

Genc ve Yashlarda Fiziksel Aktiviteye Katilim Motivasyonu: Karşılaştırmalı Nitel Araştırma

Motivation for Participation in Physical Activity Among Young and Elderly People: A Comparative Qualitative Study

^{1b} Yasin ÜNVANLI^a, ^{1b} Ekrem Levent İLHAN^b

^aPolis Akademisi Sivas Polis Meslek Yüksekokulu, Sivas, Türkiye

^bGazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu araştırma, genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını karşılaştırarak yaşa özgü motivasyonel farklılıkları ve benzerlikleri incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntemler:** Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, düzenli fiziksel aktivite yapan toplam 16 katılımcı (8 genç, 8 yaşlı) yer almıştır. Katılımcıların seçimi ölçüt örnekleme yöntemiyle yapılmış ve belirli bir kriteri karşılayan bireyler seçilmiştir. Bu kapsamda, genç bireyler için yaş aralığı 15-24, yaşlı bireyler için ise 65 yaş ve üzeri olarak belirlenmiş ve düzenli fiziksel aktivite yapma kriteri temel ölçüt alınmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını anlamak için yarı yapılandırılmış görüşme formu ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiş ve katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım süreçlerine ilişkin bireysel deneyimlerini ve motivasyonlarını derinlemesine anlamak için nitel veri toplama yöntemi uygulanmıştır. **Bulgular:** Genç katılımcılardan elde edilen bilgilere göre sağlık, performans ve gelişim, sosyal ve çevresel etkiler, psikolojik ve duygusal durum ve refah kategorileri oluşmuştur. Yaşlı katılımcılarda ise sağlık, performans ve gelişim, sosyal ve çevresel etkiler, tavsiye ve teşvik ve refah kategorileri meydana gelmiştir. **Sonuç:** Araştırma bulguları, her iki yaş grubunda da sağlık kategorisinin fiziksel aktiviteye katılımı temel bir motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir. Genç bireylerde sağlık odaklı motivasyonlar içsel unsurlarla ilişkilendirilirken, performans ve gelişim kategorisi dışsal unsurlara (rekabet, fiziksel güç) dayanmaktadır. Sosyal ve çevresel etkiler, genç bireylerde ödül ve tanınma gibi dışsal motivasyonlarla şekillenirken, yaşlı bireyler için sosyal bağlar ve destek unsurları içsel motivasyonu artırıcı bir rol oynamaktadır. Yaşlı bireylerde duygusal tatmin, düşmelere korunma ve sağlıklı yaşlanma gibi hedefler içsel motivasyonun belirleyici unsurları arasında yer almaktadır.

ABSTRACT Objective: This study aims to compare the motivations for physical activity participation in young and elderly individuals, examining age-specific motivational differences and similarities. **Material and Methods:** The research was conducted using a phenomenological design, a qualitative research method, and included a total of 16 participants (8 young and 8 elderly) who engaged in regular physical activity. Participants were selected using purposive sampling, and individuals meeting specific criteria were chosen. The age range for young participants was defined as 15-24 years, and for elderly participants, it was 65 years and older, with regular physical activity being the primary selection criterion. To understand participants' motivations for physical activity participation, a semi-structured interview form and content analysis method were employed. The study, using a phenomenological design, applied qualitative data collection methods to deeply explore the individual experiences and motivations of participants regarding their physical activity participation. **Results:** The data collected from young participants revealed categories of health, performance and development, social and environmental influences, psychological and emotional states, and well-being. For elderly participants, the categories identified were health, performance and development, social and environmental influences, recommendations and encouragement, and well-being. **Conclusion:** The findings of the study indicate that health is a fundamental motivational source for physical activity participation in both age groups. In young individuals, health-focused motivations are associated with intrinsic factors, while performance and development are based on extrinsic factors (competition, physical strength). Social and environmental influences shape extrinsic motivations such as rewards and recognition in young individuals, while for elderly participants, social connections and support play a role in enhancing intrinsic motivation. In elderly individuals, emotional satisfaction, fall prevention, and healthy aging are key factors in determining intrinsic motivation.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite; motivasyon; yaşlılar; gençler

Keywords: Physical activity; motivation; elderly; youngsters

Correspondence: Yasin ÜNVANLI

Polis Akademisi Sivas Polis Meslek Yüksekokulu, Sivas, Türkiye

E-mail: yasin.unvanli@pa.edu.tr

Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 14 Feb 2025

Received in revised form: 28 Mar 2025

Accepted: 08 Apr 2025

Available online: 29 May 2025

2146-8885 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklarını koruması ve yaşam kalitelerini artırması amacıyla yapılan her türlü bedensel hareketleri kapsamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi, enerji harcanmasını sağlayan kas ve iskelet sisteminin hareketleri olarak tanımlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık, kas gücü, esneklik ve dayanıklılığın artırılması gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite; obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.¹

DSÖ'ye göre fiziksel aktivite, bireylerin yaş gruplarına göre farklı yoğunluk ve sürelerde gerçekleştirilmelidir. Buna göre 5-17 yaş grubu için günde en az 1 saat orta yoğunlukta aerobik aktivite, 18 yaş üstü bireyler için ise haftada en az 150-300 dk orta yoğunlukta veya 75-150 dk yüksek yoğunlukta aerobik aktivite önerilmektedir. 65 yaş ve üzeri bireyler için ise benzer öneriler geçerli olmakla birlikte, dengeyi ve esnekliği artırmaya yönelik aktivitelerin eklenmesi, düşme riskini azaltmak açısından özellikle tavsiye edilmektedir. DSÖ, tüm yaş grupları için uzun süreli hareketsiz kalmaktan kaçınılmasını ve düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden maksimum düzeyde faydalanılmasını önermektedir.¹

Fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlık üzerinde değıl aynı zamanda ruhsal sağlık ve sosyal yaşam üzerinde de önemli faydalar sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin daha düşük stres seviyelerine, daha yüksek yaşam memnuniyeti ve genel ruh sağlığına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.³ Bu doğrultuda, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğu, aynı zamanda bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık hissini azalttığı da vurgulanmaktadır.⁴ Özellikle grup hâlinde yapılan egzersizler, bireyler arasında sosyal bağların güçlenmesini sağlarken, aktif bir yaşam tarzı benimseyen kişilerin kendilerine olan güvenlerinin arttığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri koruyarak yaşa bağılı zihinsel gerilemeyi yavaşlatabileceğı belirtilmektedir.⁵

