

KADINLARIN SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMI

Kasfad

Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği



***KADINLARIN
SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMI***

Yazarlar

Canan Koca, KASFAD YK Üyesi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara, Türkiye
Pınar Öztürk, KASFAD YK Üyesi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara, Türkiye
Bengü Arslan, KASFAD YK Üyesi, Türkiye Futbol Federasyonu, İstanbul, Türkiye

İletişim

canankoca@hacettepe.edu.tr

www.kasfad.org

Telefon 0312 297 6890 /121

Tasarım Aslı Gibidir

Bu kitapçığın basım, yayın ve çoğaltım hakkı Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği'ne aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Ankara, 2012



İçerik

Önsöz	5
Giriş	7
Neden kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını önemsemeliyiz?	8
Raporun içeriği	9
Rapor kimler için?	9
Temel Kavramlar	10
Bölüm 1. Yararlar	12
Bölüm 2. Engeller	18
Bölüm 3. Öneriler ve Politikalar Uluslararası Bildirgeler	24
Yararlanılan Kaynaklar	29

Önsöz

Bu rapor, Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği (**KASFAD**) tarafından hazırlanmıştır. **KASFAD** Türkiye’de kadınların ve kız çocuklarının aktif yaşamın bütün avantajlarından yararlanabilmeleri için güvenilir ve destekleyici bir ortamda spor ve fiziksel aktivite fırsatlarının sunulmasını sağlamak için çalışmalar yürütmektedir. **KASFAD**, kadınların ve kız çocukların spor ve fiziksel aktiviteye katılımının temel bir insan hakkı olduğunu düşünmekte ve çalışmalarını hak temelli anlayış üzerine kurmaktadır.

Ülkemizde kadınların ve kız çocuklarının düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığını kazanarak sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olabilmelerinde hepimize düşen görevler var. Spor ve fiziksel aktivitenin bütün kadınlar ve kız çocukları için erişilebilir olduğu bir toplumun oluşturulması için hep birlikte çalışmamız gerektiğine inanıyoruz. Bu doğrultuda, raporun, ülkemizde kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak hedefiyle gerçekleştirilecek makro ve mikro düzeyde geliştirilecek politikalara ve uygulamalara rehberlik etmesini umuyoruz.

“Herhangi bir amaç -serbest zaman, sağlık ve üst düzey performans- için spor ve fiziksel aktiviteye katılımımda eşit fırsatlara sahip olmak her kadının hakkıdır.”

Giriş

“Bir sürü kişinin sorumluluğu var üzerimde. Her şeyi başkaları için yapıyorum. Spor, kendim için yaptığım, yani kendi mutluluğum için yaptığım tek şey.” [Gül, 1].

Gül ve onun gibi çok sayıda kadın için hayat çok çeşitli sorumlulukların yerine getirilmesinden ibaret. Ülkemizde kadınların bireysel yaşamları ve toplumsal konumları, ev içi sorumlulukları üzerinden şekillenmekte. Bu durum onların kamusal alanda yer alan spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarını ve dolayısıyla hareketli bir yaşama sahip olabilmelerini sınırlandırmakta. Bu sınırlılıkta spor ve fiziksel aktiviteye katılarak hareket etmek Gül için en temel ihtiyaç.

Sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilemez bileşenlerinden biri olan fiziksel aktiviteye katılım temel bir insan hakkıdır. Fakat kadınların ve kız çocuklarının büyük bir çoğunluğu bu haktan mahrum. Yani ülkemiz ve dünya nüfusunun yarısını oluşturan kadınlar sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olabilmelerinden yoksunlar.

Dünyada, spor ve fiziksel aktivite politikalarının geliştirilmesinde hak temelli anlayış söz konusudur. Spor ve fiziksel aktiviteye katılım bir insan hakkı olarak ilk defa Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO), Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Şartı (1978)’nda tanınmıştır [2]: *“Herkes fiziksel, düşünsel ve ahlaki güçlerini geliştirmede ve korumada özgür olmalı ve beden eğitimi ve spora erişim bütün insanlar için güvence altına alınmalıdır.”*

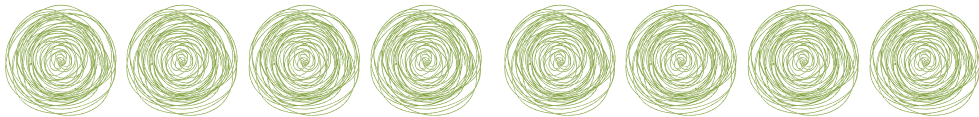
Birleşmiş Milletlerin yayımladığı “Milyenyum Hedefleri” arasında sporun sosyal bir hak olduğu ve toplumların gelişmesindeki rolünün altı çizilirken, spor alanında toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin giderilmesi hedefler arasında yer almaktadır. Örneğin, 1. hedefte sporun toplumda üretken bir yaşam sürebilmek için gerekli temel becerileri kazandırdığı vurgulanmakta, kadınların bu becerileri elde etme imkânlarının kısıtlı olduğu belirtilmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin ilerletilmesi ve kadınların güçlenmesinin sağlanması hedefinde ise (Hedef 3): *“Kadınlar ve kız çocuklarının beden eğitimi ve spora erişimlerinin artırılması güven ortamını yaratabilir ve daha güçlü bir toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına katkıda bulunabilir. Kızların spor aktivitelerine erkek çocukları ile birlikte dâhil edilmeleri kadınların ve kız çocuklarının toplumsal dezavantajlı konumlarının devamına katkıda bulunan önyargıların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.”* ifadeleri yer almaktadır [3].

Neden kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını önemsemeliyiz?

Spor ve fiziksel aktiviteye katılım boyutunda kadın ve erkek eşitliğine bakıldığında, dünyanın hemen her ülkesinde erkeklerin katılımlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Dünyada ve ülkemizde kadınların ve kız çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımlarının erkeklere kıyasla düşük olması birçok araştırmada ortaya konmuştur [4-9]. Gerek amatör gerek profesyonel sporlara katılan erkek sayısı daha fazladır, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi kadınlardan, oğlan çocuklarının beden eğitimi derslerine katılım düzeyleri kız çocuklarından daha yüksektir. Örneğin, çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde görülen fiziksel aktivite düzeyinde azalma eğilimi, kızlarda daha yaygındır [10-14].

Ülkemizde sporda toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasında ve spor ve fiziksel aktivitenin kadınların ve kızgüçlenmelerindeki rolü çok ihmal edilmiştir. Kadınların daha çok ev içi alan ile tanımlandığı ülkemizde, kadınlar kamusal alanda sınırlı düzeyde yer almaktadır. Sporun kadınlar ve kız çocukları için uygun bir etkinlik olmadığı görüşü yaygın bir kabule sahiptir [15]. Kadınlar profesyonel spor dünyasında erkeklerden çok daha sonra varlık göstermekle birlikte, uzun bir süre bu dünyanın periferinde kalmışlardır. Maalesef 21. yüzyılda, ülkemizde hala kadınların bazı sporlara katılımı sorgulanmaktadır. 2011 verilerine göre Türkiye’de, sporcuların %9.98’ini, antrenörlerin %18’ini ve spor yöneticilerinin sadece %5’ini kadınlar oluşturmaktadır [93].

Spor ve fiziksel aktivite alanında toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanabilmesi için, kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye yetersiz katılımlarının nedenlerini bilmek ve anlamak gerekir. Örneğin, kız çocuklarının erkek çocuklara kıyasla spor ve fiziksel aktiviteye daha az katılmalarının ve bazı sporlara yönelik olumsuz tutumlara sahip olmalarının nedenlerini sadece bireysel tercihlerde aramaktan ziyade bireysel tercihlerle birlikte sosyal ve kültürel etkiler, spor ve fiziksel aktivite programları ve çevresel koşullarının etkileşimi bağlamında bütünlüklü bir yaklaşımla anlamaya çalışmalıyız. Toplumsal olarak kurulan kültürel normlar, kadınlardan ve erkeklerden beklentiler ve bunlarla biçimlenen programlar kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye yönelik ilgilerini, tutumlarını ve davranışlarını olumsuz etkilemektedir.



Raporun içeriği

Rapor üç ana bölümden oluşmaktadır. Ana bölümlerin öncesinde yer alan “**Temel Kavramlar**” adlı bölümde konu ile ilgili kullanılan temel kavramlar sunulmuştur.

Raporun “**Yararlar**” başlıklı birinci bölümünde, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın kadınlar ve kız çocukları için fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yararları araştırmalarla desteklenerek sunulmuştur. Kadınlar için spor ve fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı ve nitelikli bir yaşam için çok önemlidir. *Fiziksel sağlığa yararları* yaygın hastalıklardan korunma, fiziksel zindelik ve beden kontrolü boyutlarında ele alınmıştır. Benliğe katkısı ve psikolojik rahatsızlıkları önleme ve azaltma, *psikolojik yararlar* başlığında; sosyal güçlenmeye ve etkileşime ve toplumsal cinsiyet eşitliğine katkısı ise *sosyal yararlar* kapsamında değerlendirilmiştir.

Raporun “**Engeller**” başlıklı ikinci bölümünde, her yaşta kadının farklı düzeylerde deneyimledikleri *gündelik ve bireysel engeller* ile *sosyo-kültürel engeller* ele alınmıştır. Kadınlar yaşamları boyu spor ve fiziksel aktiviteye katılımında çok fazla engelle karşılaşmaktadır ve kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarının erkeklere kıyasla çok düşük olmasının nedenleri çok boyutludur. Kadınlara yüklenen roller ve çocuk bakımı, maddi yetersizlik ve olanaklara erişimde sınırlılıklar, kişisel güvenlik ve bedene yönelik tutumlar kadınların *gündelik* yaşamlarında yer alan faktörlerdir. *Sosyo-kültürel engeller* arasında ise sporun erkek egemen yapısı ve sporda kadınların temsiliyeti, kadınsılığın korunması ve devlet politikaları konularına yer verilmiştir.

Raporun “**Öneriler ve Politikalar**” başlıklı son bölümünde, kadınların spora ve fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmayı hedefleyen ve engellerin ortadan kaldırılmasını sağlayacak önerilere, politikalara ve uluslararası bildirgelere yer verilmiştir. Kadınların ve kız çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı fiziksel aktivite ve spor programlarının geliştirilip yaygınlaştırılması hükümetlerin ve spor kuruluşlarının ve toplulukların, önemli sorumluluklarından biridir. Dünyada kadınların spora katılımında karşılaştıkları dengesizlikleri düzeltebilecek örnek politikaların, kadınların sporda görünürliğini arttırmayı hedefleyen eylemlere rehberlik edecek ilkeleri sunan uluslararası bildirgelerin ülkemizde geliştirilecek politikalar için önemli olduğu düşünülmektedir.

Rapor kimler için?

