ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 117, Haziran 2021, s. 444-459

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.50822>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
11.04.2021

Yayımlanma Tarihi / The Publication Date
29.06.2021

Faik Orhun TAPŞIN
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri
tpsnorhun@gmail.com
Orcid:0000-0002-7099-6929

Doç. Dr. Betül BAYAZIT
Kocaeli Üniversitesi
betul.bayazit@kocaeli.edu.tr
Orcid ID: 0000-0003-3547-2035

Fuat Orkun TAPŞIN
Kocaeli Üniversitesi
fuat_orkun@hotmail.com
Orcid ID: 0000-0001-6374-534x

Ahmet AYDEMİR
Kocaeli Üniversitesi
ahmetaydemir1904@gmail.com
Orcid ID: 0000-0002-6778-4175

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ANKARA İLİ ÇANKAYA İLÇESİ ÖRNEĞİ)

Öz

Araştırma kapsamında Ankara ilinin Çankaya ilçesinde devlet okullarında öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmacı, konuyla ilgili gerekli bilgileri öğrencilere anlattıktan sonra gönüllülük esnasına dayandırılarak 389 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Ortaokul öğrencileri için Fiziksel Aktivite Tutum ölçeği kullanılmış, Yıldızler ve diğ, (2019) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmada sayısal değerlerin istatistiksel kısmı için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Yapılan araştırmada veriler normal dağılım göstermediği için ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi ikiden fazla

karşılaştırma için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş, cinsiyet, ekonomik, sınıf ve kilo değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmazken, ders-arası fiziksel aktivite düzeyi ve okul sonrası fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin ders-arası fiziksel aktivite yapmalarındaki sebep, akran grupları ile sosyalleşme ve hareket ihtiyacının karşılanması bu sonucun alınmasında etkili olduğu düşünülebilir. Okul sonrasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasının, kısıtlı zaman ve imkan nedeniyle, okul-sonrası kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri faaliyet alanına yönelmek istedikleri bu sonucu alınmasında etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Anahtar kelimeler: Spor, Fiziksel Aktivite, Ortaokul

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS (EXAMPLE OF ÇANKAYA DISTRICT OF ANKARA PROVINCE)

Abstract

In the research, it was conducted to reveal the physical activity levels of secondary school students studying in public schools in Çankaya district of Ankara. Researcher explained the necessary information about the subject to the students, 389 students participated in the study on the basis of volunteering. Physical Activity Attitude Scale was developed by Yıldız et al. (2019). SPSS 25.0 program was used for the statistical part of numerical values in the study. Since the data did not show a normal distribution in the study, the Mann Whitney U test was used for more than two comparisons, and the Kruskal Wallis test was used in pairwise group comparisons. In the study the physical activity levels of secondary school students, no significant difference was found age, gender, economic, class and weight variables, while a significant difference was found in the physical activity level between lessons and after school physical activity levels ($p < 0.05$). It can be thought that the reason for students to do physical activity between lessons, socialization with peer groups and meeting the need for movement can be considered to be effective in this result.

Keywords: Sports, Physical Activity, Secondary School

GİRİŞ

Fiziksel aktivite her canlının temel bir ihtiyacıdır. Fiziksel aktivite, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için vücudu fit tutmak, korumak, dinç tutmak, fazla kilo alınmasının önlenmesi, solunum ve dolaşım gibi sistemlerinin sağlıklı çalışmasını sağlar. Vucutta gerilimin azaltılmasında, kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde ve azalmasında, sağlığı korunmanın yanı sıra, kasa bağlı eklem hastalıklarının azalmasında işlerliğinin korunması, sosyalleşme ihtiyacı, kişinin kişilik gelişimine katkı sağlayan ve duruş bozukluklarının azalmasında etkili olmaktadır. Fiziksel aktivite, hafif ve orta şiddette hastalıklarının özellikle de depresyon ve anksiyetenin yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitelerin çocukların gelişimine katkıda bulunduğu yaygın bir şekilde sürdürülmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007:2).

Günümüzde yoğun çalışma temposundan dolayı bazen öğrencilerin kendilerine yeterince

zaman ayıramamaktadır. Öğrencilerin kimi zaman dersane, etüt merkezi veya özel derslerden dolayı sosyal hayattan soyutlanıp uzaklaştırıldığı gibi fiziksel aktiviteye de yeterince önem verilmemektedir. Bu da öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yıpranmasına sebep olduğu ifade edilmektedir (İskender, 2004:20).

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite yapmaları fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Günümüzde düzenli yapılan fiziksel aktivite, ortaokulda okuyan öğrencilerin gelişimlerinin yanı sıra akademik başarıya da katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ile ergenlik dönemindeki öğrencilerin kişilerin motorik özelliklerinin bir uyum içerisinde geliştiği tespit edilmiştir. Bu gelişme ile fonksiyonlarının en uygun şekilde çalıştığı tespit edilmiştir (Demir ve Filiz, 2004:112).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri çok çeşitlidir ve çeşitli vücut sistemlerini etkiler. Enerji harcamalarının değiştirilebilir bir bileşeni olarak, fiziksel aktivite enerji dengesini etkileyebilir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin toplam enerji harcaması üzerindeki toplam etkileri, fiziksel aktiviteye bağlı enerji harcamasının ötesine geçer. Fiziksel aktivite sayesinde, fazla kilo oranı azalarak ve kas kütlesini artırarak vücut duruşunu olumlu yönde değiştirebilir (Aşçı, 2004:42-43).