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında motivasyon, bu davranışın sürdürülmesi ve düzenli hâle

gelmesinde kritik bir role sahiptir.⁶ Bu nedenle, motivasyonun yapısını ve bireylerin farklı yaşam evrelerinde fiziksel aktiviteye katılma nedenlerini anlamak önemli görölmektedir. Motivasyon, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik içsel ve dışsal itici güçleri tanımlamaktadır. Literatürde motivasyonun 2 temel kategoriye ayrıldığı görölmektedir: İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon.⁷ İçsel motivasyon, bireyin kendi tatmini, mutluluğı ve kişisel gelişimi için bir işi yapmasını ifade ederken; dışsal motivasyon, ödöl alma, sosyal onay, tanınma gibi dışsal etkenlerle yönlendirilen eylemleri kapsamaktadır.^{7,8}

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ise bireylerin fiziksel aktiviteye katılma nedenlerini ve bu davranışa yönelik bağılılıklarını inceleyen bir kavramdır.⁶ Bireylerin sağlıklarını iyileştirme, fiziksel performanslarını artırma, sosyal etkileşim sağlama veya stres yönetimi gibi farklı amaçlarla fiziksel aktiviteye katılmalarını açıklamaktadır.⁹ Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu hem içsel hem de dışsal faktörlerle şekillenebileceğı ve bu faktörlerin bireyin aktiviteye olan bağılılık düzeyini doğrudan etkileyebileceğı belirtilmektedir.¹⁰

Gençlik, enerjinin ve fiziksel gücün en yüksek olduğu dönemlerden biri olduğu için dışsal motivasyon unsurları bu dönemde daha fazla ön plana çıkabilmektedir.⁷ Bu unsurlar arasında fiziksel görünümde iyileşme, sosyal kabul görme, rekabet ve başarı gibi faktörler yer almaktadır. Ayrıca, sosyal çevre ve toplumun beklentileri de genç bireylerin motivasyonunu etkileyebilmektedir.¹⁰ Ancak yaş ilerledikçe bireylerin motivasyonları daha içsel unsurlara kayma eğiliminde olabilmektedir. Yaşlılık döneminde bireyler genellikle fiziksel sağlığı koruma, hastalıkları önleme, esenlik ve yaşam kalitesini sürdürme gibi daha içsel motivasyon unsurlarına odaklanabilmektedir.³⁵

Bu araştırma genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını karşılaştırmayı ve bu motivasyonel unsurların nasıl farklılaştığını derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Yaş özğü motivasyonel kaynakları belirleyerek bireylerin yaşam döngüsündeki motivasyonel dinamiklerin fiziksel aktiviteye katılım davranışları üzerindeki etki-

sini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, nitel araştırma yöntemi kullanılarak elde edilen bulgular, genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını anlamak için bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmanın hipotezi yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında içsel motivasyon unsurlarının ön planda olduğu, genç bireylerde ise dışsal motivasyon unsurlarının daha belirgin şekilde rol oynadığı yönündedir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA MODELİ

Genç ve yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını karşılaştırmayı ve bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarıyla ilgili kişisel deneyimlerini ve algılarını anlamayı amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmaların temel amacı, bir olgunun “özü”nü ve bireylerin deneyimlerini kendi perspektiflerinden anlamayı sağlamaktır. Fenomenolojik araştırmalar, katılımcıların belirli bir deneyime ilişkin algılarını, hissettiklerini ve anlamlandırma süreçlerini detaylı şekilde incelemeyi hedefler.¹² Bu bağlamda, çalışmada genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını nasıl deneyimledikleri ve bu deneyimlere nasıl anlam yükledikleri araştırılmıştır.

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının yaşa bağlı olarak farklılaşabileceği ve bu farklılığın içsel ve dışsal motivasyon faktörleriyle ilişkilendirilebileceği varsayılmaktadır. Buradan hareketle mevcut çalışmada genç bireyler, fiziksel aktiviteye katılımı daha çok dışsal motivasyon (örneğin, sosyal çevre, fiziksel görünüm) tarafından yönlendirilirken, yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı daha çok içsel motivasyon (örneğin, sağlık, psikolojik iyilik hâli) unsurları güdüleyici rol oynamaktadır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Mevcut çalışmada katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme belirli bir kriteri karşılayan bireylerin seçilmesi esasına dayanır. Böylece araştırma konusu açısından katılımcıların derinlemesine incelenmesine olanak

sağlar. Bu doğrultuda, çalışmada yer alan katılımcılar belirlenirken genç bireyler için yaş aralığı 15-24, yaşlı bireyler için ise 65 yaş ve üzeri olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların seçiminde düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler temel ölçüt olarak belirlenmiştir. Genç katılımcıların yaş ortalaması 19, yaşlı katılımcıların yaş ortalaması ise 70,5 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya her iki gruptan 4 erkek ve 4 kadın olmak üzere toplam 16 katılımcı dâhil edilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARACI

Bu çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını anlamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunun hazırlanma süreci titizlikle yürütülmüş olup, öncelikle alan yazını kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile ilgili temel kavramlar belirlenmiştir. Bu süreçte, daha önce benzer konularda yürütülmüş nitel araştırmalar ve ölçek geliştirme çalışmalarından da yararlanılmıştır. Görüşme formu alanında uzmanlara değerlendirilmek üzere sunulmuştur. Uzmanlardan gelen öneriler doğrultusunda, soruların anlaşılabilirliği ve amaca uygunluğu değerlendirilmiş, gerek görülen ifadelerde revizyonlar yapılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu türünü (içsel ve dışsal) belirlemeye yönelik toplam 9 adet açık uçlu soru belirlenmiştir. Sorular, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım süreçlerini, bu süreçte karşılaştıkları zorlukları, motivasyonlarını etkileyen unsurları ve bireysel deneyimlerini ayrıntılı bir şekilde açıklamalarına olanak tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Böylece, katılımcıların kendi perspektiflerinden hareketle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ifade etmeleri sağlanmış ve araştırmanın amacına uygun nitel verilerin elde edilmesi hedeflenmiştir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Bu çalışmada, veriler nitel veri toplama tekniklerinden bireysel görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Görüşme öncesinde katılımcılara araştırma hakkında genel bilgi verilmiş ve çalışmanın amacı detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Katılımcılara, görüşmelerden elde edilen verilerin anonim olarak yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiş ve bu