Bu rapor, ülkemizde spor ve fiziksel aktivite alanında çalışanlar ve politika geliştirenler düşünülerek hazırlanmıştır. Okullarda, profesyonel ve rekreasyonel spor kulüplerinde, sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde spor ve fiziksel aktivite programları geliştirip uygulayan, toplumun her kesimine bu hizmeti sunan kurum ve kişilere bilgi ve öneriler sunmaktadır. Bu doğrultuda, KASFAD raporu Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, spor federasyonları, antrenörler, fiziksel aktivite ve fitness uzmanları, beden eğitimi öğretmenleri için bir kaynak niteliğindedir.

Temel Kavramlar

Bu bölümde, raporda kullanılan temel kavramlara ait açıklamalar sunulmaktadır. Aşağıda sunulan kavramlar kadın ve erkeğin fiziksel aktivite ve spor alanında farklı konumlarda yer almalarını ve farklı deneyimlere sahip olmalarını anlayabilmemizde yararlı olacaktır.

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet

Cinsiyet kavramı kadının ve erkeğin biyolojik ve fizyolojik olarak taşıdığı özellikleri belirtirken, *toplumsal cinsiyet* kavramı kadının ve erkeğin taşıdığı kültürel ve toplumsal özellikleri, toplumun kadına ve erkeğe verdiği rol ve sorumlulukları ve toplumsal beklentileri ifade eder. Cinsiyet (biyolojik) olarak *eril* ve *dişil* arasındaki farkı belirtmek için, toplumsal cinsiyet ise *kadın* ve *erkek* arasındaki farkı belirtmekte kullanılmaktadır. Cinsiyetin kişisel özellikleri ötesinde, toplumsal yapılarla ve ilişkilerle bağlantılı bir öznellik boyutu olan toplumsal cinsiyet kavramı, “kız” ve “oğlan” bebekler olarak dünyaya gelen insanların yaşamda başlarına gelen pek çok olay sonucu “kadın” ve “erkek”e dönüşmeleridir [16].

Toplumsal cinsiyet rolleri

Toplumda kadın ve erkekten beklenen roller ve sorumlulukları kadınlık ve erkeklik olarak ifade edebiliriz. Kadınlık ve erkeklik içinde yaşadığımız toplumsal ve kültürel değerler ve inançlar tarafından kurulum, farklı düzeylerde insanların benliklerinin bir parçası haline gelir. Toplumsal ve kültürel değerler/inançlar tarafından belirlenen toplumsal cinsiyet rolleri toplumsal yaşamdaki konumumuzu ve toplumdaki kaynaklara erişimimizi belirler. Bu nedenle, spor ve fiziksel aktivite alanında kadınların ve erkeklerin farklı deneyimlerini anlayabilmemizde bu inançlar ve değerler bize ipuçları sunarlar. Örneğin, kadınların kendilerini sporda yeterli görmemeleri, erkeklerin sporla daha ilgili olduğu düşüncesi, bazı sporların kız çocuklarına ve kadınlara uygun görülmemesi ve genel olarak sporun erkeklere daha uygun görülmesi gibi anlayışlar, toplumsal hafızadaki toplumsal cinsiyet rollerinin bir yansımasıdır.

Toplumsal cinsiyet kalıp yargılar

Toplumun inançlarından kaynaklanan ve toplum üyelerinin çoğunluğu tarafından paylaşılan, kadın ve erkek rolleriyle ilgili önyargılardır. Kalıp yargılar genellikle olumsuzdur ve sıklıkla ayrımcılığın meşrulaştırılması için kullanılır. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları etrafında şekillenen yaşam koşulları nedeniyle, kız çocukları ve kadınlar sportif potansiyellerini keşfetme ve gerçekleştirme fırsatlarını tam anlamıyla elde edemiyorlar. Örneğin, futbolun erkek aktivitesi olarak değerlendirilmesi, futbola ilgisi olan oğlanlarla birlikte futbol oynayan bir kızın diğer kızlar ve oğlanlar tarafından dışlanmasına ve dalga geçilmesine neden olabilmektedir (Benzer durum kızlarla voleybol oynamak isteyen erkek çocuğu için de geçerlidir).

Toplumsal cinsiyet eşitliği

Toplumsal cinsiyet eşitliği fırsatları kullanma, kaynakların ayrılması ve kullanımında, hizmetleri elde etmede bireyin cinsiyeti nedeni ile ayrımcılığa uğramamasıdır. Dünya Sağlık Örgütü toplumsal cinsiyette eşitliği, karar verme, seçme, fırsatları kullanma, kaynakların ayrılması, kullanılması ve hizmetleri elde etmede cinsiyete bağlı ayrımcılık yapılmaması olarak tanımlamaktadır.

Spor alanında toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikler; sporun her düzeyinde ve her konumunda hakların kullanımında, kaynaklara ulaşmada, uygun programlara erişebilmede, kariyer yapabilmeye vs. kadının aleyhine yaşanan eşitsizlikler olarak kendini göstermektedir. Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği en temelde kadınların spora katılım haklarından yararlanmasıdır. Bütün kadınlar ve kız çocukları, toplumsal, ekonomik ve kültürel geçmişleri ve koşulları fark etmeksizin, spor ve fiziksel aktivite ile ilgili her türlü alana erkeklerle eşit düzeyde katılma ve eşit muamele görme hakkına sahip olmalıdır.

Toplumsal cinsiyette hakkaniyet

Toplumsal cinsiyette hakkaniyet, sorumlulukların kadınlar ve erkekler arasındaki işbölümünde, kaynaklara erişimde, kaynakları kontrol etmede ve faydalara erişimde adil ve hakkaniyetli davranmaktır. *Eşitlik*, sıklıkla bir grup için düzenlenen spor ve fiziksel aktivite programlarının herkes için uygulanabilir olduğu varsayımına dayanır. *Hakkaniyet* ise belirli grupların kendilerine özgü ihtiyaçlarının, ilgi ve deneyimlerinin dikkate alınmasını gerektirir. Kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak için onların ilgi ve ihtiyaçlarını hesaba katan toplumsal cinsiyet hakkaniyetli programlar geliştirmek ve uygulamak gerekmektedir.

Toplumsal cinsiyet duyarlı bakış

Toplumsal cinsiyet duyarlı bakış, kızların ve erkeklerin farklı sosyalleşme süreci yaşadıklarını, farklı beklentilere ve ilgilere sahip olduklarını görebilmemizi ve bu farklılıkların kaynağını anlayabilmemize yardımcı olur. Kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmayı hedefleyen programlar geliştirebilmek için toplumsal cinsiyet duyarlı bir bakış açısına sahip olmamız, toplumsal cinsiyet hakkaniyetinin gerçekleştirilmesinin ön koşuludur.

Bölüm 1. Yararlar

“Kendime güvenim arttı. Mesela ben bir arkadaşım veya eşim olmayınca otobüsle,dolmuşla bir yere gidemezdim. Ama şimdi gidebiliyorum. Yani gezebiliyorum, istediğim yere gidebiliyorum.” [Gonca, 1]

İnsanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için spor ve fiziksel aktiviteye katılımın gerekli olduğu bilinmektedir. Gonca gibi birçok kadın için spor ve fiziksel aktiviteye katılımın çok boyutlu yararları bulunmaktadır. Bu bölümdeki amacımız araştırmalar tarafından ortaya konulan yararları fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere çok boyutlu bir yaklaşımla ele almak, ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin kadınların hayatlarında yarattığı değişimlere yer vermektir.

1. Fiziksel sağlığa yararları

Fiziksel olarak aktif olmanın, insanın fiziksel zindeliğine olumlu yönde katkı yaptığı ve fiziksel uygunluk öğelerinde olumlu gelişmelere neden olduğu bilinmektedir [18,19]. Spor ve fiziksel aktivite öncelikle yaygın hastalıklardan korunmamızı sağlarken, aynı zamanda fiziksel olarak zinde hissetmemize neden olur. Fiziksel aktivite, insan vücudunun fizyolojik fonksiyonlarında değişimler oluşturur; kas iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem ve sinir sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır.

1. 1. Yaygın hastalıklardan korunma

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım hareketsizliğin neden olduğu kalp damar hastalıklarının, diyabet, kemik erimesi, hipertansiyon ve şişmanlık gibi rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellemektedir [20-24].

Kardiyovasküler hastalıklar: Fiziksel aktivite, dünyada özellikle yaşı ilerlemiş kadınların ölüm nedenleri arasında üst sıralarda olan kardiyovasküler hastalıklardan korunmanın en önemli yollarından biridir. Araştırmalar koroner kalp hastalıklarına bağlı ölümlerin yaklaşık % 40'nın yeterli olmayan fiziksel aktiviteden, ayrıca şişmanlık, stres ve yüksek kan basıncından kaynaklandığını göstermektedir. Yetersiz fiziksel aktivite, kalp hastalıklarına yakalanma riskini iki kat arttırmaktadır [25].

Diyabet: Fiziksel aktivite, Tip 2 diyabetinin gelişme riskini azaltır. İnsüline bağımlı olmayan diyabetin önlenmesinde ve tedavi sürecinde fiziksel aktivitenin oynadığı rol çok önemlidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, insülin duyarlılığını arttırdığı araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Fiziksel aktivite, diyabet tanısını geciktirmesi veya engellemesinin yanı sıra diyabet tanısı konmuş bireylerde de yararlı etkilere sahiptir [25].

Hipertansiyon: Düzenli fiziksel aktivite yüksek kan basıncının gelişimini önler veya geciktirir. Araştırmalar fiziksel aktivitenin yararlı yüksek-yoğunluklu lipoprotein düzeyini arttırdığını ve zararlı düşük-yoğunluklu lipoprotein düzeyini azalttığını göstermektedir [25]. Hareketsizlik, hipertansiyon için önemli bir risk faktörüdür [27].

Osteoporoz: Osteoporozun en önemli risk faktörleri arasında cinsiyet, erken menopoz ve

postmenopoz, hormonol nedenler, genetik ve aktif olmayan yaşam tarzı bulunmaktadır [28]. Kadınlarda kemik erimesi ve kemik kırılması riskleri menopozla birlikte artış göstermektedir [29]. Fiziksel aktivite ve egzersiz kas gücüne ve kemik mineral yoğunluğuna yaptığı olumlu katkıyla osteoporozdan korunmayı sağlar, tedavi sürecinde önemli bir rol üstlenir.

Kanser: Düzenli fiziksel aktivite belirli kanser türlerinin gelişimini engelleyen önemli faktörlerden biridir. Örneğin aktif olmayan bireylerin, kolon kanserine yakalanma risklerinin, aktif insanlara göre üç kat daha fazla olduğu bilinmektedir. Çalışmalar aynı ilişkiyi meme kanseri gibi diğer kanser türleri için de ortaya koymaktadır [25].

Şişmanlık: Şişmanlık artan enerji alımına ek olarak, azalan fiziksel aktivite ile de ilişkilidir. Fiziksel aktivite şişmanlığın ve şişmanlığa bağlı hastalıkların önlenmesinde önemli bir işleve sahiptir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite yağ kaybını artırır ve kilo kontrolünü sağlar.