Bu çalışma Ankara iline bağlı Çankaya ilçesinde devlet okullarında öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktive düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinin yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sınıf, kilo, ders arası fiziksel aktivite ve okul sonrası fiziksel aktivite düzeyleri gibi özelliklere bakılarak fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL METOT

Araştırmanın Modeli

Çalışmanın bu modelinde izlenen yöntemlerden bahsedilmiş ve diğer araştırmanın alt boyutlarında ise araştırmanın örneklem seçimi, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması ve toplanan verilerin analizinde kullanılan yöntem ve teknikler de belirtilmiştir.

Araştırma türlerinden olan nicel yöntem her alanda olduğu gibi eğitim alanında da kişilere yol gösterici politika ve yöneticilere karar alma pozisyonunda akademisyen ve öğretmenlere yol gösteren bir harita olmuştur. Çalışmaların nicel yöntem kapsamında derinlemesine ele alması ve genellenebilir olmasından kaynaklı eğitiminde çeşitli alanlarında yararlanılmaya çalışılmıştır (Yıldırım, 1999:8-9).

Örneklem Seçimi ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Betimsel olan bu araştırma Ankara ilinin Çankaya ilçesinde devlet okullarında öğrenim gören ortaokul öğrencilerini kapsamaktadır. Öğrencilerin 188 (% 48.3) kız öğrenci, 201 (% 51.7) erkek öğrenci olmak üzere toplam 389 kişi örneklem grubu olarak alınmıştır. Araştırma rasgele yöntemle gönüllülük esasına dayandırılarak ortaokul öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, Ankara ilinin Çankaya ilçesindeki bulunan ortaokullarla sınırlıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Yıldız ve diğ, (2019) tarafından geliştirmiş “Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5 faktör ve 25 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarından; sevgi boyutunda 5 madde, isteklilik boyutunda 7 madde, fayda boyutunda 4 madde, sosyalleşme boyutunda 5 madde ve özgüven boyutunda ise 4 madde bulunmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi ve 5 alt boyut şeklindedir. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayısına göre hesaplanan güvenirlik değerleri İsteklilik için 0,85, Sevgi için 0,83, Sosyalleşme için 0,82, Fayda için 0,75 ve Özgüven için 0,70 olarak hesaplanmıştır. Tüm alt boyutlar incelendiğinde ise güvenirlik katsayısı 0,91 olarak belirtilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda beş alt boyut güvenilir olduğu görülmüştür (Tabachnik & Fidell, 2013).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın içeriği ve konusu doğrultusunda uzmanlar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda bireylerin; yaş, cinsiyet, sınıf, kilo, ekonomik durumu, ders arası ve okul sonrası fiziksel aktivite gibi sorular hakkında bilgi alınması amaçlanmıştır.

Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarını belirlemek için kullanılan Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi araştırmada Yıldız ve diğ. (2019) tarafından geliştirilmiş “Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum” ölçeği kullanılmıştır. 5’li likert şeklinde hazırlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları Sevgi 5, İsteklilik 7, Fayda 5, Sosyalleşme 4 ve Özgüven 4 madde olarak adlandırılmıştır. Ölçek soruları 25 soru ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Ankara ilinin Çankaya ilçesinde okuyan ortaokul öğrencilerine, Fiziksel Aktivite Tutum ölçeğini ve kişisel bilgi formu kontrol edilmiş, daha sonra geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olan 389 adet veri toplama aracının araştırma kapsamına alınmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 paket programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak ölçeğin toplam puana ait frekans, yüzde dağılımları ve ortalama değerleri hesaplanmıştır. Veriler normal dağılmadığından dolayı Non-parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla olan karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Değişken	N	%
Yaş	10	8,0
	11	25,4
	12	24,4
	13	41,6
	14	0,5
	Toplam	100,0
Cinsiyet	Kız Öğrenci	48,3
	Erkek Öğrenci	51,7
	Toplam	100,0
Sınıf	5	22,1
	6	26,0
	7	26,7
	8	25,2

	Toplam	389	100,0
Kilo	50 ve altı	263	67,6
	50 ve üstü	126	32,4
	Toplam	389	100,0
Ekonomik Durum	2400 ve altı	94	24,2
	2401 - 5000	175	45,0
	5001 ve üzeri	120	30,8
	Toplam	389	100,0
Okul Sonrası Fiziksel Aktivite	Az	112	28,8
	Yeterli	205	52,7
	Çok	72	18,5
	Toplam	389	100,0
Ders Arası Fiziksel Aktivite	Az	102	26,2
	Yeterli	178	45,8
	Çok	109	28,0
	Toplam	389	100,0

