 | 8 | 13,33 | 1 | 1,67 | 60 | 100 |
| 12- Çevrenizle ne derecede kolay ilişki kurabilirsiniz? | 9 | 15 | 31 | 51,7 | 13 | 21,67 | 7 | 11,7 | 60 | 100 |
| 13- Uykunuzda ve uyandığınızda ne derecede huzurlusunuzdur? | 13 | 21,7 | 23 | 38,3 | 14 | 23,33 | 10 | 16,7 | 60 | 100 |

| SORULAR | ÇOK | | OLDUKÇA | | AZ | | HİÇ | | TOPLAM | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 14- İçinde yaşadığınız topluma ne derecede uyum sağlarsınız? | **24** | **40** | **24** | **40** | **12** | **20** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 15-Arkadaş grubu ile kültür alışverişine ne derecede açıksınızdır? | **19** | **31,7** | **29** | **48,3** | **12** | **20** | **0** | **0** | **60** | **100** |
| 16-Arkadaş grubunuzdaki olumlu davranışları ne derecede örnek alıp kendinize uygulayabilirsiniz? | **23** | **38,3** | **27** | **45** | **8** | **13,33** | **2** | **3,33** | **60** | **100** |
| 17- Vücutlarınız size göre ne derecede sağlıklı görünümdedir? | **15** | **25** | **16** | **26,7** | **27** | **45** | **2** | **3,33** | **60** | **100** |
| 18-Vücudunuzdaki yağ oranı size göre ne derecede düşüktür? | **4** | **6,67** | **3** | **5** | **44** | **73,33** | **9** | **15** | **60** | **100** |
| 19-Vücuda esneklik sağlayan, ana hareketlerden önce yapılan, amaçlı ısınma hareketleri size göre ne derecede etkilidirler? | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **100** |
| 20- Hareketler size göre ne derecede daha rahat, hafif ve uyumlu olur? | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **100** |
| 21- Regl dönemlerinizde size göre ne derecede huzurlusunuzdur? | **2** | **3,33** | **18** | **30** | **32** | **53,33** | **8** | **13,3** | **60** | **100** |
| 22- Menopoz devresini size göre ne derecede rahat geçirebilirsiniz? | **7** | **11,7** | **33** | **55** | **15** | **25** | **5** | **8,33** | **60** | **100** |
| 23-Terleme oranları size göre ne derecede yoğundur? | **6** | **10** | **16** | **26,7** | **24** | **40** | **14** | **23,3** | **60** | **100** |
| 24- Günlük çalışmalarınızda ne derecede seri hareket edebilirsiniz? | **10** | **16,7** | **30** | **50** | **16** | **26,67** | **4** | **6,67** | **60** | **100** |
| 25- Ev işlerinizde yorgunluk hissetmeden ne derede rahat çalışabilirsiniz? | **3** | **5** | **28** | **46,7** | **14** | **23,33** | **15** | **25** | **60** | **100** |

## 4. Tartışma/Sonuç

Yapılan anketlerin değerlendirilmesiyle elde edilen dikkat çekici sonuçlar ve bulgular bu kısımda değerlendirilecektir.

Tablo 6'da spor yapan kadınların "Yapılacak bir işte işbirliği yapmaktan ne derecede zevk duyarsınız?" sorusuna %40 oran ile "çok" cevabını verdikleri, Tablo 7'de spor yapmayan kadınların %25'inin "çok" cevabı verdikleri görülmektedir.

"Çeşitli olaylar karşısında ne derecede sakinsinizdir?" sorusuna verdikleri cevap ile spor yapanlar %50 ile oldukça sakin olduklarını ifade ederken, spor yapmayanların %50'si az cevabını vermiştir.

Spor yapanların, "Sıkıntılarınızdan ne derecede uzaklaşmayı başarabilirsiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar ile spor yapmayanların verdikleri cevapların oranları arasında belirgin fark gözlenmemiştir ancak sağlıklı karar verme açısından spor yapan kadınların kendilerine daha fazla güvendikleri sonucuna varılmıştır.