Türkiye’de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’nun 2010 verilerine göre 15 ve üstü yaştaki kronik hastalık/sağlık sorunu yaşadıklarını belirten bireylerin verdikleri yanıtlara bakıldığında en yüksek ilk 5 hastalık grubunun sırasıyla (oranlar kadınlar içindir); bel bölgesi kas iskelet sistem problemleri (% 20,2), hipertansiyon (%17,3), romatizmal eklem hastalığı (% 14,7), mide ülseri (% 11,7) ve kireçlenme (% 11,7) olduğu görülmektedir [30]. Türkiye genelinde kadınların bu hastalıklara sahip olma oranları, erkeklerden yüksektir. Belirtilen hastalıkların nedenleri arasında hareketsizliğin olduğu bilinmektedir ve pek çok kronik hastalıkla mücadele, hareketsizlik ile mücadele demektir.

1.2. Fiziksel zindelik

“Sigara falan kullanmadığım halde asansör bozuk olduğunda 9 katı çıkamıyordum. Böyle yollarda dinleniyordum, çarpıntım ve kolesterolüm vardı. Şimdi atlet gibi çıkabiliyorum.” [Serpil, 1]

Fiziksel zindelik dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve güç gibi fiziksel aktivite kapasitesinin sürekli belirli bir üst seviyede olması halidir [31]. Fiziksel aktiviteye ve spora katılım fiziksel zindeliğe katkıda bulunur. Bağışıklık sistemini güçlendirir, uykuyu düzenler, canlılığı ve dayanma gücünü artırır. Fiziksel aktivite fizyolojik olarak aerobik kapasitede, kardiovasküler fonksiyonlarda, esneklikte, kuvvette ve vücut kompozisyonunda değişimlere yol açar [32]. Kadınların daha enerjik ve zinde hissetmelerine yardımcı olur.

1.3. Beden kontrolü

Fiziksel aktivitenin önemli katkılarından biri kadınların kendi bedenlerini tanıması ve onun kontrol altına nasıl alınabileceğini öğrenmiş olmasıdır. Toplumsal cinsiyet önyargılarının ve bu önyargılara dayalı cinsiyetçi davranışların çoğunlukla kadın bedeni (bedensel olarak zayıflığı, bedensel görünümü) üzerinden

yürütüldüğü düşünülürken, kadınların kendi bedenlerini tanımaları ve bedensel yeterliklerini fark etmeleri, onların kendilerini algılama biçimlerini ve öz-güvenlerini olumlu yönde etkilemektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım, kadının hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlenmesine hizmet edebilir, kadınlar kendi fiziksel becerilerini test edebilir, kişisel bir başarı duygusu geliştirebilir ve kendi bedenlerini kendileri kontrol edebilirler [33]. Beden kontrolü ve kendine ilişkin güven, toplumsal yapıda daha eşit bir rol almanın arkasındaki itici güç olabilmekte ve spora/fiziksel aktiviteye katılım kadınların ve kız çocukların yeteneklerine ve rollerine dair var olan kalıp yargılı sosyal normların değişmesine neden olabilmektedir [34].

2. Psikolojik sağlığa yararları

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin psikolojik ve duygusal iyi olma haline önemli katkılarda bulunur. Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (1998) sporun kaygıda, depresyon düzeyinde ve streste azalmaya neden olduğunu belirterek, kadınların ve kız çocuklarının psikolojik sağlığına katkısını ortaya koymuştur [35].

Bu bölümde fiziksel aktivitenin kadınların psikolojik yapıları üzerindeki katkıları *benliğe katkısı* ve *psikolojik rahatsızlıkları önleme ve azaltma* boyutları temelinde sunulmuştur.

2.1. Benliğe katkısı

Çalışmalar, fiziksel aktiviteye katılımın benlik algısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır [36-39]. Benlik ve benlik ile ilgili kavramlar, psikolojik sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olup, bireyin sahip olduğu bütün özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesidir.

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yapılan araştırmalar, spora ve fiziksel aktiviteye katılan kadınlarda ve kız çocuklarında öz saygıda, öz yeterlikte ve öz güvende gelişim ve akademik başarıda bir artış olduğunu göstermektedir [40-43]. Özellikle ev dışında herhangi bir ücretli işte çalışmayan kadınlar için ev dışında bir etkinliğe katılmak kadınların kendilerine olan güvenlerinin artmasına ve evin dışında kendi başlarına var olabilmelerine katkıda bulunmaktadır.

Öz saygı, kişinin kendine değer vermesidir; zihinsel sağlık ve iyilik halinin vazgeçilmez bir unsurudur. Düşük öz saygı; ilaç ve alkol kullanımı ve anti-sosyal davranışlar gibi sağlık için risk oluşturan davranışlara neden olabilecek bir faktördür [44]. Öz saygı özellikle ergen kızlar ve kadınlar için çok önemlidir, çünkü toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve normlar, sıklıkla kızların yetersizlik ve güvensizlik duygularına sahip olmalarına neden olmaktadır. Ergen kızlarda öz saygının düşük olmasının nedenleri arasında olumsuz aile koşulları, olumsuz anne baba yaklaşımı, kadın rol modelinin yokluğu, medyada kadınların olumsuz temsili, yaşamdaki eşitsizlikler, cinsiyetçilik ve ayrımcılık sayılabilir. Fiziksel aktivite ve sporun ise ergen kızların kendi bedenleri hakkında daha olumlu duygular geliştirmelerine, öz saygılarının, öz güvenlerinin ve yeterlik deneyimlerinin artmasına yardımcı olduğu bilinmektedir [45-47].

Kendini ifade etme özgürlüğü, hareket etme özgürlüğü, bedenini keşfetme fırsatı, fiziksel aktif

olmanın keyfini yaşama fiziksel aktivite ve sporun kızlara kazandırdığı en özel kazanımlardır [48]. Spor, kızların öz disiplin, öz kontrol, bağımsızlık, liderlik ve iletişim gibi beceriler kazanmalarını sağlamakta, toplumdaki dışlanmışlık duygularını azaltmakta ve toplum yaşamını onlara daha açık hale getirmektedir.

2.2. Psikolojik rahatsızlıkları önleme ve azaltma

“Ben sporda hayat buldum diyebilirim. Hem (fizyolojik) sağlığım açısından hem de psikolojik açıdan. Depresyondaydım. Avuç avuç 10 tane hap içiyordum. Bir tane hapla geliyorum ben buraya düşünebiliyor musun?” [Sardunya, 1]

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik iyilik sağladığı ve belirli psikolojik rahatsızlıkları önlemede ve tedavisinde uygun bir yardım stratejisi olarak kullanıldığı bilinmektedir [45, 49-51].

Depresyon günümüzde yüksek kronikleşme ve yinleme oranı nedeniyle en yaygın bireysel ve toplumsal bir sağlık sorunudur [52]. Depresyon, duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendisini gösteren ve çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada belirginleşen azalma olarak tanımlanır [53]. Kadınlar arasında erkeklere göre dört kat daha fazla görülmektedir [54]. Bununla birlikte düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın depresyonun azalmasına yardımcı olduğu araştırmalar tarafından ortaya konmaktadır [50, 55-57].

Özellikle ergenlik dönemi spor ve fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı ve kısıtlayıcı toplumsal cinsiyet normlarının yoğun olduğu bir geçiş dönemidir [58, 59]. Ergenlik dönemindeki kızların, kaygı ve depresif bozukluklara karşı daha hassas oldukları ve erkeklerle kıyaslandığında intihar eğilimlerinin çok daha fazla olduğu bildirilmektedir [60]. Fiziksel aktivite ve spor, ergen kızların fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesi için teröpatik ve önleyici bir uygulama hizmeti görmek; stres ve depresyon semptomlarında önemli ölçüde bir azalma meydana gelmektedir [49, 57, 61].

Ergenlik sonrası genç yetişkinlik dönemi de depresyon semptomlarını deneyimlenme riskinin fazla olduğu bir dönemdir [62]. Örneğin, bir araştırmada yaşları 18-30 arasında değişen kadınlarla yapılan görüşmeler sonunda depresif semptomları yüksek olan kadınların geçmişlerinde akranlarına göre daha az fiziksel aktiviteye katıldığı, hareketsizliği tercih ettiği ve kendilerine güvenlerinin yetersiz olduğu görülmüş; ayrıca fiziksel aktiviteye katılmakla birlikte öz yeterlikte artış olduğu ve depresif semptomların azaldığı bulunmuştur [45].

“(Sporda) Burada zıplıyorsun, çığlık atıyorsun... O bile insana mutluluk veriyor.” [Fesleğen,1]

Türkiye’de fiziksel aktiviteye katılan kadınlarla yapılan bir araştırmanın sonucunda, fiziksel aktiviteye katılımın kadınlara sağladığı en önemli katkının psikolojik boyutta olduğu ortaya konmuştur [1]. Görüşme yapılan kadınlar tarafından fiziksel aktiviteye katılmanın psikolojik katkıları ve ev yaşamının rutinliğinden kurtulmanın ve fiziksel bir etkinlikte bulunmanın sağladığı mutluluk duygusu çok vurgulanmıştır. Yaşamlarındaki kısır döngüyü spora katılarak

değiştirdiklerini, daha dinamik olduklarını ve hayata daha olumlu baktıklarını bildiren kadınlar vardır. Fiziksel aktiviteye katılım, kadınların gerginliklerinden kurtulmasına, gündelik yaşamdaki sorunlarıyla başa çıkmada güçlenmelerine ve yaşamlarını kolaylaştırıcı çözüm üretmelerine fırsat tanımaktadır [63, 64].

“Psikolojik olarak sağlıklı olmaya çok büyük etkisi oluyor. Beni çok rahatlatıyor. Problemlerimi daha kolay çözüyorum ve daha rahat oluyorum. Gerginliğimi alıyor.”
[Beyhan, 1]

3. Sosyal yararları

3.1. Sosyal güçlenmeye ve sosyal etkileşime katkısı

Spora katılımın sosyal yararları kız çocukları ve genç kadınlar için özellikle önemlidir. Ergenlik dönemindekiler ev dışında ve aile içinde yeni iletişim ağları geliştirebilirler, yeni fırsatlara erişebilirler ve toplum yaşamına daha çok dâhil olabilirler. Ergenlik dönemindeki kızlar için tasarlanan spor ve fiziksel aktivite programları kızların ortak bir amaç etrafında çalışmalarını yoluyla takım ruhunun kazandırılması ve birlikte çalışmanın ve hoşgörünün benimsenmesi, onların karar alma ve uygulama süreçleri ile sosyal hayata etkin katılımlarının teşvik edilmesine katkıda bulunur [17].

Sporun kız çocuklarının ve kadınların güçlenmesine katkısı toplumsal cinsiyet normlarında değişim, topluma ve sosyal hayata katılım ve toplumda iyi bir konum sağlaması açısından da kritik bir öneme sahiptir. Güçlenme kadınların güven, güç ve bazı bilgi ve beceriler aracılığıyla kendi yaşamlarını değiştirecek stratejik seçimleri yapabilmeleri ve kendi hayatlarını kontrol edebilmeleridir. Fiziksel aktivite ve spor programları, toplumsal cinsiyet normlarının zorlanması, kısıtlamaların azaltılması ve kadınların daha fazla sosyal hareketlilik fırsatına sahip olması, kamusal alanlara erişim ve daha fazla fiziksel, entelektüel ve sosyal gelişim yoluyla güçlenme sürecine katkıda bulunur.