hususla etik ilkelere uygun bir şekilde hazırlanmış bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Formda ayrıca, görüşmelerin ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınacağı, katılımcıların istedikleri zaman görüşmeyi durdurabilecekleri ifade edilmiştir. Görüşmeler katılımcıların kendilerini rahatça ifade edebilmeleri için uygun bir ortam sağlanmıştır. Her görüşme yaklaşık 20-30 dk sürmüş ve araştırmanın hedeflerine uygun olarak derinlemesine veri elde edilmesi sağlanmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmada elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Nitel araştırmalarda içerik analizi, 4 aşamada gerçekleştirilen bir süreçtir; verilerin kodlanması, kategorilerin belirlenmesi, kod ve kategorilerin düzenlenmesi ile bulguların tanımlanıp yorumlanması.¹³ İlk olarak, katılımcıların kimlik bilgileri gizlenmiş ve yaşlılar için KY, genç katılımcılar için KG kodları atanmıştır. Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları yazılı hâle getirilmiş ve bu transkriptler katılımcılara sunulurken doğruluğu onaylanmıştır. Eksik kalan bilgiler tamamlandıktan sonra, analizle doğrudan ilişkisi olmayan kısımlar metinden çıkarılarak veri yoğunluğu azaltılmıştır. Daha sonra, her bir katılımcının ifadeleri ayrı ayrı kodlanmış, bu kodlar benzer özelliklerine göre gruplanarak kategoriler ve alt kategoriler oluşturulmuştur. Elde edilen kategori ve kodlar, birbirleriyle ilişkili şekilde açıklanıp yorumlanarak sonuçlar elde edilmiştir. Oluşturulan kategori ve kodlar alandan 2 farklı öğretim elemanı tarafından bağımsız olarak incelenmiş, karşılaştırılmış ve nihai hâliyle onaylanmıştır.

ETİK BEYAN

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunun 26 Kasım 2024 tarihli ve 2024-1802 sayılı kararıyla etik açıdan uygun bulunduğu dair onay alınmış, ayrıca etik ilkeler doğrultusunda yürütülmüş olup Helsinki Deklarasyonu temel prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilere yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan genç bireylerin demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 2’de genç katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına yönelik elde edilen kod, kategori ve frekans değerlerine ait bulgular sunulmuştur. Katılımcıların en yoğun vurguladığı motivasyonlar sağlık kategorisinde “fiziksel sağlık” (f=13) olarak bulunmuştur. Bunu “zihinsel sağlık” (f=9) takip etmektedir. Performans ve gelişim kategorisinde “fiziksel güç” (f=6) öne çıkarken, sosyal ve çevresel etkiler kategorisinde “grupla çalışma” (f=3) en sık kullanılan ifadelerdir. “Psikolojik ve duygusal durum” kategorisinde “mutlu olmak” (f=7) ön plana çıkmaktadır. KG1 “stres azaltıcı etki”ye yönelik: “*Fiziksel aktivite sağlıklı olmayı, stres atmamı ve insanlardan uzaklaşmayı sağlıyor.*” derken, KG5 ise “*Fiziksel aktivite, stres atmamı sağlıyor ve beni rahatlatıyor. Aktivite sırasında özgürleşiyorum.*” şeklinde görüş bildirmiştir. KG7 “mental sağlık”a yönelik: “*Fiziksel aktivite benim için huzur demek.*”

TABLO 1: Genç katılımcılara ait demografik bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Md	Eğitim	SED	FAD	FAO	DFAS
KG1	Erkek	25	Bekâr	Lisans	Orta	Orta	Açık/Kapalı	15 yıl
KG2	Kadın	23	Bekâr	Lisans	Düşük	Yüksek	Kapalı	10 yıl
KG3	Erkek	18	Bekâr	Ortaöğretim	Yüksek	Düşük	Kapalı	10 yıl
KG4	Kadın	18	Bekâr	Ortaöğretim	Orta	Yüksek	Açık	6 yıl
KG5	Kadın	18	Bekâr	Ortaöğretim	Yüksek	Orta	Açık/Kapalı	5 yıl
KG6	Erkek	18	Bekâr	Ortaöğretim	Orta	Orta	Açık	4 yıl
KG7	Erkek	16	Bekâr	Ortaöğretim	Düşük	Yüksek	Kapalı	3 yıl
KG8	Kadın	16	Bekâr	Ortaöğretim	Orta	Orta	Kapalı	1 yıl

KG: Genç katılımcı; Md: Medeni durum; SED: Sosyoekonomik durum; FAD: Fiziksel aktivite düzeyi; FAO: Fiziksel aktivite yapılan ortam; DFAS: Düzenli fiziksel aktivite yapılan süre

TABLO 2: Genç katılımcılara ait bulgular

Kategori	Kod	f
Sağlık	Fiziksel sağlık	13
	Zihinsel sağlık	9
	Mental sağlık	6
	Stres azaltıcı etki	6
	Sakatlık	2
	Beslenme	1
Performans ve gelişim	Fiziksel güç	6
	Antrenman	3
	Verimlilik	2
	Eğitim	1
Sosyal ve çevresel etkiler	Grupla çalışma	3
	Ekipman ve tesis	2
	Aile	1
	Başarı	3
Psikolojik ve duygusal durum	Mutlu olmak	7
	Özgüven	3
Refah	Eğlence	5
	Yaşam kalitesi	5
	Yaşam tarzı	5

f: Frekans değeri

Ruhsal açıdan rahatlama sağlıyor.” ifadesini kullanmıştır. KG2 “eğlence”ye yönelik: “Fiziksel aktiviteyi yaparken eğlenmek, zamanın nasıl geçtiğini anlamamı engelliyor ve motivasyonumu artırıyor.” demiştir. KG1 “ekipman ve tesis” hakkında: “Fiziksel aktivite yaparken karşılaştığım en büyük zorluk, kalabalık salonlar veya havuzlar. Bu sorunu, boş saatlerde giderek çözüyorum. Böylece daha rahat bir

ortamda fiziksel aktivite yapabiliyorum.” söylemiştir. KG8 “verimlilik” için: “Fiziksel aktivitenin en çok verimli olmasını önemsiyorum. Fiziksel aktivite yaparken maksimum verim almayı ve gelişim göstermeyi hedefliyorum.” ifadelerini kullanmıştır. KG3 “fiziksel güç”e yönelik: “Bir önceki günden daha iyi olmak, en büyük önceliğim. Her gün biraz daha güçlü ve sağlıklı olmak için fiziksel aktiviteye katılmak, beni motive ediyor.” ifade etmiştir. KG6 ise “özgüven” için: “Fiziksel aktiviteyi öncelikle öz güvenimi artırdığı için yapıyorum. Fiziksel aktivite yapmak bana kendimi daha güçlü ve daha güvenli hissettiriyor.” yorumunu yapmıştır.

