

T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BASKETBOL OYNAYAN 10-14 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARIN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI İLE
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FERHAT KOPARAL

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÜMİT YETİŞ

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

BASKETBOL OYNAYAN 10-14 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI İLE İLİŞKİSİ

Ferhat KOPARAL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kasım/2024

Danışman: Doç. Dr. Ümit YETİŞ

Bu araştırmanın amacı basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisini incelemektir. Araştırmaya okul sporları basketbol küçük ve yıldız erkekler il birinciliği turnuvasına katılan 5,6,7,8. sınıfta öğrenim gören 126 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ve yıl sonu başarı puanları için kişisel bilgi formu ve çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizi SPSS 24,0 istatistiksel veri analiz programı ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik, eğitim durumu, sporculuk geçmişi, ebeveynlerine ilişkin özelliklerinin dağılımı ile fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla frekans (f) ve yüzde (%) analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin iç tutarlılık durumunu belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Öğrencilerin okul türüne göre yıl sonu not ortalamalarının dağılım durumunu tespit etmek amacıyla Crosstab ve Ki-kare analizi yapılmıştır. Öğrencilerin özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla t Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık analizlerinde $p=0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın sonucunda katılım gösteren öğrencilerin; Öğrencilerin yıl sonu not ortalaması ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=0,000$). Öğrencilerin fiziksel aktivite ortalaması $4,23 \pm 0,681$ 'dir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek seviyede olduğu ve fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek ($X^2=0,000$) olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite; Akademik başarı; Basketbol; Öğrenci

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND ACADEMIC SUCCESS OF 10-14 YEARS OLD BOYS PLAYING BASKETBALL

Ferhat KOPARAL

Department of Physical Education and Sports

Adıyaman University, Graduate Education Institute, November/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ümit YETİŞ

The purpose of this study is to examine the relationship between the physical activity levels of 10-14 year old boys playing basketball and academic success. 126 male students studying in the 5th, 6th, 7th and 8th grades who participated in the school sports basketball junior and star boys provincial championship tournament participated in the study voluntarily. A personal information form and a physical activity scale for children were used to determine the physical activity levels and year-end success scores of the students participating in the study.

The analysis of the research data was performed with the SPSS 24.0 statistical data analysis program. Frequency (f) and percentage (%) analysis were performed to determine the demographic, educational status, sports history, distribution of characteristics related to parents and physical activity level of the students participating in the research. In order to determine the internal consistency status of the research data, Cronbach Alpha coefficient was calculated. Crosstab and Chi-square analysis were performed in order to determine the distribution status of students' end-of-year grade point averages according to the type of school. In order to determine the level of differentiation in physical activity levels according to the characteristics of the students, t Test and ANOVA test were applied. In the significance analysis, $p=0.05$ was taken as.

As a result of the research, there is a statistically significant difference between the students' end-of-year grade point average and physical activity level ($X^2=0.000$). The students' physical activity average is 4.23 ± 0.681 . Accordingly, it can be said that the physical activity level of the students participating in the research is high and the academic success of the students participating in physical activity is high ($X^2=0.000$).

Keywords: Physical activity; Academic achievement; Basketball; Student

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, eğitimim süresince her zaman bilgi ve birikimleri ile bana destek veren sadece akademik olmayıp hayat derslerinde de bana kattığı her şey için saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Ümit YETİŞ'e ve emeği geçen bütün hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam süresince her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen tüm zorluklarda yanımda olan canım eşim Tansu KOPARAL'a teşekkür ederim. Araştırma süresinin her evresinde bana destek olan değerli abim kardeşim Ferdi KOPARAL'a teşekkür ederim. Eğitim ve öğretim hayatım boyunca her zaman destek veren arkamda duran annem ve babama teşekkürü bir borç bilirim.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Ferhat KOPARAL

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	7
2.1. Fiziksel Aktivite.....	7
2.2. Fiziksel İnaktivite.....	8
2.3. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	9
2.4. Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	10
2.5. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi	13
2.6. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi.....	14
2.6.1. Subjektif yöntemler	14
2.7. Ailelerin Çocuklarının Fiziksel Aktiviteye Katılımdaki Rolü.....	15
2.8. Akademik Başarı.....	16
2.9. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler	17
2.10. Fiziksel Aktivite, Okul Sporları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki	19
3. YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	24
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	25

3.3.1. Kişisel bilgi formu	25
3.3.2 Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği (ÇFAÖ).....	25
3.3.3 Akademik başarı düzeyinin belirlenmesi.....	26
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi.....	26
4. BULGULAR.....	27
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	34
6. ÖNERİLER	46
KAYNAKÇA	47
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	24
Tablo 4.1. Öğrencilerin okul türüne göre yıl sonu not ortalamalarının dağılımı	27
Tablo 4.2. Öğrencilerin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin dağılımı.....	27
Tablo 4.3. Öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite düzeyinin dağılımı	28
Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	29
Tablo 4.5. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	29
Tablo 4.6. Öğrencilerin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	29
Tablo 4.7. Öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	30
Tablo 4.8. Öğrencilerin kulüp sporcusu olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	30
Tablo 4.9. Öğrencilerin lisanslı sporcu olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	31
Tablo 4.10. Öğrencilerin lisanslı sporcu olma yılına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	31
Tablo 4.11. Öğrenci baba eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin analizi.....	32
Tablo 4.12. Öğrenci anne eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin analizi.....	32
Tablo 4.13. Öğrenci babasının sporla ilgilenme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi	32
Tablo 4.14. Öğrencilerin annesinin sporla ilgilenme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi.....	33

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ÇFAÖ	: Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği
F	: Frekans Değeri
MET	: Metabolik Eşdeğeri
N	: Denek Sayısı
P	: Anlamlık Düzeyi
PAQ-C	: Physical Activity Questionnaire for Older Children
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu
R	: Korelasyon Katsayısı
SPSS	: Statical Package For Social Sciences
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
TEOG	: Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı
Vd	: Ve Diğerleri
$\bar{X}$	: Ortalama Değer
%	: Yüzde Değeri

1. GİRİŞ

Çocuklar oynamak ve etrafta koşmak için doğmuştur. Uluslararası araştırmacılardan oluşan bir ekip, çocukların ve gençlerin büyüyen bedenlerini çalıştırmak için bolca fırsata sahip olmalarını sağlamak için ikna edici nedenler bulmuştur. Fiziksel aktivite beyin gücünü artırır ve onlara akademik olarak başarılı olmak için ihtiyaç duydukları şeyleri vermektedir (Bangsbo vd., 2016).

Egzersiziz büyüyen vücutlar için hayati önem taşıdığını biliyoruz, ancak aynı zamanda büyüyen beyinler için de önemlidir. Uzmanlara göre, çocukların yapılandırılmış aktivitelerde daha az zamanları olsa bile etrafta koşmak için bolca fırsata ihtiyaçları vardır (Basch, 2011).

Bütün insanlar yaşamlarının gelecekleri için sürekli kaygı duyarlar. İnsanların bitmek bilmeyen istek ve arzuları kaygı seviyesi artırmaktadır. Bunun neticesinde fizyolojik ve ruhsal sıkıntıya sürüklenmektedirler. Nüfusun çok fazla artması, her konuda sürekli yarış, rekabet içerisinde olması insanlarda sıkıntıya ve strese neden olmaktadır. Aileler böyle bir dünya ortamından dolayı çocuklarının gelecekleri için çok fazla baskı altında hissederler. Bu baskı ailelerin ve çocuklarının, gelecek kaygıları nedeniyle akademik olarak başarılı olabilmeleri ve bu başarının azalmaması için sportif hiçbir etkinliğe, fiziksel aktiviteye, spor müsabakalarına katılmalarını istememektedir. Aileler böyle bir durumla karşılaşmamak için çocuklarına baskı kurarak ders dışında hiçbir şeyle ilgilenmelerini istememektedirler. Bu durum ile birlikte ailelerin, okuldaki öğretmenlerin, idarecilerin, arkadaş çevrelerinin de aynı beklenti içerisinde olup sadece akademik başarı odaklı olması ve akademik başarı arzulaması (kaygı ve baskısı) çocukların ve gençlerin hiçbir fiziksel aktiviteye katılmamasına ve hareketsiz, sağlıklı, sedanter bir yaşam tarzına sürüklemektedir. Çocuklar ve ergenler ne kadar fiziksel olarak aktif olursa, akademik olarak o kadar iyi performans gösterirler (Tanır, 2013).

Ne yazık ki veriler, çocukların toplam ve okul tabanlı fiziksel aktivite oranlarının düşük kaldığını ve azalıyor olabileceğini göstermektedir (Johnston vd., 2007; Kann vd., 2014), birçok okul son yıllarda öğrencileri için fiziksel aktivite fırsatlarını azaltmıştır (Leviton, 2008; Pate vd., 2006).

Fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı ve toplum genelindeki sağlık durumu üzerinde önemli etkileri vardır. Kabul edilemez derecede düşük fiziksel aktivite seviyeleri, son yıllarda gençler arasında aşırı kilo ve obezitenin yaygınlığının artmasına

katkıda bulunmuştur. Gençlerin büyük bir kısmı yeterince fiziksel olarak aktif değildir (Gordon-Larsen, 2004).

Çocuklarda ve gençlerde hastalıkların artmasının ve yaşam şekillerinin kalitesiz olmasına neden olan bu durum fiziksel aktivitenin yetersiz olmasıdır. Örnek verecek olursak hastalıklardaki en fazla artış psikolojik, beslenme ve obezite de görülmekte iken yaşam kalitesinde sürekli ekran karşısında vakit geçiren hiç hareket etmeyen, yürüyüş bile yapmayan çocuk ve gençlerin sayısı çok artmaktadır. Birçok bakanlık, kurumlar ve derneklerde bu durumu desteklemektedir (Tanır, 2013). Fiziksel aktivitenin beyin kimyasını ve bilişsel işlevi nasıl etkilediğine dair son gelişmeler, Yunanlıların binlerce yıl önce sezgisel olarak bildiklerini açıklamıştır: Güçlü bir zihin ve beden birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivite metabolizmayı ve tüm büyük vücut sistemlerini etkiler, beyin ve omurilik üzerinde ve dolayısıyla duygusal denge, fiziksel sağlık ve öğrenme yeteneği üzerinde güçlü pozitif etkiler uygular (Basch, 2011).

Okul tabanlı fiziksel aktivite programlarının temeli, ulusal standartlara dayalı yüksek kaliteli bir beden eğitimi programı olmalıdır. Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık üzerindeki yararlı etkileri çok iyi belirlenmiştir ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerine dair kanıtlar artmaktadır. Ortaya çıkan bir literatür, fiziksel aktivitenin beden eğitimi gibi okul tabanlı fiziksel aktivite programlarının eğitim sonuçlarını olumlu yönde etkileme yollarını belgelemektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2001).

Fiziksel aktivite aynı zamanda çocuk ve ergen sağlığının güçlü belirleyicisi (Dencker vd., 2008; Ortega vd., 2008; Treuth vd., 2007) ve kan basıncının azalması (Gidding vd., 2006; Gutin vd., 1990; Leary vd., 2008) ve kemik sağlığının iyileşmesiyle ilişkilendirilmiştir (Janz vd., 2007; Tobias vd., 2007). Nispeten güçlü (gözlemsel) kanıtlar, fiziksel aktivitenin gençlerin zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Bonhauser vd., 2005; Ortega vd., 2008; Strauss vd., 2001). Fiziksel aktivite fırsatları, okul spor tesislerine ve ekipman depolama alanına erişimle ilişkilendirilmiştir (Barnett vd., 2006).

Literatür incelendiğinde araştırmacılar çocukların ve gençlerin akademik başarı seviyelerini, durumlarını ilgilendirebilecek nedenleri belirleyebilmek için çok fazla bu alanda araştırma yapmaktadırlar. Bu araştırmalar ailelerin, çocukların, gençlerin, öğretmenlerin ve idarecilerin akademik başarısının düşmesine neden olacağını düşündükleri kaygı ve baskılardan yola çıkarak fiziksel aktivitenin sınıf performansını desteklediğini ve okullarda vurgulanması gerektiğini tutarlı bir şekilde göstermektedir (Keeley ve Fox, 2009;

Raspberry vd., 2011; Trudeau ve Shephard, 2008).

Araştırmacılar eğitim ve öğretim gören, çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif bir ilişki olduğu söylemişlerdir (Bailey, 2006; Cornelißen ve Pfeifer, 2007; Fox vd., 2010; Schlessner, 2004; Stephens ve Schaben, 2002; Trudeau ve Shephard, 2008). Eğitim, sağlık ve sporla ilgili alanındaki uzman kişiler fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik sağlığa faydalı olduğunu söylemişlerdir. Aslında fiziksel aktivitenin akademik başarının düşmesine neden olmadığını söylemişlerdir. Ailelerin, akrabaların, öğretmen ve okul idarecilerinin, akademisyenlerin akademik başarı stresi, kaygısı ve baskısından kurtulup çocuklar ile gençleri fiziksel aktivitelere katılması için teşvik etmeleri önem arz etmektedir.

Eğitim sistemindeki sınavların tamamı öğrencilerin akademik olarak başarılı olabilmeleri için, okulda ve sonrasında öğrencilerin fiziksel olarak aktif olma fırsatlarını azaltmasına neden olmaktadır. Okulda beden eğitimi derslerinden akademik konulara daha fazla zaman ayırmak için genel bir zaman ayırmasına ek olarak, bazı çocuklar akademik performansı artırmak için tasarlanmış telafi edici veya zenginleştirilmiş öğrenme deneyimlerine katılmak üzere beden eğitimi derslerinden veya teneffüslerden alıkonulmaktadır (Pellegrini ve Bohn, 2005). Ancak, ders konularına ayrılan daha fazla zamanın daha iyi test puanlarına dönüşeceği fikrini destekleyen çok az kanıt bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada okul günü boyunca fiziksel aktiviteye ilişkin 14 korelasyonel çalışmadan 11'i akademik performansla olumlu bir ilişki göstermektedir (Raspberry vd., 2011). Genel olarak, hızla büyüyen bir çalışma grubu, fiziksel aktiviteye harcanan zamanın yalnızca daha sağlıklı bir vücutla değil aynı zamanda daha sağlıklı bir zihinle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Hillman vd., 2008).

Fiziksel aktivitenin sağlık yönünden yararlarını ana hatlarıyla belirtmeden önce, akademik performansı etkileyen birçok faktör olduğunu belirtmek önemlidir. Bunlar arasında sosyoekonomik durum (Sirin, 2005), ebeveyn katılımı (Fan ve Chen, 2001) ve bir dizi başka demografik faktör bulunur. Öğrencinin akademik performansının değerli bir belirleyicisi, ebeveynin çocuğunun akademik başarısı için net beklentilere sahip olmasıdır.

Katılım, akademik performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu doğrulanan bir diğer faktördür (Baxter vd., 2011; Stanca, 2006).

Akademik performans, zekâ ve bağlamsal değişkenler arasındaki karmaşık bir etkileşimden kaynaklansa da sağlık bir çocuğun öğrenme yeteneğinde hayati bir düzenleyici faktördür. Sağlıklı çocukların daha iyi öğrendiği fikri deneysel olarak desteklenmekte ve

kabul görmektedir (Basch, 2010) ve çok sayıda çalışma, kardiyovasküler ve kas zindeliği, kemik sağlığı, psikososyal sonuçlar ve bilişsel ve beyin sağlığı dahil olmak üzere sağlığa yararlarının fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu doğrulamıştır (Strong vd., 2005).

Mevcut araştırmanın okullardaki beden eğitimi dersleri, seçmeli beden eğitimi dersleri, egzersiz, destekleme ve yetiştirme kursları, okul takımları ile fiziksel aktivite çalışmalarının içerik, yoğunluk, nitelik olarak İlçe Milli Eğitim, İl Milli Eğitim, Milli Eğitim Bakanlığı ; Kaymakamlık, Valilik ; Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Gençlik ve Spor Bakanlığı; İlçe Sağlık Müdürlüğü, İl Sağlık Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, Yüksek Öğrenim Kurumu gibi kurum ve kuruluşların politikalarını yeniden detaylı olarak inceleyip, geliştirilip ilkokul, ortaokul, lise ve hatta üniversite de eğitim ve öğrenim sisteminde olan öğrencilere daha faydalı politikalar uygulanmasına katkıda bulunması hedeflenmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesidir.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi: basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi nedir?

1.2. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık var mı?
2. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık var mı?
3. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile kulüp sporcusu olmaları açısından anlamlı bir farklılık var mı?
4. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile lisanslı sporcu olmaları açısından anlamlı bir farklılık var mı?
5. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile lisanslı olarak spor yapmaları açısından anlamlı bir

farklılık var mı?

6. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile okul türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mı?
7. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile baba eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık var mı?
8. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile babalarının sporla ilgilenmesi açısından anlamlı bir farklılık var mı?
9. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile anne eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık var mı?
10. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile annelerinin sporla ilgilenmesi açısından anlamlı bir farklılık var mı?
11. Basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ve akademik başarıları ile aile geliri düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık var mı?

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın önemi ailelerin, öğretmenlerin ve idarecilerin çocukların ve gençlerin fiziksel aktivitenin akademik başarının düşmesine neden olacağını düşündükleri kaygı ve baskılarından yola çıkarak, fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarıyı düşürmediğini gösterebilmek ve öğrencilere fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığını aşılayabilmek ve hayatları boyunca fiziksel aktivite kavramını hayatlarının önemli bir parçası getirebilmelerini sağlamaktır (Hünük vd., 2013)

Fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin fiziksel ve psikolojik gelişimleri açısından faydalı olduğu bilinmektedir. Bu sebeple fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı seviyesini düşürebilir kaygısı ve stresinin ortadan kaldırılması ve bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının engellenmemesi gerektiği belirtilmiştir (Bilgin, 2017). Fiziksel aktiviteyle akademik başarının birbirinden ayrılmaz iki bağımlı değişken olduğu söylenebilir.

Avrupa ülkelerinde 5-17 yaş aralığındaki çocuklar ve ergenler okulda geçirdikleri zamanın yaklaşık üçte ikisini hareketsiz aktivitelerle geçirirken, okul zamanının yalnızca yüzde beşini fiziksel aktivitelerle geçiriyorlar. Dünya Sağlık Örgütü /Avrupa incelemesine göre, fiziksel aktivite miktarını artırmak yalnızca çocukların sağlığı ve refahı üzerinde değil, aynı zamanda sınıftaki performansları üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir (World Health Organization, 2021). 2022 yılında Dünya Sağlık Örgütü, ergenlerin haftanın her günü en az 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktivite yapmasını önerdi (World Health Organization, 2022).

