



T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10-13 YAŞ ÇOCUKLAR VE EBEVEYNLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ; BİR ORTAOKUL ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YEŞİM KARA

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. YELİZ PINAR

2020-İSTANBUL

TEZ ONAY FORMU

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program türü : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Yeşim KARA
Sınav Tarihi ve Saati : 21/08/2020
Tez Başlığı : 10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri;
Bir Ortaokul Örneği

Bu çalışma, içerik ve kalite bakımından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvan, Adı-Soyadı (Kurum adı)	İmza
Danışman	Doç. Dr. Yeliz PINAR Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı	
Üye	Prof. Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Ayla TAŞKIRAN İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	

ONAY

Bu tez, yukarıda isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından "Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 03.09.2020 tarih ve 07 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

F. Arıcıoğlu.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Yesim KARA

İmza

TEŐEKKÖR

Araştırma süresi içinde bana sabır göstererek görüş ve önerileriyle çalışmama destek olan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Yeliz PINAR'a ve her zaman yanımda olan sevgili aileme teşekkürü borç bilirim.

Yeşim KARA



İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR ve SEMBOLLER	vi
TABLolar	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Çocukluk ve Dönemleri	6
2.2. Fiziksel Aktivite.....	7
2.1.1. Temel hareket becerileri	9
2.1.1.1. Lokomotor beceriler	9
2.1.1.2. Non-Lokomotor beceriler	10
2.1.1.3. Manipülatif Beceriler.....	10
2.3. Sedanter Davranış	11
2.4. Fiziksel Aktivite Düzeyleri	11
2.4.1. Düşük yoğunlukta fiziksel aktivite.....	12
2.4.2. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite.....	12
2.4.3. Yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler.....	12
2.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri.....	12
2.6. Çocuklarda Fiziksel Aktivite Ve Sedanter Davranış	21
2.7. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Ve Sedanter Davranış	28
2.8. Beden Kitle İndeksi ve Fiziksel Aktivite	28
2.9. Hareket Eğitimi	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Evren ve Örneklem	36

3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin belirlenmesi	36
3.3.2. Ebeveynin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi	37
3.4. Araştırmanın Etik Yönü	38
3.5. Verilerin Çözümlemesi	39
4. BULGULAR	40
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	46
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	46
5.2. Öneriler	50
6. KAYNAKÇA	52
7. EKLER.....	66
8. ÖZGEÇMİŞ.....	76

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
F	: Varyans analizinde fark puanı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşik
N	: Kişi sayısı
P	: Farkın anlamlılık derecesi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
ss	: Standart Sapma
WHO	: Dünya Sağlık �rg�t�
±	: Artı Eksi
<	: Küçüktür
>	: B���kt�r
%	: Yüzde

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Epidemiyolojik Çalışmalarda Kullanılan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	13
Tablo 3.1: Çalışmanın evrenini oluşturan öğrencilerin sınıf ve cinsiyet dağılımları tablosu	36
Tablo 3.2: Çalışmanın örneklemini oluşturan öğrenci listesi	36
Tablo 4.1: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilere Ait Boy, Ağırlık (Agr), Beden Kütle İndeksi (BKİ), Fiziksel Aktivite Anket 1 Puanı (FAA1) ve Fiziksel Aktivite Anket 2 Puanı (FAA2) Değişkenlerine Ait Verilerin Aritmetik Ortalama (A.O) ile Standart Sapma (Ss) Değerleri.	40
Tablo 4.2: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilerin Boy, Agr, BKİ, PAA 1 Puanı ve PAA 2 Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması	41
Tablo 4.3: Boy, Agr, BKİ, Fiziksel Aktivite Anket 1 Puanı ve Fiziksel Aktivite Anket 2 Puanlarının Sınıflara Göre Karşılaştırması	41
Tablo 4.4: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ait Olduğu Sınıflara Göre Boy, Ağırlık, BKİ, PAA 1 ve PAA 2 Puanlarının Sınıflar Arası Karşılaştırması.....	42
Tablo 4.5: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilerin Ebeveynlerinin Yaş, Beden Kütle İndeksi (BKİ), Zorlu Aktivite Met Değeri (MET ZOR), Orta Aktivite Met (MET ORT) Değeri, Düşük Düzey Aktivite Met (MET DUS) Değeri ve Toplan Fiziksel Aktivite (TPA) Met Değerlerine Ait Aritmetik Ortalama (A.O) ile Standart Sapma (Ss) Değerleri	43
Tablo 5.6: Çalışmaya Katılan Çocuklar ve Ebeveynlerine Ait Veriler ile Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İlişkisi.....	44

ÖZET

10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri; Bir Ortaokul Örneği

Öğrencinin Adı: Yeşim KARA

Danışmanı: Doç. Dr. Yeliz PINAR

Amaç: Çocuklarda ve ebeveynlerinde fiziksel aktivite düzeyini belirlemek, yaş gruplarına ve cinsiyete göre karşılaştırmaktır. Ayrıca anne-babanın eğitim düzeyi, beden kütle indeksi (BKİ) değerleri ve aktivite düzeyi ile çocuğun aktivite puanlarının ilişkisine bakmaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırma İstanbul ili, Pendik ilçesi, Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'nda yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 10-13 arasında olan, tabakalı örnekleme yöntemiyle ve her tabakadan basit rastgele yöntemle orantılı olarak seçilmiş olan 300 öğrenci ve 600 ebeveyninden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri için Özdöl (2009) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Aileler için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanarak fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ).

Bulgular: Kız ve erkek öğrencilerin beden kütle indeksi değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farka sahip olmadıkları görülmüştür. 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha uzun oldukları bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha aktif olduğu ve FA hakkında daha bilinçli ve olumlu tutuma sahip olduğu ve 6. Sınıf (11 yaş) ve 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin daha aktif olduğu bulunmuştur. Tüm sınıflardaki öğrencilerin BKİ normal değerlerde bulunmuş olup yaşla birlikte artma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. FAA1 sonuçlarının yaşı büyüdükçe azaldığı, FAA2 puanları ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Sonuç: Fiziksel aktivite halk sağlığı ile ilişkili olduğu, öneminin tüm kesimlerce kavranması ve bu amaçla bilinçlenmeyi artırıcı çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel aktivite, çocuklarda fiziksel aktivite, ebeveynlerde fiziksel aktivite, spor, sağlık



ABSTRACT

Physical Activity Levels of 10-13 Years Old Children and Their Parents; A Middle School Example

Student's Name: Yeşim KARA

Consultant: Assoc. Dr. Yeliz PINAR

Objective: It is to determine the level of physical activity in children and their parents and compare them by age groups and gender. In addition, it is to look at the relationship between the education level of the parents, body mass index (BMI) values and activity level and the activity scores of the child.

Material and Method: This research was conducted in Istanbul province, Pendik district, Muhsin Yazıcıoğlu Secondary School. The sample group of the study consists of 300 students and 600 parents, whose ages are between 10-13 years, selected by the stratified sampling method and proportional to the simple random method. The Physical Activity Questionnaire for Children developed by Özdöl (2009) was used for the physical activity levels of the children participating in the research. An International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied to determine the level of physical activity of families.

Results: It was observed that the body mass index values of female and male students did not have a statistically significant difference. It was found that 8th grade (13 years) male students were taller than female students. It was found that male students are more active than female students and have a more conscious and positive attitude towards FA, and 6th grade (11 years old) and 8th grade (13 years old) male students are more active. BMI of students in all classes was at normal values and it was determined that it tended to increase with age. It was determined that the FAA1 results decreased as the age grew, and the FAA2 scores did not differ significantly between age groups.

Conclusion: It is thought that physical activity is related to public health, its importance should be understood by all segments, and studies aiming to raise awareness should be done for this purpose.

Keywords: Physical activity, physical activity in children, physical activity in parents, sports, health



1. GİRİŞ ve AMAÇ

Teknolojinin gelişmesi ile insanlar daha önce hareket ederek yaptıkları işleri artık oturdukları yerlerden yapmakta ve bu durum onlarda hareketsizliğe bağlı olumsuz etkiler bırakmaktadır. Günümüzde hedeflenen; uzun yaşamanın yanında sağlık temelli yaşayarak yaşam kalitesini artırmaktır. Bunu sağlamanın yolu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yapmaktan geçmektedir (Ersoy ve ark., 2008). Fiziksel aktiviteyi sağlamak beraberinde zihinsel konantrasyonu ve sosyal ve psikolojik olumlu değişimi de beraberinde getirebilir (Heper, 2012).

Fiziksel aktivitenin beden hareketine bağlı olarak enerji harcaması ile sonuçlandığı söylenebilir (Caspersen ve ark., 1985). Toplum fiziksel aktivite hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olmayabilir. Fiziksel aktivite bilgisinin yetersiz olması toplumun hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olduğu düşünülmektedir. Hareketsiz yaşam sonuçta; obezitenin, kalp-damar hastalıklarının, hipertansiyonun, diyabetin, osteoporozun ve diğer bazı kronik hastalıkların oluşmasına neden olabilir (Baltacı ve ark., 2008).

Çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesine büyük önem verilmektedir (Riddoch ve ark., 2004). Çeşitli araştırmalarda, çocukların büyük bir çoğunluğunun orta ve şiddetli fiziksel aktiviteleri en fazla okulda ve evde gerçekleştirdiği belirtilmektedir (Maddison ve ark., 2010; Dunton ve ark., 2012). Özellikle 11-16 yaş aralığındaki çocukların, ergenliğe geçişlerinde fiziksel aktivite seviyelerinde genellikle düşüş olmaktadır (Klinker ve ark., 2014).

Doğuştan gelen özelliklerin etkisiyle devamlı hareket halinde olma ihtiyacı içinde olan insan vücudu, bütün canlılarda bulunan çetin doğal koşullar ile yaşayabilecek, kendini koruyabilecek, zor zamanlarda bile ihtiyaçlarını giderebilecek bir yapıya sahiptir. İnsanın doğasında hareketli olmak vardır. Fakat çocukluk çağından itibaren gerek okulda gerekse evde teknolojik araçlarla geçirilen yoğun saatler hareketi sınırlandırmaktadır. Birçok sağlık sorununun oluşmasının önlenmesi fiziksel aktivite ile mümkün olabilmektedir (Saygın, 2003). Bu bağlamda fiziksel aktivite koruyucu bir işlev görmektedir.

Fiziksel aktivitenin önemini kavramış ve yaşantısını ona göre düzenlemiş çocukların, bedeni ve ruhi yönden sağlıklı olmasında oldukça önemli bir alışkanlığı kazandığı söylenebilir. Çocuklara bırakabilecek en iyi miraslardan birinin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması olduğu düşünülebilir (Saygın, 2003). Fiziksel aktivite ve spor yapma disiplininin çocukluk yıllarında kazanılması ileri yaşlarda meydana gelebilecek bedensel bozuklukların önlenmesi ve sağlıklı olmak açısından çok etkili olmaktadır (Takken, 2003). Fiziksel aktivite düzeyi yüksek çocukların sonraki yaşlarda şeker hastalığı, yüksek kan basıncı, aşırı şişmanlık, kalp-damar hastalıklarından ve bağırsak kanseri riskinden çok daha az etkilendiği belirtilmektedir (Leblanc ve Dickson, 2005).

Beden eğitiminin alışkanlık haline getirilmesi ile fiziksel yapının güçlenmesi, kalp-dolaşım sisteminin desteklenmesi mümkün olmaktadır. Bu açıdan fiziksel aktivite insanın büyümesini, gelişmesini bedensel olarak değişimini düzenlemektedir. Fiziksel aktivite; özellikle dokular, organlar ve kemikler için sağlıklı kalmayı destekleyici bir fizyolojik olgu olarak nitelendirilebilir (Heper, 2012). Çocuklar ve gençlerin ebeveyn desteği ve rol modelliğinde fiziksel aktiviteye katılımları daha başarılı olabilir. İlgili alan yazında aileden alınan sosyal desteğin, gençlerin fiziksel aktivite yapması ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Beets ve ark., 2010; Prochaska ve ark., 2002; Sallis ve ark., 2000). Fiziksel aktivite yapılacak yere ulaşım ve fiziksel aktivite katılımını teşvik etme konusunda anne ve babanın desteği daha ön plana çıkmaktadır (Springer ve ark., 2006). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılım konusunda kız öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal desteğin yaş ilerledikçe azaldığı (Garcia ve ark., 1998), ancak yüksek sosyal destek puanına sahip kız öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe, fiziksel aktiviteye katılımlarının da arttığı görülmüştür (Dowda ve ark., 2007). Erken yaşlarda fiziksel aktiviteye başlamanın daha sonraki yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmada olumlu bir etki yaptığı belirtilmiştir (Dowda ve ark., 2007).

Fiziksel aktivitenin çocukların yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmelerine katkı sağlamasının yanı sıra çocuklara psikolojik, sosyal ve zihinsel yönden de faydaları vardır. Adolesan dönemdeki çocukların ikili ilişkilerinin gelişmesinde, stres düzeylerinin azalmasında, öz disiplin ve özgüven düzeylerinin gelişmesinde etkilidir (Özüdoğru, 2009). Çocuklukta sağlıksız kilo alımının önlemesi

için fiziksel aktivitenin potansiyel rolü büyük önem taşımaktadır (Malina, 2014). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun artırılması genellikle çocukluk çağı obezitesini önlemek için kritik bir yol olarak görülmekte ve bireylerin ruh sağlığını iyileştirmede etkili olduğu savunulmaktadır (Gu ve ark., 2016). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların metabolik ve kardiyovasküler hastalıklara karşı korunmasında ve çocukluktan yetişkinliğe uzanan süreçte sağlık açısından birçok yarar sağlanması açısından kritik bir rol oynamaktadır (Ridgers ve ark., 2007).

Fiziksel aktiviteye katılım, çocuklar ve gençler için benlik saygısı gelişimini desteklemektedir. Ayrıca akranlar, antrenörler ve ebeveynlerle ilişkiler gibi psikolojik ve sosyal sonuçları olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Bangsbo ve ark., 2016). Fiziksel aktivite, psikolojik iyilik halini arttırmaktadır (Biddle ve ark., 2004). Fiziksel aktivite yakın arkadaşlıklar, akran grubu kabulleri, çocuk ve gençlerde algılanan yetkinlik ve içsel motivasyon ile pozitif ilişkilidir (Bangsbo ve ark., 2016). Sunay ve arkadaşları (2000) 451 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda sporcuları spora teşvik eden unsurların başında anne babalarının onları spora yönlendirmesinin geldiğini belirtmiştir.

Bu bağlamda araştırmanın problem cümlesi “10-13 yaş çocuklar ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca aşağıdaki alt problemlere de yanıt aranmıştır:

- 1) 10 – 13 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile ebeveynin aktivite düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- 2) 10 – 13 yaş düzeyindeki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 3) 10 – 13 yaş düzeyindeki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- 4) Çocuk ve ebeveyninin BKİ ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 5) Ebeveynin eğitim durumuna bağlı olarak çocuğun ve kendisinin fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki var mıdır?

Doğuştan gelen özelliklerin etkisiyle devamlı hareket etme ihtiyacı içinde olan insan vücudu, bütün canlılarda bulunan çetin doğal koşullar ile yaşayabilecek, kendini koruyabilecek, zor durumlarda bile ihtiyaçlarını giderebilecek bir yapısı

vardır ve bu yapı doğasında enerji harcanmasıyla sonuçlanan fiziksel aktiviteler, sağlıklı bir toplumun oluşması açısından son derece önemlidir (Saygın, 2003). Bu araştırmanın amacı, çocuklarda ve ebeveynlerinde fiziksel aktivite düzeyini belirleyerek ilişkilendirmektir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeylerini yaş gruplarına ve cinsiyete göre karşılaştırmaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilgili alan yazının incelenmesi hedeflenmiştir. Yayınlanmış kitap, makale, tez ve bildiriler incelenerek ilgili araştırma sonuçları ile bu araştırmanın sonuçlarının karşılaştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara göre sonuç ve önerilerin sunulması hedeflenmiş fiziksel aktiviteye önem veren bir nesil yetiştirmek için sahada çalışan eğitimcilere ve uygulayıcılara bir perspektif kazandırılması amaçlanmıştır.

Bireylerin ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı şekillerde toplumda yer almaları ve sağlıklı bir toplumun oluşmasında oldukça büyük bir öneme sahip olduğu düşüncesiyle bu araştırmada; çocukların ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve birbirleriyle olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca bu araştırmadaki bir başka amaç; çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerini yaş gruplarına, cinsiyete, anne-babanın eğitim düzeylerine ve beden kütle indeks (BKİ) değerlerine göre sınıflandırarak karşılaştırmaktır. Böylece çocuklar ile ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış olacaktır. Araştırmanın temel düşüncelerinden biri ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukların davranışları üzerinde belirleyici olduğu yönündedir. Bu açıdan araştırmanın örnekleme arasına veliler de alınmıştır. Velilerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenerek çocukları ile kıyaslama imkanı bulunmuş olacaktır. Bu yönüyle araştırma diğer araştırmalardan farklılık göstermektedir. Ulaşılan ilgili alan yazın incelendiğinde; bu konuda yapılmış başka bir araştırma veya bu araştırmada kullanılan yöntem ve metotla yapılmış başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ebeveynlerin çocuklarının fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini anlamalarını ve çocuklarının eğitimi ile ilgilenen profesyonellerle iş birliği içinde çalışmalarını ve sosyal destek almanın yararına ilişkin önerilerin geliştirilecek olması yönüyle bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Elde edilecek olan tüm bu bulguların ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre sahada çalışan kişiler de fiziksel aktivite hakkında durum tespitine ilişkin

farkındalık sağlanması, hareketsiz yaşamın önüne geçilmesi için çalışmaların planlanması ile sağlıklı bireylerin gelişimine katkıda bulunulması hedeflenmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, fiziksel aktivite kavramı, çocuklarda ve yetişkinlerde fiziksel aktiviteler temel beceriler, beden eğitimi ve ilgili alan yazında yer alan ilişkili konular ile ilgili araştırmalar bağlamında incelenmiştir.

2.1. Çocukluk ve Dönemleri

Gelişim dönemleri yaşa bağlı olarak ele alınmaktadır. Doğumdan öncesi dönem ilk gelişim dönemidir. Bunu bebeklik, ilköçocukluk, orta ve genç çocukluk, ergenlik, yetişkinlik dönemleri izlemektedir (Can, 2011). İnsan gelişimi açısından doğum öncesi dönem bir oluşum evresi olması nedeniyle, çocuğun yaşamı ve geleceği açısından büyük önem taşır. Buna bağlı olarak cenin bu evrede dış uyarımlardan büyük ölçüde etkilendiğinden dolayı gebelik sırasında annenin psikolojik durumunun bebek üzerinde önemli etkisi vardır (Yavuzer, 2018). Yaşamın temelleri bu dönemde atılıyor denilebilir.

Bebeklik dönemi doğumdan sonraki yaklaşık 2 yılı içine almaktadır. Yeni doğanlar ebeveynlerinin bakımı/yardımları olmadan yaşamlarını sürdüremezler. Gelişimleri hızlıdır (Can, 2011). Hamilelik esnasında kaygı ve zorlanma içinde olan annelerin çocuklarının, doğumdan sonraki 2,5 yıl gözlemlendiğinde, çevresiyle olan ilişkilerde çekingen olduklarını, oyunlara katılma isteği göstermedikleri, tehlikelere karşı diğer çocuklara oranla daha fazla kaygı gösterdikleri görülmüştür (Yavuzer, 2018). Yaşam hareket temeline dayalı olan bir varoluştur. Piaget çocuklar için yaşamayı aktif olmakla ve hareket etmekle eş tutmuştur. Yaşam ortamı şehir veya kırsal fark etmeden her çocuğun hareket etme özgürlüğü içinde hareket etme bilinci ile yetiştirilmesi gerekmektedir (Heper, 2012).

İlk çocukluk dönemi ise 5-6 yaşlarına kadar olan dönemdir. Bu dönemde okul öncesi eğitim başlar. Çocuk, bu dönemde özbakım becerilerini yapabilmektedir (Can, 2011). Orta ve genç çocukluk dönemi 6 yaştan 11 yaşa kadar olan dönemdir. Erken çocukluktan itibaren görülen ve insanın doğasından kaynaklanan hareket etme kabiliyeti okul çağındayken organize edilip sporla ve düzenli egzersizlerle desteklendiğinde alışkanlık kazanımı söz konusu olabilir. Bu alışkanlık yetişkinlikte

de devam edebilir. Ergenlik döneminde hareketli yaşamın devam etmesi için okul merkezli çalışmalara hız verildiği söylenebilir. Özellikle kızların fiziksel aktivite için desteklenmesi egzersiz ve spor faaliyetlerine yönlendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Fiziksel aktivitenin çocukların ve ergenlerin sağlığının korunmasının yanında sosyalleşmek, eğlenmek, güzel vakit geçirmek, yarışmak ve iyi hissetmek için oldukça faydalı bir araçtır (Takken, 2003).

