

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nezahat YAVAŞCI**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ARALIK 2020**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nezahat YAVAŞCI  
181208003**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER**

**ARALIK 2020**



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 181208003 numaralı öğrencisi **Nezhat YAVAŞCI**'nın “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 27.11.2020 tarih ve 2020/01 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Orj. Birli fi* ile Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi : 03.12.2020

1) Tez Danışmanı: Prof.Dr.Mustafa Kamil ÖZER .....

2) Jüri Üyesi : Prof.Dr.Mehmet Yavuz TAŞKIRAN .....

3) Jüri Üyesi : Doç.Dr.Yeliz PINAR .....

**Not:** Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03/12/2020)

Nezahat YAVAŞCI



## ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim süresince hem bilgisi ile hem de verdiği manevi destek ile her zaman yanımda olduğunu hissettiren değerli hocam Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER'e teşekkür ederim.

Beni bu yaşa getiren, her şartlara göğüs gererek okumam için her türlü desteği üzerimden eksik etmemiş olan Babam Hayri SURUL, Annem Hayriye SURUL ve maddi, manevi desteği üzerimden eksik etmemiş olan Merhum Dedem Muzaffer SURUL'a sonsuz teşekkür ederim.

Araştırma boyunca varlığını her daim bana hissettiren ve her konuda bana destek olan eşim Dr. Muhammet YAVAŞCI'ya sonsuz teşekkürler.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Problem Cümlesi .....	3
1.1.1 Alt Problemler .....	3
1.2 Araştırmanın Önemi .....	3
1.3 Araştırmanın Amacı .....	4
1.4 Hipotez .....	4
1.5 Varsayımlar .....	4
1.6 Sınırlılık.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1 Adolesan Dönem .....	5
2.1.1 Adolesan dönemin özellikleri .....	6
2.1.2 Adolesan dönemde gelişim süreci.....	7
2.1.3 Adolesan dönemde cinsel gelişim.....	7
2.2 Fiziksel Aktivite .....	8
2.2.1 Adolesanlarda fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler .....	8
2.2.2 Adolesanlarda fiziksel aktivitenin faydaları.....	10
2.2.3 Adolesanlarda fiziksel aktivite ve sağlık.....	12
2.2.4 Adolesanlarda fiziksel aktiviteye katılımında ailelerin rolü .....	13
2.2.5 Adolesanların fiziksel aktivitelere katılımında ailenin sosyoekonomik faktörü .....	14
2.2.6 Adolesanların fiziksel aktivitelere katılımında ailenin akademik kaygısı .....	15
2.2.7 Adolesanların fiziksel aktiviteye katılımında okulların rolü.....	16
2.2.8 Adolesanların fiziksel aktiviteye katılımında öğretmenlerin rolü.....	17
2.3 Obezite.....	18
2.4 Kütle İndeksi .....	19
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>21</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	21
3.2 Evren ve Örneklem.....	21
3.3 Verilerin Toplanması.....	21

3.3.1 Adölesanlar için fiziksel aktivite ölçeği (PAQ-C) .....	21
3.3.2 Beden kütle indeksi (BKİ) .....	22
3.4 Verilerin Analizi .....	23
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>24</b>
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>34</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>38</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>41</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>46</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>52</b>



## KISALTMALAR

<b>BKİ</b>	: Beden Ktle İndeksi
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>PAQ- C</b>	: Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği
<b>MET</b>	: Metabolik Eşik
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>Cm</b>	: Santimetre
<b>M</b>	: Metre
<b>Kg</b>	: Kilogram
<b>FA</b>	: Fiziksel Aktivite
<b>kg/m<sup>2</sup></b>	: Kilogram / Metrekare
<b>P</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>R</b>	: İlişki Düzeyi
<b>N</b>	: Katılımcı Sayısı
$\bar{x}$	: Ortalama
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
$\pm$	: Artı Eksi
<b>&lt;</b>	: Küçüktür
<b>&gt;</b>	: Büyüktür
<b>%</b>	: Yüzde



## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 2.1 : Çocuklarda ve Adolesanlarda Persentil Eğrileri ve BKİ Sınıflaması...	20
Çizelge 2.2 : DSÖ Yetişkinlerde Obezite Sınıflaması.....	20
Çizelge 4.1 : Yaş ve Cinsiyete Göre Katılımcıların Dağılımları.....	24
Çizelge 4.2 : Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları .....	24
Çizelge 4.3 : Katılımcıların Yaşı ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki .....	25
Çizelge 4.4 : Katılımcıların BKİ Sınıflamasına göre dağılımları .....	27
Çizelge 4.5 : Katılımcıların Haftalık Aktivite Oranları .....	28
Çizelge 4.6 : Son 7 Gün İçinde Günlere Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları	28
Çizelge 4.7 : Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Durumları .....	29
Çizelge 4.8 : Ebeveynlerin BKİ Verileri .....	29
Çizelge 4.9: Annenin BKİ Durumuna Göre Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki .....	30
Çizelge 4.10: Annenin Eğitim Durumu ile Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki .....	31
Çizelge 4.11: Babanın Eğitim Durumu ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki .....	31
Çizelge 4.12: Katılımcıların Anne Yaş Durumu ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki .....	32
Çizelge 4.13: Ailenin Gelir Durumu ile Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki.....	322
Çizelge 4.14: Annenin Spor Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları .....	332
Çizelge 4.15: Katılımcıların Okul ile Ev Arasındaki Uzaklığa Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları .....	33

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Şekil 4.1:</b> Cinsiyete ve günlere göre aktiviteye katılım.....	25
<b>Şekil 4.2:</b> Öğrencilerin günlere göre katılım skorları .....	29



## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

### ÖZET

Çalışmanın amacı bazı değişkenlere göre ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivite durumlarını incelemektir. Araştırmamıza 10-14 yaş aralığında örgün öğrenim gören 360 ortaokul öğrencisi (%52,2 oğlan, %47,8 kız) ve anne ile babadan oluşan ebeveynler katılmıştır. Gönüllülük esası ile belirlenen ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarını tespit etmek için Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (PAQ-C) ve öğrencilerin ve velilerin kişisel bilgilerini öğrenmek için araştırmacı tarafından oluşturulan demoŞekil bilgiler formu kullanılmıştır.

Araştırma verileri IBM SPSS 20 paket program ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucu normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen veriler bağımsız örnekler t-testi, One-Way Anova kullanılarak tespit edilmiştir. Katılımcıların PAQ-C anketinde vermiş olduğu çoklu cevapların analizinde Multiple Response testi kullanılmıştır. Katılımcıların ebeveynlerine ait bilgiler ile öğrencilerin PAQ-C testine verdikleri cevapların ilişkisini tespit etmek için Pearson Korelasyon Testinden faydalanılmıştır.

Öğrencilerin yaş ortalaması  $12,15 \pm 1,209$  'dur. Katılımcıların boy ortalamaları ise  $152,58 \pm 11,100$  cm 'dir. Katılımcıların ağırlık ortalamaları  $58,68 \pm 11,45$  kg'dır. Katılımcıların %2,22'si zayıf kilolu, %47,77'si normal kilolu, %50 'si fazla kiloludur.

Katılımcılar %49,5 oranında son 7 gün içinde herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamıştır. Katılımcıların %15,3 'ü 1-2 kez; %15,0 'ı 3-4 kez; %8,5'i 5-6 kez ve %11,7'si ise 7'den fazla fiziksel aktiviteye katılım göstermiştir. Katılımcıların hafta içi günlerde fiziksel aktivitelere katılımları hafta sonu günlerine göre daha düşüktür. Cumartesi ve pazar günleri ise fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrenci sayısında bir artış olmaktadır.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarını tespit etmek için bağımsız örnekler t-testinden faydalanılmıştır. Yapılan istatistik sonucu kızlar oğlanlara oranla daha az fiziksel aktiviteye katılım göstermektedir.

Annenin BKI puanları, eğitim durumları, yaşı, ailenin gelir durumu, annenin spor yapma durumu ve ev ile okul arasındaki mesafeye göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $P > 0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** *Adölesanlarda fiziksel aktivite, Çocuklarda fiziksel aktivite, Obezite, Sağlık, Egzersiz, Fiziksel aktivite*

## THE FACTORS AFFECTING THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of the study is to examine the physical activity status of middle school students according to some variables. Our study included 360 middle school students (52.2% boys, 47.8% girls) between the ages of 10-14 and parents consisting of parents. Physical Activity Scale for Adolescents (PAQ-C) was used to determine the physical activity status of secondary school students determined on a voluntary basis, and the demographic information form created by the researcher to learn the personal information of the students and parents.

Research data were analyzed with IBM SPSS 20 package program. The result of Kolmogorov-Smirnov test used to test whether the data is normally distributed or not was found to be normally distributed. The data obtained in the study were determined using the independent samples t-test, One-Way Anova. Multiple Response test was used in the analysis of the multiple responses given by the participants in the PAQ-C questionnaire. The Pearson Correlation Test was used to determine the relationship between the parents' information and the students' answers to the PAQ-C test.

The average age of the students is  $12.15 \pm 1.209$ . The average height of the participants is  $152.58 \pm 11.100$  cm. The weight average of the participants is  $58.68 \pm 11.45$  kg. 2.22% of the participants are underweight, 47.77% are normal weight, 50% are overweight.

49.5% of the participants did not participate in any physical activity in the last 7 days. 15.3% of the participants 1-2 times; 15.0% 3-4 times; 8.5% participated in physical activities 5-6 times and 11.7% more than 7 times. Participants' participation in physical activities on weekdays is lower than on weekend days. On Saturdays and Sundays, there is an increase in the number of students participating in physical activity.

Independent samples t-test was used to determine the participation of students in physical activity according to the gender variable. As a result of the statistics, girls participate in physical activities less than boys.

There is no significant relationship between the participants' participation in physical activity according to the mother's BMI scores, educational status, age, family income, sports status of the mother and the distance between home and school ( $P > 0.05$ ).

**Keywords:** *Physical activity in adolescents, Physical activity in children, Obesity, Health, Exercise, Physical activity*

## 1. GİRİŞ

Teknoloji çağı olan 21. yüzyıl insan yaşamına birçok yenilik sunarken hareketsiz bir yaşamı da beraberinde getirmiştir. Çok yakın bir zamana kadar kas gücü ile yapılan birçok iş ve beceri teknolojinin gelişmesi ve hayatın her alanında kullanılabilir duruma gelmesiyle aletler ve cihazlar yardımı ile yapılır duruma gelmiştir. Okullarına yürüyerek ve/veya bisikletleri ile giden öğrenciler, günümüzde servis araçları veya otomobiller ile gitmektedir. Hareket ihtiyacını gün içinde yerine getiremeyen bir nesil yine evlerinde bilgisayar ve televizyonların önünde bir yaşam sürmektedir.

Çocuklarda başlayan hareketsiz yaşam ileri ki yaşlarda kas yıkımlarına, vücut yağlanmasına sebep olurken çağımızın hastalığı olan obez bir yaşantıya neden olmaktadır. Yaşam kalitemizi artırmak, sağlığımızı korumak, günlük ihtiyacımız olan hareket becerilerini yerine getirebilmek için fiziksel aktiviteyi bir yaşam şekli haline getirmeliyiz. Unutmamak gerekir ki fiziksel aktivite bir bireyin hareket ihtiyacını karşıladığı gibi psikososyal ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bir iletişim aracı olan fiziksel aktivite kişilerin sosyalleşmesine de faydalar sunmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bireylerin genel sağlık durumlarının iyileşmesine katkı sağlarken aynı zamanda hoşça vakit geçirme, kendini iyi hissetme ve rekabet ortamı sağlayarak bireylerin yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olmaktadır (Takken ve ark., 2003).

Yapılan araştırmalar, düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sağlık için önemini belirtmektedir. Yan (2007), yapmış olduğu çalışmada yaşamlarında hareket olmayan bireylerin kas ve iskelet rahatsızlıkları, koroner kalp rahatsızlıkları, şişmanlık, yüksek tansiyon, kanser, yüksek kolesterol gibi hipokinetik rahatsızlıklarla karşılaşma risklerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Okul çağlarında beden eğitimi ve spor dersleri ile başlayan fiziksel aktiviteler, okul dışı spor faaliyetleri, spor kulüplerinin çalışmaları, il ve ilçelerde gençlik spor il müdürlüklerinin spor faaliyetleri ile devam etmektedir. Devlet olarak fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve devam ettirilmesine yönelik birçok federasyon ve

spor kulübü desteklenirken, ebeveynlerin gelecek kaygısından dolayı bir nesil hareketsiz bir yaşam sürmektedir. Her sene ismi ve sınav şekli değişen liselere giriş sınavları ortaokul düzeyindeki öğrencilerin yoğun bir şekilde ders çalışmasına, okullarda eğitim öğretim saatleri dışında da etüt eğitimler almalarına neden olmaktadır. Gelecek kaygısı ile iyi bir lisede eğitim görmek adına bir nesil fiziksel aktiviteden uzak, hareketsiz bir yaşantı içindedir. Küçük yaşlarda başlaması gereken spor eğitimleri, eğitim sistemindeki sınav ve gelecek kaygısından dolayı ötelenmekte ve önemsenmemektedir.

Ortaöğretim düzeyinde beden eğitimi ve spor ders saatlerinin yetersiz olması ve bir üniversiteli olma hayali ile bir dört yıllık eğitim yaşı da fiziksel aktiviteden uzak kalmaktadır. Gelecek kaygısı ile önce ailelerde başlayan daha sonra çocuklara bulaşan hareketsiz yaşam düşüncesi, ileriki yaşlarda bireysel ve toplumsal olarak yaşam kalitemizi azaltacak hatta olumsuz etkileyecek sağlık sorunları ile karşılaşmamıza sebep olacaktır.

Toplum olarak sporun ders çalışmaya bir engel olmadığı öğrenilmesi gerekirken gerek devlet kurumlarının ve okulların gerek ise sivil toplum kuruluşlarının bu konuda bir misyon sergilemesi gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor dersi gibi çocuklarımızı fiziksel aktiviteye başlatacak bir dersin kreş, anaokulu ve ilkokullarda uzman öğretmenler tarafından verilmesi bu konuda başlangıç olacaktır. Yine başarılı sporcularında akademik başarılarının göz önünde tutulacağı sosyal mesajlar ve reklam filmleri, afişler ile ebeveynlerin sahip olduğu “sporun ders başarısını olumsuz etkilediği” gibi yanlış yargılar ile spora bakış açısını değiştirmek için önlemler almalıyız.