Spor ve fiziksel aktive, kadınlara sunduğu fiziksel ve psikolojik katkıların yanı sıra bir sosyal etkileşim alanıdır. Her yaştaki kadın ve özellikle ev dışında herhangi bir işte çalışmayan kadınlar için evin dışında yeni ilişkiler kazanabilecekleri, bir çevre edinebilecekleri bir alandır. Kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılmaları, bir toplumsal alan olarak fiziksel aktivitenin ev içi alanda yaşanan olumsuzlukların ve stresin azalmasını sağlayacak bir alan olma dolayısıyla birçok kadın için rutin ortamın dışına çıkmaları, farklı bir dünyayla karşılaşmaları ve yeni deneyimler edinmeleri için bir araç işlevi görmektedir.

“Spor evden çıkmak için bir araç. Evden çıkmak lazım” [Aylin, 1]. Bu ifadenin sahibi olan Aylin gibi birçok kadın için evin dışında katıldıkları fiziksel aktivite, onların ev içi alanda yaşadıkları olumsuzlukların ve stresin azalmasını sağlayacak önemli bir aktivite demektir. 2008 yılında Ankara’da yapılan bir araştırmaya katılan kadınların büyük bir çoğunluğu, ev yaşamının getirdiği stresten şikâyet etmekte ve bu stresten uzaklaşmak amacıyla ev dışı alanda kendilerine vakit ayırmayı, kendileri için

bir şey yapmayı ve kendileri gibi kadınlarla birlikte olmayı istedikleri için fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtmişlerdir [1]. Örneğin, Serpil'in *“Hayatım hep aynı. Sabah kalk, kahvaltı yap, öğle yemeğini hazırla, ütü yap, çamaşır, evin temizliği, ziyaretlere git, misafir kabul et. Ama şimdi spora, kendime zaman ayırıyorum. Başkalarıyla birlikte oluyorum”* ifadesi bu açıdan dikkat çekicidir.

3.2. Toplumsal cinsiyet eşitliğine katkısı

Kadınların ve kız çocuklarının spora katılımları toplumsal cinsiyet temelli kalıp yargılara ve ayrımcılığa karşı meydan okuyucu bir özelliğe sahiptir ve bu anlamda toplumsal cinsiyet eşitliğine katkısı söz konusudur. Özellikle kadın sporcular ve sporda karar alma mekanizmasının birer bileşeni olan kadınlar, erkeklerin sayısal ve kültürel olarak çoğunlukta olduğu spor alanında kritik bir öneme sahiptir [65].

Spor, kadınların ve kızların kamusal alanda var olmalarını sağlayan bir araçtır. Spor aracılığıyla kadınların kamusal alandaki görünürlüğü ve üretkenliği, toplumsal yapıdaki erkeğin gerisine itilen konumuna karşı bir direnç aracına da dönüşebilmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılımın kadınların yaşamına katkısı [1, 66].

Fiziksel	Psikolojik	Sosyal
Fiziksel sağlıklarını koruyorlar	Psikolojik sağlıklarını koruyorlar	Sosyal ilişkilerinde olumlu gelişmeler yaşıyorlar
Formda kalıyorlar	Kendine güvenleri artıyor	Sosyal bir çevre ediniyorlar
Bedenlerini tanıyorlar	Hayata daha olumlu bakıyorlar	Kamusal alanda var oluyorlar
Kilolarını kontrol ediyorlar (dengede tutuyorlar)	Hayatları anlam kazanıyor	Birlikte yapılan fiziksel aktiviteler ile takım yoldaşlığı yaşıyorlar.
Kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltıyorlar	Kendilerine önem vermeleri gerektiğini düşünüyorlar	Sosyal beceriler geliştiriyorlar
Yemek yeme tutumları olumlu yönde değişirken, bedene yönelik risk alma davranışlarını azaltarak sağlıklı davranışlar geliştiriyorlar	Stresle, kaygıyla ve çatışmalı durumla etkili başa çıkma yöntemleri geliştiriyorlar	Katılımın önündeki engel teşkil eden kültürel normlara, aile baskısına, erkeklerin sayısal ve kültürel egemenliğine karşı direnç geliştiriyorlar
Performanslarında artış ve devamlılık sağlıyorlar	Özgürlük ve bağımsızlık duygularını geliştiriyorlar	Eğleniyorlar
Beceri geliştiriyorlar	Depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklardan korunuyorlar	
	Fiziksel beceriye dair olumlu kendilik algısı geliyor	

Bölüm 2. Engeller

Engel kavramı, “spor ve fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştıran ya da sporu/fiziksel aktiviteyi bıraktıran herhangi bir şey” olarak tanımlanabilir. Engellerin etkisi yaşa, toplumsal sınıfa, eğitime ve devlet politikalarına göre değişebilmektedir. Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller sosyal ve kültürel faktörlerden beslenir, ancak bireysel ya da gündelik engeller olarak deneyimlenirler. Dolayısıyla bu raporda engeller iki temel başlık altında sınıflandırılarak sunulmuştur. İlk bölümde kadınların gündelik hayatlarında karşılaştıkları ve her kadının cinsiyetinden kaynaklı farklı yoğunlukta deneyimlediği *gündelik ve bireysel engeller*; ikinci bölümde ise hem sporun toplumsal davranış ve algıdaki yerini, hem de spora ilişkin ülke politikalarını kapsayan *sosyo-kültürel engeller* yer almaktadır.

1) Gündelik ve bireysel engeller

Gündelik ve bireysel engeller kadınların hem kadın olmalarından hem de toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı deneyimledikleri nesnel engelleri kapsamaktadır. Her bir engel birbiriyle ilişki halindedir ve yoğunluğu yaşa ve sosyo-ekonomik faktörlere göre değişebilmektedir.

1.1. Kadınlara yüklenen toplumsal roller ve çocuk bakımı

Toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımının önündeki en önemli engeller arasındadır. Dünyada ve ülkemizde kadınlar **ev içi işlere ve çocuk bakımına** çok fazla vakit ayırmakta, bu da özellikle çalışan kadınların serbest zamanlarını daraltmaktadır [67]. Toplumsal hayattaki ikincil konumları, kadınların daha çok ev içi alana hapsedilmelerini ve ev içi sorumluluklarla tanımlanmalarına neden olmaktadır.

Türkiye’de yapılan araştırmalar kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörlerin çocuk, eş ve akraba bakımı; koca, akraba ve sosyal çevre onayı ve ekonomik koşullar gibi aile ve çevreyle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır [1]. Kadınların fiziksel aktiviteye katılmamalarının nedenleri olarak ise benzer şekilde ailelerinin izin vermemeleri, ekonomik olanaklarının bulunmaması, kişisel güvenlikleri konusunda endişelerinin olması ve ev işlerinin dışında spora ayıracak zamanlarının olmaması gibi faktörlerin belirleyen olduğu gösterilmektedir [33]. Türkiye’de kadın sporcularla yapılan bir başka araştırma kadınların yaşı ilerledikçe sporu bırakma nedenleri arasında evlenme yaşının çok küçük olmasını, genç anneliği, kadınların ev içi sorumluluklarının fazlalığını ve kadınların sporda aktifleşmesi ile birlikte baba ve kocanın hayatlarındaki kontrollerinin artmasını göstermiştir [68].

Çocukların bakımı birincil olarak kadınların sorumluluğu görüldüğü için kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarında önemli bir belirleyendir. Bu nedenle, kadınların gerek fiziksel aktivite yapacakları tesisi belirlemelerinde gerekse de fiziksel aktivite yapacak serbestliği bulabilmelerinde çocuk bakımı en fazla üzerinde durulan faktör olmaktadır. Toplumsal rollerin zorunlu ilişkiler ağındaki kadınlar, günlük rutinlerinin dışına çıkmada ve dolayısıyla kendilerine zaman ayırmak konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Bu zorunlu ağlar içerisinde sıkışan kadınların birçoğu fiziksel aktiviteye ve spora katılmamaktadır.

1.2. Maddi yetersizlik ve olanaklara erişim

Dünyada işgücüne katılım, istihdam ve ücret açısından toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri devam etmektedir. Örneğin, kadınların erkeklere göre daha **az ücret aldıkları** bilinmektedir [69]. Türkiye’de eğitim, sağlık ve ulaşım gibi temel hizmetlerden yararlanma ile çalışma yaşamına ve karar alma mekanizmalarına katılım konularında toplumsal cinsiyet eşitsizliği söz konusudur. Belirtilen bu faktörler kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını doğrudan etkilemekte, pek çok kadın ekonomik nedenlerden kaynaklı ya sportif olanaklara ulaşamamakta ya da sporu bırakmak zorunda kalmaktadır.

Spor kulüplerine ya da fitness salonlarına üyeliklerin ve spor malzemelerinin **pahalı olması**, kadınların karşılaştıkları diğer bir engeldir. Düşük gelir düzeyine sahip kadınların çoğu, program ve tesislerden yararlanma maliyetini karşılamakta zorluk çekmekte; spor merkezlerinin, kıyafetlerin ve ekipmanların ücretlerini karşılayamamaktadır. Bu açıdan yeterli ekonomik seviyeye sahip olmayan bazı kadınlar, herhangi bir maliyet gerektirmeyen basit, ucuz ve kolay yapılabilir fiziksel aktiviteleri tercih etmektedir [72].

Düşük ekonomik gelire sahip kadınların yaşadıkları mahalle ve bölgeler de fiziksel aktivite açısından dezavantajlı öğeleri barındırabilir ve olanaklara erişim açısından yeterli fırsatlar sunmayabilir. Bu kadınlar için yaşadıkları çevrenin yaşamlarını aktif hale getirecek donanımlarının olması, güvenli sokaklar, parklar, yollar ve halka açık sportif alanlar gibi sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyen yerlere kolayca ulaşabilmeleri daha az olasıdır [71]. Spor salonlarına ve rekreatif alanlara ulaşım, şehir merkezinden ya da sportif alanlardan uzakta ikamet eden özellikle **çocuklu, yaşı ilerlemiş ve engelli** kadınlar için güç olabilmektedir.

Ülkemizde kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapabilecekleri alanların ve tesislerin sayısında, yeterli olmamakla birlikte, bir artış söz konusudur. Örneğin belediyelere bağlı açık ve kapalı alan rekreasyon alanlarının, yürüyüş parkurlarının ve açık alan egzersiz aletlerinin sayısındaki artış, sporla daha önce hiç tanışmamış kadınların aktif olmalarını kolaylaştıran etkenlerdir. Ancak bahsi geçen bu olanaklara erişimin önündeki diğer bir engel de **bilgi eksikliği**dir. Yaşadıkları çevredeki sportif ve rekreatif alanların bilgisine sahip olmayan kadınların sayısı fazladır.

