

**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM
DALI**

**11-15 YAŞ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIMI
ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

Özge ORHAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM
DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

2021-Kırıkkale

**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM
DALI**

**11-15 YAŞ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIMI
ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

Özge ORHAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM
DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

2021-Kırıkkale

KABUL VE ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 08/02/2021

Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi İnci KESİLMİŞ

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Aziz GÜÇLÜÖVER

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunulan“11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler ” adlı çalışmanın, şahsım adına tarafımda yapılmış bir çalışma olduğunu, tezin planlanması, araştırılması, veri toplanması, verilerini incelenerek değerlendirilmesi, yorumlanması ve yazımına ait tüm aşamalarda etik dışı bir davranış sergilenmemiş olduğunu, ilgili tez kapsamı içerisinde bulunan tüm açıklama ve verilerin tamamının bilimsel niteliği ve niceliği olan kurallar dahilinde edinilmiş olduğunu, faydalanılan eserlerin tamamının kaynakçada belirtilmiş olup tez yazısı içerisinde atıflarla gösterildiğini, kaynakçada belirtilmemiş her hangi bir dökümandan faydalanılmamış olduğunu beyan ederim.

Özge ORHAN

ÖNSÖZ

Sağlıklı yaşam ve hayat kalitesine sağladığı katkılar yardımıyla fiziksel aktivitelerin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde hareket, çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminin önemli bir parçasıdır. Fiziksel aktivitelerin sağladığı yararlar rağmen çeşitli sebeplerden dolayı çocukların yeterli fiziksel aktivitelere katılmadıkları ve buna birçok etkenin sebep olduğu düşünülmektedir.

11-15 yaş arası çocukların fiziksel aktivitelerinin neden yetersiz kaldığını ve yaşamlarında fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

Çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında ve yürütülmesinde ilgi ve desteğini esirgemeyen,engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım tez danışmanım Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK' a ve her ihtiyacım olduğunda bana destek olan Dr. Öğretim Üyesi Melike TAŞBİLEK YONCALIK'a şükranlarımı sunarım. Tez çalışmam sırasında bana sabırla yol gösteren değerli hocam Dr. Sıtkı ÖZBEK' e içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans sürecimde beni her zaman destekleyen sevgili arkadaşım Samet AKAR' a teşekkür ederim. Hayatımın her aşamasında beni cesaretlendiren ve çalışmalarım boyunca destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktivite Katılımını Engelleyen Faktörler

Hazırlayan: Özge ORHAN

Danışman: Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

Araştırmada; 11 - 15 yaş arası çocukların toplumsal, fiziksel, psikolojik birçok yönden gelişimini etkileyen fiziksel aktiviteye katılmaya engel olan faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma, betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ilindeki özel okullarda ve devlet okullarında öğrenim gören 170'i kız, 130'u erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin toplanması için Özbek (2019) tarafından tasarlanan "Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ait dağılımları belirlemek için frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Değişkenlerin normallik sınavasını değerlendirmek için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediğinden parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Demografik özelliklerden cinsiyet değişkenine göre ölçek faktörlerinin analizinde Mann-Whitney U testi; yaş, spor geçmişi, aile maddi geliri, spor yapılan gün sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre ölçek faktörlerinin analizinde ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Sonuç olarak:

Erkek çocukların kız çocuklara göre okulla ilgili durumları, daha yüksek bir düzeyde fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyici faktör olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

Yaşları 11-12 olan çocukların, okul ve eğitim sistemi faktörlerinden olumsuz yönde daha çok etkilendikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan ve 11 yaşında olan çocuklar arkadaş faktörünün, fiziksel aktiviteye katılımı etkilediğini düşünmektedirler.

Aile gelir durumu düşük olan çocukların, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen durumlardan aile faktörüne nazaran arkadaş faktörünün daha etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Spor yapmayan çocuklar, aile ile ilgili durumların fiziksel aktiviteye katılmaya daha az seviyede engel olduğunu düşünmektedirler.

Spor yapan çocuklar arkadaş faktörünü fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen bir durum olarak görmektedirler.

Hiç spor yapmayan çocuklar, haftalık düzenli spor yapanlara oranla fiziksel aktiviteye katılımı engellemesi yönünden aile ve okul faktörlerini daha az etkili bulmuşlardır.

Anne ve babası üniversite mezunu olan öğrenciler fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerden aile faktörüne en yüksek puanı vermişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Engeller, 11-15 Yaş Çocuklar

ABSTRACT

Factors Preventing Physical Activity Participation in 11-15 Years Old Children

Author: Özge ORHAN

Supervisor: Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

In the research; The factors that affect the social, physical and psychological development of children between the ages of 11 and 15 that prevent their participation in physical activity have been attempted to be determined. This study is a descriptive research study. The working group of the research consists of a total of 300 students, 170 of whom are girls and 130 of them are boys, studying in private schools and public schools in Ankara in the 2019-2020 academic year. The "Factors Preventing Participation in Physical Activities Scale (FİZAKEFÖ)" designed by Özbek (2019) was used to collect the data obtained in the study. SPSS 18 package program was used to analyze the data obtained in the study. Frequency and percentage analysis were used to determine the distributions of the demographic characteristics of the participants. The Shapiro-Wilk test was used to evaluate the normality test of the variables. Nonparametric tests were used since the data obtained did not show normal distribution. Mann-Whitney U test was utilized in the analysis of scale factors according to gender variable, one of the demographic characteristics; while The Kruskal Wallis test was used in the analysis of scale factors according to age, sports background, family financial income, number of days exercised, education level of the mother and education level of the father. $P < 0.05$ was accepted as the significance level in the evaluations.

As a result of this study

It is understood that boys see school-related situations as a factor preventing participation in physical activity at a higher level than girls.

It can be said that children aged 11-12 are more negatively affected by the school and education system related factors.

11-year-old children participating in the study think that the friend factor affects the participation in physical activity.

They emphasized that the friend factor is more effective than the family factor among the situations that affect the participation in physical activity in children with low family income.

Children who do not do sports think that family situations are less of an obstacle to participating in physical activity.

Children who do sports see the peer factor as a situation that affects the participation in physical activity.

Children who did not do sports at all found the family and school factors less effective than those who did regular sports on a weekly basis in terms of preventing participation in physical activity.

Students whose parents were university graduates gave the highest score to the family factor, which is one of the factors that prevent participation in physical activity.

Key Words: Physical Activity, Barriers, 11-15 Years Old Children

TABLULAR

Tablo 1. Çocukların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular	20
Tablo 2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	21
Tablo 3. Çocukların Yaş Düzeylerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	22
Tablo 4. Çocukların Aile Gelir Düzeylerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları...	23
Tablo 5. Çocukların Spor Geçmişlerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	24
Tablo 6. Çocukların Haftalık Spor Yaptıkları Gün Sayısına Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	25
Tablo 7. Çocukların Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.	26
Tablo 8. Çocukların Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları .	27

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
KİŞİSEL KABUL	
ÖNSÖZ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	IV
TABLolar	VI
1. GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Amacı	3
1.2. Çalışmanın Sınırlılıkları	3
1.3. Çalışmanın Önemi	3
1.4. Fiziksel Aktivitelerin Yararları ve İnsan Sağlığına Etkileri	4
1.4.1. Fiziksel Yararlar	6
1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Yararlar	7
1.5. Fiziksel Aktivite.....	7
1.5.1. Fiziksel Aktivite Kavramları	9
1.5.1.1. Spor	9
1.5.1.2. Egzersiz.....	9
1.5.1.3. Fiziksel Uygunluk.....	9
1.5.2. Fiziksel Aktivite Seçiminde Etkili Faktörler	10
1.5.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	12
2. GEREÇ VE YÖNTEM	17
2.1. Araştırma Modeli	17
2.2. Evren ve Örneklem.....	17
2.3. Veri Toplama Aracı.....	17
2.4. Verilerin Analizi	19
3. BULGULAR	20
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	29
4.1. Demografik Verilere İlişkin Sonuçlar	29
4.2. Çocukların Cinsiyetleri Bakımından Sonuçlar.....	30
4.3. Çocukların Yaşları Bakımından Sonuçlar	31

4.4. Çocukların Aile Gelir Durumları Bakımından Sonuçlar.....	32
4.5. Çocukların Spor Geçmişleri Bakımından Sonuçlar	33
4.6. Çocukların Haftalık Spor Yaptıkları Gün Sayısı Bakımından Sonuçlar	34
4.7. Çocukların Anne-Baba Eğitim Durumları Bakımından Sonuçlar.....	34
5. ÖNERİLER	36
6. KAYNAKLAR	37
EKLER.....	43
ÖZGEÇMİŞ.....	44



1. GİRİŞ

Doğadaki pek çok canlı, sadece yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için çaba gösterir ancak insanoğlu farkını yaşamsal faaliyetlerin yanı sıra istediği standartlarda yaşama çabasını ortaya koyarak göstermiştir. Yaşam kalitesini artırmak için, uygun zaman dilimleri ile üretmeye, dinlenmeye, eğlenmeye, temel gereksinimlere göre ayarlanmış sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturulmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; "Yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali" olarak tanımlar. Sağlıklı yaşam biçimi ise bireyin tüm davranışlarını kontrol etmesi ve sağlığını etkileyebilen günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanmıştır (Bozkuş ve ark. 2013).

Buna bağlı olarak insan organizmasının ana unsurlarından biri harekettir. İnsanoğlu doğası gereği hareket için yaratılmış bir varlıktır. Organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için en önemli kriterlerden birisi de harekettir. Bireylerin, duygularına ve davranışlarına hakim, bedensel ve ruhsal olarak güçlü, kendini kontrol edebilen, çevresiyle uyumlu, kendisiyle ve çevresiyle barışık bireysel özelliklere sahip olmaları bu bireylerin, sosyal hayatta daha önde yer alacağı anlamına gelmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve spor kişinin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığının olumlu yönde gelişmesine imkan sağlamaktadır (Makar, 2016).

Sağlıklı ve üretken bir toplumların gereksinimi akıl, ruh, beden ve sosyal açıdan da sağlıklı bir yaşamdır. İnsan sağlığını bozan nedenlerin başında yanlış beslenme ve hareketsizlik gelmektedir. Teknolojinin ve yaşam şartlarının gelişmesiyle birçok iş oturularak yapmaya başlanması bireylerin kendine daha çok zaman ayırırken bir o kadar da hareketsiz kalmalarına olanak sağlamaktadır. Bunun sonucu olarak da daha az enerji harcanması ile karşı karşıya gelen bireylerde sağlık sorunları ile birlikte kilo sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu durum çocukluk ve gençlik yıllarından gelen alışkanlıklarının da büyük payı vardır. Bu nedenle, sağlığı etkileyecek doğru davranış biçimlerinin çocukluktan itibaren benimsenerek daha sonraki yaşam evrelerinin sağlıklı geçirilmesi sağlanmalıdır (Yoncalık, 2016).

Yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili kazanılan davranışlar ise ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkiler. Bu nedenle, genç insanlarda sağlık davranışlarının araştırılması önem kazanmaktadır. Çocuklar nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir grubu kapsar. Çocukların fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenbilir hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir (Savcı ve ark. 2006).

Büyüme çağındaki çocukların sosyal ve fiziksel gelişiminin arttığı bir dönemde fiziksel aktivitelerden neden uzaklaştığı ve yaşamlarının içerisinde fiziksel aktivitelerini engelleyen faktörlerin ne olduğunu anlayabilmek ve bu engellerle ilgili önlemler geliştirebilmek ülkemiz gençlerinin düzenli fiziksel aktivite yapmasına, fiziksel, ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesine ve toplumsal olarak fiziksel aktivite bilincimizin artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Özbek, 2019). Ancak günümüz dünyasında teknolojinin hızla ilerlemesi çocukların ve gençlerin hareketsiz bir yaşam sürdürmelerine neden olmaktadır. TV seyretme, bilgisayar oyunları, sosyal iletişim ağları, internet ve cep telefonu kullanımı yaygınlaşmakta, çocukların bahçede, parkta ve doğada hareket etmelerinin ve spor yapmalarının önüne geçmektedir. Tüm bunlar sağlıksız ve asosyal ve hareketsiz bir neslin yetişmesine neden olmaktadır (Yoncalık ve Orhan, 2016).

Çocukluk döneminde yapılan düzenli fiziksel aktivite obezite, kardiyovasküler gelişim, kemik ve kas gelişimi açısından sağlıklı büyüme için büyük bir önem taşımaktadır. Hareket çocuğun zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişiminin önemli bir parçasıdır. Çocuklarda yaşam şekline bağlı hastalıklarda hareketsizlik risk faktörü olarak görülmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemden başlayarak çocukların düzenli ve bilinçli olarak hareket etmeleri ve fiziksel aktivitelere katılımı sağlanmalıdır (Kerkez, 2012). Çocukların düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazanmış olması sadece o yaş grubunu değil tüm toplumu etkilemektedir. Sağlıklı toplum, sağlıklı birey, sağlıklı düşünebilen insanların varlığı hayat boyu devam eden ve bilinçli sporun varlığıyla üst noktaya ulaşır. Kişilik kazanımı, beceri gelişimi, sosyal uyum ve iletişimi geliştiren fiziksel aktiviteler çocukluktan alışkanlık haline getirilmez. Çocukların fiziksel aktivitelere ve spora yönlendirilmesi geleceğe yapılan bir yatırımdır. Bu bilgilerle büyüme çağındaki olan çocukların sağlıklı gelişimi açısından fiziksel aktivite ve spor yapması gereken dönemlerde, spordan ve fiziksel aktivitelerden neden uzaklaştığını belirleyebilmek, ülkemizde mutlu ve sağlıklı

bireylerin yetiştirilmesine ve ülkemizin yetenekli sporcular kazanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.1. Çalışmanın Amacı

Araştırmada; 11 - 15 yaş arası çocukların toplumsal, fiziksel, psikolojik birçok yönden gelişimini etkileyen fiziksel aktivitelere engel olan faktörler belirlenmeye çalışılmıştır.

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş dağılımları, spor geçmişleri, aile maddi geliri, spor yapılan gün sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ilindeki özel okullarda ve devlet okullarında eğitim gören 11-15 yaş arası toplam 300 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Fiziksel aktivitelerin, çocukların büyüme ve gelişimine sağladığı birçok yararları vardır. Kritik dönemlerini hareketsiz geçiren çocuklar ileride birçok sorun yaşayabilmektedirler. Bu dönemlerde çocukların fiziksel aktivitelerini engelleyen faktörleri belirleyebilmek çocukların sağlıklı, mutlu bir yaşam kazanmalarına, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmalarına ve sosyalleşmelerine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada belirlenen fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden hareketle çocukların fiziksel aktivitelere yönelmesi, aktivitelere katılımının sağlanması ve çocukluktan alışkanlık haline getirilen hareketli yaşam

ile beraber sağlıklı ve mutlu bir toplum oluşturulmasında olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir.

1.4. Fiziksel Aktivitelerin Yararları ve İnsan Sağlığına Etkileri

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanır (Bek, 2012). Sağlığı iyileştirme ve geliştirme durumu ise sağlığa özgü herhangi bir hareket ve yaşam durumu için, ekonomik, örgütsel, çevresel ve sosyal dayanakların birleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Aksungur ve ark. 2011).

İnsanlar yaşam boyu içten ve dıştan gelen uyarımları alırlar. Sürekli değişen iç ve dış etkenler nedeniyle kişi sürekli bu koşullara uyum sağlamak için değişiklikleri dengelemeye çalışır ve daima yeni bir denge durumuna ayak uydurarak yaşamına devam eder. Değişen durumlara uyum sağlayabilmek ise sağlıklı yaşamı sunar. Birçok alt etken ile sınırlanan sağlıklı yaşamın en önemli faktörlerinden biri ise fiziksel olarak aktif olmaktır (Yoncalık ve ark. 2017).

Yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biri olan fiziksel aktivitelerin kişinin refah ve sağlığını pozitif yönde etkilediği yapılan araştırmalar tarafından doğrulanmaktadır (Sarol, 2017). Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın parçası olan fiziksel aktiviteler en etkili sosyal aktivitelerden birisi olarak kabul edilmektedir. Kontrollü ve bilinçli yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam tarzı sunar. Vücudu geliştirip iradeyi güçlendirirken aynı zamanda bireye beceri ve yetenekler kazandırır (Ağaoğlu ve ark. 2008). Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitelerin alışkanlık haline getirilmesiyle oluşturulan yaşam biçimi kişi ve toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite yaşamın bir parçası olmalı ve hayat boyu devam ettirilmelidir (Yıldırım ve Bayrak 2015).

Bireylerin sağlıkla ilişkili yaşam kalitelerini arttırmak ve bazı hastalıklara yakalanma olasılığını da en aza indirgeyebilmek için en önemli faktörlerden birisi de fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasıdır (Hekim, 2015). Sağlıkla direkt ilişkisi olan fiziksel aktiviteler kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktiviteler hastalıklardan korunurken hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır. Bunun yanında stres, anksiyete ve depresyon sorunlarını azaltarak toplumsal yararlar sağlamaktadır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

İnsan yaşamında teknolojinin gelişimiyle birlikte Sağlıklı yaşamın temel ilkesi olan aktivitelere katılım azalmaktadır. Teknolojiyle beraber fiziksel aktivite yapılabilecek zaman artarken insanlar hareketsiz yaşamı tercih etmektedir. Teknolojinin gelişimiyle yapılması gereken hareketler yapılmadan devam edilen hayat tarzı insanların birçok işlevsel becerilerinin azalmasına ve beraberinde bu yetersizliklerin birçok hastalığa sebep olması muhtemeldir. Düzenli yapılmayan aktiviteler nedeniyle kalp, yüksek tansiyon, kolesterol ve obezite gibi hastalıklara yakalanma ihtimali artmaktadır (Yan, 2007).

Fiziksel aktivitenin yararlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Yaşam kalitesini artırmaya ve aynı zamanda geliştirmeye destek olur.
- Tansiyonu ve kalp hastalıklarını kontrol altında tutarak oluşabilecek tehlikeleri en aza düşürür.
- Stres ve endişeden uzak tutarak genel ruh sağlığının iyileşmesine yardımcı olur.
- Fazla kilo alımını kontrol altında tutarak düzgün fiziğe sahip olmayı sağlar.
- Denge ve koordinasyon gelişimine katkıda bulunur.
- Eklem ve kemik rahatsızlıklarını en aza indirir.
- Güçlü bağışıklık sistemi sağlar.
- Bireyin güçlü olmasını aynı zamanda pozitif düşünmesini sağlar.
- Sosyal ilişkileri güçlendirir (Hekim, 2015).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite her yaşta sağlığa yarar sağlarken gençlerin ve çocukların sağlıklı gelişimine de katkı sağlar. Fiziksel aktivite aynı zamanda çocukların istenmeyen alışkanlıklarından uzaklaşmasına ve sosyalleşmesine olanak sağlamaktadır. Hareketli yaşam yetişkinlerde belli hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavi sürecine destek olurken, yaşlıların sosyalleşmeleri, aktif bir yaşlılık dönemi geçirmeleri ve yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlar (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite kalp damar sistemi fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlayarak kalp hastalıkları, tansiyon, obezite gibi hastalıkların tedavisine katkı sağlar. Fiziksel aktivitelerin sadece beden sağlığı için değil ruh sağlığı içinde birçok yararı vardır. Fiziksel aktiviteler stresin verdiği etkileri en aza indirgeyerek depresyonu

azaltmakta ve başışıklık sistemini güçlendirmektedir (Yoncalık ve Özbek, 2019). Depresyonu ilerleten sistem kimyasallarını azaltmakta ve vücut ısısını yükselterek rahatlamaya yardımcı olmaktadır (Meydanlıoğlu, 2015). Ayrıca fiziksel aktiviteler kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan beyin kimyasalları salgılayarak stres, anksiyete, depresyon sorunlarını azaltırken toplumsal yararlar da sağlamaktadır (Alpözgen ve Özdiñçler, 2016).

1.4.1. Fiziksel Yararlar

İnsan fizyolojik ve psikolojik açıdan iyi durumda olmak için, gereken durumlarda, yedek kuvvetini ve gücünü ortaya koyabilmek için harekete ihtiyaç duymaktadır. Sporun koruyucu hekimliğin bir aracı olmasının yanı sıra, bireyin hastalıklara karşı dirençli olmasına yardım etmekte ve sağlığını geliştirmektedir (Baştürk, 2019).

- Kas eklem denetimini sağlayarak dengenin korunması
- Yorgunluk seviyesinin azalması
- Kemik yođunluđunun artması
- Muhtemel sakatlanmalara, kazalara karşı korunma
- Kilonun korunması ve obezitenin engellenmesi
- Kas ve eklem esnekliđinin artması
- Reflekslerin geliřmesi
- Denge becerilerin geliřmesi
- Düzenli kalp ritminin sağlanması
- Beyin hastalıkları riskinde azalma sağlanması
- Solunum kapasitesinde artış sağlama
- Damar hastalıkları gelişimi riskini azaltma
- Kan miktarında artış

- Kondisyon ve dayanıklılığın artması
- Kaslar arası dengenin sağlanması
- Hareket alışkanlığının kazanılması
- Vücut postürün korunması
- Olası şeker hastalıklarının gelişim oranını azaltma
- Unutkanlık gelişim riskini azaltma gibi yararlar sağlamaktadır (Bek, 2012).