Toplumda sağlık sorunlarını daha ortaya çıkmadan önlemek adına başta küçük yaşlarda fiziksel aktivitenin zorunlu bir eylem olması gerekirken toplumu oluşturan her yaş seviyesinden fertlerinin de yaşantısında fiziksel aktivite yer almalıdır. Küçük yaşlarda gerek müsabık gerekse rekreasyonel olarak başlaması gereken hareket eğitimleri ileri yaşlarda toplum sağlığını korumak adına rekreasyonel olarak devam etmesi için önlemler alınmalıdır.

Bir sosyalleşme aracı olan fiziksel aktivite kişilerin beden sağlığını koruduğu gibi ruh sağlığını da korumaktadır. Özellikle sınav kaygısından uzaklaşmak ve sınav kaygısının kişide yaratmış olduğu ya da yaratması muhtemel stres, kaygı gibi

psikolojik etkilerden korunmak amacıyla fiziksel aktivite kullanılmalıdır. Yapılan aktivite süresince çocukların enerjilerinin sağlıklı şekilde atılması sağlanmalı ve mümkün olduğunca mental anlamda dinlenmesi sağlanmalıdır. Yapılan fiziksel aktiviteler çocukların yaptıkları iş süresince konsantrasyonlarının güçlenmesini sağlamaktadır. Bu beceri sayesinde sosyal yaşamlarındaki konsantrasyon ve dikkat becerisi gibi beceri gereksinimi olan yaşamsal faaliyetlerini de daha sağlıklı şekilde yürütebilirler. Yaşam koşullarının modernleşmeyle birlikte hayatlarının da kolaylaşmaya başlaması kişileri aynı zamanda tembelleştirmektedir. Bu tembellikten kurtulmak adına her yaşta öncelikle beden ve ruh sağlığımız için yaşantımızda çeşidi ne olursa olsun hareket olmalıdır.

### **1.1 Problem Cümlesi**

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde bazı değişkenlere göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.1.1 Alt Problemler**

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların yaşları arttıkça fiziksel aktiviteye katılımlarında değişiklik var mıdır?

Katılımcıların BKI verileri fiziksel aktivite puanı ile ilişkili midir?

Katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile ebeveynlere ait kişisel bilgiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2 Araştırmanın Önemi**

Alanda yapılan çalışmaların az olması, fiziksel aktivitenin önemini vurgulamak için ve bir kaynak oluşturmak adına yaptığımız çalışma ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, boy ve ağırlık ile BKI gibi değişkenlerinin yanında ebeveynlere ait demografik bilgilerin de sorgulandığı çalışmamızda fiziksel aktiviteye engel teşkil eden faktörler içinde ebeveynlerin yeri de araştırılmaktadır.

### **1.3 Araştırmanın Amacı**

Ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet, yaş, BKI verileri vd. demografik bilgileri ile fiziksel aktiviteye katılımları arasındaki ilişkiyi belirlemek,

Katılımcıların ebeveyn bilgileri ile fiziksel aktiviteye katılımları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla araştırma gerçekleştirilmiştir.

### **1.4 Hipotez**

H<sub>1</sub>: Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Katılımcıların yaşları arttıkça fiziksel aktiviteye katılımlarında değişiklik vardır.

H<sub>3</sub>: Katılımcıların BKI verileri fiziksel aktivite puanı ile ilişkilidir.

H<sub>4</sub>: Katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile ebeveynlere ait kişisel bilgiler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.5 Varsayımlar**

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin çalışmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

Katılımcıların PAQ-C ölçeğinde yer alan sorulara doğru ve objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Velilerin sorulan sorulara doğru ve objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.

### **1.6 Sınırlılık**

Çalışmada elde edilen veriler PAQ-C'den elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

PAQ-C ölçeği örgün eğitime devam eden ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Adolesan Dönem

“Adolescence” kelimesinden Türkçeye geçen adolesan, çocukluk ve erişkinlik dönemlerinin arasında yer alan erişme, olgunlaşma ve büyüme anlamlarına gelmektedir (Aydın, 2002). Can ve ark. (2014) yapmış oldukları çalışmada adolesanı yaşam döngüsü içindeki ikinci on yıl olarak tanımlanmaktadır. DSÖ, adolesan dönemi 10-19 yaşlarındaki bireylerin fizyolojik ve biyolojik olarak olgunlaşma evresi olarak tanımlamaktadır.

Yaşam boyunca değişim ve gelişim gösteren insanoğlu için ergenlik (adolesan) dönemİ, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçilen önemli bir dönemdir. Hem biyoloji hem de kültürden etkilenir. Santrock (2010), ergenliği çocukluk ve yetişkinlik arasında ortaya çıkan biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal değişimleri içeren bir geçiş dönemi olarak tanımlar. Diğer bir deyişle ergenlik dönemi yetişkinlik dönemi için biyolojik olarak başlayan (erlilik), kültürle sonlanan (ekonomik bağımsızlık) bir hazırlıktır (Gallahue ve ark., 214). Bedensel, zihinsel ve duygusal aynı zamanda sosyal açıdan bir değişimin ve gelişmenin yaşandığı adolesan dönem, genellikle kızlarda 11 yaş ve oğlanlarda 13 yaşlarda başlayan ve 20’li yaşların başlarında son bulan çocukluk döneminden erişkinlik döneme geçişin yaşandığı fizyolojik ve biyolojik değişimlerin olduğu bir dönemdir. Adolesan dönemin bireylerde başlama ve son bulma yaşı, çevresel, genetik ve psikolojik faktörlerin etkisinden dolayı farklı yaşlarda görülmesine sebep olmaktadır. Coğrafi etkenler, kişisel sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları vb. faktörler bireylerin adolesan dönemine girme yaşında değişikliklere sebep olmaktadır. Bebeklik dönemi haricinde büyüme ve gelişmenin bu kadar hızlı olduğu başka bir evre bulunmamaktadır (Fetihi, 2002).

Adolesan dönem, bireylerin fiziksel olarak geliştiği, boylarının uzadığı, biyolojik olarak değişimlerin yaşandığı, duygusal değişimlerin görüldüğü ve zihinsel değişimle birlikte gelişmelerinde yaşandığı özel bir dönemdir. Çocukluk dönemi ile yetişkinlik

dönemi arasında yer alan bir yaşam döngüsü olan adolesan dönemde temel özellikler ve yaş farklılıkları konusunda farklı görüşler olduğu ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

### **2.1.1 Adolesan dönemin özellikleri**

Adolesan dönem, yaşam döngüsü içinde biyolojik, psikolojik ve fizyolojik değişimlerin olduğu yaşam ergenlik dönemi olarak bilinen dönemi kapsayan bir evredir (Fetihi, 2002). Adolesan dönemin başlama ve bitiş yaşı üzerinde farklı düşünceler bulunmaktadır. Sosyal alanlarda çalışmalar yapan araştırmacılar adolesan dönemin kendi içinde de ayrıştığını ifade ederek çocukluk ve yetişkinlik arasındaki dönemi 3'e ayırmaktadır. 10-13 yaş adolesan dönemin ilk evresi olarak ifade edilirken 14-17 yaş adolesan dönemin orta evresini ve 18-22 yaş ise adolesan dönemin son evresini oluşturmaktadır. Evreler arasındaki yaş gruplarına dikkat edildiğinde okul çağlarını işaret ettiği anlaşılmaktadır. Adolesan dönemin ilk evresi olan 10-13 yaş ortaokul dönemini işaret etmektedir. Orta evre olan 14-17 yaş grubu lise dönemini oluşturmaktadır. Adolesan dönemin son evresi olan 18-22 yaş grubu ise üniversite çağındaki bireyleri işaret etmektedir (Dinç, 2007).

Adolesan dönem bireylerde fizyolojik, biyolojik ve psikolojik değişimlere ve gelişimlere sebep olmaktadır. Adolesan dönemin bireylerde görülen değişimlerini ve gelişimlerini şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Uyumlu bir ruh hali olan ilkökul çağındaki çocuk gider yerine kolay beğenmeyen ve hızlı tepkiler veren bir adolesan gelmektedir.
2. Duygusal durumlarında hızlı değişimlerin yaşandığı bireyler ruh hallerini ve dışarıya gösterdikleri tepkilerde abartılı davranışlar sergilemektedir.
3. Akademik olarak başarılarında ilgilerinin dağılmasından dolayı düşüşler yaşanabilmektedir.
4. Ben merkezli bir psikoloji yaşayan adolesanlar bu dönemde kendilerine tanınan hakları yetersiz görmektedir ve bu durumdan dolayı ebeveynler ile bir çatışma dönemi yaşanmaktadır.
5. Hızlı fiziksel değişimlerinden dolayı el ayak koordinasyon becerilerinde bir azalma görülmektedir. Bu nedenle sakarlığın görüldüğü bu dönemde düşme, bir şeyleri devirme oldukça sık karşılaşılan bir durumdur.

6. Cinsel farkındalıkların yaşandığı bu dönemde karşı tarafa beğenilmek için devamlı bir çaba ve arayış içindedir. Dış görünüşlerinde abartılı olunan bir dönemdir.
7. İlgileri ve meraklarında yaşanan değişiklikler görülmektedir. İlgilerinin çok hızlı dağıldığı bu dönemde bireyler, farklı arayışların peşine düşmektedir. Sosyal çevrelerinde de değişimlerin olması ilgilerinin farklılaşmasına sebep olmaktadır.
8. Hayranlıkların yaşandığı bu dönem artist ve aktrisler olan ilginin arttığı onlar gibi giyinme ve görünme heveslerinin yaşandığı bir evredir. Odalarında beğendikleri kişilerin büyük boy posterleri bulunan adolesanlar onlar gibi giyinmektedir.
9. Bağımsızlık çağı olarak bilinen adolesan dönem, bireylerin aileden ve evden uzaklaştığı ve oluşturduğu sosyal çevresi ile daha fazla zaman geçirdiği bir zaman dilimidir.

### **2.1.2 Adolesan dönemde gelişim süreci**

Bireylerin yaşamını büyük ölçüde etkileyen adolesan dönem, gelişim dönemleri içinde en önemli evrelerden biridir (Yabancı, 2004). Bu dönemde hızlı fiziksel ve hormonal değişimler ve gelişimler yaşanmaktadır. Hormonal değişimlerdeki etkiden dolayı adolesanlar duygusal yönden farklı hisler yaşamakta ve cinsel kimliğinin farkına varmaya başlamaktadır. Çelik ve ark. (2008), adolesan dönemde cinsel, sosyal, bilişsel, kişilik ve ahlak gelişimi olarak beş gelişimsel görev olduğunu ifade etmiştir.

### **2.1.3 Adolesan dönemde cinsel gelişim**

Adolesan dönemle birlikte bireylerde görülen fiziksel değişimler boy ve ağırlık artışı bireysel farklılıklara göre değişebilmektedir. Kız ve oğlanlarda farklı yaşlarda başlayan adolesan dönem büyümenin hızlı bir şekilde görüldüğü ama kişiden kişiye de farklı dönemlerin sergilendiği gelişim evresidir.

## **2.2 Fiziksel Aktivite**

Hayatın her anında bir fiziksel aktivite halindeyiz. Evde, işte, okulda ve hayatın her evresinde devam eden her türlü aktivite fiziksel aktivitenin içindedir. Birçok araştırmanın konusu olan hareket becerisi içinde yer alan fiziksel aktivite yaşamımızın önemli bir faktörüdür. Baltacı (2008), fiziksel aktiviteyi kalp ve dolaşım sistemini kuvvetlendiren aerobik ve anaerobik aktivitelerden oluşan farklı şiddetlerdeki hareket becerileri olarak ifade etmektedir. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucu bazal düzeyde enerji harcamayı gerektiren hareketler olarak ifade edilmektedir (Özer, 2020). Fiziksel aktivitenin farklı bir tanımında ise bedensel hareketler aracılığıyla enerjinin tüketilmesi olarak bahsedilir (Montoye ve Taylor, 1984). Fiziksel aktivite, yapılan işin süresi, yoğunluğu ve tekrar sayısından oluşan bir süreci kapsamaktadır (Pate, 1993).

Fiziksel aktivite, yapılan işin süresi, yoğunluğu ve tekrar sayısından oluşan bir süreci kapsamaktadır. Örnek olarak haftanın 5 günü 15'er dakikalık ve 4 setten oluşan bir program verildiğinde o fiziksel aktivitenin süresini, yoğunluğunu ve tekrar sayısını görmekteyiz (Öztürk 2005).

Halk arasında birbiri ile karıştırılan ve aynı anlamda olduğu düşünülen spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kelimeleri birbirlerinden farklı aktivite türlerini tanımlamaktadır (Fişne, 2009).

Spor, belli kurallar çerçevesinde bireysel ve /veya takım halinde mücadelenin olduğu sistemli, bir program dahilinde en iyi sonuca ulaşılmanın hedeflendiği aktivitelerdir (Haskell ve Kiernan, 2000). Farklı ülkelerde birbirinden farklı ifadeleri olan spor kelimesi Amerika'nın kuzeyinde yarışma anlamında kullanılırken, Avrupa ülkelerinde ise rekreasyonel faaliyetler içinde kullanılmaktadır. (Zorba, 2005).

Egzersiz, bireysel sağlığımızı korumak ve daha iyi bir duruma getirmek adına yapılan her türlü fiziksel aktiviteye verilen isimdir (Kayapınar, 2012).

### **2.2.1 Adölesanlarda fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler**

Günümüzün en büyük sorunu haline gelen hareketsiz yaşam özellikle çocukluk döneminden başlayan bir yaşam şekli halini almaya başlamıştır. Şehirleşme ile birlikte yaşadığımız alanların betonlaşması, oyun olanlarının azalması, trafikte ki

araçların çoğalması ve ebeveynlerin güvenlik ile ilgili endişelerinden dolayı çocuklar hareketsiz bir yaşama sürüklenmektedir.

Zamanlarının çoğunu bilgisayar, televizyon gibi sanal ortamlarda geçiren çocuklar açık havada oyun oynamayı istemez bir durumdadır. Hareketsiz yaşamın getirdiği psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunları göz ardı edilirken toplum sağlığı da büyük bir tehdit altındadır. Yakın zamana kadar bahçede, sokakta top oynayan, koşan, bisiklete binen bir nesil günümüzde evlerde inaktif bir yaşam ile hayatını sürdürmeye çalışmaktadır.