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılanların veri toplama aracında yer alan kişisel bilgi formuna ve anketteki sorulara verdikleri cevapların içten, samimi ve doğru cevaplar oldukları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan örneklem grubunun sayısının araştırmanın evreni temsil edebileceği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma, çalışmaya katılan sporcuların kişisel bilgi formu ve fiziksel aktivite ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Malatya ili ortaöğretimde olan, okul sporları küçükler ve yıldızlar il birinciliği turnuvasına katılan 5,6,7,8. sınıf erkek öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Bu durumun sebebi 6 Şubat 2023 tarihli deprem sürecinde kız takımlarının turnuvalara katılamamasıdır.

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kas, kemik, eklem, bağ ve tendonları hareket ettirerek enerji yakımıyla sonuçlanan fiziksel hareketlerdir (Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, 2010) öğrencilerin fiziksel aktivitesini tanımlarken; bireyin ailesiyle beraber, okullarında ya da bulundukları ortamda keyif verici oyunlar, egzersiz, aktif ulaşım, boş zamanları değerlendirme, fiziksel eğitim ya da programlı aktiviteler olduğunu söylemiştir.

Amerikadaki bir hastalık belirleme bu hastalıkları durdurabilme üssünde (CDC) fiziksel aktiviteyi “vücudun dinlenme sırasındaki harcadığı enerjiden daha fazlasını harcatabilen hızdan daha fazla enerji harcatan, kas, kemik, eklem, bağ ve tendonları hareket ettirerek enerji yakımıyla sonuçlanan fiziksel hareketlerdir “şeklinde ifade edilmiştir (Centers for Disease Control Prevention, 2011a; US Department of Health Human Services, 1999).

Araştırmacılar insanların yaşamları boyunca, iskelet kasları aracılığıyla, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde, vücudun hareket etmesi neticesinde, enerji harcanmasının artmasına sebep olan kas hareketlerin tamamına tamamını Fiziksel Aktivite olarak tanımlamışlardır. Yani Fiziksel Aktivitenin 2 temel özelliği vardır; 1. kasların kasılması, 2. Vücutta oluşan enerjinin harcanmasıdır (American College of Sports Medicine, 2001; Baranowski vd., 1992; Caspersen ve ark., 1985; Özer ve Sarı, 2009; Pate vd., 1995; Rowland vd., 1994; Sallis, Prochaska, Taşkınöz, 2011; Taylor, 2000; Torbeyns vd., 2014).

Fiziksel aktivite bulunduğumuz ortamda insanların genelinde spor ve de egzersiz gibi farklı tanımlarla aynıymış gibi telaffuz edilse de bu kavramlar farklı tanımları ifade etmektedir. Literatürde fiziksel aktivite ve egzersiz tanımları çoğunlukla birbirleriyle karıştırılabilmekte ve kullanılmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000).

Egzersiz; İnsanın fiziksel ve psikolojik sağlığını ve fiziksel uygunluğunu geliştirebilmek için önceden hazırlanmış plan ve programlı olarak günü, saati belirlenerek belirli bir düzen içerisinde yapılan süreklilik arz eden fiziksel aktivitelerin tamamına verilen addır (Bize vd.,2007; Caspersen vd., 1985; Çelik vd., 2011; Özer ve Sarı, 2009).

2.2. Fiziksel İnaktivite

Zinde ve sıhhatli hayat için fiziksel aktivite, insan hayatının günlük planda ve hayat şekli olmalıdır. Fiziksel aktivite sadece sağlıklı büyüme ve gelişme için değil, aynı zamanda öğrenme için de önemlidir. Fiziksel aktivite insan hayatının doğumundan ölümüne kadar yaşam süresince psikolojik ve fiziksel aktivite sağlığı etkisi altına almıştır (Arabacı ve Çankaya, 2007; World Health Organization, 2000).

Fiziksel hareketsizlik, çağdaş toplumlardaki sağlık problemlerinden biridir. Yüzyıllar önce insanlar yaşamlarını sürdürebilmeleri için bütün işlerinde fiziksel güçlerini kullanarak yaşamlarını sürdürebiliyorlardı. Ancak 21. yüzyılda gelişen teknoloji; ulaşım araçlarının çok fazla kullanılması, fiziksel harekete gerek kalmayan otonom sistemlerin kullanılması; birçok iş ve işleyişin elektronik olarak yapılması insanları daha hareketsiz ve fiziksel aktivitesiz yaşamaya zorlamaktadır (Akıncı, 2014; Arabacı ve Çankaya, 2007; Gordon-Larsen vd., 2000; Gür, 2000; Trost vd., 2014). 21.yüzyılda insanların yaşam tarzları nedeniyle fiziksel aktiviteye zaman ayıramamaları, hareketsiz yaşamın en büyük sebeplerden biridir. Bununla ilgili olarak dünyada bulunabilecek bir çözüm insanların daha fazla fiziksel aktivite yapmasına olanak sağlayacaktır. Yoksa bireyler, yaşamlarının başından itibaren sakin sessiz bir hayat ya da aktif hareketli bir hayat devam ettirmeye meyillilerdir. Fiziksel aktiviteye katılım sağlamama nedeni olarak insanlar hep vakitlerinin olmamasını söylemektedirler. Politika, plan ve programların fiziksel aktiviteyi bireylerin günlük yaşam şekillerine uygun olabilmesi düzenlenerek uygulanabilir olması sağlanabilir.

Fiziksel inaktivite fiziksel aktivitenin hiç olmaması veya yetersizliği tanımıyla ya da hareketsiz hayat tarzı olarak açıklanabilir (Ezzati vd., 2002; Dalkılıç, 2016). İnsan morfolojisinin ve fizyolojisinin yapı taşı birleştiren, birbirinden farklı 11 sistem vardır. Bunlar; solunum, sindirim, dolaşım, üriner, örtü, iskelet, kas, endokrin, lenfatik, sinir ve üreme sistemidir (Wakim ve Grewal, 2020). Fiziksel aktivite eksikliği bu 11 organ sistemine zarar verebilir ve psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olarak kronik rahatsızlıkların habercisi olabilir (Abadie ve Brown, 2010; Danaei vd.,2009; Lee vd., 2012).

Amerika Beslenme Uzmanları Birliği ve Amerika Spor Doktorları Birliğinin yapmış oldukları kılavuza göre yetişkinlerin haftada 7 gün veya genellikle günde minimum 30 dakikalık orta derecede fiziksel aktivite yapmaları gerektiği belirtilmiştir (Vural vd., 2010).

Fiziksel hareketsizliğe karşı koyabilmek için, orta dereceli Fiziksel aktivitenin 7 günde 150 dakika yapılması önerilir (Cadilhac vd., 2011; Hallal vd., 2014). Fiziksel inaktivite dünyada bir toplum sağlığı problemi olmuştur. Kanada'da fiziksel aktivitenin

seviyesinin toplum sağlığındaki tesirini belirlemenin en çok tercih edilen yolu, Kanada'nın fiziksel aktivite ile ilgili belirlemiş olduğu yönerge kurallarıdır. Objektif bir çalışmada bu 150 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktiviteye kuralına uymayan nüfus yoğunluğunun çok fazla olduğunu göstermiştir (Doğan, 2016). Fiziksel Aktivitenin nemi ile ilgili bu bilgiler doğrultusunda, 15 yaşının üstündeki bütün insanların takriben %31'i tarafından 7 gün en düşük 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktivitenin, ülkelerin sağlık harcamaları politikası açısından halk için büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Cadilhac vd., 2011). Halk sağlığını artırmanın en önemli yolu, bireyin fiziksel aktivite yapan eř, dost, akraba ve arkadaşlarla tanışmış olmasıdır (Brady, 1998). Yapılan bir araştırmada genetik kalıtımın ocuk ve gençlerde sportif aktivite düzeylerine çok mühim bir katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bu nedenle genetik aktarıma göre insanlar sportif bir hayata ya da inaktif bir hayata yönelebilmektedirler (Mustelin vd., 2012).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite sadece sağlıklı büyüme ve gelişme için değil, aynı zamanda öğrenme için de önemlidir.

Fiziksel aktivitenin sağlığa etkileri olması ve fiziksel aktivite yetersizliğinde ise bazı hastalıklara sebep olduğu ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitenin devamlılığı öğrencilerde önem arz etmektedir, beden fizyolojik aktivitelerini, kemik ve kasların ilerleyişini, beden kompozisyonunu ile ruhsal sağlığını pozitif yönlü artırdığı ifade edilmiştir (Warburton vd., 2006).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları neticesinde enerji yakılması, kalp atış hızı ve soluk alıp verme işlevi seviyelerinin artmasıdır. Bunun neticesinde çoğu hastalığın engellenmesinde önem arz etmektedir (Kriska ve Casperen, 1997).

Sağlıklı ve sıhhatli hayat için fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Araştırmalarda gelişim dönemindeki çocuklarda ve gençlerde ortaokul ve lise döneminde başlayarak fiziksel aktivitenin hayat boyu devam ettirilebilmesinin fiziksel sistemler: solunum, sindirim, dolaşım, iskelet, kas, endokrin, sinir ve psikolojik sisteme faydaları olduğu ifade edilmiştir (Riddoch, 1998; Sallis, 1994; Warburton, Nicol and Bredin, 2006).

British Journal of Sports Medicine dergisinde yayımlanan konsensüs bildirisinde, fiziksel aktivitenin 6-18 yaş aralığındaki ocuk ve ergenler için neden faydalı olduğu 9 maddede sıralanmıştır (Bangsbo vd., 2016):

- Okul öncesi, sırası ve sonrasında fiziksel aktivite akademik performansı artırabilir.
- Tek bir seanslık orta düzeyde fiziksel aktivite, beyin fonksiyonlarınızı, bilişsel becerilerinizi ve akademik performansınızı anında artırabilir.
- Çocuklar temel hareket becerilerinde ustalaştıklarında bilişsel becerileri ve akademik performansları artabilir
- Fiziksel aktiviteye harcanan zaman, derslerden uzak kalmak anlamına gelse bile, iyi notların kaybedilmesine yol açmayabilir.
- Fiziksel aktivite özgüvenlerini artırabilir.
- Öğretmenler ve antrenörler gibi akranlarınız, ebeveynleriniz ve hayatlarındaki diğer önemli yetişkinlerle ilişkilerinizi geliştirebilirsiniz.
- Özerkliklerini destekleyen, şefkatli ve sosyal açıdan destekleyici bir ortam, motivasyonlarını, fiziksel aktiviteye ilişkin davranışlarını ve genel refahlarını artırabilir.
- Düzenli ve organize fiziksel aktivite eğitimi, önemli yaşam becerilerinin (kişilerarası, öz düzenleme) ve temel değerlerin (saygı, sosyal sorumluluk) oluşturulmasına yardımcı olabilir.
- Kültüre ve bağlama duyarlı aktiviteler sosyal katılım için fırsatlar yaratır. Bu, farklı geçmişlere, etnik kökenlere, cinsel yönelimlere ve fiziksel yeteneklere sahip olanlar da dahil olmak üzere tüm çocuklar için önemlidir.

Columbia Üniversitesi'nden Charles Basch'ın (2011) bir makalesi fiziksel aktivitenin beyin ve okul performansı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin beynin davranışı ve gelişimi üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. Bu makalede fiziksel aktivitenin beyin işlevini nasıl iyileştirebileceğini aşağıdaki gibi özetlemiştir:

- Beyne oksijen akışı artar
- Beyin nörotransmitterlerinin sayısı artar, bu da odaklanma, konsantre olma, öğrenme, hatırlama ve stresle başa çıkma yeteneğinize yardımcı olur
- Beyin kaynaklı nörotrofinlerin sayısı artar, bu da öğrenme, hafıza ve ileri düşünmeden sorumlu beyin bölgelerindeki nöronların hayatta kalmasını sağlar.

2.4. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Araştırmalar, fiziksel aktivitenin stresi, kaygıyı ve depresyonu azalttığını, öğrenmeyi ve hafızayı geliştirdiğini; daha yüksek akademik performansa yol açtığını savunmuşlardır (Bailey, 2006; Chomitz vd., 2009; Etnier vd., 1997; Hillman vd., 2008; Trudeau ve

Shephard, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkların (örneğin, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kanser, hipertansiyon, obezite, depresyon ve osteoporoz) ve erken ölümlerin önlenmesinde etkili olduğuna dair birçok kanıtlanmış araştırmalar vardır. Fiziksel aktivite ile ilgili sağlık yönergelerinin, özellikle daha önce fiziksel aktivite yapmayan hareketsiz olan kişilerin sağlıklarına fayda sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Warburton vd., (2006) fiziksel aktivite ile sağlık durumu arasında doğrusal bir ilişki olduğunu böylece fiziksel aktivite ve zindelikte daha fazla artış, sağlık durumunda ek iyileştirmelere yol açtığını ifade etmişlerdir.

Gençlerin sağlığı ve refahı üzerine yapılan ve 30 yıl süren bir araştırmada, fizyolojik, psikolojik, çevresel ve sosyal konularda pediatrik verilerin biriktiğini görmüşlerdir. 21 maddelik fikir birliği beyanı, yalnızca okullarda değil, spor ve eğlence kulüplerinde, aile ile ve hatta uzun süreli hastalığı olan çocuklar için bile artırılmış fiziksel aktivitenin önemini yansıtıyor. Toplumun her düzeyinde, geliştirilmiş fiziksel aktivitenin uygulamaya konulmasının sağlanması gerektiğini belirtmişlerdir (Bangsbo vd., 2016):

- Çocuk ve gençlerde kardiyovasküler ve kassal uygunluk düzeyleri, koroner arter hastalığı ve diyabet gibi gelecekteki kardiyometabolik hastalıkların güçlü bir göstergesidir.
- Şiddetli egzersizin çocuk ve gençlerde kardiyometabolik uygunluk ve diğer kardiyovasküler risk faktörleri üzerinde belirgin olumlu etkisi vardır.
- Çocuklarda ve gençlerde sık sık orta yoğunlukta ve daha az oranda düşük yoğunlukta egzersiz yapmak kardiyometabolik uygunluğu artırır.
- Çocuk ve gençlerde görülen pek çok kronik hastalığın tedavisinde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür.
- Boş zamanlarında spor yapan çocuklar ve gençler, ağırlık kaldırma sporlarına katıldıklarında daha yüksek fiziksel aktivite, kondisyon ve genel kardiyometabolik sağlık seviyelerine sahip oluyorlar ve daha iyi kas-iskelet sağlığına sahip oluyorlar.
- Kardiyovasküler uygunluk ve bel/boy skorlarının sahada test edilmesi, kardiyometabolik risk taşıyan çocuk ve gençlerin ön değerlendirilmesi ve belirlenmesi için değerli bir araçtır.
- Fiziksel aktivite ve kardiyovasküler fitness çocuklarda ve gençlerde beyin yapısı, beyin fonksiyonları ve bilişsel işlevler üzerinde faydalıdır.

- Okul öncesi, sırası ve sonrasında yapılan fiziksel aktivite çocuklarda ve gençlerde akademik başarıyı artırır.
- Çocuklarda ve gençlerde tek seanslık orta düzeyde fiziksel aktivitenin beyin fonksiyonları, bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde önemli yararları bulunmaktadır.
- Temel hareket becerilerinde ustalaşmak çocuklarda ve gençlerde bilişsel işlevler ve akademik performans açısından faydalıdır.
- Çocuklarda ve gençlerde akademik derslerden fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın, akademik başarıyı olumsuz etkilemediği görülmüştür.
- Fiziksel aktiviteye katılım, çocukların ve gençlerin öz saygısı, akranları, ebeveynleri ve antrenörleriyle ilişkileri gibi psikolojik ve sosyal sonuçlarını olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir.
- Özerkliği destekleyen, ustalığa odaklı ve şefkatli/sosyal olarak destekleyici bir ortam, çocukların ve gençlerin kendi kendine belirleme motivasyonunu, fiziksel aktivite davranışını ve bütünsel refahını olumlu yönde etkiler.
- Çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitede yakın arkadaşlıklar ve akran grubu kabulü, algılanan yeterlilik, içsel motivasyon ve katılım davranışıyla olumlu ilişkilidir.
- Ebeveyn tutum ve davranışları, çocukların ve gençlerin öz algıları, motivasyonları ve fiziksel aktiviteleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir.
- Sistemik ve bilinçli eğitim, öğretmenlerin ve koçların çocuklar ve gençler için olumlu bir motivasyon ortamı yaratmasını sağlar.
- Amaçlı bir müfredat ve amaçlı bir eğitim içeren fiziksel aktiviteye dayalı olumlu gençlik geliştirme programları, çocuklarda ve gençlerde yaşam becerilerinin (örneğin; kişilerarası, öz düzenleme becerileri) ve temel değerlerin (örneğin; saygı ve sosyal sorumluluk) geliştirilmesinde etkilidir.
- Çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite ve spora katılımı sosyoekonomik statü, cinsiyet, etnik köken, cinsel yönelim, beceri düzeyi ve engellilik gibi faktörlerden etkilenmektedir.
- Kültürel ve bağlamsal açıdan uygun fiziksel aktivite fırsatları, çocukların ve gençlerin çeşitli yaşamlarını tanımaya ve hesaba katmaya ve sosyal katılımı teşvik etmeye yardımcı olur.

- Çocukların ve gençlerin sosyal, kültürel, fiziksel ve demografik özelliklerine bakılmaksızın fiziksel aktivite ve spor ortamlarında fırsatlara eşit erişim sağlanarak toplumsal katılım teşvik edilebilir.
- Tüm okulu kapsayan yaklaşımlar ve bisiklet yolları, parklar ve oyun alanları gibi fiziksel aktiviteye elverişli ortamların sağlanması, çocuklara ve gençlere eşit erişim sağlamak ve fiziksel aktiviteyi artırmak için etkili stratejilerdir.

2.5. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu, genelleme yapılacak olursa beden ağırlığı veya bazal metabolizmasıyla ilişkili enerji yakılması ve en üst seviye performansıyla ilişkili olduğu söylenebilir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite şiddet, süre ve frekans ile ifade edilmiştir. Frekans, belirli bir zaman dilimi içerisinde yapılmış olan fiziksel aktivitelerin sayısıdır. Süre fiziksel aktivitenin dakika olarak ne kadar sürdüğünü belirtir. Bir örnek verecek olursak haftanın 3 günü, en az 30 dk'lık fiziksel aktivite yapalım dediğimizde fiziksel aktivitenin frekansını haftanın 3 gününü ifade ederken ve fiziksel aktivitenin süresi de asgari 30 dk'lık ifadesidir. Fiziksel aktivitenin şiddetini ise bu 30 dk'lık fiziksel aktivite esnasındaki enerji yakabilme oranı ile bağlantılıdır (Shephard, 2003).

