

Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor

Serkan Aksoy¹

Erdil Durukan²

Özet

Yaşamın her alanında kendini gösteren bir olgu olan spor; yaş cinsiyet, dil din ayırt etmeksizin her bireyin bir arada bulunmasına olanak tanıyan bir olgudur. Bu olgu, bilindiği üzere insan yaşamına olumlu yönde katkı sunmaktadır. Yaşamın her ne döneminde olursa olsun spor, insanın gelişimine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmesine olanak tanıyan bir kavramdır.

Spor, gelişim diğer değişle dönüşüm çağı olarak adlandırılan ergenlik döneminde olumlu yönde baskın özelliklerini gösteren ve bu özelliklerin yaşam boyu devam etmesine olanak tanıyan bir kavramdır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde spor yapan kadınların denge düzeylerinin daha iyi olduğunu, bu dönem içerisinde büyüme ve gelişmenin daha sağlıklı olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında gebelik döneminde toparlanma sürecinin daha hızlı olduğu, yaşın ilerlemesine bağlı olarak metabolizmanın yavaşlamasıyla birlikte kadınların vücutlarında artan yağ dokunun azalmasında, sağlık sorunlarının önlenmesinde ve azaltılmasında fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde fiziksel aktivite ve spor kavramından, sporun insan yaşamındaki öneminden, gelişim dönemleri ve spordan bahsedilerek Fiziksel aktivite ve sporun kadınlar açısından önemine değinilmiştir.

1. Fiziksel Aktivite ve Spor

Spor, hayatın her alanında kendini gösteren, sosyal yaşam içerisinde yer edinmiş bir fenomendir. (Ekicioğlu, 2023). Fiziksel aktivite, kültürel olarak belirli alan ve bağlamlarda hareket eden ve performans gösteren ve benzersiz bir dizi ilgi, duygu, fikir, talimat ve ilişkiden etkilenen insanları içermektedir

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvackı Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

2 Doç.Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir,
Türkiye, erdurukan@hotmail.com, ORCID ID 0000-0002-1627-1338

(Piggin, 2019). bu iki olgu, temelde bireyin, yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni ne olursa olursun herkesin bir arada bulunmasına olanak tanımaktadır.

Çeliker (2021)'e göre spor, bireylerin bir araya gelmesine ve böylelikle sosyal becerilerin artmasına olanak tanıyan bir olgudur. Şanlıtürk (2022)'e göre çağımızın en önemli toplumsal gücü olan sporun hem fiziksel hem de psikolojik olmak üzere bireylere birçok fayda sağlamaktadır. Demir ve Filiz (2004)'e göre bu kavram özellikle rekreasyon ile ele alındığında bireylerde sağlıklı olma hissini açığa çıkartmaktadır. Üren (2023)'e göre sağlıklı bir bedene ulaşmanın tek yolu fiziksel aktivite ve spordan geçmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivite ve spor, bireylerin sosyal gelişimlerinin yanında psikolojik olarak da iyi oluşa katkılar sunmaktadır. Tonbul (2022)'a göre, fiziksel aktivite ve spor insanların mutluluk seviyelerini artırdığı gibi kaygı seviyelerini de düşürerek biyolojik açıdan sağlıklı bir yaşama olanak tanımaktadır.

Aktaş (2023)'a göre kaliteli ve sağlıklı bir yaşam tarzı için düzenli olarak fiziksel aktive ve spor yapmanın faydalarından bazıları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Fiziksel aktivite ve spor yaşamda sağlığın değerinin anlaşılmasına olanak tanımaktadır.
- Yaşam kalitesini artırır,
- Kalp damar hastalıklarının oluşmasını engeller
- Yüksek tansiyon riskini azaltarak, kolesterol seviyesini düzenler
- Kalbin daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlar.

1.1. Fiziksel Aktivite ve Sporun İnsan Hayatındaki Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve bazal seviyenin üstünde enerji harcanmasıyla oluşan bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilir (Yıldırım, 2012). Us (2023)'a göre; dinlenme sırasında organizma tarafından harcanan enerji dışında iskelet kası tarafından üretilen, artan enerji harcamasına yol açan beden hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite esnasında organizmana kasılan kaslar ile enerji oluşumu açığa çıkmaktadır. Taşkınöz (2011)'e göre spor, serbest zaman aktiviteleri gibi sportif etkinlerde fiziksel aktivitenin içerisine dahil edilmektedir.

Spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren ve insanların toplumun bir parçası olmalarına olanak tanıyan oldukça önemli organizasyonlardan birisidir. Bingölbali (2021)'ya göre spor, bireyleri ve

toplumları birleştirerek, sosyal bir ortamın yaratılmasına olanak tanıyan bir faaliyet sahası olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel aktivite ve spor çağımızda toplumun ayrılmaz bir parçası olarak görölmektedir (Bingölbali, 2021). Toplumdaki bireyleri daha mutlu ve huzurlu bireyler haline dönüşmelerinde fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005). Genç, şener, Karabacak ve Üçok (2011) tarafından yapılan bir araştırmada kadınları fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

1.2. Gelişim Çağında Fiziksel Aktivite ve Spor

Fiziksel aktivite, ergenlik dönemindeki bireylerin eğitimi, fiziksel gelişimi ve sağlıklı bir toplumun oluşması için hayati öneme sahiptir (Erkek, Pekel, Taşşın ve Uzun, 2022). Ergenlik dönemiyle birlikte çocuklarda meydana gelen büyüme ve gelişme araştırmacılar tarafından dönüşüm dönemi olarak görölmektedir (Kalinca, 2022). Ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasında olan ve 10-20 yaş aralığını kapsayan dönemi içermektedir. Doğan (2007)'a göre; kız çocukları 10-11 yaş aralığında erkek çocukları ise 11-12 yaş arasında ergenliğe girebilmektedir. Monahan ve diğerleri (2013)'ne göre çocuklarda ergenliğe geçiş; obezite, genetik gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir.

Kalinca (2022)'ya göre, fiziksel büyüme ile, psikososyal becerilerin olgunlaşması ergenlik olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği üzere ergenlik döneminin başlangıç ve ilerleme hızı bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bu dönem spor açısından düşünöldüğünde; çocuklar arasında meydana gelen cinsiyet farklılığı daha belirgin bir hal almaktadır. Ergenlerde meydana gelen bu değişimler, çocuğun spora katılımını etkileyebilmektedir.

Erken ergenlik döneminde, motor ve fiziksel becerilerin yanında birtakım özel yeteneklerde belirginleşebilmektedir (Kalinca, 2022). Bu dönemde genel olarak kızlar erkeklere oranla erken yaşlarda ergenlik döneminde girebilmektedirler. Beunen ve Malina (1988)'na göre erken ergenlik döneminde, ergenliğin başlamış olduğu yaş ve çevre şartları gibi unsurlar fiziksel açıdan performansta birtakım farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunun yanında erken ergenlik döneminde erkekler kas gücü gerektiren birtakım şeyleri hızlı bir şekilde yerine getirirken, ergen kadınlar ise bu görevleri kademeli olarak yerine getirebilmektedir (Sullivan, 2000). Kalinca (2022)'ya göre erken ergenlik döneminde erkekler çocuklar, sonradan ergenlik dönemine giren yaşıtlarına oranla daha uzun ve atletik olabilmektedir.

Hahn ve Foldspang (1999)'a göre orta ergenlik döneminde, bireyin kas kütlesinde ve kuvvetinde sürekli olarak artışlar meydana gelebilmektedir. Bunun yanında bireylerin çeviklik becerilerinde bu dönem içerisinde gelişmeye devam etmektedir (Malina, 1994). Orta ergenlik döneminde kadınların denge düzeyleri erkeklere oranla daha iyi durumdadır (Kalinca, 2022).

Ergen erkekler yılda ortalama 6–12,5 kilogram alabilirken, ergen kızlar için ortalama alımı yılda 5,5-10,5 kilogram arasındadır. Malina (1994)'ya göre erkekler birden bir de büyüme atağı yaşayabilirken kadınlarda ise bu durum sırasıyla meydana gelmektedir. Bu dönemde ergen erkeklerin 14 yaşında kadar ortalama olarak 7-12 cm, kadın ergenler ise yılda 6-10 cm boyatabilmektedirler (Needleman, 2000).

Vücut kompozisyonu açısından ergenlik dönemi ele alındığında, bu dönem özellikle cinsiyete göre birtakım farklılıkları yapısı içerisinde taşımaktadır. Erken ve orta ergenlik yıllarında, erkekler ve kadınların hem yağlı kütlelerinde hem de yağsız kütlelerinde artış meydana gelmektedir. Kalınca (2022)'ya göre ergenlik döneminde kadınların esneklik düzeylerinde birtakım artış meydana gelebilmektedir. Bunun yanında ergen erkeklerin kas gücü artışı 13 yaşında hızlanabilmektedir.