Eğitim sistemimizdeki değişiklikler özellikle sınav sisteminin ortaokul sıralarına kadar inmesi çocukların ve ebeveynlerin akademik kaygı ile ders çalışma yüklerini artırmıştır. Sekizinci sınıfın sonunda girilecek olan liselere geçiş sınavı bütün öğrencilerin yıllarca çalıştığı ve emek harcadığı bir maratona dönüşmüştür. Akademik kaygısı olan ebeveynler ise çocuklarının bu yarışta geri kalmamaları için gerek etüt çalışmalar ile gerek ise ders dışı özel derslerle çocuklarını destekleme yoluna girmiştir. Bu süreçte ise çocukların hareket gereksinimleri ya göz ardı edilmekte ya da türlü bahaneler ile çocuklar sosyal aktivitelerden uzak tutulmaktadır. Çocuklarımızın hareket ihtiyaçlarının en fazla olduğu dönemlerden biri olan ortaokul yılları akademik kaygı nedeniyle ötelenmektedir. Bu ve benzeri faktörler çocukların inaktif bir yaşam sürmesine neden olmaktadır.

Anne ve babanın çalışıyor olması, çocukların evlerde bir bakıcı nezaretinde bulunması veya kreş ve anaokullarında tam gün eğitimlere verilmesi çocukları hareketsiz bir yaşama yönelten başka bir faktördür. Zorlaşan yaşam koşulları nedeniyle anne ve babanın gün içinde çalışıyor olması, çocuklar ile yeterince zaman geçirememelerine neden olmaktadır. Özel okulların tam gün eğitimleri ailelerin mesai saatlerinden doğan bir ihtiyaç neticesinde yaşam bulmuştur. Bahçede, sokakta büyüyen bir nesil olan bugünün ebeveynleri yaşam koşullarının değiştiği, çevrenin tehlikeli olduğu düşüncesi ile çocuklarını özgürce sokaklarda ve parklar oynatamamaktadır. Çocuklar için daha güvenli bir ortam olduğu düşüncesi ve yemek ihtiyaçlarının karşılanması gibi sosyal ihtiyaçlardan dolayı ebeveynler tam gün eğitim olan eğitim kurumlarına yönelmektedir.

Spor alanlarının uzaklığı fiziksel aktiviteyi etkileyen farklı bir faktördür. Toplumumuzda ailelerin ekonomik refahın düşük olmasından dolayı özellikle

yaşadıkları alanların dışında veya uzağında olan spor tesislerine ulaşım gideri aile bütçesinde büyük kalem tutmaktadır. Ulaşımını toplu taşıma araçları ile gerçekleştirmek zorunda olacakları düşüncesi ve bu ulaşım için ekstra giderlerin oluşmasından dolayı özellikle sosyoekonomik olarak durumu düşük olan aileler çocuklarını fiziksel aktivite imkanı sağlayan alanlara ve tesislere göndermek istememektedir.

Toplumumuzda hala etkisini gösteren bir başka faktör ise cinsiyettir. Özellikle kız çocuklarının bir müsabaka veya yarışma için farklı bölgelere ve illere göndermek istemeyen aileler bu çocuklarını aktivitelerden uzak tutmaktadır.

Yaş birçok aile için çocuklarının büyüdüğüne inanmadıkları hala kendileri için küçük olduğuna inandıkları bir faktördür. Çocuklar, özellikle spor ortamlarında birileri ile rekabet edeceği, düşeceği, yaranacağı, korkacağı gibi bahaneler ile yaşının daha küçük olduğu gerekçe gösterilerek fiziksel aktivite alanlarından uzak tutulmaktadır. Çağdaş ve Seçer (2006) yaptığı araştırmada yaş ve cinsiyet değişkeninin aileden aileye değişen bir faktör olsa da çocukların spora başlamasına etki eden faktörlerin başında geldiğini ifade etmişlerdir.

### **2.2.2 Adölesanlarda fiziksel aktivitenin faydaları**

Adölesan döneminin başlangıcı olan ortaokul sıraları çocukların hareket gereksiniminin en fazla olduğu dönemlerden biridir. Sağlıklı bir yaşam için bu yaşlar fiziksel aktivite ile tanışılması ve bir yaşam şekli haline getirilmesi gereken bir zaman dilimidir. Hareket becerisinin öğrenilmesi ve yaşama uyarlanması bu yaşlarda başlamaktadır.

Fiziksel aktivite, ergenlik döneminin başlarında olan ortaokul öğrencilerinde el ayak koordinasyon becerilerinin gelişimine yardımcı olurken, kas kuvvetinin artırılmasını ve eklem hareket genişliğine fayda sağlamaktadır. Bu dönemde yapılan aktiviteler, hareket becerilerinin öğrenilmesi ile uzmanlaşmaya gidilebilecek yaş gruplarıdır. Motor gelişimi artıran fiziksel aktivite, reflekslerin kuvvetlenmesi, dengenin gelişmesi, kuvvet ve çabukluk becerilerinin artmasında faydalar sağlar. Bu yaşlarda başlanılan fiziksel aktiviteler vücut yağlanmasının önüne geçerek kilo kontrolünü sağlayacaktır. Fiziksel aktivite, bireylerin aerobik ve anaerobik dayanıklılıklarını geliştirir, vücut yağlanmasını azaltarak ileriki yaşlarda bireylerde koroner kalp rahatsızlarının yaşanmasını önlemektedir. Yaşamlarında düzenli fiziksel aktivite olan

bireylerin koroner kalp rahatsızlıklarına yakalanma ihtimali hayatında herhangi bir hareket olmayan bireylere oranla 2,4 oranında daha azdır (Özer, 2020).

Çocukluk dönemiyle birlikte büyüme evrelerinde ki artış, kontrollü bir şekilde yönetilerek psikomotor gelişimin sağlanması için fiziksel aktivite bir yaşam şekli hali almalıdır. Sağlık açısından önemi her geçen gün daha çok ifade edilen fiziksel aktivite, bireylerin psikososyal ve psikomotor gelişimleri için oldukça önemlidir (Baranowski ve ark., 1992). Fiziksel aktivite, kas ve eklem dokularının genel sağlık durumlarını iyileştirmek ve hareket becerilerini artırmak için aynı zamanda duruş bozukluklarını önlemek için önemli bir araçtır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fizyolojik faydalarını saymakla bitiremeyeceğimiz fiziksel aktivite, psikolojik, psikososyal faydalarda sağlamaktadır. Öğrenilen hareket becerileri bireylerde özgüven artışı yardımcı olur ve aynı zamanda sosyal bir ortam sunmasından dolayı kişiler arası iletişim becerilerinin artmasına fayda sağlar. Takım çalışmaları kişilerin bir rol ve görev almalarını ve takım halinde mücadele etmeyi öğretirken, yaşam içinde alacağı rol ve görevler için alıştırma ortamı sunmaktadır. Zorluklarla mücadele etmeyi öğreten fiziksel aktiviteler aynı zamanda yaşamın birer provasidir ve hırslı olmayı, başarmayı, kaybetmeyi, yardımlaşmayı öğrenecekleri bir ortamdır.

Fiziksel aktivite, yaşam içinde her bireyin ihtiyacıdır. Disiplinli olmayı, çalışmayı, odaklanmayı, iş birliğini, paylaşmayı öğreten sosyal ortamlar sunmaktadır. Arkadaşlık gibi önemli bir kavram yine fiziksel aktivitenin sunduğu sosyal ortamlarda pekişmektedir.

Ortaokul sınırları adolesan dönemin başlangıcında yaşanan streslerin, ben merkeziliklerinin, saldırganlığın yaşandığı bir dönemdir. Bu yaşlarda başlanılan fiziksel aktiviteler, özellikle ergenlik döneminde stresle mücadelede çok önemlidir. Ben olmaktan ziyade biz olmanın önemini vurgulayan takım çalışmaları ekip olarak başarının daha kolay ulaşılabilir olduğunu öğretmektedir. Başarmanın, kaybetmenin öğrenildiği, mücadele etmenin önemini artırdığı fiziksel aktiviteler çocuklarda kendilerine olan güvenin artmasını sağlamaktadır ve her şeyden önce yeteneklerinin ve yapabileceklerinin farkına varmasını öğretmektedir.

Armstrong ve Oomen-Early (2009)'in lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, spor yapanların yapmayanlara oranla psikososyal durumlarının belirgin şekilde ayrıştığı ifade edilmiştir. Elde edilen veriler ışığında spor yapan öğrencilerin sosyal

becerilerinin daha yüksek çıktığı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Çocuklar üzerinde yapılan başka bir araştırmada spor yapan çocukların yapmayan çocuklara oranla psikolojik anlamda daha uyumlu oldukları tespit edilmiştir (Duman ve Kuru, 2010).

Adolesanlarda hareketsiz yaşam alışkanlığının artması nedeniyle birçok ülke bu yaş grubunda fiziksel uygunluk ölçümlerinin yapılmasını ve konu ile ilgili ulusal düzeyde projeler ile desteklenen organizasyonlar yapılmasının önemini ifade etmektedir (Chatterjee ve ark., 1993). Bu yaş grubunda gerçekleştirilen fiziksel aktivite testleri, bireylerin fiziksel gelişim durumlarını ve performans modellerini geliştirme yönüyle önemlidir. Bireylerin sağlık durumlarının değerlendirilmesi ve antrenman seviyelerinin gözlenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Egzersizlerde uygulanması gereken şiddet ve yoğunluk programları bu testler aracılığıyla belirlenmektedir (Graham ve ark., 2001).

### **2.2.3 Adolesanlarda fiziksel aktivite ve sağlık**

Kişilerin, fizyolojik, psikolojik ve psikososyal anlamda iyi olması durumuna sağlık denilmektedir. 21.yüzyılın insanoğluna sunmuş olduğu modern yaşam koşulları, teknolojik yeniliklerle birlikte sedanter bir yaşam anlayışı her kesimden insanın sağlık sorunları ile karşılaşmaya başlamasına neden olmaktadır. Hareketsiz yaşamın ortaya koyduğu sağlık sorunları ile ilgili araştırmaların devam ettiği günümüzde gerek televizyon kanallarında gerekse T.C. Sağlık Bakanlığı hareketsiz yaşamın önüne geçmek adına sosyal medyada ve devlet kurumlarında afişler hazırlayarak hareket etmenin önemini vurgulamaktadır

Kronik hastalıkların nedenini oluşturan inaktif yaşam anlayışı günümüzde çocukluk dönemine inmiştir. Küçük yaşlardan itibaren hareketsiz bir yaşam anlayışı çok ciddi sağlık sorunları ile karşılaşılmasına sebep olmaktadır. Günümüzün en riskli rahatsızlıklarından birisi olan obezite, fiziksel aktivite eksikliğinden ve yanlış beslenme alışkanlığından ortaya çıkmaktadır. Obeziteyle birlikte kardiovasküler rahatsızlıklar ve diyabet fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanan obezitenin sebep olduğu rahatsızlıkların başında yer alan sağlık sorunlarıdır. Çocukluk döneminde görülme sıklığı artan obezite, kardiyovasküler sistemde yağlanmalara sebep olmaktadır ve tedbir alınmaması durumunda kalp krizleri ile karşılaşılma durumlarını artırmaktadır Yapılan araştırmalar çocukluk dönemi obezite oranlarında belirgin



artıştan bahsetmektedir (Ross ve ark., 1998). Türkiye İstatistik Kurumu, 15 ve üzeri yaş grubunda yapmış olduğu araştırmada %33,0 oranında fazla kilolu ve %16,9 oranında obez bir nüfus olduğundan bahsetmektedir (TC Sağlık Bakanlığı, 2012). DSÖ verilerine göre küresel bir sağlık sorunu haline gelen obezite ve obezitenin neden olduğu rahatsızlıklardan dolayı her yıl 4 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü).

Özellikle çocukluk döneminde başlanılan fiziksel aktiviteler ileriki yaşlarda alışkanlık haline gelmesiyle birlikte yetişkin dönemlerde bir yaşam şeklini oluşturmaktadır. Bu nedenle beden sağlığımızı korumak için küçük yaşlarda başlanması gereken fiziksel aktivite yetişkin yaşlarda ki sağlığımızı korumamız için oldukça önemlidir. Birçok kanser türünden korunmak için düzenli fiziksel aktivite bilim adamları tarafından önerilen bir yaşam şeklidir. Çocukluk döneminde başlanılan ve devam edilen fiziksel aktiviteler birçok spor branşının temellerinin başladığı ve ustalaşıldığı bir dönem olmasının yanında sağlık anlamında geleceğe yönelik faydalarının olduğu ifade edilmektedir (Akın, 2001; Bailey ve ark., 1995).

Sağlıklı bir ruh hali ve mental dinginlik içinde düzenli fiziksel aktivite önerilen bir yaşam şeklidir (Kallis, 1996). Ergenlik döneminde başlayan değişken ruh hali tedbir alınmaz ve kontrol altında tutulmaz ise yaşam şeklimizi etkileyecek yanlışlar ile karşılaşmamıza sebep olmaktadır. Saldırganlığın, öfke patlamalarının olduğu bir dönem olan ergenlik dönemi ise ortaokul sıralarında başlayan biyolojik ve fizyolojik bir durumdur. Bu dönemde yapılan fiziksel aktivite öğrencilerin bir uğraşı ile zaman geçirmelerine fayda sağlamaktadır. Kendilerini, yeteneklerini keşfeden öğrenciler, yapılan fiziksel aktivite aracılığı ile enerjilerini daha sağlıklı bir şekilde kullanırlar.

#### **2.2.4 Adolesanlarda fiziksel aktiviteye katılımında ailelerin rolü**

Ortaokul döneminde çocukların yapacakları sosyal aktivitelerde olduğu gibi fiziksel aktivite seçiminde de ailenin rolü ön plana çıkmaktadır. Ebeveynler, kendi geçmiş yaşantılarından sahip oldukları deneyimler ile ya da çevreden gelen duyular ile çocuklarını yakın çevrelerinde bulunan fiziksel aktivitelere ve spor branşlarına yönlendirmektedir veya herhangi bir spor yaşantısı yok ise sporu gereksiz bir uğraşı olarak görmekte ve çocuklarını herhangi bir fiziksel aktiviteye yönlendirmemektedir.

Toplumumuzda fiziksel aktivite bilinci daha tam anlamı ile bireylerde yerleşmemiş bir olgudur. Sağlık için faydaları bilinse de yorulacağı, kış aylarında üşüyeceği, yaz

aylarında terleyeceği gibi bahaneler ile çocuklarını spora veya herhangi bir fiziksel aktiviteye yönlendirme konusunda negatif düşünceleri bulunmaktadır. Bu ve benzeri bahaneler hareket gereksinimi olan birçok çocuğu inaktif bir yaşama sürüklemekte ve günümüzün çocukları da yarınlarında birer ebeveyn olduğunda onlarda kendi çocukları için bu şekilde bir yaşam düşüncesine girebilmektedir.