"Amaçlarınıza göre çalışmalarınızı ne derecede yönlendirebilirsiniz?" sorusuna verilen cevap ile spor yapanlar %66.7 oranında "oldukça", spor yapmayanlar da %33.3 oranında "oldukça" yönlendirebildiklerini ifade etmişlerdir. Her iki grubun da diğer çalışmalarında oldukça başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgulardan elde edilen bir sonuç da spor yapan kadınların davranışlarında oldukça olumlu olduğu ve sinirlerine daha çok hakim olduklarıdır.

Spor yapan kadınların yaşantılarından oldukça mutluluk duyduklarını ifade edenlerin oranı, spor yapmayan kadınlardan %20 daha fazladır. Ayrıca, spor yapanlar sorumluluklarını bilme derecesini toplamda %96.7 oranında "oldukça" ve "çok" olarak belirtirken, spor yapmayanlarda bu toplam %85 oranında kalmıştır.

Anket verilerinden spor yapan kadınların %61'i çevreleri ile oldukça kolay ilişki kurabilirken spor yapmayanlar ise %50 oranında ilişki kurabilmektedir.

"Arkadaş grubu ile kültür alışverişine ne derecede açıksınızdır?" sorusuna verdikleri cevap ise birbirlerine oldukça yakındır. Arkadaş gruplarındaki olumlu davranışları da oldukça örnek alıp kendilerine uygulayabilmektedirler.

Spor yapan kadınların % 50'si vücudunu oldukça sağlıklı görürken spor yapmayan kadınların %45'i az sağlıklı görmektedir ama her iki grup da %70 oranında vücutlarındaki yağ oranının çok olduğunu söylemektedirler.

"Regl dönemlerinizde size göre ne derecede huzurlusunuzdur?" sorusundan elde edilen sonuç, spor yapan kadınların spor yapmayanlara göre biraz daha huzurlu olduklarını gösterir. Menopoz devresini de spor yapmayanlara oranla biraz daha rahat geçirebileceklerini ifade etmektedirler.

Spor yapan kadınların %46.7'sinin terleme oranları "oldukça" yoğun iken spor yapmayanların %40'ının "az" derecede yoğundur.

"Günlük çalışmalarınızda ne derecede seri hareket edebilirsiniz?" sorusuna verilen cevaplara göre spor yapan kadınların yapmayanlara göre daha hareketli oldukları ve ev işlerinde yorgunluk hissetmeden oldukça rahat çalışabildikleri görülmektedir.

Anket sorularına verilen cevaplardan, spor yapmayan kadınların spor yapanlara göre topluma uyum sağlamakta daha fazla zorlandıkları anlaşılmıştır. Spor yapanlar çeşitli olaylar karşısında daha sakin kararlar verebilmekte, yaşantılarında daha fazla mutluluk duymaktadırlar. Uykularında ve uyandıklarında kendilerini daha huzurlu hissetmekte oldukları anket sorularına verilen yanıtlardaki oran farklılıklarında açıkça görülmüştür. Spor yapan kadınlar vücutlarının oldukça sağlıklı göründüğünü ifade ederken, spor yapmayanlar vücut görünümlerinin daha az sağlıklı olduğunu belirtmiştir. Spor yapan kadınların tümü ev işlerini yaparken hiç yorgunluk hissetmemektedir ancak spor yapmayanların ev işlerinde daha fazla yoruldukları anlaşılmıştır. Araştırma sonucunda spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlara oranla daha az kaygılı ve kendilerine daha güvenli oldukları belirlenmiştir. Toplumsal yaşamda sporun, kadınlar üzerinde sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcı etkisinin olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak kadınlara, özellikle de ev kadınlarına spor sevdirilmelidir. Böylece ev kadınlarının ruhen ve fiziksel olarak adım adım sıkıntıdan uzaklaştığı ve özgüvenlerinin yükseldiği gözlenecektir. Kendilerini ev işlerine adayan ev kadınlarının zamanla fizyolojik sorunları olduğu kadar psiko-sosyal sorunları da olacaktır. Ev kadınlarının ruhsal ve bedensel sağlık yönünden spordan yararlanabilmeleri için geniş kapsamlı organizasyonlara geçilmelidir.

"Alpman,C." Çalışmasında tarih öncesi çağlardan hareket ihtiyacını ele almış, günümüze kadar çağlar boyunca çeşitli ülkelerin spora bakış açılarından, kadınlara yönelik çalışmalardan bahsetmektedir. Bu çalışmalar kadınların vücut gelişimi ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

"Aerobik Ferrari.," Kadınlara yönelik jimnastik salonu adına hazırlanan eserde, cimnastiğin yeni bir kolu aerobik'in doğuşundan ve vücudumuza olan yararlarından bahsedilmektedir.

