



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKAY EROĞLU

**DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ**

AKSARAY 2019

**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE VE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKAY EROĞLU

**DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ**

AKSARAY 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren **48 (kırksekiz)** ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: İLKAY

Soyadı: EROĞLU

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi

İngilizce Adı: Determination of Physical Activity and Physical Fitness Levels of Turkish and Foreign National Secondary School Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: İlkay Eroğlu

İmza :

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

İlkay EROĞLU tarafından hazırlanan “Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. /Aksaray Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Ruçhan İRİ
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D./ Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi

Üye: Doç.Dr. Mustafa KARAHAN
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. /Aksaray Üniversitesi

İMZA



Tez Savunma Tarihi: 25/04/2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 13.06.2019 tarih ve 2019/24-13 sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Öğrencinin
İlkay EROĞLU
İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza


TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı planlama ve yürütme konusunda desteğini, bilgisini, tecrübelerini ve zamanını esirgemeyen her aşamada gösterdiği sabır ve hoşgörüsünden dolayı tez danışmanım Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye teşekkür ederim. Sevgili danışmanımın destekleri olmasaydı tezimi tamamlamam belkide mümkün olmayacaktı. Ayrıca Aksaray üniversitesinde derslerine katıldığım hocalarımda teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte her zaman yanımda olan sabır, destek ve hoşgörü gösteren anne ve babama, eşim Arif EROĞLU ve çocuklarım Utku ve Zeynep Asya EROĞLU'na da nekadardaki teşekkür etsem azdır diye düşünüyorum.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi

Yüksek Lisans Tezi
Aksaray Üniversitesi -2019
İlkay EROĞLU

ÖZET

Araştırmanın amacı Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesidir. Bu temel amaç ile birlikte araştırmada Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır.

Genel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini Türk ve yabancı uyruklu toplam 398 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgiler formu, uluslararası fiziksel aktivite anketi ve fiziksel uygunluk testleri kullanılmıştır. Verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra araştırmada ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin orta şiddette fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca öğrenim görülen sınıf ve aile gelir durumu Türk öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açarken yabancı uyruklu öğrencilerde anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır. Okul başarı değişkeni açısından ise her iki grupta da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada ayrıca; Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri belirlenmiştir. Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin yapılan karşılaştırmalarda; şınav, sağ el esneklik, sol el esneklik, durarak uzun atlama ve sol el pençe kuvveti değerlerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmış ve Türk öğrencilerde; mekik, şınav, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni açısından; mekik, şınav, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy ve sağ el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin yapılan karşılaştırmalarda; Türk öğrencilerin; mekik, şınav, sağ el esneklik, sol el esneklik, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti testlerinden elde ettikleri değerlerde

anlamli farkliliklara rastlanmiftir. Yabancı uyruklu öğrencilerin ise; sınav, sağ el esneklik, sol el esneklik, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti testlerinden elde ettikleri değerlerde anlamli farkliliklar tespit edilmiştir.

Bilim Kodu: 130108

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, etnik grup, ortaokul öğrencileri.

Sayfa Adedi: 126

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE

Determination of Physical Activity and Physical Fitness Levels of Turkish and Foreign National Secondary School Students

M.S Thesis
AKSARAY UNIVERSITY–2019
İlkay EROĞLU

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine physical activity and physical fitness levels of Turkish and foreign national secondary school students. With this basic purpose; in this study, physical activity and physical fitness levels of Turkish and foreign national secondary school students were examined comparatively.

The study caarired out by general secreening model and sample of the study consisted of 398 Turkish and foreign national secondary school students. As a data collection tool; personal information form, international physical activity questionnaire and physical fitness tests were used. In the analysis of the data it was used besides the descriptive statistics, t-test was used for pairwise comparisons, and one-way analysis of variance (Anova) was used for multiple comparisons. Tukey test was used to determine the source of variance.

In the study, it was observed that Turkish and foreign national secondary school students participated in moderate level physical activity. No significant difference was found in comparison of physical activity levels of Turkish and foreign students. Significant differences were found in the comparison of physical activity levels of Turkish and foreign students with respect to gender variable. In the study, the class level and family income status of the students showed a significant difference in the physical activity levels of Turkish students however it did not showed a significant difference in the foreign national students. No significant difference was found between the two groups in terms of school achievement variable.

In addition, physical fitness parameters of Turkish and foreign students were determined in the study. In the comparison of physical fitness parameters of Turkish and foreign students; significant differences were found in push-ups, right-hand flexibility, left-hand flexibility, long jump and left-hand claw strength values. The physical fitness parameters of Turkish and foreign students were compared in terms of gender variable and significant differences were found in Turkish students' shuttle, push-up, standing long jump, vertical jump, right hand claw force and left-hand claw force parameters. A significant difference was found in the shuttle, push-up, long jump, disk touch, vertical jump, height and right hand claw force parameters of foreign students in terms of gender.

In the comparison of physical fitness parameters according to the class level variable significant differences were found in the Turkish students physical fitness parameters; shuttle, push-ups, right-hand flexibility, left-hand flexibility, standing long jump, disk touch, vertical jump, height, weight, right hand paw force and left hand claw force tests. Significant differences were found in the physical fitness parameters of foreign students with push-ups, right-hand flexibility, left-hand flexibility, standing long jump, disk touch, vertical jump, height, weight, right hand paw force and left hand claw strength tests.

Science Code: 130108

Keywords: Physical activity, physical fitness, ethnic group, secondary school students.

Number of Pages: 126

Supervisor: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	v
TABLolar LİSTESİ	xii
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	5
1.2. Alt Problemler	5
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Önemi.....	6
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar	9
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI.....	10
2.1. Fiziksel Aktivite Nedir.....	11
2.2. Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkı	11
2.3. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti	12
2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri.....	14
2.5. Türkiye’deki Fiziksel Aktivite Durumu.....	15
2.6. Yaşa Göre Fiziksel Aktivite Önerileri	17
2.7. Fiziksel Aktivitenin Yararları	18
2.7.1. Beden Sağlığı Üzerine Etkileri	18
2.7.1.1. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri:	18
2.7.1.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:	18
2.7.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri.....	19
2.7.3. Yaşlılık Üzerine Etkileri	19
2.8. Fiziksel Aktivitenin Gelişim Dönemlerine Göre Yararları	20
2.9. Okul Çağında Fiziksel Aktivite	21
2.10. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite	24
2.11. Fiziksel Aktivitenin Etkenleri	25
2.12. Fiziksel Uygunluk.....	26

2.12.1. Fiziksel Uygunluk Parametreleri	27
2.12.1.1. Kardiyovasküler Dayanıklılık	28
2.12.1.2. Vücut Kompozisyonu	29
2.12.1.3. Kas Dayanıklılığı	29
2.12.1.4. Kas Kuvveti	30
2.12.1.5. Esneklik	30
2.13. Beceri İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri	31
2.13.1. Sürat	31
2.13.2. Çabukluk	31
2.13.3. Koordinasyon	32
2.13.4. Güç	32
2.13.5. Denge	32
BÖLÜM III: YÖNTEM	34
3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Evren-Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	36
3.3.2. Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi	36
3.3.3. Fiziksel Uygunluk Testleri	37
3.3.3.1 Mekik Testi	37
3.3.3.2. Şınav Testi	38
3.3.3.3 Esneklik Testi	38
3.3.3.4. Durarak Uzun Atlama	38
3.3.3.5 Disklere Dokunma Testi	39
3.3.3.6. Dikey Sıçrama Testi	39
3.3.3.7 Boy Uzunluğu	40
3.3.3.8. Vücut Ağırlığı Ölçümü	40
3.3.3.9. Pençe Kuvveti Testi:	40
3.4. Verilerin Analizi	40
BÖLÜM IV: BULGU VE YORUMLAR	42
BÖLÜM V: TARTIŞMA	53
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER	80
KAYNAKLAR	83
EKLER	105

EK 1: İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı	105
EK 2: Etik Kurul Raporu	107
EK 3: Veri Toplama Araçları.....	109



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı.....	35
Tablo 4.1. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri	42
Tablo 4.2. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması.....	43
Tablo 4.3. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri.....	43
Tablo 4.4. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri	44
Tablo 4.5. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin aile gelir durumu değişkeni fiziksel aktivite düzeyleri	45
Tablo 4.6. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarıları durumu değişkeni fiziksel aktivite düzeyleri	46
Tablo 4.7. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyleri.....	47
Tablo 4.8. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin açısından fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması	48
Tablo 4.9. Cinsiyet değişkeni açısından Türk öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri.....	49
Tablo 4.10. Cinsiyet değişkeni açısından yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri.....	50
Tablo 4.11. Araştırma örneklemindeki Türk öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri.....	51
Tablo 4.12. Araştırma örneklemindeki yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri.....	52

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

N: Veri sayısı

M: Aritmetik ortalama

X^2 : Ki-kare

F: Frekans

t: t değeri

Ort: Ortalama

Min.: Minimum

Max.: Maximum

BKİ: Beden Kütle İndeksi

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

FA: Fiziksel Aktivite

FU: Fiziksel Uygunluk

MET: Metabolik Eşitlik

S.F.U: Sağlıklı Fiziksel Uygunluk

TÖ: Türk Öğrenci

YUÖ: Yabancı Uyruklu Öğrenci

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar kabul gören insan organizmasının ana unsurlarından biri harekettir. İnsanoğlu yapısı gereği hareket için yaratılmış bir varlıktır. Hareket, bireyin normal fonksiyonlarının devamının sağlanması ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için en önemli kriterlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Aracı ve Aracı, 2014). Teknolojideki ilerlemeler ile değişen yaşam şartları ve şehirleşme gençlerin fiziksel performansını olumsuz etkileyerek onları hareketsizliğe itmeye başlamıştır (Adıyaman ve vd., 2006).

Teknolojinin ilerlemesi ile 19. Yüzyıl öncesinde % 90'ı insanlar tarafından karşılanan tüm dünyada ki enerji gereksinimini karşılama oranı şimdilerde % 1'in de altına düşmüş ve bireylerde hareketsizlik başlamıştır (Atakan, 2011). Teknolojik gelişmelerin hızla artış göstermesi ve değişen sosyal yapının etkisiyle çocukluktan başlayarak gençlikte de süregelen sedanter yaşam biçimi ilerde birçok hastalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Tavazar vd., 2014).

Fiziksel aktiviteyi günlük uğraşları arasında yaptığını düşünen birçok insan hareketsiz yaşam biçimini benimsemiştir. Bu yanlış düşünce tarzı bireylerin yaşamlarını egzersiz yapmadan sürdürmelerine ve birtakım işlevsel kabiliyetlerinin azalmasına sebep olmakta, azalan işlevsel kabiliyetler ile ilişkili hastalıkların ortaya çıkmasına zemin oluşturmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı sağlığa olan etkileri ile üzerinde önemle durulması gereken bir toplum sağlığı sorunu haline gelmiştir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Gülcü, Parmaksız, Kızır ve Gürsu, 2006).

Hareketsiz yaşam biçimi sonucunda, hipokinetik hastalıklar meydana gelmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerde koroner kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kanser, şişmanlık ve kas iskelet rahatsızlıkları gibi hipokinetik rahatsızlıklar oluşma riski oldukça fazladır (Yan, 2007). Bütün bu hastalıklar meydana geldikten sonra

önüne geçilmesi ya da ortadan kaldırılması bilim ve teknolojiadaki ilerlemelere rağmen neredeyse mümkün değildir ve birçok insanın ölümüne ve hayatının zor olmasına sebep olmaktadır. Bu hastalıkların oluşumu gelişim dönemindeki çocukların fiziksel ve motorik özelliklerinin izlenmesi ve ortaya çıkabilecek problemler için önceden alınacak tedbirlerle azaltılabilir (Berisha, 2018).

Fiziksel aktivitenin temel amacı, hareketsiz yaşam biçiminin sebep olduğu fiziki bozuklukları önlemek, beden sağlığını korumak, fizyolojik kapasiteyi yükseltmektir. Fiziksel olarak aktif olmak sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, bunun yanında hareketsiz yaşantı ile ortaya çıkabilen rahatsızlıkların önüne geçilmesinde önemlidir (Alpgözgen ve Özdiçler, 2016). Fiziksel aktivite insanların temel fonksiyonlarından birisidir (Cavill, Kahlmeier ve Racioppi, 2008).

Fiziksel aktivite bireysel açıdan uzun zamandır tekrar eden hastalıkların engellenmesinde, toplumsal açıdan ise halk sağlığını pozitif yönde düzenlemek için önemli bir faktördür. Cinsiyet farkı olmadan, yediden yetmişe tüm bireylerde bedensel, sosyal, mental ve duygusal yararları vardır. Fiziksel aktivite, beslenme ile ilgili kazanımların iyileştirilmesi, zararlı madde (sigara, alkol ve uyuşturucu vb.) kullanımının azalması, iş kapasitesinin yükseltilmesi, toplum ilişkisinin sağlamlaştırılması ve benzeri kazanımların meydana gelmesine pozitif katkı sağlar (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Geçmişte enfeksiyon riskine bağlı hastalık ve ölümler olurken, günümüzde pek çok ülkede bu risk profili değişmiş, yaşam tarzına ilişkin hastalıklar artmıştır. Kronik hastalıklar ile ilgili risk faktörleri üzerine yapılan birçok araştırmada fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerindeki önleyici etkisi ispat edilmiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite; hastalıkların azalmasına, bireyin sosyoekonomik açıdan yaptığı işin verimliliğine, bilişsel fonksiyonların düzenlenmesine ve sürekliliğine bağlı olarak psikolojik sağlığa fayda sağladığı kabul edilmiştir (Işık, Gümüş ve Okudan, 2014). Tüm bunların yanı sıra fiziksel aktivite uzun bir yaşantı, yaşlılık evresinde özgürce hareket edebilme, ani ölüm riskinin azalması, enfeksiyona bağlı hastalıklarda vücudun dayanıklı olması, düşme ile meydana gelecek sakatlıklardan korunmayı sağlar, özellikle kadınlarda sıklıkla menopoza birlikte görülen, ilerlemesi durumunda kemik kırılması gibi ciddi sorunlara neden olan kemik kaybını, yani kemik zayıflamasını (osteoporoz) azaltır (Memiş ve Yıldırım, 2008). Bu nedenle bireylerin günlük yaşamlarına fiziksel aktivitenin entegre olması, bireylerin sağlık durumlarını ve yaşamlarını olumlu etkileyecektir (Kalling, 2008).

Aktif olmanın en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarını geliştirmesidir. Fiziksel uygunluk bireylerin farklı fiziksel aktivitelere katılarak sağlığı için tehlike arz eden faktörleri azaltması ve günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelmesi ile iyi olma durumu olarak tanımlanır (Yan, 2007).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması çocuklarda ve gençlerde sağlıklı büyüme ve gelişme, zararlı alışkanlıklardan korunma ve kurtulma, sosyalleşme, yetişkinlerde bazı kronik hastalıklardan korunmada ya da kronik hastalıkların tedavisinde ve tedaviye destek sağlanmasında, yaşlılık döneminde ise aktif bir yaşlılık geçirmek için, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde yani hayatımızın her evresinde son derece önemlidir (Tunay, 2008). Bu nedenle kişilerin bu konuda bilinçlenmesi, fiziksel aktivite düzeyini arttırması, sağlıklı olması ve sağlıklı yaşam tutumu sergilemesi, yaşantısının niteliğini arttırmaktır. Bireyin hayatında gelecek yıllarda daha sağlıklı bir yaşantının temelini oluşturmak için fiziksel aktivitenin öğrencilik yıllarında alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir. Bu konuda öğrencilerde farkındalık sağlanarak onların sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivitenin kapsamını bilmesi ve bunları yaşantısında uyarlaması kaliteli bir yaşam sürmek için kişilere avantaj sağlayacaktır (Bozkuş vd., 2013).

Küçük yaşlarda başlanması gereken spor etkinliklerine başlayabilmek için çocuklar gerekli bilince kendisi ulaşamaz. Çocuktan sorumlu olan kurum ve bireyler spor yapmaya başlanan yaş dönemlerinde üzerlerine düşen sorumlulukları yapmaları gerekir. Hareketli bireylerin yaşamlarından, yaptıkları işlerden daha çok zevk aldıkları ve yaratıcılıklarının arttığı görülmektedir. Medyanın son yıllarda spor konusunda yaptığı yayınlar tek yönlü ve ekonomik ağırlıklı bile olsa, bilinçli olarak ya da bilinçaltında insanların kafalarında yer edinmekte ve özellikle çocukları spora özendirilmektedir. İnsanın yaşam biçimini tamamlayan, etkileyen ve yaşantısına yön veren spordur (Doğan ve Moralı, 1998). Buna rağmen yaşam koşullarının değişmesi, gıda tüketimindeki alışkanlıklar, çevresel ve sosyal faktörler, teknoloji okul dönemindeki çocukların fiziksel aktivite düzeylerine olumsuz etki eder. Bu alandaki araştırmalar, okul dönemindeki çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin son yirmi yılda bariz bir şekilde düştüğünü gösterir (Janssen, Katzmarzyk, Boyce ve Pickett, 2004).

Çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve obezitenin önlenmesi için somut adımlar atılması gerekmektedir. Bu konuda öncelikli olarak çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim çocukların daha hareketli olabilmesini sağlayan uygun stratejilerin hayata geçirilebilmesi için hedef

kitlenin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili temel bir bilgi birikimine sahip olmak gereklidir (Kudaş, Ülkar ve Erdogan, 2005; Sert ve Temel, 2014). Gençlerde en önemli sağlık göstergelerinden biride sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk düzeyleridir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun geliştirilmesi fiziksel aktiviteye katılımdaki temel amaçlardan biridir. Bu konuda Türkiye'deki çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini yansıtan kapsamlı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır (Ziyagil, Tamer, Kabasakal ve Kayacan, 2016).

Fiziksel aktivitenin temelinin atılmasında aile başta olmak üzere okul, devlet kurumları, basın yayın kuruluşları gibi birçok sektör etkilidir. Pek çok ülkede çocuklar günlerinin büyük kısmını yaklaşık 8-9 saatini okulda geçirmektedir. Bu nedenle çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı ve bunu alışkanlık edinmesinde ve ileride aktif bir birey olmalarında okulun etkisi büyüktür (Hills vd., 2015). Bununla birlikte gelişmiş ülkelerde farklı kültürlerden öğrencilerin yer aldığı sınıflara yaygın bir şekilde rastlanılmaktadır. Bu durum beraberinde öğretmenlere; olumlu bir sınıf ortamı oluşturma, çocuklara farklı kültürlerle ve diğer bireylere saygılı olmayı öğretme, farklı ülkelerden gelen çocukların toplumda olumlu bir yer edinmesini sağlama gibi yeni görevleri de getirmektedir. Çocuklar için farklı kültür, kimlik, değer ve geleneklerin farkına varmak beden eğitimi dersinin önemli amaçlarından (Kouli ve ark., 2009).

Göç, göçmenler ve göç alan ülkelerde yaşayan bireyler arasında karşılıklı etkileşim ve iletişim sürecinin yaşandığı olumlu ya da olumsuz etkileri olan toplumsal bir olaydır. Göçmenler göç sürecinde barınma, beslenme, sağlık, güvenlik, eğitim, işsizlik, şiddet ve istismar gibi konularda birçok olumsuzlukla karşılaşmaktadır (Kaya Erten vd, 2014). Yaşadığımız çevre sağlığımız üzerinde oldukça önemlidir ve bireyi etkilemektedir. Bireyin yaşı, eğitim durumu, cinsiyeti ve kültürel özellikleri göç ile birlikte ani bir şekilde değişen çevreden etkilenme düzeyinde belirleyici olmaktadır. Göçten en çok etkilenen guruplar; kadınlar, çocuklar, adölesanlar ve yaşlılar gösterilmektedir (İldam Çalım, Kavlak ve Sevil, 2012).Türkiyede de göç etmiş farklı dil, din ve uyruktan insanlar aynı toplumda bir arada yaşamaktadır.

Yapılan araştırmalara göre kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıkların insidansının göç alan bölgelerde göçmen sayısına bağlı olarak arttığı gözlenmektedir (Shahul Hameed, Kutty, Vijayakumar ve Kamalasanan, 2013). Bu nedenle göç eden ve toplumla bütünleşen bu insanların topluma uyum sağlaması, sağlık durumları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi hem bireysel hemde toplum

sağlığının korunması ve iyileştirilmesi açısından önemli görülmüştür. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini araştıran çeşitli araştırmalara rastlanmakla birlikte (Sayın, 2014; Saygın, 2003; Kuşgöz, 2005; Çamlıgüney, 2010) son yıllarda toplumda yaygın bir şekilde yer almaya başlayan yabancı uyruklu çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri belirlenmiş ve farklı değişkenler açısından ele alınmıştır. Ayrıca araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktive düzeyleri ve fiziksel uygunluk düzeyleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

1.1. Problem Cümlesi

Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri nasıldır?

1.2. Alt Problemler

1. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
2. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bir fark var mıdır?
3. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
4. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
5. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin aile gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
6. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarıları durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
7. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyleri nasıldır?
8. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinde bir farklılık var mıdır?

9. Cinsiyet değişkeni açısından Türk ğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri nasıldır?
10. Cinsiyet değişkeni açısından yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri nasıldır?
11. Araştırma rneklemindeki Türk ğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri nasıldır?
12. Araştırma rneklemindeki yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri nasıldır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Türk ve yabancı uyruklu ortaokul ğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırmalı olarak ele alınmasıdır. Bu temel amaç ile birlikte; Türk ve yabancı uyruklu ortaokul ğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu ve okul başarısı değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Arştırmada ayrıca Türk ve yabancı uyruklu ortaokul ğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerinin cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf değişkenine göre belirlenmiştir.

1.4. nemi

Endüstri ve teknolojinin hızlı gelişimi insanların yaşantısında önemli değişimlere yol açmaktadır, teknolojik gelişmelerin ve modern yaşamın sunduğu kolaylık insanların günlük fiziksel aktivite düzeyini düşürüp, onları hareketsiz bir yaşama itmektedir (Bulut, 2013). Teknolojideki bu yeniliklerin bireylere sunduğu kolaylık ile sürekli değişime uğrayan yaşam tarzında fiziksel aktivitenin azalması sonucunda oluşan hastalıklar halk sağlığı sorununa dönüşmektedir. 1900'l yıllarda zatre, verem ve ishal sık görülüp ölüm sebebiyken, çağımızda hareketsizlikle ortaya çıkan kalp hastalığı, kanser ve inme (fel) bu hastalıkların yerini almıştır. Toplum sağlığı için önemli konulardan biri bireylerde fiziksel aktivite seviyesi belirlendikten sonra düşük seviyede fiziksel aktivite yapanların bu konuda yönlendirilmesidir (ztrk, Avcı ve Ataman, 2003) .

Bireysel ve toplum sağlığının korunmasında sağlık için yapılan harcamalar ulusal btgede oldukça büyük bir orana sahiptir, oysaki verimli, eğlenceli ve ekonomik olan fiziksel aktivite alışkanlığı sağlık harcamalarının azaltımsanda etkili bir şekilde kullanılabilmelidir (Baltacı, 2008).

Başlangıcı çocukluk çağına dayanan ve yetişkinlikte ortaya çıkabilecek hipertansiyon, böbrek rahatsızlığı, kan lipit yüksekliği ve kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalık riskinin % yağ düzeyinin artmasıyla oluştuğu, kardio-respiratör dayanıklılığın, kassal kuvvet ve esnekliğin bu risk faktörlerini azalttığı bilinirse, bugünün çocukları geleceğin yetişkinleri olarak hem daha sağlıklı, hem de performansı yüksek bilinçli nesiller yetişecektir. İleride sağlıklı bir toplumu biraraya getirecek olan çocukların yetişkinlikte fiziksel aktiviteyi kazanım haline getirmiş toplumda bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olmaları son derece önemlidir (Mengütay, 2005). Bu sebeple çocuk ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları pekçok ülkenin ilgisini çekmektedir. Çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fiziksel uygunluk durumları yetişkinlikte görülen ve temeli yaşamın ilk yıllarına dayanan obezite ve kronik hastalıkların seyri ile oldukça büyük önem kazanmaktadır (Saygın ve Dükancı, 2009).

Ülkemizde de uygulanmakta olan ilkökul, ortaokul ve lise beden eğitimi (BE) öğretim programları incelendiğinde, ilk ve ortaokulda “Aktif ve Sağlıklı Yaşam” öğrenme alanlarında, lise BE öğretim programında ise “Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam” alt öğrenme alanında SFU yer verildiği görülmektedir. SFU yönelik öğrenme ve alt öğrenme alanları kapsamında, öğrencilerin fiziksel aktivitelere istekli ve düzenli bir şekilde katılım alışkanlığı kazanmaları ve bunu sürdürmelerinin yanında, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini arttırmaları amaç edinir (MEB 2009; MEB 2012; MEB 2013). Yapılan bu uygulama ülkemiz çocuk ve gençleri için fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk konularının ne kadar önemli olduğunu bir kez daha göstermektedir.

Günümüzde birçok ülkede çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite yetersizliği sebebiyle fiziksel kapasitelerinin belirlenmesi ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu konuda yapılan çalışma sayısı ise oldukça sınırlıdır (Saygın, Karacabey ve Saygın, 2011). Bununla birlikte; Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bu konuda yapılacak çalışmalara öncülük edecek olması bakımından önemli görülmektedir. Ayrıca Türk çocukların yanı sıra gelecekte Türkiye nüfusu içerisinde yer edinecek olan yabancı uyruklu çocuklarında fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesinin sağlıklı bir toplum oluşmasında etkili olacağı düşünülmüştür. Bu sebepten dolayı da araştırmanın önemli olduğu düşünülmüştür.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının araştırmaya katılanlar tarafından objektif olarak doldurulduğu,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenilen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Aksaray ili merkezindeki Aksaray ortaokulunda öğrenim gören öğrencilerle,
- Aksaray Ortaokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri ile,
- Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile,
- Araştırma konusu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden gelişimini sağlayan bir hareket biçimidir. Fiziksel aktivite kaslara dinlenme düzeyinden daha fazla herhangi bir güç uygulanması ve enerji harcanması olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, kişinin fazla kas oranına sahip olması, fazla enerji harcaması anlamına gelmektedir (Vural, 2010).

Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite): Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaç edinen düzenli, planlanmış ve tekrarlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir (MEB, 2017).

Spor: Yenme ve muhtedir olma gibi, insanın şuur altı arzularının tahminini amaç edinen, belirli kuralları olan, rekabet etmeye dayanan, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihinsel ve ruhi etkileri olan faaliyetlerin tamamıdır (Şahin, 2005).

Fiziksel uygunluk: Günlük aktiviteleri yorulmadan yapabilirken, günlük aktivitelerin dışında yer alan serbest zaman aktivitelerinde eğlenebilmek ve fark edilmeyen acil durumlar için yeteri düzeyde enerjiyi bulabilme becerisi; Orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri yorulmadan yaşam boyu yapabilmektir (Williams ve Wilkins, 2013).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Gün geçtikçe, yaşam kalitesini arttırmak, gün içerisinde yaptığımız birçok iş ve aktiviteyi zahmetsiz ve daha az enerji harcayarak gerçekleştirmek adına birtakım araçlar geliştirilmektedir. Bu araçlar yaşamın niteliğini yükseltiyor gibi görülsede insanın akıl, yaratıcılık, bazende fiziksel gücünü, enerji ve refleksini kullanarak gerçekleştirdiği işleri araçların üstlenmesi ile ortaya çıkan boş zaman ve enerji yaşamın niteliğini arttırmak için kullanılamamaktadır (Bek, 2008).

Makineleşme ve seri üretimin İnsan sağlığına olan negatif etkilerinin ortaya çıkması ile özellikle 18. yüzyılın sonlarına doğru fiziksel aktivitenin önemi artmıştır (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001). Yaşam kalitesini arttırmak, olumsuz yaşam koşullarından korunmak, görev ve sorumlulukları yerine getirmek, bireyin kendisini daha iyi hissetmesi ve yaptığı işlerden hoşlanması için uygun beslenme ve fiziksel aktiviteye ihtiyaç vardır (Kaya, Sarıtaş, Yıldız ve Kaya 2018).

Bireylerin sağlık durumuna etki eden ve teknolojinin gelişimi ile tüm bireyleri etkileyen hareketsiz yaşam çağımızda en önemli sorunlar arasındadır. Değişen yaşam koşulları ve teknolojiadaki ilerlemeler bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzını kabullenmelerine ve sonuç olarak sağlıksız bir toplum oluşmasına neden olmuştur (Tavazar vd., 2014).

Teknolojik gelişmeler hem gençlerin hem de yetişkinlerin hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmalarını tetiklemektedir. Teknolojinin insan yaşamına sağladığı yararların yanında merdiven yerine asansör kullanımı, en yakın mesafelerde bile ulaşımın araçla sağlanması, bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen boş zamanlar hareketsiz yaşam tarzının da çoğaldığını göstermektedir (Hekim, 2015).

Özellikle çocuklarımız ve gençlerimiz; tablet bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı telefonlar ve benzeri teknoloji ürünlerinin esiri olmuş durumda. Yeteri kadar fiziksel aktivite yapılmadığı için fiziksel ve zihinsel hastalıklar, şişmanlık hızla artmaktadır. Bunun yanında; kişisel iletişimi zayıf, asosyal bir nesil yetişmektedir (Urlu, 2014).

2.1. Fiziksel Aktivite Nedir

Hayatımız içerisinde iskelet sistemini kullanarak sonucunda kalori harcama, kalp, solunum ve sindirim sistemine çeşitli faydaları olan aktivitelerdir (Kocamaz, 2017). Fiziksel aktivite yalnızca egzersiz yapmak değil, boş zamanlarda, iş ve günlük yaşam içerisinde yapılan ve enerji tüketimi gerektiren tüm aktivitelerdir. (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008).

Fiziksel aktiviteye örnek verilecek olursa koşmak, bisiklete binmek, yürümek, ev temizliği, dans, oyun oynamak yani gün içerisinde yapılan her çeşit aktiviteler ve iskelet kaslarınca oluşturulan enerji harcamasında artışa sebebiyet veren hareketlerin tümüdür (Özkan, 2018).

Enerjinin canlılarda ve insanlarda tüketimi üç yolla gerçekleşir. Enerjinin bir miktarı, solunum ve dolaşım işlevi, istemsiz kas kasılması ve vücut ısısının devam ettirilmesi için gereklidir. Buna dinlenik metabolik oran da denir. Gerekli olan bir kısım enerjide gıda maddelerini hazmetmek içindir. Yaklaşık olarak yiyeceklerin termik etkisi, dinlenik metabolik oranı % 10 etkiler. Bu iki özellik bireyler arası çok az fark gösteren, harcanan tüm enerjinin ufak bir kısmını açıklar. Bireylerin yaptıkları kas aktivite çeşitleri sonucunda harcanan enerji miktarı onların arasındaki en önemli farkı oluşturur. Bu aktiviteler kişinin gün içindeki yaptığı iş, serbest zaman aktiviteleri vb dir (Montoye, Kemper, Saris ve Washburn 1996). Bu kapsamda Karaca ve Turnagöl (2007) genel olarak vücudun temel hareketlerinin tamamı ya da bir bölümünü içeren çeşitli spor dalları, koşmak, sıçramak, yürümek, yüzmek, bisiklet sürmek, kol-bacak ve baş-boyun hareketleri gibi aynı zamanda dans etmek, egzersiz yapmak, oyun oynamak ve gün içindeki aktiviteleri fiziksel aktivite şeklinde tanımlamışlardır.