Çalışmaya katılan yaşlı bireylerin demografik özellikleri Tablo 3’te sunulmaktadır.

Tablo 4’te yaşlı katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelendiğinde, sağlık kategorisinin en baskın motivasyon kaynağı olduğu görülmektedir. Özellikle fiziksel sağlık (f=22) en yüksek frekansa sahip unsur olarak öne çıkarken, mental sağlık (f=18) ve yaşam kalitesi (f=10) kodları da yaşlı katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında en fazla etkili olan motivasyon kaynakları arasında olduğu görülmektedir. KY6 “sağlıklı yaşlanma”ya yönelik: “Fiziksel aktivite benim için sağlığı simgeliyor. Daha iyi hissetmek, vücudumu korumak ve yaşlılıkla gelen olumsuz etkilerle mücadele etmek için temel bir araç.” derken, KY2 “Sağlıklı bir yaşam sürmek ve uzun bir ömür elde etmek fiziksel aktiviteye devam etmemdeki en önemli motivasyon. Aktif kalmak, hayat kalitemi artırıyor ve kendimi

TABLO 3: Yaşlı katılımcılara ait demografik bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Md	Eğitim	SED	FAD	FAO	DFAS
KY1	Kadın	77	Bekâr	Ortaöğretim	Düşük	Düşük	Açık/Kapalı	50 yıl
KY2	Erkek	75	Bekâr	Lisansüstü	Orta	Yüksek	Açık/Kapalı	37 yıl
KY3	Kadın	72	Bekâr	Lisansüstü	Yüksek	Orta	Açık	10 yıl
KY4	Erkek	72	Bekâr	Lisans	Orta	Düşük	Açık	30 yıl
KY5	Kadın	68	Bekâr	İlköğretim	Düşük	Düşük	Açık	30 yıl
KY6	Erkek	68	Evli	İlköğretim	Düşük	Düşük	Açık	8 yıl
KY7	Kadın	66	Evli	Lisans	Yüksek	Orta	Kapalı	23 yıl
KY8	Erkek	66	Evli	Lisans	Düşük	Yüksek	Kapalı	40 yıl

KY: Yaşlı katılımcı; Md: Medeni durum; SED: Sosyoekonomik durum; FAD: Fiziksel aktivite düzeyi; FAO: Fiziksel aktivite yapılan ortam; DFAS: Düzenli fiziksel aktivite yapılan süre

TABLO 4: Yaşlı katılımcılara ait bulgular

Kategori	Kod	f
Sağlık	Fiziksel sağlık	22
	Mental sağlık	18
	Sağlıklı yaşlanma	3
	Stres azaltıcı etki	3
	Zihinsel sağlık	3
	Beslenme	1
	Düşmelerden korunma	2
Performans ve gelişim	Kendi sınırlarını bilme	7
	Fiziksel güç	4
	Dış görünüş	3
	Zihin-beden uyumu	3
Sosyal ve çevresel etkiler	Grupla çalışma	6
	Ekipman ve tesis	2
Tavsiye ve teşvik	Öneri	5
Refah	Yaşam kalitesi	10
	Aktif yaşam	3
	Yaşam tarzı	3
	Eğlence	1

f: Frekans değeri

daha iyi hissettiriyor.” demiştir. KY4 “yaşam tarzı”na ilişkin: “Vakit buldukça, özellikle her gün yürümeye çalışıyorum. Yürüyüş, hem kolay uygulanabilir bir fiziksel aktivite hem de sağlığını korumak için önemli bir rutin hâline geldi.” şeklinde belirtmiştir. KY1 ise: “Fiziksel aktivite, benim yaşam tarzımın bir parçası. Spor yapmadığımda kendimi eksik hissediyorum, bu yüzden sporu sürdürebilmek için içsel bir motivasyona sahibim.” şeklinde ifade etmiştir. KY7 “yaşam kalitesi” ile ilgili olarak: “Genelde günümü sağlıklı bir şekilde geçirmek için fiziksel aktivite yapmamda etkili oluyor. Bu hem enerji hissetmemi sağlıyor hem de genel yaşam kalitemi artırıyor.” ifadesinde bulunmuştur. KY8 “eğlence”ye yönelik: “Fiziksel aktiviteye karar verirken eğlenceli olmasına dikkat ediyorum. Keyif aldığım aktiviteleri seçerek bunu bir zorunluluk değil, bir zevk hâline getiriyorum.” ifadesini yapmıştır. Yaşlı katılımcılardan KY8: “Fiziksel aktiviteye katılımın çok faydalı olduğunu düşünüyorum. İnsanların bir araya gelerek bu etkinliklere katılması sosyal bağları güçlendiriyor ve toplumu olumlu yönde etkiliyor.” şeklinde belirtmiştir.