Ergenlik dönemi ise çocukluktan ergenliğe geçme yılları olan 11 yaşından 18 yaşına kadar olan süreyi kapsamaktadır (Can, 2011). Çocuklar ve gençlerin ebeveyn desteği ve rol modelliğinde fiziksel aktiviteye katılımları daha başarılı olabilir (Beets ve ark., 2010; Prochaska ve ark., 2002; Sallis ve ark., 2000).

2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarınca üretilen, enerji harcamasına neden olan beden hareketlerinin tümüdür (Malina, 2004). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi; enerji harcaması isteyen çalışma, oyun, ev işleri, yolculuk ve eğlence amaçlı uğraşlar gibi iskelet kaslarının ürettiği herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamıştır (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Eriş Tarihi: 08.12.2019). Fiziksel aktivite sadece spor aktivitesi ile sınırlı kalmayan, insanların çalıştıkları, yaşadıkları, eğitim aldıkları kısacası her yerde gerçekleştirebilecekleri bir aktivite biçimidir (Saygın, 2014). Fiziksel aktivite kavramı rekabetçi spor ve egzersizden hobilere veya günlük yaşamda yer alan etkinliklere kadar insan hareketinin tamamını kapsar. Fiziksel hareketsizlik, “bedensel hareketin minimum olduğu ve enerji tüketiminin dinlenme durumundaki metabolizma hızına yaklaştığı bir durum” olarak tanımlanabilir (Malina, 2004). Teknolojinin gelişmesiyle insanlar televizyon izlemek, masa başında çalışmak, video oyunları oynamak, okumak, alışveriş yapmak, bankacılık işlemleri ya da hisse senedi piyasasında gezinmek gibi birçok faaliyeti hareket etmeden gerçekleştirebilmektedir. Gün boyunca oturmanın çok fazla olması bireyin sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Fiziksel olarak aktif olmak sağlığı destekleyici bir davranış olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivite ile “spor” eşanlamlı olarak düşünülse bile ve toplumun çoğunluğunca öyle algılansa da bunlar farklı kavramlardır. Fiziksel aktivite sadece

spor değildir. Günlük yaşamda hareket ederek enerji harcanması ile gerçekleşen, kalbi ve solunumu hızlandıran aktivitelerdir. Bu bağlamda, spor aktiviteleri ile birlikte yapılan egzersizlerin, oyunların ve gün içindeki türlü aktivitelerin de fiziksel aktivite olarak kabul edilmesi mümkündür (Baltacı ve ark., 2008). Fiziksel aktivite normal rutin işlere harcanan enerjinin dışında iskelet sistemi ve hareketlerine bağlı olarak daha fazla tüketilen enerji ile sonuçlanan faaliyetleri içermektedir. Günlük işlerin bir kısmı da bu tanım kapsamında fiziksel aktivite içine girmektedir (Ardıç, 2014). Fiziksel olarak aktif olmanın popüler yolları yürümek, bisiklete binmek, spor yapmak ve rekreasyon etkinliklerine katılmak veya herhangi bir beceri seviyesinde, eğlenmektir (Gümüş, 2012).

İnsan vücudunun gelişimsel özelliği gereğince fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Geçmişte insanlar zorlu yaşam koşulları ile mücadele ederken beden faaliyetlerini kullanmışlardır ve bu durum onların fiziksel yapılarını daha güçlü kılmıştır. Günümüzde ise insanoğlunun çalışması çoğunlukla masa başında olmakta ve makineleri çalıştırmaktadır. Bedensel faaliyetlerin ve fiziksel aktivitelerin azaldığı bir günlük yaşam her geçen gün, daha az hareketin olduğu bir ortama dönüşebilmektedir (Karaküçük, 2016).

Fiziksel aktivite; aktivitenin sıklık, süre ve yoğunluk bakımından da sınıflandırılabilir. Frekans ve süre, bir aktivitenin ne sıklıkla ve ne kadar süreyle gerçekleştirildiğini gösterir. Yoğunluk, bir kişinin ne kadar çalıştığını veya bir faaliyetin talep ettiği enerji harcamasını ifade eder (Miles, 2007). Biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre; fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitenin belirleyicileri aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştıran faktörler olarak da tanımlanmaktadır. Fiziksel çevre faktörleri, demografik ve biyolojik faktörler, psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler, beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel aktivitenin özelliklerindendir (Nahas ve ark., 2003). Santos ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, ailesinin sosyo-ekonomik durumu düşük olan ergenlik çağındaki öğrencilerin, yaşlılarına oranla spor yapmayan ya da daha az spor yapan bireyler oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, çocukların boş zaman aktivitelerine katılımının yüksek olması çocuğun annesinin eğitim durumunun yüksek olmasıyla da doğru orantılı olduğu belirtilmiştir (Santos ve ark., 2004).

Fiziksel aktivite vücut sağlığının korunması, kasların kuvvetlendirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, kas-iskelet sisteminin güçlendirilmesi ve varsa hastalıkların tedavi edilerek yaşamın daha kaliteli hale getirilmesi için, çocukların ve gençlerin daha sağlıklı gelişim göstermesi açısından ve kötü alışkanlıkların önlenmesi bakımından da sosyalleşmeyi destekleyici rolü vardır (Baltacı ve ark., 2008). İlgili alan yazında gerçekleştirilen araştırmalarda, fiziksel aktivitenin ve hareketli bir yaşamın sağlığı destekleyici rolü üzerinde durulmuş; çocuk ve adolesanlarda gelişimi düzenlediği, kan değerlerini dengelediği belirlenmiştir (Dumith ve ark., 2011; Celis-Morales ve ark., 2012).

2.2.1. Temel hareket becerileri

Temel hareket becerileri denildiğinde yaşamda kullanılan harekete dayalı temel beceriler ifade edilmektedir. Bu becerilerin lokomotor, non-lokomotor, manipulatif ve denge olarak ayrıldığı görülmektedir (Heper, 2012).

2.2.1.1. Lokomotor beceriler

Lokomotor beceriler, bir yerden diğer bir yere doğru vücudun hareket etmesi olarak tanımlanması da mümkündür. Bu beceriler için vücutta iskelet sistemi yanında kasların güçlenmesi gereklidir. Yürümek, koşmak atlamak birer lokomotor beceri olarak örneklendirilebilir. Bu becerilerin yapılabilmesi için uygun yaşa gelmek ve sağlıklı bir organizmaya sahip olmak gereklidir (Heper, 2012). Fisher ve ark. (2005) tarafından çocuklar üzerinde yapılan araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin temel motor performans parametreleri üzerindeki etkileri incelenmiş, toplam 545 çocuğun dâhil edildiği araştırmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin temel motor performans parametreleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.1.2. Non-Lokomotor beceriler

Non-lokomotor beceriler kişinin ayaktayken dengesini sağlama yeteneği olarak ifade edilebilir. Dengeli duruş tüm hareketlerin temel formu olarak kabul edilmektedir. Eğilmenin, sallanmanın, dönmenin örneğinde non-lokomotor beceriler vücudu değişik şekillere sokmasına rağmen dengenin sağlanması

becerisidir (Heper, 2012). Bu becerileri geliştirici çalışmalar fiziksel performansı da geliştirir. Wrotniak ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada yaş ortalamaları 8-10 aralığında bulunan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 34 kadın ve 31 erkek olmak üzere toplam 65 çocuk dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel performans parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, buna paralel olarak fiziksel aktivite düzeyinin artmasının fiziksel performansı da olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

2.2.1.3. Manipülatif Beceriler

Manipülatif beceriler, bir hedefe ulaşmak veya bir görevi tamamlamak için bir nesneyi el veya ayaklarla hareket ettirmeyi veya kullanmayı içerir. İnce motor beceriler için belirtilen bu tanımlamaya bir kalem ya da düğme örnek olabilir. Kaba motor beceriler açısından ise nesne spor malzemesi ya da oyuncaklar olabilir. Toplar, raketler veya atlama ipleri kaba motor becerileri geliştirmek için organizmanın işlevselliğini devam ettirilmesi açısından oldukça önemlidir. Buna nesne kontrol becerileri de denmektedir. Nesne kontrol becerilerinde çocuklar için ustalaşmak daha zordur. Çünkü bu beceriler motor becerilerden daha karmaşık ve zordur. Nesne kontrol becerileri belirtilen bu sebeplerle diğer kaba motor becerilerden sonra gelişir. Çocuklar manipülatif becerileri ilk öğrendiklerinde, tam isabet edemeyebilirler (örneğin, bir hedefe doğru bir topa vurmak veya oyundaki başka bir oyuncuya atmak). İnce ayar yapmadan önce temel eylemi -örneğin bir topu fırlatmayı- öğrenmeleri gerekir (Heper, 2012).

2.3. Sedanter Davranış

"Sedanter davranış" ifadesi, "oturmak" anlamına gelen ve Latince kökenli "sedere" sözcüğünden gelmektedir. Sedanter bir yaşantının kardiovasküler sistemi olumsuz etkilediği, obeziteye yol açtığı, diyabetin oluşumunu tetiklediği belirtilmiştir (Lee ve ark., 2012; Danaei ve ark., 2009). Hareketli yaşam ise fiziksel aktivite sayesinde güçlü bir kas-iskelet sistemine yönelik bedeni destekleyen ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen niteliktedir (Strong ve ark., 2005). Bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı edinmiş olmasında nelerin etkili olduğu konusunda fikir birliğinin

oluştugu söylenemez. Fiziksel aktiviteye ilişkin tutum ve davranışlar üzerinde belirleyici birçok faktörden söz edilebilir. Bireyin fiziksel aktivite alışkanlığı edinmesinde neyin ne kadar etkili olduğuna ilişkin kesin ve net kanıtlar bulunmamaktadır (Koçak, 2002).

Erken yaşlar bir yönüyle hastalıkların başlangıcının olduğu dönem olarak da adlandırılabilir. Çocukluktan itibaren sedanter yaşam yerine fiziksel aktivite temelli bir yaşam sürmenin uzun dönemde çocukların sağlığına olumlu etkisi olacaktır (Mackinnon, 2003). Fiziksel aktivite miktarını artırmanın yanı sıra, hareketsiz davranış miktarını azaltmak önemlidir. Sedanter davranış ifadesi, çok az enerji harcayacak şekilde sürdürülen bir yaşamı oturmaya veya uzanmaya gereğinden fazla zaman harcanmasıdır (Pate, O'Neill ve Lobelo, 2008).

2.4. Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu, bu aktiviteyi yaparken vücudumuzun ne kadar sıkı çalıştığı ile ilgilidir. Tipik olarak, fiziksel aktivitenin yoğunluğu hafif, orta veya yüksek olarak tanımlanabilir (Russell ve ark., 2008). Fiziksel aktivite genellikle üç boyutta belirtilmektedir. Bunlar süre (saat, dk), sıklık (haftada, ayda kaç kez), şiddet (saatte tüketilen kilojoule veya dakikada tüketilen kalori enerji)'tir. Serbest zamanlardaki fiziksel aktivite, iş dışındaki bütün aktiviteleri içerir ve üçe ayrılır (Karaca, 1998):

- Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler.
- Bisiklet, yürüme, merdiven çıkma.
- Evde yapılan işler, bahçe uğraşları, araba temizleme vb.

2.4.1. Düşük yoğunlukta fiziksel aktivite:

3 MET ya da 3,5 kcal/dk altında yapılan yavaş yürüme, hafif bahçe işleri, toz alma, germe hareketleri ve hafif ısınma egzersizleri düşük yoğunlukta fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterilebilir (Özer, 2016). Düşük yoğunluk fiziksel aktiviteler, evde, işyerinde veya toplumda ayakta durarak hareket etmeyi gerektiren aktivitelerdir.

2.4.2. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite:

3-6 MET ya da 3,5 – 7 kcal/dk arasındaki aktivitelerdir. Bu tür aktiviteleri yaparken kalp atım sayımız yeteri derecede artış gösterir. Tempolu yürüyüş, çimen üzerinde yapılan hareketler, boş zaman aktiviteleri, ev işleri, ağırlık kaldırma gibi aktiviteler orta yoğunlukta aktivitelerle örnek olarak gösterilebilir. Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler az yoğunlukta fiziksel aktivitelerle göre biraz daha fazla çaba gerektirirler. Tempolu yürüyüş, eğlence amaçlı yüzme, tenis, evde camları temizleme faaliyetleri bu aktivitelerle örnek olarak verilebilir (Özer, 2016).

2.4.3. Yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite:

6 MET veya 7 kcal/dk'dan üst seviyedeki aktiviteleri içerir. Kalp atım sayısının arttığı, konuşmada zorlandığı, hızlı nefes alışverişi yapılan aktivitelerdir. Bu aktiviteler nefes almayı güçleştiren daha hızlı nefes almak zorunda bırakan enerji harcama şiddeti fazla olan aktivitelerdir. Koşu yapmak, farklı sportif aktivitelerde bulunmak, bedensel olarak yarışmak, kazmak, eşelemek gibi ağır işler bunlara örnek olarak verilebilir (Özer, 2016).

2.5. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivitenin değerlendirmesi aşamasında bireylerin sadece spor yaparken değil günlük yaşamlarındaki aktivite düzeylerinin de etkili olduğu söylenebilir. Aktif bir yaşam ancak fiziksel etkinliklere katılım ile söz konusu olabilir (Heper, 2012). Fiziki etkinlik hız, zaman ve sıklık ile açıklanan karışık bir olgudur. Sıklık, belli bir zaman aralığındaki ortalama etkinliğe ayrılan toplam sürenin kaç dakikaya ulaştığını anlatır. Örneğin; haftanın 3 günü en az 30 dakikalık fiziki etkinlik denildiğinde etkinliğin sıklığı ile süresi ortaya konulmuş olur. Şiddet ise aktivite sırasındaki enerji harcama oranı ile bağlantılıdır (Karademir, 2017).

Çocukların ve gençlerin aktivite ile alakalı eğilimlerinin tanımlanması ve aktivite programlarının düzenlenmesi açısından geçerli ve güvenilir ölçümlere ihtiyaç duyulmaktadır (Bates, 2006).

Tablo 2.1: Epidemiyolojik Çalışmalarda Kullanılan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Kriter Yöntemleri	Objektif Yöntemler (Alan Yöntemleri)	Subjektif Yöntemler
a- Doğrudan gözlem b. Direk Kalorimetre c. İndirekt Kalorimetre d. Çift Etiketli Su Yöntemi	a- Kalp atım hızı monitorizasyonu b- Akselerometreler (tek eksenli, çift eksenli, üç eksenli) c- Pedometreler d- CPS / CPRS	a- Günlük b- Kayıt c- Geçmiş sorgulayan anketler d- Retrospektif geçmiş veriler e- Evrensel anketler

Kriter ölçütleri arasında, indirekt kalorimetre ve doğrudan gözlem bulunmaktadır. Bu önlemler, enerji harcaması ve hareketi için kriter tahminleri sağlar ve tipik olarak doğrulama çalışmaları, daha küçük uygulamalar için veya kesin göstergelerin gerekli olduğu laboratuvar tabanlı çalışma tasarımlarında kullanılır. (McKenzie ve McCloy, 2010).

Objektif Yöntemler: İvme ölçerler, pedometreler gibi nesnel olarak niceliksel ölçümler yapmak için tasarlanmış çeşitli cihazları veya kalp atış hızı monitörleri gibi fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve süresini ölçen cihazları içerir. Bu önlemler, fizibilite ve geçerlilik arasında iyi bir dengeye sahiptir, bu da onları bir dizi araştırma ve değerlendirme uygulaması için cazip kılmaktadır (Tudor-Locke ve ark., 2011).

Subjektif Yöntemler: fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite davranışlarının bağlamı hakkında öznel bilgi sağlamak için tasarlanmış öz bildirim araçları ve günlükleri içerir. Bu önlemler (hem düşük yönetim hem de işlem maliyetleri nedeniyle) en uygun olanı olmakla birlikte, aynı zamanda daha düşük geçerliliğe sahiptir. Belirli bir uygulama için ölçüm yaklaşımının seçimi büyük ölçüde fizibilite ve geçerliliğin göreceli önemine bağlıdır. Ancak bir önlem seçerken başka faktörler de devreye girebilir (Strath ve ark., 2013).

Fiziksel aktiviteyi belirlemeye yönelik yöntemlerin farklı olduğu fakat gerçek sonucu bulmanın çok kolay olmadığı söylenebilir. Yöntemlerin bir kısmı subjektiftir, güvenilir olanlar ise pratik değildir (Bates, 2006). Bazı çalışmalara göre fiziksel aktivite anket yöntemi ile değerlendirilebilmektedir (Strath ve ark., 2013). Aynı

zamanda anket yöntemi fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde maliyeti en düşük olan yöntem olarak ifade edilmektedir (Skender ve ark., 2016; Karaca, 2017). Beşinci ve altıncı sınıf çocuklarda fiziksel aktivite seviyelerinin en mühim tayin edicisi, fiziki aktivitelerden keyif alma düzeyleridir. Sekizinci ve dokuzuncu sınıf kız çocukları için yaşlılarının ve ailelerinin sosyal destek vermesi fiziksel aktiviteye yönelmelerinde mühim bir etmendir. Bu durumun aksine erkeklerde, fiziksel aktivite ile spor basın yayınına gösterdiği tutum, fiziki aktiviteye talepte daha önemlidir. Babanın çocuğuna ilgili davranması ve boş vakitlerini beraber gerçekleştirdikleri fiziki etkinlik yaşantıları da ilerleyen zamanlarda çocukların fiziksel aktivitelerden hoşlanmalarını sağlamaktadır (Memiş, 2007). Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede kişiye sormak en pratik yol olarak kabul edilmektedir (Vanhees ve ark., 2005).

Anket yönteminin fiziksel aktiviteyi ölçmede maliyeti en düşük, katılımcıların kolaylıkla onayladığı bir yöntem olduğu belirtilmiştir. Anketler çoğunlukla iki yöntemi kapsar; mülakat ve kendini raporlamadır (Ainsworth, 2010). Özellikle büyük örneklemler çalışmalarda öz raporlama yöntemiyle uygulanan anketlerin uygulanabilirliği yüksek olarak değerlendirilmektedir (Chinapaw, 2010).

Avantajları:

- Genellikle güvenilir ve geçerlidir.
- Uygulanışı kolaydır.
- Farklı yaş gruplarındaki çocukların bilgileri aileleri veya uzman kişiler tarafından yapılabilir (Özer, 2016).
- Maliyeti düşük olduğu için geniş popülasyonları değerlendirmede pratiktir.
- Genel olarak katılımcılar daha rahat kabul etmektedir.
- Elde edilen veriler enerji harcamasını belirleyen terimlere çevrilebilir.
- Kişileri fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırmak mümkündür (Vanhees ve ark., 2005).

Dezavantajları:

- Objektif metotlar ile alınan verilerden daha az güvenilir ve geçerlidir.
- Geriye dönük hatırlamada zorluklar çekilebilir.
- Ahlak, kültür ya da sosyoekonomik gibi faktörlerden etkilenebilir (Özer, 2016).

2.6. Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Sedanter Davranış

Fiziksel aktivite çocukların bütün gelişim alanlarında ve dönemlerinde etkili olan bir unsurdur (Yıldız, 2005). Çocuklar her gün aktif olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırır. Yapılan araştırmalar çocuklarda fiziksel aktivitenin çok önemli olduğunu göstermektedir. Etkinlik düzeyi yüksek çocuklar sonraki yaşlarda şeker hastalığı, yüksek kan basıncı, aşırı şişmanlık, kalp-damar hastalıklarından ve bağırsak kanseri riskinden çok daha az etkilenmektedirler (Leblanc ve Dickson, 2005). Fiziksel aktivitenin aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı çocuklar stres ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Aktivite sağlığı güçlendirdiğinden dolayı, formunu koruyan bir çocuk daha dinçtir ve daha keskin zekâlıdır. Orta düzeyde bir fiziksel etkinliğin bile, çocuğun aritmetik, okuma ve anımsama yeteneklerini güçlendirdiği görülmüştür. Fiziksel aktivite çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Sporda başarılı olan çocuklar, yaşlıları tarafından kolayca kabul edilirler (Leblanc ve Dickson, 2005). Çocukların doğası hareket etmektir. Çocuklar bir an hareketsiz duramazlar onların hareketlerini sınırlamak yerine güvenli ortamlar sunmak en doğru yaklaşım olacaktır. Okullar çocukların hareketlerinde güvenli ortamı oluştururlar ve çocukların hareketleri öğrenmelerini destekleyicidirler. Bu sayede çocuklar dünyayı kendilerini ve diğer kişileri tanıma imkânı bulurlar (Heper, 2012).