2.2. Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkı

Toplumun çoğunluğu fiziksel aktivite ve “spor” kelimesini eş anlamlı olarak düşünmektedir. Hâlbuki gün içerisinde kas ve eklemler yoluyla enerji tüketimi meydana gelen, kalp ve solunum şiddetini arttıran ve değişik şiddetlerdeki sonucunda yorgunluk olan aktiviteler fiziksel aktivite şeklinde ifade edilir. Spor aktivitelerinin yanında egzersiz, oyun ve gün içerisinde gerçekleştirilen farklı etkinlikler de fiziksel aktivite olarak onay görmektedir. İnsanların gün içerisinde fiziksel yönden etkin olabileceği belli başlı dört alan vardır. Bu alanlar; bireyin çalıştığı yer, kullandığı ulaşım şekli (yürümek, bisiklet ile gitmek vb.), evde yapılan uğraşlar ve serbest vakitlerde yapılan aktivitelerdir (Vural, Eler ve Atalay, 2010; Genç vd., 2002; Şanlı, 2008).

Spor yapı olarak insanların duygusal, fiziksel, sosyal ve toplumsal olarak gelişmelerine katkı sağlar, insanların diğer bireyler ile grup çalışmaları yapmalarını kolaylaştırır, insanlar arasındaki dayanışmayı artırır ve insanların toplum üyeliği kazanmalarına katkı sağlar. İnsanlara kazandırdığı bu özellikler sebebiyle spor yalnızca fiziksel hareketler bütünü olmaktan çıkıp, insanların sosyal gelişimlerini, kimlik gelişimlerini ve grup üyeliği kazanma gibi sosyal yönlerini de güçlendiren bir olgu olarak nitelendirilmektedir (Küçük ve Koç, 2014).

Milli Eğitim Bakanlığının da üzerinde önemle durduğu fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, spor kavramlarının daha iyi anlaşılıp uygulanması ve rehber olması amacıyla Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için hazırlanmış olduğu Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberinde fiziksel aktivitenin spordan farkları şu şekilde sıralanmıştır:

- Fiziksel aktivite, yenmek ya da yenilmek üstüne kurgulanmaz, bir yer veya gereç ile sınır koyulmaz.
- Fiziksel aktivite yaşamımızı biçimlendirmemize yardım ederken, spor fiziksel olarak kendimizi son noktaya kadar zorlamayı gerektiren aktivitelerin tamamıdır.
- Fiziksel aktivitede kabiliyete gerek yokken, spor branşa mahsus kabiliyet ister (MEB, 2017).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu genel olarak metabolik eşitlik (MET) şeklinde hesap edilir. MET, beden ağırlığının kilogram başına dakikada harcanan oksijen ya da kilokaloriye denk gelmektedir. Bir diğer ifade ile, 1 MET beden ağırlığının kilogram başına dakikada 3.5 ml oksijen harcanmasına ve saatte kilogram başına yaklaşık 1 kcal miktarına karşılık gelmesi şeklinde belirtilir (Powers ve Hawley, 2014).

Buna göre hareketsizlik durumu (<1 MET değerinin altındaki aktiviteler) “sedanter” olarak tarif edilirken, yavaş tempoda (hafif) yürüyüş yapmak gibi aktiviteler “düşük şiddette” (1–3 MET arasındaki değerler); orta tempoda yürüyüş yapmak, hafif koşu, saatte 10–19 mil hızla bisiklet sürme, yüzme gibi aktiviteler “orta şiddette” (3–6 MET arasındaki değerler); çok hızlı tempoda yürüyüş yapmak, saatte 20 mil ve üstü hızla bisiklet sürme, koşu, takım sporları (basketbol, futbol, vb) gibi aktiviteler ise “yüksek şiddette” (6 MET ve üzerindeki değerleri) fiziksel aktivite olarak sınıflandırılmaktadır (Ainsworth vd., 2000).

Orta ve yüksek seviyede fiziksel aktivite yapılması bazı araştırmalara göre kronik hastalıklara yakalanma riski ve ölüm oranını azaltabilmektedir. Bu hastalıkların en önemlileri; kardiyovasküler hastalıklar ve osteoporozdur. Fiziksel aktivitenin yararları göz önüne alındığında kişilerin ve toplumun daha sağlıklı olmasını optimal düzeyde gerçekleştiren fiziksel aktivite sağlayabilir. Toplumdaki her yaştan birey için fiziksel aktivite seviyesinin yükseltilmesi gereklidir (Vaizoğlu vd., 2004).

Fiziksel aktivite yoğunluğuna göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu farklılık göstermektedir. Düşük yoğunluktan, yüksek yoğunluğa olmak üzere çeşitli düzeylerde fiziksel aktivite yapılabilir. Hafif bedensel egzersizlerin yanında aerobik ve anaerobik egzersizlerin düzenli olarak yapılmasının sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için gerektiği bildirilmektedir (Açıl, 2006).

Düşük: Az bir efor gerektiren gün içerisinde yapılan aktivitelerdir (yavaş tempoda yürümek, evde yapılan işler vb) bu aktiviteler sırasında nefes alıp-verme ve kalp atım sayısı dinlenme değerinin biraz üzerindedir (MEB, 2016).

Orta: Orta düzeyde fiziksel efor isteyen, kalp atış şiddetinin normal seviyenin üzerinde gerçekleştiği ve normale göre biraz sık nefes almaya sebep olan etkinliklerdir (Bayram, 2017).

Yüksek: Kasların daha çok zorlandığı veya nefes alıp-vermenin ve kalp atışının normalden çok daha fazla gerçekleştiği, yüksek efor gerektiren aktiviteler olarak tanımlanır. Tempo ile koşmak, tenis, futbol, basketbol, hentbol ve voleybol oynamak, step-aerobiğe katılmak, tempo ile dans gibi (MEB, 2016).

Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivitenin orta şiddetten yüksek şiddete doğru yapılmasının sağlığa pekçok faydası olduğu belirtilmiştir (Janssen ve LeBlanc, 2010; Kallings, 2008; Reiner, Niermann, Jekauc ve Woll, 2013). Yapılan birçok araştırma ve verilerden edinilen bilgilere göre günlük orta şiddet ve üzerinde 10.000 adım yürüme veya koşma şeklinde fiziksel aktivite yapmak toplum sağlığı için önemle tavsiye edilmektedir (Tudor-Locke vd., 2004).

Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılımında artış sağlanması ve sedanter tutumun azaltılmasının bazı kronik hastalıklardan korunmadaki önemine özen gösterildiğinde, toplum sağlık seviyesinin yükseltilmesi ve bununla ilişkili olarak sağlık adına yapılan giderlerin düşürülmesine yetişkinlerin orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye

katılımlarının belirlenip bunun sonucunda tedbir almaya yönelik politikaların tayininin katkısı olacağı düşünülmektedir (Karaca, 2008).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

1860 yılında Amerikada sağlık için sıkı bir şekilde fiziksel aktivite yapma ihtiyacı olduğu fikri ile İlk fiziksel aktivite programları meydana gelmiştir. Fiziksel aktivite programları okullarda ders programları içine yerleştirilip, esnekliği geliştiren ve kas kuvvetini artıran jimnastik, kalistenik etkinlikleri ihtiva etmekteydi. Son yıllarda tüm dünyada yoğun olarak mücadelesi süren şişmalık (obezite) uzun zaman enerjinin dengesiz olması sonucu ile meydana gelmekte ve pek çok rahatsızlığın temelini oluşturmaktadır. Ayrıca yaşamın niteliğini ve yaşam süresini negatif yönde etkilemektedir. Obezitenin en önemli nedenlerinden birisi fiziksel aktivite yetersizliğidir. Ülkemizde de dünyadaki gibi obezite görülme sıklığı git gide artarak, yaş seviyesi düşmekte ve sağlığa olan tesiri önemli boyutlara gelmektedir (Tunay, 2008).

1950'lerde fiziksel aktivite ve sağlığın geliştirilmesine yönelik birçok eğitim programının oluşturulması için literatür çalışmaları başlamış ve günümüze kadar artarak süregelmiştir (Hallal, Victora, Wells ve Lima, 2003).

Fiziksel egzersiz büyük kas kümelerinin hareketi, kas performansının gelişimi, kardiovasküler direncin artması ve sonucunda enerji harcaması olan herhangi bir vücut hareketidir. Bireylere her yaşta fiziksel aktivite uygulanarak, kas kuvvetini, eklem hareketliliğini, koordinasyon ve denge gelişimini arttırarak, psikolojik yönden bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Bunun yanında koruyucu bir seçenek olmakta birlikte fiziksel sakatlık ve hastalıkların meydana gelmesini de önlemekte, yetersizliğinde ise kalp hastalıkları, hipertansiyon, kas ve iskelet sistemi hastalıkları, bireylerin hayatlarını olumsuz olarak etkileyecek hastalıkları da beraberinde getirmektedir (Açıl, 2006).

Günümüzde en çok görülen problemlerden biri hareketsiz yaşam ile bağlantılı olarak şişmanlıktır. Tip 1 veya Tip 2 diyabet, kalp ve solunum rahatsızlıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve erken ölüm gibi pek çok kronik hastalık gelişiminde anahtar risk faktör şişmanlık veya obezitedir (Yıldırım vd., 2008).

Günümüzde toplumun ekonomisini, yaşam kalitesini, sosyal hayatını ve gelişmişliğini belirleyen en önemli öğenin bir toplumu oluşturan bireylerin ve toplumun genel sağlık durumunun olduğu artık herkes tarafından onaylanmaktadır. Bu durumun farkına varan ülkeler sağlığın rehabilitasyonu ve sağlığı korumak için tedbirler alıp, vatandaşlarının

mutluluklarının, yaşam niteliklerinin ve bununla birlikte onların rantabilitesinin artacağı düşüncesi ile fiziksel aktivite konusunda farkındalık oluşturup, hatalı beslenme alışkanlığının düzeltilmesi ve önüne geçilmesi, şişmanlık, sigara ve buna benzer zararlı maddelerin kullanımı ile mücadele etmek adına ekonomiden geniş çaplı paylar ayırmaktadırlar (Tam ve Çakır, 2012).

Fiziksel aktivite, vücudu hastalıklardan korumakta, gün içerisinde canlı ve sevinçli bir yaşam sürmekte, vücuda alınan fazla enerjinin tabii olarak sarf edilip fazla kilonun önüne geçmekte, yaşlanma ve yaşlanmanın sebep olduğu gerilemenin yavaşlatılmasında, stres ve gerginliğin azaltılmasında, solunum ve dolaşım sistemlerinin en üst seviyeye ulaşmasında ve bu seviyenin muhafaza edilmesinde, koroner damar hastalıklarının getirdiği ölüm vakalarının önüne geçilmesi ve koruyucu etkisinin artırılmasında, sosyalleşme ile yalnızlıktan kurtulmada ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkilidir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel aktivite, çocuklarda normal büyüme ve gelişme sürecinde toplum sağlığının geliştirilmesinde temel unsurlardan biridir. İyi alışkanlıkların pek çoğu küçük yaşlarda edinilir. Küçük yaşlarda kazanılarak geliştirilen alışkanlıklardan biriside sağlıktır. Bu sebeple küçük yaşlarda hastalıklardan korunma programlarına başlanması gerekmektedir. Enerjinin vücuda alınıp harcanmasındaki dengesizlikten dolayı meydana gelen çocukluk çağı obezitesinde fiziksel aktivite koruyucu etkisi ile büyük rol almaktadır. Fiziksel aktivitenin çocukların sağlığı üzerine çocukluk ve yetişkinlikte etki edecek birçok fizyolojik ve psikolojik tesiri vardır. Bu nedenle Ergenliğe girmeden çocuklar için fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi önem taşır. (Zorba ve Saygın, 2013).

Yapılan araştırma sonuçları çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yapılan yüksek seviyede fiziksel aktivite ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite seviyesi arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir (Memiş, 2007).

2.5. Türkiye’deki Fiziksel Aktivite Durumu

Ülkemizde bilinç ve bilgi eksikliğinden, gerek günlük yaşamın getirdiği sorunlar, gerekse ekonomik nedenlerden dolayı sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye yeteri kadar önem gösterilmemektedir (Kuşgöz, 2005).

Avrupa Birliği’ne üye olmaya çalıştığımız bu günlerde; sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacı ile fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Hollanda’da % 56, Almanya’da % 53, İngiltere’de % 41, Fransa’da % 39, İtalya’da % 35 ve İspanya’da % 28

düzeyinde olduğu (Bottenburg, 2011) göz önünde bulundurulursa; % 3.5'lük oranı ile Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına göre 6-11 yaş grubu çocuklarda düzenli olarak egzersiz yapmayanların (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) oranı %58.4 tür. Bu yaş düzeyinde hareket etmeden (TV, internet, bilgisayar, ev ödevi, ders çalışma) geçirilen ortalama süre 6 saattir (Demirel, Kayıhan, Özmert ve Doğan, 2014).

En hareketsiz grup olan 15 – 19 yaştakilerin %63'ü hareketsizdir. Bu grubu %54'lük hareketsizlik oranı ile 55 yaş üstü izlemektedir. Fiziksel aktivite anlamında en iyi durumda olan yaş grubu ise 35 – 44 yaşlıdır. Gelir gruplarına bakıldığında ise en hareketsiz düşük gelir grubu (%44), bu oran yüksek gelir grubunda %33'e düşmektedir. Meslek gruplarında ise öğrenciler %72 ile en hareketsiz gruptur (url-1).

Türkiye'de düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranı 20-29 yaşları için erkeklerde %46,51 iken kadınlarda %30,7 dir. Bir başka deyişle 20-29 yaş Türk kadınlarının %69,3 ü ve erkeklerin %53,49 u hareketsiz yaşam biçimine sahiptir (Çeker, Çekin ve Ziyagil, 2013).

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı (2004)'nın yaptığı "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" çalışmasında, Türkiyenin yedi bölgesinden seçilen yedi ilde 15.468 yetişkinin fiziksel aktivite alışkanlıkları sorgulanmış ve katılımcıların sadece %3.5'inin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sağladığı (haftada en az 3 gün 30 dakika orta şiddette) belirlenmiştir.

Sağlık Bakanlığınca 2011'de gerçekleştirilen “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması”na göre de Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeteri kadar fiziksel aktiviteye katılmadıkları belirlenmiştir. Bu oranlar ülkemiz açısından hareketsiz yaşamın çok önemli boyutlarda olduğunu göstermektedir (Demirel vd., 2014).

Ülkemizde bu denli ciddi boyutlara ulaşan hareketsiz yaşam tarzını öncelikle geleceğe temel oluşturacak olan çocuklardan başlayarak en aza indirebiliriz. Fiziksel aktivitenin çocukluk çağında yapılmaya başlanmasının yaşamda ileriki dönemlerde aktif genç ve yetişkinlerin olmasına olanak sağlaması ile psikolojik rahatsızlık ve kronik hastalık oluşma riskini daha düşürdüğü belirtilmiştir (Telama, Yang, Laakso ve Viikari, 1997).

Fiziksel aktivitenin desteklenmesi sağlığı artırma konusunda yapılacak olan mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Verilecek destek kapsamında fiziksel aktivite, yoğun bir günün

sona ermesinin ardından yapılacak bir iş olmaktan ziyade günlük hayatın bir parçası olarak taşıdığı önem ile ortaya çıkarılabilir (Cavill, Kahlmeier ve Racioppi, 2008).

2.6. Yaşa Göre Fiziksel Aktivite Önerileri

Çocukluktan başlayarak fiziksel aktivite ve egzersizi düzenli olarak yapmak ve gündelik yaşamın bir parçası olmasını sağlamak, günlük olarak yapılan fiziksel aktivite seviyesini zamanla yükseltmek, bireysel sağlığın korunması ve ileriki dönemlerde oluşabilecek sağlık risklerinin azaltılması için oldukça önem taşımaktadır (Ergun ve Baltacı 2006; Baltacı, 2008).

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre araştırmacılar çocuk ve gençler için bazı fiziksel aktivite önerilerinde bulunmuşlardır. Bunlardan bazıları şu şekildedir: 5-17 yaş grubunda günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilmekle birlikte 60 dakikanın üzerinde yapılan aktivite ek fayda sağlayacaktır, hafta içinde üç defa yüksek seviyede etkinlik, dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri önerilir, süre olarak etkinlikler gün içine yayılarak yapılabilir, aktivitede bulunmayan çocuklar için süresi daha az olan aktiviteler de fayda sağlar, çocuk ve gençlerde oyun, spor, eğlence, ulaşım, ev işleri, boş zamanlar (tenefüs), beden eğitimi dersleri ile aile, okul ve toplum içinde planlanmış diğer hareketler de fiziksel aktivite içinde sayılır (Demirel vd., 2014).

Dünya sağlık örgütünün önerileri olan çocuklarda fiziksel aktivitenin amacına ulaşmasında yapabilecek birtakım aktiviteler aşağıda verilmiştir (WHO 2007):

- a. Asansörle inip-çıkma yerine merdiven kullanmak,
- b. Yemek sonrasında yürüyüşe çıkmak ve yürüyüşü bir serüvene dönüştürmek,
- c. Çeşitli sporları yapmak (Futbol, basketbol oynamak ya da yüzmek),
- d. Bisiklet sürmek,
- e. Tırmık yapmak, kar küremek, yiyecek taşımak,
- f. Kayak yapmak veya kardan adam yapmak,
- g. Sokakta oyun oynamak ya da oyuncakları ile dışarıda oynamak,
- h. Dans etmek,
- i. Her çeşit spor aktivitesini yapmak,
- j. Yürüyen bir “okul otobüsü” oluşturmak için komşularla işbirliği yapmak,
- k. Gezilere katılmak.

2.7. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sağlık için egzersiz yapmanın gerekliliği, fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki pozitif bağa dikkat edildiğinde açıkça görülmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlığa olan faydalarını görmek fiziksel aktivite rehberinde önerilen düzeyde egzersiz yapmakla elde edilebilir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir (Demirel vd., 2014):

1. Beden sağlığımıza olan etkileri,
2. Ruh sağlığı ve sosyal sağlık üzerine etkileri,
3. Erişkinlik ve yaşlılığa olan etkileri,

2.7.1. Beden Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı ile ilgili etkileri iki ana başlıkta incelenebilir (Demirel vd., 2014).

2.7.1.1. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri:

İş ile ilgili olarak çalışan toplumlarda fazla karşılaşılan ve oldukça önemli sağlık problemlerinden birisi kas iskelet sistemi hastalıkları (KİSH) dır (Özcan, Esmailzadeh ve Bölükbaş, 2007). Kas ve iskelet istemine bağlı rahatsızlıkların önüne geçmede fiziksel aktivitenin kas ve iskelet sistemimiz üzerindeki etkileri şunlardır (Aracı ve Aracı, 2014):

- Kuvvet çalışmaları ile kas sistemimiz güçlenir.
- Kemik, kas, ligament ve tendonların gücü ve eklemlerdeki kıkırdak oranı artar.
- Kaslarda bulunan kılcal damarların yoğunluğu artar.
- Hareket sistemi güçlenir.
- Kadınlarda menepozla birlikte ilerleyen dönemlerde görülen kırılma gibi önemli problemlere yol açabilen kemik kaybını azaltır.

2.7.1.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

Sağlık parametrelerinin korunması ve kontrol edilmesinde fiziksel aktivitenin önem ve etkilerinin yanında özel planlanmış fiziksel aktivite programlarının birçok hastalık ve semptomlarının tedavi edilmesinde, hastalığa bağlı komplikasyonların önlenmesi ve hastalık sürecinin vücutta kalıcı hasar bırakmasının önlenmesindeki önemli etkileri bilinmektedir (Baltacı, Irmak, Kesici, Çelikcan ve Çakır, 2008).

Özer ve Baltacı (2008)'da fiziksel aktivitenin aşağıdaki etkilerinden bahsetmiştir;

- Kalp-damar fonksiyonları ve solunum kapasitesinin geliştirilmesi,
- Koroner damar hastalığı risk faktörlerinin önlenmesi,
- Diyabetin engellenmesi,
- Vücut ağırlığı kontrolünün sağlanması,
- Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesi,
- Kendini iyi hissetme, iyi olma halinin artırılması,
- Spor, rekreasyonel ve iş aktivitelerindeki performansın kazandırılması ve artırılması.

2.7.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

Uluslararası literatürde, fiziksel aktivite düzeyinin ruh sağlığı ile ilişkisini değerlendiren birçok çalışmada, fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı üzerine etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Karadağ, 2008). Yardım, Karakaş ve Çarkçı (2016)' ya göre fiziksel aktivitenin bireylerin ruh sağlığına sağladığı yararlar şunlardır.

- Bireyin kendini iyi hissetmesi ve mutlu olması,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısındaki pozitif etkilerinden dolayı vücut düzgünlüğü ve farkındalık geliştirerek vücudu ile barışık, özgüveni olan bireyler oluşturması,
- İletişim yeteneğini ilerletmesi,
- Olumlu düşünce ve stresle baş edebilme kabiliyetini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

2.7.3. Yaşlılık Üzerine Etkileri

Yaşlılık dönemi tabii bir süreç olmakla tüm bireylerin yaşayacağı bir dönemdir. Fiziksel aktivite kapasitesi yönünden bu dönemde bireyin mümkün olduğunca yüksek seviyede olması yaşam kalitesini yükseltecektir (Rejeski vd., 2002). Karan (2006) yaptığı çalışmada yaşlılarda egzersizin etkilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Reaksiyon süresini düşürür.
- Kas kitlesini artırır.
- Kemik kitlesini artırır.
- Zihinsel zindelik sağlar.
- Bağışıklık fonksiyonlarını düzeltir.

- Ağrının azalmasına yardımcıdır.
- Kırık riskini azaltır.
- Şişmanlık, şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve aşırı baş ağrısını olumlu olarak etkiler.

2.8. Fiziksel Aktivitenin Gelişim Dönemlerine Göre Yararları

Çocukların ve gençlerin sağlıklı olarak büyüme ve gelişmesinde düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmak esastır. Fiziksel aktivitenin, gençler üzerinde sosyal yönden, davranışsal olarak ve zihinsel olmak üzere birçok faydası vardır. Çocuklar ve gençler temelde eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek için fiziksel aktivite ve sporla ilgilenmektedir (Edward ve Tsouros, 2006). Fiziksel performans, denge, kas gücü, yürüme hızı ile çocukluk döneminden başlayarak düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite direk ilişkili olup ileriki yıllarda yaşlıların bağımsız bir yaşam sürmeleri ve yaşamın niteliği açısından önemlidir (Keskin, Borman, Eser, Bodur ve Köse, 2008).

Çocukluk döneminde yapılmaya başlanan, fiziksel aktivite alışkanlığının temelini oluşturan ve düzenli olarak devam ettirilen fiziksel aktivite; sağlıklı büyüme ve kemik gelişimini destekler, kalp hızında ve kilo kontrolünde, kardiyovasküler sağlığın arttırılmasında etkilidir (Brooke-Wavell ve Stensel, 2008)

Spor yapmak her yaşta önem taşır, özellikle çocukluk, ergenlik ve genç erişkinlerde sağlığın güçlendirilmesi, hastalıklardan korunma ve psikososyal iyilik durumu, gençlerde günümüzde sıkça karşılaşılan hareketsiz yaşam tarzı, obezite ve benzeri problemlerden dolayı daha büyük bir öneme sahiptir. Sporun, sporcuya kendini yaşatları ile karşılaştırma, sağlıklı şartlarda rekabete imkân vermesi ve kendini denemesini sağlaması olumlu benlik saygısı, kendilik algısı ve mental dayanaklılığın gelişmesini kolay hale getirir (Malina 1996). Belli bir amaç içeren uygun ortamlarda gerçekleştirilen planlanmış programlara aktivitelere katılım sağlamak ergenlerde benlik ve kimlik oluşumuna olumlu katkılar sağlamakta, mental sağlık ve kendine güven duygusunu geliştirmektedir (Alpaslan, 2012; Heath, Pate ve Pratt, 1993).

Her dönemde olduğu gibi yetişkinlik döneminde de fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını önleyebilmek ya da en aza indirebilmekte yine fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Toplumsal yönden fiziksel aktivite bireylerde arkadaş edinme, toleranslı olma, liderlik vasfı, iyiyi-doğruyu ve güzel olanı öğrenme davranışlarını geliştirirken, oto kontrolü, bireylere ve kurallara saygı göstermeye de öğretir. Problemlere olumlu yönden bakabilmeyi, sağlıklı ve sistemli bir

yaşam alışkanlığı edinilmesinin yanı sıra planlı çalışmayı, gün içinde ve yapılacak çalışmalarda istekli ve canlı olmayı sağlar. Toplum bilincinin gelişmesini sağlarken, birliktelik, beraber iş yapma ve bireylerin kendilerini toplum içinde ifade etmesine imkân sağlar (Aydanarığ 2008). Bütün bunların yanında, erkeklerde mide kanseri, üst sindirim organları kanserleri ve prostat kanserine yakalanma riski azalır (Wannamethee, Shaper ve Walker, 2001), Fiziksel aktivitenin kadınlarda menopoz öncesi göğüs kanserine karşı da koruyucu bir etkisi vardır, fiziksel olarak aktif olan kadınların, aktif olmayanlara göre göğüs kanserine yakalanma riskinde %30'luk bir azalma görülmektedir, yumurtalık kanserine yakalanma riskinde ve insülin düzeyinde de azalmalar olduğu belirlenmiştir (Cottreau, Ness ve Kriska, 2000).

Yaşlanmayla birleşen bütün fiziksel gerilemenin yarısı; fiziksel aktivite seviyesinin uygun bir seviyede tutulabilmesiyle önlenebilmektedir (Hirayama, Lee ve Binns, 2008). Bonnefoy (2001) ve Rejeski ve Brawley (2006) yapmış oldukları çalışmalarda yaşlılıkta yapılan fiziksel aktivite;

- Hareket sistemini güçlendirerek, boyun, sırt, bel bölgesi ve eklemlerin ağrılı hastalıklarının gelişmesini engel olur,
- Bireylerin hareket özgürlüğünü, günlük işlerini ve görevlerini yapabilme kapasitesini arttırır.
- Özelikle kadınlarda menopozla birlikte, ilerleyen yaşlarda görülen kırık gibi ciddi sorunlara yol açabilen osteoporozu azaltır.
- Emeklilikten sonra, eğlenmek ve sağlıklı olmak için yapılan egzersiz, kişiler için çalışma sorumluluğu yerine geçer ve kişilere verimli olduklarını hissettirir. Ayrıca fiziksel aktivite anksiyete ve depresyonu azaltır, olumlu düşünmeyi ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır.

2.9. Okul Çağında Fiziksel Aktivite

Okul ortamında çocuklar için eğitimden beklenen, bireylerin gizli güçlerini ve kabiliyetlerini meydana çıkararak en yüksek seviyede geliştirilmesine yardım etmesidir. Çağdaş eğitimin ana ilkelerinden biriside bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönden bir bütün olarak yetiştirmektir. Artık yalnızca fikir eğitimi üzerine yoğunlaşmış bir öğretim ve eğitim sistemi kabul görmemektedir. Çünkü birey yalnızca beyinden oluşmamıştır, bireylerde en az diğeri kadar eğitilme ihtiyacı duyan bir bedeni ve ruhsal yapısıda bulunur. Tüm eğitim faaliyetleri içerisinde sadece beden eğitimi ve spor programlarıyla bedensel gelişmenin muhtemel olması, eğitim açısından beden eğitimi ve sporun değerini ortaya koymaktadır. Çocukların fiziksel aktiviteyi büyüme ve ergenlik

dönemlerinde yapmaları, onların sosyal ve duygusal yeteneklerinin olumlu yönde gelişimini arttırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin okullarındaki beden eğitimi programlarının temelini, fiziksel yeteneğin ve fiziksel uygunluğun gelişimi ile ömür boyu sağlıklı yaşam tarzı kavramını anlamak oluşturmaktadır (Dalkıran ve Tuncel, 2007).

Çocuklukta yapılan sistemli fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığının edinilmesi ileriki dönemlerde ortaya çıkabilecek postural hataları önlemek ve sağlıklı olmak için oldukça etkilidir. Küçük yaşlarda bireylerde doğal bir şekilde var olan hareketlilik okul döneminde gelindiğinde organize sporlar ve sistemli egzersizlere dönüştürülebilmesi, erişkinlik döneminde fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesine katkı sağlamaktadır. Adölesan dönemde özellikle kızların fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması nedeniyle gelişmiş toplumlarda çocukluktan itibaren adölesan dönemide kapsayacak şekilde fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik çalışmalar artmaktadır. Düzenli spor ve etkinlikler egzersiz ve genel sağlık durumunun yanı sıra çocuk ve gençlerin eğlenceli, hoş vakit geçirme, yarışma ve kendini iyi hissetmesini de sağlamaktadır (Dükkancı, 2008).

Fiziksel aktivite çocuk gelişiminin bir parçasıdır. Çocuğun erken yaşlardan itibaren aktif olması sosyal, fiziksel ve zihinsel yönden çocuğa büyük katkı sunar. Tüm bunlar sporun ve fiziksel aktivitenin sunduğu yararların yalnızca bir parçasıdır. Sağlıklı ve aktif yaşam sağlayan fiziksel aktivite çocukların gelişiminde büyük bir öneme sahiptir (Uzun vd., 2017).

Günümüzde teknolojinin gelişmesine bağlı olarak git gide hareketsiz bir yaşam biçimi yerleşmektedir. Çocukluk dönemi de bu yaşam biçiminin etkilediği gruplar arasında yer alır. Çocukların bedensel gelişiminde önemli yer tutar. Ancak yaşadığımız dönemde çocuklar için hareket edebilecek alanlar oldukça sınırlıdır (Taşçı, 2010).

Çocuklar ve gençler fiziksel aktiviteye katılmak yerine bilgisayar ve televizyon ile zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Bu durum çocuk ve gençlere daha zahmetsiz ve zevkli gelmektedir. Bunun yanında okullarda oyun alanları, beden eğitimi dersleri ve okul sonrası fiziksel aktivite programları için gerekli finansal desteğin sağlanamaması onların hareketsiz yaşam biçimine olumsuz katkı sağlar, dolayısı ile mutlu ve anlamlı bir yaşantının ana unsuru olan fiziksel uygunluk göz ardı edilir (Cale ve Almond, 1992). Televizyon, bilgisayar ve video oyunları gibi cihazların kullanımındaki artış ve bunları kullananların küçük yaşlara kadar inip küçük yaşlarda daha fazla kullanılması teknolojik

cihazların başında geçirilen zamanın artmasına ve aktivite seviyesinde azalmaya neden olmaktadır (Ünver, 2014).