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan örneklem grubunun sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerin cinsiyet değişkeni ve yüzdelik değerlerine bakıldığında; 188'inin (%48.3) kadın, 201'inin (%51.7) erkek öğrenci araştırmaya katılmıştır. Yaş değişkenine bakıldığında, (%8.0) 10 yaş-altı, (%25.4) 11 yaş, (%24.4) 12 yaş, (%41.0) 13 yaş ve (%0,5) 14 yaş olduklarını belirtmişlerdir. Ekonomik durumuna bakıldığında, 94'ünün (%24.2) 2400 tl ve altı, 175'inin (%45.) 2401-5000tl, 120'siinin (%30.8) 5001tl ve üzeri olduğu cevabını vermişlerdir. Sınıf değişkenine bakıldığında, 86'sının (%22.1) 5.sınıf, 101'inin (%26.0) 6.sınıf, 104'ünün (26.7) 7.sınıf ve 98'inin (%25,2) 8. Sınıf olduğu tespit edilmiştir. Kilo değişkenine bakıldığında, 263'ünün (%67.6) 50 ve altı, 126'sının (%32.4) 50 ve üstü olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine bakıldığında, 112'sinin (%28,8) az, 205'inin (%52.7) yeterli, 72'sinin (%18.5) çok olduğu yanıtını vermişlerdir. Ders arası(teneffüs) fiziksel aktivite değişkenine bakıldığında 102'sinin (26.2) az, 178'nin (45.8) yeterli ve 109'unun(%28.0) çok olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	± SS	Z	P
Sevgi	Kız Öğrenci	188	20,27	3,93	-,097	,923
	Erkek Öğrenci	201	20,22	3,96		
İsteklilik	Kız Öğrenci	188	10,71	4,38	-2,97	,003
	Erkek Öğrenci	201	11,98	4,67		
Fayda	Kız Öğrenci	188	18,43	3,81	-,183	,855
	Erkek Öğrenci	201	18,44	4,46		
Sosyalleşme	Kız Öğrenci	188	15,69	3,39	-,340	,734
	Erkek Öğrenci	201	15,60	3,39		
Özgüven	Kız Öğrenci	188	8,90	3,28	-,154	,877
	Erkek Öğrenci	201	8,82	3,43		

Tablo 2 de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete değişkenine ilişkin veriler verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları (20.27±3.93) ve erkek öğrencilerin (20.22±3.96) olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre, sevgi puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.923; p>0.05). İsteklilik alt boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalaması (10.71±4.38) ve erkek öğrencilerinde ise (11.98± 4.67) olduğu görülmüş ve isteklilik puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (0.003; p<0.05). Fayda alt boyunda kız öğrencilerin puan ortalamaları (18.43±3.81) olduğu ve erkek öğrencilerinin puan ortalamalarında ise (18.44± 1.46) olduğu tespit edilmiştir. Fayda alt boyutunda puan ortalamasına bakıldığında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır (p=0.855; p<0.05). Sosyalleşme alt boyunda ise kız öğrencilerinin (15.69±3.39) olduğu ve erkek öğrencilerinin puanı ise; (15.60±3.39) olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, sosyalleşme puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. (p=0.734; p>0.05).Özgüven alt boyunda ise kız öğrencilerinin puan ortalaması (8.90±3.28) olduğu ve erkek öğrencilerin puan ortalaması ise (8.82±3.43) olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye yönelik cinsiyet değişkeninde özgüven altboyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (p=0.877; p>0.05).

Tablo 3: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin kilo değişkenine ilişkin bulgular

Alt Boyutlar	Kilo	N	X	± SS	Z	P
Sevgi	50 ve altı	263	20,36	3,94	0-943	,346
	50 ve üstü	126	20,02	3,95		
İsteklilik	50 ve altı	263	11,22	4,62	-1,321	,185
	50 ve üstü	126	11,69	4,45		
Fayda	50 ve altı	263	18,68	3,95	-1,362	,172
	50 ve üstü	126	17,92	4,53		
Sosyalleşme	50 ve altı	263	15,73	3,43	-1,032	,300
	50 ve üstü	126	15,46	3,30		
Özgüven	50 ve altı	263	8,80	3,42	-,627	,531
	50 ve üstü	126	8,97	3,23		