1.3. Kişisel güvenlik

Çok sayıda kadının **kamusal alanda** fiziksel ve cinsel tacize, saldırılara ve şiddete maruz kaldığı ve bu nedenle kendilerini güvende hissetmedikleri bilinmektedir. Bu güvensizlik, ailelerin küçük yaşlardan itibaren kız çocuklarını ev dışında tek başına hareket etmesini, sokak oyunlarına ya da okul spor takımlarına katılımını engellemesiyle pekişmektedir. Çocuklarının güvenliğinden endişe eden çoğu anne-baba bu durumda kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımını desteklememektedir.

Kadınların birçoğu açık hava spor alanlarında **tek başlarına** yürüyüş ve egzersiz yaparken ya da bisiklete binerken rahatsız edildiklerini bildirmektedir. Yine özellikle karma spor salonlarına bazı kadınlar

tek başına gitmekten çekinmekte, yanlarında tanıdık bir başka kişinin olmasını tercih etmektedir. Ulaşım zorluğu ile birlikte akşam saatlerinde sokakta olmayı istememek birleştiğinde, kadınların ve kız çocukların ev dışında spora ve fiziksel aktiviteye katılımları azalmaktadır [72].

Kadınların egzersiz deneyimlerinin kültürden ve mekândan etkilendiği bilinmektedir; çalışmalar, kadınların spor yaşamlarına dair alternatif programların ve mekânların önemine işaret etmektedir [73]. Son yıllarda, ülkemizde, hem bu sorunları ortadan kaldırmak hem de özel egzersiz programları ve fitness aletleri (hidrolik güç gerektirmeyen aletler) ile kadınların egzersiz yapmalarına olanak tanımak amacıyla kadınlara özel spor merkezleri kurulmaktadır. Kadınların egzersiz becerilerini geliştirebilecekleri ortam ve koşulları yakaladıkları takdirde, rahat ve güvenli bir şekilde spor yapabildiklerini bildiren araştırmalar bulunmaktadır [1, 74].

Spor bağlamında bazı kadın sporcuların cinsel taciz ve istismara maruz kaldıkları kısıtlı sayıda da olsa, medya aracılığıyla kamuoyuna yansımaktadır. Cinsel taciz ve cinsel istismarın daha çok bireysel sporlarda, geleneksel kadınlığın belirgin olduğu ve erkek egemen örgüt yapılarının hâkim olduğu ortamlarda daha yoğun yaşandığı ileri sürülmektedir. Örneğin Türkiye’de yapılan bir araştırmada 96 kadın sporcudan 64’ünün spor yaşamlarında en az bir kez cinsel taciz ve istismara maruz kaldıkları tespit edilmiştir [75]. Kişisel güvenlik bu açıdan kadınların spora katılmamalarının önemli nedenlerinden biridir.

1.4. Bedene yönelik tutum

Ergenlik dönemi kızların bedenlerini tanımaya başladıkları ve bedensel değişimlerden kaynaklı problem yaşayabildikleri bir dönemdir. Bedenlerine yönelik kaygı nedeniyle, ergen beden eğitimi dersleri dahil olmak üzere spor ve fiziksel aktiviteye katılmaktan çekinmektedirler. Örneğin, Türkiye’de genç kadın futbol takımının oyuncularının utandıkları için maça çıkmadıkları kamuoyuna yansımıştır. Utanmalarının arkasında farklı nedenlerin yanı sıra tribünler tarafından seyredilecek olmanın çekingenliğinin yattığı görülmektedir [76]. Lise öğrencisi bir futbol oyuncusunun *“Futbolu çok seviyorum. Ancak başta erkek arkadaşlarımız ve ailemiz olmak üzere çevremdekiler ‘kızdan da topçu olur mu’ diyerek dalga geçiyor. Onların yüzünden kalabalık önünde oynamaktan utanıyorum.”* ifadeleri bu anlamda dikkat çekicidir.

Sosyal fizik kaygı, bireylerin fiziksel görünümüyle ilgili diğer insanların negatif değerlendirmelerinden duyduğu endişedir [77]. Kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bildirilmektedir [78, 79]. Sosyal fizik kaygıyı içeren beden imgesi algısı, bazı kadınlarda fiziksel aktiviteye katılımı arttırırken, bazılarında ise olumsuz değerlendirmelerden kaçınmak için fiziksel aktiviteye katılmayı engellemektedir [80,81].

2) Sosyo-kültürel engeller

Kadınların cinsiyetlerinden kaynaklı karşılaştıkları gündelik ve bireysel engeller, toplumsal cinsiyet ve kültürün içinde bulunduğu sosyal etmenler tarafından beslenir. Sosyo-kültürel etkenler, sporun toplumsal davranış ve algıdaki yeri ile spora ilişkin ülke politikalarını kapsamaktadır. Bu bölümde sporun

erkek egemen yapısı ve sporda kadınların temsiliyetine, sporda kadınsılığın korunmasına ve Türkiye'nin spora ilişkin politikalarına yer verilecektir.

2.1. Sporun erkek egemen yapısı ve sporda kadınların temsiliyeti

Kadınların spora katılımlarının erkeklerden az olmasının nedenlerinden biri spordaki sayısal ve kültürel erkek egemenliğidir [15]. Spor, erkeklerin hem sayısal hem de kültürel üstünlüğünü temsil eden bir alandır.

Kadınlar spor alanının her bir kademesinde ve her bir rolünde daha *az temsil* edilirler. Son yıllarda spor ve fiziksel aktivite alanında kadınların görünürlüğü artmakla birlikte (Olimpiyatlara katılan kadın sporcuların başarıları) bu değişim çok yavaştır. Sporun tüm bileşenlerindeki kadınların sayısı (tarafat, sporcu, antrenör, uzman, yönetici) erkeklerden çok geridedir. 2011 verilerine göre Türkiye'de sporcuların %9.98'ini ve antrenörlerin %18'ini kadınlar oluşturmaktadır. GSGM'de görev yapanların %87.8'i erkekler, %12.2'si kadınlarken, spor federasyonlarındaki toplam üst ve orta düzey yönetim kademelerinin yalnızca % 4.2'sinde kadınlar yer almaktadır [15]. Burada cinsiyet önemli bir belirleyen olarak karşımıza çıkıyor gözükmemektedir; örneğin bir araştırmada spor federasyonlarının yönetim kademelerinde az sayıda kadın olmasının nedenleri olarak kadınların cinsiyetleri (kadın olmaları) gösterilmiştir [82].

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin, antrenörlerin, hakemlerin ve yöneticilerin az sayıda olması, özellikle kulüp sporlarında aktif rol almak isteyen kız çocuklarını ve genç kadınları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ailenin ve çevrenin etkisiyle erkek antrenörlerle çalışmak istemeyen pek çok kız çocuğu ve kadın sporcu sporu bırakmak zorunda kalmaktadır. Ayrıca spor ve fiziksel aktivite yapılan **mekânların erkeğe özgü** olduğu anlayışı, erkeklerin sayıca fazla olması ve mekânın erkeklerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun düzenlenmesi gibi nedenlerle kadınlar spor yapmamayı tercih edebilmektedir.

Türkiye'de medya ve spor konulu çalışmaların sonucunda, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla medyada çok az yer bulabildiği ve var olan haberlerin de toplumsal cinsiyet kalıpyargılarını içerdiği gösterilmektedir [83-85]. Televizyon, radyo, internet gibi medya araçlarının bilginin, tutumların ve algının kamuoyuyla paylaşılmasında merkezi bir rol oynadığı göz önünde tutulduğunda, aktif, hareketli ve sportif kadın imajlarının eksikliği, Türkiye'nin en ücra köşesindeki bir kız çocuğunun bu rol modellerden yoksun kalmasına yol açabilmektedir.

2.2. Kadınsılığın korunması

Kaslı ve adaleli bir beden erkekliği ve estetik bir beden kadınlığı tanımlaması; ayrıca sporun da erkeğin atletik yapısı ile bütünleştirilmesi söz konusudur [84, 86]. Başka bir ifadeyle, toplumsal hafızada spora katılım yoluyla kadının erkeksileşmesi ve kadınsı beden özelliklerden uzaklaşması yargıları yerleşmiş durumdadır. Kadın ve sporcu olmak, kadın ve atletik olmak problemleri bir durum gibi gösterilmekte, kadınlardan ideal kadın beden formundan uzaklaşmamaları ve toplumsal cinsiyet rolleri temelinde davranmaları istenmektedir.

Sporun erkeklere uygun olduğu, erkeksileştirdiği ve fiziksel olarak aktif kız çocuklarının lezbiyen olabileceği ya da başarılı kadın sporcuların lezbiyen oldukları görüşü çok yanlış fakat uzun zamandır kabul gören, dirençli bir inanıştır [87, 88]. Toplumsal cinsiyetlendirilmiş beden algısı ve roller nedeniyle güçlü, kaslı, atletik kadınların bazıları lezbiyen olmakla damgalanırlar ve eşcinselliğe ilişkin küçük düşürücü söylemlerle ve tutumlarla karşılaşıp, ayrımcılığa maruz kalabilmektedirler [89].

“Belki onların (erkeklerin) yapabildiği her şeyi yapamayız ama en azından deneyebiliriz. Mesela ‘futbol erkek işi, sen hanım hanımcıksın yapma böyle şeyler’ diyorlar. Ben kızlara ‘Hadi futbol oynayalım’ dediğimde tenis oyna, güzel güzel sporunu yap, hanım hanımcık kız sporu’ dediler.”[Aece,17].

Sporun toplumsallaşma sürecindeki önemine dair, erkek çocuklarının kendi erkekliklerini geliştirebilmeleri için spora katılımlarının aileler tarafından teşvik edildiği, kız çocuklarının ise bedenlerini korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduğu ve bu nedenle kızların spora katılımlarının erkeklerden daha düşük olduğu ileri sürülmektedir [90]. Araştırmalar, kızların yaşları ilerledikçe, spora katılımın ideal kadın bedeninin yapılanmasına zarar vereceğini, çünkü kas kitlelerinin artacağını ve erkeksileşeceklerini düşündüklerini göstermektedir [91]. Sporun ve özellikle bazı spor branşlarının erkeksileştireceği korkusu, bazı ailelerin, antrenörlerin, öğretmenlerin ve yakın çevrenin kız çocuklarını voleybol, cimnastik gibi kadınsı olarak algılanan spor branşlarına yönlendirmelerine neden olur. Daha görünür ve popüler olmasına rağmen basketbol, futbol gibi spor branşlarına katılımı engellenip, isteği, eğilimi ve yeteneği göz ardı edilmektedir. Bu durum bazı kız çocukların kendilerini yetersiz görmelerine, halter gibi güç gerektiren spor dallarından uzak durmalarına neden olabilmektedir.

“Bence erkek işi değil halter. Ben güreş bile yapıyorum. Kızlar hep böyle kendini yapamayacağım diye yönlendiriyorlar. Mesela takla atmak. Dünyanın en basit şeyi ama yapamayacağım diyorlar ve yapamıyorlar. Sevmiyorum denmemeli, çaba göstermeli.” [Filiz, 17].