1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Yararlar

Yapılan araştırmalara göre depresyon ve anksiyete çocuklar arasında çok karşılaşılan ruh sağlığı sorunlarından birisidir. ABD de yapılan araştırmaya göre 9 – 17 yaş arası çocukların %5 i depresyon tanısı almakta ve ilaç kullanımına başlamaktadır. Fiziksel aktivitelere katılım ile olumlu düşünceler kazanımı, fiziksel ve ruhsal halin iyileştirilmesi, toplumda kolay kabul görme etkenleri sayesinde en az ilaç tedavisi kadar verim almak mümkündür (Meydanlıoğlu, 2015). Bunun yanında fiziksel aktivite kişilere;

- Kendini mutlu hissetme olaylara olumlu yaklaşma
- Kendine vakit ayırma ve olumsuzluklardan uzaklaşma
- Düzenli fizik sayesinde kendiyile barışık olma toplum içinde kendini iyi hissetme
- Toplum içinde iyi iletişim becerileri
- Stres ile başa çıkabilme ve depresyondan uzaklaşma
- Kendine güven, toplum içinde kendini rahat ifade edebilme ve özgüven gelişimi gibi yararlar sağlamaktadır.

1.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük hayatta kas ve eklemlerimizi kullanarak ve enerji harcayarak meydana gelen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı hızlarda yorgunluklarla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma sportif etkinliklerle birlikte egzersiz, bahçe işleri ve ev fizik hareketleri de dâhildir (Bozkuş ve ark., 2013).

Başka bir deyişle fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla beraber üretilen, bazal seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Şanlı ve Atalay, 2009).

Fiziksel aktivite en basit tanımı ile enerjii harcamak için vücudun hareket etmesi olarak tanımlanabilir. İlk fiziksel aktivite programları 1860 yılında Amerika'da, sağlıklı olmak için yoğun fiziksel aktivite gerektiği görüşü ile oluşturulmuştur (Tunay, 2008).

Genellikle toplumda spor ile fiziksel aktivitenin aynı anlamda olduğu düşünülmektedir. Ancak, fiziksel aktivite gündelik hayatta enerji harcayarak yapılan bütün etkinlikleri kapsamaktadır. Bu anlamda spor etkinliklerinin yanı sıra egzersiz, gündelik gerçekleşen farklı etkinlikler de fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Makar, 2016).

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bunlardan bazıları şunlardır;

- Yüzmek
- Koşmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Yürümek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek – kalkmak
- Sıçramak

Fiziksel aktivite olarak, gövde ve baş hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ve ya belli bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, oyun, egzersiz, dans ve gün içerisindeki aktiviteler de kabul edilebilir (Özer ve Baltacı, 2008).

1.5.1. Fiziksel Aktivite Kavramları

1.5.1.1. Spor

Spor grup halinde veya tek başına yapılan, kendi içinde özel kuralları olan çoğunlukla bir rekabete dayanan zihni ve fiziki özelliklerin gelişimini amaçlayan öğretici ve aynı zamanda eğlendirici bir aktivitedir. Spor, kişinin doğal çevresini beşeri çevre haline getirirken ulaştığı becerileri geliştiren, belli kaideler altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak serbest zamanlarda ya da tam zaman olacak şekilde meslekleştirerek yaptığı toplumsallaştırıcı, kişileri bütünleştirici fiziken ve ruhen ilerleme sağlayan kültürel ve rekabetçi bir olgudur (Atasoy ve Kuter, 2005).

1.5.1.2. Egzersiz

Egzersiz; fiziksel uygunluğun öğelerini geliştirmeyi ve korumayı hedefleyen belli bir plan ve program dahilinde yapılan beden hareketleridir. Kişiler egzersize sosyalleşmek, eğlenmek, kronik hastalıklarını azaltmak, kilosunu korumak, olumlu benlik gelişimi gibi sebeplerle katılırlar. Zihinsel ve fiziksel yönlerden olumlu etkiler sağlayan egzersizin obezite, kemik hastalıkları, kalp rahatsızlığı, depresyon gibi hastalıklara iyi gelmesinin yanında ölüm riskini azalttığı bilinmektedir. Egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlığı koruduğu araştırmalarla desteklenmiştir (Koruç ve Arslan, 2009).

1.5.1.3. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk; sürat, denge, esneklik, kalp ve solunum sistemi dayanıklılığı, kas gücü, reaksiyon zamanı, çeviklik, vücut kompozisyonu gibi olguları içermektedir. Bu öğeler sağlık ve sportif performans yönünden farklı önemlere sahip

olduklarından dolayı performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (Öz, 2017).

1.5.2. Fiziksel Aktivite Seçiminde Etkili Faktörler

Fiziksel aktivitelerin, hayat kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam için sağladığı yararlar sayesinde her geçen gün önemi artmaktadır. Bu doğrultuda istenilen sağlık yararlarının kazanılabilmesi için kişinin yaparken mutlu olduğu bir aktiviteyi tercih etmesi ve bu aktivitelerin, hedeflere uygun sıklık, şiddet ve zamanda planlanarak sürekliliği sağlanmalıdır (Can ve ark., 2014).

İnsanların sağlığını koruması bununla birlikte yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için fiziksel aktivite seçerken kendilerine ait bütün etkenleri göz önünde bulundurmalarıdır. Burada etkili olabilecek faktörlerden bazıları şu şekildedir;

- Yaş
- Fiziksel çevre
- Ulaşılabilirlik
- Vücut ağırlığı
- Pratik olması
- Bireysel ihtiyaçlara göre planlanmış olması,
- İsteklilik, gönüllülük
- Fiziksel uygunluk
- Eğlenceli olması
- Devamlılığa uygun olması
- Ekonomik durum, gibi etkenler göz önünde bulundurulmalıdır (Bek, 2012).

1.5.3. Fiziksel Aktivite ve Çocuk

Bedensel hareketsizlik modern yaşam tarzı ve sanayileşmeyle ortaya çıkmış ve bütün yaş grubundaki kişileri etkilemiştir. Hareketsizlik ve yetersiz beslenme gibi etkenlerin sonucu olarak, obezite, kassal zayıflık, kalp damar sistemi bozuklukları, postürel bozukluklar gibi birçok sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (Ziyagil ve ark., 1996). Bunun yanı sıra günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte hareketsiz yaşam gün geçtikçe daha çok benimsenmekte ve bu yaşam tarzı tüm yaş grupları gibi çocuklara da oldukça zarar vermektedir. Fiziksel aktiviteler bedensel gelişim ve birçok alanda çocukların gelişimi açısından büyük önem taşıırken ileride yaşanabilecek hastalıklardan korunmayı sağlayan olumlu etkiler gösterebilmektedir. Bu kapsamda çocukların fiziksel etkinliklere ve düzenli bir spor dalına yönlendirilmesi onların bedensel ve zihinsel yönlerden gelişimine katkı sağlayacaktır (Çelik ve Şahin, 2013).

Çocukluk döneminde kazandırılan düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları çocukların kas gelişimi, kardiyovasküler gelişimi, kemik gelişimi için oldukça önemlidir. Bu sayede çocukların sağlıklı büyüme gerçekleştirmesi yetişkinlikte de hastalıklardan korunma ihtimalini artırmaktadır (Kerkez, 2012). Özellikle çocukluk çağlarında başlayan kalp damar hastalıklarının risk etkenleri yetersiz fiziksel aktivite ile ilişkilendirilmektedir. Çocuklarda obezite kalp rahatsızlıklarına yol açmakta, yetişkinlikte ise hastalıklı bir hayata neden olmaktadır. Tüm bunları engellemek ve sağlıklı nesiller yetiştirebilmek için çocukluk çağındaki kişilere fiziksel aktivitelere katılım konusunda destek olunmalıdır (Memiş ve Yıldırım, 2008). Çocuğun zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişiminde hareket önemli bir faktördür. Bu sebeple okul öncesi dönemden başlayarak çocukların düzenli ve bilinçli hareket etmeleri sağlanmalı ve hareketli yaşam alışkanlığı kazandırılmalıdır (Kerkez, 2012).

Çocuklar fiziksel aktivite programları ve spor ile beraber sosyalleşirler ve takım ruhu, disiplin liderlik, sportmenlik gibi becerilerle tanışırlar. Diğer yandan aktiviteler çocukların başka yönlerine çekilmesine, kötü alışkanlıkların oluşmasına ilaç ve silah kullanmasına engel olmaktadır (Yan, 2007). Fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesinde ve gelişmesinde önemli bir faktördür. Sosyalleşmede, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmada, hastalıkların tedavisinde ve uygulanan tedavilerin desteklenmesinde yani yaşam süresince hayat kalitesinin iyileştirilmesinde büyük

farklar yaratabilmektedir (Baltacı, 2008). ABD 'de Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'nin yayınladığı önerilerde,

- Çocukların uyku dışında 1 saatten daha uzun süre hareketsiz kalmaması
- Çocukların günde en az 1 saat fiziksel aktivitelere katılması
- Çocukların motor becerilerini geliştirebileceği açık ve kapalı alanların oluşturulması
- Çocuklarından sorumlu olan ailelerin, okul öncesi dönemdeki çocukların sağlıklı gelişimi için fiziksel hareketlere olanak sağlamakta yükümlü oldukları belirtilmektedir (Kerkez, 2012).

1.5.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Kişilerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteleri etkileyen faktörler olarak; demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre faktörleri önemli rol oynamaktadır. Çünkü bireyler, cinsiyet, yaş, sosyal çevre, motivasyon ve yeterlilik gibi kişisel faktörlerden etkilenebilmektedir (Işıkgöz ve ark., 2018). Fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişkenlerin yanında özellikle çalışan bireylerde zaman eksikliği faktörü de fiziksel aktivite katılımını etkileyen önemli faktörlerden biridir (Özbek, 2019).

Yapılan bazı çalışmalarda aile ve arkadaş faktörlerinin fiziksel aktivitelere katılımı olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Aile ve arkadaş desteği alan bireylerin fiziksel aktivitelere daha sıcak baktığı ve aktif bir hayat biçimi edindikleri belirtilmektedir (Çelik ve Terzioğlu, 2019).

Bazı araştırmalar ise ekonomik seviyeleri yüksek olan kişilerin daha çeşitli ve güvenliği yüksek rekreasyon alanlarına gidebildiğini ve böylece aktif hayata daha kolay yönlendiğini belirtmektedir. Güvenli rekreasyon alanlarına ulaşım önemli olmakla birlikte yaş, cinsiyet ve çevre faktörlerinin de fiziksel aktivitelere katılımı bireyleri etkilediği belirtilmiştir (Özbek, 2019).