TARTIŞMA

GENÇ KATILIMCILARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU

Sağlık

Genç katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında en sık belirttikleri motivasyon ifadeleri “sağlık” kategorisi altında toplanmıştır. “Fiziksel sağlık”, “zihinsel sağlık” ve “mental sağlık” gibi kodların genç katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarında en önemli motivasyonel kaynak olduğu tespit edilmiştir. Bu durum genç bireylerin sağlıklarını iyileştirme ve koruma amacıyla fiziksel aktiviteye yöneldiklerini göstermektedir. Sağlıklı olmak bireyin yaşamını sürdürebilmesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için temel bir gereksinimdir.¹⁴ Sağlık, bireyin doğrudan kendi ihtiyaçlarından ve arzularından kaynaklanan bir içsel motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Sağlık ile ilgili faaliyetler dışsal ödüllerden ziyade, bireyin kendini tatmin etme ve iyilik hâlini sürdürebilme amacıyla harekete geçtiği içsel motivasyon unsurlarını yansıtmaktadır.⁶ Yıldırım yaptığı araştırma sonucunda gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında sağlık faktörünün öncelikli olduğunu ve bunun içsel motivasyon kaynağı olarak değerlendirildiğini belirtmiştir.¹¹ Bununla birlikte, Tavazar ve ark. lise öğrencileri ile yaptığı araştırma katılımcıların fiziksel aktiviteye sağlık kaygısından çok sosyal kabul ve rekabet gibi dışsal motivasyonlarla katılım sağladıklarını tespit etmiştir.

İçsel motivasyon, bireyin doğal eğilimlerinden ve tatmin arayışından kaynaklanmaktadır. Sağlık odaklı motivasyonlar bu eğilimlerin somut bir ifadesini oluşturmaktadır.⁶ Fiziksel aktiviteye katılım bireyin fiziksel sağlığını geliştirmek ve korumak için kendiliğinden gösterdiği çabayı yansıtmaktadır. Bireyin sağlık hedeflerine yönelik motivasyonları, dışsal etkilerden bağımsız olarak kendi içsel arzularından beslendiği ve yaşam kalitesine doğrudan katkı sağladığını göstermektedir.

Performans ve Gelişim

Genç katılımcıların vermiş olduğu cevaplardan elde edilen “fiziksel güç”, “antrenman” ve “verimlilik” gibi kodlardan performans ve gelişim kategorisi oluş-

turulmuştur. Performans geliştirme ve rekabet gibi dışsal faktörler, bu yaş grubunda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden diğer önemli unsurlar olarak görülmektedir. Genç katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde fiziksel gücü geliştirme arayışının çoğunlukla dışsal motivasyonla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Genç bireylerin fiziksel güç kazanma ve performans geliştirme odaklı motivasyonları, özellikle spor bilimleri alanındaki araştırmalarda vurgulanan önemli bulgulardan biridir. Strońska-Garbień ve ark. gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında performans artırma ve rekabet faktörlerinin etkili olduğunu belirtirken, Ryan ve Deci gençlerin fiziksel aktiviteyi daha çok dışsal ödüller ve başarı arayışı ile ilişkilendirildiğini ifade etmiştir.¹⁶ Ryan ve Deci bireylerin sosyal çevreden gelen ödüller veya baskılar nedeniyle fiziksel güç artırma çabasına girebileceklerini belirtmektedir.⁷ Bundan dolayı gençlerin ödüllere dayalı faaliyetlere daha fazla yönelmesi bu tür ödüllerin dışsal motivasyonun temel kaynakları arasında yer aldığını ortaya koymaktadır.

Sosyal ve Çevresel Etkiler

Genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında sosyal ve çevresel etkiler kategorisi altında “grupla çalışma”, “ekipman ve tesis”, “aile” ve “başarı” kodları tespit edilmiştir. Böylelikle bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında sosyal çevrelerinden gelen destek, ödül ve ekipman gibi faktörlerin güdüleyici etkisinin olduğu görülmektedir. İlgili literatürde araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Ryan ve Deci grupla çalışma ve aile desteği, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme, sosyal kabul görme, rekabet ortamında kendini kanıtlama, başkalarıyla ortak bir başarı elde etme gibi ve çevreden onay alma arzusuyla fiziksel aktiviteye katılımını teşvik ettiğini belirtmektedir.¹⁵ Ayrıca Güngör, fiziksel aktiviteye katılımında ekipman ihtiyacının, Demirtaş ve ark. ise tesis gibi çevresel faktörlerin, bireyin fiziksel aktiviteye daha kolay ve etkili bir şekilde yönelmesini sağladığını belirterek mevcut araştırma sonuçlarını destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır.^{17,18}

Psikolojik ve Duygusal Durum

Genç katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, “psikolojik ve duygusal durum” katego-

risi çerçevesinde incelendiğinde “mutluluk” ve “öz güven” kodlarından oluştuğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın stres düzeyini azaltma, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesine ve duygusal dengeyi destekleme potansiyeli, genç bireylerin mutluluk arayışına doğrudan yanıt veren içsel motivasyon unsurları olduğu görülmektedir.¹⁹⁻²² Bu süreçte bireyler hem bedensel hem de zihinsel rahatlama yaşadıkları için duygusal olarak daha dengeli ve tatmin olmuş hissetmektedirler. Frederick-Recascino tarafından yapılan araştırmada, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım ile kendilerini iyi hissetmeleri, stres seviyelerini azaltmaları ve bu süreçten doğrudan keyif almalarının içsel motivasyonun temel göstergeleri olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu mevcut araştırmada tespit edilen psikolojik ve duygusal motivasyonlarla örtüşmekte ve fiziksel aktivitenin yalnızca dışsal ödüllerle değil, bireyin öznel refahı ve mutluluğu ile de ilişkili olduğunu desteklemektedir.¹⁰ Resnick ve ark. fiziksel aktiviteye katılımı öz güvenin bireylerin beden algısını güçlendirmesi, fiziksel yeterliliklerini artırması ve sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak sağlamasıyla ilişkilendirildiğini belirterek mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir.²³ Bu durum, bireyin fiziksel aktiviteden duyduğu keyfi artırırken öz yeterlilik algısını da güçlendirmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın bireyde yarattığı öz güven duygusu, içsel motivasyonu besleyen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