1.3. Fiziksel Aktivite ve Sporun Kadınlar Açısından Faydaları

Sağlık Üzerine Faydaları: Kadınların büyük bir kısmı sağlık ve vücut güzelliğini korumak için fiziksel aktiviteler yapmaktadır (Yıldız, 2022). Zarafet, esneklik ve narinlik gibi feminen güzelliğin temel boyutları haline gelen kadının “sağlıklı olma” ve “formda olma” yolundaki tek yol düzenli fiziksel aktivite yapmaktan geçmektedir. Fiziksel aktivite ve spor; sağlığı korumak ve fiziksel formu iyileştirmek için mükemmel bir araçtır (Samira ve Hilmi, 2017). Büyük bir araştırma grubu, menopoz sonrası kadınlar için düzenli fiziksel aktivitenin erken ölüm riskini azalttığını ortaya koymuştur (Brownson ve diğerleri, 2000).

Psikolojik Faydaları: Spor pratiği, egzersiz yapma ve hareket etme fiziksel dışavurum ihtiyacına cevap verirken, kadının psiko-fiziksel dengesini garanti eden bir tatmin duygusu ile sonuçlanabilir (Yıldız, 2022). Spor, kadının psikolojik daha iyi olmasına olanak tanır. Bunun yanında spor, günlük yaşamın stresinden kaynaklı olarak gerilimlerin artırılmasına olanak tanır. Spor, kadının rahatlamasına, iş ve aile işlerinin pençesinden kurtulmasına, stresle mücadele etmesine yardımcı olan bir araç olarak görülmektedir (Samira ve Hilmi, 2017).

Sosyolojik Faydaları: Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kadının yeni arkadaşlar bulmasına, yakın ilişkiler, yeni sosyal ilişkiler sürdürmesine,

başkalarıyla iletişim kurmasına ve sosyal çevresinde yer almasına olanak tanır (Yıldız, 2022). Spor kadınlar açısından bir özgürlük alanı olarak düşünülebilir. Çünkü spor, sosyal yaşama açılan bir penceredir. Hangi yaşta olursa olsun spor, grup halinde yaşamayı teşvik eder ve kadının aidiyet duygusunu geliştirmesine yol açar (Yıldız, 2022). Kısacası spor, kadınların sosyal çevrelerine daha iyi adapte olmalarına olanak tanımaktadır (Samira ve Hilmi, 2017).

Genel anlamda fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun kadınlar için faydaları tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Fiziksel Aktivite ve Sporun Kadınlar İçin Faydaları

<i>Spor;</i>
▪ Fiziksel formu geliştirir
▪ Erken ölüm riskini azaltır.
▪ Psikolojik iyi oluşa katkı sağlar
▪ Depresyon, kaygı, stres gibi faktörleri azaltır.
▪ Sosyalleşmesine olanak tanır.
▪ Gebelik döneminin daha rahat yaşanması, gebelik sonrasında ise toparlanmanın hızlı olmasına olanak tanır.
▪ Osteoporozu önler
▪ Kanseri önler
▪ Diyabet riskini azaltır
▪ Uyku kalitesini artırır.
▪ Kalp hastalığı riskini en az düzeye indirir.
▪ Yaşam kalitesini artırır.
▪ Kilo kontrolünü sağlar.

1.4. Kadınlarda Fiziksel Aktivite, Spor ve Egzersiz

Kaypakoglu (2003)’na göre erkeği veya dişiye ifade etmek için kullanılan kavrama cinsiyet adı verilmektedir. Akman (2022)’na göre bu kavram biyolojik açıdan çeşitliliği açıklamaktadır. Şahin (1998)’ne göre spor gerek bedensel gerekse de düşünsel yeteneklerin gelişmesin katkılar sunan bir olgudur. Bir toplumdaki bireylerin sosyal pratiklerini yapılandırdıkları alanlardan biri olarak spor, katılımcılar tarafından eyleyip pratik edilirken aynı zamanda onu eyleyenlerin davranış biçimlerini de düzenleyerek toplumsal normların üretilmesine katkı sağlamaktadır (Bourdieu, 1988). Bu doğrultuda, bireyle toplum arasında kurulan karmaşık ilişkiler ağının bir tezahürü olarak spor toplumdaki bireylerden ayrı düşünülemeyen bir pratiktir (Elias ve Dunning, 1986). Amman (2000)’a göre de sporun hem çok yönlü hem de karmaşık bir yapısı bulunmaktadır.

Sporu anlayabilmenin yolu, sporun içinde yapıldığı toplumun ideolojik ve kültürel yapısını anlamaktan geçmektedir. Aksi takdirde spora yönelen her türlü anlama edimi, sporun toplumsal yaşama etki eden işlevlerini değil, sadece onun görünen sportif etkinliklerini açıklayabilecektir. İnsanlık tarihi kadar eski bir olgu olan spor, tarihteki kültürel değişimlere bağlı olarak gelişmiştir. Başka bir deyişle, toplumların kültür sistemleri değiştikçe spora yüklenen anlam ve sporun işlevi de değişmiştir (Fişek, 2015).