Metabolik Eşdeğeri (MET) beden kütlesinin her bir kilogram için gerekli oksijen harcanması olarak isimlendirilir (ml/kg/dk). MET, bazal metabolik hızının katlarıdır. Normal bir insanı ele aldığımızda, kişiye özel fiziksel aktivitenin metabolik hızının bazal metabolik hızına bölünmesi sonucuna bulunur. 1 MET bazal oksijen harcamasıyla aynıdır. Dakikada oksijen yakma ortalaması 200-250 ml O² olduğundan, 5 MET'lik herhangi bir fiziksel aktivite için bazal oksijen miktarının 5 misli yani 1250 ml oksijen harcama yapar. Normal ve sağlıklı genç insanlarda 1 MET= 3.5 ml/kg/dk'dır. Ancak bu oran yaşlı bireylerde yaptıkları fiziksel aktivitenin seviyesine göre daha yüksektir (McArdle, 2001).

Fiziksel aktivite Amerikadaki bir hastalık belirleme bu hastalıkları durdurabilme üssünde (Centers for Disease Control and Prevention, 2011a) ve Amerika Spor Hekimliği Üniversitesi (American College of Sports Medicine, 2001) aktivite yoğunluğunu 4 şekilde MET'e göre açıklamışlardır (Pate vd., 1995).

- Az yoğun <3 MET
- Orta yoğun 3–6 MET
- Yoğun 6–8 MET

- Çok yoğun > 8 MET

Fiziksel aktiviteye gerekli olan enerji seviyesini bulabilmemiz için kilojule ve kilokalori ile ölçülebilir olması gerekmektedir. 4.184 kilojule, 1 kilokalori ye eşittir.

Enerji yakılmasının ölçüm birimi kilojul olarak adlandırılmıştır. Harcadığımız enerji seviyesi devamlı azdan çoğa şeklinde artış gösterir. Harcanan kalorilerin tamamı beden hareketine sebep olan kas ağırlığının seviyesi, beden hareketinin yoğunluğu, zamanı ve kas kasılmalarının sıklığına sebep olan fiziksel aktivite ile bağlantılıdır (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktiviteleri etkileyen faktörler: enerji harcamaları, fiziksel aktivitenin süresi, aktiviteye katılan bireyin yaşı ve bireyin fiziksel yetkinliği de önem arz etmektedir. Örnek verecek olursak, genç birinin azami oksijen alınınının %60'ında 20 dakika antrenman yapması orta yoğun 3-6 MET aktivite olabilir iken; yaşlı birinin rutin çalışma mesaisinde sekiz saatten fazla azami oksijen alınınının %60'sinde çaba harcayarak çalışması çok yoğun 8 MET antrenman gibi değerlendirilebilir (Shephard, 2003).

2.6. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Çocuklar ile gençlere ait fiziksel aktivite tercihlerinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite programlarının belirlenebilmesi için hem güvenilir hem de geçerli ölçmelere gereksinim vardır (Bates, 2006).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan ölçüm yöntemlerini kısaca belirtecek olursak; epidemiyolojik araştırmalarda fiziksel aktivite seviyesini tanımlamaya yönelik kullanılan ölçüm yöntemleri kriter, objektif ve subjektif yöntemler olarak 3 'e ayrılmaktadır. Kriter yöntemleri doğrudan gözlem, direkt kalorimetre, indirekt kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemi olarak 4' e ayrılmaktadır. Objektif yöntemler kalp hızı monitörizasyonu, pedometre, akselerometre, stabilometre olarak 4'e ayrılmaktadır. Subjektif yöntemler ise günlük, kayıt, geçmiş sorgulayan anketler, retrospektif geçmiş veriler, evrensel anketler olarak 5'e ayrılmıştır (Öztürk, 2005).

Araştırmamıza katılım sağlayan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin tanımlanmasında Subjektif yöntemlerden geçmiş sorgulayan anket metodundan faydalanılmıştır.

2.6.1. Subjektif yöntemler

Fiziksel aktivitenin seviyesinin betimlenebilmesi sebebiyle insanlara sorular sorularak not edilen ölçümler epidemiyolojik araştırmalarda yoğunlukla ve genellikle

kullanılmışlardır. Subjektif metotlar geçmişini sorgulayan anket yöntemi bireylerden alınan cevaplarla hikâye çalışmaları veya genel raporları bünyesinde bulundurur (Vanheesvd., 2005).

2.7. Ailelerin Çocuklarının Fiziksel Aktiviteye Katılımdaki Rolü

İnsanların fiziksel aktivitelere, egzersizlere, müsabakalara katılmalarını etkileyen faktörler olabilmektedir. Bu faktörler; aileleri, cinsiyetleri, yaşları, arkadaş ortamı, işleri, sosyoekonomik gelir düzeyleri ve fiziksel aktiviteye ayıracak zaman şeklinde ifade edilebilir (Seraslan, 1997).

Çocukların ve gençlerin hayat tarzı aileleri ile olan bağa göre şekil almaktadır. Aile içi bağlanmaların iyi ve sağlıklı olması çocuğun gelecekteki hayat tarzını etkilemektedir. Bulundukları ortama adaptasyon sürelerinde aileden öğrendiği saygı, sevgi, değerler, davranışlar adapte olmalarını kolaylaştırmaktadır. Bulundukları ortam ve çevreyle beraber farklı tecrübeler kazanırlar. Bu tecrübeyle kişilikleri belirginleşmeye başlar (Muluk, 2004).

Bazı insan toplumlarında ebeveynlerin fiziksel aktiviteye karşı ilgili ve katılımcı olmaları çocuklarında aynı ilgi ve katılımı göstermeleri diğer ebeveyn ve çocukların da ilgisini çekerek onların katılımını sağlamasını desteklemektedir (Öztürk, 1998).

Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin anne ve babaları çocuklarının bir spora katılmasına izin verme konusunda daha istekli ve olumlu davranış sergilerler. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin anne ve babaları, çocuklarının bir spora katılmasını yasaklamaya daha yatkındır (Lindner, 2002).

Öğrencinin akademik performansının değerli bir belirleyicisi, ebeveynin çocuğunun akademik başarısı için net beklentilere sahip olmasıdır. Fiziksel aktiviteye katılım, akademik performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu doğrulanan bir faktördür (Baxter vd., 2011; Stanca, 2006).

Ebeveynler, çocukların spora katılmasında veya katılmamasında önemli bir rol oynaması nedeniyle bu durum araştırma konusu olmuştur. Ebeveynlerin, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel aktiviteyi nasıl algıladıkları üzerinde doğrudan etkisi vardır (Cheung ve Chow, 2010). Akademik başarısı düşük çocukların anne ve babaları, sportif bir yaşam tarzına yönelik düşünceleri olumsuz olabilir. Ebeveynler, çocuklarının spora katılım düzeyi üzerinde etkili bir rol oynadıklarından, genellikle spor yapmanın onların öğrenimi üzerinde olumsuz bir etki yaratacağından endişe duymaktadırlar (Sport New Zealand, 2006).

Ebeveynler evlatlarının en iyi liseleri ya da en iyi üniversiteleri kazanıp en iyi eğitimi alabilmeleri için, okul idarecileri ise okullarının ilçe, il ve ulusal başarılmasında ilk sıralara girebilmek için öğrencileri akademik başarıya ulaşmalarına ve lise giriş ve üniversite giriş sınavlarından en yüksek puan almaya zorlamaktadırlar (Burrows vd., 2014; Centers for Disease Control Prevention, 2011b).

Ebeveynlerin çoğu çocuklarının fiziksel aktivitelere, egzersizlere, müsabakalara katılmalarının veya bilgisayar ya da konsol oyunlarını oynamalarının ders çalışmalarından alıkoyduğunu bununla birlikte akademik seviye olarak düşüş yaşadıklarını ifade etmektedirler (Silah, 2003).

Literatürdeki araştırmalarda fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisinin bulunmadığı, bazı çalışmalarda ise bu aktivitelerin olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Akademik başarı ile spora katılım arasındaki olumlu ilişkiye dair artan araştırmalarla birlikte, spor faaliyetlerine katılan çocukların sayısının da artması gerekmektedir (Bailey, 2006; Cornelißen ve Pfeifer, 2007; Fox vd., 2010; Schlessner, 2004; Stephens ve Schaben, 2002; Trudeau ve Shephard, 2008).

Ayrıca fiziksel aktivitenin akademik başarıya ortaokul öğrencileri üzerindeki etkileri inceleyen çok az çalışmanın olduğu görülmektedir. Ortaokullara giden çocuklar 11-13 yaş aralığında oldukları için erken ergenlik dönemine girmekte ve fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak birçok değişimden geçmektedir. Bu nedenle spora katılım gibi faktörlerin orta okullardaki öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisini dikkate almak önemlidir (Prasad, 2012).

2.8. Akademik Başarı

Wolman'a (1973) göre başarı, kişinin kendisinin belirlediği bir amaç doğrultusunda, bu amaca ulaşabilmek için ilerlediği yoldur.

Akademik başarı, not ortalamasına (Grade Point Average) veya Kümülatif Not Ortalaması (Cumulative Grade Point Average)'na göre ölçülür (Parkervd., 2004; Stephens and Shaben, 2002).

Akademik performans, okul şartlarında belirlenen tek ders veya akademik programlarda öğrencinin derslerde kazandığı bilgi ve beceriler öğretmenler tarafından verilen puanlar sayesinde tespit edilir ve öğrencilerin kazandığı bilgi ve becerilerden ne kadar yararlandıkları belirlenir (Carter ve Good, 1973).

Akademik başarı bilgi ve beceri kazanarak çeşitli sertifika ve dereceler olarak daha

yüksek düzeye çıkma olarak tanımlamıştır (Collins ve O'Brien, 2011).

Akademik başarı kavramı genellikle öğrenme çıktıları tarafından öngörüldüğü gibi, toplamsal değerlendirmelerin elde edilmesiyle ilişkilendirilmiştir (Lynam, 2022). Ancak York vd., (2015) akademik başarı kelimesinin, değişiklik gösterebilen kişisel bakış açılarına bağlı olarak 'şekilsiz' bir kimliğe haiz olması sebebiyle tartışmaya açık olabileceğini düşünmektedirler.

Kuh vd., (2006) öğrenci başarısının tanımını sentezlenmişlerdir: "Öğrenci başarısı akademik başarı, eğitimsel amaçlı faaliyetlere katılım, memnuniyet, istenen bilgi, beceri ve yeterliliklerin edinilmesi, sebat, eğitim sonuçlarına ulaşma ve üniversite sonrası performans olarak tanımlanır". Bu çok boyutlu bir tanım olsa da York vd., (2015) en önemli altı bileşene odaklanarak "Akademik başarı, memnuniyet, beceri ve yeterliliklerin edinilmesi, sebat, öğrenme hedeflerine ulaşma ve kariyer başarısı" şeklinde bir tanımlama yapmıştır.

Yerli literatür incelendiğinde akademik başarıyı sentezleyecek olursak: Öğrencinin önceden belirlenmiş amaçlar ya da eğitim programları ile kendi imkanları ile sergiledikleri bilişsel veya bilişsel olmayan beceri ve davranışlarının tamamını yıl sonunda ne seviyede geliştirebildiğine ve hedeflenen davranışlara hangi seviyede ulaşabilmesi olarak ifade etmişlerdir (Altinkurt, 2008; Demirtaş ve Güneş, 2002; Gürdal, 2011; Parlaktaş, 2018; Silah, 2003; Soner, 1995; Yapıcı, 2004; Yıldırım ve Bayrak, 2019; Yılmaz, 2019).

Literatüre göre akademik başarıyı inceleyen araştırmacılar bunu sıklıkla değerlendirme notları açısından nicelleştirmişlerdir. Araştırmacıların bu varsayımları öğrencilerin akademik başarı anlayışlarını göz önünde bulundurarak sorgulanmaktadır. Notlar akademisyenler tarafından akademik başarının bir ölçüsü olarak sıklıkla kullanılır. Literatür, öğrencilerin bu önemli kavramı nasıl tanımladıklarını belirlemeyi büyük ölçüde ihmal etmiştir. Öğrenciler akademik başarıyı, notlar ve kişisel gelişim ve başarıların daha bütünsel sonuçları gibi sonuçların bir kombinasyonu olarak tanımlamışlardır (Lynam, 2022).

2.9. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler

Çoğu ebeveynin, öğretmenin, okulun veya politika belirleyicilerin ana hedeflerinden biri çocuklarının veya öğrencilerin akademik olarak başarılı olmasıdır. Bu nedenle, hangi faktörlerin öğrencinin akademik başarısı üzerinde etkili olabileceğini bilmek onlar için önemlidir.

Akademik başarının literatürde hem öğrenci faktörlerine hem de öğretim faktörlerine bağlandığı görülmektedir. Mihaela (2015) entelektüel yetenekler ötesinde, psikolojik

etkenlerin akademik performansa etkisi olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca kişilik testi uygulamasıyla, üst başarıya sahip öğrenciler ile alt başarıya sahip öğrenciler arasında kişilikte önemli farklılıklar olabileceğini belirtmiştir. Katılımcıların iddialılık, vicdanlılık ve duygusallık konusundaki test puanları notlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve öğrencilerin öğrenme deneyimlerine ilişkin yorumlarının farklı akademik sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymuştur. Busato vd., (2000) ise öğrencilerin öğrenme biçimleri ile başarı motivasyonlarının akademik performanslarıyla bağlantısı olabileceğini ve kişisel faktörlerin önemini vurgulamışlardır.

Chernyshenko vd. (2018), duygusal düzenleme (stres direnci, iyimserlik), görev performansı (motivasyon, sebat, öz kontrol) ve bileşik beceriler (meta biliş, öz yeterlilik) gibi faktörleri incelemişlerdir. Bu faktörlerden bazıları akademik başarıyla ilgili iken bazıları ilgili olmadığını söylemişlerdir.

Öğretim imkânı da önemli bir rol oynamaktadır. Naude vd. (2016) yüksek öğrenim uygulayıcılarının öğrencilerde bir büyüme düşünce yapısı, içsel bir kontrol odağı geliştirmeleri ve üniversite ortamlarının içsel motivasyonun gelişimini teşvik etmesini sağlamaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, müfredatın kasıtlı olarak dahil edilen yönleri aracılığıyla bu yeteneklerin öğretilmesi ve geliştirilmesi için eğitimcilere sorumluluk yüklenmiştir.

Cachia vd. (2018) öğrencilerin akademik başarılarına neyin katkıda bulunduğu ilişkin algılarını özetlemek için akademik başarıyı etkileyen bu faktörler aşağıdaki gibidir;

1.İçsel Faktörler; Öz yönetim, öğrenmelerinin sorumluluğunu alma, aksiliklerle başa çıkma ve kendi yeteneklerinin farkında olma eylemini ifade eder. Motivasyon, motivasyonda önemli bir içsel unsur olarak kabul edilir. Akademik başarı, konuya ilgi, öğrenme isteği ve hem kısa hem de uzun vadeli hedefler belirleme ile başlar. Kişisel beceriler, iletişim becerileri, profesyonellik ve iş yükünü nasıl yöneteceğini öğrenme gibi kişisel becerilerin geliştirilmesidir.

2. Dışsal Faktörler öğretim hizmeti ve mevcut desteğe atıfta bulunur. Öğretim hizmeti kaynakların kalitesini, personel mevcudiyetini ve geri bildirimleri içerir. Ancak, öğrenciler tüm sorumluluğu eğitmenlerine yüklemeyiz. Ayrıca, yakın aileleri gibi eğitmenlerinin sunduklarının ötesinde istikrarlı bir destek yapısına sahip olmak isterler. Destek ayrıca ev arkadaşlarından, ders arkadaşlarından ve diğer sosyal gruplardan gelir. Dahası, çoğu öğrenci bu yaşam aşamasında bağımsızlıklarını kazandığı ve kendi harcamalarını yönetmeyi öğrendiği için finansal istikrar önemli bir dışsal unsurdur. İçsel ve

dışsal faktörler birbirleriyle oldukça ilişkilidir. Örneğin, öğretim imkânı akademik başarıya ulaşmak için gereken kişisel becerilerin uygulanmasına ve geliştirilmesine olanak tanır.

Lynam vd., (2022) öğrencilerin akademik başarıyı etkileyen faktörlere ilişkin algılarını özetlemek için üç tema ortaya çıkarmışlardır. İlk tema olan öğrenci faaliyeti, iki alt temayı içeriyordu bunlar; hedef belirleme ve öz düzenleme. İkinci tema ise iki alt tema olan yetenektir: öz değerlendirme ve motivasyon. Son tema, kurumsal destek ve dış destek alt temalarını içeren destek türüdür.

Öğrencilerin demografisi literatürde ayrışma konusu olan bir konudur. Cinsiyet gibi birçok çalışma öğrencilerin akademik başarısı üzerindeki etkisini göstermiştir. Cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken, sosyoekonomik durum, babanın ve annenin akademik geçmişi, öğrencinin çevresi, sınıf türü, yarıyıl dönemi, psikolojik özellikler gibi faktörlerin öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkisi olduğunu söylemiştir (Alyahyan, 2020).

Psikolojik özellikler öğrencinin ilgi alanları ve kişisel davranışları olarak belirlenir; çeşitli çalışmalar bunların öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Daha kesin olmak gerekirse, öğrenci ilgisi, çalışmaya yönelik davranış, stres, kaygı, öz düzenleme, meşguliyet zamanı ve motivasyonun başarıyı etkilediğini ifade etmişlerdir (Alyahyan, 2020; Garg, 2018; Hamoud vd., 2018; Mueen vd., 2016; Putpuek vd., 2018).

Akademik başarının bir zamanlar resmi eğitim deneyimlerinin en önemli sonucu olduğu düşünülüyordu ve bu tür başarıların öğrenci yaşamında ve sonrasında oynadığı hayati rol konusunda çok az şüphe vardır (Kell vd., 2013).

Aileler ve çevreleri, çocukların ve gençlerin iş ve sosyal yaşamlarına yetkin olarak hazırlanabilmeleri ve geleceklerine şekil verilebilmeleri için akademik başarının öneminden yararlanmaları gerektiğinden bahsetmiştir (Sarier, 2015).