Oysaki çocuklar her gün aktif olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, gelişmiş bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazanmayı sağlar. Bugün araştırmalar çocuklarda fiziksel aktivitenin her zamankine göre önemini daha çok ortaya koymaktadır. Örneğin, tıpsal araştırmaların gözlemlerine göre, aktivite seviyesi yüksek çocuklar ilerleyen dönemlerde yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, bağırsak kanseri, aşırı şişmanlık ve kalp - damar hastalıklarından çok daha az etkilenmektedirler. Egzersizin aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı çocuklar stres, bunaltı ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Egzersiz sağlığı güçlendirdiğinden, formunu koruyan bir çocuk daha dinçtir ve daha keskin zekâlıdır. İlmli bir fiziksel etkinliğin bile, çocuğun aritmetik, okuma ve anımsama kabiliyetlerini güçlendirdiği görülmüştür. Fiziksel aktivite çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal yönden gelişimine katkı sağlar. Sporda başarılı olan çocuklar, yaşlıları tarafından çok daha kolayca kabul edilirler (Leblanc ve Dickson, 2005).

Tüm gençler için fiziksel aktivite normal büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Gençlikte, özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde, fiziksel aktivite çocuğun bedensel, psikolojik ve mental gelişiminde önemli bir role sahiptir (Hills, King ve Byrne, 2007).

Adolesan dönem 10-19 yaş dönemini içine alan, anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimin en üst seviyede bulunduğu ve zaman zaman bu değişimlere uyum sağlamada bazı sorunların yaşandığı bir zamandır. Bu dönemde, gelişim süresince kasların kuvvet ve esnekliğindeki dengesizliğe bağlı olarak aşırı kullanım sonucu oluşan yaralanmalara daha kolay maruz kalılabilmektedir. Kemiklerde bulunan büyüme plaklarının henüz kapanmamış olmasına bağlı büyümenin devam etmesi sebebiyle uygulanan egzersiz programında dikkatli olunmalıdır. Aşırı yüklenme bu dönemde büyümeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bu sebeplerle bireylerin fiziksel kapasitesi bilinmeli ve aşırı zorlamalardan kaçınılmalıdır. Bu dönemde vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizler tercih edilmelidir. Adolesan dönemde egzersizin amacı, sağlık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yetişkinlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin amacının ise aktif bir yaşam tarzına sahip olmak, kemik ve mineral yoğunluğunu arttırmak ve ileriki yaşlarda osteoporoz (kemik erimesi) oluşma riskini azaltmak, aşırı kilo, obezite ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmak olduğu bildirilmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Çocuklar ve gençler üzerinde sistemli yapılan fiziksel aktivitenin faydalarının farkında olunmasına rağmen pekçok genç bireyin fiziksel aktiviteye yeterli düzeyde katılım sağlamadığı belirtilmiştir (Troiano vd., 2008). Okul dışı geçirilen sürelerde fiziksel aktiviteye katılma ihtimalinin daha fazla olması araştırmacılara göre çocukların fiziksel aktiviteye pozitif yaklaşımı ile ilişkilidir (Chung ve Phillips, 2002).

Çocukların fiziksel aktiviteye katılımları hangi mevsimde bulunulduğuna göre de değişmektedir. Öğrencilerin en hareketsiz oldukları dönem Şubatken, en aktif oldukları döneminin Ağustos ve Eylül ayı olduğu yapılan bir araştırmada belirtilmektedir. Araştırmaya göre çocukların televizyon izleme oranı kış mevsiminde artmakta, fiziksel aktivite düzeyinde ise düşüş yaşanmaktadır, yaz mevsiminde ise tam tersi bir durum söz konusudur. Bu sebeple kış mevsiminde beden eğitimi dersinin fiziksel aktiviteyi arttırmadaki önemi büyüktür. Tavsiye edilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşabilmek için çocuklara okul saatlerinde aktif olma imkânı verilirse artış gösteren fiziksel aktivite seviyesine bağlı olarak okul dışında geçirilen zamanlardaki hareketsizliğinde pozitif olarak değişeceği iddia edilmektedir (Coe, 2003).

2.10. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite

Üzerinde durulması gereken önemli bir konu da cinsiyetler arası farklılıklardır. Özellikle, ilköğretim ikinci kademede kız çocukları bireysel etkinliklerden zevk alırken erkek çocuklar takım sporlarından zevk almaktadır (Kulinna, Martin, Lai, Kliber ve Reed, 2003). Gilbert (1997)'in yaptığı bir araştırmada 8-13 yaş arasındaki kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye sosyal ilişki, eğlence ve beceri gelişimi amacıyla katıldıkları gözlenmiştir.

5. ve 6. sınıflarda çocuklarda fiziksel aktivite düzeyini fiziksel aktivitelerden hoşlanma düzeyi belirlemektedir. 8. ve 9. sınıflarda ise kız çocuklar için en önemli belirleyici etken akranlarından ve aileden aldıkları sosyal destektir. Bunun tersine erkekler için ise, fiziksel aktiviteye ve spor medyasına olan ilgi, fiziksel aktivitelere katılmada daha etkilidir. Baba ve çocuk ilişkisi birlikte yapılan fiziksel etkinlikler de ileride çocukların fiziksel aktivitelerden hoşlanmalarını sağlamaktadır (Di Lorenzo, Stucky-Ropp, Wal Ve Gotham, 1998).

Janz, Golden, Hansen ve Mahoney (1992) araştırmalarında fiziksel aktivite, hareketsizlik ve fiziksel uygunluğun 5 yıl süre ile devamlılığını incelemişlerdir. Araştırma neticesinde ergenlik döneminde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğu koruma açısından gösterilen gayretin, ileriki zamanlarda sağlığa belirgin olarak yarar sağladığını keşfetmişlerdir.

Sallis, Zakaran, Hovell, ve Hofstetter (1996) lise öğrencisinin fiziksel aktivitelerde sosyoekonomik statü, etnik konum ve cinsiyetler arası durumu incelemişler ve erkeklerin fiziksel aktivitelere günlük ortalama 2 saat kızların ise 1 saatten biraz fazla katıldığını, erkeklerin yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri kızlara göre %40 oranında daha fazla yaptığını ve bu farkın hem okul içindeki beden eğitimi derslerinde hem de okul dışındaki aktivitelerde bulunduğunu, erkeklerin beden eğitimi derslerine, beden eğitimi derslerinde yüksek şiddette egzersizlere, hem okul dışında hem de okul içinde yüksek şiddette fiziksel aktivitelere ve spor takımlarına daha fazla katıldığını, erkeklerin ağırlık, beyzbol, basketbol, jogging ve bisiklete kızların ise dans, yürüyüş, kalistenik egzersizler, aerobik ve beyzbola daha çok vakit ayırdıkları, yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin beden eğitimi derslerine daha fazla katıldıkları, kızların fiziksel aktivite yapmaya engel olan sebeplerinin daha fazla olduğunu ileri sürdükleri, yine kızların beden eğitimi dersini daha az sevdikleri, öğrenciler arasında bir spor takımında yer almamış olanların toplamın %33'ünü oluşturduğu, okul içinde bir spor branşında kızların daha fazla kursa katıldıkları, özellikle kursa katılımda sosyoekonomik statünün farkı belirlediği, erkekler için hayat boyu devam edebileceği tahmin edilen aktivitelerin ağırlık, jogging ve bisiklet iken kızlar için dans, yürüyüş, kalistenik egzersizler ve aerobik olabileceğini ifade etmişlerdir.

Lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin beden eğitimi dersindeki fiziksel aktivite seviyeleri ölçülmüştür. Erkekler serbest oyun ve aktivite esnasında daha aktifken, kızların öğretmen gözetiminde ve programlı olarak yürütülen derslerde daha aktif oldukları tespit edilmiştir. Kızların ders saatlerinin yalnızca %38,5'inde orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri gözlenmiştir (Fairclough, 2003).

2.11. Fiziksel Aktivitenin Etkenleri

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde son derece önemli olan fiziksel aktiviteye yönelmede etkili bazı etkenler vardır. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktiviteye yönelimleri; yaşadıkları doğal ve sosyal çevre, cinsiyet, yaş, yeterlilik ve motivasyon gibi kişisel faktörlerden etkilenebilmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sokak planı, arazi kullanımı, eğlence tesislerinin ve parkların konumu, ulaşım sistemi, yol güvenliği, suç ve benzeri tehlikeler gibi unsurlarda etkilemektedir. Nitekim insanlar kolayca parklar, yeşil alanlar, rekreasyon alanları gibi kilit öneme sahip mekanlara ulaşabildikleri ve yararlanabildikleri zaman daha aktif olabilmektedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Nahas, Goldfine ve Collins (2003) fiziksel aktivitelerin etkenlerini şu şekilde sınıflandırmışlardır:

Demografik ve Biyolojik Etkenler: En önemli demografik ve biyolojik faktörler yaş ve cinsiyettir. Yapılan bazı çalışmalar medeni durumun fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisi olduğu kadar, olumsuz etkisinin de olduğunu göstermektedir. Yine eğitim, meslek-iş durumu, gelir ve sosyoekonomik durum, genetik özellikler, yaralanma hikâyesi, obezite, kalp hastalığı gibi sağlık açısından yüksek riskli grupta yer almanın bireylerin yaşantısında fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Trost, Owen, Bauman, Allis ve Brown, 2002).

Kültürel ve Sosyal Etkenler: Fiziksel aktivite üzerinde en güçlü bağımsız belirleyicinin sosyal çevre olduğu, kişisel çevrelerinden (aile, arkadaş okul ve işyeri) az destek alan bireylerde, çok destek alanlara göre, hareketsiz olma ihtimalinin 2 kat daha fazla olduğu açıklanmıştır (Stahl vd., 2001).

Davranışsal Vasıflar ve Maharetler: Fiziksel aktiviteyi beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz davranışı, sigara kullanma durumu ve kararlılık düzeyi etkilemektedir. Geçmişteki fiziksel aktivite düzeyi, şuan ki fiziksel aktivite düzeyinin bir göstergesidir (Bozionelos ve Bennett, 1999).

Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Etkenler: Egzersizden hoşlanma, fiziksel aktiviteden beklenen faydalar, egzersiz yapma niyeti, fiziksel aktivitenin egzersiz ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilgi seviyesi, fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanın olmaması, ruhsal durum bozukluğu, inançlar, vücut ağırlığının düşük olması, özgüven, motivasyon, stres durumu fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir (Haskell ve Kiernan, 2000; Trost vd., 2002; Bozionelos ve Bennett, 1999).

Fiziksel Çevre Faktörleri: Son zamanlarda yapılan araştırmalar fiziksel çevrenin de fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlık Bakanlığınca 2014 yılının "Sağlıklı Yaşam ve Hareket Yılı" ilan edilmiş olması ve bu kapsamda tüm illerde yürüyüş etkinliklerinin düzenleniyor olması ve farklı illerde yerel yönetimlerin fiziksel çevre iyileştirme çalışmaları (spor salonları, rekreasyon alanları, egzersiz parkları, yürüyüş parkurları, bisiklet yolları vs.) fiziksel çevrenin fiziksel aktivite üzerine etkisini göstermektedir (Tümer ve Özsoy 2015).

2.12. Fiziksel Uygunluk

Batılılarca kullanılan “Physical Fitness” yerine ülkemizde “Fiziksel Uygunluk” ya da “Kondisyon” kelimeleri kullanılır. Geçmişten günümüze fiziksel uygunluğun taşıdığı önem ve gerekliliğinden bahsedilmektedir. Doktorlar, teknolojik gelişmeler ile birlikte insan

vücudunun fazla yağlanması ve şimdiki neslin sinirsel ve ruhsal dengesizliklerinin artışından yakınmaktadırlar. Fiziksel uygunluğun hareketsiz toplumda düşük, sporcularda yüksek olması farklı çevrelerde tartışma konusu olmakta ve herkesin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliliği üzerinde durulmaktadır (Yıldırım, 1999).

Fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin yaşanması açısından Çocukluk ve adölesan dönem kritiktir. Bu dönemlerde yaşam biçiminde elde edilen alışkanlıklar yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sağlık durumunu etkileyecek özelliكتedir. Bu çerçevede fiziksel uygunluk seviyesi en az fiziksel aktivite kadar önemlidir (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström, 2008 a).

Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir (Özer, 2006).

Fiziksel uygunluğun çocuklarda zayıf olması yalnızca sportif başarıyı etkilemez aynı zamanda zayıf görünümlü, kendine güveni ve saygısı azalmış, büyüdüklerinde kanser kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yakalanma riski artmış hareketsiz ve topluma uyumsuz yetişkinler olmasına da neden olur. Özellikle şişman olmak, fiziksel sorun olmasının yanında psikolojik olarakta bir sorundur. Vücudunu beğenmiyor olmak bir başkasından negatif açıdan bir farklılığını görme çocuklarda güvensiz olma, arkadaşlık kurmakta zorluk yaşama, olumsuz benlik geliştirme gibi problemlere yol açmaktadır. Aktif yaşam biçimi yalnızca sağlıklı yaşamayı değil mutlu yaşamayı da kapsar (Kalish, 1996).

Yaşadığımız çağda pek çok ülkede çocuklarda ve gençlerde hareketsizliğin negatif etkilerinden dolayı fiziksel kapasitelerinin belirlenmesi bir ihtiyaçtır. Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve beslenme çocuklarda ve yetişkinlerde sağlığı etkileyen önemli faktörlerdir. Özellikle ergenlik çağında fiziksel aktivite seviyesindeki düşüş ve ergenlik büyüme atağı ile ortaya çıkan birtakım fiziksel ve fizyolojik farklılıklar, ergenlikte çocukların fiziksel uygunluklarının belirlenmesinin gerekliliğini göz önüne sermektedir (Çolak, 2007).

2.12.1. Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Fiziksel uygunluk spor ve sağlıkla ilgili olarak iki şekilde ele alınır. Bu çerçevede; Kardiyovasküler dayanıklılık, vücut kompozisyonu, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri iken sürat, çabukluk, koordinasyon, güç, denge gibi faktörler performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerini oluşturur.

Denge bir yandan performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşeni iken, günlük yaşam içerisinde düşmelerin engellenmesi açısından ele alındığında ise sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşeni olarak değerlendirilir (MEB, 2017).

2.12.1.1. Kardiyovasküler Dayanıklılık

Uzun süren egzersizlerde organizmanın yorgunluk karşısında gösterdiği direnç dayanıklılıktır. Dayanıklılık aerobik ve anaerobik metabolizmanın yeterliliğine bağlıdır (Muratlı 2007). Kardiyovasküler dayanıklılık değişik şiddetli bir egzersizin uzun zaman sürdürülmesi olarak tanımlanmıştır (Kang, 1995; Erol, 2011).

Kardiyorespiratör sistem iki hayati sistemi kapsar; kalp, kan damarları ve kandan oluşan kardiyovasküler sistem ve ciğerler ile oksijeni içeren havanın geçiş yollarından oluşan respiratör sistemdir. İki alt sistemin birlikte çalışması vücudun en az efor ile en yüksek yararı sağlamasına yöneliktir. Kardiyorespiratör dayanıklılık ise her iki sisteme bağlı olarak eforun devamlılığını sağlama kabiliyetini ifade eder. Kardiyorespiratör dayanıklılık aerobik kapasite olarak adlandırıldığı gibi kardiyovasküler dayanıklılık olarak da adlandırılır. Aerobik kapasite kardiyovasküler uygunluğun en iyi göstergesi olarak kabul edilmektedir ve maksimum oksijen alımını ifade etmektedir (Corbin, Masurier ve McConnel, 2014).

Kardiyovasküler dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte;

- Kalp kası büyür ve gücü artar.
- Vücudumuzdaki kılcal damar sayısında artış olur.
- İstirahat nabız sayısı düşer ve vücuda dağılan kan miktarı düzenlenir.
- Maks. Vo₂ yeteneği gelişir.
- Kas hücrelerindeki mitokondri sayılarında olumlu artışlar olur (Bilim, 2013).

Araştırmalara göre en üst aerobik başarı yaşa, cinsiyete, ağırlığa, vücut yapısı ve kondisyona göre değişir ve birtakım ırk ve çevre faktörlerinin etkisinde kalabilir, bunun yanında en üst aerobik başarı uygun antrenmanlar ile %10-20 seviyesinde arttırılabilir (Demir, 1999).

Ergenlik öncesi kız ve erkek çocuklarda kardiyovasküler dayanıklılık (VO₂max) değerleri yaklaşık olarak birbirine benzerdir. Ergenlikten sonra kızlardaki VO₂max değerlerindeki artma erkek çocuklarına göre daha yavaştır (Güler, 2003).

2.12.1.2. Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılardan oluşmuştur (Başpehlivan, 2016). Vücut kompozisyonu bu dört gurubun belirli oranlarda bir araya gelmesiyle mükemmel bir hâle gelir. Günümüz sporcularının üstün performansları birçok fizyolojik, psikolojik ve biyomekaniksel etkenlerin bir bütünü olarak nitelendirilir (Devecioğlu ve Pala 2010).

Beden kompozisyonu, besinler aracılığıyla alınan kalori seviyesi ve fiziksel aktivite yoluyla tüketilen kalori seviyesindeki denge ile alakalıdır. Bu yönden ele alındığında beden kompozisyonu kişilerin yaşam standartlarını göstermesi yönünden önem taşır. Beden kompozisyonu insanlarda doğduktan sonra ölene dek sürekli değişmektedir. Büyüme ve yaşlanma ile birlikte sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak beden kompozisyonu değişmektedir. Beden kompozisyonundaki bu değişiklikler fiziksel aktivitenin süresine ve yoğunluğuna göre değişmektedir (Korkutata, 2010).

İnsanın yaşamını doğrudan ilgilendiren beden kompozisyonuna tesir eden faktörler; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalıklar ve beslenme olarak sayılabilir. Beden kompozisyonunu yağlı ve yağsız kütleler olarak ikiye ayırabiliriz. Yağsız kütlelere kas, kemik, su, sinir, damarlar ve diğer organik maddeler girmektedir. Yağlı kütlelerse; deri altı depo yağları ve essansiyel yağlardan oluşmaktadır (Zorba ve Saygın, 2009).

2.12.1.3. Kas Dayanıklılığı

Uzun zaman devam eden sportif egzersizlerde tüm organizmanın yorgunluğa karşı dirençli olması ve yüksek şiddette yapılan çalışmaları sürdürebilmesine dayanıklılık denir. Dayanıklılık yeteneği nerdeyse tüm sporlarda çeşitli şekilleriyle önemle yer alır. Dayanıklılık yeteneği, müsabakada ve antrenmanda yapılan yoğun çalışmalara bunun yanında uzun bir müddet süren dinamik ya da statik yüklenmelerin oluşturduğu yorgunluğa karşı dirençli olma kabiliyeti açısından da önem taşır (Yılmaz, 2015).

Performans öğelerinin (dayanıklılık, kuvvet, hızlı koşu, esneklik, beceri ve diğerleri) en önemlilerinden biri dayanıklılıktır. Dayanıklılık verili bir egzersiz şiddetinde kaslarda yorgunluk olmaksızın ya da yorgunluğa rağmen, aktiviteyi sürdürebilmektir. Uzun süreli ve düşük şiddette gerçekleştirilen egzersizler dayanıklılık ile alakalıdır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Dayanıklılığın amaçlanan düzeye ulaşması için yapılacak farklı antrenman metod ve içeriklerini iyi uygulanabilmesi gerekmektedir. Dayanıklılık çalışmaları; vücudu çok kısa sürede toparlar; hayati kapasiteyi, aktif kılcal damarların sayısını, organizmanın enerji kapasitesini artırır, kalbi güçlendirir ve tüm bu özelliklerin birbirleriyle kombine ilişkileri geliştirir (Sevim 1995).

2.12.1.4. Kas Kuvveti

Spor etkinliklerinin ve bu etkinliklerdeki reaksiyonel performansın temelinde güç uygulama kabiliyeti olarak kuvvet vardır. Ayrıca insanların gün içerisinde yaptıkları çalışmaların etkili ve verimli olmasında da önemli yer alır (Tamer, 2000).

Sporda verimi belirleyen motorik özelliklerden biriside kuvvettir. Genel bir ifade ile bir dirence karşı koyabilme olarak tanımlanır. Kuvvet dayanıklılığı sürekli ve pek çok kez tekrarlayan kas kasılmalarında vücudun yorgunluğa direnebilmesidir (Dündar, 1996).

Kuvvette 10-11 yaşlarına kadar cinsiyet farkı görülmemektedir. Kız ve erkek çocuklarda 12 yaşından 19 yaşına kadar vücut ağırlığının artışına paralel olarak kas kuvveti de artış göstermektedir. Bununla birlikte kas kuvveti tüm yaşlarda erkeklerde kızlardan daha fazladır. Ergenlik döneminde kızlarda vücut yağ yüzdesinin fazla olması kas kuvvetindeki cinsiyet farklılıklarını ortaya çıkarmaktadır. Ergenlikte cinsiyetler arası kuvvet farkı hormonal değişimler ve testosteron ile ilgilidir. Buna ek olarak kızlarda kas hacminin vücut ağırlıklarının %25-35'ini, erkeklerde %40-45'ini oluşturması kuvvet farklılığına sebep olan etken olarak gösterilebilir (Ünal, 2012). Kadınlardaki üst ekstremite kuvvetinin erkeklerin yaklaşık %30-50'si kadar, alt ekstremite kuvvetinin ise yaklaşık %70' i kadar olduğu bulunmuştur. Kadınlarda kas daha kolay yorulur, kas verimi daha düşüktür. Kas tendonları daha küçük, daha zayıf ve daha gevşektir. Ancak kasın uzayabilme yeteneğinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu da cimnastik, buz balesi gibi spor dallarında kadınlar açısından bir avantaj sağlamaktadır (Ergen, 2011).

2.12.1.5. Esneklik

Esneklik, eklem elverişli davranış sınırları içerisinde davranışta bulunma sırasındaki işlevsel kapasitesidir. Esneklik kabiliyeti kasların elastikiyetine, kişisel farklılıklara, eklemi saran bağlar ve bu bağları etkileyen fiziki özelliklerle ilişkilidir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

Yapılan araştırma sonuçları esnekliğe yönelik yapılan egzersizlerinin kaslarda oluşan ağrıları azalttığı ve edilgen esnetmelerin kaslarda oluşan krampları yok ettiğini ortaya

çıkarmaktadır. Sağlıklı bir vücut ve görünüş açısından da esneklik önem taşır (Zorba, 2001).

Ergenlik döneminde esneklik kaybı fiziki yönden en sık karşılaşılan sorunlardan birisidir. Kemik gelişiminin daha hızlı olması ve bazen kasların bu gelişimin gerisinde kalmasına bağlı görülen esneklik kaybı sonucunda dizlerde ağrı gibi sorunlar oluşabilir. Bu dönemde düzenli olarak germe egzersizlerinin yapılması çok önemlidir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.13. Beceri İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametleri

Sürat, çabukluk, koordinasyon, güç, denge gibi faktörler performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerini oluşturur.

2.13.1. Sürat

Sürat, hareketlerin mümkün olduğunca kısa sürede yapılması veya vücudu ve onun bir bölümünü en kısa sürede hareket ettirme yeteneğidir (Sevim, 2010).

Birçok faktör sürati etkilemektedir. Sürate etki etmesine rağmen genetik yapı sürat potansiyelini tam anlamı ile belirlememektedir. Uygun egzersizler ile sürat geliştirilebilmektedir. Hızlı kasılabilen kas fibrinlerinin yavaş kasılabilen kas fibrinlerine oranla daha fazla olması, daha süratli olunmasının sebebidir. Kasların güçlü bir şekilde kasılabilme kabiliyetinden etkilenen sürat kuvvet egzersizlerinin sürat çalışması için gerekliliğini gösterir (Muratlı, 1997).

Süratin kuvvete olan bağımlılığı direkt bir bağımlılıktır. Çünkü sürat, kuvvet olmadan geliştirilemez. Eğer bir sporcunun maksimal süratinin geliştirilmesi gerekiyorsa büyük iç kuvvetlerin geliştirilmesi zorunludur. Burada erişilen süratin yüksekliği, kuvvetin büyüklüğüne (impulsuna) bağlıdır ve bu; kişinin hızı ile ağırlığının çarpımı kadardır (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2011).

2.13.2. Çabukluk

Çabukluk; mümkün olan en yüksek seviyede, reaksiyon ve hareket süratine ulaşmaktır (Lenz, 2006). Çabukluk çeşitli hızlarda sık sık, ardışık ya da ardışık olmayan çok yönlü alanlarda çok fazla tekrar eden hareketler serisidir. Çabukluğa en iyi örnek; bir antrenörün talimatı ile değişik yönlerde hareket etmeye maruz kalan sporcunun, geriye doğru hareket etmek zorunda kalan bir savunma oyuncusunun tüm sahayı baskısı altına almasıdır (Moreno, 1994).

Çabukluk kasların mümkün olan en kısa sürede dış dirençlere vücut ya da vücudun bir bölümünün direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir. Çabukluk ile sürat arasındaki temel farklılık hareket frekansına bağlıdır. Örneğin 100 metre koşulduğunda dereceler aynı ise 60 adımda koşan sporcuya göre 70 adımda koşan yani daha çok adım atan kısaca adım frekansı yüksek olan sporcu daha çabuktur (Günay, 2016).

2.13.3. Koordinasyon

Koordinasyon, bir hareketin uygulanışı sırasında sinir-kas sisteminin birbirine olan uyumu olarak tanımlanabilir. Hareketin uygulanması için diğer motorik özelliklerin de yeteri kadarıyla gelişimi hareketin uygulanışına kolaylık sağlar. Koordinasyon, sportif faaliyetlerin yanı sıra fiziksel aktivite sırasında da büyük önem arz etmektedir (Buzdağlı, 2018).

Koordinasyon, sınıflama şekline göre genel ve özel koordinasyon olarak ikiye ayrılır. Burada genel koordinasyon, bir kişinin hangi spor branşıyla uğraşırsa uğraşsın çeşitli hareket becerilerini kazanmasıdır. Özel koordinasyon ise bir spor branşında çeşitli ve bir seri hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu bir şekilde yapılmasıdır (Haskell ve Kiernan, 2000).

Koordinasyon çok karmaşık bir motorik yetenektir ve sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik özellikleri ile çok yakın ilişki içerisinde (Göğtepe, 2013).

2.13.4. Güç

Büyük kas gruplarının ritmik ve uzun süreli kullanıldığı aktivitelerdir. Koşma, yüzme, bisiklet ve dans etme, örnek olarak verilebilir. Aerobik aktiviteler, kalp solunum kapasitesini geliştirmektedir. Çocuklar, fiziksel aktiviteleri, genellikle kısa süreli yapmaktadır. Fiziksel aktivitenin aerobik sayılabilmesi için aktivite, aerobik enerji metabolizmasını kullanacak kadar devam ettirilmelidir (Toivo ve Jaak, 2000).

2.13.5. Denge

Denge, yürümek, koşmak, durmak ve benzeri kolay davranışları gerçekleştirirken yaşamımızda hergün gerekli olan hayatımızın niteliğine etki eden bir öğedir. İnsan hayatında ilk önemli denge pozisyonları oturma ve ayakta durmadır (Engin, 2018). Çocukluk dönemindeki fiziksel gelişim ile birlikte; eğilme, yukarıya uzanma, dönme ve tek ayak üzerinde durma denge şekilleri olarak ortaya çıkmaktadır. Yürüme, koşma ve atlama gibi becerilerin kazanılması denge ile mümkündür (Özer ve Özer, 2016).

Denge bütün hareket formlarının temelini oluşturur ve farklı etkenlerden etkilenir. Görsel, kinestetik ve vestibular uyarılar dengeyi sürdürülmesini sağlamaktadır. Dengenin sürdürülebilmesi, duyu organları, motor elementler ve merkezi süreç arasındaki karmaşık ilişkiyi içerir. Aynı zamanda motor kabiliyetin oluşabilmesi içinde dengeye ihtiyaç duyulur. Denge kabiliyeti yaşla beraber artmaktadır. Bu kontrol mekanizmalarından herhangi birinin bozulması halinde postural sistemin bütün faaliyetleri etkilenebilir (Tekin, 2016).

Denge, dinamik denge ve statik denge olmak üzere ikiye ayrılır. İstirahat sırasında uygun destek alanı içinde gravite (yerçekimi) merkezini korurken stabil (sabit, durağan) antigravite pozisyonunu koruma yeteneği statik dengeyi, gravite pozisyonu merkezinin bozulması ile otomatik postural cevaplar ise dinamik dengeyi içerir (Baltacı, Bayrakçı, Tuncer ve Ergun, 2003).



BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemek için tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemle ortaokulda okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet, uyruk, sınıf, aile gelir durumu ve okul başarı durumu değişkenleri açısından öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri hakkında bilgi edinilmiştir.

3.2. Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Aksaray ili merkezinde yer alan ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek araştırmanın örneklemini Aksaray ili merkezinde yer alan Aksaray Ortaokulu öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya dâhil edilecek öğrencilerin gönüllü katılımları esas alınmış ve araştırma örneklemini 293 (73.6)'ü Türk ve 105 (26.4)'i yabancı uyruklu öğrencilerden toplam 398 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma örneklemini belirlenirken, araştırmanın temel amacı dikkate alınarak, örneklem “ortaokul öğrencisi olmak” durumu dikkate alınarak amaçlı (purposive) örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu temel amaçla birlikte Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim görüyor olmaları durumu dikkate alınmıştır. Amaçlı örneklemede araştırmacı, örneklemini belirlemek için bir formül kullanmak yerine, evrenle ilgili daha önceki kuramsal bilgilere, kendi bilgilerine ve araştırmanın özel amacına dayalı olarak bir örneklem büyüklüğü belirlemektedir (Fraenkel ve Wallen, 1993). Amaçsal örnekleme seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır. Araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin olan durumların seçilerek derinlemesine inceleme yapılmasına olanak sağlar (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Araştırmaya başlamadan önce araştırma için gerekli izin Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır¹.

¹ Ek 1. Aksaray il Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin.

Ayrıca araştırmanın etik onayı Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır². Gerekli izin ve etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini “cinsiyet, uyruk, yabancı uyruklu öğrencilerin ülkeleri, öğrenim görülen sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve okul başarısı durumu” değişkenleri açısından dağılımı Tablo 3.1’de özetlenmiştir.

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Erkek	193	48.5
Kadın	205	51.5
Toplam	398	100
Uyruk	F	%
Türk	293	73.6
Yabancı	105	26.4
Yabancı uyruklu öğrencilerin ülkelerine göre dağılımı	F	%
Afganistan	53	50.47
Irak	25	23.80
Somali	10	9.52
Suriye	8	7.61
İran	6	5.71
Filistin	3	2.85
Sınıf	F	%
5. Sınıf	136	34.2
6. Sınıf	165	41.5
7. Sınıf	47	11.8
8. Sınıf	50	12.6
Aile gelir	F	%
Düşük	40	10.1
Orta	312	78.4
Yüksek	46	11.6
Okul Başarısı	F	%
Düşük	65	16.3
Orta	205	51.5
Yüksek	128	32.2

Tablo 3.1’de araştırma örnekleminin dağılımı gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemini 193 (%48.5)’ü erkek ve 205 (%51.5)’i kadın olmak üzere toplam 398 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin 293 (% 73.6)’ünün Türk öğrencilerden ve 105 (%26.4)’inin yabancı uyruklu öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Yabancı uyruklu öğrencilerin dağılımlarına bakıldığında ise 53 (%50.47)’ünün Afganistanlı, 25(%23.80)’inin Iraklı, 10 (% 9.52)’unun Somalili, 8(%7.61)’nin Suriyeli, 6 (%5.71)’sının İranlı ve 3 (%2,85)’ünün Filistinli olduğu belirlenmiştir. Araştırma

² Ek 2. Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı.