Koca (2006)'ya göre, kadınların özellikle spor alanında ikinci konumda yer almaları temelde kadın ve erkek arasında bulunan birtakım farklılıklar kaynaklanmaktadır. Kuter (1998)'e göre; toplum içerisinde yaşayan kadınların spora katılım düzeyleri, o toplumun statüsünü ortaya koymaktadır. Orta (2018)'ya göre kadın ve spor olgusunun toplum içerisinde yaygınlaşmasında, o toplumun spor kültürü oldukça önemli rol oynamaktadır. Koca ve Bulgu (2005)'ya göre bir toplumda kadınların spora katılım düzeyleri eğer düşük düzeyde ise o toplum spor ortamlarında dezavantajlı bir konumdadır. Akkaya ve Kaplan (2014)'a göre belirli bir toplum içerisinde yaşayan kadınları gerek duygusal gerekse de bedensel açıdan zayıf görünmesi durumu, kadınların spor ortamlarındaki yerini zorlaştırmaktadır. Toplumlar üzerinde spor bilincinin oluşması, spor ile ilgili birtakım düzenlemelerin yapılması kadınların spora katılım durumlarına olumlu yönde katkılar sunacaktır. Vural, Eler ve Güzel (2010)'e göre; sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplumlar için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yurtsal ve Eroğlu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada yoga etkinliklerine katılım sağlayan gebe kadınların gebelikte yogaya ilişkin bilgi düzeyleri incelenmiştir. Yurtsal ve Eroğlu (2019) tarafından yapılan bu çalışmada gebelikte yogaya ilişkin kadınların bilgi düzeylerinin istenen yeterli düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Akcan (2016) dağ sporu ile uğraşan kadınlara yönelik yapmış olduğu çalışmada, dağcı kadınların erkek sporu olarak bilinen dağ sporundaki deneyimlerine odaklanarak az sayıda kadın dağcının sesini duyurmayı amaçlamıştır. Kara (2016) kentlerdeki rekreasyonel alanlarını kullanan kadınlar üzerine yapmış olduğu araştırmasında, kamusal bir mekân olan bu alanların kadınlar için kullanımının toplumsal cinsiyet ideolojileri tarafından sınırlandırılmış olduğunu aktarmaktadır.

Öztürk ve Koca (2015) çalışmalarında futbol branşında istihdam eden kadınların bu alandaki deneyimlerini açığa çıkartırken, Emir, Karaçam ve Koca (2015) boks alanında mücadele eden kadınların alan içinde nasıl ötekileştirildiklerini, bu alandaki kadınlarla yaptıkları görüşmeler üzerinden analiz etmişlerdir. Spor alanında kadın deneyimlerinin incelendiği ve kadınların bu alanda beden politikaları, ataerkil ideolojiler ve toplumsal

cinsiyet söylemleri aracılığıyla nasıl ötekileştirildiklerini ortaya koyan birçok çalışmaların yanında spor alanındaki erkek deneyimlerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Başka bir deyişle son dönemlerde sporda erkekler üzerine yapılan toplumsal cinsiyet çalışmalarının sıklığında da artış meydana geldiği söylenebilir.

Uluç (2023)'a göre, insanlar yaşamları boyunca birçok sağlık sorunu yaşayabilmektedirler. Günümüzde değişen yaşam şartlarına bağlı olarak hareketsizlik daha artmaktadır. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde hareketsizliğe bağlı olarak yaşanan sağlık sorunları ile ilgili araştırmacılar tarafından birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Her sene hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarıyla ilgili sayısız bilimsel çalışma ve yayın yapılmaktadır. Bu yüzden toplumda sağlıklı olma gereksinimi sürekli artmaktadır (Vural, Erel ve Güzel, 010). Sağlıklı nesiller ve toplumların oluşmasında sporun rolü oldukça büyüktür (Şahin, 2010). Hareketsiz yaşam tarzını sürdüren toplumlarda birtakım sağlık problemleri açığa çıkabilmektedir. Dünya sağlık örgütüne göre, hareketsiz yaşam tarzı birçok kadını olumsuz yönde etkilemektedir. Kutlu (2013)'ya göre hareketsizlikten kaynaklı olarak dünya üzerinde her yıl yaklaşık 3 milyon kadın hayatını kaybetmektedir. Kaya (2022)'ya göre araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda kadınların obezite oranlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Kadınlar üzerinde meydana gelen obezitenin temel kaynağı ise hareketsizlikten kaynaklanmaktadır. Tekin ve diğerleri (2015) tarafından üniversiteli kız obez öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmada obezite sorunu olan öğrencilere 3 ay boyunca tae-bo egzersizi yaptırılmıştır. Çalışmada sonuç olarak tae-bo egzersizlerinin gerek fiziksel gerek motorik gerekse de psikososyal açıdan olumlu yönde katkıları sunduğu tespit edilmiştir.