2.10. Fiziksel Aktivite, Okul Sporları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Fiziksel aktivitenin ve spora katılımın birçok faydası olduğu bilinmektedir. Bunlardan bazıları artan özsaygı, özgüven, sosyal gelişim, bilişsel gelişim ve akademik başarıdır (Bailey, 2006). Araştırmacılar fiziksel aktivitenin ve akademik başarının arasında olan bağlantıyı psikolojik ve fizyolojik etkenler ile bağdaştırmaktadırlar. Yapılan fiziksel aktivite etkinlikleri esnasında beyne iletilen oksijen ve kan düzeyindeki yükselmeyi, üstünde hissettiği baskının azalma durumunu, duygu durumundaki gelişme ve sinaptik esnekliğindeki iyileşme potansiyel olarak akademik başarıyı yükseltici değişkenler olarak

rapor edilmektedir (Burrows ve ark., 2014).

Okullar çocukların günlük önerilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşmaları için mükemmel bir fırsat sunar. Öğrencilerin giderek daha fazla akademik sınavlarda iyi sınav sonuçları alma isteği ve bunula beraber derslerin hareketsiz hale gelmesi eğilimi vardır. Spora katılım sağlıklı bir yaşam tarzının temel unsurudur ve spor faaliyetleri gençlerin gelişimi açısından oldukça önemlidir (Basch, 2011).

Okul ortamı, öğrencileri dersler ve diğer çalışma aktiviteleri sırasında sınıfta uzun süreler hareketsiz oturmaya zorlayarak (yaklaşık 3,5 saat, ders süresinin yaklaşık %70'inin hareketsiz olmasına karşılık gelir) hareketsiz bir yaşam tarzını destekleyebilir (Clemes vd., 2016).

Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişki; bireylerde fiziksel aktivitenin neden olduğu sonuçlar neticesinde oluşan fizyolojik ve psikolojik değişimlere bağlanabilir. Fiziksel aktivite yapılırken beyne iletilen besin miktarındaki artış, oksijen artışı, stresin minimum seviyeye inmesi, duygusal olarak mutlu hissetme ve beyin hücrelerinin yeni görevlere adapte olmasındaki gelişme potansiyel olarak akademik başarı seviyesini artıran faktörlerdir (Arslan vd., 2018; Singh vd., 2019).

Çocuklar fiziksel aktiviteye sıkı sıkıya bağlıdır. Bunu akademik gelişimden ayırmaya çalışmak anlamsızdır; ikisi ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Gençlerin fiziksel aktivitesini artırmak, olumlu çocuk gelişimini desteklemek için okul ortamında belirlenmiş bir önceliktir ve uzun süredir sosyal çalışma araştırmacılarının ve uygulayıcılarının ilgilendiği bir konudur (Pate vd., 2006; US Department of Health and Human Services, 2008).

Standart sınav puanlarını yükseltmeye çalışan okul yöneticileri, beden eğitimi müfredat süresinin feda edilmesi ve okuma, matematik ve fen bilimlerine yeniden tahsis edilmesi gerektiğini düşünebilirler. Şu anda bu stratejinin standart sınav puanlarını artırmada gerçekten etkili olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur; aslında, giderek artan bir kanıt grubu, beden eğitimi ve diğer okul tabanlı fiziksel aktivite programları için daha fazla zaman ayırmanın akademik sonuçlar üzerinde nötr veya olumlu bir etkiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 1997, Strong Vd., 2005).

Gençleri fiziksel olarak aktif olmaya motive eden ve olanak sağlayan bir okul ortamı fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye hizmet edebilir. Ders dışı aktiviteler, okul öncesi ve sonrası ve yaz aylarında, düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının edinilmesine büyük katkı sağlayabilir. Birçok genç için spor takımlarına katılım, fiziksel aktivite için önemli bir bağlam ve okul ile güçlü bir bağlantı unsurudur. Rekabetçi sporlar, doğal olarak, kendilerini

en büyük atletik yeteneklere sahip olanlarla sınırlama eğilimindedir. Spor takımları tüm öğrenciler için bir cevap değildir. Fiziksel olarak aktif olmaya teşvik, buna en çok ihtiyaç duyanlara, yani fazla kilolu olanlara ve en az atletik yeteneğe sahip olanlara yönelik olmalıdır. Rekabetçi sporlara alternatifler arasında dans, dövüş sanatları, yürüyüş ve fiziksel aktivite oyunları yer alır (Gordon-Larsen vd., 2000, Ries vd., 2008)

Okullar, çok sayıda öğrenciye kolay erişim, müdahaleye potansiyel olarak uzun süre maruz kalma ve önceden var olan sağlık ve beden eğitimi müfredatı ve kaynaklarının mevcudiyeti dahil olmak üzere çocuklar için etkili fiziksel aktivite müdahalelerini kolaylaştırabilecek çeşitli avantajlar sunar (Pate vd., 2006; Yetter, 2009).

Öğrencilerin okul ortamında fiziksel aktiviteye katılımı çeşitli biçimlerde olabilir ve bu katılım geniş bir sınıflandırma yapılarak üç ana hatta ayrılmıştır: (a) beden eğitimi dersleri, (b) okul sporları ve (c) serbest zaman aktivitesi (Centers for Disease Control and Prevention, 2013).

Öğrenciler fiziksel aktiviteye katıldıklarında kimlik gelişimine ve karakter gelişimi ne katkı sağlarlar. Fiziksel Aktivitelere katılım, tarihsel olarak öğrencileri bütünleştirmenin bir yolu olarak görülmüştür. Hem bir organizasyon olarak okula hem de bir bütün olarak topluma katılım, her bir katılımcının hayatını zenginleştirme potansiyeline sahiptir. Öğrencilerin akademik başarısının her zaman göz önünde bulundurulmasını sağlarken, genel eğitim deneyimi en yüksek öncelik olmuştur (Lumpkin ve Favor, 2012).

Okullar fiziksel aktiviteye daha fazla katılım sağlamak için, mevcut temel akademik değerlendirme ölçütlerini karşılarken aynı zamanda fiziksel aktiviteyi teşvik edebilecekleri bir araç belirlemelidirler. Araştırmacılar, beden eğitimine ayrılan ek zamanın akademik performansı engellemediği sonucuna varmışlardır (Shephard vd., 1984; Shephard, 1986; Trudeau ve Shephard, 2008).

Beden eğitimi, okullarda zorunlu ders olması nedeniyle genellikle okullardaki baskın fiziksel aktivite biçimidir. Beden eğitimi derslerinin bileşenleri genellikle okula, öğretmene, sınıfa, bölgeye ve mevsime göre değişir. Genellikle öğrencilere, uygunluk seviyelerini ölçmek için belirli becerilerin periyodik olarak test edildiği bireysel veya takım sporları tabanlı bir dizi aktivite verilir. Ancak, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde gerçekleştirdiği gerçek aktivite miktarları ile ilgili sorular devam etmektedir (Basch, 2011).

Fiziksel aktiviteye katılım akademik başarı ve okul performansında iyileşme ile olumlu yönde ilişkilendirilmiştir (Dyer vd., 2017). Araştırmalar fiziksel aktivitenin sınıf performansını desteklediğini ve okullarda vurgulanması gerektiğini tutarlı bir şekilde

göstermektedir (Keeley ve Fox, 2009; Rasberry vd., 2011; Trudeau ve Shephard, 2008).

10.205 kişilik bir örneklem büyüklüğünün veri analizi, fiziksel aktivitenin sınıf içi davranışları iyileştirebileceğini ve akademik başarıyı artırabileceğini göstermiştir (Álvarez-Bueno vd., 2017).

Bradley ve Conway (2016), organize bir okul ekibinin parçası olmanın, haftada birkaç kez pratik yapmanın ve okulu rekabetçi bir şekilde temsil etmenin, öğrenci içinde benlik saygısını, benlik kavramını ve sosyal sermayeyi artıracığına ve güçlü bir düzeyde gelişeceğine inanmaktadırlar.

Fizikse aktiviteye ya da sportif faaliyetlere katılım, pratik yapmak ve rekabet etmek için harcanan zaman akademik başarı için ek bir öğrenme kanalı olarak hizmet eder. Bununla birlikte, birçok öğrenci, akademik performansları üzerindeki çeşitli etkilerini bilmeden bir takıma katılma kararını verir (Schultz, 2017).

Sporcuların, ebeveynlerin ve antrenörlerin, spor katılımının kendileri, çocukları ve oyuncularını üzerindeki çeşitli etkileri konusunda eğitilmeleri gerekir. Bazı etkiler açıkça faydalı olabilirken, diğerleri olumsuzdur. Birçok etkiyi değerlendirebilmek ve bilinçli bir karar verebilmek, her öğrencinin ve ebeveynin yapabilmesi gereken bir şeydir. Ryska'ya (2003) göre, rekabetçi lise sporlarına katılımın, bir öğrenci veya sporcunun spor alanı dışındaki davranış ve alışkanlıklarının geliştirilmesine ve spora katılımın gelişime nasıl katkıda bulunduğunu tanımak önemlidir.

Öğrenci ve sporcular için fiziksel aktivitenin uygulanabilir, dengeli, akademik yaşamın başarılı olabilir olması, ebeveynler tarafından teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir (Chen ve ark., 2013).

Bir okul sporuna katılmak için sporcuların uygunluğunu korumaları gerekir, bu da akademik olarak başarılı olmak için itici bir güç görevi görür. Öğrenci sporcular daha yüksek bir statü kazanır ve tipik olarak daha yüksek bir statüye sahiptir ve çabaları için sporcular olmayanlara göre daha fazla teşvik edilir ve övülür. Spora katılım aynı zamanda karakter gelişimine, katılımcılara zaman yönetimi gibi değerli beceriler öğretmeye ve disiplin ve özveri gibi alanlarda gelişmeye katkıda bulunabilir (Lumpkin ve Favor, 2012).

Rasberry vd., (2011) yılına kadar yayınlanmış çeşitli tasarımlara sahip 50 benzersiz çalışmada okul temelli fiziksel aktivite (okul sporları dahil) ile akademik başarı arasındaki 127 pozitif ilişkiyi sistematik olarak inceledi. İncelenen çalışmaların çoğu, ek veya geliştirilmiş fiziksel aktiviteye (örn. uzatılmış seanslar) katılan çocuklarda, hiçbir fiziksel aktiviteye katılmayan veya her zamanki gibi fiziksel aktiviteye katılan öğrencilere kıyasla

akademik performansta en az bir istatistiksel olarak anlamlı iyileşme buldu. Başka bir çalışmada okul sporlarına katılan öğrencilerin ham akademik başarı puanları, katılmayanlara kıyasla %6,1 daha yüksek bulunmuştur (Wretman, 2017). Yapılan araştırmalarda ülke çapındaki temsili veriler, lise öğrencilerinin yarısından fazlasının her yıl okul sporlarına katıldığını göstermektedir (Kann vd., 2014; Pate vd., 2006).

Etnier vd. (1997) 134 çalışmanın meta-analitik incelemesinde, küçük aralıklı egzersiz programlarının etkileri ile uzun süreli egzersiz programlarının etkilerini karşılaştırdıklarında; uzun vadeli programlar akademik başarı açısından çok daha faydalı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar, akademik başarı ile ilişkili bilişsel ve psikolojik yönler üzerinde olumlu bir etkinin olması için spora katılımın uzun vadeli olması gerekebileceğini göstermektedir.

Çalışmalar okul sporlarına katılımın öğrencilerin notlarına doğrudan ve dolaylı faydalar sağlayabileceğini göstermektedir (Kristjánsson vd., 2010; Stevens vd., 2008). Bir araştırmacının incelediği altı çalışmada, akademik performans ve spor türlerine katılım gösterme arasında olumlu bir bağ olduğu belirtilmiştir (Ballantine, 1981).

402 İrlandalı lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışma, herhangi bir okul sporuna katılımın, katılmamaya kıyasla okul sonu sınav puanlarında %4,2'lik bir artışla ilişkili olduğunu, ancak bireysel bir spora katılımın (örneğin kürek çekme) %12,2'lik bir artışla ilişkili olduğunu bulmuştur (Bradley vd., 2013). Yürütülen bu araştırmalar doğrultusunda fiziksel aktivite ve akademik başarıyı okul sporlarına bağlayan güçlü bir bağ olduğu söylenebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Malatya ilinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim okullarında basketbol oynayan 5,6,7,8'inci sınıf ve 10-14 yaş erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi değerlendirildiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim okullarında öğrenci olup, basketbol oynayan erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 5-8. sınıflarında öğrenim gören 126 gönüllü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Gruplar	n	%	Değişken	Gruplar	n	%
Yaş	10	3	2,4	Okul türü	Devlet	48	38,1
	11	33	26,2		Özel	78	61,9
Yaş	12	37	29,3	Yılsonu not ortalaması	85	7	5,6
	13	22	17,5		86	2	1,6
	14	31	24,6		87	2	1,6
Sınıf	5. sınıf	25	19,8		88	2	1,6
	6. sınıf	49	38,9		89	3	2,4
	7. sınıf	16	12,7		90	14	11,1
	8. sınıf	36	28,6		91	1	0,8
Kulüp sporcusu olma durumu	Evet	94	74,6		92	9	7,1
	Hayır	32	25,4		93	2	1,6
Lisanslı sporcu olma durumu	Evet	94	74,6		94	1	0,8
	Hayır	32	25,4		95	12	9,5
	1-2	46	36,5		97	21	16,7
	3-4	35	27,8		98	20	15,9

Tablo 3.1. (Devamı) Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	5-6	13	10,3			99	18	14,3
	Ortaokul	1	0,8			2	1	0,8
Baba eğitim durumu	Lise	50	39,7	Fiziksel Aktivite Düzeyi		3	8	6,3
	Üniversite	65	51,6	Ort.=4,23 ±0,681		4	13	10,3
	Lisansüstü	10	7,9			5	104	82,5
	Ortaokul	3	2,4	Baba sporla ilgilenme		Evet	94	74,6
Anne eğitim durumu	Lise	60	47,6			Hayır	32	25,4
	Üniversite	59	46,8	Anne sporla ilgilenme		Evet	59	46,8
	Lisansüstü	4	3,2			Hayır	67	53,2

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grupları, sınıf düzeyi, kulüp sporcu durumu, kaç yıldır lisanslı spor yapıyor olması, okul türü, baba eğitim ile anne eğitim, babanın ve annenin sporla ilgilenme durumu ve aile gelir düzeyi demografik bilgilerinin tespit edilmesinde ek-1 de bulunan kişisel bilgi formu dikkate alınmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesinde Crocker vd. 'nin (1997) geliştirmiş olduğu, Türkçe geçerlilik güvenilirlik araştırmalarını Tanır (2013)'ın yapmış olduğu, Öğrenciler için Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C]) Türkçeye çevrilmiş hali olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) uygulanmıştır.

Araştırmada Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeğinin iç tutarlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan analizde Cronbach Alpha katsayısı 0,972 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa katsayısının 0,800 ile 1,000 arasında olması ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007).

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Veri toplama araçlarından ilk bölümdeki formda; öğrencilerin yaş grupları, sınıf düzeyi, kulüp sporcu olma, kaç yıldır lisanslı spor yapıyor olması, okul türü, baba eğitim ile anne eğitim, babanın ve annenin sporla ilgilenme durumu ve aile gelir düzeyi demografik bilgilerinin analizinde kişisel bilgi formundan faydalanılmıştır (Ek-1).

3.3.2 Çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği (ÇFAÖ)

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri Crocker vd., (1997)'nin

bulmuş olduğu ve Tanır (2013)'ın Türkçeye çeviri yapmış olduğu Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) ile analiz edilmiştir (Ek-2). Ölçek öğrencilerin bir hafta yani 7 gün süresince katıldığı fiziksel aktivitelerin seviyesini hatırlamaya yönelik sorular içermektedir. Öleekten elde edilen veriler öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi hakkında bilgiler vermektedir. Ölçek araştırmaya katılan öğrencilerle birebir yüz yüze öğretmen veya antrenörleri eşliğinde görüşülerek uygulanmıştır. Ölçek 1 ile 5 puan arasında derece verilmiş toplam 9 soru içermektedir. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencinin fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınmaktadır. ÇFAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite seviyesini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite seviyesini ifade etmektedir (Tanır, 2013: 51-52).