Fiziksel aktiviteleri etkileyen rekreasyonel alanların nitelikleri de önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda; spor tesislerine erişim, mevsim ve hava

koşulları, fiziksel aktivite mekanının fiziksel durumu, fiziki çevre etkenleri, bisiklete binme ve yürüme gibi aktiviteler için uygun alanların bulunması ve bu alanlara ulaşılabilirlik gibi faktörlerin fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir. Kişilerin mekan seçimi yaparken onları engelleyen ve yönlendiren unsurları bilmeleri koruyucu halk sağlığı açısından önem taşımaktadır. (Işıköz ve ark., 2018).

Cinsiyet ile spor faaliyetleri arasındaki ilişkide kadınların eğitim seviyeleri ve meslekleri, anne baba eğitim seviyeleri, aylık gelir seviyeleri, aile yapısı, ailenin spora katılımı, yaşanan sosyal çevrenin uygun olması, spor tesislerinin durumu, arkadaş gruplarının etkisi, kadınların kilo durumları, televizyon etkisi, spor konusunda ilgi ve istekleri fiziksel aktivite katılımını etkileyen faktörlerdir. Ayrıca bireyin yeterli farkındalık seviyesine erişememesi yani düşük uyarılmışlık seviyesine sahip olması serbest zaman engellerini daha çok algılamasına sebep olmaktadır (Gürsel ve ark., 2019).

Yaş ile fiziksel aktivite arasında ortaya çıkan ilişkide ise küçük yaş gruplarında zaman ve ilgi yetersizliği aynı zamanda maddi imkanlar spor yapmalarını etkilerken yaş ilerledikçe yakın spor tesislerinin bulunmaması ve sağlık durumu spora katılımı etkilemektedir. Kıbns' da yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan çalışmaya göre spora katılmama nedenleri yaş grupları itibarıyla ve tercih sırasıyla şöyledir; 8-13 yaş için "para, ilgi eksikliği, zaman eksikliği, spor dalının güç olması", 14-19 yaş için; "para, ilgisizlik, zaman yetersizliği", 20-30 yaş için; "para, zaman yetersizliği, uygun yerin olmayışı, ilgisizlik", 31-45 yaş için; "ilgisizlik, yorgunluk, zaman yetersizliği", 46-60 yaş için; "uygun tesisin olmaması, ilgisizlik, zaman yetersizliği, yorgunluk", 61-70 yaş için ise; "ilgisizlik ve sağlık durumu"dur. Bunun yanında Anadolu Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin herhangi bir etkinliğe katılmama nedenleri; "maddi imkansızlık, yeterli zaman bulamama, ilgi duymama" olarak belirlenmiştir (Taşmektepligil ve Bostancı, 2000). Ayrıca küçük yaş gruplarında da aile ve arkadaş faktörü çocukların fiziksel aktivitelerine katılımını önemli ölçüde etkilemektedir. Spor etkinliklerine katılım üzerine aile faktörü etkisini belirlemek amacıyla Hong Kong Üniversitesi Spor Bölümü tarafından yapılan bir araştırmada ulaşılan sonuçlarda çocukların yarısından fazlasının ailesi ile yine büyük bir çoğunluğunun ise arkadaşlarıyla sportif aktiviteler içinde buldukları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra sportif faaliyetlerde sakatlanma ve

yaralanmalar ailelerde sakatlanma kaygısına sebep olmakta ve kaygı faktörü çocukların aktivitelerini engellemektedir (Güven ve Öncü, 2006).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen başlıca faktörler olarak;

Biyolojik ve Demografik Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen biyolojik ve demografik özellikler şunlardır:

- Cinsiyet
- Yaş
- Ekonomik durum,
- Eğitim düzeyi
- Meslek
- Medeni durum
- Irk
- Hastalık geçmişi

Davranışsal Özellikler ve Beceriler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen davranışsal özellikler ve beceriler şunlardır:

- Spor geçmişi
- Engellerle başa çıkma becerileri
- Beslenme
- Okul sporları
- Sigara ve alkol kullanımı

- Okul sporları
- Çocukluk ve yetişkinlik dönemi aktivite geçmişi
- A tipi kişilik (Özbek, 2019).

Zihinsel ve Psikolojik Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen zihinsel ve psikolojik faktörler şunlardır:

- Konsantrasyon
- Motivasyon
- Uyarılmışlık düzeyi
- Özgüven
- Karar verme yetisi
- Davranış ve düşünceler
- İlgi alanları
- Güdüler
- Hayat tarzı
- Bilinç düzeyi
- Ruhsal durum bozuklukları

Fiziksel Çevre Faktörü

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen fiziksel çevre faktörleri şunlardır:

- Güvenlik
- Mevsim

- Hava
- Hizmetlerden yararlanma
- Rekreatiyonel alanların varlığı
- Rekreatiyonel alanların ulaşılabilir olması (Armutçu, 2018).

Sosyal ve Kùltürel Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen fiziksel çevre faktörleri şunlardır:

- Grup uyumu
- Aile ve arkadaşlardan sosyal destek
- Geçmiş aile etkileri
- Sosyal izolasyon (Branca ve ark., 2007).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, bu çalışmalar sırasında kullanılan istatistiksel yöntemler, ölçeğin yanıtlanması ve puanlanması konusunda bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

11-15 yaş arası çocukların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesini amaçlayan bu çalışma, betimsel bir araştırmadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ilindeki özel okullarda ve devlet okullarında öğrenim gören 170'i kız, 130'u erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada elde edilen verilerin toplanması için Özbek (2019) tarafından tasarlanan “Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)” kullanılmıştır. Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçek formunun ilk bölümünde öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için yaş, cinsiyet, ailenin gelir durumu, haftada kaç gün spor yaptığı, spor geçmişi ve anne babanın eğitim durumu yer almaktadır. Veri toplama aracının ikinci bölümünde ise 27 maddeden oluşan ve beşli likert tipi olarak geliştirilen ölçek yer almış ve 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle Katılıyorum değerleriyle puanlanmıştır. Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği “Aile, Okul, Tesis, Eğitim Sistemi ve Arkadaş” olmak üzere toplam 5 faktörden oluşmaktadır.

Aile faktörü ölçek maddeleri

- Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığımı destekleyeceğini düşünür
- Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister
- Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür
- Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür
- Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.
- Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir
- Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller

Okul faktörü ölçek maddeleri

- Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz
- Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli
- Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler.

- Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız
- Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmıyor
- Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarıım artar

Tesis faktörü ölçek maddeleri

- Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur
- Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz
- Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil
- Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde
- Spor tesisleri sürekli dolu olur

-Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler

Eğitim Sistemi faktörü ölçek maddeleri

-Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var

-Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir

-Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz

-Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur

-Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler

Arkadaş faktörü ölçek maddeleri

-Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli

-Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ait dağılımları belirlemek için frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Değişkenlerin normallik sınavasını değerlendirmek için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı non-parametrik (parametrik olmayan) testler kullanılmıştır. Demografik özelliklerden cinsiyet değişkenine göre ölçek faktörlerinin analizinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yaş, spor geçmişi, aile maddi geliri, spor yapılan gün sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre ölçek faktörlerinin analizinde ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 27 ile 135 arasında değişmektedir. Ölçekteki olumsuz maddeler 4-5-6-7-12-14-16-17-20-21-23-25 numaralı maddelerdir. Bu maddeler veri setine ters kodlandıktan sonra analizleri yapılmıştır. Değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir

3. BULGULAR

Tablo 1. Çocukların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	170	56,7
	Erkek	130	43,3
	Toplam	300	100,0
Yaş	11	35	11,7
	12	67	22,3
	13	107	35,7
	14	91	30,3
	Toplam	300	100
Spor Geçmişi	Spor Yapmadım	131	43,7
	0-2 Yıl	56	18,7
	2-4 Yıl	68	22,7
	4-6 Yıl	27	9,0
	6-8 Yıl	14	4,7
	Toplam	300	99,7
Ailenizin Maddi Geliri	0-2000 tl	37	12,7
	2001-4000 tl	70	23,3
	4001-6000 tl	86	28,7
	6001-8000 tl	63	21,0
	8001 ve üzeri	42	14,0
	Toplam	300	100,0
Spor Yapılan Gün Sayısı	Hiç Spor Yapmam	82	27,3
	Haftada 1-3	65	21,7
	Haftada 3-5	84	28,0
	Haftada 5-7	44	14,7
	Her Gün Spor Yaparım	25	8,3
	Toplam	300	100,0
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	12	4,0
	İlkokul	51	17,0
	Ortaokul	61	20,3
	Lise	107	35,7
	Üniversite	69	23,0
Toplam	300	100,0	
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	2	0,7
	İlkokul	33	11,0
	Ortaokul	52	17,3
	Lise	112	37,3
	Üniversite	101	33,7
Toplam	300	100	

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan çocukların, %56,7 sinin (170) kız, %43,3 ünün (130) erkek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaşlara göre dağılımlarına bakıldığında, 11 yaşında 35 (%11,7), 12 yaşında 67 (%22,3), 13 yaşında 107 (%35,7) ve 14 yaşında 91 (%30,3) kişi olduğu görülmektedir. Aile gelir durumları incelendiğinde, 37'sinin (%12,7) 0-2000 TL, 70'inin (23,3) 2001-4000 TL, 86'sının (%28,7) 4001-6000 TL, 63'ünün (%21,0) 6001-8000 TL, 42'sinin (%14,0) 8001 TL veya üzeri aile gelir durumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Spor geçmişleri incelendiğinde 131'inin (%43,7) hiç spor yapmadığı, 56'sının (%18,7) 0-2 yıl arasında spor yaptığı, 68'inin (%22,7) 2-4 yıl arasında spor yaptığı,

27'sinin (9,0) 4-6 yıl arasında spor yaptığı, 14'ünün (%4,7) 6-8 yıl arasında spor yaptığı, 4'ünün (%1,3) 8 yıl ve üzerinde spor yaptığı belirlenmiştir. Haftalık spor yapılan gün sayısına bakıldığında, öğrencilerin 82'sinin (%27,3) hiç spor yapmadığı, 65'inin (%21,7) haftada 1-3 gün spor yaptığı, 84'ünün (%28,0) haftada 3-5 gün arasında spor yaptığı, 44'ünün (%14,7) haftada 5 ile 7 gün arasında spor yaptığı ve 25'inin (%8,3) her gün spor yaptığı görülmüştür. Anne ve baba eğitim durumuna bakıldığında anne eğitim durumunda; 12'sinin (%4,0) okuryazar olmadığı, 51'inin (%17,0) ilkokul mezunu, 61'inin (%20,3) ortaokul mezunu, 107'sinin (%35,7) lise mezunu, 69'unun (%23,0) üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Baba eğitim durumunda ise 2'sinin (%0,7) okuryazar olmadığı, 33'ünün (%11,0) ilkokul mezunu, 52'sinin (%17,3) ortaokul mezunu olduğu, 112'sinin (%37,3) lise mezunu olduğu ve 101'inin (%33,7) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Ss	U	p
Aile	Kız	170	152,09	25854,50	5,83	10780,50	,72
	Erkek	130	148,43	19295,50			
Okul	Kız	170	141,79	24103,50	4,84	9568,50	,04*
	Erkek	130	161,90	21046,50			
Tesis	Kız	170	146,43	24893,00	3,49	10358,00	,35
	Erkek	130	155,82	20257,00			
Eğitim sistemi	Kız	170	145,94	24810,00	4,23	10275,00	,30
	Erkek	130	156,46	20340,00			
Arkadaş	Kız	170	149,55	25423,50	1,72	10888,50	,83
	Erkek	130	151,74	19726,50			