Akgöl (2019)'e göre düzenli olarak planlanan ve tekrarlanan fiziksel aktiviteler egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Boisseau ve Isacco (2022)'ya göre, kısa süre ve yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen egzersizler enerji metabolizması açısından ele alındığında kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir. Hauswirth ve Le Meur (2011)'a göre, kadınlar ve erkekler arasında bulunan anatomik ve fizyolojik farklılıklara bağlı olarak antrenman tepkilerinde ve egzersiz takiplerinde de birtakım farklılıkların bulunduğu ifade edilmektedir. Kadınlar, erkekler ile benzer kuvvet ve kas büyüklüğü artışı gösterdikleri için, dirençli eğitim programlarının reçetesi erkek ve kadınlardan farklı değildir ve ağırlık eğitimi rejiminin tasarımında da benzer öneriler her iki cinsiyete de uygulanabilir (Kraemer ve diğerleri, 2018).

Hareketsiz yaşam tarzı kadınlar açısından düşünüldüğünde bu durum kadınların enerji dengeleri de olumsuz yönde etkilemektedir (Günü, 2023). Çiçek (2010)'e göre kadınların vücut ağırlığında meydana gelen artış birçok sağlık problemlerinin yanında, fiziksel açıdan iş yapabilme düzeylerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (2010)'na göre 2010 yılında 15 yaş ve üzerinde olan kadınların; bel ağrıları, kas iskelet sistemi sorunları, hipertansiyon gibi sağlık sorunları yaşamaktadırlar. Günü (2023)'ye göre yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere oranla kalp krizini riskinin yaşama oranlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ağaoğlu (2015)'na göre kadınlarda meydana gelen kalp krizinin temel nedeni olarak hareketsizlik gösterilmektedir. Araştırmacılar tarafından ifade edilen bu ve bunun gibi problemleri oluşumunu engellemek adına fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır.

Brown ve diğerleri (1996)'ne göre düzenli fiziksel aktivite ve spor kadınlarda; meme kanseri ve diyabet gibi birçok sağlık sorunları üzerine etkili olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında kadınlarda yaşın artmasına bağlı olarak kemik doku üzerinde meydana gelen zayıflama ve kırılma kadınların yaşam standartlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Günü (2023)'ye göre, her yıl yaklaşık 1.7milyon kadının kemiğe bağlı sorun yaşadığı ifade edilmektedir. Troy ve diğerleri (2018)'ne göre, doğru beslenme ve fiziksel aktivite kemikler üzerinde meydana gelen zayıflamayı %50'ye varan düzeyde azaltmaktadır.

Günü (2023)'ye göre kadınlar erkeklere göre; daha kısa boylu olmakla birlikte gövdelerinin üst kısımları daha gelişmiş düzeydedir. Mumcu (2019) 'ya göre kadınların vücut ağırlığı ve kassal kuvvetleri erkeklere oranla daha düşük düzeydedir. Zorba (2001)'ya göre kadınların kas içi enzim aktiviteleri erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir. Zorba (2001) tarafından ifade edilen bu durumda kadınların vücuttaki yağ oranını kontrol altına alabilmek için egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere, kadınların bedenleri erkeklere oranla kilo almaya fazlaca yatkındır. Gebeliğin yaşanmasıyla birlikte vücutta bulunan yağ oran daha da artmaktadır. Kâhya (2018) tarafından yapılan bir araştırmada orta yaşlı kadınların 10 haftalık ve haftada iki gün uygulanan pilates egzersizlerinin, beden yağını azalttığı ve fiziksel uygunluk kapasitesini arttığı saptanmıştır.

Sonuç

Kadının egzersize olan ilgisi yaşlandıkça bölgeye ve toplumsal kültüre göre değişiklik göstermektedir. Fasting ve Pfister (1999)'a göre yaş ilerledikçe

kadınların spora olan ilgileri de azalmaktadır. Korucu (2013)'ya göre toplumlar içerisinde ter yerine parfüm, boks, karate gibi spor branşlarının yerine daha estetik branşlara yönelmeleri gerektiği düşüncesi hakimdir.