3.3.3 Akademik başarı düzeyinin belirlenmesi

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin akademik başarı seviyelerinin öğrenilmesinde 2023-2024 eğitim ve öğretim yılındaki bütün derslerin yıl sonu not ortalaması alınmıştır.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 24,0 istatistiksel veri analiz programı ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri, eğitim durumu, sporculuk geçmişi, ebeveynlerine ilişkin özelliklerinin dağılımı ile fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla frekans (f) ve yüzde (%) analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin iç tutarlılık durumunu belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Öğrencilerin okul türüne göre yıl sonu not ortalamalarının dağılım durumunu tespit etmek amacıyla Crosstab ve Ki-kare analizi yapılmıştır. Öğrencilerin özelliklerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla t Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık analizlerinde $p=0,05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilere yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin okul türüne göre yıl sonu not ortalamalarının dağılımı

		Okul türü				X ²
		Devlet Okulu		Özel Okul		
		f	%	f	%	
Yıl sonu not ortalaması	85,00	7	100	0	0	0,000
	86,00	2	100	0	0	
	87,00	2	100	0	0	
	88,00	2	100	0	0	
	89,00	3	100	0	0	
	90,00	14	100	0	0	
	91,00	1	100	0	0	
	92,00	8	88,9	1	11,1	
	93,00	2	100	0	0	
	94,00	1	100	0	0	
	95,00	2	16,7	10	83,3	
	96,00	2	16,7	10	83,3	
	97,00	1	4,8	20	95,2	
	98,00	1	5,0	19	95,0	
	99,00	0	0	18	100	

Tablo 4.1’de araştırma grubunun yıl sonu not ortalamasına göre karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, öğrencilerin okul türü ile yıl sonu not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamsal değişiklik bulunmaktadır ($X^2=0,000$). Özel okul öğrencilerinin yıl sonu not ortalamaları anlamlı bir şekilde devlet okulu öğrencilerinden yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.2. Öğrencilerin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin dağılımı

	Okul türü				X ²
	Devlet Okulu		Özel Okul		
	f	%	f	%	

Tablo 4.2. (Devamı) Öğrencilerin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin dağılımı

Fiziksel Aktivite Düzeyi	2	1	100	0	0	0,031
	3	6	75,0	2	25,0	
	4	7	53,8	6	46,2	
	5	34	32,7	70	67,3	

Tablo 4.2’de araştırma grubunun okul türü açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, öğrencilerin okul türü ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=0,031$). Özel okul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde devlet okulu öğrencilerinden yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.3. Öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite düzeyinin dağılımı

		Fiziksel Aktivite Düzeyi								
		2		3		4		5		
		f	%	f	%	f	%	f	%	X ²
Yıl sonu not ortalaması	85,00	0	0	5	62,5	1	7,7	1	1,0	0,000
	86,00	1	100	1	12,5	0	0	0	0	
	87,00	0	0	0	0	2	15,4	0	0	
	88,00	0	0	0	0	1	7,7	1	1,0	
	89,00	0	0	0	0	3	23,1	0	0	
	90,00	0	0	0	0	0	0	14	13,5	
	91,00	0	0	0	0	0	0	1	1	
	92,00	0	0	1	12,5	0	0	8	7,7	
	93,00	0	0	0	0	0	0	2	1,9	
	94,00	0	0	0	0	0	0	1	1	
	95,00	0	0	1	12,5	2	15,4	9	8,7	
	96,00	0	0	0	0	2	15,4	10	9,6	
	97,00	0	0	0	0	2	15,4	19	18,3	
	98,00	0	0	0	0	0	0	20	19,2	
	99,00	0	0	0	0	0	0	18	17,3	
Toplam		1		8		13		104		

Tablo 4.3’de araştırma grubunun yıl sonu not ortalaması açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, öğrencilerin yıl sonu not ortalaması ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır

($X^2=0,000$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Yaş	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
10	3	5,000	0,000	0,919	0,455
11	33	4,667	0,777		
12	37	4,811	0,518		
13	22	4,591	0,590		
14	31	4,839	0,523		

Tablo 4.4’de araştırma grubunun yaşları açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
5. Sınıf	25	4,560	0,870	2,652	0,052
6. Sınıf	49	4,878	0,439		
7. Sınıf	16	4,500	0,633		
8. Sınıf	36	4,806	0,525		

Tablo 4.5’de araştırma grubunun sınıf düzeyi açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Öğrencilerin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Okul Türü	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Devlet Okulu	48	4,542	0,798	-3,069	0,003
Özel Okul	78	4,872	0,406		

Tablo 4.6’da araştırma grubunun okul türü açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü ile

fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Devlet okuluna giden öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalama puanı $\bar{x}=4.542$, özel okulda olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4.872$ 'dir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Yıl Sonu Not Ortalaması	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
85,00	7	3,500	0,837	13,434	0,000
86,00	2	2,500	0,707		
87,00	2	4,000	0,000		
88,00	2	4,500	0,707		
89,00	3	4,000	0,000		
90,00	14	5,000	0,000		
91,00	1	5,000	.		
92,00	9	4,778	0,667		
93,00	2	5,000	0,000		
94,00	1	5,000	.		
95,00	12	4,667	0,651		
96,00	12	4,833	0,389		
97,00	21	4,905	0,301		
98,00	20	5,000	0,000		
99,00	18	5,000	0,000		

Tablo 4.7’de araştırma grubunun yıl sonu not ortalaması açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma katılan öğrencilerin yıl sonu not ortalaması ile fiziksel aktivite puan ortalaması bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Öğrencilerin kulüp sporcusu olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Kulüp Sporcusu Olma Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Evet	94	4,872	0,421	4,280	0,000
Hayır	32	4,375	0,871		

Tablo 4.8’de araştırma grubunun kulüp sporcusu olması açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma katılan öğrencilerin kulüp sporcusu olma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Kulüp sporcusu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4.872$, kulüp sporcusu olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4.375$ ’tir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin lisanslı sporcu olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Lisanslı Olan Sporcu Olma	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Evet	94	4,872	0,421	4,280	0,000
Hayır	32	4,375	0,871		

Tablo 4.9’da araştırma grubunun lisanslı sporcu olması açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı sporcu olma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4.872$, lisanslı sporcu olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4.375$ ’dir.

Tablo 4.10. Öğrencilerin lisanslı sporcu olma yılına göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Lisanslı Sporcu Olma Yılı	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
0	32	4,375	0,871	6,337	0,000
1-2	46	4,870	0,401		
3-4	35	4,829	0,514		
5-6	13	5,000	0,000		

Tablo 4.10’da araştırma grubunun lisanslı sporcu olma yılı açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı sporcu olma yılıyla fiziksel aktivite seviyesi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 1-2 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,870$, 3-4 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,829$, 5-6 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=5,000$ 'dir

Tablo 4.11. Öğrenci baba eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Ortaokul	1	5,000	.	1,940	0,127
Lise	50	4,600	0,783		
Üniversite	65	4,815	0,464		
Lisansüstü	10	5,000	0,000		

Tablo 4.11'de araştırma grubunun baba eğitim durumu açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin babasının eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Öğrenci anne eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Ortaokul	3	4,500	0,707	1,244	0,296
Lise	60	4,633	0,736		
Üniversite	59	4,848	0,448		
Lisansüstü	4	5,000	0,000		

Tablo 4.12'de araştırma grubunun anne eğitim durumu açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin annesinin eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Öğrenci babasının sporla ilgilenme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Babanın Sporla İlgilenme Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
---------------------------------	---	-----------	-----	---	---

Tablo 4.13. (Devamı) Öğrenci babasının sporla ilgilenme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Evet	94	4,851	0,439	3,481	0,001
Hayır	32	4,438	0,878		

Tablo 4.13’de araştırma grubunun babasının sporla ilgilenme durumu açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin babasının sporla ilgilenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası sporla ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,851$, babası sporla ilgilenmeyen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,438$ ’dir.

Tablo 4.14. Öğrencilerin annesinin sporla ilgilenme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin analizi

Annenin sporla ilgilenme durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Evet	59	4,881	0,375	2,397	0,018
Hayır	67	4,627	0,735		

Tablo 4.14’de araştırma grubunun annesinin sporla ilgilenme durumu açısından fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin annesinin sporla ilgilenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Annesi sporla ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,881$, annesi sporla ilgilenmeyen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,627$ ’dir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde basketbol oynayan 10-14 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi elde edilen bulgular ile tartışılıp yorumlanacaktır.

Araştırmaya katılan öğrencilerden %29,4'ü 12, %26,2'si 11, %24,6'sı 14, %2,4'ü 10 yaşındadırlar. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin yaşına göre fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Ancak 10 yaşındaki 3 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri en yüksek iken ($\bar{x}=5,000$), 14 yaşındaki 31 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri 2. Sırada ($\bar{x}=4,839$), 12 yaşındaki 37 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri 3. sırada ($\bar{x}=4,811$), 11 yaşındaki 33 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri 4. sırada ($\bar{x}=4,667$) ve en düşük 13 yaşındaki 22 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri 5. Sırada yer almaktadır ($\bar{x}=4,591$). Yaş artıkça fiziksel aktivite düzeyleri azalmamaktadır hatta 14 yaşındaki lise giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri en yüksek 2. sırada yer almaktadır. Araştırmamda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş gruplarının anlamlı farklılık görülmemesinin nedeni benzer gelişim çağına olmalarının ve de genellikle aynı sosyal ortamlarda bulunmalarının etkisi olabilir. Parlaktaş (2018) araştırmasında yaş grubu değişkenini incelediğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaş grublarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Kara ve Şahin (2021) yapmış oldukları araştırmalarında yaş grubu değişkenini incelediklerinde öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Hekim ve Yüksel (2015) Erzurum merkezdeki 12-15 yaş aralığındaki 82 kadın ve 68 erkek olmak üzere toplam 150 ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini yaş değişkenine göre incelediklerinde, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin birbirine benzer olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Yılmaz (2009) basketbol oynayan erkek öğrencilerin akademik performanslarıyla yaş faktörü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin yaş seviyeleri artarken, akademik performanslarında azalma olduğu bulgusuna erişmiştir. Yaş faktörü ile yılsonu not ortalamaları incelendiğinde düşüş olduğu sonucuna varmıştır. Öğrencilerin akademik durumuna başarısızlar dememiştir. Çünkü öğrencilerin yaş seviyesinin artması ile beraber akademik performansın azalmasını, ergenlik başlangıcı ya da ergenlik içerisinde olabileceklerine bağlamıştır. Umut ve Günay (2015) basketbolcu erkek çocukların yaş değişkeni ile akademik düzeyleri arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Öğrencilerin yaş sevipleri artınca akademik düzeylerinde düşüş görmüşlerdir. Adölesan dönemde olan ya da yeni giren çocukların arzu ve ilgileri değişebilmektedir. Bununla beraber akademik düzeylerinde düşüşe neden olduğunu söylemektedirler. Fiziksel aktivitenin faydaları çocuklara ve öğrencilere öğretilmeli ve örnek çalışmalarla özendirilerek spor sevdendirilmelidir. Kaymaz (2016) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesini yaş değişkenine göre incelediği araştırmasına, devlet okulları ile özel okullarda öğrenim gören 355 erkek ve 342 kadın toplamda 697 öğrenci katılım sağlamıştır. Yapmış olduğu araştırmanın sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin yaş değişkeninin fiziksel aktivite seviyesi üzerinde anlamlı etkisi olduğunu söylemiştir. Her iki okul türünde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaş arttıkça azaldığı sonucuna ulaşmıştır. 11-14 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel aktivite sevipleri daha yüksek iken 13-14 yaş grubundaki yaş grubundaki öğrencilerin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Dwyer vd. 'nin (2001) çalışmalarına Avusturalya'da bulunan ilkokullarda ve ortaokullarda öğrenim gören 7-15 yaş aralığındaki toplam 7961 öğrencinin katılmıştır. Araştırmasında sonuç olarak fiziksel aktivite seviyelerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmamı destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Sınıflar arası fiziksel aktivite seviyelerini incelediğimizde 5. ($\bar{x}=4,560$) ve 7. ($\bar{x}=4,500$) sınıfların fiziksel aktivite sevipleri 6. ($\bar{x}=4,878$) ve 8. ($\bar{x}=4,806$) sınıflara göre daha düşüktür. Jaakkola vd. (2015) yaş ortalaması 13 olan 162 kadın ve 163 erkek toplamda 325 öğrencinin katıldığı araştırmalarında farklı sınıf düzeylerinde fiziksel aktivite seviyesinin akademik başarı üzerinde etkisinin bulunduğunu ama fiziksel aktivite seviyeleri ile akademik başarı arasındaki ilişkinin istatistiksel bakımından anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Literatür incelendiğinde bu alanla ilgili çok fazla çalışma olmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan öğrenciler okul türüne göre incelendiğinde, öğrencilerden %61,9'u özel okuldayken, %38,1'i devlet okulunda eğitim almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi 2 olan 1 öğrenci (%100) devlet okulunda; fiziksel aktivite düzeyi 3 olan 8 öğrenciden 6'sı (%75) devlet okulunda, 2'si (%25) özel okulda; fiziksel aktivite düzeyi 4 olan 13 öğrenciden 7'si (53,8) devlet okulunda, 6'sı (46,2) özel

okulda; fiziksel aktivite düzeyi 5 olan 104 öğrenciden 34'ü (32,7) devlet okulunda, 70'i (67,3) özel okulda eğitim almaktadır. Öğrencilerin okul türü ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=0,031$). Devlet okulunda olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalama puanı $\bar{x}=4,542$, özel okulda olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,872$ 'dir. Özel okulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Ancak araştırmaya katılan özel okulların imkanlarının yüksek olması ve ailelerinin bu konuda bilinçli ve eğitilmiş olmaları fiziksel aktivitenin yükselmesine neden olmuş olabilir ya da özel okullarda velilerin okul idaresine ve öğretmenlere yaptıkları baskılar nedeniyle notları yüksek olmuş olabilir. Devlet okulları ise bulundukları çevre ile özel okullardan geri kalmayıp hatta daha fazla imkanlara sahiptir. Bu nedenle öğrenciler hem akademik başarıları yüksek hem de fiziksel aktivite seviyesi yüksek öğrencilerdir. Bu veriler doğrultusunda okul türü ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Öğrencilerin okul türü ile yıl sonu not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=0,000$). Gürler (2020) özel okullarda öğrenim gören öğrencilere öğretmenler daha yüksek notlar verirken devlet okullarında öğrenim gören öğrencilere öğretmenlerin daha düşük notlar verdiğini belirtmiştir. Özel okullardaki idareciler okulun genel not ortalamalarını yükselterek genel başarı sıralamasını yükseltmek istemelerinin de bu duruma neden olabileceğine dikkat çekmiştir. Sportif aktiviteler konusunda da devlet okullarının fiziki ve ekonomik eksiklerinin özel okullardan fazla olduğunu ifade etmiştir. Ancak araştırmaya dahil olan devlet okullarının bu anlamda bir yetersizliği olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde okul türüne göre, fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Okul türü ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyecek araştırmalara ihtiyaç olduğunu düşünüyorum.

Araştırmaya katılan öğrencilerden %74,6'sı kulüp sporcusu iken, %25,4'ü kulüp sporcusu değildir. Kulüp sporcusu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,872$, kulüp sporcusu olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,375$ 'tir. Kulüp sporcusu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ortalaması kulüp sporcusu olmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kulüp sporcusu olma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerden %74,6'sı lisanslı sporcu iken, %25,4'ü lisanslı

sporcu değildir. Lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,872$, lisanslı sporcu olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,375$ 'dir. Lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ortalaması lisanslı sporcu olmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı sporcu olma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı sporcu olma yılı ile fiziksel aktivite düzeyi bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Öğrencilerin %36,5'i 1-2 yıl, %27,8'i 3-4 yıl, %10,3'ü 5-6 yıldır lisanslı sporcudur. Öğrencilerin 1-2 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,870$, 3-4 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,829$, 5-6 yıldır lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=5,000$ 'dır.

Birbiri ile ilişkili olan kulüp sporcusu olma durumu, lisanslı sporcu olma durumu ve lisanslı sporcu olma yılı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Şenses'in (2009) Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı toplam 5 ilköğretim okulunda öğrenim gören toplam 1142 kız ve erkek öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivitelerin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerinin olup olmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Erkek öğrencilerin %40'ı lisanslı spor yaparken, %60'ı ise lisanslı herhangi bir spor yapmadığını ifade etmiştir. Kız öğrencilerin; %13 lisanslı spor yaparken %87 ise lisanslı herhangi bir spor yapmadığı sonucuna ulaşmıştır. Lisanslı spor yapan erkek öğrencilerin %39'u kulüpte, %22'si okulda ve %39'u da hem okulda, hem de kulüpte spor yapmaktadır. Lisanslı spor yapan kız öğrencilerin %38'i kulüpte, %47'si okulda ve %15'i de hem okulda hem de kulüpte spor yaptığı sonucunu bulmuştur. Fiziksel aktivite sürelerine göre incelediğinde ise erkek lisanslı sporcu öğrencilerden %21'i 1 yıldan az, %32'si 1-2 yıl, %33'ü 3-4 yıl ve %14'ü de 5 yıldan fazla bir süredir spor yaptığını; kız lisanslı sporcu öğrencilerden ise %21'i 1 yıldan az, %38'si 1-2 yıl, %33'ü 3-4 yıl ve %8'i de 5 yıldan fazla bir süredir spor yaptığını tespit etmiştir. Literatür incelediğinde bu bulgular ile ilgili çok az akademik araştırma olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyi ve anne babanın sporla ilgilenmesi incelenmesi sonucunda, öğrencilerden %51,6'sının babası üniversite mezunu, %397'sinin babası lise, %7,9'unun babası ise Master/Doktora eğitimi almıştır. Öğrencilerden %47,6'sının annesi lise, %46,8'inin annesi üniversite, %3,2'sinin annesi

Master/doktora mezunudur. Öğrencilerin baba ve anne eğitim durumu ile fiziksel aktivite seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının sporla ilgilenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası sporla ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,851$, babası sporla ilgilenmeyen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,438$ 'dir. Babası spor ile ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puanları babası sporla ilgilenmeyen öğrencilerden daha yüksektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin sporla ilgilenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Annesi sporla ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,881$, annesi sporla ilgilenmeyen öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması $\bar{x}=4,627$ 'dir. Annesi spor ile ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite puanları annesi sporla ilgilenmeyen öğrencilerden daha yüksektir. Bu bulgular neticesinde araştırmaya katılan öğrencilerin bulundukları çevreleri ile ailelerinin bilinçli ve ilgili olması etkilemiş olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel aktiviteyi nasıl algıladıkları üzerinde doğrudan etkisi vardır (Cheung ve Chow, 2010). Sigfusdottir vd., (2007) İzlanda'da 9 ve 10. Sınıf öğrencisi 5.810 rızası olan gençlerin katılım sağladığı araştırmalarında öğrencilerinin ailelerin eğitimi değerlendirmesinde akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında zayıf olmakla birlikte pozitif bağın oluştuğunu görmüşlerdir. Bu sonuç mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Parlaktaş (2018) araştırmasına dahil olan çocukların annelerinin ve babalarının eğitim seviyelerine göre fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ailelerin eğitim seviyeleri hepsi farklı olduğu halde ailelerin sportif etkinliklere ve aktivitelere karşı fikir ve davranışları birbirine yakınlık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Güven ve Öncü (2006) yapmış oldukları araştırmaya katılım sağlayan çocukların annelerinin ve babalarının eğitim seviyelerine göre fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı farklılık görmemişlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktivite ve etkinliklere karşı tutum ve davranışları ailelerinin tutum ve davranışlarına göre şekillenmekte olduğunu ve en büyük faktörün aile olduğunu belirtmişlerdir. Ebeveynlerin çoğunluğu evlatlarının fiziksel ve psikolojik gelişimleri için fiziksel aktivitelere karşı tutum ve davranışlarda aşırı istekli olabilmektedirler. Bazı ebeveynler iste tam tersi fiziksel aktivitelere dahil olmalarını istememekte olduklarını ifade etmiştir. Ailelerin öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım sağlamasına izin vermemelerinin ana nedeni akademik performansı azalttığı yönündeki ve fiziksel aktiviteye katılımın evlatlarının sakatlanabilmesine neden olasılığı düşünceleridir.