Refah

Refah kategorisinde “yaşam kalitesi”, “yaşam tarzı” ve “eğlence” kodları bulunmaktadır. Buradan hareketle gençlerin fiziksel aktiviteye katılımının bir zorunluluk değil aynı zamanda yaşam tarzlarına entegre ederek eğlenceli bir faaliyet olarak gördüğünü yansıtmaktadır. Genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı, yaşam kalitelerini artırmaya yönelik içsel motivasyonla doğrudan ilişkilidir. Deci ve Ryan’ın Öz Belirleme Kuramı’na göre, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının (yeterlilik, özerklik, ilişkililik) tatmin edilmesi, yaşam kalitesini yükselterek içsel motivasyonu güçlendirmektedir.⁷ Larun ve ark. tarafından yapılan araştırmada genç bireyler, aktif bir yaşam sürdürerek fiziksel aktivitenin getirdiği zindelik gibi unsurlardan faydalandığını belirtmişlerdir.²⁴ McAu-

ley yaptığı araştırmada fiziksel aktiviteye katılımı ilgili sağlık, estetik ve kişisel tatmin gibi refahı artıran içsel motivasyon faktörlerinin ön plana çıktığını ifade etmiştir.²⁵ Parlakyıldız fiziksel aktiviteyi eğlenceli bulan bireylerin, doğrudan faaliyetten keyif alarak daha yüksek bir bağlılık ve süreklilik sergileyerek refah seviyelerinin artmasına katkı sağladığını belirtmiştir.²⁶

YAŞLI KATILIMCILARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU

Sağlık

Yaşlı katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları “sağlık” kategorisi altında “fiziksel sağlık”, “mental sağlık” ve “sağlıklı yaşlanma” gibi kodlardan türetilmiştir. Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında zihinsel ve fiziksel sağlıklarını iyileştirme arzusu belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır. “Sağlıklı yaşlanma” yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım yoluyla yaşam kalitelerini artırma ve bağımsızlıklarını sürdürme arzularını ifade etmektedir. Larun ve ark. araştırma sonucunda sağlıklı yaşlanma isteği bireylerin yeterlilik ve özerklik duygularını güçlendirdiği için içsel motivasyonla yakından ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.²⁴ Nigg ve ark. yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının, yaşlanma sürecine bağlı olarak olumsuz etkileri geciktirdiğini ve bireylerde öz yeterlilik hissini artırdığını belirtmiştir.²⁷ “Düşmelerden korunma” bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruma çabası olarak değerlendirilebilir. Lord ve ark. yaşlı bireylerin denge ve dayanıklılık egzersizlerine katılımının düşme riskini azalttığını ve bireylerin öz güvenini artırdığını vurgulamıştır.²⁸ Böylelikle mevcut araştırma bulgularının literatürle benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Performans ve Gelişim

Mevcut araştırmaya katılan yaşlı katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda “performans ve gelişim” kategorisi “kendi sınırlarını bilme”, “zihin-beden uyumu”, “fiziksel güç” ve “dış görünüş” kodlarından meydana gelmiştir. “Kendi sınırlarını bilme” ve “zihin-beden uyumu” kodları, bireyin fiziksel ve zihinsel sınırlarının farkında olma ve bu sınırları geliştirme arzusuyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öz Belirleme Kuramı’na göre, bireyin kendi yeterlili-

ğini ve kontrolünü hissetmesi, içsel motivasyonu artıran temel faktörlerden biri olarak görülmektedir.²⁹ Bu bağlamda, yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım yoluyla beden ve zihinlerini keşfetme ve uyum içinde geliştirme çabası, içsel motivasyonun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Cairney ve ark. yaptığı araştırma sonucunda yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının kendilerini geliştirme ve kişisel hedeflere ulaşma arzularını artırdığını vurgulamışlardır.³⁰ “Fiziksel güç” ve “dış görünüş” kodları ise hem içsel hem de dışsal motivasyonlarla ilişkilendirilebilir. Deci ve Ryan’a göre fiziksel güç bireyin kendine güvenini artırırken dış görünüşle ilgili motivasyonların genellikle sosyal onay veya toplumsal beklentilerden etkilendiğini belirtmişlerdir.¹⁴ Frederick-Recascino fiziksel aktiviteye katılımın estetik ve bedensel yeterliliği ön planda tutan bireylerde hem içsel tatmin hem de dışsal motivasyon unsurlarını harekete geçirdiğini tespit etmiştir.¹⁰ Resnick ve ark. yaşlı bireylerde fiziksel güç kazanımı, bağımsızlığı sürdürme arzusuyla da bağlantılı olduğunu ve bireyin fiziksel aktiviteyi düzenli olarak sürdürmesinde önemli bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir.²³ “Performans ve gelişim” kategorisi bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel kapasitelerini geliştirme çabalarını yansıtmaktadır. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte araştırma bulunmaktadır. Bherer ve ark. özellikle yaşlı bireyler için fiziksel aktiviteye katılım, yaşlanma sürecine bağlı fiziksel ve zihinsel gerilemeyi yavaşlatma aracı olarak görülmekte ve bireylerin hem içsel hem de dışsal motivasyonlarını desteklemektedir.³¹

Sosyal ve Çevresel Etkiler

Yaşlı bireylerin grup hâlinde fiziksel aktiviteye katılımı, sosyal etkileşim ve destek arayışını ön plana çıkarmaktadır. Deci ve Ryan Öz Belirleme Kuramı’na göre, bireylerin sosyal bağlar kurması ve ilişkiler geliştirmesi, içsel motivasyonlarını artıran bir faktör olarak değerlendirilmektedir.²⁹ McAuley yaşlılarla yaptığı araştırmada grupta yapılan egzersizler, yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal tatmin sağlamak için de önemli bir fırsat sunduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, grup dinamiği ve sosyal ilişkiler, yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonlarını pekiştiren unsurlar olarak değerlendirmektedir.²⁵ Allen ve Ross bireyle-

rin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları dışsal motivasyon ile ilişkilendirilen çevresel faktörlerden de etkilendiğini belirtmişlerdir. Onlara göre ekipman ve tesislerin erişilebilirliği, fiziksel aktivitenin kalitesini ve bireylerin bu faaliyetlere katılım sürekliliğini etkileyebilmektedir. Ayrıca tesislerin güvenilir ve erişilebilir olması, fiziksel aktiviteye katılımın daha sürdürülebilir hâle gelmesini sağlamaktadır.³² Bu bağlamda çevresel faktörlerin, dışsal motivasyon üzerinden bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artıran önemli bir etken olduğu ilgili literatür tarafından doğrulanmaktadır.