2.3. Devlet politikaları

Ulusal, bölgesel ve yerel düzeydeki programlar, politikalar ve yasalar kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen ve spordaki toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlayan temel faktörlerdir. Dünya Ekonomi Forumu’nun 2012 Küresel Cinsiyet Uçurumu Raporu bulguları, kadın-erkek eşitliğinde 135 ülke arasında Türkiye’nin 124. sırada olduğunu bildirmektedir [92]. Eşitliğin toplumsal yapıda sağlanamamasının bir göstergesi de, spor ve fiziksel aktivite ile ilgili ana plan ve politikalara toplumsal cinsiyet eşitliği düzenlemelerinin yerleştirilmiyor olması ve ülkemizde sporun toplumsal cinsiyet eşitliğinin ilerletilmesinde ve kadınların güçlenmelerindeki rolünün çok ihmal ediliyor olmasıdır.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın 59. Madde'sinde "Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyla korur." ifadeleri yer almakla birlikte, ülkemizde kadınların ve kız çocukların, spor ve fiziksel aktiviteye katılımının erkeklerle eşit derecede **güvence altına alınmadığı** görülmektedir.

Kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımının önündeki en büyük engellerden birisi onlara sunulan spor olanaklarının azlığı ve güvenilir spor ortamlarının bulunmamasıdır. Bu engellerin ortadan kaldırılmasında spor alanında karar verme yetkisine sahip olan kurumların rolü büyüktür. Türkiye'de bu kurumların başında Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, spor federasyonları ve belediyelerin ilgili birimleri (örn., gençlik merkezleri) gelmektedir. Bu kurumlarda karar verme konumlarında bulunan kişilerin kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımı konusundaki bilgi ve farkındalık düzeyleri, bu kurumlar tarafından sunulan spor ve fiziksel aktivite olanaklarını doğrudan etkilemektedir. Ülkemizde kadınların fiziksel ve zihinsel sağlıkları için spor etkinliklerinin temel önemde olduğu konusunda farkındalık geliştirmek ve spor etkinliklerine ve spor kurumlarına kadınların katılımını cesaretlendirmek yönünde girişimler yok denecek kadar azdır. Örneğin, 2011 yılında Türkiye'de gerçekleştirilen bir proje kapsamında görüşülen spor federasyonlarının yöneticileri kadın sporcu sayılarının artırılmasına yönelik herhangi bir girişimlerinin bulunmadığını çünkü buna gerek olmadığını belirtmişlerdir [15].

Kadınların ve kız çocuklarının fiziksel aktivitenin faydalarından yararlanabilmelerinde ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığını edinebilmede anahtar araç **beden eğitimi programlarıdır**. Çünkü Türkiye'nin her bölgesinden, her sosyoekonomik düzeyden kız çocuklarının yaşamlarının ortak noktası okuldur, spor ve fiziksel aktivite alışkanlığını kazanmaları için ortak imkânları beden eğitimi dersleridir. Okullar sağladıkları ders dışı fiziksel etkinlikler ve beden eğitimi dersleri aracılığıyla gençlerin yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı alışkanlığı kazanabilmelerinde en etkili kurumlardır. Spor ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının küçük yaşlarda kazanıldığı göz önünde tutulduğunda, beden eğitimi öğretmenlerine daha fazla görev verilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktada Milli Eğitim Bakanlığının, Gençlik ve Spor Bakanlığının ve üniversitelerin ilgili bölümlerinin ortak çalışmalar yürütmeleri, Türkiye'de bireylerin küçük yaşlardan itibaren spor ve fiziksel aktivite bilincini yükseltmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Elit sporcu olmak isteyen ve bu yönde başarıları olan kadınlar **devlet desteği alma** konusunda sıkıntılar yaşamaktadır. Bununla birlikte var olan kadın sporcular da spor alanının erkek egemen yapısı neticesinde sporcu olarak görülmemekte, profesyonel sporcu olarak aldıkları kararlar sorgulanmakta ve cinsiyet ayrımcılığına maruz kalmaktadır. Sporun ideolojilerden bağımsızlığı olduğu inancına yaslanan "Sporda kadın erkek ayrımı yoktur" evrensel kabulü, spor kurumlarında toplumsal cinsiyet eşitliği politikalarının uygulanmasını zorlaştırmaktadır. Birçok elit kadın sporcunun hayatlarını geçindirmek için sporu bırakmak zorunda kaldıkları ve başka mesleklere yöneldikleri bilinmektedir. Spor kurumlarında uzman, antrenör, eğitmen olma ehliyetine/ becerisine sahip olmakla birlikte, kadın olmalarından kaynaklı spor alanında çalışmaya devam etme olanaklarını yakalayamamaktadır.

Bölüm 3. Öneriler ve Politikalar

Kadınlar ve kız çocukları için spor ve fiziksel aktivite programlarının geliştirilip yaygınlaştırılması hükümetlerin, okulların, spor kuruluşlarının ve toplumların önemli sorumluluklarından biridir. Kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktivitenin yararlarından faydalanabilmeleri için önceki bölümlerde sunulan toplumsal cinsiyet farklılıkları ve kadınlar ve kız çocuklarının karşılaştıkları engeller hesaba katıldığı takdirde katılımın sürekliliği sağlanır. Bu bölümde kadınların ve kız çocukların spor ve fiziksel aktiviteye katılımını arttırmayı hedefleyen öneriler ve politikalar Türkiye'nin kendi özgünlüğü içerisinde değerlendirilerek sunulmuş, ardından uluslararası bildirgelere yer verilmiştir.

Toplumsal cinsiyet duyarlılığına sahip spor ve fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi, uygulanması ve sürekliliğinin sağlanması için önerilerimiz aşağıda sıralanmıştır.

1. Doğru fırsatlar sunulduğunda kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılmaktan hoşlandıkları unutulmamalı

- Kadınlar ve kız çocukları düzenli olarak spor ve fiziksel aktiviteye katılmaları için cesaretlendirilmeli.
- Kadınların ve kız çocuklarının katılmaktan zevk alacağı fiziksel aktivite ve spor olanakları arttırılmalı.
- Programlarda yer alan etkinlikler eğlence odaklı olmalı, onların tam katılımlarını sağlamalı, potansiyellerini ortaya çıkarmalı ve başarı duygusu yaşamalarına fırsat sunulmalı.

2. Kız çocukları için beden eğitimi derslerine katılım önemli bir fırsattır

- Beden eğitimi derslerinde yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının temeli oluşturulur.
- Temel hareket becerileri erken yaşta tüm çocuklara kazandırılmalı, yarışma ve yetenek odaklı olmaktan ziyade bireysel kazanımlar vurgulanmalı.
- Yarışmacı olmayan, işbirliği içeren, farklı becerilerin ortaya çıkmasına fırsat sunan etkinliklere yer verilmeli.

3. Okul tabanlı fiziksel aktivite ve spor temel alınmalı

- Farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş araştırmalar göstermektedir ki özellikle ergen kızların fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmada en etkili yöntemi okul tabanlı ve çoklu faktörleri dikkate alan programların tasarlanmasıdır [70].
- Okullar ve özel ve kamusal toplum merkezleri işbirliği halinde okul sonrası fiziksel aktivite programlarına katılmaları için bütün kızlar teşvik edilmeli, beceri ya da ekonomik koşulların kız çocukların katılımının önünde engel olmayacak şekilde programlar yapılandırılmalı.

4. Anne baba ve aile fertlerinin desteği alınmalı

- Herhangi bir program başlamadan önce, anne babalar ve toplum liderleri (okul yöneticisi, öğretmen, muhtar, vb.) spor ve fiziksel aktiviteye katılımın kız çocuklarına yararları hakkında bilgilendirilmeli. Kız çocuklarının okul ve ev dışında herhangi bir etkinliğe katılımlarında kültürel ve geleneksel normların olumsuz bir etkisi olabilmektedir.
- Aile desteğinin sağlanması için aileler cesaretlendirilmeli ve onlara rehberlik sunulmalı.

5. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla mücadele edilmeli

- Bazı durumlarda aileler, toplum liderleri, spor kulübü yöneticileri ve spor ve fiziksel aktivite uzmanları/antrenörler bazı sporların kadınlar ve kız çocukları için uygun olmadığına yönelik kalıp yargılara sahip olabilirler. Kadınların ve kız çocuklarının istedikleri spora katılmaları için bu tür toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla hem bireysel hem kurumsal olarak mücadele edilmeli.

6. Kız çocukları bir problem olarak görülmemeli

- Kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarının düşük olmasının sebebi onlar değildir. Programların içeriği ve nasıl bir ortamda nasıl bir yöntemle sunulduğu önemlidir.

7. Kadın sporcular rol modelleri olarak sunulmalı

- Kadınları ve kız çocuklarını cesaretlendirmek ve heyecanlandırmak için kadın sporcu, antrenör, hakem ve yöneticiler ile tanıştırın.
- Birçok kadın sporcu hakkında film, belgesel, biyografi ve gazete yazıları vardır. Bu kadınların bu başarıları nasıl elde ettiği, engelleri nasıl aştıkları ve nasıl başardıkları konusunda tartışmalar yaratın. Bu ilham verici hikâyeler, kız çocuklarına kadın sporcuların da bir yerden başlayarak ve öğrenerek başarılar elde ettiklerini gösterecek ve örnek olacaktır.

8. Kadın antrenörler cesaretlendirilmeli

- Kadın antrenörler önemli rol modelidirler. Sporun kadınların ve kız çocuklarının yaşamlarındaki yerine ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının değişimine dair yaşayan örnek oluştururlar. Bu nedenle kadın antrenör sayısının artırılması kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımının artırılması hedefinin bir parçası olarak düşünülmelidir.

9. Kız çocuklarını merkeze alan programlar uygulanmalı

- Araştırmalar kızların ve oğlanların farklı perspektiflerden spora yaklaşabildiklerini göstermektedir. Kız çocuklarının değerlerine, tutumlarına ve isteklerine uygun öğrenme fırsatlarının fiziksel uygunluk ve temel spor becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen programlara eşit oranda dâhil edildiğinden emin olunmalı.
- Programa katılan kız çocuklarından onların ilgi ve ihtiyaçları hakkında bilgi edinilmeli. Kızlar arasında da farklılık olabileceği unutulmamalı. Hangi toplumda, hangi kültürde, hangi yaş grubundakilerle çalışıldığının farkında olunup, onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun programlar tasarlanmalı ve uygulanmalı.
- Spor ve fiziksel aktivite uzmanları, antrenörleri ve spor yöneticileri için hazırlanan eğitim programları toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadın sporcuların gereksinimleri ile ilgili konuları içermeli, kadının spordaki rolünü eşit olarak yansıtmalı ve kadınların liderlik deneyimlerini, değerlerini ve tutumlarını dikkate almalıdır.

10. Güvenli ve eşitlikçi bir ortam sağlanmalı

- Programa katılan kadınlar ve kız çocukları (bütün herkes) için uygun ve güvenilir ulaşım olanakları sağlanmalı. Gerekğinde kendi başlarına gelip gidebilecekleri bir zaman diliminde ve kendilerini güvende hissettikleri kamusal bir alanda aktiviteler sunulmalı.
- Kadınların ve kız çocuklarının fiziksel ve duygusal tehlikelerden, her türlü taciz biçimlerinden uzak, erkek egemenliğinin olmadığı ve kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortamda programlar uygulanmalı.