Her ne kadar bilinçli ebeveynlerin sayısı artarken, bir yandan akademik performansları düşeceği düşüncesi nedeniyle fiziksel aktivitelere çocuklarının katılım sağlamalarına izin vermeyen aile sayısı çok fazladır. Çalışmalarına katılım sağlayan öğrencilerin baba (%75,1'inin) ve anne (%87,1'inin)'lerinin hiçbir sportif etkinlik veya faaliyetle bağları olmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Hünük vd. (2013) çalışmalarında ortaöğretimde öğrenim gören 266 öğrenci katılmıştır. Çocukların fiziksel aktiviteye dahil olmalarında algılanan sosyal destek seviyesinin belirlenen demografik faktörlere göre araştırmışlardır. Çalışmalarının sonucunda ortaöğretimde öğrenim gören çocukların fiziksel aktiviteye dahil olmasındaki en etkili faktör arkadaş çevreleri olduğunu söylemişlerdir. Ebeveyn faktörü incelendiğinde çocukların fiziksel aktivitelere katılım sağlamasında en çok desteği ebeveynlerinden annesinin verdiğini ve fiziksel aktivite türüne karar vermede çok etkin rol sergilediklerini belirtmiştir. Çalışmada dikkat çeken şey ise kadın öğrencilerin fiziksel aktivite yapma destek alma seviyelerine baktıklarında erkeklere oranla daha fazla destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Hergüner (1991) ailelerin, aile içerisinde ise annelerin evlatlarına fiziksel aktivitelere katılımında önemli bir destekçi olduğunu söylemektedir. Öğrencilerin ilgilerinin oluşabilmesi veya gelişebilmesi döneminde annenin desteği önem arz etmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelim seviyelerinin artmasında ve bu sayının daha fazla artırılabilmesi için annelerin sporla ilgili bilgilerinin artırılması sonucuna ulaşmıştır. Telema, (1997) erken yaşlarda fiziksel olarak aktif olanların ve sportif faaliyetlere katılanların, yetişkinlik döneminde de fiziksel olarak daha aktif bir yaşam sürdürme olasılıklarının çok daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerden %82,5'inin fiziksel aktivite düzeyi 5, %10,3'ünün 4, %6,3'ünün 3, %0,8'inin ise 2'dir. Öğrencilerden fiziksel aktivite düzeyi 2 olan 1 öğrencinin yıl sonu not ortalaması 86, fiziksel aktivite düzeyi 3 olan 9 öğrenciden 1'inin (%12,5) yıl sonu not ortalaması 84, 4'ünün (%50) 85, 1'inin (%12,5) 86, 1'inin (12,5) 92, 1'inin (%12,5) 95'tir. Fiziksel aktivite düzeyi 4 olan 13 öğrenciden 1'inin (%7,7) yıl sonu not ortalaması 85, 2'sinin (%15,4) yıl sonu not ortalaması 87, 1'inin (%7,7) 88, 3'ünün (%23,1) yıl sonu not ortalaması 89, 2'sinin (%15,4) 95, 2'sinin (%15,4) yıl sonu not ortalaması 96, 2'sinin (%15,4) 97'dir. Fiziksel aktivite düzeyi 5 olan 104 öğrenciden 1'inin (%1) yıl sonu not ortalaması 85, 1'inin (%1) 88, 14'ünün yıl sonu not ortalaması (%13,5) 90, 1'inin (%1) yıl sonu not ortalaması 91, 8'inin (%7,7) yıl sonu not ortalaması 92, 2'sinin (%1,9) yıl sonu not ortalaması 93, 1'inin (%1) yıl sonu not ortalaması 94, 9'unun (%8,7) yıl

sonu not ortalaması 95, 10'unun (%9,6) yıl sonu not ortalaması 96, 19'unun (%18,3) yıl sonu not ortalaması 97, 20'sinin (%19,2) yıl sonu not ortalaması 98, 18'inin (%17,3) yıl sonu not ortalaması 99'dur. Öğrencilerin yıl sonu not ortalaması ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=0,000$). Araştırmaya katılan öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Öğrencilerin fiziksel aktivite ortalaması $4,23 \pm 0,681$ 'dir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında fiziksel aktivite ve akademik performans arasındaki ilişkiyi öğrenmeyi amaçlayan literatürde bulunan çok fazla araştırma incelenmiştir. Araştırmaların genelinde fiziksel aktivitenin sağlığa faydaları, fiziksel ve psikolojik faydaları, hastalıklardan korunma gibi parametrelerle ilişkisi olduğu ve bu ilişkiyi fiziksel aktivitenin seviyesine göre öğrencilerin akademik başarısına pozitif katkı sağladığı belirtilmiştir. Bazı çalışmalarda ilişki olmadığı ya da olan ilişkinin pek bir önemi olmadığını söylemişlerdir. Ancak genelde fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığı sonucuna ulaşılmaktadır (Bailey, 2006; Cornelißen ve Pfeifer, 2007; Fox vd., 2010; Schlessner, 2004; Stephens ve Schaben, 2002; Trudeau ve Shephard, 2008). Bilgin (2017) yüksek fiziksel aktivite seviyesinde olan öğrencilerin yüksek TEOG puanına, düşük fiziksel aktivite seviyesinde olan öğrencilerin ise düşük TEOG puanına sahip olduklarını görmüştür. Ama bir kısım öğrenciler düşük fiziksel aktivite seviyelerine rağmen oldukça yüksek TEOG puanı almışlardır. Olağan dışı bu durum öğrencilerin devamlı ders çalışması, fiziksel aktivite yapabilmek için ayrılması gereken zamanda ise birebir ders almaları ve kurs merkezlerine gitmeleri ile açıklanabileceğini ifade etmiştir. Parlaktaş (2018) çalışmaya dahil olan çocukların TEOG sonuçları ile fiziksel aktivite seviyelerinde pozitif ve düşük seviyede anlamlılık bulmuştur ($r=,038$). Bu anlamlılık istatistiksel olarak ele alındığında anlamlı seviyede bir ilişki olmadığını belirtmiştir. ($p>0,05$). Araştırmasına dahil olan çocukların fiziksel aktivite seviyeleriyle akademik performansları arasındaki ilişkinin az olmasının çok fazla nedeni olabileceğini ifade etmiştir. Gerber (1996) tarafından 1990'larda not ortalaması ve atletik katılım göz önünde bulundurularak bir araştırma yürütülmüştür. İlk olarak, Kuzey Carolina'da 1995 yılında sporcular için ortalama not ortalaması 2.86 bulunurken, sporcu olmayanlar için ise 1.96 bulunmuştur. Diğer bir çalışmada 1992'de Colorado'da not ortalamaları sporcular için 2.96 iken sporcu olmayanlar için 2.35'tir. 1992'de Meksika'da ise not ortalamaları sporcular için 2.80 iken sporcu olmayanlar için 2.00 bulunmuştur ve 1985'te Indiana'da not ortalaması sporcular için 3.05 bulunurken, sporcu olmayanlar için ise 2.54

olarak bulunmuştur. Söz konusu bu bu çalışmaya bakıldığında istisnasız olarak, lise öğrencisi sporcuların not ortalaması, sporcu olmayan öğrencilerin not ortalamasından önemli bir farkla daha iyi performans göstermiştir. Başka bir çalışmaya göre, okul destekli spor katılımının öğrencilerin sınıfta daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabileceğine inanmışlardır. National Association of state Boards of Education (Ulusal Eyalet Eğitim Kurulları Birliği, 2004) tarihli raporuna göre; Kuzey'deki Carolina lisesindeki atletizme katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre daha iyi bir akademik performansa sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Rapordaki diğer istatistiklere göre, Iowa'daki bir lisede sporcuların, yapılan akademik testte sporcu olmayanlardan daha iyi performans gösterdiğini gösteriyor. Araştırmacılar, bir atletik takımın üyesi olarak öğrenilen becerilerin, öğrencilerin sınıflarda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olacağına inanıyor. Günlük antrenmanlarla meşgul olmak, oyuncuların disiplin, takım çalışması, fiziksel kondisyon ve organizasyon niteliklerini aşılır. Bu beceriler ve nitelikler öğrencinin sınıfta başarıya ulaşma yeteneğini geliştirebilir (National Association of state Boards of Education, 2004). Lumpkin ve Favor (2012) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivitelere katılan Kansas Lise öğrencilerinin sınavlardan daha iyi notlar aldığını, daha yüksek test puanları aldığını ve daha yüksek oranda mezun olduklarını belirtmişlerdir. McNeely vd., (2003) yapmış oldukları araştırmalarında, müfredat dışı fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin akademik başarısında arttığını ifade etmişlerdir. Schlessner (2004) müfredat dışı etkinliklere katılan öğrencilerin genel not ortalamalarının, yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Soltz, (1986) yapmış olduğu araştırmasında, fiziksel aktivitelere katılım sağlayan ve katılım sağlamayan lise öğrencilerinin akademik başarı puanlarını karşılaştırmış ve sonuç olarak fiziksel aktivitelere katılım sağlayanların katılmayanlara göre akademik başarılarının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Stegman (2000) fiziksel aktivitelere katılımın akademik başarı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ya da en azından akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı tespit etmiştir. Bradley vd., (2013) İrlanda'da ortaokullardaki çocukların okullarda uygulanan fiziksel aktivitelere dahil olmalarının yıl sonu not ortalamasına etkisini değerlendirmişlerdir. Araştırmalarının örneklem grubunu 2008-2011 yıllarında ortaöğrenimden mezun olan 402 gönüllü erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcılar ragbi, kürek ve futbol gibi branşlardan birini yapan veya herhangi birini yapmayan diye sınıflara ayrılmıştır. Araştırma çerçevesinde yapılan istatistiksel analizlerden sonra fiziksel aktivitelere katılım sağlamanın akademik başarı puanlarında 25.4 puanlık bir artışa neden olduğu sebebiyet verdiği sonucuna ulaşmışlardır. Hashim vd. (2012) özerklik,

fiziksel aktivite huyu, kaygı, depresyon ve stres ile akademik performans arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 13-14 yaşındaki 750 (n=258 kız, n=492 erkek) çocuk katılım sağlamıştır. Araştırmaya dahil olan öğrenciler fiziksel aktivite alışkanlıklarını, betimlemeye yönelik olan ölçekleri doldurmuşlardır. Öğrencilerin akademik başarılarının değerlendirilebilmesi için yarı yıldaki 8 farklı ders sınavlarından almış oldukları notlar kullanmışlardır. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarılarının artışına katkı sağladığı çıkarımını yapmışlardır. Morales vd. (2011) İspanya’da Barcelona ilinde 284 (n=158 kız, n=126 erkek) ortaokul öğrencilerinin katılım sağladığı araştırmalarında fiziksel aktivite ile akademik performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarına katılım sağlayanların fiziksel aktivite düzeylerini IPAQ kullanılarak öğrenmişlerdir. Öğrencilerin akademik performanslarını belirleyebilmek için okul idarelerinden alınan 10 tane dersin not ortalamaları almışlardır. Çalışmalarının sonucunda fiziksel aktivite ile akademik performans arasında doğrusal bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Şenses (2009) Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı toplam 5 ilköğretim okulunda toplam 1142 kız ve erkek öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmasına katılım sağlayan öğrencilerden %89’u fiziksel aktivitenin akademik başarı seviyesini düşürmediğini ifade etmişlerdir, %11’i ise başarı seviyesini düşürdüğünü ifade etmişlerdir. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin akademik başarı seviyesini düşürmediği, hatta bazı durumlarda öğrencilerin fiziksel aktivite sayesinde akademik olarak başarılı olduklarını pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Coe vd., (2006) araştırmalarında beden eğitimi derslerine ve fiziksel aktivite etkinliklerine katılımın akademik performansı ne kadar etkilediği incelemişlerdir. Araştırmaya Amerika Birleşik Devletleri’nin Michigan şehrindeki devlet okuluna giden 6. Sınıflarda olan 214 rızası alınmış öğrenci katılmıştır. Araştırma dahilinde yapılan istatistiksel analizlere dayanarak düşük ve orta seviyedeki fiziksel aktivitenin öğrencilerin notları ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yeşil Dağlı (2012), yaptığı çalışmada fiziksel aktivite seviyesi ile akademik başarı arasında bir bağ olmadığını söylemiştir. Çubuk (2018) çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile akademik başarılarının ilişkisini araştırdığında, fiziksel aktivite seviyeleri ile akademik performans seviyeleri bakımından pozitif ilişki olmadığını ifade etmiştir. Kara ve Şahin (2021) ortaokuldaki çocukların akademik başarı, fiziksel aktivite, sosyal beceri ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında

bir ilişki olmadığını vurgulamıştır ($p>0,05$). Tremblay vd., (2000) fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında hiçbir ilişkinin olamayacağını vurgulamıştır. Sahebi (2014) Gazi Üniversitesi'nde 519 öğrencinin genel not ortalaması ile IPAQ arasındaki ilişkiyi incelemiş, sonuç olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile genel not ortalama ve üniversiteye giriş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar mevcut araştırma ile çelişmektedir.

Araştırmanın sadece erkek örneklem üzerinde yapılma nedeni Malatya'da okul sporlarına katılan kız takımlarının olmamasıdır. Bu nedenle araştırma sadece erkekler üzerinde yürütülmüş olup katılan öğrencilerin fiziksel aktivite ortalaması $4,23 \pm 0,681$ 'dir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek seviyede olduğu ve fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek ($X^2=0,000$) olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yıl sonu not ortalamasına göre fiziksel aktivite puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Alan çalışmalarına bakıldığında bu sonucu destekler nitelikte birçok araştırma bulunmaktadır (Akandere, 2010; Akman vd., 2012; Baydemir, 2012; Cornelißen ve Pfeifer, 2007; Fox vd., 2010; Hekim ve Yüksel, 2015; Kuşgöz, 2005; Lindner, 2002; Mendes, 2011; Parlaktaş, 2018; Prasad, 2012; Wang vd., 2002). Ayrıca cinsiyet faktöründe kadınların yüksek olduğu sonucu (Jones, 2010; Filsinger, 2012; Stegman, 2000) ya da hiç farkın olmadığı (Stephens ve Schaben, 2002) bulgular elde edilmiştir. Lindner (2002), Hong Kong'daki 13-17 yaş arası öğrencilerden oluşan okullarda akademik kayıtlardan ve spor katılım anketlerinden verilerin toplandığı bir araştırma yürütmüştür. Çalışma farklı akademik gruplardan katılımcıları içermektedir; yüksek gruptaki öğrencilerin alt gruptaki öğrencilere göre daha iyi akademik notlar aldığı sonucuna ulaşmıştır. Lindner'in çalışmasının sonuçları, akademik başarı ile fiziksel aktivite bağlamında gerçekten de anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir. Çünkü daha yüksek gruptaki öğrencilerin, daha düşük gruptaki öğrencilere kıyasla fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırmaya daha yatkın oldukları sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu bulgunun yalnızca erkekler için anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Cornelißen ve Pfeifer (2007) tarafından Alman Sosyo-Ekonomik Panelinden elde edilen verilerin spora katılımdan eğitim başarısının nasıl etkilendiğini belirlemek için kullanıldığı bir başka çalışma gerçekleştirmişlerdir. 2000 yılında 6050 katılımcının aldıkları eğitim düzeyi ve spora katılım düzeylerine ilişkin verileri analiz etmişlerdir. Cornelißen ve Pfeifer, çocuklar ve ergenler sporla uğraştıklarında üniversite diploması alma olasılığının arttığı bulgusuna erişmişlerdir. Üniversite diploması alabilmek,

gençlik yıllarında spora katılanlar için fiziksel aktivitenin uzun vadeli faydalı etkilerinin de mevcut olduğunu göstermektedir. Ayrıca, elde edilen sonuçlar, spor yapan erkeklerde en yüksek okul diplomasına ulaşma olasılığının erkeklerde %6,1, kadınlarda ise %5,6 arttığını göstermiştir. Fox vd. (2010) fiziksel aktivite ve spor takımlarına katılımın hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin akademik başarısı üzerindeki ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar, 1501'i ortaokul öğrencisi olan 4746 öğrencinin 1998-1999 anket verilerini kullanmışlardır. Odak noktaları; öğrencilerin spor takımlarına katılımları, orta ila şiddetli aktivite için harcanan süre ve not ortalamaları olmuştur. Sonuçları daha önceki çalışmalarla benzer olup, spor yapan erkek ortaokul öğrencilerinin genel not ortalamalarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ancak kız öğrenciler için anlamlı bir bulguya erişememişlerdir. Prasad'ın (2012) araştırmasında spor yapan katılımcıların ortalama notları ile spor yapmayan katılımcıların ortalama notları karşılaştırıldığında ve cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, spor yapan erkek katılımcıların aslında spor yapmayan erkeklere göre daha yüksek genel not ortalamalarına sahip oldukları bulgusuna erişilmiştir. Erkek spor katılımcıların ortalama matematik notlarına bakıldığında, spora katılmayan erkek katılımcılardan daha iyi performans gösterdiğini tespit etmiştir. Ancak aynı durumun kadın spor katılımcıları için geçerli olmadığını tespit etmiştir. Parlaktaş (2018) araştırmasında cinsiyet faktörünü incelediğin de öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Booth vd. (2013) İngiltere'de yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça her iki cinsiyette İngilizce okuma başarılarının arttığı, matematik başarılarında ise fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sadece erkeklerin başarısının arttığını belirtmişlerdir. Bu araştırmalar mevcut araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Stegman'ın (2000) çalışmasında, Nebraska dışındaki Omaha kentinde bir lisenin matematik sınıfından rastgele öğrenciler seçmiştir. Çalışmasının katılımcıları arasında 93 birinci sınıf öğrencisi (yüzde 51'i erkek) ve 96 son sınıf öğrencisi (yüzde 49'u erkek) yer almıştır. Fiziksel aktivitelere katılımın öğrencilerin akademik başarısını engellemediğini tespit etmiştir. Daha fazla fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin daha yüksek not ortalamasına sahip olma eğiliminde olduklarını, ancak bunun önemli ölçüde olmadığını bulmuştur. Araştırması sonucunda fiziksel aktivitelere yüksek katılım gösteren kız öğrencilerin, katılım göstermeyen kız öğrencilerden ve katılım gösteren erkek öğrencilere göre akademik başarı düzeyleri daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Filsinger (2012) tarafından Tennessee de 5 lisede yürütülen

çalışmaya 300 öğrenci katılmıştır. Bu 300 öğrencinin 150 tanesi atlet ve 150 tanesi atlet olmayan öğrencidir. Bu katılımcılardan 150'si kadın, 150'si erkektir. Kadın atletlerin tüm gruplar arasında en yüksek not ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkek atletler ve atlet olmayanlar öğrenciler arasında akademik performans seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Stephens ve Schaben (2002) hem genel not ortalamasına hem de matematik puanlarına baktıklarında, bir spora katılanların, katılmayanlara göre bütün derslerin not ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Hem erkek hem de kız öğrenciler için sonucun aynı olduğunu bulmuşlardır. Okullar arası sporlar ve daha fazla sporla uğraşan öğrencilerin daha az sayıda sporla uğraşan öğrencilere göre daha yüksek notlara sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca beş spor dalına katılan iki katılımcının sınıfın en yüksek not ortalamasına sahip öğrencileri arasında olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgularını desteklememektedir.