** (p<0,01) * (p<0,05)

Ölçek faktörleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin okul faktörüne verdikleri cevaplar, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (P<0.05). Erkek öğrencilerin (\bar{x} =161,90) okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılmama durumları, kız öğrencilere (\bar{x} =141,79) göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 2'ye bakıldığında tesis, eğitim sistemi ve arkadaş faktörlerinde erkek çocukların puan ortalamalarının, kız çocuklarının puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aile faktöründe ise kız çocuklarının (\bar{x} =152,09) puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Çocukların Yaş Düzeylerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktörler	Yaş	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	11 yaş	35	174,60	5,83	3	3,762	,29	-
	12 yaş	67	154,90					
	13 yaş	107	144,38					
	14 yaş	91	145,19					
Okul	11 yaş	35 ⁽¹⁾	181,40	4,84	3	10,226	,02 *	1-3
	12 yaş	67 ⁽²⁾	161,99					1-4
	13 yaş	107 ⁽³⁾	149,70					2-4
	14 yaş	91 ⁽⁴⁾	131,10					
Tesis	11 yaş	35	164,19	3,49	3	2,889	,41	-
	12 yaş	67	155,59					
	13 yaş	107	139,86					
	14 yaş	91	154,01					
Eğitim Sistemi	11 yaş	35 ⁽¹⁾	195,80	4,23	3	15,763	,00**	1-3
	12 yaş	67 ⁽²⁾	162,65					1-4
	13 yaş	107 ⁽³⁾	143,91					2-4
	14 yaş	91 ⁽⁴⁾	131,88					
Arkadaş	11 yaş	35 ⁽¹⁾	206,17	1,72	3	19,294	,00**	1-3
	12 yaş	67 ⁽²⁾	156,45					1-4
	13 yaş	107 ⁽³⁾	140,19					
	14 yaş	91 ⁽⁴⁾	136,83					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 3'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımları bakımından okul, eğitim sistemi ve arkadaş faktörlerine verdikleri cevaplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır (P<0,05).

Analiz sonuçlarına göre 11 yaş grubu öğrencilerinin (\bar{x} =181,40) okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumları, 13 yaş (\bar{x} =149,70) ve 14 yaş grubuna (\bar{x} =131,10) göre daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı zamanda 12 yaş grubunun (\bar{x} =161,99), okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, 14 yaş grubuna (\bar{x} =131,10) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre eğitim sistemi faktörüne 11 yaş grubu öğrencilerin (\bar{x} =195,80) verdikleri puanların sıra ortalamalarının 13 yaş (\bar{x} =143,91) ve 14 yaş grubuna (\bar{x} =131,88) göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda 12 yaş grubunun (\bar{x} =162,65) eğitim sistemi faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının 14 yaş grubuna (\bar{x} =131,88) göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. 11 yaş grubunun (\bar{x} =206,17) arkadaş faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumları 13 yaş (\bar{x} =140,19) ve 14 yaş grubuna (\bar{x} =136,83) göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin verdikleri cevaplara göre yaş değişkeni bakımından aile ve tesis faktörlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Çocukların Aile Gelir Düzeylerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktörler	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	0-2000 tl ⁽¹⁾	38	115,50	5,83	4	15,381	,00**	1-4
	2001-4000 tl ⁽²⁾	70	139,66					1-5
	4001-6000 tl ⁽³⁾	86	146,62					2-4
	6001-8000 tl ⁽⁴⁾	63	168,36					2-5
	8000 tl üstü ⁽⁵⁾	43	180,67					
Okul	0-2000 tl ⁽¹⁾	38	140,46	4,84	4	3,274	,51	-
	2001-4000 tl ⁽²⁾	70	148,52					
	4001-6000 t ⁽³⁾	86	159,71					
	6001-8000 tl ⁽⁴⁾	63	138,99					
	8000 tl üstü ⁽⁵⁾	43	161,03					
Tesis	0-2000 tl ⁽¹⁾	38	151,08	3,49	4	0,199	,99	-
	2001-4000 tl ⁽²⁾	70	149,39					
	4001-6000 tl ⁽³⁾	86	153,13					
	6001-8000 tl ⁽⁴⁾	63	150,71					
	8000 tl üstü ⁽⁵⁾	43	146,22					
Eğitim Sistemi	0-2000 tl ⁽¹⁾	38	153,95	4,23	4	1,376	,85	-
	2001-4000 tl ⁽²⁾	70	157,46					
	4001-6000 tl ⁽³⁾	86	150,91					
	6001-8000 tl ⁽⁴⁾	63	148,27					
	8000 tl üstü ⁽⁵⁾	43	138,57					
Arkadaş	0-2000 tl ⁽¹⁾	38	157,72	1,72	4	11,222	,02*	1-4
	2001-4000 tl ⁽²⁾	70	172,56					2-4
	4001-6000 tl ⁽³⁾	86	150,36					
	6001-8000 tl ⁽⁴⁾	63	123,91					
	8000 tl üstü ⁽⁵⁾	43	147,44					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Ölçek faktörleri ile aile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyi dağılımlarına göre aile ve arkadaş faktörlerine verdikleri cevaplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır (P<0,05). Aile gelir durumu 0-2000 tl olan öğrencilerin (\bar{x} =115,50), aile faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, aile gelir durumu 6001-8000tl (\bar{x} =168,36) ve 8000 tl ve üzeri (\bar{x} =180,67) olan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda 20001-4000 tl (\bar{x} =139,66) aile gelir seviyesine sahip öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılamama durumları 60001-8000 tl (\bar{x} =168,36) ve 8000 tl üstü (\bar{x} =180,67) aile gelir seviyesine sahip öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. 0-2000 tl (\bar{x} =157,72) ve 2001-4000 tl (\bar{x} =172,56) aile gelir seviyesine sahip öğrencilerin arkadaş faktörü puan ortalamalarının, 6001-8000 tl (\bar{x} =123,91) aile gelir seviyesine sahip öğrencilerin arkadaş faktörü puan ortalamalarına göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4'e bakıldığında, aile gelir düzeyi değişkeni bakımından okul, tesis ve eğitim sistemi faktörlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Çocukların Spor Geçmişlerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktörler	Spor geçmişi	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	Spor yapmadım ⁽¹⁾	131	124,17	5,83	5	29,654	,00**	1-2
	0-2 yıl ⁽²⁾	56	162,80					1-3
	2-4 yıl ⁽³⁾	68	169,62					1-4
	4-6 yıl ⁽⁴⁾	27	159,02					1-5
	6-8 yıl ⁽⁵⁾	18	204,93					
Okul	Spor yapmadım ⁽¹⁾	131	142,61	4,84	5	8,97	,37	-
	0-2 yıl ⁽²⁾	56	143,55					
	2-4 yıl ⁽³⁾	68	166,99					
	4-6 yıl ⁽⁴⁾	27	142,78					
	6-8 yıl ⁽⁵⁾	18	160,29					
Tesis	Spor yapmadım ⁽¹⁾	131	143,38	3,49	5	2,091	,73	-
	0-2 yıl ⁽²⁾	56	154,50					
	2-4 yıl ⁽³⁾	68	160,80					
	4-6 yıl ⁽⁴⁾	27	152,35					
	6-8 yıl ⁽⁵⁾	18	145,00					
Eğitim Sistemi	Spor yapmadım ⁽¹⁾	131	155,84	4,23	5	5,809	,22	-
	0-2 yıl ⁽²⁾	56	145,14					
	2-4 yıl ⁽³⁾	68	157,23					
	4-6 yıl ⁽⁴⁾	27	114,85					
	6-8 yıl ⁽⁵⁾	18	155,07					
Arkadaş	Spor yapmadım ⁽¹⁾	131	145,31	1,72	5	11,131	,04*	3-4
	0-2 yıl ⁽²⁾	56	153,96					4-5
	2-4 yıl ⁽³⁾	68	167,07					
	4-6 yıl ⁽⁴⁾	27	116,89					
	6-8 yıl ⁽⁵⁾	18	184,43					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Öğrencilerin spor geçmişlerine göre verdikleri cevaplara yönelik yapılan Kruskal Wallis Testi analiz sonuçları incelendiğinde aile ve arkadaş faktörleri değerlerinde anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Spor yapmayanların (\bar{x} =124,17) aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelere katılamama durumları, 0-2 yıl (\bar{x} =162,80) ,2-4 yıl (\bar{x} =169,62), 4-6 yıl (\bar{x} =159,02) ve 6-8 yıl (\bar{x} =204,93) spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyededir. Tablo 5'te 4-6 yıl (\bar{x} =116,89) spor yapan öğrencilerin arkadaş faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumları, 2-4 yıl (\bar{x} =164,10) ve 6-8 yıl (\bar{x} =181,25) spor yapan öğrencilere göre düşük seviyededir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin spor geçmişleri bakımından okul, tesis ve eğitim sistemi faktörlerine verdikleri cevaplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Çocukların Haftalık Spor Yaptıkları Gün Sayısına Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Haftalık spor yapılan gün sayısı	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	Hiç spor yapmam ⁽¹⁾	82	105,1	5,83	4	45,197	,00**	1-2 1-3 1-4 1-5
	Haftada 1-3 gün ⁽²⁾	65	137,07					
	Haftada 3-5 gün ⁽³⁾	84	171,07					
	Haftada 5-7 gün ⁽⁴⁾	44	197,98					
	Her gün spor yaparım ⁽⁵⁾	25	181,44					
Okul	Hiç spor yapmam ⁽¹⁾	82	137,20	4,84	4	14,513	,01*	1-3 1-4
	Haftada 1-3 gün ⁽²⁾	65	127,99					
	Haftada 3-5 gün ⁽³⁾	84	169,91					
	Haftada 5-7 gün ⁽⁴⁾	44	175,80					
	Her gün spor yaparım ⁽⁵⁾	25	142,90					
Tesis	Hiç spor yapmam ⁽¹⁾	82	135,67	3,49	4	7,346	,12	-
	Haftada 1-3 gün ⁽²⁾	65	142,49					
	Haftada 3-5 gün ⁽³⁾	84	165,14					
	Haftada 5-7 gün ⁽⁴⁾	44	167,28					
	Her gün spor yaparım ⁽⁵⁾	25	141,22					
Eğitim Sistemi	Hiç spor yapmam ⁽¹⁾	82	149,35	4,23	4	1,549	,82	-
	Haftada 1-3 gün ⁽²⁾	65	143,34					
	Haftada 3-5 gün ⁽³⁾	84	156,85					
	Haftada 5-7 gün ⁽⁴⁾	44	157,14					
	Her gün spor yaparım ⁽⁵⁾	25	139,88					
Arkadaş	Hiç spor yapmam ⁽¹⁾	82	139,12	1,72	4	3,566	,47	-
	Haftada 1-3 gün ⁽²⁾	65	151,52					
	Haftada 3-5 gün ⁽³⁾	84	163,34					
	Haftada 5-7 gün ⁽⁴⁾	44	145,32					
	Her gün spor yaparım ⁽⁵⁾	25	151,18					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 6'da da görüldüğü gibi, aile ve okul faktörlerinde, haftalık spor yapılan gün sayısı bakımından, öğrencilerin verdikleri cevapların, anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (P<0,05). Hiç spor yapmayan öğrencilerin (\bar{x} =105,17), aile faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, haftada 1-3 gün (\bar{x} =137,07), haftada 3-5 gün (\bar{x} =171,07), haftada 5-7 gün (\bar{x} =197,98) ve her gün spor yapan (\bar{x} =181,44) öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Hiç spor yapmayan öğrencilerin (\bar{x} =137,20), okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere

katılamama durumları haftada 3-5 gün ($\bar{x}=169,91$) ve haftada 5-7 gün ($\bar{x}=175,80$) spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6'ya bakıldığında, haftalık spor yapma günü değişkeni bakımından tesis, eğitim sistemi ve arkadaş faktörlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Çocukların Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktörler	Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	Okuryazar değil ⁽¹⁾	12	132,04	5,83	4	15,419	,00**	1-5
	İlkokul ⁽²⁾	51	138,14					2-5
	Ortaokul ⁽³⁾	61	138,38					3-5
	Lise ⁽⁴⁾	107	142,38					4-5
	Üniversite ⁽⁵⁾	69	186,15					
Okul	Okuryazar değil ⁽¹⁾	12	140,08	4,84	4	1,754	,78	-
	İlkokul ⁽²⁾	51	152,58					
	Ortaokul ⁽³⁾	61	142,25					
	Lise ⁽⁴⁾	107	148,82					
	Üniversite ⁽⁵⁾	69	160,68					
Tesis	Okuryazar değil ⁽¹⁾	12	159,54	3,49	4	2,568	,63	-
	İlkokul ⁽²⁾	51	166,44					
	Ortaokul ⁽³⁾	61	142,55					
	Lise ⁽⁴⁾	107	147,04					
	Üniversite ⁽⁵⁾	69	149,54					
Eğitim Sistemi	Okuryazar değil ⁽¹⁾	12	130,17	4,23	4	1,852	,76	-
	İlkokul ⁽²⁾	51	149,19					
	Ortaokul ⁽³⁾	61	150,89					
	Lise ⁽⁴⁾	107	157,65					
	Üniversite ⁽⁵⁾	69	143,57					
Arkadaş	Okuryazar değil ⁽¹⁾	12	102,00	1,72	4	8,317	,08	-
	İlkokul ⁽²⁾	51	131,41					
	Ortaokul ⁽³⁾	61	158,47					
	Lise ⁽⁴⁾	106	159,80					
	Üniversite ⁽⁵⁾	69	151,58					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 7 'ye bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre aile faktörüne verdikleri cevaplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Anne eğitim durumu üniversite olan öğrencilerin

(\bar{x} =186,15) aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, anne eğitim durumu okuryazar olmayan (\bar{x} =132,04), ilkokul (\bar{x} =138,14), ortaokul (\bar{x} =138,38) ve lise (\bar{x} =142,38) olanlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Çocukların Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktörler	Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Ss	sd	X ²	p	Fark Testi
Aile	Okuryazar değil ⁽¹⁾	2	72,00	5,83	4	20,016	,00**	2-4 2-5 3-5 4-5
	İlkokul ⁽²⁾	33	114,39					
	Ortaokul ⁽³⁾	52	125,17					
	Lise ⁽⁴⁾	112	152,13					
	Üniversite ⁽⁵⁾	101	175,09					
Okul	Okuryazar değil ⁽¹⁾	2	176,50	4,84	4	2,058	,73	-
	İlkokul ⁽²⁾	33	140,92					
	Ortaokul ⁽³⁾	52	139,43					
	Lise ⁽⁴⁾	112	156,84					
	Üniversite ⁽⁵⁾	101	151,78					
Tesis	Okuryazar değil ⁽¹⁾	2	131,50	3,49	4	1,264	,87	-
	İlkokul ⁽²⁾	33	144,41					
	Ortaokul ⁽³⁾	52	141,61					
	Lise ⁽⁴⁾	112	155,90					
	Üniversite ⁽⁵⁾	101	151,46					
Eğitim Sistemi	Okuryazar değil ⁽¹⁾	2	74,00	4,23	4	7,141	,13	-
	İlkokul ⁽²⁾	33	124,48					
	Ortaokul ⁽³⁾	52	155,62					
	Lise ⁽⁴⁾	112	162,08					
	Üniversite ⁽⁵⁾	101	145,04					
Arkadaş	Okuryazar değil ⁽¹⁾	1	55,50	1,72	4	5,011	,29	-
	İlkokul ⁽²⁾	33	130,48					
	Ortaokul ⁽³⁾	52	153,06					
	Lise ⁽⁴⁾	112	150,87					
	Üniversite ⁽⁵⁾	101	157,20					

** (p<0,01) * (p<0,05)

Ölçek faktörleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin aile faktörüne verdikleri cevaplar, baba eğitim durumu bakımından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (P<0,05). Baba eğitim durumu üniversite (\bar{x} =175,09) olan öğrencilerin aile faktöründen dolayı fiziksel

aktivitelere katılmama durumlarının, baba eğitim durumu ilkokul ($\bar{x}=114,39$), ortaokul ($\bar{x}=125,17$) ve lise ($\bar{x}=152,13$) olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Aynı zamanda baba eğitim durumu lise ($\bar{x}=152,13$) olan öğrencilerin aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelere katılmama durumları baba eğitim durumu ilkokul ($\bar{x}=114,39$) olan çocuklara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8’de öğrencilerin verdikleri cevaplara göre baba eğitim durumu değişkeni bakımından okul, tesis, eğitim sistemi ve arkadaş faktörlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.



4. TARTIŞMA VE SONUÇ

4. 1. Demografik Verilere İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada 11-15 yaş arası çocukların fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş dağılımları, spor geçmişleri, aile maddi geliri, spor yapılan gün sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ilindeki özel okullarda ve devlet okullarında öğrenim gören 170'i kız, 130'u erkek olmak üzere toplam 300 öğrencinin katılımı sağlanmıştır. Çalışmaya 11 yaşında 35, 12 yaşında 67, 13 yaşında 107 ve 14 yaşında 91 öğrenci katılmıştır.

1. Öğrenciler aile gelir durumlarına bakıldığında 0-2000 tl geliri olan 37 kişi, 2001-4000 tl geliri olan 70 kişi, 4001-6000 tl geliri olan 86 kişi, 6001-8000 tl geliri olan 63 kişi ve 80001 tl veya üzeri geliri olan 42 kişi oldukları belirlenmiştir. Bu bulgulara bakıldığında öğrencilerin aile gelir durumlarının daha çok alt ve orta gelir grubuna ait olduğu görülmektedir.
2. Öğrencilerin spor geçmişi incelendiğinde, 131'inin hiç spor yapmadığı, 56'sının 0-2 yıl arasında spor yaptığı, 68'inin 2-4 yıl arasında spor yaptığı, 27'sinin 4-6 yıl arasında spor yaptığı, 14'ünün 6-8 yıl arasında spor yaptığı gözlemlenmiştir. İstatistiksel değerlere göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%43,7) daha önce hiç spor yapmadığı görülmektedir. Öğrencilerin haftalık spor yapılan gün sayısına bakıldığında 82'sinin hiç spor yapmadığı, 65'inin haftada 1 -3 gün arasında spor yaptığı, 84'ünün haftada 3-5 gün arasında spor yaptığı, 44'ünün haftada 5-7 gün arasında spor yaptığı ve 25' inin her gün spor yaptığı görülmüştür. Çalışmada elde edilen verilere göre çocukların büyük çoğunluğunun hayatında sporun hiç olmadığı görülmektedir.
3. Katılımcıların anne ve baba eğitim durumlarına bakıldığında ise anne eğitim durumunda; 12'sinin okuryazar olmadığı, 51'inin ilkokul mezunu, 61'inin

ortaokul mezunu, 107'sinin lise mezunu, 69'unun üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Baba eğitim durumunda ise 2'sinin okuryazar olmadığı, 33'ünün ilkokul mezunu, 52'sinin ortaokul mezunu olduğu 112'sinin lise mezunu olduğu ve 101'inin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.

4. 2. Çocukların Cinsiyetleri Bakımından Sonuçlar

Öğrencilerin okul faktörüne verdikleri cevaplar, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin, okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumları kız öğrencilere göre daha fazladır.

Bazı erkek öğrencilerin okulla eş zamanlı olarak bir işte çalışıyor olmaları nedeniyle geriye kalan zamanlarında ders çalışmak zorunda kaldıkları düşünülmektedir. Ayrıca okullarındaki fiziksel aktivitelerin ilgilerini çekmediği, bilgisayar oyunlarına karşı daha çok ilgili oldukları ve okul dışı etkinliklere ise yönlendirilmedikleri düşünülmektedir. Bunun yanı sıra fizyolojik açıdan düşünüldüğünde kızlar ve erkeklerde cinsiyete bağlı olarak morfolojik yapılarındaki farklılıklarda bilinmektedir. Adölesan dönemi hem erkek hem de kızlarda boy artışının ağırlıkta olduğu bir dönem. bu dönemde kızlarda vücut yağ miktarında bir artış görülürken , erkeklerde ise kas kitlesinde bir artış meydana gelmektedir. Bunun doğal sonucu olarak kızların yaşam kalitesi ve form tutmalarından kaynaklı olarak fiziksel aktiviteye daha çok ihtiyaç duyduyları düşünülmektedir (Akın ve ark., 2013). Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) tarafından dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri araştırılmış, erkek çocuklarının bilgisayar oyunlarını kız çocuklarına göre daha fazla oynadıklarını belirtmişlerdir. Korkmaz ve Deniz (2013) yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiş, araştırmaları sonucunda kadınların erkeklere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kalkavan ve ark. (2016) ise kadınların fiziksel olarak aktif olma zamanlarının erkeklere oranla daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Çalışmalar bu anlamda bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen aile, tesis, eğitim sistemi ve arkadaş faktörlerinde kız ve erkek öğrencilerin benzer görüşte oldukları sonucuna varılmıştır. Moore ve arkadaşlarının (2014) 6- 13 yaş çocuklarda, yeterli fiziksel aktivite ve

sağlıklı beslenmenin önündeki engelleri belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında genç yaştaki erkek ve kızların engelleri algılamalarında benzer olmaları veya var olan engellerin farkında olmamaları sonucuna varılmıştır.