örnekleminde yer alan öğrenciler öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından değerlendirildiğinde; 136 (% 34.)'sının 5. sınıfta, 165 (% 41.5)'nin 6. sınıfta, 47 (% 11.8)'sinin 7. sınıfta, 50 (% 12.6)'sinin 8. sınıfta öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Aile gelir durumu değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 40 (% 10.1)'inin düşük, 312 (% 78.4)'sinin orta ve 46 (% 11.6)'sının yüksek gelirli olduğu görülmüştür. Okul başarı durumu değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 65 (%16.3)'inin düşük, 205 (%51.5)'inin orta ve 128 (%32.2)'inin yüksek başarıya sahip oldukları belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgiler Formu”, “Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi” ve “Fiziksel Uygunluk Testleri” kullanılmıştır (Ek.3).

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak hazırlanmıştır. Kişisel bilgiler formu ile araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu; araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin cinsiyet, uyruk, öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu ve okul başarı durumlarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmuştur.

3.3.2. Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi

Araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uluslararası arenada günlük olarak yapılan fiziksel aktiviteyi bireysel raporlara dayanarak fiziksel aktivite düzeyi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek amacıyla Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth (2003) geliştirilmiştir. Anketin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır.

Anket; şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, düşük fiziksel aktivite ve yürüyüş olmak üzere dört bölümden oluşmuştur. Anketteki sorular anketi cevaplayanların son 7 gün ya da herhangi bir haftada kaç gün ve kaç dakika fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirlemeye yöneliktir (Craig, 2003; Karaca ve Turnagöl, 2007; Öztürk, 2005). Elde edilen verilerden gün ve dakika çarpılarak; MET değerleri (egzersiz esnasındaki enerji sarf etme oranı/MetabolikEquivalent) edilmektedir (Genç, Şener Karabacak ve Üçok, 2011; Özdevecioğlu, 2014; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite toplam skorunun hesaplanması; yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için

gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bu hesaplama aşağıdaki şekilde yapılmaktadır.

- Yürüme MET-dk/hafta = 3.3 x yürüme dakikası x yürüme gün sayısı.
- Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 x orta şiddetli aktivite dakikası x orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.
- Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 x şiddetli aktivite dakikası x şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.

Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli + şiddetli) MET-dk/hafta

Fiziksel aktivite düzeyleri;

- Fiziksel olarak aktif olmayan: <600 MET-dk/hafta
- Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan: 600-3000 MET-dk/hafta
- Fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan: >3000 MET-dk/hafta şeklinde sınıflandırılmıştır.

3.3.3. Fiziksel Uygunluk Testleri

Araştırmada ilk olarak öğrencilerin vücut kompozisyonu ölçümleri yapılmıştır. Sağlık ile ilişkili ve beceri ile ilişkili fiziksel uygunluklarının tespiti için ise Fitnessgram ve Eurofit Test Bataryalarında yer alan ortaokul öğrencileri için uygun olan testler kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırma örneklemindeki öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemek amacıyla öncelikle “vücut ağırlığı ve boy ölçümü” yapılmıştır. Bunun yanında araştırmada; “mekik, şınav, esneklik, durarak uzun atlama, disklerle dokunma, dikey sıçrama ve pençe kuvveti testleri” yapılmıştır. Bu ölçüm ve testlere ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

3.3.3.1 Mekik Testi

Testin Amacı: Abdominal kuvvet ve kuvvette devamlılığını belirlemek

Malzeme: Egzersiz minderi, kronometre, düdük.

Öğrencilerin yere uzanmaları için cimnastik minderi kullanılmıştır. Öğrencilere hareketi 3 saniyede bir yapabilmeleri için sinyal sesi verilmiştir. Ritme uygun ve doğru açıda yapılan mekik hareketi kayıt altına alınmıştır (Meredith ve Welk, 2010).

Uygulama: Her 3 saniyede bir mekik çekecek şekilde, bacaklar 140° ye yakın bir açıyla bükülerek birbirinden ayrı tutulur topuklar yerden kalkmamalıdır, kollar yanda düz, yere

paralel avuç içi yere bakacak şekilde olmalıdır. Ellerle yerden destek alınmadan ve sırt üstü yatar pozisyonda test uygulanır ve öğrencinin ayakları uygulayıcı tarafından sabitlenir.

Değerlendirilmesi; Skor 3 saniye kuralına uygun yapılabilen mekik tekrarı toplamı olarak belirlenir.

3.3.3.2. Şınav Testi

Testin Amacı: Üst gövde kuvvetinin değerlendirilmesidir.

Malzeme: Egzersiz minderi ve kronometre.

Uygulanma: Öğrenci yüzü yere dönük, elleri omuz genişliğinde açık, parmakları düz ve avuç içleri yere değecek şekilde konumlanır. Bu esnada bacaklar çok az açık ve gergin, ayak parmak uçları yere temas edecek şekilde pozisyon alır. Öğrenci şınav sırasında kollarını kullanarak dirsekleri 90 derecelik açıya gelene ve omuzlar yere paralel olana kadar vücudunu yere yaklaştırmalıdır. Bu işlem mümkün olduğu kadar çok tekrarlanır. Önerilen hareket temposu 3 saniyede de bir şınav olmalıdır. Şınav esnasında vücut tamamen dik tutulmalıdır (url-2).

Değerlendirme: Skor, 3 saniye kuralına uygun yapılan şınavların toplamı olarak belirlenir.

3.3.3.3 Esneklik Testi

Testin Amacı: Otur uzan testi ile birincil olarak hamstring kas grubu ve buna ek olarak gluteal bölgenin fleksibilitesini ölçmektir.

Malzeme: 30 cm yüksekliğinde bir sehpa, 30 cm'lik bir cetvel ve bant.

Uygulama: 30 cm'lik cetvel sehpa üzerine 0 yazan ucu deneğe bakacak şekilde 23 cm den itibaren yapıştırılır. Öğrencinin bir ayağı ölçüm sehпасına dayanır, diğer ayak tabanı yerde, bacağı ise dizden bükülü olacak şekilde pozisyon alır. Öğrenci avuç içleri yere bakacak şekilde ellerini üst üste koyarak yavaş ve kontrollü bir şekilde öne doğru cetvel üzerine esner. Bu işlem sağ ve sol ayakta 2 kez uygulanır ve en iyi uygulama sonucu kayıt altına alınır. Diğer ayak içinde aynı işlem tekrarlanır.

Değerlendirme: Her bir ayakta 2 kez uygulanan test sonucunda en iyi sonuç kayıt altına alınır (url-2).

3.3.3.4. Durarak Uzun Atlama

Testin Amacı: Bacak patlayıcı kuvvetin ölçülmesi ve değerlendirilmesidir.

Malzeme: Metre, bant ve tebeşir.

Uygulama: Kaymayan sert bir zeminde durarak uzun atlama minderi kullanılmıştır. Denek, ayaklar bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde

durur. Dizler bükülerek kollar geriye doğru sallanır. Bu pozisyonda bacaklar itilir, kolları da öne doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa atlanır. İki ayak üzerine ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden inmeye çalışılır. Test iki defa yapılır ve iki denemenin en iyi derecesi sonuç olarak kaydedilir. İki topuk minderde aynı hizada değilse en gerideki topuktan ölçüm alınır. Deneklerin atlayıştan sonra geriye düşmesi halinde, bir hak daha verilir (Günay, Tamer, Cicioğlu ve Şıktar, 2018).

Değerlendirme: Öğrencilere 2 kez uygulanan test sonucunda en iyi sonuç kayıt altına alınır.

3.3.3.5 Disklere Dokunma Testi

Testin Amacı: Bu test katılımcıların ekstremiteler hareket hızını ölçmek için uygulandı.

Malzeme: Masa, 20 cm çapında iki adet disk ve 10 x 20 cm ebadında bir adet dikdörtgen plaka.

Uygulama: Test ölçümü yapılırken kullanılacak masanın yüksekliği öğrencilerin göbek hizasına gelecek şekilde ayarlanır. Masanın üzerine 20 cm çapında iki disk yerleştirilir. Bu iki diskin birbirine olan uzaklığı 80 cm olmalıdır. İki diske eşit uzaklıkta olacak şekilde disklerin arasına 10 x 20 cm. ebattaki dikdörtgen plaka yerleştirilir. Kullanılmayacak olan el dikdörtgen plakanın üzerine koyulur diğer el dikdörtgen plakanın üzerine koyulan elin üzerinden çapraz geçerek zıt yöndeki diske yerleştirilir. Disk üzerine yerleştirilen el diğer elin üzerinden olabildiğince hızlı bir şekilde bir diskten diğer diske 25 kere dokunur (Berisha, 2018).

Değerlendirme: İki kez uygulanan ölçüm sonucunda en iyi sonuç kayıt altına alınır.

3.3.3.6. Dikey Sıçrama Testi

Testin Amacı: Bacak patlayıcı kuvvetin ölçülmesi ve değerlendirilmesidir.

Malzeme: Metre ve tebeşir tozu.

Uygulama: Öğrencilerin, santimetre olarak işaretlenmiş duvarın önünde, ayakları omuz genişliğinde açık ve işaretli duvara vücut yan olacak şekilde durarak uzanabildikleri mesafe işaretlenir. Daha sonra her öğrenciye aynı pozisyonda üç deneme hakkı verilerek bunların en iyisi değerlendirmeye alınır. Öğrencilerin ayakta uzanabildikleri mesafe ile sıçrayıp dokundukları mesafe arası metre cinsinden kaydedilir (Aşçı, 2004).

Değerlendirilmesi: Öğrenci üç kez sıçrama yapmış ve en iyi derecesi cm olarak kaydedilir.

3.3.3.7 Boy Uzunluğu

Malzeme: Metre ve bant.

Uygulama: Öğrenciler, boy uzunluğu ölçümleri alınırken, ayakları çıplak bir şekilde, ağırlığı iki ayağına eşit dağıtılmış, topuklar birleşik ve stadiometreye temasta, baş frankfort planında, kollar omuzlardan yanlara sarkıtılmış durumdadır. Öğrencilerden ölçüm sırasında derin bir nefes alması, dik pozisyonda topukları yerden kaldırmadan durması istenmiş ve boy uzunluğu ölçülerek kayıt edilmiştir.

Değerlendirme: Öğrencilerin boy uzunlukları “cm” olarak belirlenir (Zorba, 2001).

3.3.3.8. Vücut Ağırlığı Ölçümü

Malzeme: Vücut ağırlığı 0.01 kg hassasiyete sahip sinbo marka elektronik tartı ile belirlenmiştir.

Uygulama: Öğrencilerin vücut ağırlıkları, ayakları çıplak ve üzerinde ağırlığı etkilemeyecek spor kıyafetler ile standart tekniklere göre ölçülmüştür.

Değerlendirme: Öğrencilerin ağırlıkları “kg” olarak belirlenir (Özer, 2006).

3.3.3.9. Pençe Kuvveti Testi:

Testin Amacı: Maksimum pençe kuvvetinin ölçülerek değerlendirilmesidir.

Malzeme: Takei marka Dynamometer kullanılmıştır.

Uygulama: 5 dk. ısınmadan sonra, öğrenci ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden kol vücuda 45 derecelik açı yaparken ölçüm alınır (Özer, 2006).

Değerlendirme: Öğrencilerin her iki elinin maksimum pençe kuvveti esas alınır. Üç deneme sonunda en iyi derece alınarak kayıt edilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizlerine başlamadan önce verilerin dağılımı kontrol edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpık ve basıklık değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Bunun yanında gurupların varyans homojenliğine Levene F Testi ile bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri için ± 2 değerleri referans aralığı olarak kabul edilmiş (George & Mallery, 2010; Gravetter & Wallnau, 2014) ve verilerin bu değerler arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve saçılım grafikleri incelendiğinde ise eğrinin simetrik bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

Örnekleme varyansların homojenliği incelendiğinde; cinsiyet, uyruk, öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu ve okul başarısına göre yapılan analizlerde p değeri 0.05'ten

yüksek çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği ve grup varyanslarının eşit olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre veri setinin parametrik testler için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan yararlanılmıştır. Cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırmasında; Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırmasında bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu ve okul başarısı değişkenleri ile araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırmasında tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testine başvurulmuştur. Araştırmada istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV: BULGU VE YORUMLAR

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmada örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri

Vatandaşlık		TÖ			YUÖ			
FA Yoğunluğu	N	M	Ss	F %	N	M	Ss	F %
Düşük Şiddet	293	1122.81	1375.266	102 (%34.8)	105	1051.88	1413.811	41 (%39)
Orta Şiddet	293	1156.34	1473.112	152 (%51.9)	105	1031.77	1485.128	55 (%52.4)
Yüksek Şiddet	293	2049.31	2674.227	39 (%13.3)	105	1535.39	2350.952	9 (%8.6)
Fa Düzeyi	293	4328.46	4072.909	293 (%100)	105	3619.04	3447.333	105 (%100)

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırma örnekleminde yer alan Türk ve Yabancı uyruklu fiziksel aktive düzeyleri belirlenmiştir. Buna göre düşük şiddetli fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri Türk öğrenciler için 1122.81 ± 1375.266 MET-dk/Hafta; yabancı uyruklu öğrenciler için 1051.88 ± 1413.811 MET-dk/Hafta olarak belirlenmiştir. Orta şiddetli fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri Türk öğrencilerin 1156.34 ± 1473.112 MET-dk/Hafta, yabancı uyruklu öğrenciler için 1031.77 ± 1485.128 MET-dk/Hafta olarak tespit edilmiştir. Yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri Türk öğrenciler için 2049.31 ± 2674.227 MET-dk/Hafta, yabancı uyruklu öğrencilerin için 1535.39 ± 2350.952 MET-dk/Hafta olarak hesaplanmıştır. Türk öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri ortalaması 4328.46 ± 4072.909 MET-dk/Hafta, yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri ortalaması ise 3619.04 ± 3447.333 MET-dk/Hafta olarak tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacı ile bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırması

FA Yoğunluğu	Vatandaşlık	N	M	Ss	t	sd	P
Düşük Şiddet	TÖ	293	1122.81	1375.266	.450	396	.653
	YUÖ	105	1051.88	1413.811			
Orta Şiddet	TÖ	293	1156.34	1473.112	.742	396	.459
	YUÖ	105	1031.77	1485.128			
Yüksek Şiddet	TÖ	293	2049.31	2674.227	1.742	396	.082
	YUÖ	105	1535.39	2350.952			
Fa Düzeyi	TÖ	293	4328.46	4072.909	1.592	396	.112
	YUÖ	105	3619.04	3447.333			

($p > 0.05$)

Tablo 4.2’de araştırma örnekleminde yer alan Türk ve Yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Türk ve Yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde fiziksel aktivite yoğunluğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin geneli açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacı ile bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri

FA Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	p
TÖ	Erkek	136	5156.26	4394.135	3.292	291
	Kız	157	3611.38	3636.801		
YUÖ	Erkek	57	4432.57	3781.783	2.715	103
	Kız	48	2652.99	2738.695		

($p < 0.05$)

Tablo 4.3’te cinsiyet değişkeni açısından Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla her iki grupta yüksek olduğu görülmüştür.

Türk öğrencilerde ve yabancı uyruklu öğrencilerde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacı ile tek yönlü varyans analiz (Anova) tekniği kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla da çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri

FA * Sınıf	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
TÖ	5. Sınıf	97	5061.78	4614.504	3		
	6. Sınıf	130	4395.45	3811.721	289	3.733	.012*
	7. Sınıf	33	2429.21	3661.956	292		5>7
	8. Sınıf	33	3808.31	3140.367			
YUÖ	5. Sınıf	39	3954.97	3517.642	3		
	6. Sınıf	35	3470.39	3502.428	289	.765	.516
	7. Sınıf	14	2472.96	2476.017	292		
	8. Sınıf	17	4098.29	3885.052			

($p < 0.05$)

Tablo 4’te Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken Türk öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). Farkın kaynağı ise 5. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin 7. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olması olduğu belirlenmiştir ($5 > 7$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacı ile tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla da çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin aile gelir durumu değişkeni fiziksel aktivite düzeyleri

FA * Aile Gelir Durumu	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
TÖ	Düşük gelir	53	5645.98	4655.484	2	4.026	.019
	Orta gelir	183	3882.39	3826.210	290		
	Yüksek gelir	57	4535.52	4056.586	292		
YUÖ	Düşük gelir	27	3043.88	2976.383	2	1.036	.359
	Orta gelir	55	3558.41	3432.513	102		
	Yüksek gelir	23	4439.23	3958.733	104		

($p < 0.05$)

Tablo 4.5’te Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, aile gelir durumunun Türk öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Yabancı uyruklu öğrencilerde ise aile gelir durumu fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır ($p > 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin okul başarı durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amacı ile tek yönlü varyans analiz (Anova) tekniği kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla da çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’de gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarıları durumu değişkeni fiziksel aktivite düzeyleri

FA * Okul Başarı Durumu	N	M	Ss	Sd	F	P
TÖ	Düşük Başarı	37	4586.19	5132.224	2	
	Orta Başarı	155	3926.68	3691.448	290	1.666 .191
	Yüksek Başarı	101	4850.65	4173.839	292	
YUÖ	Düşük Başarı	28	4700.38	4167.871	2	
	Orta Başarı	50	3405.86	3295.263	102	2.117 .126
	Yüksek Başarı	27	2892.44	2671.645	104	

(p >0.05)

Tablo 6’da Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarıları değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Türk öğrencilerin ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p >0.05).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin değerler hesaplanmış ve Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyleri

FU Parametleri	Türk Öğrenciler					Yabancı Uyruklu Öğrenciler				
	N	Min.	Max.	M	Ss	N	Min.	Max.	M	Ss
Mekik	293	.00	70	20.38	12.924	105	.00	81	22.26	15.513
Şınav	293	.00	88	6.44	8.919	105	.00	52	9.74	10.649
Esneklik Sağ El	293	.00	36	16.18	6.265	105	1	33	18.72	6.203
Esneklik Sol El	293	.00	33	15.60	6.194	105	1	32	18.51	6.367
Durarak Uzun Atlama	293	48	214	106.81	23.883	105	46	206	116.15	27.612
Disk Dokunma	293	89	245	149.08	27.912	105	99	254	145.18	26.984
Dikey Sıçrama	293	6	58	21.52	6.799	105	8	47	23.29	7.323
Boy	293	131	180	152.76	9.541	105	133	181	154.69	10.290
Kilo	293	25	98	47.60	13.846	105	25	107	46.30	13.208
Sağ El Pençe Kuvveti	293	6.70	48.40	19.59	6.756	105	7.1	41.5	20.78	7.168
Sol El Pençe Kuvveti	293	7.30	40.30	17.99	6.097	105	6.6	77	20.69	8.966

Tablo 4.7’de araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin değerler gösterilmiştir. Buna göre Türk öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin ortalamaları; mekik 20.38 ± 12.924 , şınav 6.44 ± 8.919 , sağ el esneklik 16.18 ± 6.265 , sol el esneklik 15.60 ± 6.194 , durarak uzun atlama 106.81 ± 23.883 , disklere dokunma 149.08 ± 27.912 , dikey sıçrama 21.90 ± 8.955 , boy 152.76 ± 9.541 , kilo 47.60 ± 13.846 , sağ pençe kuvveti 19.59 ± 6.756 ve sol pençe kuvveti 17.99 ± 6.097 olarak hesaplanmıştır.

Yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerine ilişkin ortalamaları; mekik 22.26 ± 15.513 , şınav 9.74 ± 10.649 , sağ el esneklik 18.72 ± 6.203 , sol el esneklik 18.51 ± 6.367 , durarak uzun atlama 116.15 ± 27.612 , disklere dokunma 145.18 ± 26.984 , dikey sıçrama 23.29 ± 7.323 , boy 154.69 ± 10.290 , kilo 46.30 ± 13.208 . sağ pençe kuvveti 20.78 ± 7.168 ve sol pençe kuvveti 20.69 ± 8.966 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmış ve Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin açısından fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması

FU parametleri	Vatandaşlık	N	M	Ss	T	sd	P
Mekik	TÖ	293	20.38	12.924	-1.212	396	.226
	YUÖ	105	22.26	15.513			
Şınav	TÖ	293	6.44	8.919	-3.087	396	.002*
	YUÖ	105	9.74	10.649			
Esneklik Sağ El	TÖ	293	16.18	6.265	-3.573	396	.000*
	YUÖ	105	18.72	6.203			
Esneklik Sol El	TÖ	293	15.60	6.194	-4.092	396	.000*
	YUÖ	105	18.51	6.367			
Durarak Uzun Atlama	TÖ	293	106.81	23.883	-3.296	396	.001*
	YUÖ	105	116.15	27.612			
Disk Dokunma	TÖ	293	149.08	27.912	1.237	396	.217
	YUÖ	105	145.18	26.984			
Dikey Sıçrama	TÖ	293	21.90	8.955	-1.423	396	.156
	YUÖ	105	23.29	7.323			
Boy	TÖ	293	152.76	9.541	-1.737	396	.083
	YUÖ	105	154.69	10.290			
Kilo	TÖ	293	47.60	13.846	.841	396	.401
	YUÖ	105	46.29	13.208			
Sağ El Pençe Kuvveti	TÖ	293	19.59	6.756	-1.532	396	.126
	YUÖ	105	20.78	7.168			
Sol El Pençe Kuvveti	TÖ	293	17.99	6.097	-3.397	396	.001*
	YUÖ	105	20.69	8.966			

($p < 0.05$)

Tablo 4.8’de araştırma örnekleminde yer alan Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; şınav, esneklik sağ el, esneklik sol el, durarak uzun atlama ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde yabancı uyruklu öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmış ve Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Cinsiyet değişkeni açısından Türk öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri

FU Parametreleri	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	P
Mekik	Erkek	136	23.71	14.845	4.232	291	.000*
	Kız	157	17.48	10.188			
Şınav	Erkek	136	8.66	11.206	4.072	291	.000*
	Kız	157	4.52	5.676			
Esneklik Sağ El	Erkek	136	14.82	6.640	-3.547	291	.000*
	Kız	157	17.37	5.681			
Esneklik Sol El	Erkek	136	14.38	6.517	-3.202	291	.002*
	Kız	157	16.66	5.712			
Durarak Uzun Atlama	Erkek	136	118.22	24.508	8.485	291	.000*
	Kız	157	96.93	18.333			
Disk Dokunma	Erkek	136	147.88	27.500	-.680	291	.497
	Kız	157	150.11	28.310			
Dikey Sıçrama	Erkek	136	23.26	7.704	2.595	291	.010*
	Kız	157	20.01	5.499			
Boy	Erkek	136	152.54	10.415	-.362	291	.718
	Kız	157	152.95	8.743			
Kilo	Erkek	136	47.98	14.798	.430	291	.668
	Kız	157	47.28	13.005			
Sağ El Pençe Kuvveti	Erkek	136	20.85	8.102	3.006	291	.003*
	Kız	157	18.50	5.106			
Sol El Pençe Kuvveti	Erkek	136	19.17	7.199	3.098	291	.002*
	Kız	157	16.99	4.744			

($p < 0.05$)

Tablo 4.9’da araştırma örnekleminde yer alan Türk öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; mekik, şınav, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe parametrelerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmış ve Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Cinsiyet değişkeni açısından yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri

FU Parametreleri	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	P
Mekik	Erkek	57	26.09	18.001	2.850	103	.005*
	Kız	48	17.71	10.368			
Şınav	Erkek	57	13.14	12.720	3.784	103	.000*
	Kız	48	5.71	5.247			
Esneklik Sağ El	Erkek	57	16.75	5.935	-3.763	103	.000*
	Kız	48	21.06	5.733			
Esneklik Sol El	Erkek	57	16.32	5.883	-4.124	103	.000*
	Kız	48	21.10	5.980			
Durarak Uzun Atlama	Erkek	57	129.65	25.795	6.430	103	.000*
	Kız	48	100.13	20.273			
Disk Dokunma	Erkek	57	139.44	23.312	-2.432	103	.017*
	Kız	48	152.00	29.600			
Dikey Sıçrama	Erkek	57	26.11	7.348	4.718	103	.000*
	Kız	48	19.94	5.766			
Boy	Erkek	57	157.19	10.151	2.809	103	.006*
	Kız	48	151.71	9.739			
Kilo	Erkek	57	47.74	14.247	1.222	103	.225
	Kız	48	44.58	11.780			
Sağ El Pençe Kuvveti	Erkek	57	23.34	7.068	4.298	103	.000*
	Kız	48	17.75	6.072			
Sol El Pençe Kuvveti	Erkek	57	22.46	7.476	2.246	103	.027
	Kız	48	18.59	10.148			

($p < 0.05$)

Tablo 4.10'da araştırma örnekleminde yer alan yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; mekik, şınav, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy ve sağ el pençe kuvveti parametrelerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan Türk öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmış ve Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Araştırma örneklemindeki Türk öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri

FU Parametreleri	Sınıf	TÖ					
		N	M	Ss	Sd	F	P
Mekik	5. Sınıf	97	20.97	13.008	3	4.762	.003*
	6. Sınıf	130	20.12	13.003	289		
	7. Sınıf	33	14.18	10.498	292		
	8. Sınıf	33	25.85	12.365			
Şınav	5. Sınıf	97	8.36	11.287	3	6.627	.000*
	6. Sınıf	130	4.67	5.828	289		
	7. Sınıf	33	3.85	6.515	292		
	8. Sınıf	33	10.36	10.848			
Esneklik Sağ El	5. Sınıf	97	16.94	6.098	3	2.943	.033*
	6. Sınıf	130	15.10	6.189	289		
	7. Sınıf	33	16.24	5.712	292		
	8. Sınıf	33	18.18	6.998			
Esneklik Sol El	5. Sınıf	97	16.74	5.776	3	2.839	.038*
	6. Sınıf	130	14.62	6.379	289		
	7. Sınıf	33	14.85	5.455	292		
	8. Sınıf	33	16.85	6.801			
Durarak Uzun Atlama	5. Sınıf	97	104.23	19.051	3	6.139	.000*
	6. Sınıf	130	105.16	22.690	289		
	7. Sınıf	33	104.58	30.460	292		
	8. Sınıf	33	123.15	28.300			
Disk Dokunma	5. Sınıf	97	156.43	27.134	3	13.339	.000*
	6. Sınıf	130	146.15	25.907	289		
	7. Sınıf	33	161.27	26.162	292		
	8. Sınıf	33	126.79	25.403			
Dikey Sıçrama	5. Sınıf	97	19.49	5.530	3	7.562	.000*
	6. Sınıf	130	21.55	5.603	289		
	7. Sınıf	33	20.70	6.381	292		
	8. Sınıf	33	28.18	10.190			
Boy	5. Sınıf	97	145.11	6.543	3	70.383	.000*
	6. Sınıf	130	153.99	7.705	289		
	7. Sınıf	33	159.82	7.473	292		
	8. Sınıf	33	163.36	7.508			
Kilo	5. Sınıf	97	40.05	10.811	3	29.338	.000*
	6. Sınıf	130	47.89	12.779	289		
	7. Sınıf	33	56.49	13.470	292		
	8. Sınıf	33	59.82	12.274			
Sağ El Pençe Kuvveti	5. Sınıf	97	14.38	3.432	3	81.853	.000*
	6. Sınıf	130	20.09	4.856	289		
	7. Sınıf	33	23.42	6.067	292		
	8. Sınıf	33	29.09	7.615			
Sol El Pençe Kuvveti	5. Sınıf	97	13.51	3.425	3	64.624	.000*
	6. Sınıf	130	18.56	4.553	289		
	7. Sınıf	33	21.07	6.476	292		
	8. Sınıf	33	25.88	6.502			

(p< 0.05)

Tablo 4.11’de araştırma örnekleminde yer alan Türk öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; mekik, şınav, esneklik sağ el, esneklik sol el, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p< 0.05).

Araştırma örnekleminde yer alan yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmış ve Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Araştırma örneklemindeki yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk düzeyleri

FU Parametreleri	YUÖ						
	Sınıf	N	M	Ss	Sd	F	P
Mekik	5. Sınıf	39	24.87	14.995	3	1.974	.123
	6. Sınıf	35	17.43	15.786	101		
	7. Sınıf	14	21.93	11.559	104		
	8. Sınıf	17	26.47	17.479			
Şınav	5. Sınıf	39	11.10	10.287	3	2.983	.035*
	6. Sınıf	35	5.57	7.417	101		
	7. Sınıf	14	12.71	11.221	104		
	8. Sınıf	17	12.77	14.372			
Esneklik Sağ El	5. Sınıf	39	23.90	4.740	3	25.040	.000*
	6. Sınıf	35	14.89	4.733	101		
	7. Sınıf	14	16.43	4.895	104		
	8. Sınıf	17	16.65	4.795			
Esneklik Sol El	5. Sınıf	39	23.87	4.526	3	25.300	.000*
	6. Sınıf	35	14.80	5.619	101		
	7. Sınıf	14	15.79	3.867	104		
	8. Sınıf	17	16.06	4.750			
Durarak Uzun Atlama	5. Sınıf	39	104.15	21.318	3	7.329	.000*
	6. Sınıf	35	114.89	23.915	101		
	7. Sınıf	14	133.93	36.293	104		
	8. Sınıf	17	131.65	26.549			
Disk Dokunma	5. Sınıf	39	155.82	30.324	3	6.397	.001*
	6. Sınıf	35	146.69	24.127	101		
	7. Sınıf	14	134.71	22.078	104		
	8. Sınıf	17	126.29	12.658			
Dikey Sıçrama	5. Sınıf	39	20.49	5.020	3	9.529	.000*
	6. Sınıf	35	21.80	6.725	101		
	7. Sınıf	14	27.86	8.592	104		
	8. Sınıf	17	29.00	7.467			
Boy	5. Sınıf	39	149.10	9.335	3	16.037	.000*
	6. Sınıf	35	153.34	8.977	101		
	7. Sınıf	14	162.50	5.958	104		
	8. Sınıf	17	163.82	7.691			
Kilo	5. Sınıf	39	40.87	10.895	3	5.327	.002*
	6. Sınıf	35	46.71	14.434	101		
	7. Sınıf	14	50.93	10.095	104		
	8. Sınıf	17	54.06	13.103			
Sağ El Pençe Kuvveti	5. Sınıf	39	16.21	5.618	3	23.852	.000*
	6. Sınıf	35	20.03	4.488	101		
	7. Sınıf	14	26.49	6.156	104		
	8. Sınıf	17	28.15	6.850			
Sol El Pençe Kuvveti	5. Sınıf	39	17.68	10.909	3	5.857	.001*
	6. Sınıf	35	19.52	5.432	101		
	7. Sınıf	14	24.74	5.988	104		
	8. Sınıf	17	26.67	8.404			

(p< 0.05)

Tablo 4.12’de araştırma örnekleminde yer alan yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; şınav, esneklik sağ el, esneklik sol el, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p< 0.05).