Hem sağlık hem de sosyalleşme için önemli bir araç görevinde olan fiziksel aktivite ne yazık ki çok az aile tarafından desteklenmekte ve çocukları bu sürecin içinde yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda çocukların fiziksel aktiviteye katılımında ailenin rolünün yüksek olduğunu ama aynı şekilde destek veren aile sayısının da düşük olduğunu söylemektedir. Aslan (2002) yapmış olduğu çalışmada çocukların spora başlamamasında ailelerin çocukları için sporu istememesi gibi bir sonuç ile karşılaşmıştır. Kotan (2007) yapmış olduğu çalışmada bir öğrencinin spora başlamasında en önemli faktörün aile yönlendirmesinin olduğunu ifade etmiştir. Kolukısa ve Büyükkalkan (2000) ise yapmış olduğu çalışmada okul dışı spor faaliyetlerinde çocukların bu faaliyetlere devamını etkileyen unsurları araştırmıştır. Yapılan çalışma çocukların spora devam etmemesinin en önemli unsurunun ailelerin spor müsabaka ve yarışmalara seyirci olarak gelmemeleri olduğunu ifade etmiştir. Araştırmalar, herhangi bir aktiviteye yönlendirmek kadar seyirci olarak bu tür faaliyetlerde çocuklarımızın yanında olmak çocukların spora devamlılığında önemli olduğunu göstermiştir.

### **2.2.5 Adölesanların fiziksel aktivitelere katılımında ailenin sosyoekonomik faktörü**

Ekonomik faktörler, satın alma gücünü belirleyen çok önemli bir değişkendir. Günümüzde yapılan her türlü fiziksel aktivite belli giderleri olan sosyal aktivitelerdir. Ailelerin ekonomik refahı ise seçilen spor branşını ve aktiviteyi değiştiren önemli bir durumdur. Ekonomik olarak daha az gelire sahip olan aileler çocuklarını gençlik ve spor il müdürlüğünün ücretsiz kursları ile beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul dışı faaliyetlerine yönlendirmektedir. Ekonomik durumu daha iyi olan aileler ise çocuklarını özel kurslar aracılığı ile beceri öğrenimine yönlendirmektedir.

Ailelerin sosyoekonomik durumu, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımını büyük ölçüde etkilemektedir. Spor tesislerine ulaşım, kullanılacak spor malzemelerinin bir maliyetinin olması, müsabakalara giderken ve gelirken bir maddi güce gereksinimin

olması aileler için çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmede düşündürülen unsurlardır. Ebeveynlerin sosyoekonomik durumunun çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmedeki rolü üzerine yapılan çalışmalar da düşüncelerimizi doğrulamaktadır. Akpınar ve Cankurt (2016) yapmış oldukları çalışmada çocukların fiziksel aktiviteye katılımında ihtiyaç olunan spor malzemesinin alınmasının önemini belirtmiştir. Sunay ve arkadaşları da (1997) yaptıkları çalışma ile spor malzemesinin temin ediliyor olmasının spora teşvik edici bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Romero (2015), iki farklı sosyoekonomik grupta yer alan çocuklar ile yaptıkları çalışmada ekonomik durumu iyi olan çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğunu, ekonomik durumu kötü olan çocukların ise fiziksel aktiviteye katılımın düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

### **2.2.6 Adölesanların fiziksel aktivitelere katılımında ailenin akademik kaygısı**

Her aile çocuğunun bir meslek sahibi olmasını ve iyi bir yaşam sürmesini istemektedir. Bu nedenle derslerinde başarılı olmaları istenilen çocuklar daha fazla ders çalışmaya yönlendirilmekte ve zamanının çoğunu etüt çalışmalar veya özel derslerde geçirmektedir. Fiziksel aktivite gibi faaliyetler ise bu tür aileler için bir zaman kaybı olarak görülmektedir. Devamlı ders çalışmak ile düzenli ders çalışmak arasında ki farkı bilmeyen aileler çocuklarının sadece ders çalışarak başarılı olacağı gibi yanlış bir yargı taşımaktadır. Psikolojik baskı altında olan bu tür öğrenciler ise çoğu zaman ailelerinin çizdiği çizgiye ulaşamamaktadır.

Toplumda, spor yapan çocuğun derslerinde başarılı olamayacağı gibi yanlış bir yargı bulunmaktadır. Bu yargıdan dolayı akademik kaygısı olan ebeveynler çocuklarının herhangi bir spor branşı ile uğraşmasını istememektedir.

Mental sağlık için önemi belirtilen fiziksel aktivite uygulama safhasında ailelerin tercih etmedikleri bir uğraşıdır. Özellikle yorulacak, sakatlanabilir, kafası karışmasın, otursun evinde ders çalışsın gibi ön yargı ve ifadeler ile çocuklar sporun sağlayacağı psikolojik faydalardan yoksun bırakılmaktadır.

Allison ve ark. (2005), yapmış oldukları çalışmada okulda verilen ödevlerin çokluğundan dolayı çocukların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın azaldığını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmalar hayatlarında dzenli fiziksel aktivite olan çocuklarda konsantrasyonun kuvvetli olmasından dolayı ders başarısının da yüksek olduğunu göstermiştir. Dzenli fiziksel aktivite ders başarısını yükselten bir etkiye sahiptir (Tanır, 2013). Leblanc ve Dickson (2005) yaptıkları araştırmada orta düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin çocuklarda aritmetik beceri ve okuma yeteneklerini güçlendirdiğini ifade etmiştir.

### **2.2.7 Adölesanların fiziksel aktiviteye katılımında okulların rolü**

Okullar, öğrencinin zamanının çoğunu geçirdiği mekanlardır. Öğrencilerin kendilerini tanımaya başladıkları, yeteneklerini keşfettikleri veya bir eğitimci tarafından keşfedildikleri, sosyal ortamların oluştuğu ve aynı zamanda rekabetin doğduğu yer olan okullar, fiziksel aktiviteye yönlendirilen alanlardır. Günümüzde okulların lojistik yapılarının eksik olması, eğitimci kadrosunda spordan gelen kişilerin azlığı, spora ve fiziksel aktiviteye ilgisi olan eğitimcilerin olmaması nedeniyle çocuklarımız okullarda bilinçli ve yeterli bir şekilde hareket eğitimi alamamaktadır.

Anaokulunun zorunlu olduğu ülkemizde anaokullarında ve anasınıflarında beden eğitimi ve spor ile ilgili derslerin olmaması, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin veya antrenörlerin bu alanlarda istihdam edilmemesinden dolayı hareket gereksiniminin en fazla olduğu bu yaşlar spordan uzak ve fiziksel aktiviteyi tanımadan yaşanıp geçmektedir. Gelişmiş ölkelerde özellikle cimnastik gibi spor branşlarının 3 yaşında başladığını düşündüğümüzde kreş ve anaokulu hatta anasınıflı düzeyindeki öğrencilerimizin spordan nasıl uzak kaldıklarını görebilmekteyiz.

İlkokul düzeyinde 1-4 ‘üncü sınıf öğrencilerinin eğitim aldığı sınıflarda beden eğitimi ve oyun gibi bir derse bu alanın uzmanı olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri girememektedir. Kreş ve anaokullarında olduğu gibi ilkokul düzeyinde de beden eğitimi ve spor öğretilmelerinin istihdamları yasal düzenlemelerin eksikliğinden dolayı gerçekleşmemektedir. Bu ve benzeri sebeplerden ötürü çocuklarımız ortaokul sıralarına kadar beden eğitimi ve oyun dersinin gereği olan fiziksel aktivite ihtiyaçlarını okullarda karşılayamamaktadır.

Ortaokul 5 ile 8 ‘inci sınıf düzeyindeki öğrenciler haftalık 2 saat (İmam Hatip Ortaokulları haftalık 1 saat) müfredat kapsamında beden eğitimi ve spor dersleri görmektedir. Ortaokul öğrencileri, haftalık 35 saatlik ders programı içinde 2 saat

zorunlu beden eğitimi ve spor dersi, istenilmesi veya seçilmesi durumunda 2 saatte seçmeli fiziksel etkinlikler ve spor dersi adı altında bir ders görmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin girmiş oldukları bu dersler her bir ders saati 40 dk olacak şekilde düzenlenmektedir. Haftalık seçmeli dersler hariç 90 dk olan beden eğitimi ve spor dersleri, beceri öğretimi aşamasında öğretmenlerimiz için yetersiz kalırken öğrencilerinde hareket ihtiyacını karşılamak için yetersizdir.

### **2.2.8 Adölesanların fiziksel aktiviteye katılımında öğretmenlerin rolü**

Rol model olarak takip edilen öğretmenler ve özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenleri, giydikleri kıyafetlerden, yaptıkları davranışlara kadar öğrencilerin takibinde olan kişilerdir. Bu nedenle spora yönlendirmede öğretmenlerimizin görüşleri ve istekleri önem kazanmaktadır. Gerek okul içinde yapılan fiziksel aktiviteler ve spor faaliyetleri gerek ise okul dışı faaliyetlerde öğretmenlerimizin yönlendirdiği öğrenciler belirli spor branşlarında faaliyet göstermekte ve lisanslı veya lisanssız olarak bu aktivitelerde zamanlarını anlamlı bir şekilde geçirmektedirler. Genellikle öğretmenlerimizin ilgi ve alakaları ile ilgili spor branşlarına yönlendirilen öğrenciler spor müsabaka ve yarışmalarında gerek okul sporlarında gerek ise kulüp düzeyinde bu faaliyetlerde yer almaktadır. Yeteneklerin keşfedildiği yaşların geçte olsa yakalanmaya çalışıldığı ortaokul sınırları beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile gençlik ve spor il müdürlüklerinde görev yapan farklı branşlarda ki antrenörlerin gayretleri ile yürümektedir.

Zamanlarının çoğunu okullarda geçiren çocuklar için okul sınırları yeteneklerinin keşfedilmesi gereken zaman dilimidir. Öğretmenlerin ilgi ve alakalarıyla da ilgili olan yetenek tespitleri ve çocukları herhangi bir spor aktivitesine yönlendirme birçok genci spor ile tanıştırmaya vesile olmaktadır. Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde farklı ders konularının işleniyor olması çocukların farklı yeteneklerinin keşfedilmesi yönüyle önemlidir. Her çocuk bir diğerinden farklıdır. Bu nedenle farklı branşlar ile işlenen müfredatlarda öğretmenler öğrencilerin yeteneklerini keşfetme noktasında iyi bir gözlemcidir. Gerek okul içinde olan bireysel veya takım branşlarına yönlendirme gerek ise kulüplere yönlendirme konusunda önemli bir misyon taşımaktadır.

Bayraktar ve Sunay (2007) yapmış oldukları araştırmada okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğrencilerin spora başlamasında önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

### 2.3 Obezite

Kişilerde sağlığı tehlikeye atacak şekilde fazla kiloya sahip olma durumuna şişmanlık denilmektedir (Özer, 2020). Dünyada yaygın bir durum haline gelmeye başlayan obezite bireylerin aşırı ağır olma durumudur (Lobstein ve Frelut, 2003). WHO ise şişmanlığı, sağlığın bozulmasına sebep olan anormal seviyede ya da vücut BKİ verilerine göre fazla yağlanmasına verilen isimdir şeklinde tanımlamaktadır (Url-2)

WHO verilerine göre 1975 yılından bu yana obezite oranı dünya çapında üç katını geçmiştir. 2016 verilerinde, 18 yaş ve üstü yaklaşık 1,9 milyar yetişkin fazla kilolu durumdadır. Yaklaşık 650 milyon insan ise obezite sınırına ulaşmıştır. Tartışılması gereken bir konu ise 5 yaşın altındaki çocuklarda obezite oranıdır. Bu oran ise azımsanmayacak kadar çoktur. 2019 verilerine göre 38 milyon çocuk fazla kilolu ya da obez olarak tanımlanmıştır. 2016 verilene baktığımızda 5 ile 19 yaş arasındaki çocuklarda ve adolesanlarda ki fazla kilolu ve obez oranı ise 340 milyondan fazladır (Url-2)

Enerji değeri yüksek beslenme alışkanlığının getirdiği bir yaşam şekli ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanan obezite tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de milyonlarca insanın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir sağlık sorunudur. Önlenabilirliği yönünde çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi ve beslenme alışkanlığımıza biraz dikkat etmek gelmektedir.

Fast food türevi beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanan vücut yağ oranının artmasından dolayı yaşam standartlarımızı kaybetmemize sebep olan obezite günümüzde çocukluk döneminde görülmeye başlamaktadır. Özellikle hareket gereksinimi yeterli olmayan çocuklarda başlayan fazla kilolu ve obez olma durumları yetişkinlikte kardiovasküler rahatsızlıklara, diyabet ile ilgili sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Erken yaşlarda görülen kalp rahatsızlıkların en önemli sebeplerinden biri olarak gösterilen obezite, yaşam konforumuza bozan bir sağlık sorunudur.

## 2.4 Kütle İndeksi

Bireylerin sahip olduğu kilo durumunu sınıflandırmak için kullanılan BKİ, kişinin kilosunun boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanan basit bir yöntemdir. Sporcularda ve kemik ağırlığı fazla olan bireylerde sonuçları tartışılsa da kullanımın kolay olması ve herkes tarafından hesaplamının kolaylığından dolayı oldukça çok kullanılan bir yöntemdir. Kişilerde hesaplanan sonucun  $\text{kg/m}^2$  cinsinden 25.00 ‘dan fazla olması durumu fazla kilolu olarak tanımlanmaktadır. 30,00 ve üstü değer ise obez olarak ifade edilmektedir (izelge 2.2).