Çocukların sedanter davranış göstermemeleri için günde en az 60 dakikalık bir fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir. Ayrıca haftanın üç gününde de bir spor faaliyetinin yapılması kemiklerinin ve kaslarının güçlenmesini destekleyecek bir özellik taşımaktadır (Meydanlıoğlu, 2015; WHO, 2010). Fiziksel aktivitelere yeterli katılan çocukların motor becerileri gelişir ve bu uygun gelişimsel dönemde gerçekleşir (Özdoğru, 2006). Spor etkinliklerinin sosyal açıdan gelişimi desteklemesinde kitle iletişim araçlarının büyük bir önemi vardır. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren sporcuların sergiledikleri performanslar kitle iletişim araçları ile çok geniş kitlelere ulaştırılmış, böylece spor etkinlikleri hem propaganda hem de maddi kazanç sağlama aracı haline gelmiştir. Zaman içerisinde söz konusu gelişmelere paralel olarak spor etkinlikleri sosyolojik bir boyut

kazanmıştır. Buna paralel olarak spor etkinlikleri başkaları ile birlikte olmaktan zevk alma, başkaları ile sosyal etkileşim içine girme, başkaları tarafından onay/kabul görme, arkadaşlık ilişkilerini geliştirme ve toplumsal açıdan statü kazanma gibi sosyal özelliklerin gelişmesine katkıda bulunmuştur (Doğan, 2005).

Fiziksel aktivite çocukların vücutlarındaki lateral büyümeyi uyarır, metabolizmayı hızlandırır, daha az yağlı vücut yapılarının oluşmasını sağlar ve fiziksel gelişime birçok alanda katkıda bulunur (Muratlı, 1997). Refleksleri, reaksiyon zamanları, dengeleri gelişir ve kemik mineral yoğunlukları artar (Özmert, 2014). Kassel kuvvetlerini ve kardiovasküler sistemi iyileştirir, kassel dayanıklılığını artırır, esnekliklerini ve vücut kompozisyonlarını geliştirerek fiziksel uygunluklarına fayda sağlar (Karakoç, 2006). Leblanc ve Dickson, gözlemlerine göre, fiziksel aktivite düzeyi yüksek çocuklar ileriki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, bağırsak kanseri ve kalp-damar hastalıklarından çok daha az etkilenmektedirler (Akt. Ayhan, 2014). Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesi kontrol altına alınır ve kan şekerinin düzenlenmesi sağlanır (Muratlı, 1997). Yeterli fiziksel aktiviteye katılan çocukların postürleri ile ilgili karşılaşılabilecekleri rahatsızlıklar engellenmiş olur (Yıldız, 2005). Efe ve ark. (2008) tarafından 14-16 yaş grubunda bulunan çocuklar üzerinde yapılan araştırmada spora katılımın sosyal yetkinlik ve atılganlık üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilen araştırmada deney grubunda bulunan çocuklara 36 hafta boyunca haftada 2 gün olmak üzere voleybol çalışma programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubunu oluşturan çocuklar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda bulunan çocuklar ile kıyaslandığı zaman voleybol çalışmalarına dâhil edilen çocukların sosyal yetkinlik ve atılganlık düzeylerinde anlamlı bir gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir.

Çocukluk çağındaki fiziksel aktivitenin son yıllarda düşüş göstermesi ile birlikte çocukların aşırı kilo almasına, obezite problemlerinin artmasına ve ilerleyen yaşlarda sağlık problemlerinin oluşabileceğine ilişkin endişeler bulunmaktadır (Sallis ve ark. 2000). Dünya’da okul çağındaki çocukların, %10’unun vücut yağının yüksek olduğu ve dolayısıyla gelişen kronik hastalıklara yakalanma riskinin arttığı tahmin edilmektedir (Lobstein ve ark. 2004). Orhan (2018) yaptığı araştırmada, 10-14

yaşları arasındaki toplam 245 çocuğun fiziksel aktivite düzeyinin dijital oyun bağımlılığı ile negatif korelasyonlu olduğunu belirlemiştir. Bu öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitelerin yoğunlaşmasının bağımlılıkları önlediği vurgusu yapılmıştır. Bu bağlamda çocukların sedanter davranışlarının önlenmesi yerine fiziksel aktivitelerini geliştirici faaliyetlerin teşvik edilmesinin önemli olduğu düşünülebilir.

Düzenli olarak fiziksel aktivitesini sürdüren çocukların sağlıklı kilo alması, obeziteye dönüşmesi beklenmemektedir. Fiziksel aktiviteler çocukların ve gençlerin bedensel gelişimini olumlu etkiler (Rink, Hall ve Williams, 2010). Bu açıdan eğitim kurumları beden eğitimi ve sporun önemini işlemektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığı kazanılması için teşvik edilmektedir. Çocukluk çağında bu alışkanlığın kazanılması sedanter davranışları azaltacaktır. Bu sayede daha sağlıklı bireylerin yetişmesi mümkün olacaktır. Bunun için çocuk ve gençler fiziksel aktivitenin gereğine ilişkin bilinçli olmalıdır. Fiziksel aktivite aynı zamanda fiziksel olarak daha güzel bir beden gelişimine neden olacaktır. Ruhsal yönden olumlu duyguların oluşması söz konusudur. Beslenme alışkanlıklarında olumlu bir gelişim beraberinde gelecektir. Tüm bunlar düşünüldüğünde çocukların ve gençlerin fiziksel aktivitelerini destekleyecek ortamlar oluşturulmalıdır (Heper, 2012).

Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivite, kemik gelişimini en üst düzeye çıkarmanın bir yolu olabildiği gibi aynı zamanda yetişkinlik döneminde ve ileriki yaşlarda oluşabilecek osteoporoz oluşumunu önlemede de etkili bir yol olduğu belirtilmektedir (Biddle ve ark. 2004). Fiziksel olarak yeterince aktif olmak çocuklar için çok önemlidir (Dessing ve ark. 2014). Çocukların fiziksel olarak aktif olmalarının teşvik edilmesiyle, mevcut sağlıklarının korunması ve oluşabilecek kronik hastalıkların önlenmesi mümkün olabilmektedir (Dessing ve ark. 2014). Çocuklar için uygulanacak fiziksel aktivite programının üç tipte olması önerilmektedir:

1. Aerobik Aktiviteler: Bu aktivite büyük kasların kullanılmasını gerektirir. Koşmak, yüzmek, bisiklete binmek, dans etmek ve benzeri faaliyetler buna örnek olarak verilebilir. Bunların temel özelliği fiziksel dayanıklılığı geliştirmesidir. Bunda

temel nokta faaliyetin belli bir süre yapılmasıdır. Bu sayede istenen enerji yakımı sağlanmış olacaktır (Toivo ve Jaak, 2000).

2. Kuvvetlendirme Aktiviteleri: Bu faaliyetler günlük yaşamın daha aktif olarak sürdürülmesini içerir. Bir yükün taşınması, enerji sarf edici günlük bir iş yapılması, tırmanmak, ip çekmek gibi oyunlar da buna örnek olarak verilebilir (Toivo ve Jaak, 2000). Kas güçlendirme aktiviteleri, kasların gücünü ve dayanıklılığını artırır. Şınav çekmek, ağırlık kaldırma ve merdiven çıkma kas güçlendirme aktivitelerine örnek olarak verilebilir. Kemik güçlendirme aktiviteleri ile ayaklar, bacaklar veya kollar vücudun ağırlığını destekler ve kasları kemiklere karşı iter. Bu kemikleri güçlendirmeye yardımcı olabilir. Koşma, yürüme, ip atlama ve ağırlık kaldırma, kemik güçlendirme aktivitelerine örnek olarak verilebilir.

3. Kemik Yapısını Güçlendirici Aktiviteler: Bu aktivitelerin özelliği kemik iskelet yapısını güçlendirmesidir. Koşmak, basketbol veya tenis oynamak, ip atlamak gibi faaliyetler kemik yapısının güçlenmesini sağlar (Toivo ve Jaak, 2000). Kas güçlendirme ve kemik güçlendirme aktiviteleri, kalbimizin ve akciğerlerimizin normalden daha zor çalışmasına bağlı olarak aerobik olabilir. Örneğin koşu, hem aerobik bir aktivite hem de kemik güçlendirici bir aktivitedir. Germe, esnekliği ve eklemlerin tamamen hareket ettirme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur. Ayak parmaklarına dokunmak, yan uzanmalar yapmak ve yoga egzersizleri yapmak germe örneklerindendir.

Çocuklarda kemik kütlesindeki egzersize bağlı kazanımların yetişkinlik dönemine aktarıldığına dair kanıtlar, çocukluk döneminde fiziksel aktivite alışkanlıklarının kemik sağlığı üzerinde uzun süreli faydalara sahip olabileceğini göstermektedir (Kohrt ve ark., 2004). Düzenli fiziksel aktivitenin kemik sağlığı üzerinde olumlu etki yarattığı belirtilmektedir (Ridgers ve ark. 2016). Tunç (2014) 14-15 yaşındaki çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada 8 haftalık golf sporunun dikkat üzerine etkisini incelemiş, golf sporu yapan çocukların dikkatlerinde anlamlı şekilde artış meydana geldiğini belirtmiştir. Benzer bir çalışmada 5-6 yaş çocuklarına uygulanan, içerisinde fiziksel aktivitenin de olduğu eğitsel oyunların çocukların dikkat gelişimine olumlu katkıların olduğu görülmüştür (Gelişli ve Yazıcı, 2016). Başka bir araştırmada da 9-13 yaş grubundaki öğrencilere 8 hafta boyunca eğitsel

oyun programı uygulanmış ve bu programın çocukların dikkatini artırdığı tespit edilmiştir (Akandere ve ark., 2010). Şahin (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada 14-18 yaş arasındaki 739 ergen öğrencinin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeyleri incelenmiştir. 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin; yaşları ilerledikçe ve sınıf seviyeleri arttıkça yaşamlarından hoşnut olmadıkları, öte yandan aile gelir durumları arttıkça da yaşam tatmin düzeylerinin arttığı belirtilmiştir. Lisanslı spor yapanların lisanslı spor yapmayanlara göre, spor konusunda kendilerine daha çok vakit ayırdıkları ve spora daha çok önem verdikleri, spor yapanların ise spor yapmayanlara göre; hayatlarını planlı ve programlı bir şekilde sürdürdükleri ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, fiziksel aktivitelerin ergen bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Allison ve ark. (2005) tarafından 15 ve 16 yaşlarındaki erkeklerin; yeterince zaman bulamamaları, okul işleri ve ev ödevleri, part-time işler, özel ilişkiler ve evdeki sorumluluklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen etkenler olduğu belirlenmiş ve aynı zamanda da çok fazla verilen ev ödevlerinin fiziksel aktiviteye katılımı engellediği öne sürülmüştür. Romero (2005) ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel aktiviteye katılımının daha az olmasının nedenini düşük sosyoekonomik düzeye bağlamıştır. Ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında, 10 ve 16 yaş arasında değişen 74 çocuğun yarısından fazlasının ailesinin, çocuklarına spor yaptıracak parayı harcamak istemediklerini tespit etmiştir.

Düzenli yapılan fiziki etkinlikler, çocukluk ve gençlik dönemlerinde gelişimin sağlıklı olması için önemlidir. Fiziki etkinlikler, gençlere toplumsal, eylemsel ve bilişsel faydalar sağlamaktadır. Keyif almak ve çevresiyle zaman geçirmek, çocukluk ve gençlik çağındaki bireyler için fiziki etkinlik ve sporla ilgilenmenin asıl sebeplerindendir (Edward ve Tsouros, 2006). Yıldırım ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde okuyan toplam 906 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu, bu kapsamda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir azalma meydana geldiği bulunmuştur.

İlkokul çağındaki çocukların %8'i, ortaokul öğrencilerinin %6,4'ü, lise çağındaki öğrencilerin %5,8'inin günlük fiziksel aktivitesini beden eğitimi dersi karşılamaktadır (Tudor-Locke ve ark., 2006). Yapılan çalışmalarda çocukların, beden eğitimi dersinin olduğu günlerde, beden eğitimi dersinin olmadığı günlere göre daha aktif olduğu belirlenmiştir (Brauseau ve ark., 2011).

Çocuklar okul saatlerinin çoğunda sedanter davranışlarda bulunsalar da çocukların fiziksel aktiviteye katılabileceği çeşitli zaman dilimleri vardır (Burns ve ark., 2015). Araştırmalar, beden eğitimi dersi, teneffüs ve sınıf aktivite araları gibi zaman dilimlerinin, çocuğun günlük fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için aktif oyun oynamaya yönelik fırsatlar sunabileceğini göstermiştir (Burns ve ark., 2015). Çağdaş eğitim kurumları, çocukların spor ve beden eğitimindeki deneyimlerinin yaşam boyu karşılaşılan zorluklara karşı önemli olan zihinsel becerilere ve stratejilere katkıda bulunduğunu öne sürmektedir (Tomprowski ve ark. 2011).

Spor etkinlikleri toplum içerisinde sosyal değerlerin ortaya çıkmasına ve gelişim kazanmasına destek olmaktadır. Sporun sosyal değer oluşturma fonksiyonunu birçok yolla gerçekleştirdiği bilinmektedir. Her şeyden önce spor etkinlikleri sayesinde insanlar diğer bireyler ile etkileşim haline girmekte ve kendilerini ifade edebilecekleri bir ortama kavuşmaktadırlar. Böyle bir sosyal ortam bireyin sosyal açıdan gelişmesine katkı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Toplumsal yaşam içerisinde sporun manevi yönden önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Toplamların sahip oldukları kültürel miras ve değerleri başka ülkelere tanıtmalarında spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Spor etkinlikleri sayesinde toplumlar kendi gelenek, görenek örf ve adetlerini yaşatma imkânına sahip olmaktadır. Toplumsal birlik ve bütünlüğün sağlanmasında da sporun bütünleştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu özellikleri ile spor etkinlikleri toplumun gelişmesinde önemli bir vazife görmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

2.7. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite ve Sedanter Davranış

Çağdaş eğitim anlayışı bireyleri çok yönlü olarak yetiştirmeyi amaçlar. Çocukların sedanter davranışlarının olmaması için bilinçlendirmesi gerektiği gibi bu süreçte yetişkinlerin onlara örnek olacak davranışlarda bulunması da gereklidir. Sedanter davranışlar çocuk olsun, genç olsun yetişkin olsun herkesi olumsuz etkiler.

Yetişkinler bedenlerini aktif kılarak hareketsiz bir yaşamın sebep olacağı problemlerden korunabilirler (Heper, 2012). Ailenin fiziksel aktiviteye dayalı bir toplumsal yapının oluşmasında en küçük sosyal topluluk olarak sorumlulukları olduğu düşünülebilir. Aileden birinin spor yapıyor olması diğer aile bireylerinin de spora ilişkin faaliyetlerini destekleyebilir. Sedanter davranışlar ise çocukları ve gençleri olumsuz etkileyebilir (DPT, 2000). Kişilerin fiziksel aktiviteye ilişkin alacağı eğitimin temelleri ailede atılmaktadır. Ailelerin bedeni faaliyetlere önem vermesi çocuklarının da bu aktivitelere olan tutumlarını etkileyebilir. Sedanter davranışların oluşturduğu risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır (Güven ve ark., 2007).

- Yetersiz fiziksel aktivite, dünya çapında ölüm için önde gelen risk faktörlerinden biridir.
- Yetersiz fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) için önemli bir risk faktörüdür.
- Fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemli yararları vardır ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine katkıda bulunur.
- Küresel olarak, her dört yetişkinden biri yeterince aktif değildir.
- Dünyadaki ergen nüfusunun %80' inden fazlası fiziksel olarak yetersizdir.
- Yetersiz fiziksel aktiviteye yönelik politikalar DSÖ üye devletlerinin %56'sında faaliyet göstermektedir.
- DSÖ Üye Devletleri 2025 yılına kadar yetersiz fiziksel aktiviteyi %10 azaltmayı kabul etmişlerdir (<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>, Erişim Tarihi: 08.04.2020).

Karaca (2000) sedanter davranışlara ilişkin yetişkinlerin alışkanlıklarını incelemiş ve katılımcıların çoğunlukla sedanter davranışlar sergilediğini bulgusuna ulaşmıştır. U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2000) raporunda ABD'deki yetişkinlerin %23'ünün büyük kas gruplarına yönelik günlük 20 dakika faaliyetler yaptığı, bu faaliyetlerin haftada üç gün olacak şekilde yüksek yoğunlukta fiziksel aktiviteden oluştuğu, %15'lik küçük bir oranın da haftada en az beş gün 30 dakika ve üzerinde yoğunluklu fiziksel aktivitelerde bulunduğu, %40'ının ise sedanter davranışlar içinde olduğu ve fiziksel aktivitede bulunmadığı

belirtilmiştir. Benzer bir bulgu da Kanada için söz konusudur. Bu bulgular dünyadaki yetişkinlerde sedanter davranışların yaygınlaştığını göstermektedir (Bruce, 2002).

Spora katılım özellikle küçük yaşlarda sosyal gelişimin hızlı ve verimli olmasına katkı sağlamaktadır. Sportif oyunların içerisinde yer alan birçok hareket toplumun yansıtıcısı konumundadır. Diğer bir ifade ile toplumda sosyalleşmeyi sağlayan birçok hareket spor faaliyetlerinin içerisinde yer almaktadır. Çocuklar spor etkinliklerine katılarak statü, rol oynama, onaylama, tabakalaşma, disipline uyma, liderlik etme, iş birliğine uyma ve yarışma gibi sosyalleşme alanlarını geliştirmektedir (Yetim, 2005). Fiziksel aktivitenin temel olduğu spor faaliyetleri yetişkinlerin sağlığını desteklemesinin yanında eğlenme, birlik olma, yarışma ve daha birçok unsuru barındıran bir toplumsal olgu olarak kabul edilmektedir (Koca, 2012).

Günümüzde toplumun fiziksel olarak aktif olmaları devletler tarafından teşvik edilmektedir. Fiziksel aktivitenin yoğun olduğu toplumlarda birçok hastalık için koruyucu önlem alınmış olur. Hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunları için yüklenilen mali sorumluluk ve kaynaklar yerine yaşamın aktif hale getirilmesi ile sağlıklı toplumlar oluşabilmektedir. Günlük 10-15 dakika gibi kısa bir sürenin fiziksel aktiviteye ayrılması sağlığın desteklenmesi için yeterli olabilmektedir (Karaküçük, 2016). Sporun yaşı olmadığı kabul edilir. Hangi yaşta olursa olsun fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi kişi sağlığını destekleyici en temel unsurlardandır. Çocuk ve gençlikte fiziksel aktivite sınırlı yapılmış olsa bile bu ileriki yaşlarda yapılmayacağı anlamına gelmez. İleriki yaşlarda yapılmış düzenli fiziksel aktiviteler birçok hastalığın oluşumunu engeller (Wannamethee ve ark., 2001). Kadınlarda göğüs kanserinin olmaması için koruyu özellik taşır. Fiziksel aktivite yoğunluklu yaşayan kadınların sedanter kadınlara kıyasla göğüs kanserine yakalanma riskinde %30'luk bir azalma görülmektedir (Cottreau ve ark., 2000). Aktivitelerin şiddetine göre faydası da değişmektedir. Yüksek şiddette fiziksel aktivitelere uzun süreli katılım, kadınlarda ve erkeklerde kolon kanserine yakalanma riskini azaltır. Örneğin, kolon kanseri vakalarının %13'ü yüksek şiddette fiziksel aktivite (6 MET) eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Slattery ve ark., 1997). Aynı şekilde, Duncan ve arkadaşlarına göre de (2001) yüksek şiddette fiziksel aktiviteler, kalp ve damar hastalıklarından kaynaklanan ölümlere veya kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Bireylerin yaşları ilerlemiş de olsa, fiziksel aktiviteye

düzenli bir şekilde başlamak, sağlık açısından çok faydalıdır (Verloop ve ark., 2000). Haftalık olarak düşük miktarda da olsa fiziksel aktivitelere katılanların erken yaşta ölüm oranları hiç katılmayanlara göre daha düşüktür (Rosengren ve Wilhelmsen, 1997; He ve Baker, 2004). Rippe ve Hess'e (1998) göre fiziksel aktivite düzeyi arttığında obezite riski azalır. Fiziksel aktivite ayrıca düzenli yapılırsa vücut kompozisyonu da iyileşir. Kilo kontrolü de fiziksel aktivite yoluyla sağlanır. Haftalık olarak 1500-2000 kcal'lik harcama yaptıran fiziksel aktivite, kilo vermek için gereklidir. Durukan da (2001) obezitenin, diyetle birlikte fiziksel aktivitelerin de düzene girmesiyle önlenebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitelerin düzenlenebilmesi için oturma ve TV izleme sürelerinin azaltılması ve yürüyüş ile aktif geçirilen sürelerin artırılmasının gerekli olduğu ifade edilmektedir.

Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıkları önlediği, aşırı kiloyu engellediği ve tip iki diyabet riskini azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin kasları ve kemikleri güçlendirdiği, sağlıklı bir kas ve iskelet yapısının oluşmasını sağladığı, esnek bir beden yapısına sebep olduğu ve Calahorro ve ark. (2017) göre de ileriki yaşlarda eklemlerde, kaslarda oluşabilecek ağrı ve kırıkların azalmasına yol açtığı belirlenmiştir (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004). Li ve ark. (2007) tarafından yaşlı bireyler üzerinde yapılan araştırmada egzersizin fiziksel performans parametrelerinden denge, esneklik ve kas kuvveti üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 65 yaş ve üzeri yaşlı bireyler dâhil edilmiş, deney ve kontrol gruplu olarak yürütülen çalışmada deney grubunda bulunan katılımcılara 12 ay boyunca Tai Chi egzersiz programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubundaki katılımcılar herhangi bir fiziksel aktivite programına dâhil edilmemiştir. Araştırmanın sonunda hem deney hem de kontrol grubunda bulunan yaşlı bireylerin esneklik ve kas kuvveti performanslarında anlamlı bir farklılık meydana gelmediği, buna karşılık deney grubunda bulunan katılımcıların denge performanslarında kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek bir gelişim meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Son yarım yüzyılda araştırmacılar, fiziksel olarak inaktif veya fiziksel uygunluk düzeyleri düşük olan bireylerin yaşamları boyunca önemli sağlık sorunlarına sahip olabileceğine dair kanıtlar sunmaktadırlar (Gu ve ark., 2016). Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı için özellikle de benlik saygısı için olumlu etkileri olabileceği ve fiziksel

olarak aktif olan bireylerin ruhsal sađlık sorunları yařamalarının daha dűřűk bir ihtimal olduđu sonucuna varılmıřtır (Biddle ve ark., 2004).

Fiziksel aktivite azlıđına bađlı sađlık sorunlarının yařanması műmkűndűr. Bir yűnűyle hareketsizlik sađlıklı yařamayı tehdit etmektedir. İleriki yařlarda hareketsiz kalınması birűok sađlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Ŗzellikle hastalıkların bařlaması ile yatađa bađlı yařama marul kalma durumunda kiřilerin űok hızlı bir űűkűntűyle karřılařtıđı gűrűlműřtűr. Kısa sűre iűinde fiziksel olarak bir űűkűntű meydana gelmektedir (Karakűűűk, 2016). Spor yaparken damarlar sayesinde dokulara normalden daha fazla besin gelir ve karbonhidratlar yanmaya bařlar. Ŗzelliklede vűcutta yađlar yakılır. Damar sertliđine sebep olan ve kalp damar hastalıklarını oluřturan yađlar egzersizler sayesinde azaltılmıř olur. Beden fiziksel bir yűk tařırken depo edilmiř halde bulunan yađlar serbestleřir. Fiziksel aktivite durdurulsa bile hareket halindeki yađlar yanmaya devam eder ve enerji űretimi sűrer. Kilo vermenin sebebi de budur. Diđer aűıdan fiziksel aktivite ile beyin iřtah merkezini űalıřtırır ve vűcut iűin gerekli olan enerji kadar besin talep eder. Bu sayede aktif bir dengelenme sűreci bařalamıř olur. Bu iřlerin tamamı sađlıklı olmak iűin fiziksel aktivitenin űonemini ortaya koymaktadır (Karakűűűk, 2016). Canan ve Ataoglu (2010) tarafından yapılan arařtırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin kayđı ve depresyon dűzeylerinin karřılařtırılması amaűlanmıřtır. Arařtırmaya 18-35 yař aralıđında bulunan 69 sporcu ile (34 bireysel sporlar, 35 takım sporları) 26 spor yapma alıřkanlıđı bulunmayan sedanter birey katılmıřtır. Arařtırmaya dâhil edilen sporcular haftada beř gűn dűzenli spor yapma alıřkanlıđı bulunan bireylerden seűilmiřtir. Arařtırmanın sonunda sporcular ile sedanter bireylerin kayđı ve depresyon dűzeyleri arasında istatistiksel aűıdan anlamlı farklılık bulunduđu, elde edilen bulgulara gűre sedanter bireyler ile kıyaslandıđı zaman sporcuların depresyon ve kayđı dűzeylerinin daha dűřűk olduđu sonucuna ulařılmıřtır. Arařtırma sonunda elde edilen bulgular ıřıđında spora katılımın insanların kayđı ve depresyon dűzeylerini azaltmaya yardımcı olacađı vurgulanmıřtır.

Beden eđitiminin alıřkanlık haline getirilmesi ile fiziksel yapının gűűlenmesi, kalp-dolařım sisteminin desteklenmesi műmkűn olmaktadır. Bu aűıdan fiziksel aktivite insanın bűyűmesini, geliřmesini bedensel olarak deđiřimini dűzenlemektedir. Ŗzellikle dokular, organlar ve kemikler iűin sađlıklı kalmayı destekleyici bir

fizyolojik olgu olarak nitelendirilebilir. Kişilerin hastalık riski fiziksel aktiviteler ile azalmaktadır. Başta kanser olmak üzere birçok hastalık için fiziksel aktivite önleyici ve koruyucu özellik taşımaktadır (Heper, 2012). Dünyada 18 yaş ve üstü yetişkinlerin yaklaşık %23'ünün 2010 yılında yeterince aktif olmadığı belirlenmiştir (erkekler %20 ve kadınlar %27). Yüksek gelire sahip ülkelerde, erkeklerin %26'sı ve kadınların %35'i düşük gelirli ülkelerdeki erkeklerin %12'sine ve kadınların %24'üne kıyasla fiziksel aktiviteleri yetersizdir. Düşük fiziksel aktivite seviyeleri genellikle daha yüksek milli gelire sahip ülke vatandaşlarında görülmektedir. Fiziksel aktivitedeki düşüklük kısmen boş zamanlardaki hareketsizlik, işte ve evde hareketsiz davranıştan kaynaklanmaktadır (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Erişim Tarihi: 08.04.2020).

Yetişkin bireylerin sedanter davranıştan uzak fiziksel aktivite temelli yaşantıları çocuklara da rol model olmaktadır. Çocuk ve gençlerin beden eğitime ve spor faaliyetlerine katılımında ebeveynin etkinliği önemlidir. Aile tutum ve davranışları çocukların tutum ve davranışlarını da etkilemektedir. Ailenin fiziksel aktivite öneminin bilincinde olması kendileri ile birlikte çocuklarını da daha aktif yaşamasına sebep olacağı düşünülebilir (Güven ve ark., 2007). Hareket etmek aynı zamanda bir öğrenme ve alışkanlık işidir. Bireylerin hareket alanlarını tanıması aktif olmayı destekleyici bir unsurdur. Hareket alanlarına uygun davranışlar geliştirmek fiziksel yapıyı güçlendirerek, bireylerin bedenlerini ve kapasitelerini tanımalarına fırsat verebilir. Çocukların dengeli büyümeleri için ebeveynlerinin fiziksel aktivite çeşitlerine uygun işler sağlamaları, onları desteklemeleri çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesinde bir rolü olabilir (Heper, 2012). Bu bağlamda çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitelere katılımı anne baba etkisinde olduğu söylenebilir (Perkins, 2006). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımına yönelik yapılan ilk araştırmalardan birinde ailelerin çocukların spora yönelmesinde etkili oldukları tespit edilmiştir (Orlick, 1974). Ailenin olumsuz tutumlarının ise çocukların fiziksel aktivitelere katılımını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (DeFrancesco, 1997).

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte insan yaşamı çok daha kolay ve rahat bir duruma gelmiştir. Söz konusu gelişmelere paralel olarak toplumlarda hareketsiz yaşam tarzı da sürekli olarak artmaktadır. Dünyada özellikle gelişmemiş

ya da gelişmekte olan ülkelerde spor kültürünün tam anlamıyla yerleşmemiş olması da hareketsiz yaşam tarzının yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan birçok sağlık sorununa neden olmaktadır. Söz konusu sağlık sorunlarının içerisinde kas, kemik ve eklem rahatsızlıkları ile obezite gibi bedensel sağlık sorunları ilk sıralarda yer almaktadır. Bu yönü ile hareketsiz yaşam tarzı bedensel sağlığı olumsuz yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2014). Teknolojinin gelişimi de hareketsiz yaşamı desteklemiştir. Birçok kişi bu sebepten kalp-damar rahatsızlıklarından muzdariptir. Yüksek tansiyonun yanında yüksek kolesterolün, osteoporozun ve diğer bazı hastalıkların ortaya çıkması ve yaygınlaşması söz konusu olmuştur. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye olan ihtiyaın daha da arttığı söylenebilir (Heper, 2012). Birçok alışma internet bağımlılığının adölesanlarda yaşayış tarzı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu göstermiştir. Uzun süre internet başında vakit geçirmenin fiziksel inaktivite, beslenme bozuklukları ve çeşitli bağımlılıklara neden olabildiği görülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada da aşırı televizyon izlemenin ve bilgisayar başında vakit geçirmenin sedanter yaşam tarzına sebep olduğu ve bunun da obezite oluşumuna zemin hazırladığı ortaya çıkarılmıştır (am ve Nur, 2014).

Sedanter yaşamın hipertansiyon gelişimine etkisi, düzenli fiziksel aktivite yapanlara kıyasla %20-50 daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye ağırlık verilmelidir. Örneğin hipertansif hastalarının haftada birkaç kez kalp hızını artıracak şekilde tempolu olarak yürümesi ya da yüzmesi gereklidir. Bu tip bir egzersiz oldukça faydalıdır. Kan dolaşımını destekelmekte vücut sağlığı korunmakta beden dengelenmektedir (Karakkk, 2016). Fiziksel aktivite ile yüksek tansiyona, inmeye, koroner kalp hastalığına karşı korunmuş olunur. Fiziksel aktivite ayrıca ruhsal yönden de dengenin korunmasına pozitif etki yapar. Yetişkinlerin günlük yaşam stresleri ile başa çıkması fiziksel aktivite ile daha kolay olabilmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Ayrıca yetişkinlikte metobolizmanın yavaşlaması sonucu beslenme dengesinde bozulma olabilmektedir. Fiziksel aktiviteler ile yetişkin bireyler beden-kilo-beslenme dengesini sağlamış olurlar (Yıldız, 2012). Hastalıkları nleme çalışmalarının da erken yaşta başlaması gereklidir. Fiziki etkinlik alışkanlığına sahip olmak, enerjinin vcoda giren miktarla ve harcanan arasındaki

uyumsuzluktan oluşan çocukluk çağı obezitesinde önleyici olarak etkin görev almaktadır. Erinlik döneminde önemli bir durum da çocuklarda fiziki hareketliliğin değerlendirilmesidir. Çünkü fiziki çalışmaların çocukluk döneminde ve yetişkinlikte bireyin sağlığını etkileyecek pek çok psikolojik ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır (Zorba ve Saygın, 2013). Vuillemin ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite düzeyi ile insanların yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya orta ve ileri yaş grubunda bulunan 2333 erkek ve 3321 kadın dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda orta ve ileri yaş grubunda bulunan bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırdığı, bu kapsamda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça sağlıkla ilişkili yaşam kalitelerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda farklı fiziksel aktivite formlarının yoğunluğu insanlar arasında değiştiği söylenebilir. Kardiyovasküler sağlığa faydalı olabilmek için, günlük fiziksel aktivite olarak belirlenen egzersizler yapılmalıdır.

Bailey'e (2006) göre, fiziksel aktiviteye tutarlı katılım daha uzun ve daha iyi bir yaşam kalitesi, düşük hastalık riski, çeşitli psikolojik ve duygusal faydalarla ilişkilidir. Ayrıca Bailey (2006), öğrencilere bu becerileri bir spor ya da rekreasyon ortamına uygulama fırsatı sağlayan beden eğitimi derslerinde temel hareket becerilerinin öğretildiğini belirtmiştir. Beden Eğitimi ayrıca öğrencilere sosyal ve bilişsel gelişimlerini geliştirme fırsatı sunar. Aynı zamanda, sosyal beceri ve değerleri geliştirmek için en umut vaat eden bağlamların, uygun şekilde eğitilmiş öğretmenler ve koçların, aktiviteler yoluyla doğal olarak ortaya çıkan durumlara odaklanan, öğrencilere sorular sorarak ve kendi davranışlarıyla uygun tepkileri modelleyerek ortaya koydukları kişiler olduğu görülmektedir. Ayrıca birçok çalışmada iyi yapılandırılmış ve sunulan etkinliklerin öğrencilerin sosyal ve bilişsel gelişimlerini arttırmaya katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Bailey, 2006).

2.8. Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite

Bedenin ihtiyaç duyduğu enerjinin sağlanması ve korunması için bir denge halinde yürümesi gereklidir. Fiziksel aktivitenin ölçümü harcanan enerji tüketimi yoluyla belirlenir. Harcanan enerjinin düşük, vücuda giren besinin fazla olması durumunda denge bozulur. İnsanın boyu ile kilosu arasında bir dengenin olması

bir kişinin obezite ve aşırı kilo ile ilişkili sağlık risklerini değerlendirmek için kullanılır (WHO, 2013).

Fiziksel aktivitenin yaşam boyunca sağlıklı kalmayı destekleyici rolü bilinmektedir. Günümüzde ihtiyaç duyulan kadar aktivitede bulunmanın düzenleyici özelliği gereği çocuklarda ve gençlerde beden kompozisyonunu, kemiklerin sağlıklı kalmasını, kardiorespiratuar sistem ve kasların dayanıklı olmasını, kan değerlerinin iyileştirmesini gösteren araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Dumith ve ark., 2011; Celis-Morales ve ark., 2012). Fiziksel aktivitenin yetersizliği ise kardiovasküler sistemin olumsuz etkilenmesine sebep olduğu, obeziteyi, diyabeti, kronik rahatsızlıkları teşvik ettiği ve risk faktörü oluşturduğu belirlenmiştir (Lee ve ark., 2012; Danaei ve ark., 2009). Fiziksel aktivitenin bedeni güzelleştirici özelliğinin yanında güçlendirici özellikleri de vardır (Strong ve ark., 2005). Bu bağlamda beden kütle indeksine uygun yapı fiziksel aktivite ile mümkün olmaktadır. Fiziksel aktiviteye yönelik çalışmalara ilişkin olarak çocuklara eğitimler verilmeli, hareket yetilerini güçlendirici çalışmalar önerilmelidir (Heper, 2012).

Beden eğitimi ve spor ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileri için birçok amaca hizmet eder. Obezite, bugünün çocukları, ergenleri ve yetişkinleri ile artan bir endişe kaynağıdır. Aşırı kilolu veya şişman olmaktan korunmak için fiziksel aktivite zorunludur. Etkili beden eğitimi öğretmenlerinin ve beden eğitimi ve spor programlarının öğrencileri fiziksel olarak aktif olmaları konusunda motive etmeleri esastır. Öğrencileri fiziksel olarak aktif olmaları konusunda motive etmek, birkaç yolla yapılabilir. İlk olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak bir müfredat geliştirmeyi düşünmeleri gerekir. İkincil olarak, öğrencilerin amaçlarını, ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını karşılamak için öğretim yöntemlerini düzenlemeleri gerekir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yenilikçi ve esnek olma kabiliyetleri aynı zamanda öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımını arttırmaya katkıda bulunan bir faktördür (Martin ve ark., 2009). Üçüncül olarak, sürekli geri bildirim ve güçlendirme sağlamak, olumlu bir ortam yaratacak ve öğrencileri fiziksel aktiviteye katılmaya ve genel fiziksel uygunluklarını geliştirmeye teşvik edecektir (Chase ve ark., 2003). Son olarak, Martin ve ark. (2009) göre, mümkün olduğunda veya uygun olduğunda, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki gelişim fırsatlarını sürdürmeleri gerekmektedir.

Okullardaki beden eğitimi programları geleneksel olarak çocukların fiziksel aktivitelerinin birincil kaynağı olarak görülmüştür (Tudor-Locke ve ark., 2001). Okulda geçirilen zamanlarda teneffüs saatleri ve beden eğitimi dersleri çocukları fiziksel aktiviteye teşvik etmek için idealdir (Ridgers ve ark., 2007; Brausseau ve Kulinna, 2015; Gimenez ve ark., 2017). İlgili alanda yapılan çalışmalar çocukların gün içerisinde beden eğitimi derslerinde daha çok aktif olduğunu göstermiştir (Tudor-Locke ve ark., 2006). Okullarda fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin ve gün içerisinde harcanan enerji miktarının artırılmasının, çocukların sağlıklı bir kiloda kalmasına yardım edebileceği öne sürülmüştür (Brausseau ve Kulinna, 2015).

2.9.Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, çocuğun paylaşmayı, duygularını ifade etmeyi, kişisel amaçlar belirlemeyi ve özgürce hareket etmeyi öğrenmesi için fırsatlar yaratır. Bir başka tanımda hareket eğitimi; günlük yaşama değer veren ve yaşamla bütünleşen fiziksel etkinliğe odaklanan aktif yaşamı anlatır (Heper, 2012). Keyf (2018) spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemiştir. Farklı spor salonlarında spor yapan yaşları 18-45 yaş aralığında değişen 63 kadın, 322 erkek toplamda 385 sporcuyla değerlendirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; beslenmelerine dikkat eden sporcuların etmeyenlere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine ve daha yüksek yeme tutum puanına sahip olduğu görülmektedir. Supplement kullanan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin kullanmayanlardan yüksek olduğu, hazır yiyecek ve içecek tüketen bireylerin yeme tutumlarının tüketmeyen bireylerden düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca Fiziksel aktivite ve genel yeme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Tüm Dünyada sporun ve beden eğitiminin yetişme dönemindeki çocuk ve gençlere faydaları konusunda fikir birliğine varılmıştır. Spor ve beden eğitimi, eğitimin tamamlayıcı bir unsuru olarak görülmektedir. Bu sayede çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteleri aracılığıyla bilişsel yapıları, duyuşsal yönleri, psikomotor ve sosyal becerileri desteklenmiş olmaktadır (MEB, 2018). Kaliteli beden eğitimi, öğrencilerin beden eğitimi sırasında öğrendikleri becerileri geleceğine aktarmalarını sağlayacak deneyimler yaratır (McKenzie ve Lounsbery, 2014). Beden

eğitimi almak isteyen öğrencinin kardiyovasküler kondisyon düzeylerinin daha yüksek olması daha muhtemeldir (Madsen ve ark., 2009).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu olan organik ve fiziksel aksaklıkların önüne geçmek veya hızını azaltmak, vücut zindeliğinin temeli olan fizyolojik sınırını arttırmak, sağlığı ve fiziki uygunluğu uzun yıllar muhafaza edebilmektir. Her geçen gün ülkemizde de çağdaş uygarlık seviyesine ulaşmış ülkelerde olduğu gibi fiziksel hareketliliğe olan talep hız kazanmaktadır. Bunun sebeplerinden birini biyolojik bir denge kurma şeklinde tasvir etmek mümkündür (Zorba ve Saygın, 2009). Beden eğitimi sırasında daha aktif olan ve beden eğitiminden daha fazla zevk alan ortaokul öğrencilerinin boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılma olasılıkları oldukça yüksektir (Cox ve ark., 2008). Kaliteli beden eğitimi, öğrencilere yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif olmaları konusunda bilgi, beceri, yetenek, davranış ve güven sağlar (Houston ve Kulinna, 2014).

Öğrenciler beden eğitimi gördüğü günlerde, okuldan sonra çeşitli fiziksel aktivitelerde daha aktif olurlar (Morgan ve ark., 2007). Çocukların yaşları büyüdükçe, eğitim kademesi yükseldikçe fiziksel aktivite eğitiminin düzeyi ile olan ilişkisinin arttığı görülmüştür (Peterson, 2013). Beden eğitimi dersi alan öğrencinin fiziksel aktivite oranının; sınıf mevcuduna, cinsiyete, sınıf seviyesine, dersin içeriğine ve hedeflerine, öğrenciler arasındaki bireysel farklara, ders alanına, araç gerece ve tesislere göre değişmekte olduğu belirtilmiştir (Chow ve ark., 2015). Hareket eğitimi, hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak tanımlanır. Etkili ve elverişli hareket etmek için bilişsel becerilerin geliştirilmesine yönelik oyunları öğrenmede önemli bir yere sahiptir. Hareket eğitiminin bilinçli bir şekilde uygulanması motor becerilerin öğrenilmesine yardımcı olur. Bu bilgiler ışığında çocuklar etkili bir şekilde ve farklı çevresel durumlarda nasıl hareket edebileceklerini ve tepkilerini nasıl kullanabileceklerini öğrenirler (Heper, 2012). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. İstenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ya da tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanması yani tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin

arttırılmasında önemli rol aldığı bilinmektedir (Baltacı, 2008). Yetim (2005) spor ve fiziksel aktiviteye katılımın genel yararlarını şu şekilde sıralamıştır;

- Spor ve fiziksel aktivite bireyin bedensel açıdan daha sağlıklı ve güçlü olmasına destek olmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite bireyin hem günlük yaşamda hem de iş yaşamında daha verimli olmasını sağlamaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin kültürel duyarlılık düzeyinin gelişmesine destek olmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında daha dirençli mücadele etmelerine destek olmaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin arkadaşlık, hoşgörü, liderlik ve kazananı takdir etme gibi beceriler kazandırmaktadır.
- Spor ve fiziksel aktivite insanların serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır.
- Spor etkinliklerin bireyin hem kendisine hem de yaşadığı topluma karşı saygılı olmasına, bunun yanında kendini kontrol etme becerilerinin gelişmesine destek olmaktadır.
- Spor etkinlikleri bireyin diğer insanlar ile ortaklaşa, iş birliği içinde çalışabilme yeterliklerini geliştirmektedir.
- Spor etkinlikleri bireyin sosyal sorumluluk bilinci kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde sportif etkinliklere katılım kişinin hem sahip olduğu görevlerde hem de meslek yaşamında sorumluluk sahibi olmasına yardımcı olmaktadır.
- Spor etkinliklerine katılım ile bireyin sahip olduğu yaratıcı, yapıcı ve üretici yetenekleri gelişmektedir.
- Spor etkinlikleri bireyin iş yaşamında daha verimli olmasına katkı sağlamaktadır (Yetim, 2005).