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerini tespit etmek ve karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde araştırman problemine ve alt problemlerine yönelik tartışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında Türk ve yabancı uyruklu öğrenci olmak üzere her iki grubunda büyük bir kısmının orta şiddetli fiziksel aktivitede yoğunlaştıkları, ikinci sırada ise düşük şiddetli fiziksel aktivite yapıldığı görülmüştür. Konu ile benzer bir araştırmada Suzy ve Scoot (2009) çocuklarda sedanter davranış, obezite ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla 76 okulda 25.060 çocuk üzerinde yapmış oldukları araştırmada 4066 (% 16.3)'sının düşük, 17183 (% 68.7)'ünün orta ve 3751 (%15)'nin yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Konu ile Öner (2017)'in adölesanlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada da araştırma örneklemindeki öğrencilerin genellikle orta düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu (2006) yapmış olduğu araştırmada da öğrencilerin minimal aktif düzeyde yani orta düzeyde fiziksel aktivitede yoğunlaştıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonucu desteklemektedir. Ancak, Uçar (2014), tarafından adolesan dönemdeki kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite seviyesini belirlenmek amacı ile gerçekleştirilen araştırmada; katılımcıların % 16.7'sinin fiziksel olarak aktif oldukları, % 32.2'sinin ise orta düzeyde aktif olduğu belirlenirken aynı araştırmada adolesanların % 51.1 gibi oldukça büyük bir bölümünün fiziksel açıdan inaktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Orta düzeyde fiziksel aktivite bireyi terletebilen seviyede en az yarım saat yapılan kalp atımını ve nefes alıp vermeyi fark edecek şekilde arttıran çalışmadır. Aktivite esnasında kişinin şarkı söyleyemediği ama konuşabildiği bir seviyedir (Foster vd., 2008). Orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılım çocuklar ve yetişkinler açısından artmakta olan sağlık masraflarını düşürmenin en iyi ve kolay yoludur (Wamp, 2009).

Araştırmada öğrencilerin çoğunluğunun orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları içinde bulundukları dönem ve gelecekteki sağlıkları açısından önemli görülmüştür. Öğrencilerin önemli bir kısmının orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılıyor olmasında okula yakın

çevrede oturuyor olup okula yürüyerek ya da bisiklet kullanarak ulaşım sağlamalarının bunun yanında boş zamanlarında sportif faaliyetlere katılımlarının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada Türk ve Yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ünlü, Karahan, Aydos ve Öner (2011)'in Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını Türk öğrenciler ile karşılaştırdıkları araştırmada anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ancak literatürde göçmenler ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında göçmen ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Brewer ve Kimbro, 2014; Ross vd., 2012). Konu ile ilgili Singh, Yu, Siahpush ve Kogan (2008)'nin yaptıkları çalışmada göçmen ve yerli, çocuk ve ergenlerde fiziksel hareketsizlik ve sedanter davranışları incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre göçmen öğrencilerin fiziksel aktivite ve spora katılım davranışlarının yerli öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Sandström, Bolmsjö, Janzon (2015) eski Yugoslavya'dan İsveç'e göç eden kadınlarda göç etkisinin fiziksel aktivite seviyesini değiştirip değiştirmediğini belirlemek amacı ile yaptıkları araştırmada sonuçları eski Yugoslavya'dan kadınların İsveç'e taşındıktan sonra uygun ve gerçekçi fiziksel aktiviteler bulmakta zorluk çektikleri ve fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğünü göstermiştir. Yabancı uyruklu öğrenciler açısından düşünüldüğünde göç ile beklenmeyen ve hızlı bir şekilde çevrenin değişmesi bireyleri ve toplumu sosyal, kültürel ve fiziksel yönden etkilediği için sağlık ve sağlık değişkenlerinde de önemli etkilere sebep olur (Topçu ve Beşer, 2006). Sağlıklı göçmenlerin genel anlamda toplum sağlığını olumlu yönde etkileyeceği bunun da sağlıklı göçmen etkisi şeklinde kavramsallaştırıldığı belirtilmiştir (Buron, Cots, Garcia, Vall ve Castells, 2008; McDonald, Kennedy, 2004). Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar belirli ırk grupları arasında genetik ve / veya biyolojik yatkınlıklar nedeniyle diyabet gibi yaşam tarzı hastalıklarının geliştirilmesine yatkın olabileceğini öne sürmüşlerdir (Ayodele, Alebiosu ve Salako, 2004; Ritz ve Orth, 1999). Ayrıca göç eden bireyler ekonomik şartlar ve alışkanlıklarla ilişkili bir şekilde daha çok yağ ve karbonhidrat ağırlıklı beslenip, yeterli ve dengeli beslenmemektedir (Hyman, 2004). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağlıkla ilgili birçok yararı bulunmaktadır. Özellikle koroner kalp hastalığı, obezite, tip 2 diyabet, hatta bazı kanserlerin önlenmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında psikolojik sağlığını ve genel iyilik halini arttırmaktadır

(WHO, 2011). Ancak farklı etnik ve göçmen gruplarının fiziksel aktiviteye yeterince katılmadıkları ve bununda onların sağlık açısından risk altında olmalarını tetiklediği belirtilmiştir (Dogra, Meisner ve Ardern, 2010). Bu sonuçlara bakıldığında araştırma örneklemindeki öğrencilerin farklı ülkelerdeki göçmenler üzerine gerçekleştirilen araştırmalardaki göçmenler gibi düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olmadıkları görülmektedir. Bu sonuçta göçmen öğrencilerin ülke şartlarına adapte olduklarının etkili olduğu düşünülebilir. Bunun yanında göçmen öğrencilerin önemli bir bölümünün Türkiye’de doğup büyümelerinin etkili olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde gerek Türk ve gerekse yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Türk ve yabancı uyruklu erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çoğunda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılan ve farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilen birçok çalışmada araştırmadan elde edilen sonuca benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Bu çalışmalarda erkeklere ait fiziksel aktivite MET değerlerinin kızlara oranla oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sayın, 2014; Güvenç, Aslan ve Açıkada, 2013; Cocker vd., 2010; Aslan, Livanelioğlu ve Aslan 2007; Wolin, Heil, Askew, Matthews ve Bennett, 2008; Savcı vd., 2006; Hussey, Bell, Bennett, O’Dwyer, Gormley, 2007). Göç eden bireylerde kadınların vücut kitle indeksinin erkeklere göre daha fazla olduğu ve göç sonucu bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğü tespit edilmiştir (Hyman, 2004). Konu ile ilgili Koca, Yerlisu-Lapa (2012)’nin Almanya ve İngiltere’de yaşayan Türk kökenli göçmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve serbest zaman engellerini belirlemek amacı ile yaptıkları araştırma sonucunda Almanya’da ve İngiltere’de yaşayan erkeklerin haftalık şiddetli, orta dereceli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite süreleri kadınlardan yüksek bulunmuştur. Myers, Strikmiller, Webber ve Berenson (1996) yaptıkları çalışmaya göre 9-15 yaş arası erkekler kızlardan fiziksel olarak daha aktiftir. Kızlar hafif ve orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler de zamanlarının çoğunu geçirirken erkekler şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivitelere yönelmektedir. Almas, Islam ve Jafar (2013)’ın yapmış oldukları çalışmada da erkeklerin fiziksel aktivite puanlarının kızlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Memiş ve Yıldırım (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadın ve erkeklerde gerek çocukluk gerekse ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılımın ileriki yaşlarda fiziksel aktiviteyi devam ettirme üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın ve

erkek ğretim elemanlarının fiziksel aktivite seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiş, ilkokul dönemleri dışında gerek ergenlik gerekse de yetişkinlik dönemlerinde erkek katılımcıların spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda ergenlik döneminden itibaren erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin aynı yaş grubunda yer alan kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular kapsamında kadınlardan gerek ergenlik sonrası gerekse de yetişkinlik yıllarında fiziksel aktiviteye katılım durumlarının artırılması için ilkokul çağlarında fiziksel aktivite ve spora yönelik tutumlarını geliştirici etkinliklere yönlendirilmelerinin gerekliliğine vurgu yapılmıştır. Erkeklerin kıızlardan daha aktif olmasının birçok sebebi olmakla beraber erkeklerin evre güvenliğinin kıızlara göre daha uygun olduğu, erkeklerin ilgi duyduğu spor ve oyunların okul yaşamında daha baskın olması sebebiyle daha aktif oldukları belirtilmektedir (Crocker, Bouffard ve Gessaroli, 1995). Ergenlik döneminde cinsiyet açısından kıız ve erkeklerin ilgi duydukları alanlarda farklı olabileceğinden, cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite seviyelerini yükseltmek için farklı bakış aıları gerekebilir. Kıızlarda kendine güvenmeyi sağlamak ve sosyal destek vermek onların fiziksel aktiviteye olan katılımlarını yükseltebilir (Di Lorenzo vd., 1998).

Araştırmadan çıkan sonuca göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kıız öğrencilerden daha yüksek çıkmasında erkeklerin spora daha ilgili olmalarının yattığı dşnlmştir. Bunun yanında, toplumlarda genel olarak erkek öğrencilerin kıızlara göre sokağa çıkarken ya da spor merkezlerine giderken ailelerinden daha rahat izin alıyor olmalarının etkili olduğu ileri sürülebilir.

Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken Türk ğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farkın kaynağı ise 5. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin 7. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olması olarak belirlenmiştir. Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin en yüksek 5. sınıfta öğrenim gören öğrencilerde olduğu görülürken en düşük fiziksel aktivite düzeyi ise 7. Sınıf ğrencilerinde belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Kara (2017)'da ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında 5. sınıf öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite

puanlarının diğer sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca çocukların sınıf seviyeleri yükseldikçe fiziksel aktivite farkındalıklarının arttığını fakat fiziksel aktivite etkinliklerine katılımlarının azaldığını belirtmiştir. Ergün (2013) yapmış olduğu araştırmasında altıncı sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puanlarının, 7 ve 8. sınıftaki öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçların araştırma ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yabancı uyruklu öğrencilerde ise fiziksel aktivite düzeyi MET puanları 5. sınıf ve 8. sınıf seviyesinde yüksek bulunmuştur. Türk öğrencilerde 5. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin 7. sınıf öğrencilerinden fazla çıkması ile ortaya çıkan istatistiksel farklılık 5. sınıf düzeyi öğrencilerinin hala çocukluk döneminde olup hareketliliğin bu dönemde daha fazla olmasından, sokak oyunlarının ve koşu içeren hareketli oyunların bu sınıf seviyesinde daha çok oynanmasından kaynaklanabilir. Türk ve yabancı uyruklu olmak üzere her iki grupta da 7. sınıfa gelindiğinde fiziksel aktivite düzeyi düşüş göstermektedir, bu düşüşe 7. sınıf öğrencilerinin 8. sınıfta girecek oldukları bir sınav olması ve bu sınava 7. sınıftan itibaren düzenli olarak çalışmaya başlamaları derslere daha fazla ağırlık vermelerine, ayrıca 7. sınıf yaş düzeyinde artık ergenlik dönemine geçiş sürecinin başlamış olması, öğrencilerin ilgi duydukları alanların ve duygu durumlarının değişmesi ile birlikte fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalması da bu duruma sebep olabilir. Puberte öncesi çocuklar üzerinde yapılan bazı araştırmalarda adölesan çağına girmeden önce fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü rapor etmektedir (Hovell, Sallis, Kolody ve McKenzie, 1999). Fidancı ve Arslan (2016)'ın adölesanlar üzerinde yaptıkları araştırmada % 64.3'ünün düşük düzeyde, %14.3'ünün orta düzeyde, %21.4'ünün yüksek düzeyde aktivite gösterdiği belirtilmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak araştırmada 7.sınıf düzeyindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyindeki düşüşün sebebini adölesan döneme girmeleri olarak nitelendirebiliriz. Bunun yanında öğrencilerde 7.sınıfta meydana gelen fiziksel aktivite düşüşünü ilgili dönemin öğretim programını da göz önünde bulundurarak değerlendirmek gerekir.

Araştırmada aile gelir durumu değişkeni açısından araştırma örneklemindeki fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde aile gelir durumunun Türk öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açarken yabancı uyruklu öğrencilerde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür. Buna göre aile gelir durumu düşük olan Türk öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek bulunmuş ve bunun anlamlı bir farklılığa yol açtığı tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerde ise aile gelir durumu yüksek olan

öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi yüksek olarak görülürken bunun anlamlı bir farklılığa yol açmadığı saptanmıştır.

Konu ilgili yapılan araştırmalarda genellikle yüksek gelire sahip olanların fiziksel aktivite düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Nang vd., 2010; Dergance, Mouton, Lichtenstein ve Hazuda, 2005). Sosyo-ekonomik seviyeleri düşük olan çocukların yüksek olanlara göre sokağa çıkma özgürlüklerinin daha yüksek olduğu belirtilip, bu ortamın çocukta motor becerileri geliştirme ve fiziksel aktiviteye daha fazla katılım sağlama şansını yükselteceğine vurgu yapılmıştır (Tekelioğlu, 1999). Lammle, Worth, Bös (2012)'un Alman çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite ile fiziksel uygunluğa sosyo-demografik özelliklerin etkisini incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada göçmen ve düşük sosyoekonomik durum geçmişine sahip çocukların fiziksel olarak daha az aktif olduğu görülmüş. Bunun yanında göçmen olmayan çocuklar ve yüksek sosyo-ekonomik durum geçmişine sahip çocuklarla karşılaştırıldığında daha düşük fiziksel uygunluk seviyelerine sahip olduğu belirtilmiştir. Brustad (1996)'ın yaptığı araştırma da ise sosyo-ekonomik gelir seviyeleri düşük ailelerin beden eğitimi spor faaliyetlerine karşı tutumlarının olumsuz olarak farklılık gösterdiği ve bu durumun çocukların beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Gomez (2006)'e göre yabancı uyruklu öğrencilerde gelir düzeyi yükseldikçe fiziksel aktiviteye katılım düzeyi de artış göstermektedir. Bazı etnik grupların rekreasyonel aktivitelere katılmama nedenlerinin kültürel farklılıklardan kaynaklı değil, sosyo-ekonomik özelliklerden kaynaklı olduğu belirtilmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, ekonomik açıdan aileleri orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan çocukların, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına oranla spora daha yüksek katılım sağladıklarını ve katılımlarını devam ettirebildiklerini işaret etmektedir (Gordon-Larsen, McMurray ve Popkin, 2000; Seabra, Mendonça, Thomis, Peters ve Maia, 2007; Yücel, Kılıç, Korkmaz ve Göral, 2015).

Çocukların büyüme ve gelişimine etki eden etkenlerden biriside sosyo-ekonomik seviyeyi belirten yaşam çevresidir. Günümüzde böyle bir farkın gelişmiş ülkelerde pek kalmadığı belirtilsede gelişmekte olan ülkelerde bu durum devam etmektedir. Örnek olarak Akdeniz bölgesinde (Yunanistan gibi), bazı Avrupa ülkelerinde, özellikle Doğu Avrupa ülkeleri (Polonya, Romanya gibi) kırsalda ve kentlerde yaşamını sürdüren çocuklar açısından büyüme ve olgunlaşmadaki farklılıklar net olarak görülmektedir (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004).

Araştırmada düşük gelirli Türk öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasında; çocukların okula ve diğer mekânlara ulaşımını yürüyerek ya da bisikletle sağlamalarının etkili olduğu, bunun yanında düşük gelir düzeyine sahip olan ailelerin çocukları üzerindeki denetimlerin daha az olduğu ve çocukların ev dışında daha fazla zaman geçirebilme fırsatını sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Yabancı uyruklu öğrencilerin ise aile gelir durumu açısından fiziksel aktivite düzeylerinde farklılık olmamasında genel anlamda gelir düzeylerinin birbirlerine yakın olduğu, gelir düzeyi bir bölümünün yüksek olsa da bunun sosyal hayata yansıyacak kadar yüksek olmamasının etkili olduğu ileri sürülebilir.

Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin okul başarısı değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Türk öğrencilerde başarı düzeyi yüksek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek çıkmasına rağmen bunun anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür. Yabancı uyruklu öğrencilerde ise başarı düzeyi düşük öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucunda anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçta okul başarısı değişkeninin gerek Türk öğrencilerde gerekse yabancı uyruklu öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir şekilde Sahebi (2014) ve Şenses (2009)'in araştırmalarında da spora katılım ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bir başka araştırmada Kılıç (2006), orta öğretimde okuyan ve okul takımlarında yer alan sporcu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada sporun okul başarısı üzerinde etkisi olmadığını belirtmiştir. Jaakkola, Hillman, Kalaja ve Liukkonen (2015), tarafından fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bir diğer araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Yıldız (2017)'ın ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada erkek katılımcılarda fiziksel aktivite gün sayısı arttıkça Fen Bilimleri ve Matematik puanlamalarının arttığı ancak Türkçe ve Sosyal Bilgiler puanlarının değişiklik göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçları desteklediği görülmüştür. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığını göstermiştir (Tremblay, Inman ve Willms, 2000; Balanlı ve Ünlü, 2016).

Yalçın ve Balcı (2013), sportif faaliyette bulunan çocukların okul başarısını incelediği araştırmasında sportif faaliyetlere katılım sağlayan ve sürekli devam eden çocukların okul

başarılarında olumlu bir değişim olduğunu belirtmiştir. Bilgin (2017), tarafından yapılan araştırmada ise ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile TEOG puanları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi fiziksel aktivitenin türüne göre inceleyen bir araştırmada araştırmacılar genç yüzücülerin akademik başarılarını incelemişlerdir. Araştırmaya katılan genç yüzücülerin fiziksel aktivite seviyeleri arttıkça akademik başarıları da artış göstermiştir. Bu sonuç aerobik olarak yapılan ve kardiyovasküler kapasiteyi arttıran yüzme gibi fiziksel aktivitelerin akademik başarıyı olumlu olarak etkilediği şeklinde yorumlanmıştır (Ayan, Cancela ve Montero, 2014).

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin genel olarak orta düzeyde okul başarısına sahip olması ve bunun yanında orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım göstermelerinin öğrencilerin okul başarısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmamasına yol açtığı düşünülmüştür.

Araştırmada, Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyleri incelendiğinde Türk öğrencilerin mekik değerleri ortalaması 20.38 ± 12.9 , yabancı uyruklu öğrencilerin 22.26 ± 15.5 olarak bulunmuştur. Cohen vd. (2011)'nin İngiliz kız ve erkek çocuklarda yapmış oldukları araştırmada mekik değerleri 19.1 ± 6.4 olarak belirlenmiştir. Kuşgöz (2005) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada mekik değerleri ortalamasını 20.37 olarak bulmuştur. Sayın (2014)'ın 15-17 yaş grubu üzerine yaptığı araştırmada 30 sn mekik değerleri ortalamasının araştırma örneklemindeki hem Türk hem de yabancı uyruklu öğrencilerin mekik değerleri ortalaması ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada, öğrencilerin mekik değerleri ortalaması 50.70 ± 24.94 olarak bulunmuştur (Floate, 2011). Güler (2009) yaptığı araştırmada 6-9 yaş grubu erkek çocukların mekik ortalamalarını 30.25 ± 8.6 adet olarak bulmuştur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde gerek Türk öğrencilerin ve gerekse yabancı uyruklu öğrencilerin mekik ortalamalarının Cohen vd. (2011)'nin araştırmasındaki değerlerden yüksek, Kuşgöz (2005) ve Sayın(2014)'ın araştırması ile benzer, Floate (2011) ve Güler (2009)'ın araştırma sonuçlarından düşük olduğu belirtilebilir.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sınav testi değerleri değerlendirildiğinde Türk öğrencilerin; 6.44 ± 8.9 yabancı uyruklu öğrencilerin ise 9.74 ± 10.6 olarak tespit edilmiştir. Çamlıgüney (2010) 8-10 yaş grubu kız çocuklar ile yaptığı araştırmada, sınav test değerleri ortalamasını spor yapan kızlarda 8.83 , spor yapmayan kızlarda 4.53 olarak bulmuştur. Kılıç (2007) ilköğretim öğrencileri ile yaptığı araştırmada 30 sn sınav test

değerleri ortalamasını 15.95 olarak belirlemiştir. Welk ve Eklund (2005) tarafından yapılan araştırmada yaşları 8 ile 12 yaş arasında olan çocukların sınav testi ortalamalarının 18.80 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sınav değerlerinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmada, Türk öğrencilerin sağ el esneklik değerleri ortalaması 16.18 ± 6.3 , sol el esneklik ortalaması 15.60 ± 6.2 , yabancı uyruklu öğrencilerin sağ el esneklik değerleri ortalaması 18.72 ± 6.2 , sol el esneklik değerleri ortalaması 18.51 ± 6.4 olarak bulunmuştur. Benzer bir araştırmada Kılıç (2007), ilköğretim öğrencilerinin otur-uzan esneklik test değerleri ortalamasını 11.80 olarak belirlemiştir. Tınazcı ve Emiroğlu (2009), otur-uzan esneklik testi ölçümlerinde sedanter öğrencilerin test sonuçlarını 21.3 cm olarak tespit etmiştir. Güler (2003), yaptığı araştırmada otur uzan esneklik değeri 8, 9 ve 10 yaş grubu için ortalama 21,3 cm olarak hesaplamıştır. 8-12 yaş grupları için dünya normlarına bakıldığında 50. yüzdeliğe denk gelen esneklik değeri ortalaması 26.38 cm'dir (Lacy ve Hastad, 1998). Bu sonuçlarla araştırma örneklemindeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin esneklik değerleri karşılaştırıldığında ise türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin test değerleri Kılıç (2007)'in araştırmasındaki değerlerden daha yüksektir, Tınazcı ve Emiroğlu (2009), Güler (2003), Lacy ve Hastad (1998)' in belirttiği değerlere göre ise esnekliklerinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmada Türk öğrencilerin durarak uzun atlama değerleri ortalaması 106.81 ± 23.9 , yabancı uyruklu öğrencilerin 116.15 ± 27.6 olarak bulunmuştur. Bağcı (2009), 10-12 yaş gurubu aerobik cimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrenciler ile yaptığı araştırmada Aerobik cimnastikçilerin durarak uzun atlama ortalama değerlerini 166.64 cm olarak bulmuştur, spor yapmayan öğrencilerin ortalama değerlerini ise 104.45 cm olarak tespit etmiştir. Çamlıgüney (2010), 8-10 yaş grubu kız çocukları üzerine yaptığı araştırmada araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının durarak uzun atlama testine ilişkin istatistiksel değerlendirme ortalamalarını spor yapanlarda 155.91, spor yapmayanlarda 122.47 olarak tespit etmiştir. Ölçülü (2007), tarafından 10-14 yaş grubu tenis branşında faaliyet gösteren, yaş ortalaması 12.11 ± 0.98 olan çocuklar üzerinde yapılan araştırmada deneklerin durarak uzun atlama değerlerini 176.36 ± 17.30 olarak bulmuştur. Yan (2007), 10-13 yaş çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada katılımcıların durarak uzun atlama değerlerini 147.86 ± 11.59 bulmuştur. Bizim araştırmamızdaki değerler Bağcı (2009)'nın araştırmasındaki spor yapmayan öğrencilerin değerlerinden yüksek, Bağcı (2009)'nın araştırmasındaki Aerobik cimnastikçilerden,

Çamlıgüney (2010), Ölçülü (2007), Yan (2007)'ın araştırmalarındaki değerlerden düşüktür. Araştırmamızda yer alan türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin durarak uzun atlama test değerlerinin düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmada Türk öğrencilerin disklere dokunma test değerleri ortalaması 149.08 ± 27.9 , yabancı uyruklu öğrencilerin 145.18 ± 26.9 olarak bulunmuştur. Pense ve Serpek (2010) yaptıkları araştırmada basketbol oynayan ve oynamayan öğrencilerde disklere dokunuş sürelerini sırasıyla 118.03 ± 2.72 sn ve 123.66 ± 2.55 sn olarak bulmuşlardır. Yine literatürdeki benzer araştırmalara bakıldığında (Bağcı, 2009; Baydil, 2006; Çalış, 1992) araştırmadaki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin disklere dokunma test değerleri düşüktür. Tınazcı ve Emiroğlu (2009)'nun sedanter öğrenciler ile yaptıkları araştırmada ise disklere dokunma testi ölçümleri ortalaması bizim araştırmamıza kıyasla daha düşük test değerlerine sahiptir.

Araştırmada Türk öğrencilerin dikey sıçrama test değerleri ortalaması 21.90 ± 8.9 , yabancı uyruklu öğrencilerin 23.29 ± 7.3 olarak bulunmuştur. Saygın, Polat ve Karacabey (2005) , 10-12 yaş erkek çocukları üzerinde yapmış olduğu araştırmada dikey sıçrama deney grubu ortalaması 31.30 ± 5.60 cm. kontrol grubu ortalaması 28.72 ± 5.87 cm olarak bulmuştur. Ayan ve Mülazımoğlu (2008), yaptıkları araştırmada dikey sıçrama ortalamasını 18.63 cm olarak bulmuştur. Dikey sıçramayla ilgili literatür değerlerinin ise $33.9-52.4$ cm aralığında ve 44.4 cm ortalamasında olduğu belirtilmektedir (Zorba vd., 1995). Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler için elde edilen değerlere bakıldığında Ayan ve Mülazımoğlu (2008)'nin elde ettiği değerlerin üzerinde ama Saygın vd. (2005)'nin bulduğu değerler ile Zorba vd. (1995)'nin belirttiği literatür değerlerinin altında yer alır.

Araştırmada Türk öğrencilerin boy ortalaması 152.76 ± 9.541 , yabancı uyruklu öğrencilerin 154.69 ± 10.290 olarak bulunmuştur. Şahin (2007), 12-14 yaş grubu erkek öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada sporcuların boylarını 154.09 ± 11.43 cm. olarak bulmuştur. İbiş (2002), yaş ortalamaları 12-14 olan 36 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada boy ortalamalarını 150.1 ± 8.4 cm. olarak bulmuştur. Hamurcu, Koca, Polat ve Çoksevim (2006), 10-13 yaş grubu çocuklar üzerine yaptıkları araştırmada, sedanterlerin boy uzunluğu değerlerini 159.74 ± 7.72 cm, kayak yapan çocukların boy uzunluğu değerlerini ise 150.73 ± 9.75 cm olarak bulmuşlardır. Saygın ve Mengütay (2004) yaş ortalaması 13.1 olan sedanter erkek çocukların boy ortalamasını 155.2 ± 8.3 olarak bildirmektedir. Yapılan bu araştırmalar bizim araştırmamız ile benzerlik taşımaktadır.

Araştırmada Türk öğrencilerin kilo değerleri ortalaması 47.60 ± 13.9 , yabancı uyruklu öğrencilerin 46.30 ± 13.2 olarak bulunmuştur. Koçak ve Kartal (2003), ilköğretim öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada öğrencilerin ortalama kilo değerlerini 43.4 olarak tespit etmişlerdir. Alemdağ (2009), araştırmasında Trabzon ilinde yaz dönemi boyunca yüzme ve basketbol kursuna katılan 8-15 yaş arası çocukların vücut ağırlığı ortalamasını 43.53 ± 14.35 kg olarak tespit etmiştir. Yusufreisoglu (2009), araştırmasında 12-14 yaş arası sporcu çocuklarda vücut ağırlığı ortalamasını 43.80 ± 8.29 kg olarak bulmuştur. Benzer olarak yapılan bu araştırmalar ile araştırmamızda elde ettiğimiz ağırlık değerleri karşılaştırıldığında araştırmamızdaki öğrencilerin ağırlık değerleri yüksek çıkmıştır.

Araştırmada Türk öğrencilerin sağ el pençe kuvveti değerleri ortalaması 19.59 ± 6.8 , sol el pençe kuvveti değerleri ortalaması 17.99 ± 6.1 , yabancı uyruklu öğrencilerin sağ el pençe kuvveti değerleri ortalaması 20.78 ± 7.2 , sol el pençe kuvveti değerleri ortalaması 20.69 ± 8.9 olarak tespit edilmiştir. Saeed Abdulrahman (2018)'in 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile yaptığı araştırmadan elde ettiği pençe kuvveti değerleri araştırma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Kumartaşlı, Topuz ve Dağdelen (2014) 10-12 yaş grubu futbolcular ile yaptıkları araştırmada sağ el pençe kuvveti değişkenlerini 17.21 ± 3.10 kg, sol el pençe kuvveti değişkenlerini 16.16 ± 2.89 kg olarak belirlemişlerdir. Araştırmada, Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağ ve sol el pençe kuvveti değerlerinin Saeed Abdulrahman (2018)'in araştırmasındaki sonuçlarla paralellik taşıdığı ancak Kumartaşlı, Topuz ve Dağdelen (2014)'in araştırmasındaki değerlerden yüksek çıktığı görülmüştür.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; sınav, esneklik sol el, durarak uzun atlama ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan yabancı uyruklu öğrencilerin boy uzunlukları ortalamasının da araştırmaya katılan Türk öğrencilere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Kilo değerlerine bakıldığında ise yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilerden daha düşük değerlere sahiptir.

Araştırmada mekik ve sınav test değerleri ortalamasında yabancı uyruklu öğrenciler lehine bir sonuç çıkmıştır. Berisha (2018) yaptığı araştırmada Kosova'da yaşayan 11-17 yaş kız ve erkekler Türkiye'de bulunan aynı yaşlarda kız ve erkeklerin değerlerine göre daha düşük değerlere sahipken Mozambik'te bulunan aynı yaşlarda kız ve erkeklerin değerlerine göre daha yüksek değere sahip olduğunu gözlemlemiştir. Bizim araştırmamızda Türk ve

yabancı uyruklu öğrenciler için elde edilen mekik ve şınav test değerleri ortalaması Berisha (2018)'nın araştırmasında elde ettiği mekik ve şınav test değerleri ortalamasından düşük çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen değerlere göre mekik test değerlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken şınav test değerlerinde yabancı uyruklu öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşmuştur.

Araştırmada sağ ve sol el esneklik test değerleri ortalamasında da yabancı uyruklu öğrencilerin test puanları Türk öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Atlı (2009), yaptığı araştırmada 14-16 yaş arası basketbolcularda esneklik ortalamasını sırasıyla 24.80 ± 3.48 cm, futbolcularda 18.25 ± 2.14 cm, sedanterlerde 15.65 ± 2.25 cm olarak tespit etmiştir. Kürkçü, Afyon, Yaman ve Özdağ (2009) 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncular üzerine yaptıkları araştırmada futbolcuların esneklik değerlerini 14.05 ± 4.13 cm, badmintoncuların esneklik değerlerini 15.25 ± 1.54 cm olarak belirlemiştir. Saygın vd. (2005) 10-12 yaş çocukların esneklik ortalamasını 16.25 ± 6.24 cm olarak tespit etmiştir. Araştırmamızda yabancı uyruklu öğrencilerin test sonuçları Atlı (2009)'nın araştırmasındaki basketbolcuların sonuçlarından düşük, diğer araştırmalardaki sonuçlardan yüksek çıkmıştır. Türk öğrencilerin sonuçları ise Atlı (2009)'nın araştırmasındaki basketbolcuların sonuçlarından düşük diğer araştırmalar ile benzerdir.