11. Kıyafet seçiminde esnek olunmalı

- Kadınlar ve kız çocukları kendi bedenleri hakkında sıklıkla olumsuz duygular yaşamakta ve olumsuz beden imgesine sahip olmaktadır. Sosyal ve kültürel normlar nedeniyle bazı spor kıyafetleri bazı kadınlar ve kız çocukları için alışılmış ve kabul edilebilir olmayabilir. Özellikle farklı etnik, dini ve ekonomik gruplardan gelen kızların varlığını da dikkate alarak kız çocukların rahat oldukları kıyafetleri giymelerine izin verilmeli.

12. Spor kurumlarında kadınların temsilinin artması kadınların ve kız çocuklarının spor ve fiziksel aktiviteye katılımını arttıracaktır

- Cinsiyet eşitliğini sağlamaya yönelik düzenlemelerin spor kurumlarında gerçekleştirilmesinin ayrı bir önemi vardır. Spor kurumları hem profesyonel sporu hem de rekreasyonel sporu yönlendiren, her iki alandaki politikaları üreten ve sporu toplumda yaygınlaştırma görevi olan kurumlardır. Sporun her alanında kadınların erkeklerle eşit düzeyde yer alabilmeleri, bu alanlarda politika üreten ve üretilen politikaları uygulayan kurumların toplumsal cinsiyet eşitliği yaklaşımına sahip olmaları ile çok yakından ilişkilidir.

13. Kız ve erkek çocuklarının birlikte katıldığı spor ve fiziksel aktivite programlarının uygulanmasında cinsiyet eşitliğinin sağlanması için yapılması gerekenler [26]:

- Her iki cinsiyetin de liderlik rollerini üstlenebileceği fırsatlar sağlamak,
- Her iki cinsiyetin ilgi ve ihtiyaçlarına saygı göstermek ve desteklemek,
- Her iki cinsiyetle eşit koşullarda bir etkileşim kurmak,
- Katılımcılarla kurulan iletişimin cinsiyetsiz bir dil olmasına dikkat etmek ve öğrencilerin de böylesi bir dil kullanmasını sağlamak. "Kız gibi atma", "erkek gibi savun" gibi ifadelerden kaçınmak,
- Cinsiyetler arasında işbirliğini desteklemek ve işbirliğine dayalı oyun ve etkinlik çeşitliliğini sunmak,
- Sorumlulukların kız ve erkekler arasında eşit paylaşılmasını sağlamak,
- Kız/erkek birlikte ve kız/erkek ayrı etkinlik olanaklarını sağlamak,
- Kız/erkek birlikte oynanan oyunlarda kurallar belirlerken asgari olanlarda karar kılmak,
- Pasif ve saldırgan davranış yerini çabayı desteklemek,
- Kuvvet ve görünüş yerine sağlığı vurgulamak.

Uluslararası Bildirgeler

Brighton Bildirgesi (1995)

Ulusal ve uluslararası alanda kadınların spora katılımında karşılaştıkları dengesizlikleri düzeltebilecek değişiklik sürecinin gerçekleşmesi amacıyla 5-8 Mayıs 1994 tarihinde, Birleşik Krallık, Brighton kentinde British Sports Council tarafından ilk Kadın ve Spor Konferansı düzenlendi. Uluslararası Olimpiyat Komitesinin desteklediği konferansın sonunda yayınlanan Brighton Bildirgesinin hükümlere bağlı olan ve olmayan organizasyonları, ulusal olimpiyat komitelerini, ulusal ve uluslararası spor federasyonlarını ve eğitim/araştırma enstitülerini temsil eden 82 ülkeden 280 delege tarafından imzalandı.

Bu bildirge, sporun gelişimi ve ilerlemesinde doğrudan ya da dolaylı olarak etkili olan hükümetler, sivil otoriteler, organizasyonlar, ticari işyerleri, eğitim ve araştırma kuruluşları, kadın örgütleri ve kişilere ve sporda kadının istihdam edilmesinde, eğitiminde, yönetiminde ve gelişiminde herhangi bir şekilde yer alan kişilere hitap etmektedir. Bildirge, her düzeyde ve her konumda kadınların sporda yer almasını arttırmayı hedefleyen eylemlere rehberlik edecek ilkeleri sağlamaktadır. Bildirgenin en temel üç ilkesi:

- Devlet ve hükümet mekanizmaları, spordan sorumlu olan kurumların ve organizasyonların Birleşmiş Milletler Hükümlerinin, İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinin ve Birleşmiş Milletler Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesinin eşitlik hükümlerine/şartlarına uyum sağlamaları için çaba göstermelidir.
- Herhangi bir amaç -serbest zaman ve rekreasyon, sağlık ve üst düzey performans- için spora katılımı eşit fırsatlara sahip olmak, ırkı, rengi, dili, dini, mezhebi, cinsel yönelimi, yaşı, evlilik durumu, engelli olma, politik inancı ya da üyeliği, milleti ya da sosyal kökeni ne olursa olsun her kadının hakkıdır
- Kaynaklar, güç ve sorumluluk cinsiyet temelli bir ayrımcılık olmadan ve adil bir biçimde tahsis edilmelidir/dağıtılmalıdır, fakat bu tahsis/dağıtım kadınlar ve erkekler için uygun çıkarlarda herhangi bir eşitsizliği düzeltmelidir.

Windhoek Eylem Çağrısı (1998)

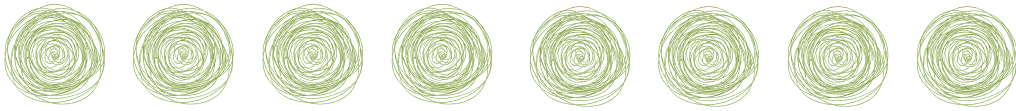
19-22 Mayıs 1998 tarihinde Namibya, Windhoek'de düzenlenen 2. Dünya Kadın ve Spor Konferansına katılan 74 ülkeden 400 delege, kız çocuklarının ve kadınların spora tam katılımlarında eşit fırsatların sağlanabilmesi için dünya genelinde eylem çağrısında bulunmuşlardır. Bu çağrı, bütün delegelerin, kadın konusundan sorumlu kurumlar ve organizasyonlar arasında işbirliğinin ve koordinasyonun sağlanması için çaba gösterme ve kız çocuklarının ve kadınların gelişmelerinde sporun sahip olduğu ve olması gerektiği önemin onaylanması ve vurgulanması konularında sahip oldukları karşı konulmaz isteğe yansımaktadır.

Bu Eylem Çağrısı, ulusal ve uluslararası spor organizasyonları, hükümetler, sivil otoriteler, gelişim ajansları, okullar, iş hayatı, eğitim ve araştırma kurumları; sporun ilerlemesinden ve gelişiminden sorumlu olan ya da doğrudan etkisi bulunan ya da sporda kız çocukları ve kadınların istihdamına, eğitimine, yönetimine, yetiştirilmesine, gelişimine ve bakımına herhangi bir yolla dahil olan kadın örgütlerinde bulunan bütün erkek ve kadınlara hitap etmektedir.

Kabul Et ve Saygı Göster Bildirgesi (2008)

11-16 Şubat 2008'de Umman Sultan Qaboos Üniversitesi'nde IAPESGW (International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women-Kadınlar ve Kız Çocukları için Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Derneği)'ye üye Müslüman toplulukların yer aldığı ülkelerin (Bosna ve Hersek, Danimarka, Mısır, İran, Irak, Malezya, Fas, Umman, Güney Afrika, Suriye, Türkiye, Birleşik Arap Emirlikleri ve Birleşik Krallık) katıldığı bir toplantı gerçekleştirildi. Toplantıda, Müslüman ve Müslüman olmayan ülkelerdeki Müslüman kadınların spora katılımlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukların ortadan kaldırılmasına yönelik ülkelere özgü politikalar tartışıldı, deneyimler paylaşıldı. Toplantı sonrasında *Kabul Et ve Saygı Göster (Accept and Respect)* adlı bir bildirme yayınlandı. Bildirgenin maddelerinden bazıları:

- Beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin her kadının ve erkeğin yaşamında önemli olduğunu tekrarlıyoruz.
- Spor ve eğitim sistemlerinde çalışan bireylere, Müslüman kadınların ve kız çocuklarının kendi dinlerini yaşayabilmelerinin ve spor ve fiziksel aktiviteye katılabilmelerinin farklı yollarını, örneğin fiziksel aktivite tercihi, kıyafet tercihi ve karma ya da kadın erkek ayrı gruplandırma, kabul etmelerini ve saygı göstermelerini öneriyoruz.
- Uluslararası spor federasyonlarının yarışmalarda giyilecek kıyafet talimatlarının İslami gereklilikleri, kültüre özgü kuralları ve güvenliği dikkate alarak bütün kadınların katılımını gerçekleştirme yükümlülüklerini yerine getirmelerini sağlayacağımızı bildiriyoruz.



Yararlanılan Kaynaklar

1. Aşçı, F. H., Koca, C., & Bulgu, N. (2008). Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK, Araştırma Projesi, No: 106K345.
2. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO, 1978). The International Charter of Physical Education and Sport. Adopted by the General Conference at its twentieth session, 21 November 1978. Paris, France.
3. International Year of Sport and Physical Education (2005). A year of sports. 27.11.2012 tarihli erişim, http://www.un.org/sport2005/a_year/mill_goals.html
4. Cengiz, C., İnce, M. L., Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 411-421.
5. İnce, M. L., & Ebem, Z. (2009). Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 394-404.
6. Karaca, A., Çağlar, E., & Cinemre, Ş. (2009). Physical activity levels of the young adults in an economically developing country: The Turkish sample. *Journal of Human Kinetics*, 22(22), 91-98.
7. Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 5, 963–975.
8. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
9. World Health Organisation (WHO, 2010): Global status report on noncommunicable diseases. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf
10. Kimm, S., Glynn, N., Kriska, A., Barton, B., Kronsberg, S. & Daniels D. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347, 10, 709–715.
11. Pate, R., Freedson, P., Sallis, J., Taylor, W., Sirard, J. & Trost, S. (2002). Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. *Annual Epidemiology*, 12, 303–308.
12. Sallis, J. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Review of Food Science Nutrition*, 33, 4–5, 403–408.
13. Trost, S. & Pate, R. (1999). Physical activity in children and youth. In Rippe, J. (Ed.), *Lifestyle Medicine*. Malden, MA: Blackwell Science, 663–673.
14. Ziviani, J., Macdonald, D., Ward, H., Jenkins, D. & Rodger, S. (2008). Physical activity of young children: a two-year follow-up. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 28, 1, 25–39.
15. Koca, C. (2011). Spor Kurumlarının Yönetim Kademelerinde Kadınların Temsili. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (1),1–12.
16. Bora, A. & Üstün, İ. (2005). *Sıcak Aile Ortamı. Demokratikleşme Sürecinde Kadınlar ve Erkekler*. TESEV Yayınları.
17. Koca, C., & Giyasettin, D. (2005). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin yeniden üretimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 200-228.
18. Aşçı, F. H., Kin, A., & Koşar, N. (1998). Effects of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobic program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 366-375.
19. Whitehurst, M., & R. N. Menendez (1991). Endurance training in older women: lipid and lipoprotein responses. *Physician Sportsmed*, 19, 95–103.
20. Brown, W., Burton, N., & Rown, P. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal of Preventative Medicine*, 33(5), 404-411.
21. Stephenson, J., Bauman, A., Armstrong, T., Smith, B. & Bellew, B. (2000). *The costs of illness attributable to physical inactivity in Australia: a preliminary study*. Commonwealth Department of Health & Aged Care and the Australian Sports Commission: Canberra.
22. Etnier, J., Salazar, W., Landers, D., Petruzzello, S., Han, M. & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 3, 249–277.
23. Sabo, D., Miller, K. E., Melnick, M. J., & Heywood, L. (2004). *Her life depends on it: Sport, physical activity and the health and well-being of American girls*. East Meadow, NY: Women’s Sport Foundation.
24. Strong, W. B, Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. ve diğ. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
25. Reid, C., Dyck, L. McKay, H. & Frisby, W. (Co-Eds.) (2000). The Health Benefits of Physical Activity for Girls and Women, Literature Review and Recommendations for Future Research and Policy. British Columbia Centre of Excellence for Women’s Health Vancouver, BC CANADA www.bccwh.bc.ca/publications-resources/.../physicalactivity.pdf
26. Türkiye Futbol Federasyonu (2010). *Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşım* (Ed., C. Koca ve B. Arslan). TFF-FGD Futbol Eğitim Yayınları: İstanbul.