1972 yılında ilk kez Ancel Keys tarafından Beden Kütle İndeksi, zaman içinde obezitenin tanımlanmasında en çok tercih edilen yöntemlerden biri olmuştur (Onat, 2009). Ölmm kolay olması, tekrarlanabilir olması ve güvenilir bir yöntem olmasından dolayı BKİ oldukça çok kullanılan bir yöntemdir. BKİ, yetiştikinlerde şişmanlık ve obezite durumunun belirlenmesinde oldukça çok kullanılan pratik bir yöntemdir (Sweeting, 2007). Çocuklarda ve adolesanlarda ise BKİ izelgesi obezitenin tanımlanmasında yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle obezitenin tanımlanmasında çocuklarda ve adolesanlarda bireysel ve toplumsal düzeyde persentil (yüzdelik) yöntemi kullanılmaktadır (CDC, 2020). Persentil (yüzdelik) yöntemine göre BKİ sınıflaması aştığıda gösterilmiştir (izelge 2.1)

**Çizelge 2.1 : Çocuklarda ve Adolesanlarda Persentil Eğrileri ve BKİ Sınıflaması**

Persentil Eğrileri	BKİ Sınıflaması
<3. Persentil	Çok Zayıf
3.-<5. Persentil	Zayıf
5.-<90. Persentil	Normal Kilolu
90.-<97. Persentil	Kilolu
≥97. Persentil	Aşırı Ağır

**Çizelge 2.2 : DSÖ Yetişkinlerde Obezite Sınıflaması**

SINIFLAMA	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	
	Temel Kesişim Noktaları	Geliştirilmiş Kesişim Noktaları
Zayıf (Düşük Ağırlıklı)	<18.50	<18.50
Aşırı düzeyde zayıf	<16.00	<16.00
Orta düzeyde zayıf	16.00-16.99	16.00-16.99
Hafif düzeyde zayıf	17.00-18.49	17.00-18.49
Normal	18.50-24.99	18.50-22.99 23.00-24.99
Fazla kilolu, toplu, hafif şişman,	≥25.00	≥25.00
Şişmanlık öncesi (Pre-obez)	25.00-29.99	25.00-27.49 27.50-29.99
Şişman (Obez)	≥30.00	≥30.00
Şişman I. Derece	30.00-34.99	30.00-32.49 32.50-34.99
Şişman II. Derece	35.00-39.99	35.00-37.49 37.50-39.99
Şişman III. Derece	≥40.00	≥40.00

**Kaynak:** (Akt. Çevik, 2019)



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırma Modeli**

Betimsel tarama modeli, geçmişte yaşanmış veya bugün yaşanan olayları ve durumları olduğu şekli ile açıklamaya yardımcı olan bir araştırma yöntemidir. Araştırılan kişiler, konu ve durumlar kendi koşulları içinde tanımlanarak ifade edilir. Araştırılan konu veya kişiye herhangi bir müdahalede bulunulmaz. (Karasar, 2003)

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini ortaokul öğrencileri ve anne ile babadan oluşan ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklem grubunda ise araştırmamıza gönüllülük esası ile katılan 360 (172 kız, 188 oğlan) ortaokul öğrencisi ve ebeveynleri yer almaktadır.

#### **3.3 Verilerin Toplanması**

Çalışmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan öğrencilere ve ebeveynlere ait kişisel bilgileri öğrenmek amacıyla kullanılan demografik bilgiler formu ve Kowalski ve arkadaşlarının (1997) geliştirmiş olduğu ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sert ve Temel (2014) tarafından yapılan Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (PAQ-C) kullanılmıştır.

##### **3.3.1 Adölesanlar için fiziksel aktivite ölçeği (PAQ-C)**

PAQ-C, okulların örgün eğitime devam ettiği bahar ve güz dönemlerinde kullanılmak amacıyla geliştirilmiş ve öğrencilerin (8-14 yaş) fiziksel aktivite seviyelerini öğrenmeye yönelik bir ölçektir. Son yedi gün içinde yapılan fiziksel aktiviteyi ölçmek amacıyla kullanılmalıdır. Ara tatil ve yaz tatilinde kullanılması tavsiye edilmemektedir. Adölesanların fiziksel aktivite düzeylerini öğrenmek ve aktivite alışkanlıkları hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılır. Ölçek, fiziksel aktivitede harcanan kalörinin hesaplamasında, aktivitenin tekrar sayısını, şiddetini ve süresini öğrenmek amacıyla kullanılmamaktadır. 10 sorudan oluşan ölçek, 1 ile 5

arasında derecelendirilmiş puanlama sistemi ile hesaplanmaktadır. 1. soru kendi içinde 15 maddeye ayrılmaktadır. 1. sorunun hesaplamasında 15 madde için verilen her bir puanın madde sayısına bölünmesi ile çıkan sonuç kullanılmaktadır. 2 ile 8'inci sorular her biri için verilen puanları toplanır. 9 'uncu soru kendi içinde toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için verilen puanların toplamı madde sayısına bölünerek 9'uncu maddenin puanı öğrenilir. 10'uncu soru bilgi amaçlı sorulmuş bir sorudur ve hesaplamada kullanılmaz. Ölçekte kullanılan 1 ile 5 arasındaki puanlama cetvelinde 1 en düşük fiziksel aktiviteyi ifade ederken 5 ise en yüksek fiziksel aktiviteyi ifade etmektedir. Elde edilen puanlar ile çocukların fiziksel aktiviteye katılım durumları, inaktif, orta düzeyde aktif ve aktif olarak sınıflandırılmaktadır (Kowalski ve ark. 2004)

Kowalski ve arkadaşlarının (1997) geliştirmiş olduğu ölçekte elde edilen puanlama ile çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılması yer almamaktadır.

### **3.3.2 Beden kütle indeksi (BKİ)**

Bireylerin sahip olduğu kilo durumunu sınıflandırmak için kullanılan BKİ, kişinin kilosunun boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanan basit bir yöntemdir. Sporcularda ve kemik ağırlığı fazla olan bireylerde sonuçları tartışılrsa da kullanımın kolay olması ve herkes tarafından hesaplanmanın kolaylığından dolayı oldukça çok kullanılan bir yöntemdir. Kişilerde hesaplanan sonucun  $\text{kg/m}^2$  cinsinden 25.00 'dan fazla olması durumu fazla kilolu olarak tanımlanmaktadır. 30,00 ve üstü değer ise obez olarak ifade edilmektedir.

1972 yılında ilk kez Ancel Keys tarafından Neden Kütle İndeksi, zaman içinde obezitenin tanımlanmasında en çok tercih edilen yöntemlerden biri olmuştur (Onat, 2009). Ölçümün kolay olması, tekrarlanabilir olması ve güvenilir bir yöntem olmasından dolayı BKİ oldukça çok kullanılan bir yöntemdir. BKİ, yetişkinlerde şişmanlık ve obezite durumunun belirlenmesinde oldukça çok kullanılan pratik bir yöntemdir (Sweeting, 2007). Çocuklarda ve adolesanlarda ise BKİ Çizelgesi obezitenin tanımlanmasında yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle obezitenin tanımlanmasında çocuklarda ve adolesanlarda bireysel ve toplumsal düzeyde persentil (yüzdeler) yöntemi kullanılmaktadır (CDC, 2020). Persentil (yüzdeler) yöntemine göre BKİ sınıflaması aşağıda gösterilmiştir.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Araştırma verileri IBM SPSS 20 paket program ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucu normal dağılım gosterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler Independent Samples T-Testi, One-Way Anova kullanılarak tespit edilmiştir. Katılımcıların PAQ-C anketinde vermiş olduğu çoklu cevapların analizinde Multiple Response testi kullanılmıştır.



#### 4. BULGULAR

Gönüllülük esası ile çalışmaya katılan 10-14 yaş aralığındaki öğrencilerin %52,2'si oğlan, %47,8'i kızdır. Katılımcıların %8,3'ü 10 yaş, %25,3'ü 11 yaş, %25,3'ü 12 yaş, %25'i 13 yaş ve %16'i 14 yaş grubundadır (Çizelge 4.1).

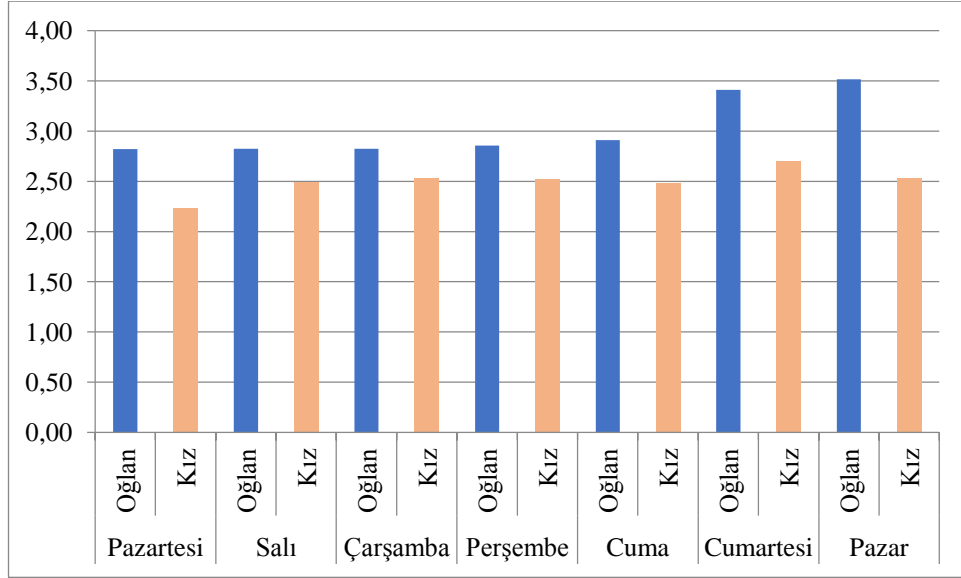
**Çizelge 4.1 : Yaş ve Cinsiyete Göre Katılımcıların Dağılımları**

		N	%
YAŞ	10	30	8,3
	11	91	25,3
	12	91	25,3
	13	90	25,0
	14	58	16,1
	Total	360	100,0
CİNSİYET	Oğlan	188	52,2
	Kız	172	47,8
	Total	360	100,0

**Çizelge 4.2 : Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları**

	Cinsiyet	N	X	SS	P
PAQ_CToplam	Oğlan	188	2,7511	,69630	,000
	Kız	172	2,3288	,69755	

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarını tespit etmek için bağımsız örnekler t-testinden faydalanılmıştır. Yapılan istatistik sonucu PAQ-C ölçeğinde toplam puan ortalaması üzerinden değerlendirdiğimizde kız katılımcıların (2,32±0,69) oğlan katılımcılara (2,75±0,69) oranla daha az fiziksel aktiviteye katılım gösterdiğini söyleyebiliriz (Çizelge 4.2; Şekil 4.1). Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılımlarına baktığımızda anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<,05$ ).



**Şekil 4.1:** Cinsiyete ve günlere göre aktiviteye katılım

**Çizelge 4.3 :** Katılımcıların Yaşı ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki

	Yaş	N	%	X	SS.
PAQ_C_Toplam	10	30	8,3	2,4617	,75613
	11	91	25,3	2,6048	,71132
	12	91	25,3	2,7177	,74172
	13	90	25,0	2,4642	,69606
	14	58	16,1	2,3473	,69057
	Total	360	100,0	2,5418	,72745
Pazartesi	10	30	8,3	2,43	1,284
	11	91	25,3	2,65	1,166
	12	91	25,3	2,64	1,343
	13	90	25,0	2,50	1,258
	14	58	16,1	2,27	1,199
	Total	360	100,0	2,52	1,258
Salı	10	30	8,3	2,49	1,166
	11	91	25,3	2,71	1,330
	12	91	25,3	2,81	1,336
	13	90	25,0	2,72	1,242
	14	58	16,1	2,36	1,273
	Total	360	100,0	2,66	1,297

**Çizelge 4.3: Devamı**

Çarşamba	10	30	8,3	2,42	1,247
	11	91	25,3	2,77	1,183
	12	91	25,3	2,86	1,290
	13	90	25,0	2,58	1,257
	14	58	16,1	2,55	1,160
	Total	360	100,0	2,68	1,239
Perşembe	10	30	8,3	2,34	1,217
	11	91	25,3	2,78	1,348
	12	91	25,3	2,78	1,384
	13	90	25,0	2,69	1,285
	14	58	16,1	2,62	1,303
	Total	360	100,0	2,69	1,330
Cuma	10	30	8,3	2,42	1,252
	11	91	25,3	2,71	1,388
	12	91	25,3	2,93	1,382
	13	90	25,0	2,58	1,356
	14	58	16,1	2,63	1,340
	Total	360	100,0	2,70	1,368
Cumartesi	10	30	8,3	2,89	1,302
	11	91	25,3	3,18	1,526
	12	91	25,3	3,21	1,436
	13	90	25,0	3,05	1,477
	14	58	16,1	2,78	1,536
	Total	360	100,0	3,06	1,485
Pazar	10	30	8,3	2,37	1,325
	11	91	25,3	3,20	1,492
	12	91	25,3	3,29	1,471
	13	90	25,0	2,99	1,515
	14	58	16,1	2,79	1,623
	Total	360	100,0	3,03	1,527

Çizelge 4.3’de katılımcıların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye katılım oranlarına baktığımızda 12 yaşındaki katılımcıların fiziksel aktiviteye en çok katılım gösteren

yaş olduklarını görmekteyiz ( $X=2.7177$ ;  $SS=.74172$ ;  $P<005$ ). 14 yaş grubu ise fiziksel aktiviteye en az katılım gösteren yaş grubudur ( $X=2.3473$ ;  $SS=.069057$ ;  $P<005$ ). 14 yaş grubunun fiziksel aktiviteye katılımlarına baktığımızda ise pazartesi günleri haftanın diğer günlerine göre katılımın en düşük olduğu gün olduğunu görmekteyiz ( $X=2.27$ ;  $SS=1.199$ ;  $P<005$ ).

**Çizelge 4.4 : Katılımcıların BKİ Sınıflamasına göre dağılımları**

YAŞ	SINIFLAMA	N	%
10-14 Yaş Persentil BKİ Oğlan	<3 <sup>rd</sup> Persentil Çok Zayıf	11	5,9
	3 <sup>rd</sup> -<5 <sup>th</sup> persentil Zayıf	3	1,6
	5 <sup>th</sup> .-<90 <sup>th</sup> persentil Normal Kilolu	156	83,0
	90 <sup>th</sup> -<97 <sup>th</sup> persentil Kilolu	14	7,4
	≥97 <sup>th</sup> persentil Aşırı Ağır	4	2,1
	Toplam	188	100,0
10-14 Yaş Persentil BKİ Kız	<3 <sup>rd</sup> persentil Çok Zayıf	10	5,8
	3 <sup>rd</sup> -<5 <sup>th</sup> persentil Zayıf	6	3,5
	5 <sup>th</sup> .-<90 <sup>th</sup> persentil Normal Kilolu	138	80,2
	90 <sup>th</sup> -<97 <sup>th</sup> persentil Kilolu	12	7,0
	≥97 <sup>th</sup> persentil Aşırı Ağır	6	3,5
	Toplam	172	100,0

Çizelge 4.4. 'de katılımcıların cinsiyetlerine göre BKİ persentil eğrilerinden elde edilen değerler yer almaktadır. Oğlan öğrencilerin BKİ persentil eğrilerine göre %83.0'u (5.-<90. Persentil) normal kilolu, %7,4'ü (90.<97. Persentil) kilolu ve %2,1'i (>97. Persentil) aşırı ağırdır. Kız öğrencilerin %80,2'si (5.-<90. Persentil) normal kilolu iken %7'si (90.<97. Persentil) kilolu ve %3,5 'i (>97. Persentil) aşırı ağırdır (Çizelge 4.4).