Araştırmada disklere dokunma test değerlerinde yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilerden daha yüksek değerler elde etmiştir. Baydil (2006)'ın yaptığı araştırmada araştırmaya katılan erkek öğrencilerin disklere dokunma test sonuçlarının araştırmamızdaki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin test sonuçlarından daha iyi olduğu söylenebilir. Berisha (2018) Kosova'da 11-17 yaş öğrencilerin disklere dokunma testinden elde edilen değerleri farklı ülkelerde bulunan değerler ile karşılaştırdığında Kosova'da yaşayan çocuklar, Letonya, Estonya, Sırbistan gibi ülkelerde bulunan çocuklara göre daha yüksek değerler elde etmiştir. Türkiye'de yaşayan çocukların değerleri ile karşılaştırıldığında ise Kosova'da yaşayan çocukların değerlerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. İmamoğlu ve Çoknaz (2002)'in Bolu ve Köln'deki öğrenim gören öğrenciler ile yaptıkları araştırma sonuçlarında disklere vurma testinde Bolu ve Köln'deki hem kız hem de erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır Bolu'daki öğrencilerin Köln'deki öğrencilere oranla başarılı olmalarında vücut ağırlıklarının düşük ve boylarının ise kısa olmasının etkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilere oranla disklere dokunma testinde daha başarılı olmuştur. Ancak bu durum anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Araştırmada durarak uzun atlama testinde yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilerden daha yüksek test değerlerine sahiptir. Genç, Ghazwan ve Kılınçarslan (2018), Türk ve Irak'lı sedanter çocuklar ile yaptıkları araştırmada durarak uzun atlama test değerlerinde Türk öğrenciler lehine sonuç çıkmıştır. Berisha (2018)'nın yaptığı araştırmada elde ettiği Kosova'daki 11-17 yaş kız ve erkek çocukların durarak uzun atlama test değerleri ortalamasına göre Kosova'da yaşayan çocuklar Letonya, Estonya, Polonya, Sırbistan gibi Avrupa ülkelerinde yaşayan kız ve erkek çocukların değerlerine göre daha düşük değerlere sahipken, Türkiye, Kolombiya, Hindistan gibi ülkelerde yaşayan kız ve erkek çocukların değerlerine göre daha yüksek değerlere sahiptir. Araştırmada tespit edilen durarak uzun atlama test değerleri ortalaması, Genç, Ghazwan ve Kılınçarslan (2018) ve Berisha (2018)'nin durarak uzun atlama test değerleri ortalamasından daha düşüktür.

Araştırmada dikey sıçrama test değerleri ortalaması karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Aslan ve Dalkıran (2014), yaptıkları araştırmada vücut ağırlığından bağımsız olarak, boy uzunluğunun da tek başına dikey sıçrama ve anaerobik güç özelliklerini etkileyen bir faktör olabileceğini bildirmektedir. Berisha (2018) araştırmasında 11-17 yaş erkek çocukların dikey sıçrama test değerleri ortalamasının yaş artışına paralel olarak arttığını tespit etmiş yine aynı araştırmada Kosova'da yaşayan çocukların Avusturya, Belçika, Fransa, Almanya, Yunanistan, Macaristan, İtalya, İspanya ve İsveç gibi ülkelerde bulunan aynı yaşlardaki çocuklara göre daha yüksek test değerlerine sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bizim araştırmamızda Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin dikey sıçrama test değerleri karşılaştırıldığında yabancı uyruklu öğrenciler daha yüksek puanlara sahiptir. Ama bu sonuç anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin boy ve kilo değerleri karşılaştırıldığında ölçüm sonuçları birbirine yakın olmakla birlikte yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilere göre daha uzundur, kilo ölçümlerinde ise yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilerden daha zayıftır. Voss vd. (2014), Kanadalı ve İngiliz çocuk ve ergenler ile yaptıkları araştırmada her yaş grubunda Kanadalılar, İngilizlerden daha uzun ve daha ağır çıkmıştır. Genç, Ghazwan ve Kılınçarslan (2018)'in Türk ve Irak'lı sedanter çocuklar ile yaptıkları araştırmada Türk çocukların boy ve kilo değerleri Iraklı çocuklardan daha yüksek çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen değerlere göre boy ve kilo ölçümlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağ el pençe kuvveti ölçümlerinde farklılığa rastlanmazken, sol el pençe kuvveti ölçümlerinde yabancı uyruklu öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Berisha (2018)'nin araştırmasında elde ettiği 11-17 yaş erkek çocukların sağ el ve sol el kavrama kuvveti değerlerine göre Kosova'da yaşayan çocuklar Letonya gibi ülkelerde bulunan çocuklara göre daha düşük test değerlerine sahipken, Estonya, Kolombiya, Hindistan, Mozambik, İsveç, Sırbistan, Avusturya, Belçika, Fransa, Almanya, Yunanistan, Macaristan, İtalya, İspanya gibi ülkelerde bulunan çocuklara göre daha yüksek test değerlerine sahiptir. Genç, Ghazwan ve Kılınçarslan (2018), Türk ve Irak'lı sedanter çocuklar ile yaptıkları araştırmada Türk ve Iraklı çocukların el kavrama test değerlerini birbirine yakın bulmuştur. Bizim araştırmamızda elde ettiğimiz sağ el ve sol el pençe kuvveti değerleri Berisha (2018) ve Genç, Ghazwan ve Kılınçarslan (2018)'nin çalışmasındaki değerlerden daha düşüktür.

Araştırmada fiziksel uygunluk parametrelerinde çıkan sonuçlara da bakıldığında yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerinin Türk öğrencilere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilere göre okul saatleri dışındaki boş zamanlarında çalışmalarının, ailelerine ev işlerinde ve güç gerektiren işlerde yardımcı olmalarının Türk öğrencilerden daha iyi değerlere sahip olmalarında etkili olduğu söylenebilir.

Türk öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlara göre sağ ve sol el esneklik değerleri hariç mekik, sınav, durarak uzun atlama, disklere dokunma, dikey sıçrama, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde erkek öğrencilerin değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada Türk kız ve erkek öğrencilerin mekik değerleri ortalaması karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin ortalama mekik değerleri kız öğrencilerden daha yüksektir bu durum anlamlı bir farklılığa sebep olmuştur. Kılıç (2007) ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırmak amacı ile yaptığı araştırmada öğrencilerin mekik test değerlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve araştırmaya katılan erkek öğrencilerin mekik test değerleri ortalamasının kız öğrencilerin mekik test değerleri ortalamasından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kimball (2007), 10-13 yaş grubu öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerde mekik test değerleri ortalaması kızlardan daha yüksek çıkmıştır. Uçan, Buzdağlı ve Ağgön (2018), 7-10 yaş çocuklar ile yaptıkları araştırmada erkek çocukların 30 sn mekik değerlerini kız

çocuklarından daha yüksek bulmuştur. Bilgin (2017) ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin mekik test değerlerini kız öğrencilerden daha yüksek tespit etmiştir. Literatürde yer alan bu araştırmalar bizim araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada sınav testi ortalamalarına bakıldığında erkek öğrencilerin test değerlerinin kız öğrencilerden daha iyi olması anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Bilgin (2017)'in ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin sınav test değerleri ortalaması, kız öğrencilerin sınav test değerleri ortalamasından daha düşük çıkmıştır. Uçan, Buzdağlı ve Ağgön (2018) 7-10 yaş çocuklar ile yaptıkları araştırmada erkek çocukların 30 sn sınav test değerleri ortalamasını kız öğrencilerin 30 sn sınav test değeri ortalamasından daha yüksek bulmuştur. Diker, Zileli, Özkamçı ve Ön (2017) erkek sporcuların sınav test değerleri ortalamasını, bayan sporcuların sınav test ortalamasından daha yüksek bulmuşlardır. Araştırmamız Bilgin (2017) ile farklı, Uçan, Buzdağlı ve Ağgön (2018), Diker, Zileli, Özkamçı ve Ön (2017) ile benzer sonuçlar taşır.

Araştırmada esneklik ölçümlerinde kızların test değerleri ortalamasının erkeklerden daha yüksek olması kızlar lehine anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Monyeki vd. (2005)'nin araştırmalarında 7-14 yaş için kız ve erkeklerin otur ve uzan test sonuçları ortalamasında kız çocukların esneklik test değerleri erkek çocuklardan daha iyidir. Koçak ve Kartal (2003), ilköğretim öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin esneklik değerlerini erkek öğrencilere göre daha yüksek bulmuşlardır. Uçan, Buzdağlı ve Ağgön (2018), 7-10 yaş çocuklar ile yaptıkları araştırmada esneklik değerleri kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Şahiner (2009), çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada uygulanan bütün otur-uzan esneklik testlerinde kız çocukların esneklik değerlerinin, erkek çocukların esneklik değerlerinden önemli düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ortega vd. (2008 b), Kız ve erkek adolesanlarla yaptıkları araştırmada fiziksel uygunluk testi sonuçlarında esneklik testi hariç bütün test sonuçlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Literatüre bakıldığında, çocukların esneklik kabiliyetlerinin 5 yaştan 8 yaşa kadar sabit olduğunu ve 12-13 yaşlarında en uç noktaya ulaşarak yine yaşla birlikte azaldığı bilinmektedir. Kızlar tüm yaşlarda erkeklerden daha esnektirler ve cinsiyet açısından bakıldığında en büyük farklılık, ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında görülür (Özer ve Özer, 2016). Bizim araştırmamızda literatürdeki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada Türk kız ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama değerlerine bakıldığında erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden daha yüksek test değerlerine sahip olması erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Araştırmamızla benzer bir araştırma yapan Saeed Abdulrahman (2018), Irak'ta eğitim gören 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile yaptığı araştırmada her iki grupta da erkek öğrencilerin test değerlerini daha yüksek bulmuştur. Bir diğer araştırmada Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016), 12-17 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmada spor yapan ve yapmayan erkeklerde durarak uzun atlama testi sonuçlarını spor yapan ve yapmayan kızların sonuçlarından daha yüksek belirlemiştir. Yorulmaz (2005), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin uzun atlama test değerlerini kızlardan daha yüksek bulmuştur. Arabacı, Koparan, Öztürk ve Akın (2008), 7-12 yaş grubu üzerinde yaptıkları araştırmada erkek çocukların uzun atlama test değerlerini kız çocuklardan daha yüksek gözlemlemiştir. Bizim araştırmamızda da erkek öğrencilerin test değerleri kız öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır, bu araştırmalar bizim araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada disklere dokunma test değerlerine bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha iyi test değerlerine sahip olmasına rağmen anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada kız ve erkeklerin disklere dokunma test ortalamasında birbirine yakın sonuçlar elde ederken genel olarak erkeklerin test değerleri kızlardan daha iyi çıkmıştır. Yan (2007)'in araştırmasında 10-13 yaş çocuklarda 4.5.6 ve 7. Sınıf düzeyinde disklere dokunma test sonuçlarına göre 6. Sınıf düzeyi hariç erkekler kızlardan daha iyi test değerlerine sahiptir. Loğoğlu (2002)'nin 12 yaş grubu üzerine yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin disklere dokunma test değerleri kızlardan daha iyi çıkmıştır. Yapılan bu araştırmalara bakıldığında genel olarak erkek öğrencilerin test değerlerinin bizim çalışmamızda olduğu gibi kızlardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu sonuç araştırmamızda anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Araştırmada dikey sıçrama test sonuçlarına bakıldığında erkek öğrencilerin test değerleri kızlardan daha yüksek tespit edilmiştir, Bu durum erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa sebep olmuştur. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada dikey sıçrama test değerleri ortalamasını erkeklerde kızlardan daha yüksek bulmuştur. Buzdağlı (2018), araştırmasında erkek öğrencilerin dikey sıçrama test değerlerini kız

öğrencilerden daha yüksek tespit etmiştir. Yapılan bu araştırma sonuçları bizim araştırmamızla benzerlik gösterir.

Araştırmada boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerine bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmiştir ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Boy ve vücut ağırlığı 7-10 yaş arası kız ve erkek çocuklarda yaklaşık aynı oranda artış göstermekte, genel olarak kızların ölçüleri erkeklerden biraz daha düşük olmakta ve 11 yaşından itibaren kızların vücut ağırlıkları erkeklere göre daha çok artmaktadır. Daha sonraki yaşlarda (12-13) kızların lehine yaklaşık iki kiloluk fark oluştuğu belirlenmiştir. Ancak 14 yaşın sonunda erkekler kızlara yetişir. Bu gelişmeler sonucu okul çağıının ortasında erkekler kızları yalnız boy olarak değil, beden ağırlığı ortalamasıyla da geçer (Muratlı, 1997). Uçan, Buzdağlı ve Ağgön (2018), 7-10 yaş çocuklar ile yaptıkları araştırmada erkekler kızlardan daha uzun çıkmıştır. Sayın (2014), araştırmasında erkeklerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığını kızlardan daha yüksek bulmuştur.

Araştırmada sağ el ve sol el pençe kuvveti değerlerinin erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yüksek çıkması erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Saygın vd. (2011), araştırmalarında erkeklerin el kavrama kuvvetini kızlardan daha yüksek bulmuştur. Saygın (2003), araştırmasında tüm yaş gruplarında erkek çocukların el kavrama kuvvetini kızlardan anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Yaş artışı ile kas kuvvetinde de artış görülmektedir. Ergenlik dönemine eşlik eden hormonal değişiklikler nedeniyle erkelerde kas kütlesi artarak kızlara oranla belirgin bir şekilde kuvvet artışı oluşturmaktadır. Bu durum, üst gövde kuvveti ve abdominal kas kuvvetini ölçen testlerin erkelerde yüksek olmasının bir nedeni olarak gösterilmektedir. Yapılan araştırmalarda kas kuvvetindeki artışın 10-11 yaşlarında cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasıyla en hızlı düzeye ulaştığı bildirilmektedir (Akın, 2003; Muratlı, 1997). Arabacı, Koparan, Öztürk ve Akın (2008), 7-12 yaş grubu üzerinde yaptıkları araştırmada sağ ve sol pençe test ortalamasında erkek ve kız çocuklarda birbirine yakın test sonuçları tespit etmiştir. Haslofça, Kutlay ve Haslofça (2017), 11-12 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmada kızların pençe kuvveti test değerlerini erkeklerden yüksek bulmuştur. Araştırma sonuçları farklılık göstermekle birlikte bizim araştırmamız Saygın vd. (2011), Saygın (2003)'ın çalışması ile benzerlik taşırken, Arabacı, Koparan, Öztürk ve Akın (2008) ve Haslofça, Kutlay ve Haslofça (2017)' nın araştırması ile farklılık taşımaktadır.

Yabancı uyruklu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldığında ise elde edilen sonuçlara göre; mekik, şınav, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy ve sağ el pençe kuvveti parametrelerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Araştırmada Yabancı uyruklu kız ve erkek öğrencilerin mekik ve şınav test değerleri ortalamasına göre erkek öğrenciler kızlardan daha yüksek değerlere sahiptir. Bu durum erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Eren (2018)'in orta öğretim öğrencileri ile yaptığı araştırmada mekik ve şınav test değerleri ortalamasında yaptığı ölçümlerde erkek öğrencilerin test değerleri kız öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Tek (2015), ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin mekik ve şınav test değerlerini kızlardan daha yüksek bulmuştur. Berisha (2018), yaptığı araştırmada şınav test değerleri ortalamasında 11-17 yaş erkeklerin kızlara göre daha yüksek test değerlerine sahip olduğunu belirtmiştir. Erkekler kızlara göre daha yüksek test değerlerine sahip olmakla birlikte yaş artışına paralel olarak cinsiyetler arasındaki farkların da belirginleştiğini gözlemlemiştir. Buzdağlı (2018)'nin yaptığı araştırmada erkeklerin şınav test değerlerinin 1., 2., 3. ve 4.sınıfta, kızlardan daha iyi olduğu görülmektedir. Puberte dönemine kadar kızlarda ve erkeklerde kuvvet gelişimi birbirine paraleldir. Puberte dönemiyle birlikte kız ve erkeklerin kuvvet gelişimleri birbirinden belirgin şekilde ayrılır. Kızlar 7-8 yaşlarında kol ve bacaklarda erkeklere oranla daha düşük kuvvete sahiptir (Muratlı, 1997). Yapılan bu araştırmalar araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Araştırmada Türk öğrencilerde olduğu gibi yabancı uyruklu öğrencilerde de kızların esneklik test değerlerinin erkeklerden daha yüksek çıkması anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Eren (2018)'in ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı araştırmada sağ ve sol el esneklik test değerleri kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Rice (1995)'a göre, bu yaş dönemindeki çocuklarda erkekler kuvvet ve büyük kas gruplarının gereksinim olduğu fiziksel becerilerde daha üstünken, kızların, incelik, esneklik ve çeviklik gerektiren fiziksel becerilerde daha üstün oldukları düşünülmektedir. Tınazcı, Emiroğlu ve Burgul (2003) Yakın Doğu İlkokulu'nda 7-11 yaş kız ve erkek ilkokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, Özellikle işlevsel kuvvette, gövde Kuvveti'nde, statik sağ el Kuvveti'nde, koşu Sürati'nde ve dayanıklılıkta erkeklerin kızlara oranla daha üstün olduklarını belirlerken, esneklik kapasitesi kıyaslandığı zaman kızların erkeklere göre daha iyi sonuçlar aldıkları sonucuna varmışlardır. Pekel vd. (2007), spor yapan 10-13 yaş grubundaki kız çocukların bütün yaş gruplarında erkek çocuklardan daha yüksek esneklik

test değerlerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarımız bu araştırmalar ile benzerdir.

Araştırmada durarak uzun atlama test sonuçları ortalamasına göre erkek öğrencilerin test değerlerinin kız öğrencilerden daha yüksek çıkması erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada durarak uzun atlama test değerleri ortalamasına göre erkeklerin test ortalamasını kızlardan daha yüksek bulmuştur. Erden ve Oğuz (2009), Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Aile Çocukları ile yaptıkları araştırmada alt ve üst sosyo-ekonomik grubun durarak uzun atlama test sonuçları ortalamasında erkeklerin test değerlerinin kızlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Kızılakşam (2006)'ın 12-14 yaş grubu üzerine yaptığı araştırmada aktif olarak spor yapmayan öğrencilerde kız ve erkek öğrencilerin test sonuçları birbirine yakındır. Monyeki vd. (2005), araştırmalarında 7-14 yaş için kız ve erkeklerin durarak uzun atlama test ortalamasında 7-11 yaş gurubu için 7-8 yaş grubunda kızların test değerleri erkeklerden yüksekken, 9-14 yaş grubunda erkeklerin test değerleri kızlardan yüksek çıkmıştır. Yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde Kızılakşam (2006) ve Monyeki vd. (2005)'nin araştırmalarında 7-11 yaş gurubu test sonuçları bizim araştırma sonuçlarımız ile farklıyken, Sever vd. (2017), Erden ve Oğuz (2009) ve Monyeki vd. (2005)'nin araştırmadaki 9-14 yaş gurubunun test sonuçları bizim araştırma sonuçlarımız ile benzerlik taşımaktadır.

Araştırmada disklerle dokunma test sonuçlarına bakıldığında erkek öğrencilerin test değerlerinin kız öğrencilerden daha iyi çıkması erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Erden ve Oğuz (2009), farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocukları ile yaptıkları araştırmada üst sosyo-ekonomik grubun disklerle dokunma test ortalamalarında 8 yaş grubunda erkeklerin test değerleri daha iyi iken 9-10 yaş grubunda kızların test değerleri daha iyidir, alt sosyo-ekonomik grubun disklerle dokunma test ortalamalarında ise 8-9 yaşta erkekler daha yüksek puan alırken 10 yaşta kızlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Monyeki vd. (2005), araştırmalarında 7-14 yaş için kız ve erkeklerin disklerle dokunma test değerlerinde 7-12 yaş için kızların test değerleri daha iyi iken 13 ve 14 yaş grubunda erkeklerin test değerleri kızlardan daha iyi çıkmıştır. Yapılan bu araştırmalarda yaş gruplarına göre kız ve erkeklerin test değerlerinin değişiklik göstermesi bizim araştırma sonuçlarımız ile farklılık taşır.

Araştırmada dikey sıçrama test sonuçları ortalamasına bakıldığında erkek öğrencilerin test sonuçları kızlardan daha yüksektir. Bu durum erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa

neden olmuştur. Tekbaş (2015), adölesanlar üzerine yaptığı araştırmada dikey sıçrama test değerleri ortalamasını erkeklerde kızlardan daha yüksek bulmuştur. Nevill Vd. (2009), Yunanistan'da okul çağındaki 12 yaş grubu kız ve erkeklerde yapmış olduğu araştırmada, erkek çocukların dikey sıçrama test değerleri ortalaması kız çocukların test değerleri ortalamasından yüksek çıkmıştır. 12-13 yaşlarında kızlar ile erkeklerin dikey sıçrama ve uzun atlama test değerlerinin benzer düzeyde olduğu, puberte döneminde ise erkeklerin kızlara göre daha iyi sıçrama test değerlerine sahip oldukları bilinmektedir (Muratlı, 2007). Kız çocuklarında, dikey sıçrayışın 15 yaşa kadar doğrusal artış sergilediği ve daha sonra en yüksek değer ile 17-18 yaşları arasında plato oluşturduğu görülmüştür. Erkeklerde ise, benzer performans değişikliği 13 yaşa kadar gözlenmiş ve daha sonra 19 yaşa kadar çok belirgin bir artıştan sonra umulmayan şekilde 21 yaşında maksimum değer gözlenmiştir (Van Praagh, 2007). Yapılan bu araştırmalarda çıkan dikey sıçrama test sonuçları bizim araştırma sonucumuzu desteklemektedir.

Araştırmada yabancı uyruklu erkek öğrencilerin boy ve kilo değerleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Boy ölçümü değerleri erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa yol açarken kilo ölçümünde böyle bir farklılığa rastlanmamıştır. Koç (2009), ilkokul ve ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada 8-12 yaş arasında boy uzunluğu değerlerinde anlamlı bir artış saptamıştır. Aynı araştırmada 8-12 yaş arasındaki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha uzun boylu olduğunu tespit etmiştir. Saygın vd. (2011) yaptıkları araştırmada kızların boy uzunluğunu erkeklerden yüksek bulmuştur. Bu araştırmalar ile bizim araştırmamız farklılık göstermektedir. Yüksel (2013), yaptığı araştırmada boy ortalamalarını 7,8, 9, 10 ve 14 yaş grubunda erkeklerde kızlardan daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Aynı araştırmada 7, 8 ve 10 yaş erkeklerde vücut ağırlığı ortalamaları kızlardan yüksek, 9 ve 11 yaşlarda ise kızlardan çok farklı olmadığı ancak 12,13 ve 14 yaş kızlarda vücut ağırlığı ortalamalarının 12,13 ve 14 yaş erkeklerden yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada yabancı uyruklu erkek öğrencilerin sağ el ve sol el pençe kuvveti değerleri kız öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Bu durum sağ el pençe kuvveti değerlerinde anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada kavrama kuvveti test ortalaması değerlerinde erkeklerin test ortalaması değerlerinin kızlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Yıkılmaz (2014), 8-12 yaş grubu üzerine yaptığı araştırmada sağ ve sol el kavrama kuvveti ortalamalarını erkek öğrencilerde kızlardan daha yüksek bulmuştur. Tekbaş (2015), adölesanlar üzerine yaptığı

araştırmada sağ ve sol kuvvet testi ölçümlerinde erkeklerin test değerleri kızlardan yüksek çıkmıştır. Bir başka araştırmada İmamoğlu ve Çoknaz (2002), erkek çocukların kavrama kuvvetini kızlardan daha yüksek tespit etmiştir. Aynı araştırmada Alman erkek çocukların kavrama kuvveti kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Kelley, Lowing ve Kelley (1999), genç Afrikalı-Amerikalı yetişkinlerin aerobik kondisyon düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını incelemek amacı ile yaptıkları araştırma sonuçları Afrikalı-Amerikalı kadınların, Afrikalı-Amerikalı erkeklere göre daha fazla oranda, daha düşük aerobik zindelik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan bu araştırma sonuçları bizim araştırmamızı desteklemektedir.

Öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından Türk öğrencilerin fiziksel uygunluk değerleri incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre; mekik, şınav, esneklik sağ el, esneklik sol el, durarak uzun atlama, disk dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el pençe kuvveti ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yine sınıf düzeyine göre boy ve kilo değerlerine bakıldığında yaş ile birlikte artış olduğu görülmektedir. Fiziksel uygunluk parametreleri incelendiğinde ara sınıflarda dalgalanmalar olmakla birlikte tüm parametrelerde en yüksek test sonuçları 8. Sınıf düzeyinde tespit edilmiştir. Araştırma örneklemini oluşturan 5-8. Sınıf seviyesi yaş grubu olarak 10-14 yaş kapsamaktadır.

Araştırmada Türk öğrencilerin sınıf düzeyinde mekik ve şınav test değerleri ortalaması incelendiğinde mekik test değerleri ortalamasında 7. Sınıf düzeyinde, şınav test değerleri ortalamasında ise 6. ve 7. Sınıf düzeyinde belirgin bir düşüş görülmekle birlikte 8. Sınıf düzeyinde ise en yüksek test değerleri ortalaması elde edilmiştir. Akın (2003), yaptığı araştırmada 30 sn mekik testinde kız ve erkek çocuklarda mekik testi ortalamasını 10 yaş grubu için 14.53 ± 9.84 , 11 yaş grubu için 14.26 ± 8.75 , 12 yaş grubu için ise 15.96 ± 8.70 bulmuştur. Tek (2015), ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada sınıf düzeyine göre mekik test değerleri ortalamasında 5.6. ve 7. sınıfta düzenli bir artış görülürken 8. sınıfta bir düşüş olmuştur, aynı araştırmada şınav değerlerinde en yüksek ortalama 6. Sınıf düzeyinde en düşük ortalama 8. sınıf düzeyinde çıkmıştır. Yan (2007), araştırmasında 10-13 yaş çocuklarda 4.5.6. ve 7. sınıf düzeyinde mekik testi ölçümlerinde elde ettiği sonuçlar birbirine yakındır. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada mekik test değerlerinde 8 yaştan 12 yaşa kadar düzenli bir artış kaydederken 12 ve 14 yaşta benzer sonuçlar elde etmiştir. Erkeklerde kuvvet gelişimi 10-13 yaşları arasında önceki dönemlere göre düşük düzeyde iken, 13-14 yaşlarında yeniden hızlanmaya başlar. Kız

çocuklarında ise kuvvet gelişimi 14 yaş dolaylarında tamamlanır. Kuvvet özelliğinin gelişimi ise kız ve erkek çocuklarda benzer düzeylerde olmaktadır. 10 yaşından sonra ise erkeklerin lehine bir gelişim farklılığı ortaya çıkmaktadır (Muratlı, 2007). Bizim araştırmamızdaki ortalama mekik değerleri Akın (2003) ve Yan (2007)'in araştırmadaki 7. Sınıflar hariç diğer sınıf düzeyindeki değerlerden daha yüksektir, ayrıca araştırmamızda tespit edilen sınıf düzeyinde mekik ve şınav değerleri ortalaması Tek (2015)'in araştırmadaki sınıf düzeyine göre mekik ve şınav test değerlerinden daha yüksektir. Araştırmamızda 6. ve 7. sınıf düzeylerinde ortalama değerlerde düşüş görülmesinin sebebi çocukların kuvvet özelliğinin yaş dönemlerine göre değişmesinden kaynaklı olabilir.

Araştırmada sağ ve sol el esneklik değerleri ortalamasına bakıldığında en yüksek test değerleri 8. Sınıf düzeyinde ölçülmüştür. Kalkavan vd. (2012), EUROFIT test bataryasıyla yaptıkları araştırmada, 11 yaş grubunda 18.69 ± 6.85 cm, 12 yaş grubunda 16.70 ± 6.72 cm, 13 yaş grubunda 18.27 ± 6.77 cm, 14 yaş grubunda 20.14 ± 6.59 cm olarak belirlemişlerdir. Sever vd. (2017)'nin 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada en yüksek esneklik değerleri ortalaması 8 ve 10 yaş grubunda çıkmıştır. Tek (2015)'in ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmadan sağ ve sol esneklik test değerleri ortalamasına bakıldığında en yüksek test sonuçlarını 5. Sınıf düzeyinde ölçmüştür. Araştırmamız Kalkavan vd. (2012)'nin araştırması ile benzerken Sever vd. (2017) ve Tek (2015)'in çalışması ile farklılık taşımaktadır.

Araştırmada durarak uzun atlama test sonuçlarında en iyi test değerleri 8. sınıf düzeyinde görülmektedir, diğer sınıf düzeylerinde ise birbirine yakın sonuçlar bulunmuştur. Özen (2014)'in belirttiğine göre farklı Avrupa ülkelerine ait prepubertal erkeklerin eurofit test referans değerleri Slovakya'da 9.10.11. ve 12. sınıflarda sırası ile 149.30, 160.85, 167.52, 171.62, Polonyada 11. ve 12. sınıflarda sırası ile 150.9, 152.2, Litvanya da 11. ve 12. sınıflarda sırası ile 166.5, 173.4 olarak tespit edilmiştir. Devocioğlu (2013)'nin araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama test sonuçları ortalamasında sınıf seviyesi arttıkça test değerlerinin de arttığı görülmüştür. Erden ve Oğuz (2009), araştırmasında farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocukları ile yaptıkları araştırmada alt ve üst sosyo-ekonomik grubun durarak uzun atlama test sonucu ortalamalarında yaş ile birlikte test değerleri de artmıştır. Bu araştırmalarda yaşa paralel test değerlerinde de artış görülmektedir, bizim araştırmamızda da 6 sınıf düzeyinin 7. sınıftan az bir farkla yüksek çıkmasının dışında sınıf düzeyinin artması ile performansta artmıştır, 6. sınıfta öğrenci

sayının fazla olması bu sınıf düzeyinin 7. sınıf düzeyinden fazla değeri çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmada disklere dokunma testi ortalamalarına bakıldığında en iyi performans 8. sınıf öğrencilerine aittir. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada disklere dokunma test değerleri ortalamasında yaşa paralel olarak artış gözlemlemiştir. Yan (2007), 10-13 yaş çocuklar ile yaptığı araştırmada 4.5.6.7. Sınıf düzeyinde en iyi test değerlerini 6. Sınıf düzeyinde elde etmiştir. Devecioğlu (2013)'nın araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin disklere dokunma test sonucu ortalamalarına bakıldığında yaş arttıkça test değerlerinin de arttığı görülmüştür. Bizim araştırmamızda en iyi test değerleri 8. sınıf, en düşük test değerleri 7. sınıf düzeyine aittir.