27. Blair, S. N., Goodyear, N. N., Gibbons, L. W., Cooper, K. H. (1984). Physical fitness and incidence of hypertension in healthy normotensive men and women. *Journal of the American Medical Association*, 252, 487-490.
28. Wasaha, S. (1996). What every woman should know about menopause. *American Journal of Nursing*, 96, (1), 25-33.
29. Alekel, L., Clasey, J. L., Fehling, P. C., Weigel, R. M., Boileau, R. A., Erdman, J. W., & Stillman, R. (1995). Contributions of exercise, body composition, and age to bone mineral density in premenopausal women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27, 1477-1485.
30. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2010). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=8620>
31. Akyol, A., Bilgiç, P. & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729. Klasmat Matbaacılık: Ankara.
32. Caruso, C. M., & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perception through exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32, (4),416-427.
33. Koca, C., Henderson, K., Aşçı, F. H., & Bulgu, N. (2009). Issues of participation in leisure-time physical activity for Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41, 2, 225-251.
34. World Health Organisation (WHO, 2005). Addressing Violence Against Women and Achieving the Millennium Development Goals, Geneva.
35. The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest (1998). Psycho-Physiological Contributions of Physical Activity and Sports for Girls, http://www.fitness.gov/digest_mar1998.htm.
36. Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G. & Aşçı, A. (1997). Self-concept and body image of Turkish high school male athletes and nonathletes. *Adolescence*, 32(128), 959-68.
37. Aşçı, F. H. (2004). Physical Self-Perception of Elite Athletes and Non-Athletes: A Turkish Sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052.
38. Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15, 39-48.
39. Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
40. Daniels, E. & Leaper, C. (2006). A longitudinal Investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55, 11-12, 875-880.
41. Keane, S. (2004). Self-silencing behavior among female high school athletes and non-athletes. *Dissertation Abstract International*, 64, 12, 6332B.
42. Markula, P. (1993). Looking good, feeling good: Strengthening mind and body in aerobics. In L. Laine (Ed.), *On the fringes of sport* (pp. 93- 99). Sankt Augustin, Germany: Akademia.
43. Pedersen, S. & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 38, 412-422.
44. McKay, S., Reid, I., Tremblay, M. & Pelletier, R. (1996). The Impact of Recreation on Youth in Transition to Adulthood: A Focus on Youth at Risk. In B. Galaway and J. Hudson eds. *Youth in Transition: Perspectives on Research and Policy*. Toronto: Thompson Educational Publishing Inc.
45. Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. J. (2010). Physical activity correlates in young women with depressive symptoms: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 3, 1-11.
46. Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 292-297.
47. Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
48. Oglesby, C. A. (2006). Positive Embodiment: Contributions of Sport, Exercise and Physical Recreation to the Life-Long Development of Girls and Women (UN Division for the Advancement of Women, 2006) cited in UN, Women, Gender Equality and Sport, 42.
49. Motl, R. W., Birnbaum, A. S., Kubik, M. Y. & Dishman, R. K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosomatic Medicine*, 66, 336-342.
50. Goodwin, R. D. (2003) Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 36, 698-703.
51. Salmon, P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
52. Rethon, C., Edwards, P., Bhui K., Viner, R. M., Taylor, S., & Stansfeld S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: A prospective study. *BMC Medicine*, 8 (32), 1-9.
53. Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
54. American Psychological Association (APA, 1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder: DSM-IV (4th ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.

55. Craft, L. & Landers, D. M. (1998). The Effects of Exercise on Clinical Depression and Depression Resulting from Mental Illness: A Meta Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 339-357.
56. Martinsen, E. W. (1990) Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Medicine*, 9, 380–389.
57. Singer, R. S. (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement of the International Society of Sport Psychology (ISSP). *The Sports Psychologist*, 6, 199–203.
58. Brady, M. (2005). Letting Girls Play: Using Sport to Create Safe Space and Build Social Assets (Brief 1): Promoting Safe and Productive Transitions to Adulthood.
59. Richman, E. & Shaffer, D. (2000). If you let me play sports — how might sport participation influence self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189-199.
60. Bailey, R. P., Wellard, I. & Dismore, H. (2004). *Girls' Participation in Physical Activities and Sports*. Technical Paper for the World Health Organisation. Geneva: WHO.
61. Azar, D., Ball, K., Salmon, J., & Cleland, V. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: A review. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 82-8.
62. France, C., Lee, C., & Powers, J. (2004). Correlates of depressive symptoms in a representative sample of young Australian women. *Australian Psychologist*, 39, 228-237.
63. Rostad, F. G., & Long, B. C. (1996). Exercise as a coping strategy for stress: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 197–222.
64. Berger, B. G. (1993). Introduction. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 87-93.
65. United Nations Division for the Advancement of Women, Department of Economic and Social Affairs (2007). *Women 2000 and Beyond: Women, gender equality and sport*. New York, p. 3
66. CAAWS, (2012)- Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity 2012: Actively Engaging Women and Girls Addressing the Psycho-Social Factors, published by CAAWS: Canada
67. Winqvist, K. (Coordinator) (2004). How Europeans spend their time – Everyday life of women and men – Data 1998-2002. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-58-04-998/EN/KS-58-04-998-EN.PDF
68. Fasting, K. & Pfister, G. (1997). *Opportunities and barriers for sport for women in Turkey: A pilot study*, Unpublished manuscript, Berlin/Oslo.
69. United Nations Population Fund: Working to Empower Women, “Women and Poverty,” online: UNFPA Interactive Population Center <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/poverty.htm>
70. Baranowski, T., Anderson, C., & Carmack, C. (1998). Mediating variable framework in physical activity interventions. How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine* 15,(4), 266-97.
71. McNeill, L., Kreuter, M., & Subramanian, S. (2006). Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 63, 1011–1022.
72. Bracewell, J. (Ed.) (2005). *Making Women and Girls More Active A Good Practice Guide*. Published by Sportscotland. <http://www.sportscotland.org.uk/ChannelNavigation/Resources/TopicNavigation/Publications/Making+women+and+girls+more+active.htm>
73. Ostgaard, G. (2006). *For “women only”: Understanding the cultural space of a women’s gym through feminist geography*. Master of Arts Thesis Bowling Greenstate University Ohio, United States.
74. Craig, M. L. & Liberti, R. (2007). ‘Cause That’s What Girls Do’: The Making of a Feminized Gym. *Gender & Society*, 21, 5, 676-699.
75. Yıldız, Ö. S. (2009). *Sporda cinsel taciz ve istismarın belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli tıp Enstitüsü Sosyal Bilimleri Anabilim Dalı: İstanbul.
76. Haber kaynağı: <http://www.aksam.com.tr/futbolcu-kizlar-utaninca-2.-lige-cikamadilar--82969h.html>
77. Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94–104.
78. Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men’s and women’s body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52, 463-475.
79. Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*, Doktora Tezi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Ege Üniversitesi, İzmir.
80. Aşçı, F. H., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviours*, 7, 362-367.
81. Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25, 178-188.

82. Sofuoğlu, S. (2006). Türkiye'deki Spor Federasyonları Yönetim Kurullarında Görevli Kadın Üyeler Üzerine Bir Çalışma (2005-2006 Sezonu), Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
83. Arslan, B., & Koca, C. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme. Spor Bilimleri Dergisi, 17, (1), 1-10.
84. Bulgu, N. (1997). Spor kurumunda cinsiyet ayrımı: Haber fotoğraflarına yansıyan toplumsal değerler. Spor Bilimleri Dergisi, 8, 2, 26 -37.
85. Özsoy, S. (2008). Türk spor medyasında kadın. Spor Bilimleri Dergisi, 19, (4), 201–219.
86. Kimmel, M. S. (1987). Masculinity. Ed. M. S. Kimmel, Changing Men: New Directions In Research On Men And Masculinity. USA. Sage Publications, 9-24.
87. Cahn, S. K. (1994). Coming on strong: Gender and Sexuality in Twentieth-Century Women's Sport. University of Michigan: Free Press.
88. Kane, M. J. (1996). Media coverage of the post Title-IX female athlete: A feminist analysis of sport, gender, and power. Duke Journal of Gender Law & Public Policy, 3, 95-127.
89. Kauer, K. J., & Krane, V. (2006). "Scary dykes" and "feminine queens": Stereotypes and female collegiate athletes. The Women in Sport and Physical Activity Journal, 15, 1, 42-55.
90. Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri, Spor Bilimleri Dergisi, 17 (2), 81- 99.
91. Cockburn, C., & Clarke, G. (2002). 'Everybody's looking at you!': Girls negotiating the 'femininity deficit' they incur in physical education. Womens Studies International Forum, 25, 651–665.
92. World Economic Forum (2012). The Global Gender Gap Report <http://www.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2012>
93. Arıtan, C. K. (2011). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımıyla İncelenmesi, TÜBİTAK, Araştırma Projesi, No: 109K358.

Yararlanılan Spor ve Fiziksel Aktivite Programları

- In her voice. An exploration of young women's sport and physical activity experience. (2009). Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS).
- On the Move: Increasing Participation of Girls and Women in Physical Activity and Sport, CAAWS Publications, www.caaws.org
- Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport. Developing Physically Active Girls: An Evidence-Based Multidisciplinary Approach. University of Minnesota, College of Education and Human Development; 2007.
- Physical Fitness and Sports Report. Physical Activity & Sport in the Lives of Girls: Physical & Mental Health Dimensions from an interdisciplinary approach. The Center for Research on Girls & Women in Sport, University of Minnesota.



Kasfad

Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği
tarafından hazırlanmıştır.

İletişim:
canankoca@hacettepe.edu.tr
www.kasfad.org