Tavsiye ve Teşvik

Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında “tavsiye ve teşvik” kategorisindeki “öneri” kodu, dışsal motivasyonun önemli bir bileşeni olarak tespit edilmiştir. Yaşlı bireyler fiziksel aktiviteye katılım konusunda, çevrelerinden aldıkları önerilerden ve teşviklerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu öneriler, genellikle aile üyeleri, arkadaşlar veya sağlık profesyonelleri gibi güvenilen kişilerden gelmekte ve bu kişiler, bireyleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmektedir. Deci ve Ryan’ın Öz Belirleme Kuramı’na göre, bireylerin içsel motivasyonları çevrelerinden gelen dışsal faktörlerle etkileşimde bulunarak güçlenebilir veya zayıflayabilir.³³ Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı, sadece sağlık faydasıyla ilgili bilgilendirme değil aynı zamanda sosyal onay ve çevrelerinden aldıkları teşviklerle de şekillenebilmektedir. Bu bağlamda öneriler yaşlı bireylerin katılımını artıran bir dışsal motivasyon kaynağı olarak öne çıkmaktadır.

Refah

Yaşlı katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde “yaşam kalitesi”, “aktif yaşam”, “yaşam tarzı” ve “eğlence” kodlarından “refah” kategorisi ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivite yaşlı bireyler için yaşam kalitesinin artırılmasıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Wong ve ark. yaptığı araştırma sonucunda yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yoluyla kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak daha yeterli hissettiklerini ve bunun yaşam kalitesine olumlu etkiler sağladığını belirtmiştir.¹⁴ Deci

ve Ryan’e göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, özellikle özerklik, yeterlilik ve bağlılık, yaşam kalitesini artıran unsurlardır.²⁹ Yaşlı bireyler için fiziksel aktiviteye katılım, bu ihtiyaçları tatmin ederek içsel motivasyonu güçlendirebilmektedir. Ryan ve Deci bireylerin aktif bir yaşam tarzını benimsemesinin kendi sağlığını korumasıyla ve yaşam boyu bağımsız kalma arzusuyla doğrudan bağlantılı olduğu belirtmiştir.¹⁵ Fiziksel aktivite, bireyin yaşam tarzını şekillendiren önemli bir unsurdur. Yaşam tarzı değişiklikleri genellikle dışsal motivasyonla ilişkilendirilir. Çünkü sosyal normlar ve çevresel faktörler bireylerin yaşam tarzlarını etkileyebilmektedir. Bae ve ark., fiziksel aktiviteye katılımın bireyin çevresiyle olan etkileşimini artırdığını ve bu etkileşimin sosyal kabul ve dışsal motivasyon unsuru olarak işlev gördüğünü belirtmiştir.³⁴

Fiziksel aktiviteyi eğlenceli bir etkinlik olarak görme güçlü bir içsel motivasyon kaynağı olarak bilinmektedir. Deci ve Ryan mevcut araştırma bulgularını destekleyerek; eğlencenin bireyin faaliyetten doğrudan keyif almasını sağladığını ve uzun vadeli devamlılık için kritik bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmiştir.³³ Bae ve ark. yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteyi sadece bir sağlık aracı olarak değil aynı zamanda eğlenceli bir deneyim olarak gördüklerinde katılım sürekliliğinin de arttığını belirtmiştir.³⁴ Eğlencenin içsel motivasyon üzerindeki bu olumlu etkisi, fiziksel aktivitenin bir zorunluluk olarak değil yaşlı bireylerin yaşamının bir parçası olarak görmesine katkıda bulunduğu söylenebilir.

SONUÇ

Genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, içsel ve dışsal motivasyon bağlamında hem benzerlikler hem de farklılıklar göstermektedir. Her iki grupta da sağlık kategorisi, fiziksel aktiviteye katılımın güçlü bir içsel motivasyon teması olarak öne çıkmaktadır. Genç bireyler fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirme amacıyla hareket ederken yaşlı bireyler ise fiziksel ve mental sağlık motivasyonları belirginleşmektedir. Sosyal ve çevresel etkiler her iki grupta da önemli olmakla birlikte, genç bireyler bu etkileri daha çok dışsal ödüller ve sosyal kabul arayışıyla ilişkilendirirken, yaşlı bireyler için sosyal bağların güçlenmesi ve grup içi destek

işsel motivasyon unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik ve duygusal durum kategorisi ise genç bireylerde özgüven ve mutluluk arayışıyla daha belirgin bir işsel motivasyon unsuru olarak görülürken, yaşlı bireylerde duygusal tatmin ve yaşam kalitesinin artması yönünde bir motivasyon sağlamaktadır.

Bu sonuçlar fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yaş gruplarına göre değişiklik göstermekle birlikte, işsel ve dışsal faktörlerin birbirine entegre olduğu karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını anlamada yaşa bağlı farklılıkları dikkate almanın önemini vurgulamakta ve fiziksel aktivite programlarının hedef kitleye uygun şekilde tasarlanması gerektiğine işaret etmektedir. Yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı, sağlıklı yaşlanma ve yaşam kalitesini artırma gibi işsel motivasyon unsurlarına dayandığından, belediyeler ve yerel yönetimler tarafından yaşlı dostu spor alanları oluşturulmalı ve düşük maliyetli/ücretsiz egzersiz programları sağlanmalıdır.

Genç bireylerin daha çok dışsal motivasyon kaynaklı (sosyal kabul, ödüller, rekabet) fiziksel aktivitelere yöneldiği göz önünde bulundurularak, bu motivasyonları destekleyen programlar geliştirilmelidir. Üniversiteler, okullar veya yerel yönetimler tarafından kampüs içi spor etkinlikleri düzenlenmeli ve bu etkinlikler gençlerin ilgisini çekecek şekilde ödül sistemleri, sponsorluklar ve sosyal medya entegrasyonu ile desteklenmelidir. Aynı zamanda, gençlerin sosyal etkileşimini artıracak grup temelli fiziksel ak-