Araştırmada elde ettiğimiz dikey sıçrama test değerlerine bakıldığında 6. Sınıf düzeyinde test sonuçları az bir fark ile 7. Sınıf düzeyinden yüksek çıkmış ve 8 sınıfta tekrar artış olmuştur. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada dikey sıçrama test ortalaması sonuçlarında yaşa bağlı olarak test ortalamalarında da artış olduğunu gözlemlemiştir. Berisha (2018), yaptığı araştırmada dikey sıçrama testinin ortalama değerlerinde 11-17 yaş erkeklerde yaş artışına paralel olarak test değerlerinde de artış olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir araştırmada Yıkılmaz (2014), 8-12 yaş grubu üzerine yaptığı araştırmada yaş düzeyi arttıkça dikey sıçrama test değerleride artmaktadır. Lovecchio, Casolo, Invernizzi ve Eid (2012), 10-15 yaş grubu erkek çocukları üzerine yapmış oldukları araştırmada, dikey sıçrama testinin ortalama değerlerini 10 yaş grubu 23.3 ± 5.8 cm, 11 yaş grubu 23.2 ± 7.7 cm, 12 yaş grubu 23.8 ± 5.2 cm, 13 yaş grubu 26.1 ± 5.5 cm ve 14 yaş grubunda ise 29.4 ± 8.5 cm olarak belirlemiştir. Bu araştırmada da bizim araştırmamızda olduğu gibi 10 ve 11 yaş grubu arasında çok az bir düşüş gözlenmektedir. Bizim araştırmamızda 6 sınıf düzeyinde test değerleri ortalamasının yüksek çıkmasının bu sınıf düzeyinde teste katılan öğrenci sayısının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada sınıf düzeylerine göre elde ettiğimiz boy ortalamalarına bakıldığında sınıf düzeyi arttıkça boy ortalamalarında da artış görülmektedir. Yan (2007), 10-13 yaş çocuklar ile yaptığı araştırmada cinsiyet ve yaş grupları dikkate alındığında her iki cinsiyet grubunda da boy uzunluğunun yaşla birlikte arttığı, kızların erkeklere göre daha doğrusal bir eğri izlediğini tespit etmiştir. Turgut ve Çetinkaya (2006), Antalya'da öğrenim gören farklı ilköğretim okullarında 7-11 yaş grubu çocuklar üzerine yapmış oldukları araştırmada 7, 8, 9, 10, 11 yaş grubunun boy ortalaması ölçümlerinde yaş arttıkça boy ortalamalarında

da artış olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmalar bizim araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada kilo değerleri ortalamasına bakıldığında sınıf seviyesi arttıkça kilo düzeyide artmaktadır. Pienaar ve Viljoen(2010)'in Güney Afrika da yaşayan 10-15 yaş grubu erkek çocuklar ile yapmış olduğu araştırmada 10.11.12.13 ve 14 yaş grubu erkek çocuklarda vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla 29.3 ± 7.2 kg, 31.2 ± 6.2 kg, 35.0 ± 9.2 kg, 39.1 ± 9.3 kg ve 44.5 ± 10.9 kg olarak tespit etmişlerdir. Yan (2007), 10-13 yaş çocuklar ile yaptığı araştırmada katılımcıların ağırlık değerlerini yaştaki artışla birlikte artan bir eğri şeklinde yorumlamıştır. Yapılan bu araştırmalar bizim araştırmamız ile benzerdir.

Araştırmada sağ ve sol el pençe kuvveti ölçümlerinde en yüksek değerler 8. sınıf öğrencilerinde en düşük değerler ise 5. sınıf öğrencilerinde ölçülmüştür. Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016), 10-12 yaş öğrenciler üzerine yaptıkları araştırmada spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerde el kavrama kuvveti ortalamalarına göre yaş arttıkça her iki grupta da el kavrama kuvveti ortalaması artmıştır. Devecioğlu (2013), 7-11 yaş çocuklar ile yaptığı araştırmada kız ve erkek çocukların pençe kuvveti ortalaması sonuçlarına göre yaş ile birlikte pençe kuvveti değerleri de artmıştır. Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016) ve Devecioğlu (2013)'nun araştırmalarında da bizim araştırmamızda olduğu gibi yaş ile birlikte el pençe kuvveti değerleri artmıştır, bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel uygunluk parametreleri incelendiğinde ise esneklik ve durarak uzun atlama sonuçlarından farklı olarak şınav, disklere dokunma, dikey sıçrama, sağ el pençe kuvveti, sol el pençe kuvveti değerlerinde Türk öğrencilerde olduğu gibi yabancı uyruklu öğrencilerde de en iyi test sonuçları 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerde bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre şınav, esneklik sağ el, esneklik sol el, durarak uzun atlama, disklere dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ el ve sol el pençe kuvveti değerlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Araştırmada mekik test sonuçlarına bakıldığında 8. sınıflardan sonra en iyi test değerleri 5. Sınıf öğrencilerinde ölçülmüştür bu sonucun 5. sınıf düzeyinde hareketlilik ve esnekliğin daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elde edilen mekik test değerlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Güler ve Günay (2004), 8-10 yaş grubu erkek çocuklar üzerine yaptığı araştırmada mekik testi ölçümlerini, sırasıyla, 8 yaş

grubunda 23.8 ± 9.2 , 9 yaş grubunda 26.0 ± 9.1 , 10 yaş grubunda 29.2 ± 9.0 olarak tespit etmiştir. Ulusoy (2013), 14-17 yaşlarındaki gençlerin fiziksel uygunlukları ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak yaptığı araştırmada hem kız hem de erkek öğrencilerin küçük yaşlarda daha aktif olduklarını tespit etmiştir. Volbekiene ve Gricilte (2007), Litvanya da 12-16 yaş grubu kız ve erkek çocuklar ile yapmış oldukları araştırmada 30 sn mekik testi ortalama değerlerini 12 yaş grubu kızlarda 23.8 ± 4.2 adet, 14 yaş grubu kızlarda 25.1 ± 4.1 adet, 12 yaş grubu erkeklerde 26.3 ± 4.0 adet, 14 yaş grubu erkeklerde 28.4 ± 3.5 adet olarak tespit etmiştir. Bu araştırmadaki 12 yaş grubu değerler bizim araştırmamızdan yüksektir, 14 yaş grubu değerler ise araştırmamızdaki değerler ile benzerdir.

Araştırmada şınav testinde en yüksek test değerleri 8. sınıf düzeyine aittir, 6. sınıf öğrencilerinin test sonuçları ise diğer sınıf seviyelerine göre belirgin düzeyde düşük çıkmıştır. Sever (2017), araştırmasında 13-15 yaş şınav testi ortalamasını 15.02, 16-18 yaş şınav testi ortalamasını 15.20 olarak tespit etmiştir. Vandendriessche ve Joric (2011), Belçika’da yapmış olduğu araştırmada 7-11 yaş grubu erkek çocuklarda 30 sn şınav testi ortalama değerlerini 7 yaş grubu 20.7 ± 5.9 adet, 9 yaş grubu 24.6 ± 5.2 adet ve 11 yaş grubunda ise 28.8 ± 7.2 adet olarak tespit etmiştir. Araştırmamızda elde ettiğimiz şınav test değerleri bu çalışmalarda yer alan değerlerden oldukça düşüktür.

Araştırmada sağ ve sol el esneklik değerlerinde en yüksek test değerleri 5. sınıf düzeyinde tespit edilmiştir. Tek (2015), ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada en yüksek sağ ve sol el esneklik değerlerini 5. sınıf düzeyinde belirlemiştir. Monyeki vd. (2005), araştırmalarında 7-14 yaş grubu kız ve erkeklerin esneklik değerleri ortalama sonuçlarına göre en yüksek test değerleri 14 yaş grubunda görülmektedir. Saygın vd. (2011), yaptıkları araştırmada 11-14 yaş grubunda kız ve erkeklerin esneklik değerleri ortalama sonuçlarına göre yaş ile birlikte esneklik ortalamaları da artmıştır. Serbes, Yurdakul ve Şahin (2010), 8-13 yaş grubu üzerinde yaptığı araştırmada esneklik test değerlerini, kızlarda 11 yaş için 20.01 cm, 12 yaş için 18.74 cm, 13 yaş için 20.19 cm, erkeklerde ise 11 yaş için 17.55 cm, 12 yaş için 15.27 cm, 13 yaş için 15.80 cm olarak ölçmüşlerdir. Araştırmamız Tek (2015) ve Serbes, Yurdakul ve Şahin (2010)’in araştırmasında erkeklerin test değerleri ile benzerlik gösterirken Monyeki vd. (2005), Saygın vd. (2011)’in araştırması ile farklı sonuçlar taşır.

Araştırmada durarak uzun atlama test sonuçlarında 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin test sonucu birbirine yakın olmakla birlikte en iyi test sonucu ortalaması 7. sınıf öğrencilerine aittir.

Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada durarak uzun atlama test değerleri ortalamasının yaşa bağlı olarak arttığını gözlemlemiştir. Arabacı, Koparan, Öztürk ve Akın (2008)'in 7-12 yaş grubu üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre yaş ile birlikte durarak uzun atlama test değerlerinde de artış görülmüştür. Diker ve Müniroğlu (2016), 8-14 yaş arası sporcuların fiziksel özelliklerinin incelenmesi adlı araştırmasında durarak uzun atlama test değerlerini 1. Grupta 8-9-10 yaş (1.43 ± 0.24) 2. Grupta 11-12 yaş (1.60 ± 0.17) 3. Grupta 13-14 yaş (1.68 ± 0.22) cm olarak tespit etmiştir. Yan (2007), 10-13 yaş çocuklar ile yaptığı araştırmada 4.5.6. ve 7. sınıf düzeyinde en yüksek durarak uzun atlama test değerlerini 6. sınıf düzeyinde elde etmiştir. Bizim araştırmamızda ise en yüksek durarak uzun atlama test sonucu 7. sınıf düzeyinde bulunmuştur.

Araştırmada disklere dokunma test sonuçlarına göre sınıf seviyesi arttıkça test değerlerinde de artış olduğu görülmüştür. Erden ve Oğuz (2009), farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocukları ile yaptıkları araştırmada alt ve üst sosyo-ekonomik grubun disklere dokunma test ortalama sonuçlarına göre yaş seviyesi arttıkça performansta artmaktadır. Monyeki vd. (2005)'nin yaptıkları araştırmada 7-14 yaş grubu kız ve erkeklerin disklere dokunma test ortalamalarında yaş arttıkça test değerleride artmıştır. Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016), 12-17 yaş spor yapan ve yapmayan öğrencilerde disklere dokunma test sonuçlarını 12-13 yaş grubunda spor yapanlarda 12.94, spor yapmayanlarda 13.79, 14-15 yaş grubunda spor yapanlarda 12.34, spor yapmayanlarda 13.18, 16-17 yaş grubunda spor yapanlarda 11.63, spor yapmayanlarda 12.71 olarak tespit etmiştir. Yapılan bu araştırmalar bizim araştırmamızı desteklemektedir.

Araştırmada dikey sıçrama testinde yabancı uyruklu öğrencilerde sınıf seviyesi arttıkça test sonucunun da arttığı görülmüştür. Yardımcı (1997), yaptığı araştırmada sportif performansın başlangıç yaşlarını 17-18 olarak belirtilip 24-26 yaşlarına kadar artış gösterdiğini ve bu yaşlarda zirveye ulaşarak, 30-35 yaşlarına kadar yüksek performansın sürdürülebildiğini, daha sonra ise yaşla ilişkili olarak performansın yavaş yavaş azaldığını ifade etmiştir. Başka bir araştırmada Yıldırım ve Özdemir (2010), yaş arttıkça dikey ve yatay sıçrama mesafesinin artmış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pienaar ve Viljoen(2010)'in Güney Afrika da yaşayan 10-15 yaş grubu erkek çocukları üzerine yapmış olduğu araştırmada dikey sıçrama testi ortalama değerlerini 10 yaş grubu 23.3 ± 5.8 cm, 11 yaş grubu 23.2 ± 7.7 cm, 12 yaş grubu 23.8 ± 5.2 cm, 13 yaş grubu 26.1 ± 5.5 cm ve 14 yaş grubunda ise 29.4 ± 8.5 cm olarak belirlemiştir. Buzdağlı (2018), ilkökul (1- 4 sınıf) öğrencilerin fiziksel uygunluklarını değerlendirmek amacıyla yaptığı araştırmada

erkeklerde ve kızlarda sınıf seviyesi arttıkça dikey sıçrama değerlerinin de artış gösterdiğini tespit etmiştir. Bizim araştırmamızda da sınıf seviyesi ile birlikte dikey sıçrama değerlerinin de artması Buzdağlı (2018) ve Yıldırım ve Özdemir (2010)'in araştırması ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada boy ve kilo değerlerine bakıldığında sınıf seviyesi arttıkça boy uzunluğunun arttığı kilo değerinin de yükseldiği görülmüştür. Freitas vd. (2007), yaptığı bir araştırmada, sosyo-ekonomik statüleri farklı olsa bile 7-14 yaş arası erkek ve kız çocukların boy uzunluklarının yaşa bağlı olarak arttığını ifade etmiştir. Yüksel (2013), araştırmasında 11 ve 14 yaş grubunda kız ve erkek öğrencilerde boy değerlerinin yaş ile paralel olarak arttığını tespit etmiştir. Akın (2003), 11-17 yaş arası çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada her iki cinsiyette yaş artışı ile boy uzunluğunda anlamlı bir artış olduğu, kızların değerlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

Araştırmada Sağ ve sol el pençe kuvvetinde ise sınıf seviyesi arttıkça test sonuçlarında da artış olduğu gözlenmiştir. Sever vd. (2017), 8-14 yaş çocuklar üzerine yaptığı araştırmada kavrama kuvveti test ortalamalarında yaş düzeyi arttıkça test değerlerinde de artış gözlemlemiştir. Saygın vd. (2011), Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk üzerine yaptıkları araştırmada kız ve erkek çocukların el kavrama kuvveti değerlerinin yaş ilerledikçe anlamlı düzeyde artış gösterdiğini tespit etmiştir. Ziyagil, Tamer, Zorba, Uzuncan ve Uzuncan (1996), 10-12 yaş erkek çocukların pençe kuvvetinin yaşa bağlı olarak arttığını belirtmektedir. Literatürdeki bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amacı ile yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

- Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin her ikisinin de daha çok orta şiddetli fiziksel aktiviteye yöneldikleri görülmüştür.
- Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında Türk öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının yüksek olmasına rağmen bunun anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür.
- Cinsiyet değişkenine Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin karşılaştırmada her iki grupta da erkek öğrencilerin kızlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde yapılan karşılaştırmada Türk öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanırken yabancı uyruklu öğrencilerde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Türk öğrencilerde özellikle 5. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında Türk öğrenciler açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Aile gelir durumu düşük seviyede olan Türk öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerde ise aile gelir durumunun anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür.
- Okul başarısı açısından Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

- Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerinden elde edilen sonuçlar karşılaştırıldığında; şınav, esneklik sol el, esneklik sağ el, durarak uzun atlama ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde yabancı uyruklu öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.
- Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldığında; Türk öğrencilerde mekik, şınav, sağ ve sol el esneklik, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağ ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yabancı uyruklu öğrencilerde ise mekik, şınav, sağ ve sol el esneklik, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, disklere dokuma, boy, sağ el pençe kuvveti parametrelerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.
- Öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerine bakıldığında, Türk öğrencilerin; mekik, şınav, esneklik sağ ve sol el, durarak uzun atlama, disklere dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yabancı uyruklu öğrencilerin ise şınav, esneklik sağ ve sol el, durarak uzun atlama, disklere dokunma, dikey sıçrama, boy, kilo, sağ ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Fiziksel aktivitenin birey üzerinde oluşturduğu faydalar düşünüldüğünde, çocukluktan itibaren fiziksel aktiviteye katılımın alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir. Bu konuda okullar kritik bir rol üstlenmektedir. Okullarında çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını sağlayacak şekilde öğretim programlarının ve fiziksel aktivite alanlarının düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca okullarda çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarında beden eğitimi dersleri ve beden eğitimi öğretmenleri de son derece önemli görülmektedir. Okullarda çocukların beden eğitimi derslerine ve beden eğitimi öğretmenine karşı oluşturacakları olumlu tutumlar, çocukların gelecekte fiziksel aktiviteye katılımlarında önemli bir rol oynayacaktır. Beden eğitimi öğretmenlerinin tüm öğrencilerin kendi sağlık ve yetenekleri doğrultusunda beden eğitimi dersine katılmalarını sağlaması gerekmektedir.
- Günümüzde göç etkisiyle birlikte okullarda ve sınıflarda farklı kötülülerden gelen farklı etnik mensubiyete ait öğrenciler yaygın bir şekilde yer almaya başlamıştır. Bu öğrencilerin okullarda ve eğitim sistemimiz içerisinde yer almaları onların içinde bulundukları költüre daha kolay uyum sağlamalarına neden olacaktır. Bu konuda öğretmenlerin bu öğrencilerin farkında olmaları eğitim sistemi içerisinde bu öğrencilerin de kaynaştırılması gerekmektedir. Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin düzenleyeceği sportif etkinlikler bu öğrencilerin diğer öğrencilerle kaynaşması açısından önemli olacaktır.
- Yabancı ölkelerden gelen öğrencilerinde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesi ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi gelecekte sağlıklı bir toplumun oluşması açısından önem taşımaktadır. Bunun için göçmenlere yönelik bir fiziksel aktivite rehberi hazırlanması ve uygulanması önerilmektedir.
- Araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiyede bulunuşluluk süreleri dikkate alınmamıştır. Yapılacak sonraki araştırmalarda göçmen öğrencilerin Türkiye’de bulunuşluluk süreleri göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca araştırma ortaokul öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Sonraki araştırmalar ilkokul düzeyinde yapılarak çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri belirlenerek çocukluk çağından itibaren yapılması gerekenler tespit edilebilir.

KAYNAKLAR

ACSM, (American College of Sports Medicine) (2013). Acsm's health-related physical fitness assessment manual, Lippincott Williams & Wilkins.

Açıl, A.A. (2006). *Şizofrenik hastalarda fiziksel egzersizin ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Açıkkada, C. & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek Ofset, 80-87

Adıyaman, H. , Öcal, K. , Saygın, E. ve Karacabey, K. (2006). *Sporun bayan üniversite öğrencilerinin sağlık ilişkili fiziksel uygunluklarına etkisi*, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Muğla. 3-5 Kasım

Ainsworth, B., Haskell, W.,Whitt, M., Irwin, M., Swartz, A., Strath, S., O'Brien, W.L., Bassett, D.R., Schmitz, K.H., Emplainscourt, P.O., Jacobs, D.R. & Leon, A.S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET Intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (9), 498-516.

Alemdağ, S. (2009). *Trabzon ilinde yaz dönemi boyunca yüzme ve basketbol kursuna katılan 8-15 yaş arası çocukların vücut ölçülerinin, herhangi bir kursa katılmayan yaşlılarıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomik Anabilim Dalı, Trabzon.

Almas, A., Islam, M. & Jafar, T.H. (2013). School-Based Physical Activity Programme in Preadolescent Girls (9–11 years): a Feasibility Trial in Karachi, Pakistan. *Archives of Disease in Childhood*, 98(7), 515-519.

Alpaslan A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*.,13:181-185

Alpözgen Z.A. & Özdiñler R.A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Derleme. HSP 2016; 3(1):66

Akın, F. (2003). *10-12 yaş grubu öğrencilerde fiziksel uygunluk*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Arabacı, R. & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-5,15,

Arabacı, R., Koparan, Ş., Öztürk, F. & Akın, M. (2008). Olimpiyatlar için sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirme projesi II. aşama sonuçlarının incelenmesi (Bursa örneği). *e-Journal of New World Sciences Academy*, 3,(2), Issn:1306-3111.

Aracı, H. & Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Eylül Ofset. 1. Basım Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti., Ankara.

Arıkan, İ., Metintaş, Ş. & Kalyoncu, C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30, 1-19.

Aslan, C.S. & Dalkıran, O. (2014). Boy uzunluğunun motorik özelliklere etkisinin incelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *Spor Hekimliği Dergisi*, Burdur, 49(4):147-153.

Aslan, U.B., Livanelioğlu, A. & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi, Fizyoterapi Rehabilitasyon, 18(1):11-19, Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/tfrd/issue/12971/156603>

Aşçı, A. (2004). Kuvvet türlerine yönelik antrenman yöntemleri, futbolda kuvvet semineri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara.

Atakan, M. (2011). *11-13 Yaşları arasında çocuklara ekzersiz alışkanlığı kazandırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Atlı, A. (2009). *14-16 yaşları arasındaki erkek basketbolcu, futbolcu ve sedanterlerin bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Ayan, V. & Mülazımoğlu, O. (2008). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi, 10 the International Sport Sciences Congress. Oct; 23-25.

Ayan, C., Cancela, C.J. & Montero, C. (2014). Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and its predominant metabolic pathway: a pilot study. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(7):1415-9.

Aydanarış, S.A. (2008). *Ankara ilinde yaşayan 18 yaş üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite ve egzersize yaklaşımlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayodele O.E., Alebiosu C.O. & Salako B.L. (2004). Diabetic nephropathy— a review of the natural history, burden, risk factors and treatment. *J Natl Med Assoc*.96(11):1445.

Bağcı, E. (2010). *10 - 12 yaş grubu aerobik cimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin bazı fiziksel özelliklerinin eurofit test bataryası ile karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Balanlı O.F., Ünlü H., (2016). Spora katılımın orta öğretim öğrencilerinin akademik başarılarına ve öz yeterliklerine etkisi, 14. Uluslar arası Spor Bilimler Kongresi.

Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*, Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları, 1. Basım 7–14

Baltacı, G., Bayrakçı, T.V., Tuncer, A. & Ergun, N. (2003). *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi*. Alp Yayınları, Ankara.

Baltacı, G. & Düzgün, G. (2008). *Adölesan ve egzersiz*. Klasmat Matbaacılık, 1.Basım s.7-12, Ankara.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E. & Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. 1. Baskı. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara.

Başpehlivan, Z. (2016). *Düzenli egzersizin 19-25 yaş grubu bayanların fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Baydil, B. (2006). Eurofit testler ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması (Kastamonu ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 7(2):79-87.

Bayram, Ş. (2017). *Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. 1.Baskı, Ankara. 24 Temmuz 2018 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t43.pdf> adresinden erişilmiştir.

Berisha M. (2018). *Kosova’da 11-17 yaş öğrencilerin fiziksel ve biyomotorik gelişmelerinin değerlendirmesinde norm değerlerin belirlenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya.

Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilim, A.S., Çetinkaya, C.A. & Dayı, A.(2016). 12-17 Yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*.7(2):53-60.

Bilim, A.S. (2013). *12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bonnefoy, M. (2001). Physical activity and aging. *Rev Mal Respir*. 18(2 Suppl):S41- 2.

Bottenburg, M. (2011). Sport participation in the EU: *Trends and Differences*, 19.

Bozionelos, G. & Bennett, P. (1999). The theory of planned behavior as predictor of exercise. *Journal of Health Psychology*.4,517-529.

Bozkuş, T., Türkmen, T., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, (3), 42-56.

Brewer, M. & Kimbro, R. T. (2014). Neighborhood context and immigrant children's physical activity. *Social Science & Medicine*, 116, 1-9.

Brooke-Wavell, K. & Stensel, D. J. (2008). Exercise and children's bone health. *J. Fam. Health Care*. 18(6), 205-208.

Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children’s psychological development through sport, in:" smoll, f.l., smith, r.e. (eds): *children and youth in sport: a biopsychosocial perspective*, Madison, (pp. 112-124), Wl: Brown and Benchmark.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 2013; 70(4): 205-14.

Buron, A., Cots, F., Garcia, O., Vall, O. & Castells, X. (2008). Hospital emergency department utilisation rates among the immigrant population in Barcelona, Spain. *BMC Health Serv Res*, 8:51.

Buzdağlı, Y. (2018). *İlkokul (1- 4 sınıf) öğrencilerin fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* Ankara: Pegem Yayınları. (6.baskı).

Cale, L .A. & Almond, L. (1992). Children activity levels: a review of studies conducted on British children. *Phys. Ed. Rew.*, 15: 111-118.

Cavill,N., Kahlmeier, S. & Racioppi F. (Eds) (2008). *Avrupada Fiziksel Aktivite Ve Aktif Yaşam*. Türkiye <http://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf> adresinden 24 Temmuz 2018 tarihinde erişilmiştir.

Chung, M. H. & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126.

Cihangiroğlu, Z. & Deveci, S.E. (2011). Fırat üniversitesi Elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*; 16 (2): 78-83.

Cocker, K.D., Ottevaere, C., Sjöström, M., Moreno, L.A., Warnberg, J., Valtuena, J., Manios, Y., Dietrich, S., Mauro, B., Artero, E.G., Molnar, D., Hagströmer, M., Ruiz J.R., Sarri, K., Kafatos, A., Gottrand, F., Henauw, S.D., Maes L. & Bourdeaudhuij I.D. (2010). Self reported physical activity in european adolescents: results from the helena (healty lifestyle in europe by nutrition in adolescence) study. *Public Health Nutrition*,1-9.

Coe, D. P. (2003). *The importance of physical education classes in relation to physical activity behaviors, physical fitness, and academic achievement in middle school children*. The Degree of Doctor of Philosophy. Michigan State University.

Cohen, D.D., Voss, C., Taylor, M.J.D., Delextrat, A., (Ogunleye A.A., G.R. Sandercock GRH) et al. (2011). Ten-year secular changes in muscular fitness in english children. *Acta Paediatrica*,100(10):175-177.

Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., & McConnel, K. E. (2014). Fitness for life. (Sixth Edition). *Champaign: Human Kinetics*, 93-101, 111, 153

Cottreau, C. M., Ness, R. B. & Kriska, A. M. (2000). *Physical Activity and Reduced Risk of Ovarian Cancer*, Obstetrics and Gynecology, 96(4), 609-614.

Craig, C.L., Mashall, A.L., Sjöström, M., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12- country reliability and validity. *MedSci Sports Exerc*, 35: 1381-1395.

Crocker, P.R.E., Bouffard, M. & Gessaroli, M.E. (1995) Measuring enjoyment in youth sport settings: a confirmatory factor analysis of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2): 200–5.

Çalış, M. (1992). *Beden eğitimi dersine katılan katılmayan ve spor yapan 15-16 yaş grubu erkek öğrencilerin fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasıyla mukayesesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çamlıgüney, A. F. (2010). *8-10 yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çeker, A. Çekin, R. & Ziyagil, M.A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışı değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (8):1 ss 11-20.

Çolak E. (2007). *Türk eczacılar birliği dergisi*, Sayı 4, Temmuz-Ağustos, Ankara,23.

Dalkıran, O. & Tuncel, F. (2007). Orta öğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 37-42.

Demir, H. (1999). 12-16 yaş erkek badmintoncularda kuvvet antrenmanlarının aerobik güce etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Selçuk Üniversitesi, 1, (1), 45.

Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. & Doğan , A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. T.C Sağlık Bakanlığı Ankara <http://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0> 24 Temmuz 2018 erişilmiştir.

Dergance, J. M., Mouton, C. P., Lichtenstein, M. J., & Hazuda, H. P. (2005). Potential mediators of ethnic differences in physical activity in older mexican americans and european americans: results from the san antonio longitudinal study of aging. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(7), 1240-1247.

Devecioğlu, S. (2013). *7-11 yaş arasındaki çocukların fiziksel uygunluklarının ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.

Devecioğlu, S. & Pala, R. (2010). Boksörlerde vücut kompozisyonlarının sportif başarıya katkısı. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(2)115-122.

Di Lorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Wal, J. S. & Gotham, H. J. (1998). *Determinants of Exercise Among Children II. A Longitudinal Analysis*, Preventive Medicine, 27, 470-477.

Diker, G., Müniroğlu, S. (2016). 8-14 yaş grubu futbolcuların seçilmiş fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*

Dergisi, 14 (1), 45-52. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/spormetre/issue/41308/499241>

Diker, G., Zileli, R., Özkamçı, H. & Ön, S. (2017). Evaluation of some physiological and biomotor features of young tennis players. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 3 (1), 25-32. DOI: 10.18826/useeabd.296396

Dogra, S., Meisner, B. A. & Ardern, C. I. (2010). Variation in mode of physical activity by ethnicity and time since immigration: a cross-sectional analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 75.

Doğan, B. & Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD*.3(1)16-27.

Dükkancı Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*, Muğla Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Dündar, U. (1996). *Antrenman teorisi*. Bağırhan Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.

Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü*. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.

Engin, H.(2018). *12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Erden, S. & Oğuz, H. (2009). Bursa ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip aile çocuklarının fiziksel performans özelliklerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 279-292.

Eren, H.B. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk karnesi ölçümlerinin veri madenciliği ile sınıflandırılması*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ergen, E. (Editor). (2011). *Egzersiz fizyolojisi*. (3. Basım), Nobel Yayıncılık, Ankara.

Ergun, N, & Baltacı G. (2006). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri*. Pelin Ofset Yayıncılık, 2.Basım, Ankara; 110–129.

Ergün, S. (2013). *Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Erol, K. (2011). *Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemede kullanılan eurofit ve fitnessgram test bataryalarının Türk çocuklarında uygulanması*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, İstanbul.

Fairclough, S. J. (2003). Girls' physical activity during high school physical education: influences of body composition and cardiorespiratory fitness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 382-395.

Fidancı, İ., Arslan, İ., Fidancı, İ., Yengil Taci, D., İşcan, G., Kıbrıslı, E., Özenç, S., Tekin, O . (2016). Association of Physical Activity and Smoking Status with Mood and Anxiety in Adolescents. *Ankara Medical Journal*, 16 (1), 0-0. DOI: 10.17098/amj.77013

Floate, J.W. (2011). *The effects of physical activity on physical fitness of northern mississippi middle school students*. Doctoral Dissertations and Projects. Liberty University, Lynchburg.

Foster, C., Porcari, J.P., Anderson, J., Paulson, M., Smaczny, D., Webber, H. et al. (2008) The talk test as a marker of exercise training intensity. *J Cardiopulm Rehabil Prev* 28:24-30

Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (1993). *How to design and evaluate Research in Education*. Illinois.

Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Claessens, A., Thomis, M., Marques, A., Crespo, M. & Lefevre, J. (2007). Socio-economic status, growth, physical activity and fitness: the madeira growth study. *Annals of Human Biology*, 34(1): 107-122,

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 3(12); 145–150.

Genç, H., Ghazwan, K. & Kılınçarslan, G. (2018). Comparison of physical fitness of turkish and iraqi sedentary boys. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3):344- 347 DOI: 10.15314/tsed.483330 <http://dergipark.gov.tr/tsed>.

Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L. & Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 9(4):237-240.

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı).

Gilbert, E. D. (1997). *Toward a richer understanding of girls' sport and physical activity experiences*. The Degree Doctor of Education, Vanderbilt University, 10, 2/117-143. (Proquest Online Veri Tabanı, 22/06/2018).

Gomez, E. (2006). The ethnicity and public recreation participation (eprp) model: an assessment of unidimensionality and overall fit. *Leisure Sciences*, 28(3): 245–265.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G. & Popkin, B. M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*, 105 (6),1-8.

Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2014). Introduction to the t statistic. *Essentials of statistics for the behavioral sciences*, 8, 252.

Gülcü, F., Parmaksız, A., Kıdır, M. & Gürsu, M.F. (2006). Metabolik sendrom. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 1(3): 24-32.

Güler, D. (2003). *8-10 yaş grubu erkek çocuklarda AAHPERD fiziksel uygunluk test bataryasının sosyo-ekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara.

Güler, D. (2009). Yaz futbol kurslarına katılan 6-9 yaş grubu erkek çocukların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2), 1-6.

Güler, D. & Günay, M. (2004). 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel uygunluklarının aahperd test bataryası ile değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 59-68.