Araştırmada sonuç olarak, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin; yaş, sınıf düzeyi, öğrencilerin babasının ve annesinin eğitim durumu demografik bilgileri ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiş iken; öğrencilerin okul türü ile yıl sonu not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğrencilerin okul türü ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğrencilerin yıl sonu not ortalaması ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü, yıl sonu not ortalaması, kulüp sporcusu olma durumu, lisanslı sporcu olma durumu, lisanslı sporcu olma yılı, öğrencilerin babasının ve annesinin sporla ilgilenme durumu demografik bilgileri ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite ortalaması $4,23 \pm 0,681$ 'dir. Bu durumda araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek seviyede olduğu ve fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek ($X^2=0,000$) olduğu söylenebilir.

6. ÖNERİLER

Akademik olarak başarılı olmak isteyen ve geleceklerini daha iyi bir hale getirebilmek için öğrenciler birbirleriyle yarışma içerisindeyler. Öğrenciler ebeveynlerinden öğretmenlerinden idarecilerden bu konuda yardım almaktadır. Akademik başarı kaygısı içerisinde hem öğrenciler aileler öğretmen ve idareciler tamamen derslere yönelip öğrencilere gerek okul sonrası gerekse hafta sonları ek dersler, özel derslerle sınavlara hazırlamak istemektedirler. Ancak ebeveyn, öğretmenlerin ve idarecilerin bu beklentileri öğrencilerin kendilerini baskı ve stres altında hissetmelerine sebep olabilir. Bu baskı ve stres nedeniyle öğrenciler fiziksel aktivite programlarını katılmaktan kaçınırlar ya da bunun için zaman bulamadıklarına dair bahane üretirler. Bu nedenle fiziksel aktivite seviyeleri azalmakta ya da hiç olmamaktadır.

Ebeveynler öğretmenler ve idarecilerin gelecek kaygısı fiziksel aktiviteye katılımın çocuklarının veya öğrencilerin akademik başarısına düşüreceğini, sınavlardan düşük puan alacaklarını düşünmektedirler. Onların bu düşüncelerine karşılık bilim insanları bu sorulara cevap verebilmek için fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi alanında birçok çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalar fiziksel aktivitenin akademik başarıya pozitif etkisinin olduğunu kanıtlamaktadır.

Saha çalışmalarında okul ve okul türü, sınıf düzeyi, lisanslı sporcu gibi alanlarda çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımındaki en büyük etken olan aile, öğretmen ve idareciler konusunda özel eğitimler verilmeli ebeveyn, öğretmen ve idarecilerin bu alanda bilgili ve donanımlı olmaları gerekmektedir. Ebeveyn, öğretmen ve idareciler tarafından desteklenen bütün öğrenciler fiziksel aktivitenin geliştirici ve tamamlayıcı özelliğiyle hem akademik başarıya ulaşabilirler.

KAYNAKÇA

Abadie, B.R., and Brown, S.P. (2010). Physical Activity Promotes Academic Achievement and A Healty Lifestyle When Incorporated into Early Childhood Education. Forum on Public Policy Online, (5): 8

Akandere, M., Özyalvaç, Nt. ve Duman, S. (2010). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği)”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 1-10.

Akıncı, Y. (2014). Effect of Health Related Fitness Physical Education Intervention on 9th Grade Students' Health Related Fitness Knowledge, Physical Activity and Physical Fitness Levels (Doctoral dissertation, Middle East Technical University Turkey).

Akman, M., Tüzün, S. ve Ünalın, Pc. (2012). “Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu”. Nobel Medicus, 8(1): 24-29.

Altınkurt, Y. (2008). “Öğrenci Devamsızlıklarının Nedenleri ve Devamsızlığın Akademik Başarıya Olan Etkisi”. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20, 129-142.

Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., and Martínez-Vizcaíno, V. (2017). “Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-Analysis”. Pediatrics, 140, 1498

Alyahyan, E., and Düşteğör, D. (2020). “Predicting Academic Success İn Higher Education: Literature Review and Best Practices”. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 17, 3.

American College of Sports Medicine, (2001). Acsm's Resource Manual For Guidelines For Exercise Testing and Prescription, 4th edition, Williams and Wilkins, Philadelphia.

Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması”. Uludağ Üniversitesi Eğitim Dergisi, Xx (1), 1-15.

Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). “Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi”. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6(1), 37-42.

Bailey, R. (2006). “Physical Education and Sport İn Schools: A Review Of Benefits and Outcomes”. Journal Of School Health, 76, 397-401.

Ballantine, R.J. (1981). “What The Research Says: About The Correlation Betweenathletic Participation and Academic Achievement”. ERIC Document Reproduction Servicenö. Ed 233994.

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P. J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg,

K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Von Seelen, J., ... and Elbe, A. M. (2016). "The Copenhagen Consensus Conference 2016: Children, Youth and Physical Activity in Schools and During Leisure Time". *British Journal Of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178.

Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B. and Washington, R. (1992). "Assessment, Prevalence, and Cardiovascular Benefits of Physical Activity and Fitness In Youth". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, S237-246.

Barnett Ta, O'loughlin J, Gauvin L, Paradis G and Hanley J. (2006). "Opportunities For Student Physical Activity In Elementary Schools: A Cross-Sectional Survey of Frequency and Correlates". *Health Education and Behavior: The Official Publication of The Society For Public Health Education*, 33, 215–322.

Basch C. E. (2011). "Physical Activity and The Achievement Gap Among Urban Minority Youth". *The Journal of School Health*, 81(10), 626–634.

Basch C. (2010). *Healthier Children Are Better Learners: A Missing Link in School Reforms To Close The Achievement Gap*. [October 11, 2011].

Bates, H. (2006). "Daily Physical Activity For Children and Youth: A Review and Synthesis of The Literature". Online Submission.

Baxter Sd, Royer Ja, Hardin Jw, Guinn Ch and Devlin Cm. (2011). "The Relationship of School Absenteeism With Body Mass Index, Academic Achievement, and Socioeconomic Status Among Fourth Grade Children". *Journal Of School Health*, 81(7), 417–423.

Baydemir, B. (2012). "İlköğretim II. Kademe Çocuklarında Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı". Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bilgin, E. (2017). "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bize R, Johnson Ja and Plotnikoff Rc. (2007). "Physical Activity Level And Health-Related Quality of Life in The General Adult Population: A Systematic Review". *Preventive Medicine* 45;401–415.

Bonhauser, M., Fernandez, G., Püschel, K., Yañez, F., Montero, J., Thompson, B., and Coronado, G. (2005). "Improving Physical Fitness and Emotional Well-Being in Adolescents of Low Socioeconomic Status in Chile: Results Of A School-Based Controlled Trial". *Health Promotion International*, 20(2), 113–122.

Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., and Reilly, J. J. (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265–270.

Bradley, J. L., and Conway, P. F. (2016). "A Dual Step Transfer Model: Sport and Non-Sport Extracurricular Activities and The Enhancement of Academic Achievement". *British Educational Research Journal*, 42(4), 703–728.

Bradley, J., Keane, F., and Crawford, S. (2013). "School Sport and Academic Achievement". *Journal of School Health*, 83, 8–13.

Brady, F. (1998), *The Role of Physical Activities Throughout the Lifespan: Implications for Counselors and Teachers*. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 234–247.

Burrows, R., Correa-Burrows, P., Orellana, Y., Almagiá, A., Lizana, P., and Ivanovic, D. (2014). "Scheduled Physical Activity is Associated With Better Academic Performance in Chilean School-Age Children". *Journal of Physical Activity and Health*, 11(8), 1600–1606.

Busato, V.V., Prins, F.J., Elshout, J.J., and Hamaker, C. (2000). "Intellectual Ability, Learning Style, Personality, Achievement Motivation and Academic Success of Psychology Students in Higher Education". *Personality and Individual Differences*, 29 (6), 1057–1068.

Cachia, M., Lynam, S., and Stock, R. (2018). *Academic Success: Is It Just About The Grades?* *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 434–439.

Cadilhac, Da., Cumming, Tb., Sheppard, L., Pearce, Dc., Carter, R. and Magnus, A. (2011). *The Economic Benefits of Reducing Physical Inactivity: An Australian Example*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 99.

Carter, V., and Good, E. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw Hill Book Company.

Caspersen, Cj., Powell, Ke., and Christensen, Gm. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. *Public Health Reports*, 100, 126–131.

Centers For Disease Control and Prevention (1997). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People*. *The Journal of school health*, 67(6), 202–219.

Centers For Disease Control and Prevention (2001). *A Report on Recommendation of The Task Force on Community Preventive Services*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2001; 50, 1–16.

Centers For Disease Control and Prevention. (2013). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(5).

Centers For Disease Control Prevention (2011a). *Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The Cdc Guide to Strategies To Increase Physical Activity in The Community*.

Centers For Disease Control Prevention (2011b). The Association Between School Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Atlanta, Ga: Us Department of Health and Human Services.

Chen, S., Mason, N., Middleton, S., and Salazar, W. (2013). An Examination of Behavioral Data and Testing Scores as Indicators of Student-Athletes' Academic Success. Kentucky Newsletter for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 51(1), 1–10.

Chernyshenko, O., M. Kankaraš, M., and Drasgow, F. (2018). Social and Emotional Skills for Student Success and Well-Being: Conceptual Framework for The Oecd Study on Social and Emotional Skills. Oecd Education Working Papers, No. 173. Paris: Oecd Publishing.

Cheung, P. Y. P., and Chow, B. C. (2010). Parental Mediatory Role in Children's Physical Activity Participation. Health Education, 110, 351-366.

Chomitz, V. R., Slining, M., M., McGowan, R., J., Mitchell, S., E., Dawson, G., F., and Hacker, K., A. (2009). Is There A Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in Northeastern United States. Journal of School Health, 79, 30-37.

Clemes, S. A., Barber, S. E., Bingham, D. D., Ridgers, N. D., Fletcher, E., Pearson, N., Salmon, J., and Dunstan, D. W. (2016). Reducing Children's Classroom Sitting Time Using Sit-To-Stand Desks: Findings From Pilot Studies in UK and Australian Primary Schools. Journal of Public Health (Oxford, England), 38(3), 526–533.

Coe, D., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., and Malina, R.M. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. Medicine and Science in Sports and Exercise, 38(8), 1515-1519.

Collins Jw and O'brien Np. The Greenwood Dictionary of Education: Abc-Clio; 2011.

Cornelißen, T., and Pfeifer, C. (2007). The Impact of Participation in Sports on Educational Attainment: New Evidence From Germany. Hannover: Leibniz University Hannover.

Crocker, P.R.E., Bailey, D.A., Faulkner, R.A., Kowalski, K.C., and Mcgrath, R. (1997). Measuring General Levels of Physical Activity: Preliminary Evidence for The Physical Activity Questionnaire for Older Children. Medicine andscience in Sports and Exercise, 29(10), 1344-1349.

Çelik Kayapınar, F., Çelik, F., ve Pepe, K. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumları, 20. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Burdur.

Çubuk, A. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Spor Eğitimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı.

Dalkılınç M. (2016). Fiziksel İnaktivitenin Etkileri. Birleşik Arap Emirlikleri Silahlı

Kuvvetleri, Saray Muhafızları Birliği, Fizyoterapi ve Egzersiz Ünitesi, Türkiye Klinikleri Dergisi, 2(1); 12-7.

Danaei, G., Ding, E. L., Mozaffarian, D., Taylor, B., Rehm, J., Murray, C. J., and Ezzati, M. (2009). The Preventable Causes of Death in The United States: Comparative Risk Assessment of Dietary, Lifestyle, and Metabolic Risk Factors. *Plos Medicine*, 6(4), e1000058

Demirtaş, H., ve Güneş, H. (2002). Eğitim Yönetimi ve Denetimi Sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık.

Dencker M, Thorsson O, Karlsson Mk, Lindén C, Wollmer P and Andersen Lb. (2008). Daily Physical Activity Related to Aerobic Fitness and Body Fat in An Urban Sample of Children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(6), 728–735.

Doğan, U. (2016). The Relationship Between Physical Activity Level and Academic Achievement in High School Students. The Masters Thesis. Ankara: Middle East Technical University. The Department of Physical Education and Sports

Dwyer T, Sallis Jf, Buzzard L, Lazarus R and Dean K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercisescience*, 13, 225-238.

Dyer, A. M., Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Smith, M. L., and Allegrante, J. P. (2017). Sport Participation and Academic Achievement: A Longitudinal Study. *American Journal of Health Behavior*, 41(2), 179–185.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. (5-2), 20-37.

Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M., and Nowell, P. (1997). The Influence of Physical Fitness and Exercise Upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 249-277.

Ezzati, M., Lopez, A. D., Rodgers, A., Vander Hoorn, S., Murray, C. J., and Comparative Risk Assessment Collaborating Group (2002). Selected Major Risk Factors and Global and Regional Burden of Disease. *Lancet (London, England)*, 360(9343), 1347–1360.

Fan X and Chen M. (2001) Parental Involvement and Students' Academic Achievement: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*. 13(1), 1–22.

Filsinger, L. C. (2012). Sports Bounce Gpas: The Relationship Between Athletic Involvement and Academic Performance in High School Students. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree. Minnesota: Capella University.

Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., and Wall, M. (2010). Physical Activity and Sports Team Participation: Associations With Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of School Health*, 80, 31-37.

Garg, R. (2018). Predict Student Performance in Different Regions of Punjab. *International Journal of Advanced Research in Computer Science*, 9(1), 236–241.

Gerber, S. (1996). Extracurricular Activities and Academic Achievement. *Journal of Research and Development in Education*, 30(1), 42-50.

Gidding, S. S., Barton, B. A., Dorgan, J. A., Kimm, S. Y., Kwaterovich, P. O., Lasser, N. L., Robson, A. M., Stevens, V. J., Van Horn, L., and Simons-Morton, D. G. (2006). Higher Self-Reported Physical Activity Is Associated With Lower Systolic Blood Pressure: The Dietary Intervention Study in Childhood (DISC). *Pediatrics*, 118(6), 2388–2393.

Gordon-Larsen, P., Adair, Ls., Nelson, Mc. and Popkin, Bm. (2004) B. Five-Year Obesity Incidence in The Transition Period Between Adolescence and Adulthood: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Am J Clin Nutr.* 2004; 80, 569–575.

Gordon-Larsen, P. G., McMurray, R.G. and Popkin, B.M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*. June: 105(6), 83.

Gutin, B., Basch, C., Shea, S., Contento, I., DeLozier, M., Rips, J., Irigoyen, M., and Zybert, P. (1990). Blood Pressure, Fitness and Fatness in 5- and 6-Year-Old Children. *JAMA*, 264(9), 1123–1127.

Gür, H. (2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 3–5 Kasım, S90. Hacettepe Üniversitesi.

Gürdal, M. (2011). Duygusal Zekâ ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. (Tezsiz Yüksek Lisans Bitirme Projesi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürler, M. (2020). Devlet Okuluyla Özel Okul Arasındaki Farklar. *Kapadokya Eğitim Dergisi*, 1(1), 1-6.

Güven, Ö. ve Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Aile ve Toplum*, 8(3), 81-90.

Hallal, P. C., Cordeira, K., Knuth, A. G., Mielke, G. I., and Victora, C. G. (2014). Ten-Year Trends in Total Physical Activity Practice in Brazilian Adults: 2002-2012. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(8), 1525–1530.

Hamoud, A. K., Hashim, A. S., and Awadh, W. A. (2018). Predicting Student Performance in Higher Education Institutions Using Decision Tree Analysis. *International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence*, in Press, 1.

Hashim, H.A., Freddy, G., and Rosmatunisah, A. (2012). Relationships Between negative Affect and Academic Achievement Among Secondary School Students: The Mediating Effects of Habituated Exercise. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(7), 1012-1019.

Haskell, W.L. and Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating The Role of Dietary Supplements for Physically

Active People. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.

Hekim, M. ve Yüksel, Y. (2015) Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 259-269.

Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 87-91.

Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., and Kramer, A. F. (2009). The Effect of Acute Treadmill Walking on Cognitive Control and Academic Achievement in Preadolescent Children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054.

Hillman, C. H., Erickson, K., I., and Kramer, A., F. (2008). Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition. *Nature Reviews*, 9, 58-65.

Hünük, D., Özdemir, Ra., Yıldırım, G., ve Aşçı, H. (2013). 6.- 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 3-18.

Janz, K. F., Gilmore, J. M., Levy, S. M., Letuchy, E. M., Burns, T. L., and Beck, T. J. (2007). Physical Activity and Femoral Neck Bone Strength During Childhood: The Iowa Bone Development Study. *Bone*, 41(2), 216–222.

Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S and Luukkonen, J. (2015). The Associations Among Fundamental Movement Skills, Self-Reported Physical Activity and Academic Performance During Junior High School in Finland. *Journal of Sports Sciences*, 33(16), 1719-1729.

Johnston, L. D., Delva, J., and O'malley, P. M. (2007). Sports Participation and Physical Education in American Secondary Schools: Current Levels and Racial/Ethnic and Socioeconomic Disparities. *American Journal of Preventive Medicine*, 33, S195–S208.

Jones, P. S. (2010). The Impact of Four-Year Participation in Music and/or Athletic Activities in South Dakota Public High Schools on Gpa and Act Scores. Available From Education Database; Proquest Dissertations and Theses Global.

Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Kawkins, J., Harris, W. A., ... and Zaza, S. (2014). Youth Risk Behavior Surveillance United States, 2013. Morbidity and Mortality Weekly Report, 63, 1–168.

Kara, A., ve Şahin, M. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 30-41.

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Kaymaz, E. (2016) Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Obezite, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Keeley, T. J., and Fox, K. R. (2009). The Impact Of Physical Activity and Fitness On Academic Achievement and Cognitive Performance in Children. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 198–214.

Kell, H. J., Lubinski, D., and Benbow, C. P. (2013). Who Rises To The Top? Early Indicators. *Psychological Science*, 24(5), 648–659.

Kriska, A.M. and Casperen, C.J. (1997). Introduction to Collection of Physical Activity Questionnaires. *Medicine Science and Sports Exercise*. 29, 5–9.

Kristjánsson, Á. L., Sigfúsdóttir, I. D., and Allegrante, J. P. (2010). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: The Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. *Health Education and Behavior*, 37, 51–64.

Kuh, G. D., Kinzie, J., Buckley, J. A., Bridges, B. K., and Hayek, J. C. (2006). What Matters to Student Success: A Review of The Literature Commissioned Report for The National Symposium on Postsecondary Student Success: Spearheading A Dialog on Student Success.

Kuşgöz, A. (2005) Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Leary, S. D., Ness, A. R., Smith, G. D., Mattocks, C., Deere, K., Blair, S. N., and Riddoch, C. (2008). Physical Activity and Blood Pressure in Childhood: Findings From A Population-Based Study. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 51(1), 92–98.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., and Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229.