Orta yoğunluktaki düzenli fiziksel aktivitenin (yürüme, bisiklete binme veya spor yapma gibi) sağlık için önemli faydaları vardır. Her yaşta, fiziksel olarak aktif olmanın faydaları, örneğin kazalar nedeniyle potansiyel zarara ağır basar. Bazı fiziksel aktiviteler hiçbirini yapmamaktan daha iyidir. Gün boyunca nispeten basit yollarla daha aktif hale gelmekle, insanlar önerilen aktivite seviyelerine kolayca

ulaşabilirler (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, Erişim Tarihi: 06.04.2020).

Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite seviyeleri:

- Kas ve kardiyovasküler uygunluğu iyileştirmek;
- Kemik ve fonksiyonel sağlığı iyileştirmek;
- Hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, inme, diyabet, çeşitli kanser türleri (meme kanseri ve kolon kanseri dahil) ve depresyon riskini azaltmak;
- Kalça veya vertebral kırıkların yanı sıra düşme riskini azaltmak ve
- Enerji dengesi ve kilo kontrolü için esastır (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Erişim Tarihi: 09.09.2019).

Yetersiz fiziksel aktivite, küresel mortalite için önde gelen risk faktörlerinden biridir ve birçok ölkede artmakta olup, bulaşıcı olmayan hastalıkların yüküne katkıda bulunmakta ve dünya genelindeki genel sağlığı etkilemektedir. Yeterli derecede aktif olmayanlar, yeterince aktif olan insanlara kıyasla %20 ila %30 artmış ölüm riskine sahiptir (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, Erişim tarihi: 06.04.2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizinde kullanılan yöntemler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bir çalışmadaki araştırma modeli, araştırma amacına uygun bir biçimde ihtiyaç duyulan verilerin elde edilmesi ve veri sonuçlarının çözümlenebilmesi için gerekli şartların oluşturulması durumunu ifade etmektedir.

Bu araştırma nicel araştırma türlerinden betimsel araştırma yönteminde tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Betimsel araştırma yöntemi, herhangi bir durum, olay ve problemi etraflıca tanımlamak, yorumlamak ve irdelemek için kullanılır ve ölçütler belirleyerek incelenen olaylar ve değişkenler arasında ilişkinin varlığı ve derecesi sorgulanır. Kaptan'a (1998) göre betimsel araştırmalarda “mevcut durum nedir, neredeyiz, ne yapmak istiyoruz?” gibi sorular sorulmalıdır. Betimsel araştırmalarda, araştırmanın incelediği mevcut ortam bozulmaz, farklı bir ortam oluşturulmaya çalışılmaz. Tarama yöntemi betimsel bir yöntemdir ve örnekleme çalışıp evren hakkında anketlerle çıkarımlar yapmaya yarar (Çepni, 2010).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Pendik Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'nda öğrenim gören 10-13 yaş öğrencilerdir. Araştırma için Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'nun seçilmesinin nedenleri, Türkiye fiziksel aktivite projeksiyonunda bu bölgede yaşayan bireylerin tavsiye edilen fiziksel aktivite potansiyelini barındırıyor olduğunun düşünülmesi, okulun konumlandığı mevkinin fiziksel aktivite olanaklarına sahip olması ve araştırmacının bu okulda görev yapmasından kaynaklanmaktadır. Hedef evren araştırmacının ulaşmak istediği, ancak ulaşması güç olan ve ideal seçimini yansıtan soyut evrendir. Bu bağlamda araştırmamızdaki evrenimizi Türkiye'de, İstanbul ili, Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'nda eğitim - öğretim gören 10 – 13 yaş arasındaki tüm öğrenciler (5.,6.,7. ve 8. sınıf öğrencileri) ve aileleri (ebeveyn) oluşturmuştur. Ulaşılabilir evrenimiz olan örneklem grubunu ise tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilecek olan öğrenciler ve aileleri oluşturmuştur. Öğrenciler önce yaşa

göre tabakalanıp, her tabakadan basit rastgele örnekleme yöntemi ile orantılı seçim yapılarak her tabakadan çıkan oran sayısına göre öğrenci ve ailesi örnekleme alınmıştır. Evren sayısına bağlı örneklem hesabı yöntemi $n = Nt^2pq/[d^2(N-1)+t^2pq]$ formülü kullanılarak uygun örneklem grubu seçilmiştir.

N: Evrendeki birey sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülme sıklığı

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma

$$(1200)(2,05)^2(0,20)(0,80)$$

$$n = \frac{(1200)(2,05)^2(0,20)(0,80)}{(0,05)^2(1200-1)+(2,38)^2(0,20)(0,80)}$$

$$n = 207 \text{ minimum belirlenen miktar.}$$

Toplamda alınacak örneklem sayısına ulaşabilmek için %10-%20 oranında katılımcı katılması tavsiye edilir. Buna bağlı örneklem sayısının n=300 alınmıştır.

Bu kapsamda çalışmaya alınacak kişiler Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulunda öğrenim gören ve yukarıda belirtilen örneklem yöntemiyle seçilecek olan öğrenciler (n=300) ve o öğrencilerin ebeveynlerinden [n=600 (anne-baba veya velisi)] oluşmuştur. Çalışmanın evrenini oluşturan öğrencilerin sınıf ve cinsiyet dağılımları aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.1: Çalışmanın evrenini oluşturan öğrencilerin sınıf ve cinsiyet dağılımları tablosu

SINIF VE YAŞ	KIZ ÖĞRENCİ	ERKEK ÖĞRENCİ	TOPLAM
5.Sınıf (10 Yaş)	130	164	294
6.Sınıf (11 Yaş)	103	141	244
7.Sınıf (12 Yaş)	100	158	258
8.Sınıf (13 Yaş)	198	206	404
Toplam	531 Kız Öğrenci	669 Erkek Öğrenci	1200 Öğrenci

Çalışmanın örneklemini tabakalı örneklem yöntemine uygun olacak şekilde aşağıdaki gibi belirlenmiştir. Bu öğrenciler basit rastgele yöntemle seçilerek anket çalışmasına alınmıştır.

Tablo 3.2: Çalışmanın örneklemini oluşturan öğrenci listesi

SINIF VE YAŞ	KIZ ÖĞRENCİ	ERKEK ÖĞRENCİ	TOPLAM
5.Sınıf (10 Yaş)	32	41	73
6.Sınıf (11 Yaş)	25	36	61
7.Sınıf (12 Yaş)	24	40	64
8.Sınıf (13 Yaş)	49	53	102
Toplam	130 Kız Öğrenci	170 Erkek Öğrenci	300 Öğrenci

3.3. Veri Toplama Araçları

Ölçümler:

Boy ölçümü: Beden dik pozisyonda, ayak topukları bitişik, baş frankfort pozisyonunda ve başın verteks noktasıyla yer arası mesafe duvar skalası ile ölçümü yapılarak alınmıştır (Sansi ve Nalbant, 2019).

Ağırlık ölçümü: Denekler üzerinde en az giysi ile ayaklar çıplak 0,1 hassaslıkta elektronik ağırlık ölçüm aleti ile ölçüm yapılarak alınmıştır (Sansi ve Nalbant, 2019).

Ölçümler esnasında öğrenciler ile fiziksel temas kurulmamıştır.

3.3.1.Öğrencilerin Fiziksel aktivitelerinin belirlenmesi:

Araştırmaya katılan çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesinde Özdöl (2009) tarafından geliştirilerek geçerlilik ve güvenilirlik ($r=0,92$ $p<0,01$ ve $p=0,93$ $p<0,01$) çalışması yapılmış olan 2 bölümden oluşan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketleri kullanılmıştır (Özdöl, 2009). Bu anket sonucunda çocukların fiziksel aktivite puanları çıkarılmıştır. Çocuklar için Fiziksel Aktivite anketinin 1. Bölümü (FAA1) öğrencilerin aktivite biçimleri, günlük hareket düzeylerini ölçmek için, 10 sorudan oluşmaktadır. 2. Bölüm ise spor ve fiziksel aktiviteye dair davranış şekli ve tutumlarını ölçmek için kullanılmıştır. Toplamında 5 soru vardır (EK-5). Boy ve Ağırlık ölçümü alınan öğrencilere anket yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

3.3.2.Ebeveynin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi:

10-13 yaş çocukların ve ailelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılacak olan çalışmada, çalışmaya katılan ailelerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek ve değerlendirmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ). Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirliğini Öztürk'ün 2005 yılında, Karaca ve Turnagöl'ün 2007 yılında yaptığı anket, uygulanan kişinin son bir hafta içerisindeki fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde yardımcı olmaktadır. 18-69 yaşlar arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilen bu kısa form yedi sorudan oluşmakta ve oturma, yürüme, orta şiddetteki aktivitelerde ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Fiziksel aktivite ölçümüne yönelik 7 sorudan oluşmaktadır (EK-4).

Kısa formun toplam skor hesaplanması, yürümenin, orta şiddette aktivitenin ve şiddetli aktivitenin sürelerini (dakikalar) ve sıklıklarını (günler) içermektedir. Bir haftalık oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ise ayrı olarak hesaplanmaktadır. Aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması esas alınmaktadır. Dakika, gün ve MET (istirahat oksijen tüketiminin katları) değerleri çarpılarak "MET- dakika / hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Puanlar yürüme süresinin (dakika) 3.3 MET ile orta şiddette aktivite için 4 MET ile ve şiddetli aktivite için 8 MET ile çarpılması ile hesaplanmaktadır. Fiziksel Aktivite Düzeyleri 600 MET-dk./haftanın altı olanlar düşük düzey, 600 ile 3000 MET-dk./hafta arası olanlar orta düzey ve 3000 MET-dk./hafta ve üstü olanlar yüksek düzey olarak sınıflandırılmıştır (Savcı, 2006).

Aşağıda daha açık şekilde belirtildiği gibi;

- <600 MET-dk./ hafta (fiziksel olarak aktif olmayan),
- 600-3.000 MET-dk./ hafta (düşük fiziksel aktivite)
- >3.000 MET dk./hafta (yeterli fiziksel aktivite) şeklinde sınıflandırılır (Miçoogulları, 2016).

Beden Kütle İndeksi Hesaplanması (BKİ; beden ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerinin belirli bir matematiksel hesap ile oranlanması sonucu ortaya çıkan bir sayıdır. G n    lerin, beden kütle indeksi (BKİ): $\text{Beden ağırlığı (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$ form    ile hesaplanacaktır (Williams ve Wilkins, 2000).

3.4. Araştırmanın Etik Yönü:

Bu araştırma, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstit    Etik Kurul Başkanlığı'nın vereceği izinle yapılmıştır. Araştırmaya katılan tüm g n    lere bilgilendirilmiş g n     olur formu (BGOF) imzalatılmıştır (EK-1, EK-2). Okulda yapılacak olan çalışma için Pendik İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli çalışma izni alınmıştır.

Çalışmaya alınma kriterleri;

Türkiye, İstanbul ili Anadolu yakasındaki Pendik ilçesi Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'ndaki eğitim gören 10-13 yaş öğrenciler ve aileleri ile yapılması planlanan çalışmada öncelikle g n     ve ebeveyn izni katılım için birincil kriter olacaktır.

- G n     ve ebeveyn izninin olması
- 10 – 13 yaş arasında olmak,
- Fiziksel olarak aktif olmasına engel teşkil eden bir sağlık probleminin olmaması
- Anket sorularını yanıtlamaya engel teşkil eden görme ve duyma problemi olmayan,

Çalışmadan  ıkarılma kriterleri;

- 10-13 yaş arasında olmamak,
- G n     olmamak
- Çalışma süresi içinde herhangi bir sebepten dolayı iletişimden uzak olması (anket sorularına yanıt vermemesi),
- Fiziksel olarak aktif olmasına engel olan bir sağlık probleminin olması

- Anket sorularını yanıtlamaya engel teşkil eden görme ve duyma engeli olan,
- İletişime geçilemeyen ve test çalışmasına gönüllü katılmayanlar araştırmaya dâhil edilmeyecektir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi:

Araştırmada elde edilen veriler Windows SPSS 22,0 istatistik paket programında çözümlenmiştir. Öncelikle tüm değişkenlere ait verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılarak dağılımlarına bakılmıştır (Parametrik – Non Parametrik). Bu dağılımlara bağlı olarak çocukların cinsiyet ve yaş grupları arasındaki farklılığa (parametrik dağılım gösterdiği için) bağımsız örneklem t testi (Independent Samples T Test) ile bakılmıştır. Ailelerin FA değişkenlerinin karşılaştırılmasında (non parametrik dağılım gösterdiği için) Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Ailelerin değişkenlerine ait veriler non parametrik dağılım gösterdiği için aile ve çocuk değişkenlerinin ilişkilerine spearman korelasyonu ile bakılmıştır. Sınıflar arası karşılaştırma (çoklu karşılaştırma) Post-Hoc Test kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.1: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilere Ait Boy, Ağırlık (Agr), Beden Kütle İndeksi (BKİ), Fiziksel Aktivite Anket 1 Puanı (FAA1) ve Fiziksel Aktivite Anket 2 Puanı (FAA2) Değişkenlerine Ait Verilerin Aritmetik Ortalama (A.O) ile Standart Sapma (Ss) Değerleri.

		Kız					Erkek				
		n	A.O	Ss	min	mak	n	A.O	Ss	Min	Mak
Boy (cm)	Tüm	130	153,07	9,75	120,00	169,00	168	152,89	11,42	130,00	180,00
	5.sınıf	32	145,31	9,77	120,00	159,00	41	142,83	6,84	130,00	155,00
	6.sınıf	25	147,52	9,01	125,00	169,00	36	146,03	7,07	133,00	162,00
	7.sınıf	24	156,46	6,30	140,00	168,00	40	155,88	8,27	134,00	172,00
	8.sınıf	49	159,31	5,71	148,00	167,00	51	163,47	8,48	141,00	180,00
Agr (Kg)	Tüm	130	45,96	11,47	30,00	82,00	168	45,58	10,50	30,00	78,00
	5.sınıf	32	39,34	8,55	30,00	62,00	41	39,98	6,69	30,00	56,00
	6.sınıf	25	38,20	6,06	30,00	50,00	36	40,14	7,85	30,00	60,00
	7.sınıf	24	52,00	12,22	32,00	82,00	40	47,33	10,32	30,00	72,00
	8.sınıf	49	51,29	10,44	35,00	73,00	51	52,55	10,34	40,00	78,00
BKİ (kg/m ²)	Tüm	130	19,49	3,88	12,82	30,49	168	19,41	3,43	12,82	28,30
	5.sınıf	32	18,66	3,72	13,16	27,98	41	19,70	3,60	14,72	26,02
	6.sınıf	25	17,67	3,10	12,82	23,14	36	18,80	3,24	14,15	26,67
	7.sınıf	24	21,20	4,57	13,56	30,49	40	19,35	3,21	12,82	26,13
	8.sınıf	49	20,13	3,55	15,15	26,81	51	19,66	3,61	15,82	28,30
FAA1	Tüm	130	49,32	6,17	37,80	69,51	168	51,23	5,58	40,24	67,07
	5.sınıf	32	52,29	7,80	39,02	69,51	41	53,57	4,71	45,12	63,41
	6.sınıf	25	48,00	5,70	37,80	60,98	36	51,76	5,01	41,46	65,85
	7.sınıf	24	49,80	4,66	40,24	60,98	40	50,03	6,44	40,24	67,07
	8.sınıf	49	47,81	5,21	39,02	57,32	51	49,93	5,36	42,68	65,85
FAA2	Tüm	130	74,82	13,70	23,81	97,62	168	78,64	13,41	23,81	100,00
	5.sınıf	32	74,93	13,50	40,48	90,48	41	81,30	9,83	61,90	100,00
	6.sınıf	25	74,48	14,99	23,81	95,24	36	76,46	13,12	42,86	95,24
	7.sınıf	24	75,60	17,43	30,95	97,62	40	76,90	15,46	23,81	100,00
	8.sınıf	49	74,54	11,35	50,00	90,48	51	79,41	14,29	38,10	97,62

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan tüm öğrencilerin ve sınıflara göre ayrılmış öğrencilerin Boy, Ağırlık (Agr), Beden Kütle İndeksi (BKİ), Fiziksel Aktivite Anket 1 ve 2. Bölümlerine ait verilerin Aritmetik Ortalama (A.O), Standart Sapma (Ss), Minimum (Min) ve Maksimum (Mak) değerleri gösterilmektedir.

Tablo 4.2: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilerin Boy, Agr, BKİ, FAA 1 Puanı ve FAA 2 Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		n	A.O	Ss	T	p
Boy (cm)	KIZ ÖĞRENCİ	130	153,07	9,75	0,15	0,88
	ERKEK ÖĞRENCİ	168	152,89	11,42		
Agr (Kg)	KIZ ÖĞRENCİ	130	45,96	11,47	0,30	0,76
	ERKEK ÖĞRENCİ	168	45,58	10,50		
BKİ (Kg/m) ²	KIZ ÖĞRENCİ	130	19,49	3,88	0,19	0,85
	ERKEK ÖĞRENCİ	168	19,41	3,43		
FAA1	KIZ ÖĞRENCİ	130	49,32	6,17	-2,81	0,01
	ERKEK ÖĞRENCİ	168	51,23	5,58		
FAA2	KIZ ÖĞRENCİ	130	74,82	13,70	-2,42	0,02
	ERKEK ÖĞRENCİ	168	78,64	13,41		

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere çalışma katılmış olan kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin Boy, Ağırlık, Beden Kütle İndeksi değerleri cinsiyete göre karşılaştırılınca istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Fiziksel Aktivite Anket 1 ve Fiziksel Aktivite Anket 2 puanları açısından cinsiyete özgü istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Fiziksel aktivite puanları erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3: Boy, Agr, BKİ, Fiziksel Aktivite Anket 1 Puanı ve Fiziksel Aktivite Anket 2 Puanlarının Sınıflara Göre Karşılaştırması

Kız							Erkek		
		n	A.O	Ss	t	p	n	A.O	Ss
Boy (cm)	5.sınıf	32	145,31	9,77	1,28	0,21	41	142,83	6,84
	6.sınıf	25	147,52	9,01	0,72	0,47	36	146,03	7,07
	7.sınıf	24	156,46	6,30	0,30	0,77	40	155,88	8,27
	8.sınıf	49	159,31	5,71	-2,87	0,01	51	163,47	8,48
Agr (Kg)	5.sınıf	32	39,34	8,55	-0,35	0,72	41	39,98	6,69
	6.sınıf	25	38,2	6,06	-1,04	0,30	36	40,14	7,85
	7.sınıf	24	52	12,22	1,64	0,11	40	47,33	10,32
	8.sınıf	49	51,29	10,44	-0,61	0,55	51	52,55	10,34
BKİ (kg/m ²)	5.sınıf	32	18,66	3,72	-1,21	0,23	41	19,7	3,6
	6.sınıf	25	17,67	3,1	-1,36	0,18	36	18,8	3,24
	7.sınıf	24	21,2	4,57	1,90	0,06	40	19,35	3,21
	8.sınıf	49	20,13	3,55	0,65	0,52	51	19,66	3,61
FAA1	5.sınıf	32	52,29	7,8	-0,87	0,39	41	53,57	4,71
	6.sınıf	25	48	5,7	-2,73	0,01	36	51,76	5,01

	7.sınıf	24	49,8	4,66	-0,16	0,88	40	50,03	6,44
	8.sınıf	49	47,81	5,21	-2,00	0,04	51	49,93	5,36
FAA2	5.sınıf	32	74,93	13,5	-2,34	0,02	41	81,3	9,83
	6.sınıf	25	74,48	14,99	-0,55	0,59	36	76,46	13,12
	7.sınıf	24	75,6	17,43	-0,31	0,76	40	76,9	15,46
	8.sınıf	49	74,54	11,35	-1,88	0,06	51	79,41	14,29