Tablo 3'e bakıldığında araştırma grubunun kilo değişkenine bulgular verilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda kilo değişkenine göre Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi alt boyutunda 50 ve altı puan ortalamaları; (20.36±3.94), 50 ve üstü olan kişilerin puan ortalaması (20.02±3.95) olduğu görülmektedir. İsteklilik alt boyutunda ise; 50 ve altı puan ortalaması (11.22±4.62) olduğu, 50 ve üstü ise; (11.69±4.45), Fayda alt boyunda 50 ve altı puan ortalamaları (18.68±3.95) olduğu 50 ve üstü puan ortalamaları; (17.92±4.53) olduğu, sosyalleşme alt boyunda ise 50 ve altı puan ortalaması (15.73±3.43) olduğu, 50 ve üstü puanı ise; (15.46±3.30) olduğu ve özgüven alt boyunda ise 50 ve altı puan ortalaması; (8.80±3.42) olduğu 50 ve üstü puan ortalaması ise; (8.87±3.23) olduğu görülmüştür. Fiziksel Aktiviteye Yönelik tüm alt boyutlara bakıldığında kilo değişkeninde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testsonucunda grup ortalamaları arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 4: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin yaş değişkenine ilişkin bulgular kruskal wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	± SS	Z	P
Sevgi	10	32	20,84	3,38	,351	,073
	11	98	19,94	3,93		
	12	95	20,38	3,98		
	13	108	20,28	4,11		
	14	54	20,27	3,96		
İsteklilik	10	32	11,96	3,85	1,094	,819
	11	98	11,81	4,78		
	12	95	10,60	4,45		
	13	108	11,50	4,79		
	14	54	11,16	4,31		
Fayda	10	32	18,75	4,52	,573	,599
	11	98	18,54	3,63		
	12	95	18,77	4,27		
	13	108	17,96	4,31		
	14	54	18,51	4,39		
Sosyalleşme	10	32	15,96	2,99	,300	,854
	11	98	15,55	3,29		
	12	95	15,57	3,55		
	13	108	15,89	3,36		
	14	54	15,42	3,57		
Özgüven	10	32	8,15	2,94	1,771	,214
	11	98	9,12	3,72		
	12	95	8,95	3,21		
	13	108	9,17	3,33		
	14	54	7,94	3,11		

Tablo 4’de ortaokul öğrencilerinin yaş değişkenine sonuçları bulgular belirtilmiştir. Bu bulgulara bakıldığında yaş değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi puan ortalaması 10 yaş (20.84±3.38), 11 yaş (19.94±3.93), 12 yaş (20.38±3.98), 13 yaş (20.28±4.11) ve 14 yaş (20.27±3.96) olduğu görülmüş ve diğer alt boyut puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Yaş değişkenine göre, sevgi puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.073; p>0.05). İsteklilik alt boyutunda puan ortalaması bakıldığında; 10 yaş (11.96±3.85), 11 yaş (11.81±4.78), 12 yaş (10.60±4.45), 13 yaş (11.50±4.79), 14 yaş (11.16±4.31) olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre, isteklilik puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.819; p>0.05). Fayda puan ortalamasında 10 yaş (18.75±4.52), 11 yaş (18.54±3.63), 12 yaş (18.77±4.27), 13 yaş (17.96±4.31), 14 yaş (18.51±4.39) olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre, fayda puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.599; p>0.05).Sosyalleşme alt boyutunda ise; 10 yaş(15.96±2.99), 11 yaş (15.55±3.29), 12 yaş (15.57±3.55), 13 yaş (15.89±3.36), 14 yaş (15.42±3.57) olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre, sosyalleşme puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.854; p>0.05). Özgüven alt boyutunda ise; 10 yaş (8.15±2.94), 11 yaş (9.12±3.72), 12 yaş (8.95±3.21), 13 yaş (9.17±3.33), 14 yaş (7.94±3.11) olduğu görülmüştür.Yaş değişkenine göre, özgüven puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p=0.214; p>0.05).

Tablo 5: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sınıf değişkenine ilişkin bulgular kruskal wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	N	X	± SS	Z	P
Sevgi	5	86	20,15	3,64	,250	,465
	6	101	20,54	3,99		
	7	104	20,16	4,17		
	8	98	20,13	3,94		
İsteklilik	5	86	11,39	3,80	,064	,701
	6	101	11,22	5,13		
	7	104	11,36	4,89		
	8	98	11,51	4,27		
Fayda	5	86	18,76	3,59	2,219	,084
	6	101	19,13	4,12		
	7	104	17,75	4,50		
	8	98	18,16	4,20		
Sosyalleşme	5	86	15,43	3,20	,319	,664
	6	101	15,89	3,33		
	7	104	15,68	3,67		
	8	98	15,55	3,34		
Özgüven	5	86	8,83	3,34	,057	,992
	6	101	8,98	3,56		
	7	104	8,83	3,25		
	8	98	8,79	3,31		

Tablo 5'e bakıldığında sınıf değişkenine ilişkin sevgi, isteklilik, fayda, sosyalleşme ve özgüven alt boyutları verilmiştir. Bu veriler doğrultusunda sınıf değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi puan ortalaması; 5. sınıf (20.15±3.64), 6. sınıf (20.54±3.99), 7. sınıf (20.16±4.17), 8. sınıf (20.13±3.94) olduğu, isteklilik puan ortalamasında ise; 5. sınıf (11.39±3.80), 6. sınıf (11.22±5.13), 7. Sınıf (11.36±4.89), 8. sınıf (11.51±4.27), fayda puan ortalamasında ise; 5. sınıf (18.76±3.59), 6. sınıf (19.13±4.12), 7. sınıf (17.75±4.50), 8. sınıf (18.16±4.20), sosyalleşme puan ortalamasında ise; 5. sınıf (15.43±3.20), 6. sınıf (15.89±3.33), 7. sınıf (15.68±3.67), 8. sınıf (15.55±3.34), özgüven puan ortalamasında ise; 5. sınıf (8.83±3.34), 6. sınıf (8.98±3.56), 7. sınıf (8.83±3.25), 8. sınıf (8.79±3.31) olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye yönelik tüm alt boyutlara bakıldığında sınıf değişkeninde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallistestsonucunda grup ortalamaları arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 6: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin ekonomik durum değişkenine ilişkin bulgular kruskal wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Ekonomik Durum	N	X	± SS	Z	P
Sevgi	2400 ve altı	94	20,58	3,74	2,907	,153
	2401-5000	175	19,72	4,20		
	5001 ve üzeri	120	20,75	3,63		
İsteklilik	2400 ve altı	94	11,64	4,69	1,213	,075
	2401-5000	175	11,59	4,61		
	5001 ve üzeri	120	10,83	4,39		
Fayda	2400 ve altı	94	18,05	3,94	1,825	,113