4. 3. Çocukların Yaşları Bakımından Sonuçlar

Araştırmaya katılan 11 yaş grubu öğrencilerin, okul faktörüne göre fiziksel aktivitelere katılmama durumları 13 yaş ve 14 yaş grubuna göre daha fazladır. Aynı zamanda 12 yaş grubunun okul faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının, 14 yaş grubuna göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Buna öğrencilerin, okul ders programlarının yoğunluğu ve içeriğine yaşları artırttıkça kademeli olarak alışmalarının sebep olduğu düşünülmektedir. Okula, okuldaki fiziksel etkinlik alanlarına, ders programlarının içeriğine ve yoğunluğuna alışan çocuklar fiziksel aktivitelere daha fazla yönelebilmektedirler. Ortaokula yeni başlayan 11-12 yaşındaki çocukların ise ders ve program kaygısıyla fiziksel aktivitelerden uzak kaldığı söylenebilir. Akgül ve ark. (2012) ilköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerini çeşitli değişkenler açısından araştırmış ve eğitim - öğretim çalışmaları sebebiyle öğrencilerin okul içi ve okul dışı sportif aktivitelere fazla zaman ayıramadıklarını, okul içinde ya da toplu spor merkezlerinde imkânlar olsa bile müfredat programı sebebiyle spora ilginin azaldığını belirtmişlerdir. Özbek (2019) lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteleri engelleyen faktörleri araştırmış ve yaşı daha küçük olan öğrencilerin okul faktöründen daha çok etkilendiğini belirtmiştir. Bu anlamda çalışmalar bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan 11 yaş grubu öğrencilerin eğitim sistemi faktörüne göre fiziksel aktivitelere katılmama durumları 13 yaş ve 14 yaş grubuna göre daha yüksektir. Aynı zamanda 12 yaş grubunun eğitim sistemi faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının 14 yaş grubuna göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. 11 ve 12 yaşındaki çocukların ortaokula yeni geçmiş olmaları, sınıf öğretmeninden ayrılmaları, yeni öğretmen ve derslerle karşılaşmaları, okul sürecine uyum sağlama ve buna bağlı kaygı düzeylerinin artması gibi etkenlerden dolayı fiziksel aktivitelere katılmadıkları düşünülmektedir. 13 ve 14 yaşındaki çocukların okul ve eğitim sistemine alıştığı için fiziksel aktivitelere daha çok zaman

ayırıldığı düşünülmektedir. Özbek (2019) çalışmasında lise öğrencilerinde yaşı küçük olan öğrencilerin yaşı daha büyük olan öğrencilere göre, eğitim sistemi faktöründen daha çok etkilendiklerini belirtmiştir. Martins ve ark. (2015), 2007-2014 yılları arasında ergenlerin fiziksel aktivitenin kolaylaştırıcıları ve engelleri hakkındaki bakış açılarını incelemişlerdir. Bu çalışmada gençlerin bakış açısına göre, fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen başlıca etkenler ve ana kolaylaştırıcılar olarak: fiziksel aktiviteye yönelik tutum; motivasyon; yeterlilik ve vücut imajı algıları; eğlence; arkadaşların etkisi, aile ve beden eğitimi öğretmenleri ve çevresel fiziksel aktivite fırsatları sıralanmıştır. Belirli yaşam geçiş dönemleri, fiziksel aktiviteye engel olarak vurgulanmıştır.

Araştırmaya katılan 11 yaşındaki çocukların arkadaş faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılmama durumları 13 ve 14 yaşındaki çocuklara göre daha yüksektir. Bunun nedeninin ise okula yeni başlayan 11 yaşındaki çocukların henüz arkadaş edinmemiş olması ve tek başına fiziksel aktivitelere katılmak istememesi olarak düşünülmektedir. Uzun ve ark. (2017) rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörleri incelediği çalışmasında arkadaş eksikliği ile fiziksel aktivitelere katılmama durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu ve kişilerin aktivitelere katılmasında arkadaşlarının onlara eşlik etmesi, aktiviteye katılan bireylerin daha aktif olmalarına imkân sağlarken, arkadaş ortamının aktivitelere ilgisiz ve uzak olması durumunun bireylerin etkinliklere katılımını olumsuz yönde etkileyebildiğini belirtmişlerdir. Demirel ve Harmandar (2009), öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılmama sebeplerinden biri olarak sosyal ortam ve arkadaş eksikliğini vurgulamışlardır. Bu anlamda çalışmalar bulgularımızla paralellik göstermektedir.

4. 4. Çocukların Aile Gelir Durumları Bakımından Sonuçlar

Aile gelir durumu 0-2000 tl olan öğrencilerin aile faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının, aile gelir durumu 6001-8000 tl ve 8000 tl ve üzeri olan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda 20001-4000 tl aile gelir seviyesine sahip öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmama durumları 60001-8000 tl ve 8000 tl üstü aile gelir seviyesine sahip öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Aile gelir durumu yükseldikçe çocukların

aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı görülmektedir. Moore ve arkadaşlarının (2014) 6- 13 yaş çocuklarda yeterli fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin önündeki engelleri belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında, fiziksel aktiviteye katılımda, tek ebeveynli bir evde yaşayan çocukların, çift ebeveynli bir evde yaşayanlara göre önemli ölçüde daha yüksek genel engellerle karşılaşabileceklerini belirtmişlerdir. Gelir düzeyi yüksek olan ailelerin gelecek ve sınav kaygısı ile çocuklarını özel derslere ve dersanelere yönlendirdikleri, bundan dolayı çocuklarının fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı söylenebilir. Gelir durumu düşük ailelerin ise özel ders ve dershaneye gönderme imkânları olmadığı için çocuklarını daha serbest bıraktığı bundan dolayı fiziksel aktivitelere ayrılan sürenin de arttığı düşünülmektedir. Shephard ve Parizkova (1991) yaptığı çalışmada düşük ekonomik seviyede yaşayan çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç ve bilgilerin yanı sıra araştırmaya katılan ve aile gelir durumu 0-2000 tl ve 2001-4000 olan çocukların arkadaş faktörüne göre fiziksel aktivitelere katılmama durumları, aile gelir durumları 6001-8000tl olan öğrencilere göre daha fazladır. Aile gelir düzeyi düştükçe fiziksel aktivitelere katılımın da düştüğü görülmektedir. Çocukların eşya, malzeme, kıyafet eksikliği sebebiyle arkadaşlarından çekindikleri ve fiziksel aktivitelere katılmak istemedikleri düşünülebilir. Tergerson ve King'in (2002) araştırmasına göre, hem kız hem de erkek öğrencilerde fiziksel aktivite için en yararlı etken: "egzersiz yapacak bir arkadaşına sahip olmak"dır.

4. 5. Çocukların Spor Geçmişleri Bakımından Sonuçlar

Spor yapmayan öğrencilerin, aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelere katılmama durumları 0-2 yıl, 2-4 yıl, 4-6 yıl ve 6-8 yıl spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyededir. Belli bir spor geçmişine sahip çocukların aileleri tarafından fiziksel aktiviteye katılımlarının daha çok engellendiği görülmektedir. Ailelerin çocuklarının sakatlanma durumunda yaşadıkları üzüntüler ve çocuklarının tekrar sakatlanabileceği korkusu ile yaşamaları ve bundan dolayı çocuklarını kısıtlıyor olmaları bu sonucu doğurmuş olabilir. Ayrıca derslerdeki başarısızlık durumlarının spor ile ilişkilendirilmesi çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına sebep olabilir. Güven ve Öncü (2006) beden eğitimi ve spor aktivitelerinin sakatlanma ve yaralanma riski taşıyan aktiviteler olduğunu ve bu nedenle ailelerin çocuklarına

aktivitelere katılım konusunda izin vermediklerini ve kaygı duyduklarını belirtmişlerdir. Pehlivan (2009) çalışmasında ailelerin sınav ve not kaygılarından dolayı, çocuklarının spor etkinliklerine katılmalarını engellediklerini aktarmıştır. Hünük ve ark. (2013) çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen faktörler arasında anne baba faktörü ve akran faktörünü en önemli etkenler olarak belirtmişlerdir. Emir ve Öncü (2012) rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, arkadaş eksikliği ile geçmişte herhangi bir spor dalı ile ilgilenme durumu arasındaki ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Rajaraman ve ark. (2014) Hindistan ve Kanada'daki Güney Asyalı ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, arkadaşları, aileyi ve öğretmenleri fiziksel aktivitenin kolaylaştırıcıları ve aynı zamanda engelleri olarak vurgulamışlardır.

4. 6. Çocukların Haftalık Spor Yaptıkları Gün Sayısı Bakımından Sonuçlar

Bu araştırmada hiç spor yapmayan öğrencilerin aile faktörü sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumları haftada 1-3 gün, haftada 3-5 gün, haftada 5-7 gün ve her gün spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Haftanın belli günleri spor yapan çocukların hiç spor yapmayan çocuklara göre aile faktöründen daha çok etkilendiği görülmektedir. Fiziksel aktivitelerin yararlarını bilen ebeveynler çocuklarını fiziksel aktivitelere yönlendirmekte ve onlara destek olmaktadır. Ailenin destek olması çocuklar üzerinde pozitif bir etki bırakmaktadır (Yücel ve ark. 2015). Hiç spor yapmayan öğrencilerin okul faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumları haftada 3-5 gün ve haftada 5-7 gün spor yapan öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

4. 7. Çocukların Anne-Baba Eğitim Durumları Bakımından Sonuçlar

Anne eğitim durumu üniversite olan çocukların aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelere katılamama durumları, anne eğitim durumu okuryazar değil, ilkökul, ortaokul ve lise olan öğrencilere göre daha fazladır. Larsen ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada, anne eğitim düzeyi ile yüksek hareketsizlik arasında ters orantı olduğunu

belirtmişlerdir. Gümüş ve ark. (2014) ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili yaptıkları araştırmada anne eğitim durumunun çocuğun fiziksel aktivitelerini etkilediği belirtilmektedirler.

Baba eğitim durumu arttıkça çocukların fiziksel aktivitelere katılımı engellenmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe babaların çocuklarını fiziksel aktivitelerden uzaklaştırdığı görülmektedir. Pehlivan ve Bal (2018) 13-15 yaş grubu ortaokul öğrencilerinde aile desteği ve spora katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Amerika'da yapılan bir araştırmada okullardaki fiziksel aktivitelere tüm ergenlerin yalnızca % 21,3'ü haftada 1 veya daha fazla gün katılmışlardır denilmektedir (Larsen, MCMurray. Popkin, 2000).