Büyüme ve gelişme döneminde spor ile ilgili yapılan araştırmalar; fiziksel aktivite oranı yüksek olan kızların ergenlik öncesi ve ergenlik dönemlerinde büyüme ve cinsel olgunlaşma safhalarını sağlıklı bir şekilde tamamladıkları saptanmıştır (Bulca ve Ersöz, 2004). Çocukluk ve adölesan dönemlerdeki fiziksel gelişimin yanı sıra motor beceri ve sosyal-duygusal gelişim de desteklenip gelişmektedir (Baltacı ve Tedavi, 2008). Ayrıca egzersizin, ergenlik dönemi ile beraberinde artan depresyona da azaltıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Philippot, Dubois, Lambrechts, Grogna, Robert, Jonckheer De Volder, 2022). Kızların ergenlik dönemlerinde sahip oldukları düşük bedensel güven ve özsaygı eksikliği fiziksel aktivitelere katılım oranlarının sınırlı olmasının başlıca nedenidir (Cowley, Watson, Foweather, Belton, Thompson, Thijssen ve Wagenmakers, 2021).

Bilindiği üzere spor, kadınların gebelik dönemlerinde de oldukça önemli yer tutmaktadır. Aydın (2018) tarafından yapılan araştırmada spor geçmişi olan kadınların normal doğum oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akbayrak ve Kaya (2012)'ya göre annenin kilo kontrolünü sağlamasında ve doğum esnasında önemli yer tutan kasların gelişiminde fiziksel aktive ve sporun oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Günü (2023)'ye göre hamilelik döneminde gerçekleştirilen sportif aktiviteler fetüsün daha iyi beslenmesine katkı sağlamaktadır Zorba ve Saygın (2017)'a göre hamilelik döneminde yapılan egzersiz bu dönemin daha dinamik ve rahat geçmesine olanak tanımaktadır.

Şentürk (2014) tarafından yapılan araştırmada hamilelik döneminde yapılan spor, gebeliğin daha rahat geçmesine olanak tanımakla birlikte, annenin psikolojik açıdan daha dirençli olmasına olanak tanımaktadır. Doğumdan sonra yapılan egzersizler ise, annenin yorgun bedeninin daha hızlı toparlanmasına katkı sağlamaktadır. Doktora danışılarak yarım saatlik yürüyüş, yoga ve yüzme gibi aktivitelerin dâhil edildiği, egzersiz planı oluşturulmalıdır (Ağaoğlu, 2015).

Kadın hayatında menstrüel siklusun son buluşuyla başlayan menopoza dönemi ise, yaşlılığa atılan ilk adımdır. Dünyada kadınların menopoza girme yaşı ortalaması 51, Türkiye'de ise ortalama değerin yaklaşık 50 yaş olduğu kaydedilmiştir (Özcan ve Oskay, 2013). Kaya (2022)'ya göre menopoza dönemi ile kadınların bedenleri ve ruh sağlıklarında negatif yönde etkilenmeler ortaya çıkmakta ve yaşam kalitelerinde düşüşler yaşanmaktadır. Zorba (2005)'ya göre yaş ilerlemesiyle birlikte metabolizmada meydana

gelen yavaşlama kadınların diyabet gibi hastalıklara yakalanma risklerini de arttırmaktadır. Bu risklerin en az düzeye indirilmesinde dengeli ve düzenli beslenmenin yanında fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi oldukça önemli bir unsurdur. Uluç ve Durukan (2021)'a göre; ihtiyacımız olan enerjiyi karşılamak için tükettiğimiz besinlerin dengeli olarak vücuda alınması durum yeterli ve dengeli beslenme olarak ifade edilmektedir. Zorba (2005)'ya göre kadınlar için tavsiye edilen egzersizler beynin düzenli çalışmasına olanak tanımaktadır. Bilindiği üzere vücutta yağ yakımı egzersiz sonrasında bile devam etmektedir. Bu bağlamda kadınların gerçekleştirilmiş oldukça fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürmeleri gerekmektedir.

Vücuttaki toplam kas kütle yüzdesi kadınlarda erkeklere göre daha azdır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kas kuvvetinde yaşanan gerileme de giderek ivmelenmektedir (Goldspink, 2005). İleri yaşlarda yapılan düzenli egzersizler, aerobik kapasiteyi geliştirerek kalp iş yükünü %10-25 kadar azaltırken, tansiyonun düşmesine, HDL düzeylerinin artmasına ve arter sertliğinin azalmasına sebep olmaktadır (Kaya, 2022). Kadınlarda uygulanan aerobik ve anaerobik egzersizler (yürüyüş, koşma, fitness vb.) kas ve kemik yoğunluğunda artışa neden olurken, vücut yağ oranında ise, azalma sağlamaktadır (Liu-Ambrose, Khan, Eng, Heinonen ve Mckay, 2004). Yaşlı kadınlarda yapılan araştırmalarda, haftada 1 gün 1 saat yapılan denge egzersizleri ile daha dengeli yürüdükleri ve dolayısıyla düşme ve kırık risklerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca kısa süreli yürüyüşlerin de depresyonu ciddi ölçüde engellediği gözlemlenmiştir (Johansson ve Jarnlo,1991).