	2401-5000	175	18,24	4,13		
	5001 ve üzeri	120	19,03	4,32		
Sosyalleşme	2400 ve altı	94	15,68	3,18	,314	,864
	2401-5000	175	15,50	3,62		
	5001 ve üzeri	120	15,82	3,22		
Özgüven	2400 ve altı	94	9,18	3,59	,551	,600
	2401-5000	175	8,76	3,12		
	5001 ve üzeri	120	8,75	3,51		

Tablo 6’da ortaokul öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre sevgi, isteklilik, fayda, sosyalleşme ve özgüven alt boyutları verilmiştir. Bu bilgiler ışığında ekonomik durum değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi puan ortalaması; 2400 ve altı (20.58 ± 3.74), 2401 ve 5000 (19.72 ± 4.20), 5001 ve üzeri (20.75 ± 3.63) olduğu görülmüş ve diğer alt boyut puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Sevgi puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.153$; $p>0.05$). İsteklilik puan ortalamasında ise; 2400 ve altı (11.64 ± 4.69), 2401 ve 5000 (11.59 ± 4.61), 5001 ve üzeri (10.83 ± 4.39) olduğu görülmüş ve isteklilik puan ortalamasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.075$; $p>0.05$). Ekonomik durum değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; fayda puan ortalaması; 2400 ve altı (18.05 ± 3.94), 2401 ve 5000 (18.24 ± 4.13), 5001 ve üzeri (19.03 ± 4.32) olduğu görülmüştür. Fayda puan ortalamasında incelendiğinde istatistiksel anlamda fark bulunamamıştır ($p=0.113$; $p>0.05$). Ekonomik durum değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sosyalleşme puan ortalaması; 2400 ve altı (15.68 ± 3.18), 2401 ve 5000 (15.50 ± 3.62), 5001 ve üzeri (15.82 ± 3.22) olduğu görülmüştür. Sosyalleşme puan ortalaması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p=0.864$; $p>0.05$). Ekonomik durum değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; özgüven puan ortalaması; 2400 ve altı (9.18 ± 3.59), 2401 ve 5000 (8.76 ± 3.12), 5001 ve üzeri (8.75 ± 3.51) olduğu görülmüştür. Özgüven puan ortalamasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.600$; $p>0.05$).

Tablo 7: Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin okul sonrası fiziksel aktivite durum değişkenine ilişkin bulgular kruskal wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Okul Sonrası Fiziksel Aktivite	N	X	± SS	Z	P	Tukey
Sevgi	Az	112	19,25	4,34	10,448	,000	a-c, b-c,
	Yeterli	205	20,20	3,64			
	Çok	72	21,91	3,61			
İsteklilik	Az	112	13,33	5,25	18,068	,000	a-b, a-c,
	Yeterli	205	10,92	3,74			
	Çok	72	9,61	4,59			
Fayda	Az	112	16,54	4,21	30,763	,000	a-b, a-c, b-c,
	Yeterli	205	18,53	3,71			
	Çok	72	21,12	3,77			
Sosyalleşme	Az	112	14,61	3,73	8,268	,001	a-b, a-c,
	Yeterli	205	15,92	3,10			
	Çok	72	16,47	3,29			
Özgüven	Az	112	10,10	3,39	18,439	,000	a-b, a-c, c,b
	Yeterli	205	8,78	3,17			
	Çok	72	7,16	3,04			

Tablo 7’de ortaokul öğrencilerinin, okul sonrası fiziksel aktivite düzeyleri hakkında bulgular verilmiştir. Bu verilere bakıldığında okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi puan ortalaması; az (19.25±4.34), yeterli (20.20±3.64), çok (21.91±3.61) olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, sevgi alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p=0,000; p<0.05). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda okul sonrası fiziksel aktivite değişkeninin sevgi alt boyutunda; okul sonrası çok fiziksel aktivite yapan kişilerin, okul sonrası az fiziksel aktivite yapan kişilere göre puan ortalamasının yüksek olduğu ve okul sonrası çok fiziksel aktivite yapan kişilerin, okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapan kişilere göre puan ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; isteklilik puan ortalaması; az (13.30±5.25), yeterli (10.92±3.74), çok (9.61±4.59) olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, isteklilik alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p=0,000; p<0.05). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda okul sonrası fiziksel aktivite değişkeninin isteklilik alt boyutunda; okul sonrası az fiziksel aktivite yapanların puan ortalaması, okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanlara göre fazla olduğu görülmüş ve okul sonrası az fiziksel aktivite yapan kişilerin, okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; fayda puan ortalaması; az (16.54±4.21), yeterli (18.53±3.71), çok (21.12±3.77) olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, fayda alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p=0,000; p<0.05). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda okul sonrası fiziksel aktivite değişkeninin fayda alt boyutunda, okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanlarını okul sonrası az fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu, okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası az fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu ve okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanlara göre puan

ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sosyalleşme puan ortalaması; az (14.61 ± 3.73), yeterli (15.92 ± 3.10) çok (16.47 ± 3.29) olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, sosyalleşme alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,001$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda okul sonrası fiziksel aktivite değişkeninin sosyalleşme alt boyutunda; okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası az fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu görülmüş ve okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası az fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okul sonrası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; özgüven puan ortalaması; az (10.10 ± 3.39), yeterli (8.78 ± 3.17), çok (7.16 ± 3.04) olduğu görülmüştür. Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, özgüven alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,000$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda okul sonrası fiziksel aktivite değişkeninin özgüven alt boyutunda; okul sonrası az fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasından yüksek olduğu, okul sonrası az fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasından yüksek olduğu ve okul sonrası yeterli fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasında yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Ders Arası Fiziksel Aktivite Durum Değişkenine İlişkin Bulgular Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Ders Arası Fiziksel Aktivite	N	X	± SS	Z	P	TUKEY
Sevgi	Az	102	19,79	4,177	5,127	,001	a-c,
	Yeterli	178	11,33	3,78			
	Çok	109	10,45	3,84			
İsteklilik	Az	102	12,41	5,06	4,914	,000	a-c, b-c
	Yeterli	178	11,33	4,05			
	Çok	109	10,45	4,71			
Fayda	Az	102	17,40	4,28	12,024	,000	a-c, b-c
	Yeterli	178	18,08	3,81			
	Çok	109	19,99	4,19			
Sosyalleşme	Az	102	15,41	3,51	1,179	,234	
	Yeterli	178	15,52	3,25			
	Çok	109	16,06	3,49			
Özgüven	Az	102	9,30	3,31	3,766	,020	a-c
	Yeterli	178	9,05	3,28			
	Çok	109	8,13	3,43			

Tablo 8 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin ders arası fiziksel aktivite durumları hakkında bilgi verilmiştir. Bu bilgi doğrultusunda ders arası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sevgi puan ortalaması; az (19.79 ± 4.17), yeterli ($11,33 \pm 3.78$), çok (10.45 ± 3.84) olduğu görülmektedir. Ders arası fiziksel aktivite değişkeninde, sevgi alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,001$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda ders arası fiziksel aktivite değişkeninin sevgi alt boyutunda; ders arası az fiziksel aktivite yapanların, ders arası çok fiziksel aktivite yapanlara

göre puan ortalaması yüksek olduğu görülmüştür. Ders arası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; isteklilik puan ortalaması; az (12.41 ± 5.06), yeterli (11.33 ± 4.05), çok (10.45 ± 4.71) olduğu görülmektedir. Ders arası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, isteklilik alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,000$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda ders arası fiziksel aktivite değişkeninin isteklilik alt boyutunda; ders arası az fiziksel aktivite yapanların, ders arası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu ve ders arası yeterli fiziksel aktivite yapanların, ders arası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Ders arası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; fayda puan ortalaması; az (17.40 ± 4.28), yeterli (18.08 ± 3.81), çok (19.99 ± 4.19) olduğu görülmektedir. Ders arası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, fayda alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,000$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda ders arası fiziksel aktivite değişkeninin fayda alt boyutunda; ders arası çok fiziksel aktivite yapanların, ders arası az fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamasının yüksek olduğu ve ders arası çok fiziksel aktivite yapanların, ders arası yeterli fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ders arası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; sosyalleşme puan ortalaması; az (15.41 ± 3.51), yeterli (15.52 ± 3.25), çok (16.06 ± 3.49) olduğu görülmektedir. Ders arası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, sosyalleşme alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=0,234$; $p>0.05$). Ders arası fiziksel aktivite değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; özgüven puan ortalaması; az (9.30 ± 3.31), yeterli (9.05 ± 3.28), çok (8.13 ± 3.43) olduğu tespit edilmiştir. Ders arası fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde, özgüven alt boyut puan ortalamasına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0,020$; $p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında tukey testi sonucunda ders arası fiziksel aktivite değişkeninin özgüven alt boyutunda; ders arası az fiziksel aktivite yapanların, ders arası çok fiziksel aktivite yapanlara göre puan ortalaması yüksek olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, Ankara ilinin Çankaya ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). İlgili literatür incelendiğinde Kızar ve diğ., (2016) cinsiyet değişkeninde düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmazken, Vural ve diğ. (2010) yılında yaptıkları çalışmada erkeklerin hafta sonlarında fiziksel aktivite yapma durumunun kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucunu bulmuşlardır. Pivarnik ve ark. (2003) ise mevsimlerin fiziksel aktivite yapmada etkili olduğunu ve erkeklerin, kadınlara göre yaz mevsiminde kışa oranla daha sık fiziksel aktivite yaptıklarını tespit etmişlerdir. Erkeklerin iş yaşamı dışında özellikle hafta sonları ve yıllık izinlerini yazın kullandıkları düşünülürse, kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığı düşünülebilir. Kilo değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Savcı ve diğ. (2006) yılında yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite yapanların kilolarında herhangi bir değişiklik olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Hallal ve ark., (2003) yılında yaptıkları çalışmada ise fiziksel aktivite yapanların kilo değişkeninde ve vücut ağırlığı açısından azalma olmadığını belirtmiştir. Arslan ve diğ. (2016) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite yapan kız öğrencilerin ,erkek öğrencilere göre kilo artış veya azalışlarında daha dikkat ettiklerini tespit etmişlerdir. Yaş değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Soyuer ve diğ. (2012) yılında yaptıkları çalışmada huzurevinde kalan kişilerin fiziksel aktivite yapma