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere boy değerleri sınıf içi cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında 8. sınıf (13 yaş) kız öğrencilerin (159.31 ± 5.71) erkek öğrencilerden (163.47 ± 8.48) istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha kısa oldukları bulunmuştur ($p < 0,05$). Fiziksel Aktivite Anket 1 puanları sınıf içi cinsiyete göre karşılaştırıldığında 6. sınıf (11 yaş) ve 8. sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Fiziksel Aktivite Anket 2 puanının 5. sınıf (10 yaş) erkek öğrencilerinin lehine istatistiksel açıdan anlamlı farka sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 4.4: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ait Olduğu Sınıflara Göre Boy, Ağırlık, BKİ, FAA 1 ve FAA 2 Puanlarının Sınıflar Arası Karşılaştırması

Gruplar arası Çoklu Karşılaştırma							
		n	A.O	Ss	F	p	p
BKİ (kg/m ²)	5.sınıf	73	19,24	3,67	3,14	0,03	6-7.sınıflar (0,04) 6-8.sınıflar (0,03)
	6.sınıf	61	18,33	3,21			
	7.sınıf	64	20,04	3,85			
	8.sınıf	100	19,89	3,57			
FAA1	5.sınıf	73	53,01	6,24	7,52	0,00	5-6.sınıflar (0,02) 5-7.sınıflar (0,01) 5-8.sınıflar (0,00)
	6.sınıf	61	50,22	5,58			
	7.sınıf	64	49,94	5,80			
	8.sınıf	100	48,89	5,37			
FAA2	5.sınıf	73	78,51	11,92	0,53	0,66	
	6.sınıf	61	75,64	13,83			
	7.sınıf	64	76,41	16,10			
	8.sınıf	100	77,02	13,10			

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ, FAA 1 ve FAA 2 puanları sınıflara göre karşılaştırıldığında BKİ ve FAA 1 puanlarının sınıflara göre istatistiksel açıdan anlamlı farka sahip olduğu ($p < 0,05$) bulunmuştur ve hangi

sınıfların birbirinden farklı olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma yapılmıştır. BKİ değerleri bakımından 6. sınıflar, 7. sınıf ve 8. sınıflardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Fiziksel Aktivite Anket 1 puanlarına bakıldığında 5. sınıfların diğer tüm sınıflardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$)

Tablo 4.5: Çalışmaya Katılan Tüm Öğrencilerin Ebeveynlerinin Yaş, Beden Kütle İndeksi (BKİ), Zorlu Aktivite Met Değeri (MET ZOR), Orta Aktivite Met (MET ORT) Değeri, Düşük Düzey Aktivite Met (MET DUS) Değeri ve Toplam Fiziksel Aktivite (TPA) Met Değerlerine Ait Aritmetik Ortalama (A.O) ile Standart Sapma (Ss) Değerleri

		n	A.O	Ss	Min	Max	t	p
Yas	KADIN	289	40,01	6,18	18,00	64,00	-7,620	,576
	ERKEK	279	43,08	6,31	18,00	67,00		
BKİ (kg/m ²)	KADIN	289	27,33	4,58	18,37	40,37	1,053	,000
	ERKEK	279	20,07	1,18	0,00	7,00		
MET ZOR	KADIN	231	1643,12	5407,75	0,00	31200,00	-2,661	,000
	ERKEK	229	3186,90	6924,72	0,00	36960,00		
MET ORT	KADIN	231	805,45	2452,86	0,00	15120,00	-2,898	,000
	ERKEK	229	1574,67	3174,65	0,00	15120,00		
MET DUS	KADIN	231	2237,79	3055,91	0,00	20790,00	-1,411	,181
	ERKEK	229	2714,59	3515,74	0,00	20790,00		
TPA	KADIN	231	4686,36	8448,52	132,00	46710,00	-3,230	,004
	ERKEK	229	7476,16	9697,51	66,00	55644,00		

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan çocukların ailelerine uygulanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (kısa form) sonucunda elde edilen Fiziksel Aktivite Met Değerleri yer almaktadır. Zorlu, orta, düşük ve toplam haftalık met değerleri ve yaş ile BKİ değerleri de cinsiyete göre gösterilmektedir. Kadın ve erkek ebeveynlerin yaş ile düşük düzey haftalık MET değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). BKİ değerlerine bakıldığında kadın ebeveynlerin erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı farka sahip olduğu ($p<0,05$) ve aşırı ağır kategoride olduğu görülmektedir. Haftalık zorlu düzey MET (MET ZOR), orta düzey MET (MET ORT) ve toplam MET değerleri (TPA) bakımından da istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu ($p<0,05$) ve erkeklerin daha yüksek aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 5.6: Çalışmaya Katılan Çocuklar ve Ebeveynlerine Ait Veriler ile Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İlişkisi

	YASK	BKIK	EGTK	MET VIGK	MET ORTK	MET DUSK	TPAK	BKIE	EGTE	MET VIGE	MET ORTE	MET DUSE	TPAE	BKIC	FAA1	FAA2
YASK	1															
BKIK	,217**	1														
EGTK	-,237**	-,138*	1													
MET VIGK	-,066	-,038	,055	1												
MET ORTK	-,006	,016	,043	,346**	1											
MET DUSK	,036	,087	-,024	,491**	,092	1										
TPAK	-,031	,012	,039	,918**	,545**	,703**	1									
BKIE	-,002	-,018	,018	-,004	-,057	,064	,004	1								
EGTE	,015	-,104	,340**	-,068	-,107	-,061	-,097	-,062	1							
MET VIGE	,115	-,021	-,113	,192**	,093	,200**	,222**	,013	-,140*	1						
MET ORTE	,000	-,139*	-,111	,159*	,203**	,058	,182*	-,115	-,072	,206**	1					
MET DUSE	-,060	-,139*	-,005	,208**	,007	,308**	,245**	-,012	,061	,166*	,291**	1				
TPAE	,060	-,111	-,118	,259**	,134	,266**	,300**	-,033	-,101	,842**	,580**	,576**	1			
BKIC	,004	-,027	-,063	,042	-,011	-,036	,011	,044	,044	-,020	-,002	-,062	-,037	1		
FAA1	-,030	-,103	-,029	-,112	-,006	-,081	-,103	-,094	,007	,007	,018	-,011	,007	-,067	1	
FAA2	,103	,011	-,063	-,018	-,023	,041	-,003	-,005	,036	-,042	-,010	,038	-,019	-,076	,338**	1

*:P<0,05; **:P<0,01

Tablo 5.6’da görüldüğü üzeze çalışmaya katılan çocukların beden kütle indeksleri (BKİC), Fiziksel Aktivite Puanları (FAA1 VE FAA2) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadın ebeveynlerde eğitim düzeyi (EGTK) ile Beden Kütle İndeksleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,138$) ($p<0,05$). Erkeklerde Zorlu Düzey Aktivite (MET ZOR) ile eğitim düzeyleri (EGTE) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,140$) ($p<0,05$)



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Sonuç ve Tartışma

Dünya Sağlık Örgütü tarafından çocuklar için günde en az 60 dakika boyunca orta düzeyden zorlu düzeye kayan fiziksel aktivite (MVPA) düzeyi önerilmektedir. Bununla birlikte Dünya nüfus çoğunluğunun tavsiye edilen düzeylere ulaşmadığı bildirilmektedir (World Health Organization, 2010). Sonuç olarak fiziksel aktivitenin faydaları ile sedanter yaşantının olumsuz etkileri düşünüldüğünde fiziksel aktivite müdahaleleri genel halk sağlığı ile ilgili odak noktalarından biri olmuştur. Kişisel (cinsiyet, yaş ve kilo durumu) ve bağlamsal faktörler (okul veya okul dışı) bireylerin fiziksel aktivite niceliği ve niteliği açısından önemlidir. Cocca ve ark. (2014) yapmış oldukları çalışmada yaşamsal sonuçları olan ortadan zorluya kayan fiziksel aktivite miktarının azaldığını bildirmişler. Özellikle de ortaokul çağındaki çocukların daha endişe verici bir aşamada olduğunu vurgulanmıştır (Viciano ve ark., 2019; Cocca ve ark., 2014). Bu bağlamda bizde hedef kitemizi ortaokul çağına yönelterek, 10-13 yaş çocuklar ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelemeyi hedefledik.

Yapmış olduğumuz çalışma Pendik Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu'nda öğrenim gören 300 öğrencinin ve ebeveynlerinin (600) katılımı ile başlanmış olup, 198 öğrenci (kız öğrenci=130, erkek öğrenci=152) ve 568 ebeveyn (kadın=289, erkek=279) ile tamamlanmıştır.

Çalışmaya katılan tüm öğrencilerin cinsiyete göre karşılaştırması yapıldığında kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve dolayısı ile beden kütle indeksi değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farka sahip olmadıkları görülmektedir (tablo 4.1). Birçok literatürde boy ve ağırlık gibi antropometrik özelliklerde cinsiyet farklılıklarının ergenlik büyüme atılımı ile ortaya çıktığı belirtilmektedir (Malina ve Bouchard, 2004). Çalışmamıza katılan kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin yaş aralığı prepuberta dönemini kapsamaktadır. Bu bağlamda boy, ağırlık ve beden kütle indeksi bakımından cinsiyete özgü farklılığın görülmemesi literatür bilgilerine paralellik göstermektedir. Sınıflara göre cinsiyete özgü karşılaştırma yapıldığında ise 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha uzun oldukları

bulunmuştur. Bu bulgularımız ergenlik dönemi öncesindeki cinsiyete özgü farklılaşmanın başlangıcı ile ilişkilendirilebilir (Graham ve ark., 2001; Loko ve ark., 2001).

Çalışmaya katılan tüm öğrencilerimizin anketlerden elde ettiği puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin (FAA1 puanı=51,23±5,58, FAA2 puanı=78,64±13,41) kız öğrencilere (FAA1 puanı=49,32±6,17 FAA2 puanı=74,82±13,70) göre daha aktif olduğu ve FA hakkında daha bilinçli ve olumlu tutuma sahip olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (tablo 4.2). Sınıflara göre cinsiyete özgü karşılaştırmamızda FAA1 puanları bakımından 6. Sınıf (11 yaş) ve 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin daha aktif olduğu bulunmuştur. FAA2 puanları bakımından 5. sınıf erkek öğrencilerin FA ile ilgili farkındalık, tutum vb. düzeylerinin kız öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ridgers ve ark. (2004) okullarda fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptıkları bir çalışmada erkeklerin kızlardan daha yüksek yoğunlukta ve daha uzun süreli aktif olduklarını bildirmektedir (Ridgers ve ark., 2005). Özdöl tarafından 2009 yılında 9-10 yaş çocukların okul içi aktivite düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışmada hem hafta içi hem ders arası aktivite düzeyinin erkek öğrencilerde daha fazla olduğunu bulmuşlardır (Özdöl, 2009). Bununla birlikte ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin önemli derecede azaldığı fakat cinsiyet arasındaki bu farklılığın daha da belirginleştiği birçok çalışmada da belirtilmektedir (Pate ve ark., 2002). Fiziksel aktivite rehberleri çocukların günde en az 60 dakika ortadan zorluya kayan fiziksel aktivite yapmalarını tavsiye etmektedir. Okulda ders araları çocuklara aktif olma şansı vermektedir. Okullarda aktivite düzeyi üzerine yapılmış çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. İngiliz çocukları üzerinde yapılmış bir çalışmada erkek çocukların kızlardan daha aktif olduğu, ders aralarında erkeklerin zamanlarının %32,90'ını kızların ise %23'ünü fiziksel aktiviteyle geçirdiğini bulmuşlardır (Ridgers ve ark., 2005). Yapmış olduğumuz çalışmada ortaokul öğrencilerinin verilerinin cinsiyete özgü karşılaştırma sonuçları tamamen literatür sonuçları ile paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Cinsiyete bakmaksızın yaş gruplarına göre yani bağlı oldukları sınıflara göre yapılan karşılaştırma sonuçlarımız tablo 4.4'te gösterilmektedir bu sonuçlara göre tüm sınıflardaki öğrencilerin BKİ normal değerlerde bulunmuş olup yaşla birlikte

artma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Özellikle 6.sınıf ile 7.sınıf ($p=0,04$) ve 8.sınıf ($p=0,03$) arasında BKİ değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Ergenliğe yaklaştıkça ya da yaş ilerledikçe beden ağırlığının ve yağlanma düzeyinin arttığı bilinmektedir (Malina ve ark., 2004).

FAA1 sonuçlarından elde edilen puanları karşılaştırıldığında 5. Sınıf öğrencilerinin yani 10 yaş (5. Sınıf) öğrencilerin 11 yaş (6. Sınıf), 12 yaş (7. Sınıf) ve 13 yaş (8. sınıf) öğrencilerden daha yüksek puana sahip olduğu ($p<0,05$) her yaş grubunda da giderek azaldığı görülmektedir. Anket puanları sırası ile $53,01\pm6,24$, $50,22\pm5,58$, $49,94\pm5,80$ ve $48,89\pm5,37$ ’ dir. FAA2 puanları ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. FAA1 puanları hafta içi ve hafta sonunu kapsayan günlük yapılan aktiviteleri sorgulayarak oluşturulurken FAA2 puanları FA hakkında tutum ve bilinç düzeyini sorgulayarak oluşturulmaktadır. Bu bağlamda FAA1 puanlarının yaş grupları arasında farklılaşması beklenen bir durumdur.

Çalışmaya katılan çocukların ebeveynlerinin eğitim durumları incelendiğinde %49,8’inin ilkokul mezunu, %22,8’inin ortaokul, %19,7’sinin lise, %1,7’sinin lisans-önlisans (üniversite) mezunu olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ailelerin eğitim düzeyi ile okulun bulunduğu mevkii dikkate alındığında çalışmamıza katılım genelinin düşük sosyo ekonomik ve kültürel düzeyi temsil ettiği görülmektedir. Sosyo ekonomik ve sosyo kültürel düzeyler üzerine yapılmış FA çalışmaları da oldukça fazladır. Gelişmiş toplumlarda sosyo ekonomik düzey arttıkça obezite düzeyi düşmekte fiziksel aktivite düzeyi ise artmaktayken bizim gibi gelişmekte olan toplumlarda ise bu durumun tam tersi görülmektedir. Özellikle alt sosyo ekonomik düzey toplumlarda fiziksel aktivite miktarının daha fazla olma nedenleri arasında günlük ulaşım (okul, iş vb) şekilleri ile meslekler olarak bildirilmektedir (Woodfield ve ark., 2002).

Kadın ve erkek ebeveynlerin BKİ değerlerine bakıldığında kadınların ortalama $27,33 \text{ kg/m}^2$ ile aşırı ağır kategoride (aşırı ağır kategori $25-29,9$) olduğu erkeklerin ise ortalama $20,07 \text{ kg/m}^2$ ile normal kategoride (normal <25) oldukları bulunmuştur (Tucker ve ark., 2011).

Amerikan Fiziksel Aktivite Rehberi (PAGA), yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta yoğunluklu fiziksel aktivite (MPA) veya haftada en az 75 dakika zorlu (VPA) ya da ortadan zorluya (MVPA) kayan düzeyde fiziksel aktivite düzeyi tavsiye

etmektedir. Çalışmamıza katılan ebeveynlerin aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, düşük düzey fiziksel aktivite dışındaki diğer orta düzey, zorlu düzey ve toplam haftalık aktivite düzeyleri arasında erkeklerin lehine istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu tablo 5'te görülmektedir. Tucker ve ark. tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada bizim çalışmamıza benzer bir şekilde zorlu fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tucker ve ark., 2011). Ayrıca cinsiyete özgü FA farklılığının tüm yaşlar boyunca erkeklerin lehine olacak şekilde devam ettiği birçok literatürde yer almaktadır. Birde bizim çalışmamıza dahil olan grubumuzun özelliğinden kaynaklı erkek ebeveynlerin daha çok ağır işlerde çalıştığı bilinmektedir. Bu nedenle de haftalık zorlu, orta düzey ve toplam fiziksel aktivite MET değerlerinin kadın ebeveynlerden daha yüksek çıkması olası ve literature paralel bir sonuçtur. Haftalık MET skorlarına bakıldığında hem kadın hem de erkek ebeveynlerin yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Haftalık toplam FA düzeyi ≥ 3000 dk. Hf^1 ise yüksek düzeyde FA sınıflaması içerisinde yer almaktadırlar (Papathanasiou ve ark., 2009).

Ebeveyn ve çocukların fiziksel aktivite bulgularının ilişkisine bakıldığında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Aslında bu bulgularımız literatür bilgisi ile paralellik göstermemektedir. Birçok literatür bize aile, eş, dost, akraba, sosyal çevre ve coğrafik çevre koşullarının çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Belki öğrenci ve ebeveyn sayısının ilişki çalışmalarında daha yüksek olması, farklı sosyo-kültürel düzeylere sahip katılımcılarında çalışmaya dahil edilmesi sonuçların daha anlamlı ve literatüre paralel doğrultuda çıkmasını sağlayabilecektir. Kadın ebeveynlerde eğitim düzeyi (EGTK) ile Beden Kütle İndeksleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,138$) ($p<0,05$). Eğitim düzeyi arttıkça beden kütle indeksi azalmıştır. Çünkü meslek sahibi kadınların daha fazla hareket ihtiyacı ve obezite hakkındaki farkındalığı bu sonuçları doğurmuş olabilir. Erkeklerde Zorlu Düzey Aktivite (MET ZORE) ile eğitim düzeyleri (EGTE) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,140$) ($p<0,05$). Erkek ebeveynlerdeki bu sonucun nedeni ise eğitim düzeyi arttıkça sahip olunan meslek kategorisi değişimi ile açıklanabilir. Şöyle ki, örneğin inşaat işçisi olarak çalışan erkek ebeveynlerin zorlu aktivite düzeyleri oldukça yüksek iken MEB bağlı çalışan bir öğretmenin zorlu aktivite düzeyleri oldukça düşük çıkmaktadır. Bu iki meslek gruplarının eğitim düzeyleri

düşünüldüğünde bu sonuçlar olasıdır. Ayrıca meslek grupları ve geçirilen sürede haftalık MET miktarını etkilemektedir.

Araştırma sonuçları maddeler halinde aşağıda ifade edilmiştir:

1. Çalışmaya katılan tüm öğrencilerde kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve dolayısı ile beden kütle indeksi değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farka sahip olmadıkları görülmüştür.

2. 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha uzun oldukları bulunmuştur.

3. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha aktif olduğu ve FA hakkında daha bilinçli ve olumlu tutuma sahip olduğu ve 6. Sınıf (11 yaş) ve 8. Sınıf (13 yaş) erkek öğrencilerin daha aktif olduğu bulunmuştur.

4. FAA2 puanları bakımından 5. Sınıf erkek öğrencilerin FA ile ilgili farkındalık, tutum vb. düzeylerinin kız öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

5. Tüm sınıflardaki öğrencilerin BKİ normal değerlerde bulunmuş olup yaşla birlikte artma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle 6. sınıf ile 7. sınıf ve 8. sınıf arasında BKİ değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur.

6. FAA1 sonuçlarından elde edilen puanları karşılaştırıldığında 10 yaş (5. Sınıf) öğrencilerin 11 yaş (6. Sınıf), 12 yaş (7. Sınıf) ve 13 yaş (8.sınıf) öğrencilerden daha yüksek puana sahip olduğu her yaş grubunda da giderek azaldığı görülmüştür. FAA2 puanları ise yaş grupları arasında anlamlı fark göstermemiştir.

7. Çalışmadaki çocukların beden kütle indeksleri (BKİC), Fiziksel Aktivite Puanları (FAA1 ve FAA2) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadın ebeveynlerde eğitim düzeyi (EGTK) ile Beden Kütle İndeksleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,138$) ($p<0,05$). Erkeklerde Zorlu Düzey Aktivite (MET ZORE) ile eğitim düzeyleri (EGTE) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,14$) ($p<0,05$).

5.2. Öneriler

1. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının kız öğrencilerin FA puanlarına kıyasla yüksek çıkması bulgusu gereği kız öğrencilerin

fiziksel aktivitelere katılması konusu eğitimcilerce düşünülmeli ve onların teşvik edilmesi için çalışmalar yapılmalıdır.

2. Fiziksel aktivitenin faydaları ile sedander yaşantının olumsuz etkileri düşünüldüğünde fiziksel aktivite müdahaleleri genel halk sağlığı ile ilgili odak noktalarından biri olmalı ve kişisel (cinsiyet, yaş ve kilo durumu) ve bağlamsal faktörler (okul veya okul dışı) bireylerin fiziksel aktivite niceliği ve niteliği açısından önemli olduğu düşünülerek incelenmeli ve araştırılmalıdır.