Sonuçları özetleyecek olursak:

Erkek çocukların kız çocuklara göre okulla ilgili durumları, daha yüksek bir düzeyde fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyici faktör olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

Yaşları 11-12 olan çocukların, okul ve eğitim sistemi faktörlerinden olumsuz yönde daha çok etkilendikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan ve 11 yaşında olan çocuklar arkadaş faktörünün, fiziksel aktiviteye katılımı etkilediğini düşünmektedirler.

Aile gelir durumu düşük olan çocukların, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen durumlardan aile faktörüne nazaran arkadaş faktörünün daha etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Spor yapmayan çocuklar, aile ile ilgili durumların fiziksel aktiviteye katılmaya daha az seviyede engel olduğunu düşünmektedirler.

Spor yapan çocuklar arkadaş faktörünü fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen bir durum olarak görmektedirler.

Hiç spor yapmayan çocuklar, haftalık düzenli spor yapanlara oranla fiziksel aktiviteye katılımı engellemesi yönünden aile ve okul faktörlerini daha az etkili bulmuşlardır.

Anne ve babası üniversite mezunu olan öğrenciler fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerden aile faktörüne en yüksek puanı vermişlerdir.

5. ÖNERİLER

1. Çocukların, ebeveynler tarafından fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi ve fiziksel aktiviteye engel olan durumların tespiti açısından ailelere yönelik araştırma yapılabilir,
2. Fiziksel aktivitenin hem ebeveynlere hem de çocuklara faydaları hakkında daha fazla bilgi verilmelidir.
3. Fiziksel aktiviteye engel olan durumların, okul yöneticileri ve öğretmenler açısından araştırılması sağlanabilir,
4. Fiziksel aktiviteye engel olan faktörlerin farklı yaş grupları için araştırılması önerilir.
5. Okul-aile işbirliği ile çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi çalışmalarının yapılması yararlı olacaktır.

6. KAYNAKLAR

AĞAOĞLU S, TAŞMEKTEPLİĞİL Y, AKSOY Y, HAZAR F (2008) Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 159-166.

AKIN G, TEKDEMİR İ, GÜLTEKİN T, EROL E, BEKTAŞ Y (2013) Antropometri ve spor. Ankara: Bil Ofset Matbaacılık, 2013.

ALPÖZGEN AZ, ÖZDİNÇLER AR (2016) Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.

AKGÜL S, GÖRAL M, DEMİREL M, ÜSTÜN Ü (2012) İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1).

AKSUNGUR A, GÖKTAŞ B, ÖNDER Ö R, CANKUL İ H (2011) Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 10(1), 1-12.

ARMUTÇU F (2018) Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarının kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman: Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ATASOY B, KUTER FÖ (2005) Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.

BALTACI G (2008) Çocuk ve spor. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü*, Birinci Basım: Şubat.

BAŞTÜRK D (2019) Direnç Antrenmanına Yönelik Farklı Yaklaşımların Araştırılması. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 110-123). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

BEK N (2012) Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2012, 2. Baskı.

BOZKUŞ T, TÜRKMEN M, KUL M, ÖZKAN A, ÖZ Ü, CENGİZ C (2013) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2013; 1(3), 49-65.

BRANCA F, NIKOGOSIAN H, LOBSTEIN T (2007) The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. WHO EUROPE. Denmark.

CAN S, ARSLAN E, ERSÖZ G (2014) Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. Ankara Üniv. Spor Bil. Fakültesi, 2014; 12(1), 1-10

ÇELİK A, ŞAHİN M (2013) Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 2013; 6(1), 467-478.

ÇELİK SS, TERZİOĞLU TE (2019) Okul öncesi öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2663-2670.

DEMİREL M, HARMANDAR D (2009) Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; 6(1), 838-846.

EMİR E, ÖNCÜ E (2012) Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

GÜMÜŞ H, IŞIK Ö, KARAKULLUKÇU Ö, YILDIRIM İ (2014) Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 1, 814-825.

GÜRSEL N, GÜZEL P, YILDIZ K (2019) Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa ili örneği. *Spor ve Performans araştırmaları Dergisi*, 2019; 10(2), 164-174.

GÜVEN Ö (2006) Beden eğitimi ve spora katılımında aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2006; 10(10), 81-90.

GÜVEN Ö, ÖNCÜ E (2006) Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Fakörü. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2006; 3(10), 81-90.

HEKİM M (2015) Tip II Diyabet ,hipertansiyon ve obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015; 8(38), 1081-1086.

HÜNÜK D, ÖZDEMİR RA, YILDIRIM G, AŞÇI H (2013) 6.- 8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2013; 38(170), 3-18

IŞIKGÖZ E, ESENTAŞ M, ŞAHİN HM (2018) Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 5(1) 21-32.

KALKAVAN A, ÖZKARA AB, ALEMDAĞ C, ÇAVDAR S (2016) Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2016; 4(1), 329-339.

KERKEZ Fİ (2012) Sağlıklı büyüme için okul öncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.

KORKMAZ NH, DENİZ M (2013) Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo- ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *NWSA-Sports Sciences*, 2013; 8 (3), 46-56.

KORUÇ Z, ARSLAN N (2009) Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler; egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2009; 44(3), 105-113.

LARSEN P G, MCMURRAY R G, POPKİN B M (2000) Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *American Academy of Pediatrics*, 105(6)

MAKAR E (2016) Spor eğitimi gören öğrencilerin , sosyal beceri , fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

MARTINS J, MARQUES A, SARMENTO H, COSTA F C (2015) Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742–755.

MEMİŞ UA, YILDIRAN İ (2008) Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 2008; 13(1), 13-32.

MEYDANLIOĞLU A (2015) Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015; 7(2), 125-135.

MOORE M M, ROBINSON J C, RACHEL M M, BOSS B J (2014) Barriers to Physical Activity and Healthy Diet Among Children Ages 6 Through 13 in a Mississippi Elementary School. *Journal of Pediatric Nursing*, 29, 74–82.

MUSTAFAOĞLU R, YASACI Z (2018) Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 2018; 19(3), 51-58.

ORHAN R, YONCALIK O (2016) Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016; 6(1), 353-376.

ÖZ Ü (2017) Spor eğitimi gören dartçılarda bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin dart performansına etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÖZBEK S, (2019) Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi. *Doktora Tezi*, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÖZER D, BALTAÇI G (2008) İş yerinde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 19-21.

PEHLİVAN Z (2009) Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009; 7(2), 69-76.

PEHLİVAN Z, BAL Sİ (2018) 13-15 yaş grubu çocuklarda spora katılımın akran ilişkileri ve sosyal destek alma üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 23(4), 191-203.

RAJARAMAN D, CORREA N, PUNTHAKEE Z, LEAR S A, JAYACHİTRA K G, VAZ M AND SWAMİNATHAN S (2014) Perceived Benefits, Facilitators, Disadvantages, and Barriers for Physical Activity Amongst South Asian Adolescents in India and Canada. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(7), 931–941.

SAROL H (2017) Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 2017; 14(4), 4354-4364.

SAVCI S, ÖZTÜRK M, ARIKAN H, İNCE Dİ, TOKGÖZOĞLU L (2006) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Araştırmaları*, 2006; 34(3), 166-172.

SHEPHARD RJ, PARİZKOVÁ J (1991) İnsan gelişimi, fiziksel uygunluk ve beslenme. *Med Sport Sci*. Basel, Karger, 1991; cilt 31, 80-98.

ŞANLI E, ATALAY GN (2009) Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009; 14(3), 23-32.

TAŞMEKTEPLİGİL MY, BOSTANCI Ö (2000) Farklı özelliklere sahip fertlerin sportif faaliyetlere katılımlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2000; 5(2) 26-42.

TERGERSON J L, KING K A (2002) Do Perceived Cues, Benefits, and Barriers to Physical Activity Differ Between Male and Female Adolescents? *Journal of school health*, 72(9), 374-380.

TUNAY VB (2008) Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, 16s., Ankara.

UZUN M, İMAMOĞLU O, YAMANER F, DERYAHANOĞLU G, YAMANER G (2017) Rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Kız Lisesi Örneği, *Journal of Human Sciences*, 2017; 14(1) 950-962.

YAN Y (2007) 10-13 yaş çocuklardaki, sosyoekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

YONCALIK MT, ASLAN E, YAKA M (2017) Fizik tedavi ve rehabilitasyon alan hastaların fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam davranışı biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 2(3), 57-68.

YONCALIK MT (2016) Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 40-50.

YILDIRIM M, BAYRAK C (2015) Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019; 34(1), 123-144.

YÜCEL AS, KILIÇ B, KORKMAZ M, GÖRAL K (2015) Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 2015; 14(5), 20-54.

ZİYAGİL A, TAMER K, ZORBA E, UZUNCAN S, UZUNCAN H (1996) Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 1996; 1(1), 20-28.

EKLER

Ek 1. Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)

Çalışmamızda, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada sizlerden elde edilen bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Her maddeyi dikkatlice okumanız ve karşısında bulunan;

(1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum ifadelerinden sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (×) işareti koymanız istenmektedir. Lütfen her maddeye TEK yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız. Çalışmamıza yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER

Sınıf :

Yaş :

Cinsiyet :

Ailenizin Aylık Geliri : 0-2000 TL 2001-4000 TL 4001-6000 TL 6001-8000 TL

8001 TL üstü

Spor Geçmişiniz : Spor yapmadım 0-2 yıl 2-4 yıl 4-6 yıl

6-8 yıl

Haftada Kaç Gün Spor Yaparsın Hiç spor yapmam Haftada 1-3 Haftada 3-5 Haftada 5 -7

Her gün Spor Yaparım

Aile Eğitim Durumu: **Anne** Okuryazar değil ilkokul Ortaokul Lise

Üniversite

Baba Okuryazar değil ilkokul Ortaokul Lise

Üniversite

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : Özge ORHAN

İletişim Bilgileri

Telefon : 05548880136

Mail : ozgeorhan@gmail.com

2. Doğum Tarihi : 18/05/1993

3.Öğrenim Durumu : Lisans

4.Eğitim

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Antrenörlük Eğitimi	Gazi Üniversitesi	2016
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor	Kırıkkale Üniversitesi	

5.İş Deneyimi

GÖREV	GÖREV DÖNEMİ	ŞEHİR	KURUM/KURULUŞ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	2017-2018	Ankara	Gelişim Koleji
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	2019-2021	Ankara	Büyük Değişim Koleji
Voleybol Antrenörü	2019-2021	Ankara	Büyük Değişim Koleji

6. Aldığı Sertifikalar: Pedagojik Formasyon

Voleybol Antrenörlük Belgesi 3. Kademe