oranlarına bakıldığında yaş değişkeninde anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Özudoğru (2013) çalışmasında ise akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş durumlarına göre ilişkisi incelendiğinde anlamlı fark gözlenmemiştir. Akademik personel grubunda 36 yaş ve üstü çok aktifken, idari personel grubunda 26-35 yaş grubunun çok aktif olduğu belirtmiştir. Şanlı ve Güzel (2009) yılında yaptıkları çalışmada ise ortaokul ve lise öğretmenlerinin fiziksel aktivite katılımlarının yaş artmasına bağlı olarak daha fazla zaman ayırdıklarını tespit etmişlerdir. Tunay ve Tedavi (2008) yılında yaptıkları çalışmada ise fiziksel aktivitenin yetişkinler üzerindeki yaşam süresini ve kalitesini arttırdığı ifade etmiştir. Sonuç olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin yaşam sürelerinin kalitesinin arttığı düşünülebilir. Sınıf değişkeninde incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Tekkanat (2008) çalışmasında ise öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde, sınıf değişkenine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir çalışmada ise Heah ve diğ., (2007) yılında yaptıkları çalışmada ise bedensel ve zihinsel engelli öğrenciler fiziksel aktiviteye katılım oranının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Solmaz ve Aydın (2016) çalışmalarında ise spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmada 1, 2, 3 ve 4. Sınıflar üzerinde yaptığı çalışmada 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %9.3'ü "aktif olmayan", %34.9'u "Düşük" ve %55.8'i "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %7.1'i "Aktif olmayan", %25.0'ı "Düşük" ve %67.9'u "Yeterli" düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %6.7'si "Aktif olmayan", %35.0'ı "Düşük" ve %58.3'ü ise "Yeterli" fiziksel aktivite düzeyine sahip iken, 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin %8.2'si "Aktif olmayan", %38.8'i "Düşük" ve %53.0'ı ise "Yeterli" olduğu saptanmıştır.

Ekonomik durum değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Kızar ve diğ., (2016) yılında yaptığı çalışmada ise aile gelir durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş ($p<0,05$), bunun sebebi ise yüksek gelir düzeyinin, diğer gelir düzeylerine göre oldukça fazla olduğunu belirtmiştir. Korkmaz ve Deniz (2013) yılında yaptıkları çalışmada orta gelir grubunun, bireylerin üst gelir grubuna göre aralarında anlamlı farklılık olduğu gözükmemektedir ($p<0,05$). Bunun sebebinin orta gelir durumunun, üst gelir durumuna göre ortalama puanı yüksek olması olduğu belirtmiştir. Farrell ve Shields (2002) yılında yapmış oldukları çalışmalarında ise sosyo-ekonomik durum ile spora bilinçli katılım arasında anlamlı ilişki olduğu anlaşılmıştır. Topsac ve Bişgin (2014) yılında yaptıkları çalışmada engelli öğrencilerin aylık gelirleri ile fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin aylık gelir düzeyleri arttıkça fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin şiddeti de buna paralel olarak artış gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Okul sonrası fiziksel aktivite düzeyine bakıldığında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Cengiz ve İnce (2013) yılında yaptığı çalışmada okul sonrası, fiziki ve sosyal çevre koşulları gelişmemiş alanlarda yaşayan çocukların okul sonrası fiziksel aktivite olanaklarına katılımı desteklenmeli, okul ve okul çevresindeki ortamları geliştirilmesi gerektiğini belirtirken, Keleş ve Akkaya (2016) yılında yaptıkları çalışmada ise okul sonrası düzenli fiziksel aktivite yapanların, okul sonrası az fiziksel aktivite yapanlar göre ders başarı puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulmuş bir başka çalışmada ise Özdoğru (2018) öğrencilerin okul dışı zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelmeleri okullardaki eğitim programlarıyla hedeflenen öğrenme ve gelişim çıktılarına da katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Okul sonrası düzenli fiziksel aktivite yapanların ruhsal ve sosyal yönden geliştiklerini söyleyebiliriz. Ders arası