3. Eğitim ortamlarında fiziksel aktivite bilincini artırmaya yönelik bilgilendirici seminerler yanında spor organizasyonları yapılmalı ve bunlara öğrencilerin katılımı verilecek olan ödüllerle teşvik edilmelidir.

4. Fiziksel aktiviteyi destekleyici çalışmaların basında yer alması toplumsal farkındalığı artıracak bir unsur olarak düşünülmektedir. Bu açıdan yerel basında bu haberlere yer verilmelidir.

5. Araştırmacılar tarafından fiziksel aktivite konusu objektif kriterler bağlamında nicel ve nitel yöntemlerle incelenmeli, örneklem sayısı artırılarak farklı okul kademe ve türleri incelemeye alınmalıdır.

6. Nitel yöntem bağlamında ise fiziksel aktivite konusu öğrenci, öğretmen ve velilerle görüşülerek derinlemesine incelenmelidir. Örnek uygulamalar bir eylem araştırması şeklinde tasarlanıp sorunun çözümüne yönelik adımların yaygınlaştırılması sağlanabilir.

7. Fiziksel aktivite halk sağlığı ile yakından ilişkili olduğu öneminin tüm kesimlerce kavranması ve bu amaçla bilinçlenmeyi artırıcı çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, B. E. Assessing the Level of Physical Activity in Adults. C. K. Bouchard içinde, Physical Activity and Obesity (s. 18-21). Human Kinetics. 2010.
- Akandere, M., Baştuğ, G., Asan, R., Baştuğ, K. Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi, İnternational scientific conference 'Perspectives İn Physical Education And Sport 21-23 May, Constanta Romania. 2010.
- Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M.; Goldenberg, E.; Fein, A. ve Ark. Male Adolescents' Reasons for Participating in Physical Activity, Barriers to Participation, and Suggestions for Increasing Participation, Adolescence, 2005: 40, 157: 155-171.
- Alpar, R. Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik- güvenirlik, Detay Yayıncılık, Ankara, 2016.
- Ardıç, F. Egzersiz reçetesi. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 2014, 60, 2: 1-8.
- Ayhan, F. A. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi. Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Muğla.
- Babkes, M.L., VVeiss, M.R., Parental Influence on Children's Cognitive and Affective Responses to Competitive Soccer Participation, Pediatric Exercise Science, 1999, 11: 44-62.
- Bailey, R. Physical Education and Sport in Schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 2006, 76, 8: 397-401.
- Baltacı, G. Çocuk ve spor. Klasmat Matbaacılık. Ankara, 2008.
- Baltacı, B., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam, Klas Matbaacılık. Ankara, 2008.
- Baltacı, G. & Düzgün, İ. Adolesan ve egzersiz. 730, Klasmat Matbaacılık. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara, 2008.
- Bangsbo J, Krstrup P, Duda J, Hillman C, Anderson LB, Weiss M, Williams CA, Lintunen T, Green K, Hansen PR, Naylor PJ, Ericsson, Nielsen G, Froberg K, Bugge A, Jensen JL, Schipperijn J, Dagkas S, Agergaard S, Seelen J, Qstergaars C, Skovgaard T, Busch H, Elbe AM. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. British Journal of Sports Medicine. 2016, 50:1177–1178.

- Bauman, A., Phongsavan, P., Schoeppe, S., Owen, N., Physical Activity Measurement-A Primer for Health Promotion. IUHPE Promotion & Education. 2006, 8, 2, 92-103.
- Bates, H., Daily physical activity for children and youth: A review and synthesis of the literature. Online Submission. 2006.
- Beets, M. W., Cardinal B. J. & Alderman, B. L. Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. Health Education and Behavior, 2010, 37,5, 621-644.
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pietti, K. H., & Cardinal, B. J. Social support and youth physical activity: the role of provider and type. American Journal of Health Behavior, 2006, 30, 3, 278-289.
- Biddle SJ, Gorely T, Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. Journal of Sports Sciences 2004, 22, 8: 679-701.
- Bruce, M. J. Physical Activity, Physical Fitness and Health: Leisure-Time Physical Activity Trends in Canada from 1981 to 1998 and the Prospective Prediction of Health Status from Health Related Physical Fitness, The Degree of Master of Science, York University, Toronto, Ontario, 2002. (Proquest Online Veri Tabanı, 02/10/2019).
- Brustad, R.J., Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological influences on Children's Attraction to Physical Activity, Pediatric Exercise Science, 1993, 5, 210-213.
- Brusseau TA, Kulinna PH, Tudor-Locke C, Mars H, Darst PW. Children's step counts on weekend, physical education, and non-physical education days. Journal of Human Kinetics. 2011, 27, 116-134.
- Brusseau TA, Kulinna PH. An examination of traditional school physical activity models on children's step counts and MVPA. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2015, 86: 88-93.
- Burns RD, Brusseau TA, Hannon JC. Prediction of optimal daily step count achievement from segmented school physical activity. Advances in Public Health. 2015.
- Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I., & Carnero, E. A. Is physical education an effective way to increase physical activity in children with lower cardiorespiratory fitness? Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2017, 27, 11: 1417-1422.
- Can, G. Erken çocukluk döneminde gelişim. Anadolu Üniversitesi yayının no: 2196. Eskişehir, 2011.

- Canan, F. ve Ataoğlu, A. Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11, 38-43.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. Christenson, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100, 2: 126-131.
- Celis-Morales, C.A., Perez-Bravo, F., Ibanez, L., Salas, C., Bailey, M.E., Gill, J.M. Objective vs. self-reported physical activity and sedentary time: effects of measurement method on relationships with risk biomarkers. *Public Library of Science Medicine One*, 20122, 7, 5: 336345.
- Chase, Lirgg, & Sakelos Teacher efficacy and effective teaching behaviors in physical education (Pedagogy). *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Retrieved August 1, 2011 from HighBeam Research. 2003.
- Chinapaw, M. J. Physical Activity Questionnaires for Youth. *Sports Medicine*, 2010, 40, 7: 539-563.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L. & Louie, L. Children's physical activity and associated variables during preschool physical education. *Advances in Physical Education*, 2015, 5, 1: 39-49.
- Cocca, A, Liukkonen, J, Mayorga-Vega. Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 2014, 118, 1: 247-260.
- Cottreau, C. M.; Ness, R. B. ve Kıriska, A. M. Physical Activity and Reduced Risk of Ovarian Cancer, *Obstetrics and Gynecology*, 2000, 96, 4: 609-614.
- Cox, A. E., Smith, . L., & Williams, L. Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *The Journal of Adolescent Health*, 2008, 43: 506-513.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E. ve diğerleri. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2003, 1381-1395.
- Çağırın G. Ön diz ağrısı olan olgularda fiziksel aktivite, kardiyorespiratuar endurans, aktivite ve katılım sınırlılıkları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi*, 2010, Ankara.
- Çam, H. ve Nur, N. Adönesanlarda internet bağımlılığı prevelansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2015, 14, 3: 181-187.
- Çepni, S. Araştırma ve proje çalışmalarına giriş, 5. Baskı. Trabzon, 2010.

- Danaei, G., Ding, E.L., Mozaffarian, D., Taylor, B., Rehm, J., Murray, C.J. ve diğerleri. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. Public Library of Science Medicine Med, 2009, 6, 4: 100-1028.
- DeFrancesco, C., Johnson, R, Athlete and Parent Perception in Junior Tennis", Journal of Sport Behavior, 1997, 20: 29-36.
- Dessing D, Vries SI, Graham JMA, Pierik FH. Active transport between home and school assessed with GPS: a cross-sectional study among Dutch elementary school children. BMC Public Health. 2014, 14: 227.
- Doğan, O. Spor psikolojisi. 2. Baskı. Nobel Kitabevi, Adana, 2005.
- Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. & Pate, R. R. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. Preventive Medicine, 2007, 44: 153-159.
- DPT (Devlet Planlama Teşkilatı). Beden eğitimi, spor ve İstanbul olimpiyatları özel ihtisas komisyonu raporu. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Ankara, 2000.
- Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R., Kohl, H.W., 3rd. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. International Journal of Epidemiolog, 2011, 40, 3, 685-698.
- Duncan, G. E.; Sydeman, S. J.; Perri, M. G.; Lımacher, M. C. ve Martin, A. D. Can Sedentary Adults Accurately Recall the Intensity of Their Physical Activity? Preventive Medicine, 2001, 33, 1: 18-26.
- Dunton GF, Kawabata K, Intille S, Wolch J, Pentz MA. Assessing the social and physical contexts of children's leisure-time physical activity: an ecological momentary assessment study. American Journal of Health Promotion. 2012, 26, 3: 135-142.
- Durukan, P. Fiziksel aktivite ve psikososyal faktörlerin obezite üzerine etkisinin değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği, Ankara, 2001.
- Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi, Copenhagen, Redrieved from: http://www.skb.gov.tr/wpcontent/uploads/2010/07/Kentsel_cevrede_fiziksel_a.pdf
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık, Y. 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, 21, 1: 69-77.
- Ersoy, G., Akyol, A., Bilgiç, P. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam, Klas Matbaacılık. Ankara, 2008.

- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y. and Grant, S. Fundamental Movement Skills And Habitual Physical Activity in Young Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2005, 37, 4: 684-688.
- Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L. & Ronis, D. L. Changes in PA beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of Adolescence Health*, 1998: 22, 394-402.
- Gelişli, Y, ve Yazıcı, E. The effect of “seke seke ben geldim” game on the development of attention skills of children. *TURAN-CSR* 2016, 8, 31: 29-38.
- Gimenez AM, Cecchini JA, Rio JF. The effect of a self-constructed material on children’s physical activity during recess. *Revista de Saude Publica*. 2017: 51-58.
- Graham G., Holt/Hale, S.A., Parker, M.; *Children Moving*, Chapter 4; Physical Fitness for Children (37-39), California 2001.
- Gu X, Chang M, Solmon MA. Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016, 35, 117-126.
- Gümüş, H. (2012). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. Yüksek Lisans tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, Ö., Öncü E. Beden eğitimi, spor ve aile. *Türk Yurdu Dergisi*, 2007, 27, 233: 48-56.
- Hamburg, M. Basic statistics: A modern approach, Harcourt, Brace Jovanovic, Newyork, 1985: 157-162.
- He, X. Z. ve Baker, D. W. Body Mass Index, Physical Activity, and the Risk of Decline in Overall Health and Physical Functioning in Late Middle Age, *American Journal of Public Health*, 2004: 94, 9: 1567-1573.
- Hekim, M. Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta. 2014.
- Heper, E. Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi Spor Bilimine Giriş (Ed. Hayri Ertan) Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2012.
- Houston, J., & Kulinna, P. Health-related fitness models in physical education. *Strategies*, 2014: 27, 20-26.

- Kaptan, F. Fen Bilgisi Öğretimi, İstanbul: MEB Öğretmen Kitapları Dizisi. 1998.
- Karaca, A. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara, 1998.
- Karaca, A. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri. Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara, 2017.
- Karaca, A., Turnagöl, H.H. IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi, 2007, 18, 2, 68-84.
- Karademir, M. Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi Bartın Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Bartın, 2017.
- Karakoç, A. Sınıf Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Bu Davranışları Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2006.
- Karaküçük, S. Rekreasyon bilimi, Gazi Kitapevi, Ankara, 2016.
- Keyf, E. Spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme tutumlarının incelenmesi Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan 2018.
- Koca, C. Sporda Sosyo-Kültürel Boyutlar, Spor Bilimine Giriş (Ed. Hayri Ertan) Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2012.
- Koçak, S. Fiziksel aktiviteye katılmamanın arkasında yatan nedenler. Türkiye' de spor katılımını arttıracak uygulamalar, Gökçe Karataş Vakfı Yayınları. 2002.
- Klinker CD, Schipperijn J, Cristian H, Kerr J, Ersbøll AK, Troelsen J. Using accelerometers and global positioning system devices to assess gender and age differences in children's school, transport, leisure and home based physical activity. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2004, 11, 8: 1-10.
- Kohrt WM, Bloomfield SA, Little KD, Nelson ME, Yingling VR. Physical activity and bone health. American College of Sports Medicine. 2004, 36, 11:1985-96.
- Küçük, V. ve Koç, H. Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004, 10, 131-141.
- Leblanc, J., & Dickson, L. Çocuklar ve spor. (G. Gül, & D. Erben, Çev.) Bağırhan Yayınevi. Ankara, 2005.

- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T. ve diğeri. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 2012, 380, 9838: 219-229.
- Li, Y., Devault, C. N. and Van Oteghen, S. Effects of Extended Tai Chi İntervention on Balance And Selected Motor Functions Of The Elderly. *The American Journal Of Chinese Medicine*, 2007, 35, 383-391.
- Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *The International Association For The Study of Obesity. The International Association for the Study of Obesity. Obesity Reviews*. 2004, 5, 1:4-85.
- Mackinnon, L. T. Exercise Management: Concepts and Professional Practice. *Human Kinetics*, US, 2003.
- Maddison R, Jiang Y, Vander Hoorn S, Exeter D, Mhurchu CN, Dorey E. Describing patterns of physical activity in adolescents using global positioning systems and accelerometry. *Pediatric Exercise Science*. 2010, 22: 392-407.
- Madsen, K. A., Gosliner, W., Woodward-Lope, G., & Crawford, P. B. Physical activity opportunities associated with fitness and weight status among adolescents in low-income communities. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2009. 163, 1014-1021.
- Malina RM. Top 10 research questions related to growth and maturation of relevance to physical activity, performance, and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2014, 8, 157-173.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*. 2004.
- Martin, J., McCaughtry, N., Kulinna, P. H., Cothran, D. The impact of a social cognitive theory-based intervention on physical education teacher self-efficacy. *Professional Development in Education*, 2009, 35, 4: 511-529.
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. The pill not taken: Revisiting physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2014: 85, 287-292.
- McKenzie TL. C. H. McCloy Lecture. Seeing is believing: observing physical activity and its contexts. *Res Q Exerc Sport*. 2010; 81, 2:113-22.
- McMillian, JH & Sehumacher, S. *Research in education: Evidence based inquiry*, Brown and Company, Boston, 2006: 310-321
- MEB. Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9,10, 11 ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı. 2018.

- Memiş, U. A. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 13 – 32.
- Merrick, J., Morad, M., Halperin, I., Kandel, I. Physical fitness and adolescence. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 2005, 17, 1: 89-91.
- Meydanlıoğlu, A. Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015: 7, 2, 125-135.
- Miles L. Physical Activity and Health. *Nutrition Bulletin*. 2007: 32, 4: 314-63.
- Miçooğulları, A., Yıldızgören, M.T., Turhanoglu, A.D. Üstün, N. ve Güler, H. “Amatör Sporcularda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İzokinetik Kas Performansı”, *Türk J. Osteoporos*, 2016, 22:35-39.
- Morgan, C. F., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. What are the contributory and compensatory relationships between physical education and physical activity in children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2007, 78: 407-412.
- Muratlı, S. Çocuk ve spor. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1997.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M. A. Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*, Winter, 2003, 60, 1: 42-56.
- Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F et al. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2008, 51: 1– 14
- Orhan, E. 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde. 2018.
- Orlick, T.D., Sport Participation: A Process of Shaping Behavior, *Human Factors*, 1974. 16, 558-561.
- Özüdoğru, A. 8–10 yaş grubu amatör sporcu çocuklarda günlük fiziksel aktivitenin motor performansa etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 2009.
- Özer, M. K. Fiziksel uyumluk. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 2016.
- Özdöl, Y. Puberta öncesi (9-10 yaş) çocukların okul içi bedensel aktivite düzeylerinin kalp atım sayısı monitörü, hareket sensörü ve fiziksel aktivite

anketleri ile değerlendirilmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Antalya. 2009.

Özmert, E. N. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi: Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite. Kuban Yayıncılık, Ankara. 2014.

Öztürk, M. Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2005.

Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G., & Dowda, M. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. *Annals of epidemiology*, 2002, 12, 5: 303-308.

Papathanasiou, G., Georgoudis, G., Papandreou, M., Spyropoulos, P., Georgakopoulos, D., Kalfakakou, V. & Evangelou, A. Reliability measures of the short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Greek young adults. *Hellenic J Cardiol*, 2009, 50, 4: 283-294.

Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. The evolving definition of "sedentary". *Exerc Sport Sci Rev*. 2008;36, 4:173-8.

Perkins, D.F. Parents Making Youth Sports A Positive Experience, Report Available From Collage of Agricultura! Sciences, Penn State University, 2000, <http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/ui349.pdf>, 28 Ekim 2019.

Peterson, C. E. High school physical education and sport participation: Impact on young adult physical activity behaviors. Doctoral dissertation. University of Missouri-Columbia, 2013.

Prochaska, J. J., Rodgers, M. W. & Sallis, F. J. Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 2002, 73, 2: 206-210.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel E. T., Ramazanoğlu M. O. ve Altungül O. Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 2005: 153-157.

Rippe, J. M. ve Hess, S. The Role of Physical Activity in the Prevention and Management of Obesity, *Journal of the American Dietetic Association*, 98 (suppl 2), 1998: 31-38.

Riddoch CJ, Andersen LB, Wedderkopp N, Harro M, Klasson-Heggebo L, Sardinha LB, Cooper AR, Ekelund U. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old european children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004, 36, 1: 86-92.

- Ridgers N.D., Stratton G., Fairclough S.J.; Assessing Physical Activity During Recess Using Accelerometry, *Preventive Medicine* 2005, 41: 102-107.
- Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, Twisk JW. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2007, 4,19.
- Ridgers ND, McNarry MA, Makintosh KA. Feasibility and effectiveness of using wearable activity trackers in youth: a systematic review. *JMIR Mhealth And Uhealth*. 2016, 4, 4: 129.
- Rink, J. E., Hall, T. J. & Williams, L.H. *School wide Physical Activity: A Comprehensive Guide to Designing and Conducting Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.
- Romero, A. J. Low-Income Neighborhood Barriers and Resources for Adolescents' Physical Activity, *Journal of Adolescent Health*, 2005, 36: 253-259
- Rosengren, A. ve Wilhelmsen, L. Physical Activity Protects Against Coronary Death and Deaths from All Causes in Middle-Aged Men, *Annul Epidemiology*, 1997, 7, 1: 69-75.
- Russell R. Pate, Jennifer R. O'Neill, and Felipe Lobelo. The Evolving Definition of "Sedentary" Perspectives For Progress by the American College of Sports Medicine. Unauthorized reproduction of this article is prohibited. February 2008, 8: 173.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000, 32, 5: 963- 975.
- Sansi, S. Nalbant, S. Bütünleşik Fiziksel Aktivite Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan ve Olmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Üzerindeki Etkileri, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2019, 3, 2: 30-39.
- Santos, M. P.; Esculcas, C. & Mota, J. The Relationship Between Socioeconomic Status and Adolescents's Organized and Nonorganized Physical Activities, *Pediatric Exercise Science*, 2004, 16, 210-218.
- Savcı, S., Öztürk, M. Arıkan, M., İnce, D.İ. ve Tokgözoğlu, L. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, *Türk Kardiyol Derneği Araştırmaları*, 2006, 34, 3: 166-172.
- Saygın, Ö. 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi*, İstanbul, 2003.

- Saygın, Ö. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla, 2014.
- Skender, S., Ose, J., Chang-Claude, J., Paskow, M., Brühmann, B., Siegel, E. M., ... & Ulrich, C. M. Accelerometry and physical activity questionnaires-a systematic review. BMC public health, 2016, 16, 1, 515.
- Slattery, M. L.; Edwards, S. L.; MA, K.; Friedman, G. D ve Potter, J. D. Physical Activity and Colon Cancer: A Public Health Perspective, Annul Epidemiology, 1997, 7, 2, 137-145.
- Springer, A. E.; Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls: A cross-sectional study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2006, 3: 8.
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., ... & Swartz, A. M. Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation, 2013, 128, 20: 2259-2279.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B. ve diğerleri. Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of Pediatrics, 2005, 146, 6: 732-737.
- Sullivan, E. C. Character education in the gymnasium: Teaching more than the physical. The Journal of Education, 85-102. Retrieved December 3, 2010 from Academic Search Complete database, 2007.
- Sunay, H., Koz, M., Gündüz, N. ve Ersöz G. Ortaöğretim Çağındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite/Egzersiz Alışkanlıkları. VI. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Ankara. (2000, Kasım)
- Şahin, B. 14-18 Yaş Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları Ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas. 2019.
- Takken, T., Net, J.V.D., Kuis, W., Helders, P.J.M. Physical activity and health related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. Annals of the Rheumatic Diseases; 2003, 62: 885-889.
- Tanır, H. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı ile İlişkisi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Kırıkkale, 2013.
- Toivo, J., and Jaak, J. Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children, CRC Pres Online; 2000, 51–55.