"Durusoy, F.," Kadınların vücut yapıları, enerji sistemleri, kas kuvveti ve fonksiyonları, antrenmanlar ile fiziki kondisyonlarındaki gelişme ve bazı fizyolojik (kadına ait) hususların tartışmasını yapmaktadır.

"Ergen, E., çalışmasında egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğunu, tıbbi gerek olmadığını, çeşitli ülkelerden de yapılan deneylerle bulaşıcı hastalıklara karşı antrenmanlı kimselerin daha dirençli olduğunu ve dinçliğin önemli parçasının da esneklik olduğunu anlatmaktadır.

"Tardieu, C., VIII. Fasıl'ında 'Spor ve Kadın' başlığında kadının sporla olan ilişkisini ele almaktadır.

"Wahl, F.A., çalışmasında kadınların sağlığına önem göstermelerini belirtmektedir. Ayrıca ev kadınlarının daha üretken olabilmeleri için spora zaman ayırmalarını, bunun lüks olmadığını, aksine sosyalleştirdiğini, iklimi, ırkı ve milliyeti gibi temel esasların yanında o memleketin beslenme faktörleri, bireysel, sosyal ve ilim gibi hususiyetlerinden dolayı bütün bunların karışımından çok değişik bir yapı ortaya çıktığını ve buna göre hareketlerin vücudun bütünlüğüne uydurulması gerektiğini anlatmaktadır ( Yıldırım, A.,1991).

"Kira, Krenichyn'nın bir şehir parkında kadın ve fiziksel aktivite adlı makalesinde kadınlar parkta, aile, arkadaş, tanıdık ve yabancılar arasında hem ilişkiler hem de aktiviteler için zenginleşme ve destek bulmuşlar, buda güvenlik ve hoşlanma duygularını sağlamıştır. Başkalarının mevcut olması ve parkta rasgele karşılaşmalar ayrıca takım oyunları gibi sportif ilgileri desteklemek için duygusal sosyal destek ve daha fazla uzun süreli yakın ilişki sağlamıştır (Kira, Krenichyn.,2004).

"Jennıfer, Hargreaves'nın Kadınların spor ,gelişim ve kültürel farklılıkları (Güney Afrika Deneyimi) isimli makalesinde; cinsiyet ve ırk arasındaki özel ilişki bu analizin merkezidir, ama ekonomi, politika, sınıf, din gibi diğer faktörler farklı kadın grupları için spora katılım problemlerinin çok farklı olduğunu ortaya koyacak şekilde birbiriyle ilişkilidir (Jennıfer, Hargreaves. 1997).

Ülkemizde spor yapan kadınların çoğu sporu güzelleşme ve güzelleştirme aracı olarak görmektedir ve bu yönde beklentileri vardır. Dolayısıyla kilo problemleri daha azdır ve vücutları ile barışıktırlar. Çoğunlukla kadınların spora yönelmesi yine güzelliklerini ve çekiciliklerini korumak amacıyla, formda kalmak için aerobik, step, yürüyüş ve jogging tercih etmek şeklinde ortaya çıkmaktadır. Çocuklar üzerinde annenin etkisinin daha fazla olduğundan dolayı, sporun toplum geneline yayılması ve büyük çoğunluk tarafından yapılır hale gelmesi için kadının spora olan ilgisini arttırmak, dahası aktif olarak sporun içinde yer almasını sağlanmalıdır.

Kadınların spora olan ilgisini arttırmak ve sporun kadınlar için daha fazla yapılır hale gelmesi için kadınlara özel televizyon programları düzenlenmelidir.

Kadınların düzenli bir şekilde spor yapabilmeleri için yerel yönetimlerin destekleri gerekmektedir. Yerel yönetimlerin cevre düzenlemelerinde kadınlar yönelik spor olanaklarının hem nicelik hem de niteliksel yönde arttırılması gerekmektedir.

Kadın örgütlerinin öncülüğünde hem kadınların spor yapmaları hem de çocuklarına spor bilincini aşılamaları amacıyla seminer ve sempozyumlar düzenlenmelidir.