**Çizelge 4.5 : Katılımcıların Haftalık Aktivite Oranları**

	Cevaplar	
	N	%
Hayır	178	49,5%
1-2 gün	55	15,3%
3-4 gün	54	15,0%
5-6 gün	31	8,5%
7'den fazla gün	42	11,7%
Total	360	100,0%

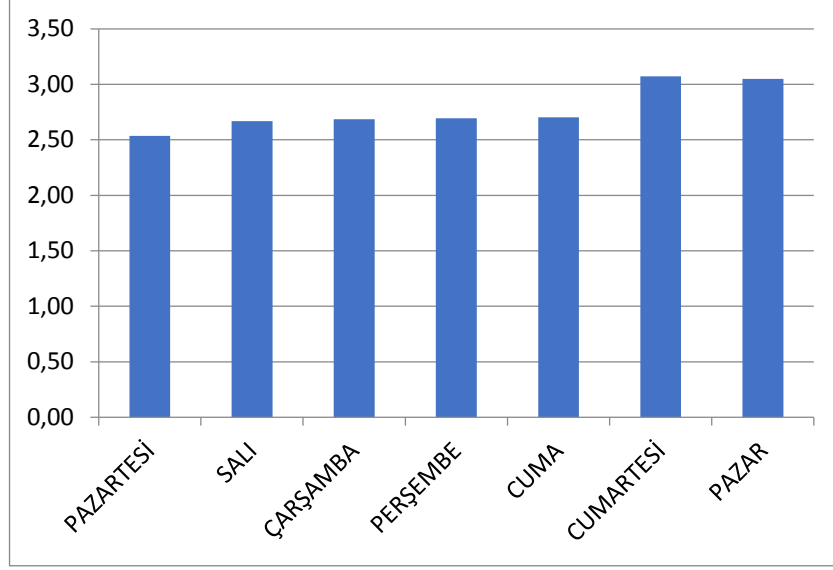
Katılımcıların birden fazla madde işaretlenmesine izin verilen birinci soruda son 7 gün içindeki fiziksel aktiviteye katılım oranlarını tespit etmek için Multiple Response testinden faydalanılmıştır. Katılımcılar %49,5 oranında son 7 gün içinde herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamıştır. Katılımcıların %15,3 'ü 1-2 kez; %15,0 'ı 3-4 kez; %8,5'i 5-6 kez ve %11,7'si ise 7'den fazla fiziksel aktiviteye katılım göstermiştir (Çizelge 4.5).

**Çizelge 4.6 :Son 7 Gün İçinde Günlere Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları**

	Hiç	Biraz	Orta	Sık Sık	Çok Sık
	%	%	%	%	%
Pazartesi	24,72	28,89	24,73	11,39	10,27
Salı	22,6	26,67	24,44	14,44	11,94
Çarşamba	21,11	24,44	28,61	16,40	9,44
Perşembe	23,61	25	22,22	16,67	12,5
Cuma	25,28	23,05	21,67	16,11	13,89
Cumartesi	20,56	18,89	19,44	15	26,11
Pazar	20,06	18,62	15,57	16,11	26,67

Katılımcıların son 7 gün içinde günlere göre katılım sayılarına baktığımızda fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin hafta içi günler yüzde olarak daha az olduğunu görmekteyiz. Cumartesi ve pazar günleri ise fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrenci sayısında bir artış olmaktadır (Çizelge 4.6; Şekil 4.2).





**Şekil 4.2:** Öğrencilerin günlere göre katılım skorları

**Çizelge 4.7 :** Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Durumları

	Babanın Eğitim Durumu		Annenin Eğitim Durumu	
	N	%	N	%
İlköğretim	263	73,1	276	76,7
Lise	90	25,0	77	21,4
Üniversite	6	1,7	7	1,9
Lisansüstü	1	,3		
Total	360	100,0	360	100,0

Katılımcıların ebeveyn eğitim durumlarına baktığımızda babanın eğitim durumu %73,1 annelerin ise %76,7 oranında eğitim durumunun ilköğretim olduğunu görmekteyiz. %25 oranında babanın eğitim durumu lise iken annenin eğitim durumu %21,4 oranında lisedir. Üniversite mezunu ebeveyn oranı ise babalarda %1,7 iken annelerde 1,9'dur (Çizelge 4.7).

**Çizelge 4.8 : Ebeveynlerin BKİ Verileri**

	Anne BKİ		Baba BKİ	
	N	%	N	%
Zayıf (Düşük Ağırlıklı)	8	2,2	5	1,4
Normal Kilolu	146	40,6	102	28,4
Fazla Kilolu	119	33,1	178	49,5
I. Derece Obez	63	17,4	66	18,3
II. Derece Obez	18	5,1	8	2,2
III. Derece Obez	6	1,7	1	,3
Total	360	100,0	360	

Çizelge 4.8’da ebeveynlere ait BKİ verileri ve yüzdeler dilimleri verilmiştir. Veli anketinden elde edilen veriler ışığında katılımcıların annelerine ait veriler şu şekildedir: %2,2 ‘si zayıf, %40,6 normal kilolu, %33,1’i fazla kilolu, %17,4’ü I. derece obez, %5,1’i II. Derece obez, %1,7’si ise III. Derece obezdır.

Babalara ait verilere baktığımızda %1,4’ü zayıf, %28,4’ü normal kilolu, %49,5’i fazla kilolu, %18,3’ü I. derece obez, 2,2’si II. Derece obez, %0,3’ü ise III. Derece obezdır.

**Çizelge 4.9: Annenin BKİ Durumuna Göre Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki**

	N	X	SS	F	P
Zayıf (Düşük Ağırlıklı)	6	2,3613	,79131		
Normal Kilolu	18	2,5596	,73351		
Fazla Kilolu	63	2,4942	,69488		
I. Derece Obez	119	2,6960	,76140	1,158	,338
II. Derece Obez	146	2,3268	,67403		
III. Derece Obez	8	2,3342	,52763		
Total	360	2,5418	,72745		

Annelerin BKİ verileri ile katılımcıların PAQ-C puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla One Way Anova testi kullanılmıştır. Elde edilen test verileri incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber anneye ait BKİ değerlerine göre I. derece obez olarak tanımlanan katılımcıların fiziksel aktiviteye

katılım oranlarının en yüksek katılım olduğunu görmekteyiz ( $X=2,6960$ ;  $SS=,76140$ ).

**Çizelge 4.10:** Annenin Eğitim Durumu ile Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki

	N	X	SS	F	P
İlköğretim	276	2,5239	,73203		
Lise	77	2,6314	,69836	,722	,487
Üniversite	7	2,6481	,77712		
Total	360	2,5493	,72745		

Annelerin eğitim durumlarına göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarına baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber en çok katılımın anneleri üniversite mezunu olan katılımcılarda olduğunu görmekteyiz ( $X=2,6871$ ;  $SS=,77712$ ). Anne eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılar ise fiziksel aktiviteye en az katılım gösteren adolesanları oluşturmaktadır ( $X=2,5157$ ;  $SS=,73203$ ).

**Çizelge 4.11:** Babanın Eğitim Durumu ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki

	N	X	SS	F	P
İlköğretim	263	2,5486	,72252		
Lise	90	2,5190	,75891		
Üniversite	6	2,5365	,43673	,081	,971
Lisansüstü	1	2,8667	,00000		
Total	360	2,5418	,72745		

Babaların eğitim durumu ile Adolesanların fiziksel aktiviteye katılımları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla One Way Anova testi kullanılmıştır. Anova test sonuçlarına baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber babaların eğitim durumu yükseldikçe katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarının yükseldiğini görmekteyiz ( $X=2,8667$ ;  $SS=,00$ ). Lise mezunu babaların çocukları ise fiziksel aktiviteye katılım oranı diğer gruplara göre daha düşüktür ( $X=2,5190$ ;  $SS=,75891$ ).

**Çizelge 4.12:** Katılımcıların Anne Yaş Durumu ile PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki

	N	X	SS	F	P
21-30 yaş	38	2,6143	,85462		
31-40 yaş	228	2,5982	,69926		
41-50 yaş	87	2,3955	,71400	1,754	,156
51 ve üstü yaş	7	2,4889	,76959		
Total	360	2,5493	,72745		

Çizelge 4.12 'te katılımcıların annelerinin yaş durumları ile fiziksel aktivitelere katılım oranlarını tespit etmek amacıyla One Way Anova testi kullanılmıştır. Test verilerine baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber anne yaş grubu 21-30 olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının en yüksek grup olduğunu görmekteyiz ( $X=2,6044$ ;  $SS=,85462$ ). 41-50 yaş grubunda annesi bulunan katılımcılar ise fiziksel aktiviteye en az katılım gösteren grup olduğunu görmekteyiz ( $p>0,05$ ), ( $X=2,3899$ ;  $,71400$ ).

**Çizelge 4.13:** Ailenin Gelir Durumu ile Katılımcıların PAQ-C Puanları Arasındaki İlişki

	N	X	SS	F	P
Kötü	56	2,5912	,75538		
Orta	258	2,5582	,73864		
İyi	45	2,4519	,63389	,513	,599
Çok iyi	1	4,0127	,00000		
Total	360	2,5418	,72745		

Ailenin gelir durumu ile katılımcıların PAQ-C puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla One Way Anova testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla beraber ailenin gelir durumu iyi olmasına rağmen Adolescentlerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olduğunu görmekteyiz ( $X=2,4990$ ;  $SS=,60387$ ;  $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.14:** Annenin Spor Yapma Durumuna Göre Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları

	N	X	SS	F	P
Evet, geçmişte uğraşmışım	55	2,5568	,72413		
Evet, devam ediyorum	34	2,7294	,64897		
Hayır, hiç uğraşmadım	261	2,5124	,72940	1,009	,389
Diğer	10	2,5864	,84079		
Total	360	2,5418	,72745		

Çizelge 4.14 incelendiğinde annesi aktif olarak herhangi bir fiziksel aktivite yapan ve devam eden katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yüksek olduğunu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığını görmekteyiz ( $X=2,7294$ ;  $SS=,64897$ ;  $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.15:** Katılımcıların Okul ile Ev Arasındaki Uzaklığa Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Oranları

Okulun Evinize uzaklığı	N	X	SS	t	p
Yürüme mesafesinde	307	1,5179	,56201		
Araç kullanımı gereken bir mesafede	53	1,5094	,50469	,675	,500

Katılımcıların ebeveynlerine sorulan okul ile ev arasındaki uzaklığın belirtilmesinin istendiği soruda verilen cevaplarda (Çizelge 4.15) 307 öğrencinin evi ile okul arasındaki mesafenin yürüme mesafesinde olduğunu göstermektedir. 53 öğrenci ise bir araç kullanarak okula gelmektedir. Öğrencilerin okul ile evleri arasındaki uzaklığın fiziksel aktiviteye katılımlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Fiziksel aktiviteye en çok ihtiyaç duyulan dönemlerden biri olan adolesan dönem bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin desteklenmesi ve psikososyal ihtiyaçlarına da cevap verilmesi gereken bir dönemdir. “Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler “in belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar ve literatürü oluşturan kaynakçada belirtilen çalışmalar ile karşılaştırılması aşağıda belirtilmiştir.

Çalışmamıza katılan oğlan öğrencilerin BKİ persentil eğrilerine göre %83.0'u (5.-90. Persentils) normal kilolu, %7,4'ü (90.<97. Persentils) kilolu ve %2,1'i (>97. Persentil) aşırı ağırdır. Kız öğrencilerin %80,2'si (5.-<90. Persentils) normal kilolu iken %7'si (90.<97. Persentils) kilolu ve %3.5'i (>97. Persentil) aşırı ağırdır. Katılımcıların ortaokul öğrencisi olduğu düşünüldüğünde kilolu ve aşırı ağır kiloya sahip olan katılımcıların sayılarının azımsanmayacak kadar fazla olduğu kanısındayız. Uçar (2014) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların BKİ verileri çalışmamızda yer alan BKİ verileri ile benzerlik göstermektedir. Wang ve ark. (2016) yapmış oldukları araştırmada çalışmamızda çıkan sonuçların aksine adolesan dönemde yer alan öğrencilerin daha önceki dönemlere oranla daha ağır olduklarını ve BKİ verilerinin daha yüksek çıktığını ifade etmiştir. Duman (2007) yapmış olduğu araştırmada adolesan dönemde yer alan öğrencilerin BKİ verilerini  $20,7 \pm 3$  olarak bulmuştur.

Katılımcıların yaş ortalaması  $12,15 \pm 1,209$  'dur. Katılımcıların boy verilerine baktığımızda en kısa boyun 122 cm, en uzun boyun ise 189 cm, ortalamaları ise  $151,77 \pm 11,084$  cm'dir. Katılımcıların ağırlık ortalamaları  $45,63 \pm 12,15$  kg'dır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaşları ile Uçar (2014)'ın araştırmasına çalışmasına katılım gösteren öğrencilerin yaş farklarının olmasından dolayı farklı değerlerde boy ve ağırlık ortalamalarının çıkması olağan kabul edilmiştir. Yabancı (2004) yapmış olduğu çalışmada ise adolesan dönemde yer alan bireylerin ağırlık ortalamalarını  $51,9 \pm 1,3$  kg olarak tespit etmiştir.

PAQ-C ölçeğinden elde edilen verilere baktığımızda katılımcıların %51,1'i inaktif bir yaşam sürmektedir ve son 7 gün içinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmamıştır.