- Tomprowski PD, Lambourne K, Okumura MS. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Preventive Medicine*. 52: 3-9.
- Tucker, J. M., Welk, G. J., & Beyler, N. K. Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American journal of preventive medicine*, 2011, 40, 4, 454-461.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, et al. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8:80
- Tudor-Locke C, Ainsworth, Popkin BM. Active commuting to school an overlooked source of children's physical activity? *Sports Medicine*. 2001, 31, 5: 309-313.
- Tudor-Locke C, Lee SM, Morgan CF, Beighle A, Pangrazi RP. Children's pedometer-determined physical activity during the segmented school day. *Medicine & Science In Sports & Exercise*. 2006, 38, 10: 1732-1738.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). Yıllara, yaş grubu ve cinsiyete göre nüfus, 1935-2018, http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1588, 2 Ekim 2019.
- Tunç, A. Golf Sporunu yapan çocukların dikkat düzeyinin incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya, 2013.
- USDHHS: U.S. Department of Health and Human Services Healthy People 2010 (2nd ed.), Washington D.C: US Government Printing Office, 2000.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., & Beunen, G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 2005, 12, 2: 102-114.
- Verloop, J.; Rookus, M. A.; Kooy, K. ve Van Leeuwen, F. E. Physical Activity and Breast Cancer Risk in Women Aged 20-54 Years, *Journal of the National Cancer Institute*, 2000, 92, 2: 128-135.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Parra-Saldías, M. (2019). Adolescents' physical activity levels on physical education and non-physical education days according to gender, age, and weight status. *European Physical Education Review*, 2019. 25, 1, 143-155.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... Briançon, S. Leisure Time Physical Activity And Health-Related Quality of Life. *Preventive Medicine*, 2005, 41: 562-569.
- Wannamethee, S. G.; Shaper, A. G. ve Walker, M. Physical Activity and Risk of Cancer in Middle-Aged Men, *British Journal of Cancer*, 2001, 85, 9: 1311-1316.

WHO (World Health Organization), Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, World Health Organization, 2010.

WHO (World Health Organisation), Prevalence of overweight, ages 18+ 1975-2014, (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>) 01.12.2019 tarihinde erişilmiştir.

Williams & Wilkins. ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription. 6th Edition, American College of Sports Medicine, USA, 2000.

Woodfield, L., Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Jenkins, C. Sex, ethnic and socio-economic differences in children's physical activity. Pediatric Exercise Science, 2002, 14, 3, 277-285.

Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E. and Kondilis, V. A. The Relationship Between Motor Proficiency And Physical Activity in Children. Pediatrics, 2006, 118, 6: 1758-1765.

Yavuzer, H. Çocuğunuzun ilk 6 yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2018.

Yetim, A. A. Sosyoloji ve spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. & Tortop, Y. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Depresyon İlişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(özel sayı), 2015, 32-39.

Yıldız, H. 14-18 yaş grubu gençlerde vücut yağ yüzdeleri, vücut kitle indexleri, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2005.

Yıldız, S. A. Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. Solunum dergisi, 2012, 14, 1: 1-8.

Yıldız, A. E. Obezite ve tip 2 diyabet. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara: Kalsmat Matbaacılık. 03 Aralık 2019 tarihinde <http://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t46.pdf> sayfasından erişilmiştir. 2012.

Zorba, E. Fiziksel uygunluk, Gazi Kitabevi, Ankara, 2000.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. Fizikse aktivite ve fiziksel uygunluk. İnceler Ofset Matbaacılık, Ankara, 2009.

EK-1

BİLGİLENDİRME FORMU

Araştırmanın Adı: 10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri; Bir Ortaokul Örneği

Sayın Katılımcı,

Yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve bu bilgilendirme sonucunda kararınızı vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma ile çocuklarda ve ailelerinde fiziksel aktivite düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma çocukların ve ailelerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde yarar sağlayacaktır. Araştırma için T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan izin alınmıştır. Araştırmaya sizin dışınızda yaklaşık 600 kişi katılacaktır. Sizden bu çalışmada sırasıyla; fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formunu doldurmanız istenecektir. Bu işlemler yaklaşık olarak toplam en fazla 15 dakikanızı alacaktır. Bunun size ve yakınlarınıza hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılıp katılmamakta tümüyle özgürsünüz. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Gerekli gördüğü takdirde araştırmanın herhangi bir kısmında katılımcı araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı sonlandırabilir. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Bu çalışmaya ilişkin olarak aklınıza gelebilecek her türlü soru ve ek bilgilendirme talebiniz için, araştırma gurubu adına sizi bilgilendirecek olan ve aşağıda ulaşabileceğiniz telefon numaraları bulunan araştırmacılar ile iletişime geçebilirsiniz ve randevulaşıp yüz yüze görüşme talep edebilirsiniz.

Araştırmacılar

Doç. DR Yeliz PINAR

0 (536) 965 62 20

Yüksek Lisans Öğrencisi Yeşim KARA

0 (533) 273 08 05

EK-2

BİLGİLENDİRME FORMU

Araştırmanın Adı: 10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri; Bir Ortaokul Örneği

Sevgili Çocuklar,

Yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve bu bilgilendirme sonucunda kararınızı vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma ile çocuklarda ve ailelerinde fiziksel aktivite düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma çocukların ve ailelerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde yarar sağlayacaktır. Araştırma için T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan izin alınmıştır. Araştırmaya sizin dışınızda yaklaşık 300 kişi katılacaktır. Sizden bu çalışmada Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketi 1 ve 2'yi doldurmanız istenecektir. Bu işlemler yaklaşık olarak toplam en fazla 15 dakikanızı alacaktır. Bunun size ve yakınlarınıza hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılıp katılmamakta tümüyle özgürsünüz. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Gerekli gördüğü takdirde araştırmanın herhangi bir kısmında katılımcı araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı sonlandırabilir. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Bu çalışmaya ilişkin olarak aklınıza gelebilecek her türlü soru ve ek bilgilendirme talebiniz için, araştırma gurubu adına sizi bilgilendirecek olan ve aşağıda ulaşabileceğiniz telefon numaraları bulunan araştırmacılar ile iletişime geçebilirsiniz ve randevulaşıp yüz yüze görüşme talep edebilirsiniz.

Araştırmacılar

Doç. DR Yeliz PINAR

0 (536) 965 62 20

Yüksek Lisans Öğrencisi Yeşim KARA

0 (533) 273 08 05

VELİ ONAY FORMU

Sayın Veliler,

İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman ABD olarak Yüksek Lisans tezi kapsamında ''10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri; Bir Ortaokul Örneği'' başlıklı tez çalışması yürütmekteyiz. Araştırmamızın amacı çocuklarda ve ebeveynlerinde fiziksel aktivite düzeyini belirleyerek ilişkilendirmektir. Bu amaçla çocuklarınızın ve sizin bazı anketleri doldurmanıza ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Veli anketlerini sizin ve eşinizin ayrı ayrı doldurması gerekmektedir. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Sizin ve çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Anketleri doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler çocukların ve ebeveynlerinin fiziksel aktivite düzeyini belirlenmesinde katkıda bulunacaktır. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Araştırmacılar

Doç. DR Yeliz PINAR

0 (536) 965 62 20

Yüksek Lisans Öğrencisi Yeşim KARA

0 (533) 273 08 05

- A)** Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğumun da katılımcı olmasına izin veriyorum ☐ izin vermiyorum ☐
- B)** Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum ☐

Baba Adı-Soyadı.....

Anne Adı-Soyadı.....

İmza

İmza

EK-4**No:****Değerli Veli,**

Aşağıdaki anket, “10-13 Yaş Çocuklar ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri: Bir Ortaokul Örneği” isimli araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Anket sorularının tamamına eksiksiz ve samimi olarak vereceğiniz yanıtlar araştırmanın gerçeği olduğu gibi yansıtmasını sağlayacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Ayrıca hiçbir kişisel veri üçüncül kişilerle paylaşılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Yeliz PINAR
Marmara Üniversitesi

Yeşim KARA
Marmara Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
ve Spor Ana Bilim Dalı

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi

BÖLÜM I

Bu bölümde sizleri tanımlamak için hazırlanmış toplam 10 (on) soru bulunmaktadır.

- Öğrenci ile akrabalık durumunuz nedir? ☐ Anne ☐ Baba ☐ Diğer(yazınız).....
- Lütfen, yaşınızı yıl, boy uzunluğunuzu santimetre ve vücut ağırlığınızı kilogram cinsinden yazınız.
☐ Doğum Yılı..... ☐ Boy Uzunluğu.....cm ☐ Vücut Ağırlığı.....kg
- Lütfen cinsiyetinizi belirtiniz.
☐ Erkek ☐ Kadın
- Lütfen eğitim seviyenizi belirtiniz.
☐ Okur-Yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
- Lütfen mesleğinizi yazınız.
☐ ☐ Mesleğim yok. ☐ Çalışmıyorum
- Lütfen aylık gelirinizi işaretleyiniz.
☐ 2000 TL ve altı ☐ 2001 TL-3500 TL ☐ 3500 TL-5000 TL ☐ 5001 TL ve üzeri
- Lütfen toplam sahip olduğunuz çocuk sayınızı yazınız.
☐
- Çocuğunuzu ara sıra da olsa fiziksel aktiviteye teşvik ediyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır
- Hayatınızda daha önce kulüp ve/veya okul takımlarında lisanslı olarak spor yaptınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır
- Hareket etmenize ya da aktif yaşamınızı engelleyen sağlık probleminiz var mı?
☐ Evet ☐ Hayır

BÖLÜM II

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlıbisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada_____gün

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidiniz.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde_____saat

Günde_____dakika

☐Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız **orta** dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi **orta** dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada_____gün

☐Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidiniz.)

4.Bu günlerin birinde **orta** dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde_____saat

Günde_____dakika

☐Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde **yürüyerek** geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5.Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada_____gün

☐Yürümedim. → (7.soruya gidiniz.)

6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde_____saat

Günde_____dakika

Son soru, **geçen 7** günde **hafta içinde oturarak** geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

☐Bilmiyorum/Emin değilim.

7.Geçen 7 gün içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız?

Günde_____saat

Günde_____dakika

☐Bilmiyorum/Emin değilim.

EK-5**FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (1)**

ANKET YÖNERGESİ: Lütfen öncelikle anketi uygulayacağınız kişiye fiziksel aktivitenin tanımını yapınız. Fiziksel aktivite anketi uygulanan grubun özelliğine bağlı olarak bir anketör eşliğinde yapılmalıdır. Soruları çocuğa tek tek, yüksek sesle okuyarak ve gerekirse uygun bir dille anlatarak uygulayınız.

Soru 1:Aşağıdaki aktivitelerin hangisini ne sıklıkla yaparsınız	Hiç Yapmam	Arada sırada Yaparım	Her gün / çok Yaparım
Dans, Aerobik, Cimnastik			
Futbol / Basketbol			
Yüzme			
İp atlama / Elim sende oyunu / kovalamaca vb.			
Paten kayma			
Scootera binmek			
Kaykay			
Bisiklete binmek			
Trambolinde sıçramak			
Evcil hayvan ile oynamak veya Köpekle yürüyüş yapmak			
Beden eğitimi dersi			
Okulda spor etkinlikleri (okul spor takımlarına katılmak)			
Okula yürüyerek gidip- gelmek			
Okula bisiklet ile gelip gitmek			
Diğer (yazınız)			

Aşağıdaki sorularda yalnızca bir seçenek işaretleyiniz

Soru 2: Genellikle beden eğitimi dersine ne kadar katılırsınız? (koşarken, oynarken, atlarken v.b) yalnızca bir şık işaretleyiniz

- a) Hiç katılmam
- b) Biraz katılırım
- c) Tüm derse aktif olarak katılırım

Soru 3: Genellikle teneffüslerde ne yaparsınız? Yalnızca bir şık işaretleyiniz

- a) Otururum (konuşurum, kitap okurum, okul ödevimi yaparım)
- b) Etrafta ayakta dururum ya da dolanırım
- c) Koştururum, oyun oynarım

Soru 4: Genellikle öğlen arasında ne yaparsınız? (yemek yeme dışında) yalnızca birini işaretleyiniz.

- a) Otururum (konuşurum, kitap okurum, okul ödevimi yaparım)
- b) Etrafta ayakta dururum ya da dolanırım
- c) Koştururum, oyun oynarım

Soru 5: Genellikle okuldaki sonra ne kadar spor ya da dışarıda oyun oynarsınız? Yalnızca birini işaretleyiniz.

- a) Hiç
- b) Haftada içi arada sırada
- c) Hafta içi okul dönüşü her gün

Soru 6: Genellikle hafta sonu tatillerinde ne kadar spor yapar ya da oyun oynarsınız? yalnızca birini işaretleyiniz.

- a) Hiç
- b) Biraz
- c) Çok fazla

Soru 7: Okula gelirken;

- a) Servis evimin önünden alır, ben hiç yürümem
- b) Otobüs ya da servis durağına kadar yürürüm veya bisiklete binerim
- c) Okula kadar yürürüm / bisiklete binerim

Soru 8: Okuldan eve giderken

- a) Servis okulun önünden alır ben hiç yürümem
- b) Otobüs ya da servis durağına kadar yürürüm / bisiklete binerim
- c) Eve kadar yürürüm / bisiklete binerim

Soru 9: HAFTA İÇİNDE aşağıdaki aktivitelerden hangisini ne kadar yaparsınız?	Her Gün Yaparım	Bazen Yaparım	Hiç Yapmam
Televizyon seyretmek			
Bilgisayar /atari/ playstation vb ile uğraşmak			
Ders çalışmak (ders- ev ödevi, özel ders v.b)			
Hikâye kitapları okuyarak			
Gündüz uykusu			
Sanatsal hobilerde bulunmak (el becerisi, resim örgü, v.b)			
Müzik dersi almak ya da müzikle uğraşmak			
Alış veriş merkezlerinde vakit geçirmek			
Parkta ya da bahçede arkadaşlarla oyun oynamak			
Antrenman ya da bir spor etkinliğinde bulunmak			

Soru 10: HAFTA SONU TATİLİNDE aşağıdaki aktivitelerden hangisini ne kadar yaparsınız?	Her Gün Yaparım	Bazen Yaparım	Hiç Yapmam
Televizyon seyretmek			
Bilgisayar /atari/ playstation vb ile uğraşmak			
Ders çalışmak (ders- ev ödevi, özel ders v.b)			
Hikâye kitapları okuyarak			
Gündüz uykusu			
Sanatsal hobilerde bulunmak (el becerisi, resim örgü, v.b)			
Müzik dersi almak ya da müzikle uğraşmak			
Alış veriş merkezlerinde vakit geçirmek			
Parkta ya da bahçede arkadaşlarla oyun oynamak			
Antrenman ya da bir spor etkinliğinde bulunmak			

FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (Bölüm 2)

YÖNERGE: Lütfen anketin uygulanacağı gruba ya da çocuğa aşağıdaki açıklamayı yüksek sesle okuyunuz.

FİZİKSEL AKTİVİTE: yürüme, koşma, hoplama, sıçrama, top oynama ya da spor yapma gibi bedensel hareketlerin hepsini kapsar.

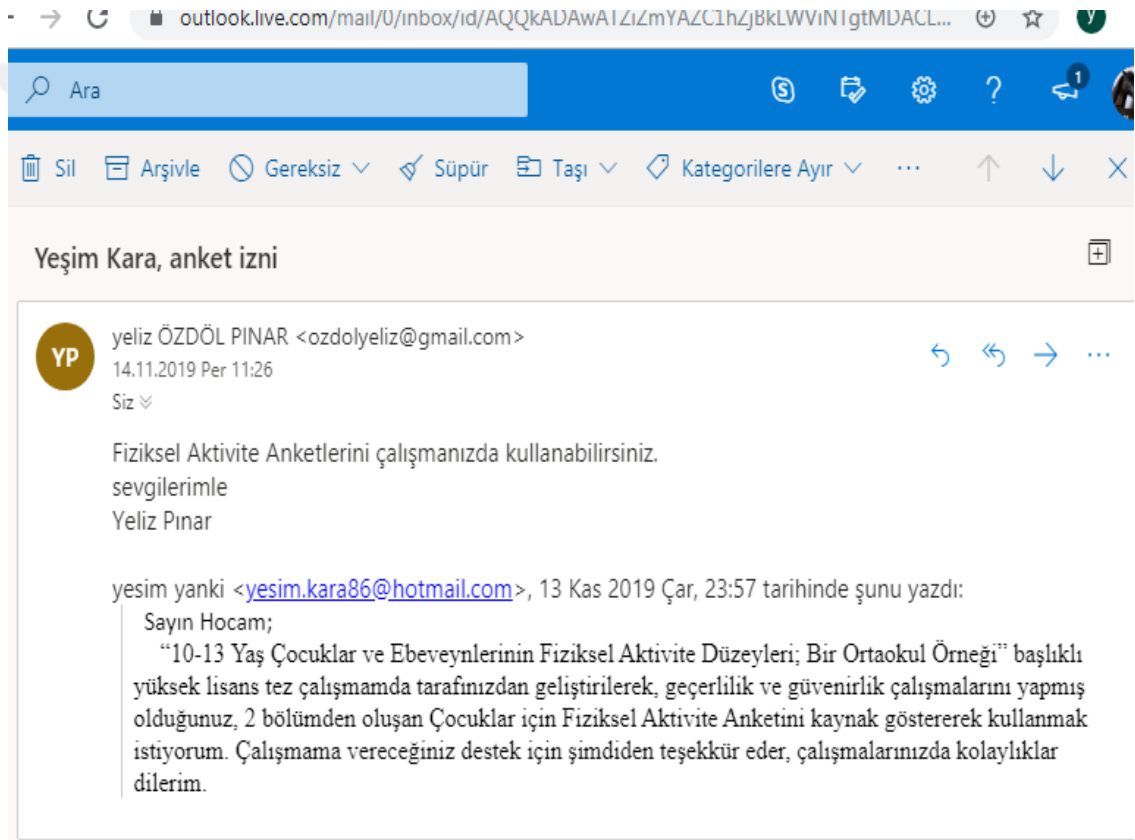
Soru 1: Aşağıdaki durumlardan size uyan bir seçeneği işaretleyiniz	Doğru	Yanlış	Bilmiyorum
Ben genellikle çok fazla fiziksel aktivite (sürekli koşturur hareket ya da spor ile uğraşırım) yaparım			
Fiziksel aktivite yaptığım zaman (spor yaparken ya da hareket halindeyken) eğlenirim			
Fiziksel aktivite (spor yapmak) için yeterince zamanım var			
Genelde Tv izlemeyi veya elektronik oyunları (atari / bilgisayar oyunları) tercih etmem			
Yaşadığım yerin yakınında park ya da spor alanı var			
Fiziksel aktivitede diğer arkadaşlarımla olmaktan hoşlanırım			
Fiziksel aktivitelerde (sportif becerilerde ya da oyunlarda) çok başarılı olduğumu düşünürüm			
Ailem Sağlık problemim nedeniyle fiziksel aktivitede bulunmama engel olmaz			
Fiziksel aktivitelere katılmama engel olacak bir sakatlığım yok (doktor raporu vb)			
Spor yaparken yaralanırım düşerim diye korkmam			
Spor yapmak için uygun ayakkabı ve kıyafetim var			
Aktif olduğum zaman terlemek nefes nefese kalmak gibi durumlar aktif olmamı engellemez			
Ben genellikle çok fazla fiziksel aktivite (sürekli koşturur hareket ya da spor ile uğraşırım) yaparım			

Soru 2: Spor yaptığınızda ya da spor yaparsanız; Aşağıdaki durumlardan size uygun bir seçeneği işaretleyiniz?

	Doğru	Yanlış	Bilmiyorum
Spor yaparak sağlımı korumuş olurum			
Spor yapmak daha iyi çalışmama ve öğrenmeme yardımcı olur			
Spor yaparsam dış görünüşüm daha güzel olur			
Spor yapmak kendimi iyi hissetmemi sağlar			
Spor yapmak eğlenceli zaman geçirmemi sağlar			
Spor yapmam ailemi mutlu eder			
Spor yapmak arkadaşlarımla güzel zaman geçirmeme yardımcı olur			
Spor yapmak yeni arkadaşlar edinmemi sağlar			

Soru 3: Nerede Doğdunuz?			
Soru 4: Cinsiyetiniz	<table><tr><td>Kız</td><td>Erkek</td></tr></table>	Kız	Erkek
Kız	Erkek		
Soru 5: Doğum Tarihiniz			
Soru 6: Boyunuz	Soru 7: Kilonuz		

EK-6



ÖZGEÇMİŞ

Adı	Yeşim	Soyadı	KARA
Doğum Yeri	DEVREK	Doğum Tarihi	15.04.1986
Uyruğu	T.C	Tel	5332730805
E-mail	yesim.kara86@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı-Hareket ve Antrenman	
Lisans	Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	
Lise	Mehmet Çelikel Anadolu Lisesi	

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulu	2015-....

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	Orta seviye	Orta seviye	Orta seviye

Yabancı Dil Sınav Notu #								
YDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	71,13476	71,90359	77,63672
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft Office	İyi
SPSS Programı	Orta

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendiriniz.

EK : Diğer Bilimsel faaliyetler (yayın, kongre bildirisi vs.)