Leviton, L. C. (2008). Children's Healthy Weight and The School Environment. *Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 615, 38–55.

Lindner, K. J. (2002). The Physical Activity Participation-Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and The Effect Of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science* 14, 155-169.

Lumpkin, A., and Favor, J. (2012). Comparing The Academic Performance of High School Athletes and Non-Athletes in Kansas in 2008-2009. *Journal of Sport Administration and Supervision*, 4(1), 41–62.

Lynam, S., Cachia, M., and Stock, R. (2022). An Evaluation of The Factors That Influence Academic Success As Defined By Engaged Students. *Educational Review*, 76(3), 586–604.

McArdle, W.D., Katch, F.I. and Katch, V.L., (2001). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance*, 5th Edition, Williams and Wilkins, Philadelphia.

Mcneely, Ca., Nonnemaker, Jm. and Blum R. (2003). Promoting School Connectedness:

Evidence From The National Longitudinal and Hispanic Youth. *Youth Adolescence*. 18(4), 939-954.

Mendeş, E. (2011). Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ile Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Mihaela, P.L. (2015). Psychological Factors of Academic Success. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 180, 1632–1637.

Morales, J., Gomis, M., Pelicer-Chenol, M., Garcaa-Masa, X., Gamez, A., and Gonzajlez, L. (2011). Relation Between Physical Activity and Academic Performance in 3rd- Year Secondary Education Students. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), 539-546.

Mueen, A., Zafar, B., and Manzoor, U. (2016). Modeling and Predicting Students' Academic Performance Using Data Mining Techniques. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 8(11), 36–42.

Muluk Genez, E. (2004). Alt Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Aile Yapıları ve Anne Çocuk İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mustelin, L., Jouts, J., Latvala, A., Pietiläinen, K. H., Rissanen, A., and Kaprio, J. (2012). Genetic Influences On Physical Activity in Young Adults: A Twin Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(7), 1293–1301.

National Association of State Boards of Education; Athletics and Achievement. (2004). The Report of The Nasbe Commission on High School Athletes in An Era of Reform. Alexandria: Nasbe.

Naude, L., Nel, L., Van Der Watt, R., and Tadi, F. (2016). If It's Going To Be, It's Up To Me: First Year Psychology Students' Experience Regarding Academic Success. *Teaching in Higher Education*, 21 (1), 37–48.

Ortega, Fb., Ruiz, Jr., Castillo, Mj., Sjöström, M. (2008) Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health. *Int J Obes (Lond)*. 32, 1–11.

Özer, H., ve Sarı, A. (2009). Kovaryans Analizi Modelleriyle Üniversite Öğrencilerinin Başarılarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Bölünü Öğrencileri İçin Bir Uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 105-126.

Öztürk F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (Ipaq) Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., and Majeski, S. A. (2004). Emotional Intelligence and Academic Success: Examining The Transition From High School to University. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163–172.

Parlaktaş, Y. (2018). Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki (Kırıkkale İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., Mckenzie, T. L., and Young, J. C. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From The American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With The Councils on Cardiovascular Disease in The Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214–1224.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., and King, A. C. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation From The Centers for Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402–407.

Pellegrini, A. D., and Bohn, C. M. (2005). The Role of Recess in Children’s Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher*, 34(1), 13-19.

Prasad, V. V. (2012). Students and Sports: The Association Between Participation in Sports and Academic Achievement. Unpublished Masters Thesis. Massey University, College of Education, Albany New Zealand.

Putpuek, N., Rojanaprasert, N., Atchariyachanvanich, K., and Thamrongthanyawong, T. (2018). Comparative Study of Prediction Models for Final Gpa Score: A Case Study of Rajabhat Rajanagarindra University. In 2018 Ieee/Acis 17th International Conference on Computer and Information Science, 92–97.

Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., and Nihiser, A. J. (2011). The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance: A Systematic Review of The Literature. *Preventive Medicine*, 52, S10–S20.

Riddoch, C.J. (1998). Relationships Between Physical Activity and Physical Health in Children. In S. J. H. Biddle, J. Sallis, and N. Cavill (Eds.), *Young and Active* (pp. 17 - 47). Health Education Authority, London.

Ries, A. V., Gittelsohn, J., Voorhees, C. C., Roche, K. M., Clifton, K. J., and Astone, N. M. (2008). The Environment and Urban Adolescents' Use of Recreational Facilities for Physical Activity: A Qualitative Study. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 23(1), 43–50.

Rowland, P. W. and Freedson, P. (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. *Pediatrics*. 93 (4), 669–672.

Ryska, T. A. (2003). Sport Involvement and Perceived Scholastic Competence in Student-

Athletes: A Multivariate Analysis. *International Sports Journal*, 7(1), 155.

Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye Fiziksel Aktiviterehberi. Yayın No: 940, Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

Sahebi, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Sallis, J. F. (1994). Determinants of Physical Activity Behavior in Children. In R.R. Pate and R.C. Hohn (Eds.), *Health and Fitness Through Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., and Taylor, W. C. (2000). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.

Sarıer, Y. (2015). Türkiye’de Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19.

Schlesser, C. E. (2004). The Correlation Between Extracurricular Activities and Grade Point Average of Middle School Students. Master of Science Degree, University of Wisconsin-Stout, Wisconsin.

Schultz, K. (2017). Do High School Athletes Get Better Grades During The Off-Season? *Journal of Sports Economics*, 18(2), 182–208

Seraslan, M. Z. (1997). Spor Talebini Yönlendiren ve Etki Den İç ve Dış Pazarlama Çevresi Faktörlerine İlişkin Araştırma. İstanbul, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 2. Spor Bilimleri Kongresi, 8-9 Mayıs, 1997, İstanbul.

Shephard, R.J., Volle, M., Lavallée, H., LaBarre, R., Jéquier, J.C., Rajic, M. (1984). Required Physical Activity and Academic Grades: A Controlled Study. In: Ilmarinen, J., Välimäki, I. (eds) *Children and Sport*. Springer, Berlin, Heidelberg.

Shephard R. J. (1996). Habitual Physical Activity and Academic Performance. *Nutrition Reviews*, 54(4 Pt 2), S32–S36.

Shephard R. J. (2003). Limits to The Measurement of Habitual Physical Activity By Questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197–206.

Sigfusdottir, I.D., Kristjansson, A.L., and Allegrante, J.P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children. *Health Education Research*, 22(1), 70-80.

Silah, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Çeşitli Nedenler Arasında Süreksiz Durumluk Kaygının Yeri ve Önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, S.102-115.

Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtendewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J. ... and Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of Physical Activity Interventions on Cognitive and Academic Performance in Children and Adolescents: A Novel Combination of A Systematic Review and Recommendations From An Expert Panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.

Sirin, S. R. (2005). Socioeconomic Status and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review of Research. *Review of Educational Research*, 75(3), 417-453.

Soltz, D.F. (1986). Athletics and Academic Achievement: What Is The Relationship? *Nassp Bulletin* 70 (492). (S. 20-24).

Soner, O. (1995). Aile Uyumu Öğrenci Özgüveni ve Öğrenim Başarı Arasındaki İlişkiler. (Doktora Tezi). İstanbul: Mü Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sport New Zealand. (2006). Stay and Play. Retrieved From [Http://Www.Sportnz.Org.Nz/Documents/Young%20people/4a_Stayandplay.Pdf](http://www.sportnz.org.nz/Documents/Young%20people/4a_Stayandplay.Pdf), Erişim Tarihi: 26.07.2024

Stanca, L. (2006). The Effects of Attendance on Academic Performance: Panel Data Evidence for Introductory Microeconomics. *The Journal of Economic Education*, 37(3), 251–266.

Stegman, M. (2000). Athletics and Academics: Are They Compatible? *High School Magazine*, 7(6), 36

Stephens, L. J., and Schaben, L., A. (2002). The Effect of Interscholastic Sports Participation on Academic Achievement of Middle Level School Students. *Nassp Bulletin*, 86, 34-41.

Stevens, T. A., To, Y., Stevenson, S. J., and Lochbaum, M. R. (2008). The Importance of Physical Activity and Physical Education in The Prediction of Academic Achievement. *Journal of Sport Behavior*, 31, 368–388.

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., and Colin, M. (2001). Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155(8), 897–902.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. and Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal Of Pediatrics*, 146(6), 732–737.

Şenses, M. (2009). Trabzon Merkezde Bulunan Bazı İlköğretim Okullarında 7. Ve 8. Sınıfta Okuyan Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Lisanssız Öğrencilerin Okul Ders Başarılarının Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Ekinoks.

Tanır, H., Ve Yoncalık, O. (2014). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı ile İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-10.

Tanır, H. (2013) İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı ile İlişkisi. Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Taşkınöz, C. (2011). 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Telema, R., Yang, X., Laakso, L. and Vukari, J. (1997). Physical Activity in Childhood and Adolescence As Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*. Jul- Aug: 13(4): 317.

Tobias, J. H., Steer, C. D., Mattocks, C. G., Riddoch, C. and Ness, A. R. (2007). Habitual Levels of Physical Activity Influence Bone Mass in 11-Year-Old Children From The United Kingdom: Findings From A Large Population-Based Cohort. *Journal of Bone and Mineral Research : The Official Journal of The American Society For Bone and Mineral Research*, 22(1), 101–109.

Torbeyns, T., Bailey, S., Bos, I. and Meeusen, R. (2014). Active Workstations to Fight Sedentary Behaviour. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1261–1273.

Tremblay, M. S., Inman, J. W., and Willms, J. D. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-323.

Treuth, M. S., Catellier, D. J., Schmitz, K. H., Pate, R. R., Elder, J. P., McMurray, R. G., Blew, R. M., Yang, S., and Webber, L. (2007). Weekend and Weekday Patterns of Physical Activity in Overweight and Normal-Weight Adolescent Girls. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 15(7), 1782–1788.

Trost, S. G., Blair, S. N., and Khan, K. M. (2014). Physical Inactivity Remains The Greatest Public Health Problem of The 21st Century: Evidence, Improved Methods and Solutions Using The '7 Investments That Work' As A Framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169–170.

Trudeau, F., and Shephard, R. J. (2008). Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5.

Umut, C. Ve Günay, M. (2015). Basketbol Oynayan Erkek Çocukların Akademik Başarılarının Bazı Değişkenler ile İlişkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi*, Çanakkale.

Us Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines for

Americans. Washington, Dc: Author.

Us Department of Health and Human Services (1999). Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Champaign, Il: Human Kinetics. 67-73.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., ... and Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12(2), 102-114.

Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, A. N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Viii (2) 69-75.

Wakim, Suzanne; Grewal, Mandeep (8 Ağustos 2020). "Human Organs and Organ Systems"([https://Bio.Libretexts.Org/Bookshelves/Human_Biology/Human_Biology_\(Wakim_And_Grewal\)/10%3a_Introduction_To_The_Human_Body/10.4%3a_Human_Organs_And_Organ_Systems](https://Bio.Libretexts.Org/Bookshelves/Human_Biology/Human_Biology_(Wakim_And_Grewal)/10%3a_Introduction_To_The_Human_Body/10.4%3a_Human_Organs_And_Organ_Systems)), Erişim Tarihi: 26.07.2024

Wang, C. K., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., and Biddle, S. J. (2002). Achievement Goal Profiles in School Physical Education: Differences In Self-Determination, Sport Ability Beliefs, and Physical Activity. The British Journal of Educational Psychology, 72(Pt 3), 433–445.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., and Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. CMAJ : Canadian Medical Association Journal = Journal De l'Association Medicale Canadienne, 174(6), 801–809.

Wolman, B. (1973). Dictionary Of Behavioral Science. New York: Van Nostrand Company.

World Health Organization. (2000). Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; Technical Report Series 894.

World Health Organization. (2022). Physical Activity, Vol. 2023.4.17.

World Health Organization. (2021). “Who Reviews Effect Of Physical Activity on Enhancing Academic Achievement At School” 22.02.2021
<https://www.who.int/europe/news-room/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>, Erişim Tarihi: 25.07.2024

World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010.

Wretman, C. J. (2017). School Sports Participation and Academic Achievement in Middle and High School. Journal of The Society for Social Work and Research, 8(3), 399-420.

Yapıcı, M. (2004). Okul ve İnsan. Ankara: Ocak.

Yeşil Dağlı, Ü. (2012). Recess and Reading Achievement of Early Childhood Students in

Public Schools. Education Policy Analysis Archives, 20, 10.

Yetter, G. (2009). Exercise-Based School Obesity Prevention Programs: An Overview. Psychology in The Schools, 46, 739–747.

Yıldırım, M., Ve Bayrak, C. (2019) Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S.123-144.

Yılmaz, Ş. (2019). Okul Dışı Fiziksel Aktivite Programlarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Akademik Başarılarının Araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

York, T.T., Gibson, C., and Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. Practical Assessment, Research and Evaluation, 20 (5), 1–20.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

1.Yaşınız: 10 () 11 () 12 () 13 () 14 ()

2.Sınıfınız: 5 () 6 () 7 () 8 ()

3.Kulüp Sporcusu: Evet () Hayır ()

4.Lisanslı Sporcu Musunuz? : Evet () Hayır ()

5.Kaç Yıldır Lisanslı Spor Yapıyorsunuz? : 0 () 1-2 () 3-4 () 5-6 ()

6.Okul Türü: Devlet Okulu () Özel Okul ()

7.Baba Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Master/Doktora ()

8.Babanın Sporla İlgilenme Durumu: Evet() Hayır()

9.Anne Eğitim Durumu: İlkokul() Ortaokul() Lise() Üniversite() Master/Doktora()

10.Annenin Sporla İlgilenme Durumu: Evet() Hayır()

11.Aile Gelir Durumu: 0 - 5.500 TL den az () 5.500 - 10.500 TL()

10.501 - 15.500 TL() 15.001 TL ve Üzeri()

Ek-2 Fiziksel Aktivite Ölçeği İlköğretim 4-8. Sınıflar

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğin sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almanı sağlayan oyunları içerir.

Hatırlatma:

1-Doğru ve yanlış cevap yok –bu bir test değil.

2-Lütfen bütün soruları olabildiğince samimi ve doğru bir şekilde cevapla- bu çok önemli.

1) Boş zamanındaki fiziksel aktivite: Geçen 7 gün içinde, hiç fiziksel aktivite yaptın mı (geçen hafta)? Evetse, kaç kez? (Sadece birini işaretle)

	Hayır	1-2	3-4	5-6	7 ve daha fazla
Sıçrama, atlama	☐	☐	☐	☐	☐
Paten	☐	☐	☐	☐	☐
Kovalamaca	☐	☐	☐	☐	☐
Egzersiz için yürüyüş	☐	☐	☐	☐	☐
Bisiklet	☐	☐	☐	☐	☐
Hafif tempolu yürüyüş, koşu	☐	☐	☐	☐	☐
Aerobik	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme	☐	☐	☐	☐	☐
Dans, Halk Oyunları	☐	☐	☐	☐	☐
Badminton	☐	☐	☐	☐	☐
Kaykay	☐	☐	☐	☐	☐
Futbol	☐	☐	☐	☐	☐
Voleybol	☐	☐	☐	☐	☐
Basketbol	☐	☐	☐	☐	☐
Buz pateni	☐	☐	☐	☐	☐
Kayak	☐	☐	☐	☐	☐
Buz Hokeyi	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐

2) Son 7 gün içinde, Beden Eğitimi dersi esnasında ne sıklıkla aktiftin (çok, koşma, atlama, atma-fırlatma) oynama? (Sadece birini işaretle)

- ☐ Beden Eğitimi katılmam (yapmam)
- ☐ Hemen hemen hiç
- ☐ Bazı zamanlar
- ☐ Oldukça sık
- ☐ Her zaman

3) Son 7 gün içinde, teneffüste çoğunlukla ne yaptın? Sadece birini işaretle)

- ☐ Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)
- ☐ Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm
- ☐ Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım
- ☐ Koştum ve çok az oynadım
- ☐ Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım

Ek-2 (Devamı) Fiziksel Aktivite Ölçeği İlköğretim 4-8. Sınıflar

4) Son 7 gün içinde öğle yemeğinde normal olarak ne yaptın (öğle yemeği yemenin yanı sıra)? (Sadece birini işaretle)

- ☐ Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)
- ☐ Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm
- ☐ Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım
- ☐ Koştum ve çok az oynadım
- ☐ Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım

5) Son 7 gün içinde okul sonrası kaç gün çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)

- ☐ Hiç
- ☐ Geçen hafta 1 kez
- ☐ Geçen hafta 2 veya 3 kez
- ☐ Geçen hafta 4 kez
- ☐ Geçen hafta 5 kez

6) Son 7 gün içinde, kaç akşam çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)

- ☐ Hiç
- ☐ Geçen hafta 1 kez
- ☐ Geçen hafta 2 veya 3 kez
- ☐ Geçen hafta 4 veya 5 kez
- ☐ Geçen hafta 6 veya 7 kez

7) Geçen hafta sonu kaç kez aktif olduğun sporlar yaptın dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)

- ☐ Hiç
- ☐ Geçen hafta 1 kez
- ☐ Geçen hafta 2 veya 3 kez
- ☐ Geçen hafta 4 veya 5 kez
- ☐ Geçen hafta 6 veya daha fazla

8) Aşağıdakilerden hangisi geçen 7 gün için seni en iyi şekilde tanımlar. Seni tanımlayan cevap üzerinde karar vermeden önce beş ifadenin tanımını oku.

- ☐ Boş zamanımın tamamını veya çoğunu çok az fiziksel güç içeren şeylere harcadım
- ☐ Boş zamanımda bazı zamanlar (geçen hafta 1-2 kez)fiziksel aktivite yaptım. (Örneğin, oyun oynamak, yürüyüşe çıkmak, yüzmek, bisiklete binmek, aerobik yapmak).
- ☐ Boş zamanımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktivite yaptım
- ☐ Boş zamanımda oldukça sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktivite yaptım
- ☐ Boş zamanımda çok sık (geçen hafta 7 veya daha fazla) fiziksel aktivite yaptım

9) Geçen haftanın her bir gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite yaptın (spor yapmak, dans etmek, bir başka fiziksel aktivite gibi)?

	Hiç	Çok az	Orta	Sıklıkla	Çok sıklıkla
Pazartesi	☐	☐	☐	☐	☐
Salı	☐	☐	☐	☐	☐
Çarşamba	☐	☐	☐	☐	☐
Perşembe	☐	☐	☐	☐	☐
Cuma	☐	☐	☐	☐	☐
Cumartesi	☐	☐	☐	☐	☐
Pazar	☐	☐	☐	☐	☐

10) Geçen hafta hasta mıydın veya bir şeyler normal fiziksel aktivite yapmanı engelledi mi? (Birini işaretle)

- ☐ Evet Evetse ne engelledi?.....
- ☐ Hayır