tivite programları, e-spor ile geleneksel sporların birleştirildiği hibrit etkinlikler ve gönüllülük esasına dayalı spor organizasyonları teşvik edilmelidir. Böylece hem rekabet hem de sosyal bağları güçlendiren bir yapı oluşturularak gençlerin fiziksel aktiviteye katılım oranı artırılabilir. Genç ve yaşlı bireylerin farklı motivasyonlarını ele alan farkındalık kampanyaları düzenlenerek, her iki gruba yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Yasin Ünvanlı, Ekrem Levent İlhan; **Tasarım:** Ekrem Levent İlhan; **Denetleme/Danışmanlık:** Ekrem Levent İlhan; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Yasin Ünvanlı; **Analiz ve/veya Yorum:** Yasin Ünvanlı, Ekrem Levent İlhan; **Kaynak Taraması:** Yasin Ünvanlı; **Makalenin Yazımı:** Yasin Ünvanlı, Ekrem Levent İlhan; **Eleştirel İnceleme:** Yasin Ünvanlı, Ekrem Levent İlhan; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Yasin Ünvanlı.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Can S. Fiziksel aktivite ölçümü: objektif ve subjektif yöntemler [Physical activity measurement: objective and subjective methods]. Spor Hekimliği Dergisi. 2019;54(4):296-307. doi: 10.5152/tjsh.2019.144
3. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi [The effect of physical activity on academic achievement and depression in young individuals]. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi. 2018;6(1):37-42. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/463214>
4. Ersöz G, Özmutlu İ, Arı Y, Aydın S, Kara E, Öztürk T. Teori Odaklı Egzersiz Danışmanlığı Sonrası Egzersiz Davranışı, Bazı Psikolojik Faktörler ve Fiziksel Özelliklerdeki Değişimlerin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 15-18 Kasım 2017; Antalya, Türkiye.
5. Yıldırım M. Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2018.
6. Roychowdhury D. Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. Psychological Thought. 2018;11(1):9-17. <https://doi.org/10.5964/psyc.v11i1.255>
7. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology. 2000;25(1):54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

8. Lai ER. Motivation: a literature review. *Person Research's Report*. 2011;6:1-43. http://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/motivation_review_final.pdf
9. Kurdak H, Topuz AN. Hareketli yaşam ve egzersiz. Mevsim V, Işcan G, editörler. *Yaşam Tarzı Tıbbı*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2025. p. 18-23. https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-hareketli-yasam-ve-egzersiz-110542.html#tpl_login
10. Frederick-Recascino CM. Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. In: Deci EL, Ryan RM, eds. *Handbook of Self-Determination Research*. 1st ed. New York, USA: University of Rochester Press; 2002. p. 277.
11. Yıldırım M. Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) [Determination of factors affecting sports participation motivation of players who make sports in university teams (Sample of Eskişehir Osmangazi University)]. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017;18(1);41-51. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/328082>
12. Ascarate L. The eidetic phenomenology of habits according to Paul Ricoeur. In: Ingerslev LR, Mertens K, eds. *Phenomenology of Broken Habits: Philosophical and Psychological Perspectives on Habitual Action*. 1st ed. New York, USA: Routledge/Taylor & Francis Group; 2025.
13. Yıldırım A, Şimşek H. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 11. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2016.
14. Wong MYC, Ou KL, Chung PK, Chui KYK, Zhang CQ. The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: a scoping review. *Front Public Health*. 2023;10:914548. PMID: 36684983; PMCID: PMC9853435.
15. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Paperback edition. New York: The Guilford Press; 2017.
16. Stroniska-Garbień K, Terbalyan A, Gepfert M, Rocznio R, Drozd M, Golaś A, et al. Effects of extrinsic and intrinsic motivation on selective activation of shoulder girdle muscles during the barbell bench press exercise. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2024;9(4):218. PMID: 39584871; PMCID: PMC11587154.
17. Dişçeken S. Egzersiz reçetesi hazırlanmasında genel ilkeler. Koç MC, editör. *Holistik Sağlık ve Egzersiz*. 1. Baskı. İstanbul: Efe Akademi Yayınları; 2021.
18. Demirtaş Ş, Güngör C, Demirtaş RN. Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: Bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2015;39;100-8. doi: 10.20515/otd.292504.
19. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med*. 2014;44(1):81-121. PMID: 24030837; PMCID: PMC3894304.
20. Sharon-David H, Tenenbaum G. The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: research synthesis. *Studies in Sport Humanities*. 2017;22;19-29. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520>
21. Lochbaum M, Litchfield K, Podlog L, Lutz R. Extraversion, emotional instability, and self-reported exercise: The mediating effects of approach-avoidance achievement goals. *Journal of Sport and Health Science*. 2013;2(3);176-83. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.08.002>
22. Ryan RM, Deci EL. Overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective. In: Deci EL, Ryan RM, eds. *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press; 2002. p. 3-33.
23. Resnick B, Luisi D, Vogel A. Testing the Senior Exercise Self-efficacy Project (SESEP) for use with urban dwelling minority older adults. *Public Health Nurs*. 2008;25(3):221-34. PMID: 18477373.
24. Larun L, Brurberg KG, Odgaard-Jensen J, Price JR. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;10(10):CD003200. Update in: *Cochrane Database Syst Rev*. 2024;12:CD003200. PMID: 31577366; PMCID: PMC6953363.
25. McAuley E. The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *J Behav Med*. 1992;15(1):65-88. PMID: 1583674.
26. Parlakyıldız S. Role of physical activity in positive psychology perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2025;17(2):211-24. doi: 10.18863/pgy.1446409
27. Nigg CR, Borrelli B, Maddock J, Dishman RK. A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology*. 2008;57(4):544-60. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00343.x>
28. Rubenstein LZ. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age Ageing*. 2006;35 Suppl 2:ii37-ii41. PMID: 16926202.
29. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227-68. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
30. Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical literacy, physical activity and health: toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Med*. 2019;49(3):371-83. PMID: 30747375.
31. Bherer L, Erickson KI, Liu-Ambrose T. A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *J Aging Res*. 2013;2013:657508. PMID: 24102028; PMCID: PMC3786463.
32. Allen R, Ross CM. An assessment of proximity of fitness facilities and equipment and actual perceived usage by undergraduate university students: a pilot study. *Recreational Sports Journal*. 2013;37(2):123-35. <https://doi.org/10.1123/rsj.37.2.123>
33. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. 1st ed. New York: Springer US; 1985. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
34. Bae W, Ik Suh Y, Ryu J, Heo J. Physical activity levels and well-being in older adults. *Psychol Rep*. 2017;120(2):192-205. PMID: 28558621.
35. Mutlu Bozkurt T, Tamer K. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi [Motivation level of participation in physical activity]. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;5(3):286-98. doi: 10.31680/gaunjs.759018