Güvenç, A., Aslan, A. & Açıkada, C. (2013). Objectively measured activity in 8-10 year old turkish children: relationship to health-related fitness. *Pediatr Int*. 55(5):629-636.

Göğtepe, I. F. (2013). *Milli plaj voleybolcuların antropometrik özellikleri ile sıçrama kuvveti, çabukluk ve dayanıklılıklarının araştırılması*. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Günay, M. (2016). Çeviklik. Masa Tenisi Çalıştayı, Antalya, 24 Temmuz 2018 tarihinde <https://slideplayer.biz.tr/slide/12122804/> erişilmiştir.

Günay, M., Tamer, K. & Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Gazi Kitabevi, Ankara

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. & Şıktar, E. (2018). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri* (4th Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.

Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C.K., & Lima, R.C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med. Sci. Sports.Exerc.*, 35(11), 1894-1900.

Hamurcu, Z., Koca, F., Polat, Y. & Çoksevim, B. (2006). 10–13 yaş grubu kayak yapan çocukların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildirisi, 138-139, Muğla.

Haslofça, F., Kutlay, E., & Haslofça, E. (2017). 11-12 Yaş Türk Çocuklarının Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerindeki Otuz Yıllık Değişimlerin İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 52(4), 137-145.

Haskell, W. L. & 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.

Hastad, D. N., & Lacy, A. C. (1998). Measurement and evaluation in physical education and exercise science (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Heath, G.W., Pate, R.R. & Pratt, M. (1993). Measuring physical activity among adolescents. *Association of Schools of Public Health*, 108(1):42-46.

Hekim, H. (2015). *Genç bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.

Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374

Hills, A.P., King, N.A. & Byrne, N.M. (Eds.). (2007). Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity.

Hirayama, F.M.P.H., Lee, A.H. & Binns, C.W. (2008). Physical activity of adults aged 55 to 75 years in Japan. *J Phys Ther Sci.*, 20(4): 217-220.

Hovell, M.F., Sallis J.F., Kolody B. & McKenzie T.L. (1999). Children's physical activity choices: a developmental analysis of gender, intensity levels, and time. *Ped.Exerc.Sci.*11(2):158-168.

Hussey, J., Bell, C., Bennett, K., O'Dwyer, J. & Gormley, J. (2007) . Relationship between the intensity of physical activity, inactivity, cardiorespiratory fitness and body composition in 7-10 year old dublin children. *Br J Sports Medicine*, 41(5):311-316.

Hyman, H. (2004). Setting the stage: reviewing current knowledge on the health of canadian immigrants: what is the evidence and where are the gaps? *Can J Public Health*, 95(3):14-8.

IPAQ Research committee guidelines for data processing and analysis of international physical activity questionnaire (online). 25 Temmuz 2018 tarihinde <http://www.ipaq.ki.se> erişilmiştir.

Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B. & Yılmaz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1) 836-843.

İbiş, S. (2002). *Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi*. Niğde Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Niğde.

İldam Çalım S, Kavlak O, Sevil Ü. (2012). Evrensel bir sorun: göç eden kadınların sağlığı ve sağlık hizmetlerinde yaşanan dil engeli. *Sağlık ve Toplum*.22:11-9

İmamoğlu, O., & Çoknaz, H. (2002). İlköğretim Programlarında Yer Alan Beden Eğitimi Dersleri ile Öğrencilerin Fiziksel Gelişimlerinin Araştırılması. *Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)*, 4(2), 5-11.

Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. & Liukkonen, 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.

Janssen, I., Katzmarzyk P.T., Boyce W.F. & Pickett, W. (2004). The Independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints of 6th to 10th grade canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, pp. 331-343.

Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7 (40), 1-16.

Janz, K. F., Golden, J. C., Hansen, J. R. & Mahoney, L. T. (1992). *Heart Rate Monitoring of Physical Activity in Children and Adolescents: The Muscatine Study*, Pediatrics, 89, 256-261

Kalish, S. (1996). *Çocuğunuz için fitnes ve spor*. Beyaz Yayınları, 1-13.

Kalling, V.L. (2008). *Physical activity on prescription, studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors*. Karolinska Institutet Thesis, For Doctoral Degree. Stockholm.

Kalkavan A., Şentürk A., Harmancı H., Turan M.B., Kömür Z. & Aydoğan M., (2012). 11-14 yaş arası çocukların esneklik ve sürat özelliklerinin yaş ve cinsiyete göre karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 14(1): 49-55.

Kang, R. (1995). Building community capacity for health promotion, a challenge for public health nurses. *Public Health Nursing*, Washington, 12(5): 312-318.

Kara, M.G. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite farkındalık düzeylerinin araştırılması*, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, *Spor Bilimleri Dergisi*, *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 19 (1), 54-62.

Karaca, A. & Turnagöl, H. (2007) Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2); 68–84.

Karadağ, Ö. (2008). *Ankara’da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fizyo-Terapi Rehabilitasyon Dergisi*, 52 (Özel Ek A):A53-A56.

Kaya Erten Z, Zincir H, Özen B, Dinç S, Seviğ Ü, Özkan F. (2014). Göçle gelen ailelerin sağlıkla ilgili bazı davranış ve görüşlerinin saptanması. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi.;35– 46

Kaya, Ö. E., Sarıtaş, N., Yıldız, K. & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. Araştırma Makalesi, *Research Article Cbu-Sbed*, 5(3):89-94 89.

Kelley, G.A., Lowing, L. & Kelley, K., (1999). Gender differences in the aerobic fitness levels of young african-american adults. *J Natl Med Assoc*, 91(7): 384–388.

Keskin, D., Borman, P., Eser, F., Bodur, H. & Köse, K. (2008). Yaşlılarda fiziksel aktivite, kemik mineral yoğunluğu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(3):113-118

Kılıç, C. (2007). *İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kılıç, M. (2006). *Okul takımlarında yer alan sporcu öğrencilerin kulüp bazında spor yapma oranları ve bunu etkileyen faktörler (Van İli Örneği)* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).

Kızılakşam, E. (2006) *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12–14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.

Kimball, R. S. (2007). Sixth grade fitness levels and the fitnessgram assessment program.

Koca, C. & Yerlisu-Lapa, T. (2012). Almanya ve ingiltere'de yaşayan türk kökenli göçmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve serbest zaman engelleri. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, Türkiye.

Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya

Koç Y. (2009). *İlk ve ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Koçak S. & Kartal A. (2003). İlköğretim öğrencilerinin bir öğretim döneminde fiziksel uygunluk gelişimindeki değişimin incelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 8(1): 53-60.

Korkutata, A. (2010). *Sakarya üniversitesinde akademik ve idari personelinin vücut kompozisyonu ve rekreatif tercihlerinin araştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Kouli, O., & Papaioannou, A. G. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 45-51.

Kudaş, S., Ülkar, B., & Erdogan, A. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.

Kulinna, P. H., Martin, J., LAI, Q., Kliber, A. & Reed, B. (2003). Student physical activity patterns: grade, gender, and activity influences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 298-310.

Kumartaşı M., Topuz R. & Dağdelen S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport: Special Issue*, 2:2148-1148.

Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması*. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Kuter, F.Ö. & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, cilt: 3; sayı:6:75-94.

Küçük, V. & Koç, H. (2014). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 131-141.

Lammle, L., Worth, A. & Bös, K. (2012). Socio-demographic correlates of physical activity and physical fitness in german children and adolescents. *European Journal Of Public Health*, 22(6):880–884.

Leblanc, J. & Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve spor*. (G.Gül ve D. Erben Çev.) Ankara, Bağırgan Yayınevi s.10-11.

Lenz, A. (2006). Schnelligkeitstraining in Kleinen Spielen, Westerbürg.

Loğoğlu, M. (2002). *12 yaş grubundaki okullu çocukların eurofit test bataryası ile fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Lovecchio, N., Casolo, F. & Invernizzi, P., Eid, L. (2012). Strength in young italian students results from eurofit test and comparison among european data. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(1), 13-15.

Malina, R. (1996). The young athlete: biological growth and maturation in a biosocial context. In: Smoll F, Smith R (Eds). *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective: Brown and Benchmark*, 161– 86.

Malina R., Bouchard C. & Bar-Or O. (2004). *Growth, maturation and pyhsical activity*. Chidren Exercise and Nutrition Centre, McMaster University, Human Kinetics.

McDonald, J.T. & Kennedy, S. (2004). Insights into the ‘healthy immigrant effect’: health status and health service use of immigrants to canada. *Soc Sci Med*, 59(8):1613-27.

MEB, (2009). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (1-8. sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara.

MEB, (2012). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5-8. sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara.

MEB, (2013). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5-8. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara.

MEB, (2016). *Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri için fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi*, Ankara.

MEB, (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi*, Ankara. 25 Temmuz 2018 tarihinde https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358 erişilmiştir.

Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Yaylacık Matbaası, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Memiş, A.U. (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Memiş, U.A., Yıldırım, İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1): 13-32.

Meredith, M.D. & Welk, G.J. (Eds). (2010). *Fitnessgram/activitygram test administration manual*. 4th edition. The Cooper Institute, Dallas, Texas.

Montoye, H.J., Kemper H.C.G., Saris W.H.M. & Washburn R.A. (1996). Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics*, p.17-98

Monyeki, M.A., Koppes, L.L.J., Kemper, H.C.G., Monyeki, K.D., Toriola, A.L., Pienaar, A.E. & Twisk, J.W.R. (2005). Beden kompozisyonu ve yetersiz beslenen güney afrika kırsal ilköğretim okulu çocuklarının fiziksel uygunluğu, *Avrupa Klinik Beslenme Dergisi*, 59 (7), 877.

Moreno, E. (1994). Defining and developing quickness in basketball-part 1. strength and conditioning, 16(6): 52-53.

Muratlı, S. (1997). *Antrenman bilimi ışığı altında çocuk ve spor*. 2. Baskı Bağırhan Yayın Evi, Ankara.

Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Muratlı, S., Kalyoncu O. & Şahin G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. Ladin Matbaası, İstanbul.

Myers, L., Strikmiller, P.K., Webber, L.S. & Berenson, G.S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the bogalusa heart study. *Medicine and Science in Sports and Exercise (Baltimore, Md)*, 28 (7), 852–859.

Nahas, M.V., Goldfine, B. & Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60, 42-56.

Nang, E.E.K., Khoo, E.Y., Salim, A., Tai, E.S., Lee, J. & Van Dam, R.M. (2010). Patterns of physical activity in different domains and implications for intervention in a multi-ethnic asian population: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 10(1), 644.

Nevill, A., Tsiotra, G., Tsimeas, P., Koutedakis, Y., et al. (2009). Allometric associations between body size, shape, and physical performance of greek children, *Pediatric Exercise Science*, 21(2): 224.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. & Sjöström, M. (2008 a). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(5), 1-11.

Ortega, F.B., Artero, E.G., Ruiz ,J.R., Vicente-Rodriguez, G., Bergman, P., Hagstr  mer, M., Ottevaere, C., Nagy, E., Konsta, O., Rey-Lopez, J.P., Polito A, Dietrich, S., Plada, M., Beghin, L., Manios, Y., Sjöström, M. & Castillo, M.J. (2008 b). Reliability of health-related physical fitness tests in european adolescents. the helena study. *International Journal of Obesity*, 32:49-57.

      , B. (2007). *10-14 ya   çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

  ner, M. (2017). *Adölesanların fiziksel aktivite durumları ile egzersiz   zyeterlilik düzeylerinin ve davranı   aşamalarının incelenmesi*. Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

  zcan, E., Esmaeilzadeh, S. & B  l  kba  , N. (2007). Bilgisayar kullananlarda mesleki kas iskelet sistemi hastalıklarından korunma ve ergonomi.   stanbul   niversitesi,   stanbul Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, *Nobel Medicus*, 3(1):12-17.

  zdevecio  lu, M., Sucan S. & Akın, M. (2014). Algılanan   rg  tsel adaletin tükenmişlik üzerindeki etkisi: fiziksel aktivitelere katılımın rolü, *Uluslararası Alanya    letme Fakültesi Dergisi*, 6(3): 137-151.

  zen, G. (2014). *8-10 ya   çocuklarda doğum ağırlığının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi*.   n  n   Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara   niversitesi-  n  n     niversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

Özer, D. & Baltacı, G. (2008). *    yerinde fiziksel aktivite*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Klas Matbaacılık, Ankara.

Özer, D.S. &   zer K.(2016), *  ocuklarda motor gelişim*. Nobel Yayınları, Ankara.

Özer, K. (2006) *Fiziksel uygunluk*. 2. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

  zkan, A. (2018). *Sınıf    retmenlerinin ve adaylarının enerji ve besin öğesi alımları (beslenme alışkanlıkları) ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor    retmenli  i Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.

Öztürk, M. (2005). *  niversitelerde eğitim-   retim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Öztürk, M., Avcı, S. & Ataman, B.H. (2003). İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *İ.Ü.Spor Bilim Dergisi*,1,(3)183-187.

Paffenbarger, Jr., Blair, N.S. & Lee, M.I.,(2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of jeremy n morris, dsc, dph, frcp. *International Journal of Epidemiology*, 30, 1184-1192.

Pekel, H.A., Balcı, Ş.S., Arslan. Ö., Bağcı. E., Aydos, L., Tamer, K., Pepe, H. & Kalemoğlu, Y. (2007). Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının ve bazı antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,15(1): 427-438.

Pense, M. & Serpek, B. (2010). 14–16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (3):191–198

Pienaar, A.E. & Viljoen, A., (2010). Physical and motor ability, anthropometrical and growth characteristics of boys in the northwest province of south africa: a sport talent perspective, south african journal for research in sport. *Physical Education and Recreation*, 32(2): 71-93.

Powers, S. Hawley E.T. (2014). Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. *McGraw-Hill Higher Education*.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13 (813), 1-9.

Rejeski, W.J. & Brawley, L.R.(2006). Functional health: innovations in research on physical activity with older adults. *Med Sci Sports Exerc*.38(1): 93-9.

Rejeski, W.J., Focht, B.P., Messier, S.P., Morgan, T., Pahor, M. & Penninx, B. (2002). Obese, older adults with knee osteoarthritis: weight loss, exercise and quality of life. *Health Psychology*,21(5): 419-26.

RİCE, Philip F. (1995). Human development: a life span approach: Prentice Hall. 144-157

Ritz, E. & Orth, S.R. (1999). Nephropathy in patients with type-2 diabetes mellitus. *N Engl J Med*, 341(15):1127–33.

Ross, S. E. T., Francis, L. A., BeLue, R. Z., & Viruell-Fuentes, E. A. (2012). Associations between physical activity and overweight among US youth by immigrant generation: results from the 2007 National Survey of Children's Health. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(6), 840-848.

Saeed Abdulrahman T. (2018) . *Irak'ta eğitim gören 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve özgüven durumları*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Van.

Sahebi, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Sallis, J. F., Zakaran, J. M., Hovell, M. F. & Hofstetter, R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.

Sandström, E., Bolmsjö, I. & Janzon, E. (2015). Attitudes to and experiences of physical activity among migrant women from former yugoslavia, *AIMS Public Health*, 2(2): 194–209.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ. & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Dergisi*. 34(3):166-172.

Saygın, E., Karacabey, K. & Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8:2.

Saygın, Ö. (2003). 10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Saygın, Ö. & Dükancı, Y. (2009). Kız çocuklarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite yoğunluğu ilişkisinin değerlendirilmesi, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 1.

Saygın, Ö. & Mengütay, S. (2004). Kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite yoğunluklarının değerlendirilmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, 12(1):13-16, İstanbul.

Saygın, Ö., Polat, Y. & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3):205-212.

Sayın, N. (2014). 15-17 yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J. & Maia, J. A. (2007). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(1), 25-30.

Serbes, Ş., Yurdakul, H.Ö. & Şahin, G.,(2010). 8-13 yaş grubu kız ve erkek çocuklarda esneklik normları; çanakkale örnekleme, 1.Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi, Kıbrıs, 19-22 Nisan.

Sert, Z. E., & Temel, A. B. (2014). İlköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formunun Türk toplumuna uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2).

Sever, K.(2017). *Genç voleybol ve basketbol sporcuların fiziksel uygunluklarının seçilmiş değişkenlere göre karşılaştırılması*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Sever, O., Er, F., Suveren, C., Sivrikaya, M.H., Şen, İ. & Yılmaz, H.H. (2017). 8-14 yaş çocuklarda motorik becerilerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2).

Sevim, Y. (1995), *Antrenman Bilgisi*. Gazi Büro Kitabevi, Özkan Matbaacılık, Ankara.

Sevim Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. Pelin Ofset Tipo Matbaacılık, Ankara

Shahul Hameed S, Kutty VR, Vijayakumar K, Kamalasanan A. (2013). Migration status and prevalence of chronic diseases in Kerala State, India. *Int JChronic Dis*.:431818.

Singh, G.K., Yu, M.S., Siahpash, M. & Kogan, M.D. (2008). High levels of physical inactivity and sedentary behaviors among us immigrant children and adolescents. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*,162(8):756-763

Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Lüschen, G., Rodriquez, D.J., Vinck, J. & Vander Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle--results from an international study. *Soc Sci Med*, 52(1):1-10

Suzy, L. & Scott, T. (2009). Association between sedentary behavior, physical activity, and obesity: inactivity among active kids. *Prev Chronic Dis*, 6: 1–13.

Şahin, M. H. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, s: 64-120-300.

Şahin, O. (2007). *Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Şahiner, İ. (2009). *Çocuklara uygulanan farklı otur-uzan esneklik testlerinin karşılaştırılması*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Şenses, M. (2009). ‘Trabzon merkezde bulunan bazı ilköğretim 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,. Tatlı, İ.(2004). *Niğde İlinde Ortaöğretimde Okuyan Lisanslı Sporcular İle Spor Yapmayanların Atılganlık, Yalnızlık, Depresyon Ve Akademik Başarıları*, 223-233.

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2004). Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım Projesi Araştırma Raporu*, Ankara

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2013), Türkiye halk sağlığı kurumu, *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı*, (2013-2017) Ankara.

Tam, A.A. & Çakır, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Medical Journal*, Ankara, 12(1):37-41

Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Taşçı, B. (2010). *Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. & Özbey, S., (2014). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıkların incelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport*, July 2014; 496-510

Tek, T.B. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.

Tekbaş, B. (2015). *Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Samsun.

Tekelioğlu, A. (1999). *Physical fitness of girls and boys aged 11-13 years attending to government school and private school*, Doktoral Dissertation, G. Ü. Institute of Medical Sciences, Ankara.

Tekin, Y. S. (2016). *Atletizm, güreş, taekwondo branşı yapan sporcuların denge performanslarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*. 13(4), 317-323.

Tınazcı, C., Emiroğlu, O. & Burgul, N. (2003). KKTC 7-11 yaş kız ve erkek ilköğrencilerinin eurofit test bataryası değerlendirilmesi. *Yakın Doğu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu*.

Tınazcı, C. & Emiroğlu, O. (2009). Physical fitness of rural children compared with urban children in north cyprus. a normative study. *Journal of Physical Activity and Health*; 6(1): 88-92.

Toivo, J. & Jaak, J. (2000). Growth, physical activity and motor development in prepubertal children, *Crc Press*, 51–55.

Topcu, S. & Beşer, A. (2006). Göç ve sağlık, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3):37-42.

Tremblay, M.S., Inman, J.W. & Willms, J.D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children, *Pediatric Exercise Science*, 12(3):312-23.

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188.

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 34(12),1996-2001

Tudor-Locke, C., Ham, S.A., Macera, C.A., Ainsworth, B.E., Kirtland, K.A., Reis, J.P. et al (2004). Descriptive epidemiology of pedometer-determined physical activity, *Med. Sci. Sports. Exerc.* 36, 1567-1573.

Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Turgut, A. & Çetinkaya, V. (2006). 6-11 yaş grubu kız çocuklarda bazı motor özelliklerinin belirlenmesi. 9.Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Tümer, A., & Özsoy, S. (2015). Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkisi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31 (2): 26-39.

Uçan, İ. , Buzdağlı, Y. & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3).

Uçar, M. (2014). *Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Ulusoy, C. (2013). *14-17 yaş arasındaki gençlerin fiziksel uygunluklarının ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Lefkoşa.

url-1 Aktif Yaşam Derneği, (2010). Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması, <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf> 24 Temmuz 2018 tarihinde erişilmiştir.

url-2 Eba,(2018) Fiziksel Aktivite Uygunluk Ölçümü 24 Temmuz 2018 tarihinde <http://www.eba.gov.tr/video/izle/6879a7c723b284f8540ac8301ae8e348dd2dce2aa8001>) erişilmiştir.

Urlu, Y. (2014). *10-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması (antalya ili örneği)*, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.

Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G. & Taşmektepligil, M.Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 4(1), 38-52.

Ünal, K. (2012). *Farklı kuşak seviyelerinde taekwondo sporu yapan çocuklarda aahperd sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk test bataryasının karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Protez-Ortez-Biyomekanik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ünlü, H., Karahan, M., Aydos, L. & Öner, M. (2011). A comparative study: the attitudes of Turkish and foreign male students to the physical education lesson. *Croatian Journal of Education*, 13(1), 169-187.

Ünver, E. (2014). *Ergenlik öncesi erkek çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin 6 dakika yürüme testi ile ilişkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A.H. , Coşkun, D. & Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *Türk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-71.

Van Praagh, E. (2007). Anaerobic fitness tests: what are we measuring? pediatric fitness, secular trends and geographic variability. *Med Sport Sci*. Basel, Karger, 50: 26-45.

Vandendriessche, J. B., Vandorpe, B., Coelho-e-Silva, M. J., Vaeyens, R., Lenoir, M., Lefevre, J., & Philippaerts, R. M. (2011). Multivariate association among morphology, fitness, and motor coordination characteristics in boys age 7 to 11. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 504-520.

Volbekiene, V. & Gričiūtė, A. (2007). Health-related physical fitness among schoolchildren in lithuania: a comparison from 1992 to 2002. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35: 235-242

Voss, C., Sandercock, G., Higgins, J.W., Macdonald, H., Nettlefold, L., Naylor, P.-J. & McKay, H., (2014). A cross-cultural comparison of body composition, physical fitness and physical activity between regional samples of canadian and english children and adolescents. *Can J Public Health, Quantitative Research*, 105(4): e245-e250.

Vural Ö., (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Vural, Ö., Eler, S. & Atalay- Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 69-75.

Wamp, Z. (2009). Creating a culture of movement: the benefits of promoting physical activity in schools and the workplace. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), S55-S56.

Wannamethee, S.G., Shaper, A.G. & Walker, M. (2001). Physical activity and risk of cancer in middle-aged men. *British Journal of Cancer*, 85(9), 1311-1316.

Welk, G.J. & Eklund, R. (2005). Validation of the children and youth physical selfperceptions profile for young children, *Psychology Of Sport And Exercise*, (6), 51- 65.

WHO, (World Health Organization) (2007). *Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school*. Geneva, WHO.

WHO, (World Health Organization). (2011). Global recommendations on physical activity for health. Reston, VA: Author.

Wolin, K.Y., Heil, D.P., Askew, S., Matthews, C.E. & Bennett, G.G. (2008). Validation of the international physical activity questionnaire-short among blacks. *J Phys Act Health*, 5(5):746-760.

Yalçın, U., & Balcı, V. (2013). 7-14 Yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 27-33.

Yan, Y. (2007). *10 - 13 yaş çocuklarda sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yardım, N., Karakaş, B.H. & Çarkçı, M. (2016). *Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı*, Ankara, İnternet sitesi: www.beslenme.gov.tr 13/11/2018 erişilmiştir.

Yardımcı, M. (1997). *Değişik sportif oyun branşlarıyla aktif olarak uğraşan sporcuların fiziksel ve fizyolojik performans parametrelerinin karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yıkılmaz, A. (2014) *8-12 yaş grubu ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin performansla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi*, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Yıldırım, İ. & Özdemir, V. (2010). Üst düzey erkek hentbol oyuncularının antropometrik özelliklerinin yatay ve dikey sıçrama mesafesine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*,12(1), 58-67.

Yıldırım, M., Akyol, A. & Ersoy,G. (Eds), (2008). *Şişmanlık (obezite) ve fiziksel aktivite enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış* , Ankara. 24 Temmuz 2018 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t44.pdf> adresinden erişilmiştir.

Yıldırım, S.(1999). *Step çalışmasının 33-40 yaş arası bayanlarda bazı fizyolojik parametrelerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.

Yıldız, M.E. (2017). Ortaokul öğrencilerinde akademik başarı ile fiziksel aktivite ilişkisi. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 4 (12) :891-898.

Yılmaz, A. (2015). *Elit futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi*. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Yorulmaz, H. (2005). *Trakya üniversitesi kırkpınar beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.

Yusufoğlu, Ö. (2009). *12-14 yaş arası sporcularda düzenli antrenmanın antropometrik gelişime etkisi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Göral, K. (2015). Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14 (5), 20-54.

Yüksel, O. (2013). *7-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Ziyagil, M.A., Tamer, K., Kabasakal, Ö. & Kayacan, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel ve sportif etkinliklere eğilimleri proje raporu. *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu*, Ankara.

Ziyagil, M., A., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S. & Uzuncan, H. (1996). Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1):20-28.

Zorba E. (2001) *Fiziksel uygunluk*. Gazi Kitapevi, Ankara.

Zorba, E., Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. <https://docplayer.biz.tr/13832544-Cocuklarda-fiziksel-aktivite-ve-fiziksel-uygunluk-prof-dr-erdal-zorba.html>) 24 Temmuz 2018 tarihinde erişilmiştir.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (İkinci Baskı). İnceler Ofset Matbaacılık, İstanbul.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Fırat Matbaacılık, 3.Baskı, Ankara.

Zorba, E., Ziyagil, M.A., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K. & Özdağ, S. (1995). 12-15 yaş grubu voleybolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Ankara, 1: 40.

EKLER

EK 1: İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85705372-44-E.17387845
Konu : Anket İzni

25/09/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi:** a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 12.09.2017 tarih ve 2017/25 Nolu Genelgesi.
b) Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 14.09.2018 tarihli ve 45333631-300-E.319085 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazıda belirtildiği üzere ; Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 142202407 nolu tezli yüksek lisans programı öğrencisi İlkey EROĞLU, Prof.Dr.Hüseyin ÜNLÜ'nün danışmanlığında yürütmekte olduğu "**Türk ve Yabancı Uyraklı Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında Aksaray Ortaokulu'nda anket çalışması yapmak istemektedir

Konu ile ilgili belgelerin ve anket sorularının incelenmesi neticesinde; Başvurunun Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu ilgi (a) da kayıtlı Genelgede belirtilen usul ve esaslara uygun olarak yapıldığı anlaşılmış olup;

İlkey EROĞLU'nun, Prof.Dr.Hüseyin ÜNLÜ'nün danışmanlığında yürütmekte olduğu "**Türk ve Yabancı Uyraklı Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında Aksaray Ortaokulu'nda anket çalışması yapma isteği; çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı gözönünde bulundurularak: ilgi (a) Genelge esasları dahilinde, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak, sorumluluk kurum müdürlerinde olmak, rapor sonuçlarının basılı ve dijital ortamda birer örneğini İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek ve uygulamanın 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde tamamlanması koşuluyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
25/09/2018
Şahin BAYHAN
Vali a.
Vali Yardımcısı



T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85705372-44-E.17833112
Konu : Anket İzni

28.09.2018

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: (a) 14.09.2018 tarihli ve 45333631-300-E.319085 sayılı yazınız.
(b) Valilik Makamının 25.09.2018 tarihli ve 85705372/44-E.17387845 sayılı Onayı

İlgi (a) yazınızda belirtildiği üzere; Üniversitenizin Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 142202407 nolu tezli yüksek lisans programı öğrencisi İlky EROĞLU'nun "**Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında, Aksaray Ortaokulunda anket yapma isteğine ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) Onayı ekte gönderilmektedir.

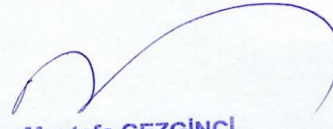
Bilgilerinizi arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Millî Eğitim Müdürü

EK : İlgi (b) Onay (1 Adet)

Hacı Ömer KARTAL
İl Millî Eğitim Müdürü

EK : İlgi (b) Onay (1 Adet)


Mustafa GEZGİNCİ
MEMUR
Belgenin Aslı Elektronik İmzasıdır.

Yeni Sanayi Mah. 2/E 90 Bul. No:47 Ek Valilik 3 Nolu Hizmet Binası 68100-AKSARAY
Elektronik Ağ: <http://aksaray.meb.gov.tr>
e-posta: aksaraymem@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: H.YALÇIN
Tel: 0 (382) 213 68 40/130
Faks: 0 382 213 68 14

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e5ea-c34f-354b-824c-0f48 kodu ile teyit edilebilir.

EK 2: Etik Kurul Raporu



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : 2018/122
Konu : İlkay EROĞLU

İLGİLİ MAKAMA

Danışmanlığımı Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'nün yaptığı, İlkay EROĞLU'nun tez çalışması ile ilgili 29.06.2018 tarih ve 2018/122 protokol sayılı Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi
İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Karar Örneği



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Karar Örneği

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No
29.06.2018	10	2018/122

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu 29.06.2018 tarihinde saat 11:00'de İslami İlimler Fakültesi Toplantı Salonu'nda Kurula yapılan başvuruları görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Karar 2018/122: Danışmanlığını Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'nün yaptığı İlkay EROĞLU'na ait "Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı tez araştırması ile ilgili 2018/122 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı

EK 3: Veri Toplama Araçları

EK-4: ANKET

Sevgili Öğrenciler, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yapılacak olan bir araştırma için sizlerle ortak bir çalışma içerisine girmek istemekteyiz. Bu konuda bizlere yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz. Lütfen soruları dikkatlice okuyup eksiksiz işaretlemeye özen gösteriniz.

KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyet: **Bay** ☐ **Bayan** ☐ Yaş:

Sınıf: **5** ☐ **6** ☐ **7** ☐ **8** ☐

Annenizin Eğitim Durumu

Eğitim Yok ☐ **İlkokul** ☐ **Ortaokul** ☐ **Lise** ☐ **Üniversite** ☐

Babanızın Eğitim Durumu

Eğitim Yok ☐ **İlkokul** ☐ **Ortaokul** ☐ **Lise** ☐ **Üniversite** ☐

Aile gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ **Düşük** ☐ **Orta** ☐ **Yüksek**

Okulunuzda spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?

☐ **Evet** ☐ **Hayır**

Yaşadığınız çevrede spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?

☐ **Evet** ☐ **Hayır**

Okul başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ **Düşük** ☐ **Orta** ☐ **Yüksek**

Okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ **Olumsuz** ☐ **Fikrim Yok** ☐ **Olumlu**

Okul dışında herhangi bir sportif etkinliğe katılıyor musunuz?

☐ **Evet** ☐ **Hayır**

ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler; zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

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

Haftada ___ gün

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. ☐ (3.soruya gidin.)

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

☐ Bilmiyorum/Emin değilim

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

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

Haftada ___ gün

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. ☐ (5.soruya gidin.)

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

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

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

Haftada ___ gün

☐ Yürümedim. ☐ (7.soruya gidin.)

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

☐ Bilmiyorum/Emin değilim

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

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

☐ Bilmiyorum/Emin değilim