Kaynaklar

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Akbayrak, T. ve Kaya, S. (2012). *Gebelik ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın
- Akcan, F. (2016). *Dağlardan Yükselen Kadın Sesleri: Dağcı Kadınların Deneyimlerine Dair Bir İnceleme*. S. T. Halleri, & C. Koca (Dü.). içinde Ankara: Spor Yayınevi.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Akkaya, C. ve Kaplan, Y. (2014). Toplumsal cinsiyet bağlamında spor medyasında kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 177-182.
- Akman, Z. N. (2023). *Türkiye’de 2010-2020 Yılları Arasında “Kadın ve Spor” Başlığı Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim dalı, İstanbul.
- Aktaş, F. (2023). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmaları İçinde. Tükmen, M. ve Uluç, E. A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Amman, M. T. (2000). *Spor Sosyolojisi*. (H. C. İkizler, Dü.) İstanbul: Alfa Basım
- Baltacı, G. ve Tedavi, F., (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Beunen, G. ve Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 503-540.
- Bingölbali, A. (2021). *Köy Muhtarlarının Spor Hizmetleri ile İlgili Yerel Yönetimlerinin Beklentilerinin Tematik Analizi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Boisseau, N., ve Isacco, L. (2022). Substrate metabolism during exercise: Sexual dimorphism and women’s specificities. *European Journal of Sport Science*, 22(5), 672-683.
- Bourdieu, P. (1988). Program for a Sociology of Sport, *Sociology of Sport Journal*, 5, 153-161.
- Brown, W., Bryson, L., Byles, J., Dobson, A., Manderson, L., Schofield, M. ve Williams, G. (1996). Women’s health Australia: establishment of the Australian longitudinal study on women’s health. *Journal of Women’s Health*, 5(5), 467-472.
- Brownson, R. C., Eyler, A. A., King, A. C., Brown, D. R., Shyu, Y. L. ve Sallis, J. F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American journal of public health*, 90(2), 264.

- Bulca, Y. ve Ersöz, G., (2004). Ritmik cimnastikçilerde egzersiz ve beslenmenin büyüme etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 11-20.
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijsen, D. ve Wagenmakers, A. J. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls—the horizon project. *Children*, 8(1), 31.
- Çeliker, İ. (2021). *Elit Güreşçilerin Spora Bağlılık Düzeyleri ile Kulüp Antrenörlerinin Etik Liderlik ve Etik Dışı Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Ekicioğlu, M. S. (2023). *Yüzme Sporuyla İlgilenen Bireylerin Yaşam Kalite ve Spora Bağlılık Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Elias, N. ve Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. UK: Basic: Blackwell.
- Emir, E., Karaçam, M. Ş. ve Koca, C. (2015). Kadın Boksörler: Boks Ringinde ve Ringin Dışında Sürekli Eldiven Giymek. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 136-153.
- Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketini İncelemesi Konusunda Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Erkek, A., Pekel, A. Ö., Taşkın, Ö. ve Uzun, A. (2022). Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 83-92.
- Fasting, K. ve Pfister, G. (1999). *Opportunities and barriers for women in sport: Turkey*. Women of Diversity Productions.
- Fişek, K. (2015). *Yönetim*. Ankara: Kilit Yayınları.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.

- Goldspink, D. F. (2005). Ageing and activity: their effects on the functional reserve capacities of the heart and vascular smooth and skeletal muscles. *Ergonomics*, 48(11-14), 1334-1351.
- Gülçicek, A. (2023). *Vücut Kitle İndeksi Normal Üstünde Olan Kadınlarda Dans Tabanlı Aerobik Egzersizlerin Vücut Kompozisyonu, Aerobik Kapasite, Denge ve Reaksiyon Üzerinde Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günü, B. (2023). *Kadınlarda Egzersizin Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Hahn, T., Foldspang, A. ve Ingemann-Hansen, T. (1999). Dynamic strength of the quadriceps muscle and sports activity. *British journal of sports medicine*, 33(2), 117-120.
- Hauswirth, C. ve Le Meur, Y. (2011). Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery: specific recommendations for female athletes. *Sports medicine*, 41, 861-882.
- Johansson, G. ve Jarnlo, G. B. (1991). Balance training in 70-year-old women. *Physiotherapy Theory and Practice*, 7(2), 121-125.
- Kahya, D. (2018). *Orta Yaş Grubu Kadınlarda Pilates Çalışmalarının Sağlığa İlişkin Fitness Parametreleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kara, F. M. (2016). *Cinsiyetlendirilmiş Rekreatyonel Mekanlarda Kadınların Deneyimleri*. C. Koca (Dü.) içinde, Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri (s. 200-210). Ankara: Spor Yayınevi.
- Kaya, C. (2020). *Ankara İli Çankaya ve Mamak Bölgesinde Yaşayan 18-45 Yaş Arası Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Kaypakoğlu, S. (2003). *Toplumsal cinsiyet ve iletişim*. Naos Yayıncılık.
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-99.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. https://yunus.hacettepe.edu.tr/~canankoca/SBT688/Ders01/Koca_Bulgu_2005.pdf adresinden alınmıştır.
- Korucu, A. G. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2).