Sağlıklı gelecek nesiller için kadınların spor konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

## 5. Kaynaklar

Açıkada C. , Ergen E. , (1990).Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, ANKARA.

Coakley, J.J. (1994). Sport in Society.St.Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Dilek, Y. (1997). Parents Role in Pre-School Childeren's Gender role Socialisation. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara

Fasting, K., & Pfister, G. (1997).Oppotunities and Barries for Sport for Women in Turkey: A pilot Study. Berlin/Oslo.

Hargreaves, Jennıfer., (1997). Women's Studies International Forum, Vol. 20, No. 2, pp. 191-209, Centre for Sport Development Research, Department of Sport Studies, Whitelands College, Roehampton Institute London, West Hill London SWI5 3SN United Kingdom

Kağıtçıbaş, Ç. (1982). Sex Roles, Family and Community in Turkey. Indiana: Indiana University Turkish Studies 3.

Kandiyoti, D. (1995). Patterns of Patriarchy: Notes for an Analysis of Male Dominance in Turkey Society. In S. Tekeli (Ed.), Women in modern Turkish society. London: Zed Books.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon, Seren Matbaacılık, ANKARA.

Krenichyn, Kira., (2004). Journal of Environmental Psychology 24, 117–130 Subprogram in Environmental Psychology, City University of New York Graduate Center, 365 Fifth Avenue, New York, NY 10016, USA

Sakallı, N. (2001). Beliefs About Wife Beating Among Turkish College Students: The Effects of Patriarchy, sexism, and sex differences. Sex Roles, 44, 9/10.

Şahin, H. (1997). Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ADANA.

Willis, P. (1995). Women in Sport in Ideology, Birelli S. , Cole, C. L. , Women, Sport and Culture, Human Kinetics, U. S. A.

Yıldırım, A. (1991). Ankara da Merkezde Bulunan Bayan Cimnastik Salonlarındaki Faaliyetlere Katılan Ev Kadınlarının Bazı Tutum ve Davranışlarına Bu Çalışmaların Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ANKARA.

## EXTENDED ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate and to compare the results of the sports comprehension of women engaging in sports and women who don't engage in sports in centre of Denizli provience.

In the study, the questionnaire consisting of 30 questions was applied to evaluate the sports comprehension of women. Tables and graphics evaluating the answers given to the survey questions are generated and investigated by using SPSS statistical program package.

As a result of the study it was determined that women engaging in sports are less worried and more determined than women who don't engage in sports. Interest of women in sports must be increased for making sport widely applied in society and by majority of people, and studies must be made to enable them to join in sports actively.

The scope of the study consists of 60 women who regularly do physical exercise at gyms in Denizli city center and 60 women who do not do physical exercise, 120 women in total.

The survey questions that consisted of 30 questions and aimed to identify sports consciousness of women were asked to women who do physical exercise and who do not do physical exercise, and the same questions were asked again after 15 days. It is seen that there was no difference between the two implementations and answers were repeated similarly. Thus, it has been confirmed that the survey is reliable.

It is understood from the answers that women who do not do physical exercise have more difficulty in adapting to the society than the women who do. Women who do physical exercise can give decisions more calmly in the face of various events and feel happier in their lives. It is clearly seen from the differences in the ratios of the responses given to the questions that they feel more peaceful while they are sleeping and when they wake up. Whereas women who do physical exercise stated that their bodies have a quite healthy look, women who do not do physical exercise indicated that their bodies have a less healthy look. All of the women who do physical exercise do not feel any tiredness while they are doing housework, however, it is understood that women who do not do physical exercise get more tired when they do housework. It is identified after the research that women who do physical exercise are less anxious and have more self-esteem than women who do not do physical exercise. It is found out that in social life sports has effects of socializing, establishing social cohesion and improving health on women.

To protect their beauty and attractiveness and keep themselves fit, women tend towards sports by preferring doing aerobics, doing step exercises, walking and jogging. In order to spread sports throughout the community and ensure that a large majority do physical exercise, women's interest in sports should be increased and furthermore, women's involvement in sports as active participants should be provided because mothers have more effect on children.

Support of local governments is necessary for women to do physical exercise on a regular basis. In the landscaping projects of local governments, sports opportunities for women should be increased both quantitatively and qualitatively.

To have healthy next generations, it is necessary to raise consciousness of women regarding sports.