Katılımcıların %46,1 'i son 7 gün içinde orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım gösterirken %2,8 'i ise aktif düzeyde fiziksel aktiviteye katılım göstermişlerdir. Uçar (2014) Konya ilinde yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlar elde etmiş ve verilerimiz destekler ifadelerde bulunmuştur. Yetiştirme yurtlarında kalan öğrenciler ile yürütülen çalışmada fiziksel inaktivitenin oldukça çok olduğunu ve bu yaştaki çocukların kilonun ortaya koyduğu sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimallerinin ileriki yaşlarda yüksek olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımlarını PAQ-C ölçeğinde toplam puan ortalaması üzerinden değerlendirdiğimizde kız katılımcıların (2,32±0,053) oğlan katılımcılara (2,75±0,69) oranla daha az fiziksel aktiviteye katılım gösterdiğini söyleyebiliriz. Coşkun (2019) yapmış olduğu çalışmada da oğlanların fiziksel aktiviteye katılım oranları kız öğrencilere oranla yüksek çıkmıştır. Bu sonuç ile çalışmamızda elde edilen sonuç benzerlik göstermektedir. Toriola ve Monyeki (2012) 'de yapmış olduğu araştırmada benzer bir sonuç ile karşılaşmıştır. Yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre oğlan katılımcıların kız katılımcılara oranla fiziksel aktiviteye katılım oranları yüksektir. So (2013) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlar ile karşılaşmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye katılım oranlarına baktığımızda 14 yaş grubunun fiziksel aktiviteye en az katılım gösteren yaş grubu olduğunu görmekteyiz. Fiziksel aktiviteye katılım oranının 14 yaş grubunda düşük olmasının sebebi olarak 8. sınıfın sonunda girecekleri liselere geçiş sınavı ve bu sınava hazırlık sürecinin etkili olduğunu düşünmekteyiz. Fiziksel aktiviteye en çok katılım gösteren yaş grubu ise 12 yaş grubudur. Araştırmada elde edilen sonuçlara baktığımızda 10 yaş grubu haricinde diğer tüm yaş gruplarında yaş arttıkça fiziksel aktiviteye katılım oranlarının azaldığını görmekteyiz. Fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşmesinin en büyük nedeni olarak okullarımızın akademik sürelerinin uzun olması ve ders saatleri sonrasında uygulanan destekleme ve yetiştirme kursları olduğunu düşünmekteyiz. 10 yaş grubunun fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olmasının nedeni olarak ise ilkokuldan ortaokula geçen öğrencilerin ortaokuldaki ders yükünden dolayı bu yaş grubunda fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olduğunu düşünmekteyiz. Aksoy'dan ve Çakır (2011)'in adolesanlar üzerine yaptığı araştırmada fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yaş arttıkça azaldığını ifade etmişlerdir.

Son 7 gün içinde günlere göre katılım oranlarına baktığımızda fiziksel aktiviteye katılım oranlarının haftasonu günlerde yoğunlaştığını görmekteyiz. Tam zamanlı eğitim sisteminde okul çıkış saatlerinin öğleden sonra 15:30-16:00 saatleri arasında olması ve sonrasında etüt veya destekleme ve yetiştirme kursu adı altında müfredatın tekrar edilmesine yönelik kurs programlarının bulunmasından dolayı hafta içi günlerde öğrencilerin egzersiz ve spor faaliyetlerine katılmadıklarını düşünmekteyiz. Devlet okullarının fiziksel yapısı özellikle kış aylarında spor yapmasına izin vermemektedir. Okulların kapalı spor alanlarının olmaması ve kapalı spor tesislerine ulaşım şartlarının İstanbul gibi büyük bir şehirde zor olmasından dolayı hafta içi günlerde okul saatinden sonra çocukların herhangi bir spor veya egzersiz için kendilerine zaman ayıramadıklarını düşünmekteyiz.

Annelerin BKİ verileri ile katılımcıların PAQ-C puanları arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Katılımcıların aritmetik ortalamalarına baktığımızda fiziksel aktiviteye katılım oranının en düşük olduğu kategoride annenin kilolu olduğunu görmekteyiz. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olması ve BKİ verilerinin de yüksek çıkması geleceğin ebeveynleri olan bugünün çocuklarının sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anne eğitim durumu ile katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ebeveynin eğitim durumlarına göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarında aritmetik ortalamaya baktığımızda en çok katılımın ebeveynin eğitim seviyesinin yüksek olduğu katılımcılarda olduğunu görmekteyiz. Bilinçli annelerde fiziksel egzersizin yaşam ve sağlık için bir gereksinim olduğu düşüncesi hakimdir. Çocuklarının hareket ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla fiziksel aktivitelere yönlendirdikleri düşüncesine sahibiz. Çağlayan ve ark. (2004) yaptıkları araştırmada fiziksel aktivitelere katılan çocukların ailelerinin eğitim seviyelerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Ailenin gelir durumu ile katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Katılımcıların gelir durumuna göre fiziksel aktiviteye katılımında aritmetik ortalamaya baktığımızda aile gelir durumu iyi olan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının en düşük seviyede olduğunu görmekteyiz. Orta düzeyde gelir durumu olan kişilerin ise fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yüksek olduğunu görmekteyiz. Satın alma gücünün artmasının fiziksel aktivite katılım oranının düşürmesine sebep olmasını düşündürücü olarak



görmekteyiz. Günümüzde Adölesanların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın düşük olmasının en büyük sebeplerinden birisi olarak televizyon ve telefon bağımlılığı olarak düşünmekteyiz. Günümüzde bu tür elektronik aletlerin fiyatlarını düşündüğümüzde belli bir satın alma gücünün gerektiğini görmekteyiz. Araştırmamızda aile gelir durumu iyi olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yüksek çıkmasını teknolojik bağımlılık olarak düşünmekteyiz. Tabi ki düşüncelerimizi somutlaştırmak için araştırmamızda telefon vd. teknolojik aletlerin kullanımına yönelik sorular sorulması gerekmektedir. Birer ebeveyn ve beden eğitimi öğretmeni olarak çevremizde ki bu yaş grubu öğrencilerin telefon alışkanlığının olduğunu görmek bu düşüncemizi pekiştirmektedir.

Annenin fiziksel aktivite yapma durumu ile katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Annenin fiziksel aktivite yapma durumu ile katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla aritmetik ortalamalara bakılmıştır. Araştırmamızda anneleri herhangi bir şekilde egzersiz yapan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım gösterme oranlarının yüksek çıkmasını olağan görmekteyiz.

Adölesanlar üzerine yapılan çalışmaların nicel olarak yetersiz olması bu yaş grubu üzerine yapılacak çalışmaların gerekliliğini ortaya koymuştur. Çalışmada elde edilen veriler gelecekte konu ile ilgili çalışmalarda kaynak niteliği taşıyacaktır.

Elde edilen veriler ışığında adölesan yaş grubu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olması ve buna bağılı olarak ve aynı zamanda aileden gelen muhtemel aşırı ağır olma durumundan dolayı düzenli ve programlı bir şekilde fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri gerekliliğini ortaya koymuştur. Okul çağındaki çocukların örgün eğitimin devam ettiği günlerde ve saatlerde ki fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olması ileriki yaşlarda fazla kilodan kaynaklanacak sağlık sorunları ile karşılaşma olasılığını artırmaktadır. Okullarda ders programları planlanırken beden eğitimi ve spor saatlerine ek olarak seçmeli ders olan spor ve fiziki etkinlikler derslerinin de artı dört saat ve farklı gün ve saatlerde programa yerleştirilmesi hareket ihtiyacı olan bu çocukları bir nebze hareket ihtiyaçlarını okul sınırları içinde bilinçli olarak karşılamalarına yardımcı olacaktır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ülkemizde ortaokul sıralarında başlayan sınav kaygısı çocuklarımızı özellikle fiziksel aktiviteden uzaklaştıran ve hareketsiz bir yaşam algısı oluşmasına sebep olan en önemli faktördür. Ailelerin çocukları için yaşadığı gelecek kaygısı nedeniyle özellikle okul günlerinin olduğu hafta içi günlerde ders çalışmak ve gerekli etüt çalışmalara katılmak için fiziksel aktiviteye katılım oranları düşmektedir. Yapılan çalışmada öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite oranları özellikle hafta içi günlerde düşük çıkması hafta sonlarında ise yükselmesi okul günlerinin olduğu gün ve saatlerde ders sonrası etüt çalışması ve ev ödevlerinden kaynaklandığı düşündürmektedir. Cumartesi ve pazar günleri öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımları okul ödev ve etüt çalışmalarının hafta içi günlere oranla daha az olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır.

Cinsiyet günümüzde fiziksel aktiviteye katılımında hala önemli bir değişkendir. Özellikle kız çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımları hala önemli bir engeldir. Yapılan çalışmada da kız katılımcıların oğlanlara oranla fiziksel aktiviteye katılımlarının düşük çıkması düşüncelerimizi doğrulamaktadır.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük olması ve BKİ verilerinin de yüksek çıkması geleceğin ebeveynleri olan bugünün çocuklarının sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ebeveyn BKİ verilerini de incelediğimizde aileden gelen bir şişmanlık ve obezite riskinin yüksek olduğunu görmekteyiz. Verilerimiz ve ailelerin verileri dikkate alındığında katılımcıların obezite ve obezitenin ortaya çıkardığı sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimallerinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

Adolesanlar üzerine yapılan çalışmaların nicel olarak yetersiz olması bu yaş grubu üzerine yapılacak çalışmaların gerekliliğini ortaya koymuştur. Çalışmamızdan elde edilen veriler literatürde kaynak niteliği taşıyacak olması çalışmanın önemini artırmıştır.

Elde edilen veriler ışığında adolesan yaş grubu öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olması ve buna bağlı olarak ve aynı zamanda aileden gelen muhtemel kilo problemlerinden dolayı düzenli ve programlı bir şekilde fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri gerekliliğini ortaya koymuştur. Okul çağındaki çocukların örgün eğitimin devam ettiği günlerde ve saatlerde ki fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olması ileriki yaşlarda fazla kilodan kaynaklanacak sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimallerini yükseltmektedir. Okullarda ders programları planlanırken beden eğitimi ve spor saatlerine ek olarak seçmeli ders olan spor ve fiziki etkinlikler derslerinin de artı dört saat ve farklı gün ve saatlerde programa yerleştirilmesi hareket ihtiyacı olan bu çocukları bir nebze hareket ihtiyaçlarını okul sınırları içinde bilinçli olarak karşılamalarına yardımcı olacaktır.

MEB 'e bağlı okullardaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sayı olarak yetersiz olması günümüzde birçok okulda derslere alanı olmamasına rağmen farklı branş öğretmenlerinin girmesi bu derslerde ki verimliliği düşürmektedir. Ders verimliliğinin artırılması ve özellikle adolesan dönemde yer alan çocukların hareket ihtiyaçlarının daha verimli karşılanması adına beden eğitimi ve spor derslerine alanında eğitim görmüş eğitimcilerin girmesi gerekmektedir.

Hafta içi günlerde fiziksel aktiviteye katılım oranlarının haftasonu günlere oranla daha düşük olması okul saati dışındaki saatlerin bir şekilde fiziksel aktiviteye ayrılmadığını düşündürmektedir. Günümüzde okullarda öğrencileri liselere giriş sınavlarına akademik anlamda hazırlamak adına ortaokul birinci sınıftan itibaren etüt çalışmalar ve ders dışı eğitim çalışmaları yürütülmektedir. Tam gün eğitim olan okullarda okul çıkış saatlerinin 15:30 civarı olduğu düşünüldüğünde okul saati sonrası ek olarak verilen etüt çalışmalar ve ders dışı eğitim çalışmaları 18:00 kadar devam edebilmektedir. Düşündüğümüzde sabah 08:30 civarı okula adım atan öğrenciler neredeyse günün tamamında okul sınırları içinde akademik anlamda eğitim almaktadır. Bu durum ise bu yaştaki gençlerin sınav kaygısından ve gelecek korkusundan dolayı fiziksel aktiviteye katılımlarını olumsuz etkilemektedir. Bu ve benzeri durumların önüne geçmek adına ders dışı eğitim çalışmalarının hafta sonu günlere kaydırılması ve hafta içi günlerde fiziksel aktivitenin içinde olduğu programların planlanması gençlerin psikomotor, psikososyal ve ruhsal anlamda gelişimine katkı sağlayabileceği gibi inaktivitenin olumsuz etkilerinden de koruyacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ders saatleri sonrasında okul takımlarına öğrenci seçmek ve branşlarda müsabakalar ile yarışmalara öğrenciler hazırlamak için yapmış oldukları çalışmalar da katılımcı sayılarını takım oyuncu sayıları ile sınırlı tutmaktadır. Bu nedenle birçok öğrenci ya yeteneğinin olmadığı düşüncesi ile ya da o branştan keyif almadığı için okul dışı egzersiz çalışmalarına katılım göstermemektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri yapacakları ders dışı egzersiz çalışmalarında yeteneği olmasa bile sadece fiziksel aktivite amacıyla programlar planlayarak birçok öğrencinin hareket ihtiyacını karşılayabilecektir.

Elde ettiğimiz verilerde fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşük çıkmasının en büyük etkenlerinden birisi muhakkak ki ebeveynlerdir. Küçük yaşlarda çocukların kararlarının büyük bir kısmının ebeveyn ile verildiğini düşündüğümüzde fiziksel aktiviteye katılımın önünde engelin ebeveyn olduğunu düşünebiliriz. Bu nedenle gerek okul yönetimi, gerek öğretmenler, gerek ise devletim diğer kurum ve kuruluşları egzersizin önemini ifade eden söylemler ve görseller ile ebeveynlerde bulunan spor yapmak ders başarısını düşürür gibi yanlış olan bir algıyı yenmelidir. Sağlıklı bir nesil için fiziksel aktivitenin önemi ifade edilmelidir.

## KAYNAKLAR

- Akın G.**, (2001). *Antropometri ve Ergonomi*, Ankara, İnkansa Ofset:32-33.
- Akpınar, A., & Cankurt, M.** (2016). Parental influence on children's physical activity in urban green spaces. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 66(2), 471-482.
- Aksoydan, E., Çakır, N.** (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi, cilt: 53, sayı:4*, ss: 264 – 270.
- Allison, K., Dwyer, J., Goldenberg, E., & Fein, A.** (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for Increasing participation.
- Arabacı, R., Çankaya, C.**, (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması, *Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt; 20, Sayı:1*, 1-15.
- Armstrong, S. & Oomen-Early, J.** (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Aslan, M. H.** (2002). Kocaeli bölgesi ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin spora yönelmelerinde ailenin beden eğitimi öğretmeni ve çevrenin etkileri. Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Aydın, B.** (2002). *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: SFN Baskı.
- Bailey R.C., Olson J., Pepper S L., Porszasz J., Barstow T J., and Cooper D M.** (1995). The level and tempo of children's physical activities: an observational study. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 27, p.1033-1041.
- Baltacı, G.** (2008). *Çocuk ve Spor*, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Baranowski T., Bouchard C., Bar-Or O.** (1992). Assessment, prevalence, cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 24: p.237-247.
- Bayraktar, B. ve Sunay, H.** (2007). Türkiye'de elit bayan ve oğlan voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G.** (2014). *Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite*. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 12(1), 1-10.
- Chatterjee S., Mandal A., Das N.** (1993). Physical And Motor Fitness Level of Indian School Going Boys. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33: p.268-277.