- Kraemer, WJ., Fleck, SJ. Ve Deschenes, M. (2018). *Sağlık ve Performans İçin Eğitim*. İçinde: Egzersiz Fizyolojisi, Pehlivanoglu B, (Çeviri editörü). Exercise Physiology: Integrating Theory and Application, Kraemer WJ, Fleck SJ, Deschenes M. 2. Baskı, Vadi Grup Basım A.Ş, Palme Yayınevi, 472-477.
- Kuter, Ö. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kutlu, M.Y. (2013). *Kadın Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Liu-Ambrose, T. Y., Khan, K. M., Eng, J. J., Heinonen, A., & McKay, H. A. (2004). Both resistance and agility training increase cortical bone density in 75-to 85-year-old women with low bone mass: a 6-month randomized controlled trial. *Journal of Clinical Densitometry*, 7(4), 390-398.
- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and sport sciences reviews*, 22(1), 280-284.
- Monahan, K. C., Steinberg, L., Cauffman, E. ve Mulvey, E. P. (2013). Psycho-social (im) maturity from adolescence to early adulthood: Distinguishing between adolescence-limited and persisting antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 25(4pt1), 1093-1105.
- Mumcu, Ö. (2019). *Pilates ve Düşük Yoğunluklu Kardiyo Egzersizlerinin Kadınlarda İnsülin Direnci Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum
- Needleman, R. D. (2000). *Growth and development*. Philadelphia: WB Saunders
- Orta, L. (2018). Sporda Cinsiyet Eşitliği. *Journal of Awareness*, 3(S), 101-108.
- Özcan, H. ve Oskay, Ü., (2013). Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. *Göztepe Tıp Dergisi*, 28(4), 157-163.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2015). Futbolun “Ötekisi” Kadınlar, Fotoğrafın “Ötekisi” Fotoromanı Yazıyor. *Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 2(2), 157-183.
- Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., ve De Volder, A. G. (2022). Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 301, 145-153.
- Piggin, J. (2019). *Physical activity libraries* london: Routledge
- Ramazanoglu, E., Karahüseyinoglu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoglu, M. O. ve Altungül, O. (2005). Sporum toplumsal boyutlar inin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Samira, O. ve Hilmi, J. (2017). The Role of Physical Activities in Women Well Being. *Creative Education*, 8, 2325-2331.
- Sullivan, J. A. (2000). *Care of the young athlete*. Amer Academy of Pediatrics.

- Şahin Ö. (2010). Rehabilitasyonda İzokinetik Değerlendirmeler. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32, 386-396.
- Şahin, M. (1998). *Spor Ahlakı ve Sorunları*. İstanbul: Evrensel Basım Yayınları
- Şanlıtürk, İ. N. (2023). *Uzaktan Eğitim ile Spor Yapan Bireylerin Sosyal Bütünleşme ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Selçuk.
- Şentürk, D. (2014). *Spor ve Tıp*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 Yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalısır, M. ve Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Tonbul, M. (2023). *Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Troy, K. L., Mancuso, M. E., Butler, T. A. ve Johnson, J. E. (2018). Exercise Early And Often: Effects Of Physical Activity And Exercise On Women's Bone Health. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(5), 878.
- Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK, (2010). <http://www.tuik.gov.tr/prehaberBul-tenleri.do?id=8620> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psiko- lojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Giresun.
- Üren, G. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelmelerinde Okul, Aile ve Sosyokültürel Çevrenin Etkisinin İncelenmesi ve Akademik Başarıların De- ğerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üni- versitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.

- Vural, Ö., Eler, S., ve Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yıldız, D. (2022). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Yurtsal, ZB., Eroğlu, V. (2019). Gebe Kadınların Gebelikte Yoganın Faydaları Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3):299-304.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk kitabı, geliştirilmiş ve düzeltilmiş* 4.baskı. perspektif matbaacılık, Eylül, 271-298.

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV

Research on Sport Sciences IV

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir

 ÖZGÜR
YAYINLARI