fiziksel aktivite düzeyi incelendiğinde istatistiksel anlam fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Vural ve Yılmaz (2016) yılında yaptığı çalışmada ders arası proje kapsamında okul bahçesinde yapılan fiziksel aktivite etkinliklerinin bazı derslerin öğretilmesini kolaylaştırdığı ve bunun da akademik başarıya kısmen etki ettiğini belirtmiştir. Bilge (2017) çalışmasında ise ders arasındaki fiziksel aktivitelere bağlı olarak okul müdürü, öğretmen ve ailelerin okuldaki teneffüslerin ve beden eğitimi derslerinin öğrencileri heyecanlandığını, coşturduğunu ve bu durumun öğrencilerin sınıf içi disiplinini bozacağını ve akademik performanslarını düşüreceğini düşünmektedirler. Yurdakul (2019) yılında yaptığı çalışmada ise, öğrencilerin etkili bir teneffüs için oyun alanlarının ve kitap okuma alanlarının yapılması gerektiğini, teneffüslerde fiziksel aktivite faaliyetlerin öğretmenler tarafından düzenlenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Sonuç olarak ders aralarının öğrenciler üzerinde duygu durumlarını etkilediği ve akademik başarıyı etkilediğini düşünülebilir. Sağlıklı bireyler yetiştirmek için psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan gelişimler göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklarda ise, bu gelişimler okulda içi ve okul sonrasında devam etmektedir. Ders arası ve okul sonrası yapılan fiziksel aktivite buna dahil edilebilir. Öğrencilerin ders arasında fiziksel aktivite yapmalarındaki sebep akran gruplarıyla etkileşim halinde olmaları düşünülebilir. Okul sonrasında ise serbest zaman diliminin artmasına bağlı olarak yapılan fiziksel aktivitenin arttığı ve öğrencinin daha rahat hareket edebileceğinden dolayı bu sonucun alınmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C.; Ergen, E., (1990), Bilim ve Spor, Of Set Matbaacılık.
- Arabacı, R; Çankaya, C, (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 1-15.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 39-48.
- Bilgin, E, (2017), Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Cengiz, C; İnce, M. L, (2013), Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri, Yönetim Bilimleri Dergisi, 11(21), 135-147.
- Demir, M; Filiz, K, (2004), Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5, 109-114.
- Farrell, L; Shields, M. A, (2002), Investigating the Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England, Journal of Royal Statistical Society, 165, pp: 335-348.
- Hallal, P. C; Victora, C. G; Wells, J. C. K; Lima, R. C, (2003), Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Medicine and Science in Sports & Exercise, 35(11), 1894-1900.
- Heah T, Case T, McGuire B, Law M. Successful participation: The lived experience among children with disabilities. Canadian Journal of Occupational Therapy. 74(1):38-47, 2007.

- İskender, T, (2004), Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziki ve Motorsal Profillerin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keleş, Ö. F; Alpkaya, U, (2016), Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 31-36.
- Kızar, O; Kargün, M; Togo, O. T; Biner, M; Pala, A, (2016), Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 61-72.
- Leblanc, J; Dickson, L, (2005), Çocuklar ve Spor. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Mendeş, E, (2011), Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özudoğru, E, (2013), Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doctoral dissertation, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Burdur.
- Pıvarlık, J. M; Reeves, M, J; Rafferty, A, P, (2003), Seasonal Variation in Adult LeisureTime Physical Activity. Medicine & Science in Sports & Exercise. Vol. 35 Issue 6-2, p1004, 5p
- Şanlı, E; Güzel, N. A, (2009), Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 23-32.
- Savcı, F, D, S; Öztürk, U, F, M; Arıkan, F, D, H, (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Türk Kardiyol Dern Arfl, 34(3), 166-172.
- Solmaz, D, Y; Aydın, G, (2016), Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 34-46.
- Soyuer, F; Şenol, V; Elmalı, F, (2012), Huzurevinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin, Fiziksel Aktivite, Denge ve Mobilite Fonksiyonları. *Cep*, 542(235), 40-62.
- Tabachnick, B, G; Fidell, L, S; Ullman, J, B, (2007), Using multivariate statistics (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tekkanat, Ç, (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Topsaç, M; Bişgin, H, (2013), Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (40).
- Tunay, V, B; Tedavi, F, (2008), Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s., Ankara.
- Vural, H; Yılmaz, S, (2016), İyileştirilmiş Fiziksel Çevre Şartlarının İlkokul Öğrencilerinin Gelişimine Etkisinin Öğretmen Gözüyle Değerlendirilmesi. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2).
- Vural, Ö; Serdar, E. L. E. R.: Güzel, N, A, (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite

Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75.

Yıldırım, A, (1999), Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi, Eğitim ve Bilim, 23(112).

Yıldız, H, (2005), 14-18 Yaş Grubu Gençlerde Vücut Yağ Yüzdeleri, Vücut Kitle İndexleri, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Yurdakal, I, H, (2019), Ortaokul Öğrencilerinin Teneffüs Sürelerine İlişkin Görüşleri. Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, 5(1), 56-72.

Zorba, E, Saygın, Ö, (2009), Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, İnceler Ofset Mat, Ankara.