- Coşkun, A.**, (2019). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yakın Çevrede Yürünebilirlik Algılarının İncelenmesi; Çanakkale İli Örneği, Doktora Tezi, İstanbul, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD.
- Çağdaş, A ve Seçer, Z.** (2006). *Anne-Baba Eğitimi* (2. Baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.)
- Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K., Kahveci, M.**, (2004). "12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması", *10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya
- Çelik G, Tahiroğlu A, Avcı A.** (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri*, (11): 42-47.
- Çevik E.** (2019), Üniversite öğrencilerinde menü etiketi algısının besin seçimi ve obezite üzerine etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplu Beslenme Sistemleri Programı Yüksek Lisans Tezi
- Dinç A.** (2007). Ergenlerde Anne-Baba Tutumları ve Dini Yönelim. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Duman D.** (2007). Ankara'da Bir Yetiştirme Yurdunda Kalan Oğlan Adölesanların **Beslenme Durumları ve Etkileyen Etmenler**. **Hacettepe Üniversitesi**, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Duman, S. ve Kuru, E.** (2010). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Fetihi L.** (2002). Ergenlik ve Toplum. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27(125): 62-68
- Fişne, M.** (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kayseri; Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Gallahue, David L., Ozmun, John C., Goodway, Jackie D.** (2014). *Motor Gelişimi Anlamak Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler*. Understanding Motor Development infants, children, adolescents, adults. Çeviri editörleri Dilara Sevimay Özer, Abdurrahman Aktop. 7. Basımdan çeviri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Graham G., Holt/Hale S.A., Parker M.** (2001). Children Moving A Reflective Approach to Teaching Physical Education. Mayfield Publishing Company, Mountain View, 5ft Edition, p.35-62, California.
- Haskell WL ve Kiernan M.** (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people, *Am. J. Clin. Nutr.*, 72 (Suppl), 541.
- Kallis S.** (1996). *Çocuğunuz İçin Spor ve Fitness*, (Çev: Büyükonat T.) Beyaz Yayınları, s.113.

- Kayapınar, Ç. F.** (2012). Physical activity levels of adolescents. *procedia – Social and Behavioral Sciences*; 47: 2107-2113.
- Kolukısa, Ş. ve Büyükkalkan, F.** (2001). Okullarda yapılan spor faaliyetlerinde aile okul ve kulüp açısından karşılaşılan sorunlar. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1(2), 11-18.
- Kotan. Ç.** (2007). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü..
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A.** (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric Exercise Science*, 9, 174-186.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Kowalski, N. P.** (1997). Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342- 352.
- Kulaksızoğlu, A.** (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. (5. Basım), Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Leblanc, J., & Dickson, L.** (2005). *Çocuklar ve Spor*. (G. Gül, & D. Erben, Çev.) Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Lobstein, T. ve Frelut, M. L.** (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. The international association for the study of obesity, obesity reviews, 4, ss: 195-200.
- Montoye H.J., Taylor H. L.** (1984). Measurement of physical activity in population studies. *A Review Human Biology*, 56 (2): p.195-216.
- Onat, A.** (2009). Türk halkının kusurlu kalp sağlığı sırrına ışık, tıbbı önemli katkı (1. Baskı.). İstanbul: Figür Şekil .
- Özer, K.** (2020). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Öztürk, M.** (2005). Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Pate R.R., Preiffer K.A., Trost S.G., Ziegler P., Dowda M.** (2004). Physical Activity Among Children Attending Preschools, *Pediatrics* Vol. 114 No. 5, November.
- Romero, A.** (2015). Low-Income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity. *Journal of Adolescent Health*. 253-259.
- Ross, E.A., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., Pratt, M.** (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children results from the third national health and nutrition examination survey. *Journal of American Medical Association (JAMA)*. doi:10.1001/jama.279.12.938. Volume:279(12), ss:938-942.
- Sağlık Bakanlığı** (2012)., Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü Türkiye Beden ağırlığı algısı araştırması, *Sağlık Bakanlığı Yayın* No: 894, Ankara, s:10
- Santrock, J. W.** (2010). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

- 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), 109- 114.
- So, W.** (2013). Physical activity and sedentary behavior's association with body weight in Korean adolescents. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*; 23(1): 1-10.
- Sunay, H., Koz, M., Gündüz, N. ve Ersöz G.** (2000). Ortaöğretim Çağındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite/Egzersiz Alışkanlıkları. *VI. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara.
- Sunay, H., Saracaloğlu, A.S.,** (1997). "Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelen unsurlar", *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, AIESER, Singapur
- Sweeting, H.N.** (2007). Measurement and definitions of obesity in childhood and adolescence: A field guide for the uninitiated. *Nutrition Journal*, 6(1), 32-39.
- Takken T, Net JVD, Kuis W, Helder PJM.** (2003). Physical Activity and Health Related Physical Fitness in Children with Juvenile Idiopathic Arthritis. *Annals of The Rheumatic Diseases*,6: 885-889.
- Tanır, H.** (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi. Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale
- Toriola O, Monyeke M.** (2012). Health-related fitness, body composition and physical activity status among adolescent learners: The PAHL study. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*; 18,4(1): 795-811.
- Uçar, M.** (2014). Konya İli Yetiştirme Yurtlarında Barınan 14-18 Yaş Grubu Kız ve Oğlan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, T.C. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
- Wang, J., Baranowski, T., W.P, L., Chen, T., & Pitkethly, A.** (2016). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Chinese Children. *Biomed Environ Sci*, 29, 177-186.
- Yabancı N.** (2004). Okul çağı çocuklarda büyüme ve obezite durumunun saptanması, etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Doktora Tezi.
- Yan, Y.** (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zorba E.,** (2005). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.



## İnternet

**Url-1**<CDC, Centers for Disease Control and Prevention>, Alındığı Tarih: 08.06.2020, adres: [https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html)

**Url-2**<DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü>, Alındığı Tarih: 08.06.2020, adres: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

**Url-3**<DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü>, Alındığı Tarih: 08.06.2020, adres: [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1)



## EKLER

### Ek 1: Etik Kurul Raporu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Yazı İşleri Müdürlüğü

Dr. 050.01.04  
30/151876

Sayı : 20788822-050.01.04-151876  
Konu : Etik Kurul Kararı Hk. (Araştırmacı Nezahat YAVAŞCI)

24 Aralık 2019

Sayın Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER

24.12.2019 tarihli ve 2019/09 sayılı Etik Kurul toplantısında görüşülen, Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER'in "Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler" adlı başvurusu görüşüldü. Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER'in "Ortaokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler" adlı başvurusunun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
(Başkan)

Prof. Dr. Feride ÖNAL  
(Üye)

Görevli  
Doç. Dr. Murat DANIŞMAN  
(Üye)

Prof. Dr. Süha ATATÜRE  
(Üye)

Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN  
(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Hayrettin MUTLU  
(Üye)

Cem Murat TÜRKKAN  
Genel Sekreter  
(Üye)

## Ek 2: Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Anket Formu

Yaş:..... Cinsiyet..... Boy:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Ağırlık:.....

Sınıf:..... Öğretmen:.....

7 gñnlük fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemeye çalışacağız (Geçen hafta Boyunca). Bu anket nefes nefese kaldığınız atlama, kořu, dans ve diğer spor ve oyunlar gibi bacaklarınızı yorduğunuz aktiviteleri içermektedir. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Bu bir test değil.

Lñtfen bñtñn sorulara dñrñstlñkle cevap verin ve bñtñn soruları önemseyin.

1. Boş zamanınızdaki fiziksel aktiviteler: Son 7 gñn içerisinde aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı ? Eğer evet se kaç kere?

	Hayır	1-2	3-4	5-6	7den fazla
ATLAMA					
KñREK ÇEKME					
PATEN					
YñRñYñř					
BİSİKLET					
KOşMA					
AEROBİK					
DANS					
FUTBOL					
KAYKAY					
VOLEYBOL					
BASKETBOL					
BADMİNTON					
YñZME					
Dİğer					

2. Son 7 gñnde beden eğitimi derslerinde ne sıklıkla aktivite yaptınız (sıkı oyunlar, koşmak, zıplamak) aşağıdakilerden birini seçiniz)

Beden eğitimi dersi yapmıyorum	
Kesinlikle katılmıyorum	
Bazen yapıyorum	
Sık yapıyorum	
Daima	

3. Son 7 günde boş zamanının çoğunda ne yaptın?(sadece birini seç)

Oturdum ( konuştuğum, okudum , ev ödevi)	
Etrafı keşfettim yada etrafta yürüdüm	
Koştum yada birazcık oyun oynadım	
Etrafta koştum ve biraz oyun oynadım	
Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım	

4. Son 7 günde öğle yemeğinde ne yaptınız?(yemeği yerken)(sadece birini seç)

Oturdum ( konuştuğum, okudum , ev ödevi)	
Etrafı keşfettim yada etrafta yürüdüm	
Koştum yada birazcık oyun oynadım	
Etrafta koştum ve biraz oyun oynadım	
Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım	

5. Son 7 günde Okuldan hemen sonra dans, oyun oynamak, spor yapmak hangisinde en aktiftin? sadece 1 tanesini işaretle

Hiç	
Geçen hafta 1 kez	
Geçen hafta 2 yada 3 kere	
Geçen hafta 4 kez	
Geçen hafta 5 kez	

6. Geçen 7 gün içerisinde kaç öğleden sonra bir spor dans yada herhangi bir oyun oynadın hangisini aktif olarak yaptın? 1 tanesini seç

Hiç	
Geçen hafta 1 kere	
Geçen hafta 2 yada 3 kez	
Geçen hafta 4 yada 5 kez	
Geçen hafta 6 yada 7 kez	

7. Geçen hafta sonu kaç kere spor dans yada oyun oynadın? Hangisinde en aktiftin bir tanesini seç.

Hiç	
Geçen hafta 1 kere	
Geçen hafta 2 yada 3 kere	
Geçen hafta 4-5 kere	
Geçen hafta 6 yada daha fazla	

8. Son 7 gün içinde Hangisi seni en iyi tanımlar ? seni tanımlayan sorulardan bir tanesine karar vermeden önce 5 ifadeyi de oku

Küçük fiziksel aktiviteler dahil zamanının hepsini yada çoğunu bir şeyler yaparak harcadım	
bazen (geçen hafta 1-2 kez) boş zamanımda fiziksel şeyler yaptım (koşmaya gittim, spor yaptım, yüzdüm aerobik yaptım)	
Sık sık (haftada 3-4) boş zamanlarımda fiziksel şeyler yaparım	
Boş zamanıma oldukça sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel şeyler yaparım	
Boş zamanımda çok sık (geçen hafta 7 kez – fazlası) fiziksel aktivite yaparım	

9. Geçen hafta her gün için ne kadar sıklıkta fiziksel aktivite yaptın işaretle. (dans etmek, spor yapmaktan hoşlanmak veya diğer fiziksel aktiviteler)

	Hiç	Biraz	orta	sıksık	çok sık
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Normal fiziksel aktivite seni hasta olmaktan yada herhangi bir şeyden korudu mu ?

Evet.....

Hayır.....

Eğer evetse neden korudu?.....

### Ek 3: Veli Anket Formu Örneği

Bu anket araştırmacı tarafından velilerin demografik özelliklerini belirleyerek, çocuğun fiziksel aktivitesi üzerinde ailenin yaşam tarzı bakımından etki eden faktörleri saptamak amacıyla hazırlanmıştır.

**AÇIKLAMA:** Ankette yer alan çoktan şmeli sorularda, size uygun düşen seçeneği çarpı (x) ile işaretleyiniz. Birden çok seçeneği işaretlemeniz gerektiğinde, önem sırasına göre (1,2,3...) gösteriniz.

1. Yaşınız

25-30       30-40       40-50       50 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz

Kız  Erkek

3. Eğitim Durumunuz

İlkokul       Ortaokul       Lise       Üniversite - Doktora

4. Gelir Durumunuz

İyi       Orta  İyi       Çok iyi

5. Çalışma Durumunuz

Tam gün çalışıyor  Kısmi zamanlı çalışıyor  Çalışmıyor

6. Sporla Uğraşma Durumunuz

Evet, geçmişte uğraştım

Evet, devam ediyorum

Hayır hiç uğraşmadım

Diğer

7. Ailenizde spor yapan birey var mıdır?

Evet       Hayır

8. Boyunuz: .....

Ağırlığınız: .....

9. Ailenizde spor faaliyetleri dışında düzenli yürüyüş aktivitesi yapılmakta mıdır?

Evet       Hayır

10. Çocuğunuzun yeterli düzeyde spor yaptığını düşünüyor musunuz?

Evet       Hayır

11. Fiziksel aktivite denilince aklınıza gelenleri işaretleyiniz.

- Spor
- Yürüyüş
- Market Alışverişi
- Ev Temizliği
- Diğer .. ( belirtiniz.....)

12. Evinizde çocuğunuza ait bir odası var mıdır?

- Evet
- Hayır

13. Okulun evinize uzaklığı için aşağıdakilerden hangisi uygundur?

- Yürüme mesafesinde
- Araç kullanımı gereken mesafede



## ÖZGEÇMİŞ

Nezahat YAVAŞCI

E-Posta Adresi : ogr.nezahatnaz@hotmail.com

Telefon (Cep) : 05372675479

Adres: Çamlık Mah. Semerkand Bul. Parkverde Rezidance Sitesi. A3 Blok. Daire 8.  
Kurtköy/Pendik İstanbul



## ÖĞRENİM DURUMU

- Yüksek Lisans 2018-2019: Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (YL/Tezli).
- Lisans: Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmenliği

## MESLEKİ DENEYİM

- 2015-2020: İstanbul/ Pendik Ercan Görür Ortaokulu'nda Kadrolu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak halen çalışmakta.
- 2014 -2015: Diyarbakır/ Kulp Kayahan Ortaokulu'nda Kadrolu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak çalıştı.
- 2011- 2012: İstanbul/ Arnavutköy Şehit Selçuk Gürdal YİBO'da Ücretli Öğretmenlik yaptı.
- 2010 – 2011 Halk Eğitime bağlı olarak okuma yazma eğitmenliği yaptı.
- 2008 – 2015 : Atletizm İl Hakemliği ve Hentbol hakemliği yaptı.
- 2008 -2009: Trabzon/Düzköy Doğankaya İlköğretim Okulunda Ücretli Öğretmenlik yaptı.

## TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER

- **Yavaşci, N.** (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyet, Yaş ve Beden Kütle İndeksine Göre İncelenmesi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı. (Makale)



- **Yavaşı, N.** (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı. (Tez)

