

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI ALANLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSA AYDEMİR

DOÇ. DR. MEHMET BAYANSALDUZ

OCAK, 2019
MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



FARKLI ALANLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSA AYDEMİR

DOÇ. DR. MEHMET BAYANSALDUZ

OCAK, 2019
MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI ALANLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İSA AYDEMİR

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 07./01/2019
Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 04/01/2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ayşegül YAPICI

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

OCAK, 2019
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 21./12./2018 tarih ve 123./1.. sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24.. maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi İsa AYDEMİR' in "Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 04./01./2019 tarihinde saat 13:30 'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul..... olduğuna ay. b. d. f. g. i. ile karar verildi.

Üye

Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Üye

Doç. Dr. Ayşegül YAPICI

Üye

Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



04/01/2019

İsa AYDEMİR

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

Soyadı : AYDEMİR

Adı: İsa

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Y. Dil: Investigation of the Relationship Between Physical Activity Levels and Academic Achievement of High School Students Studying in Different Areas

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta

Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar:

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : BAYANSALDUZ, Mehmet

Ünvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 69

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Fiziksel Aktivite
2. Akademik Başarı
3. Liseler

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :

1. Fiziksel Aktivite
2. Akademik Başarı
3. Liseler

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER

1. Academic Success
2. High School Students
3. Physical Activity

- 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum
- 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir
- 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 04./01./2019

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı alanlarda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmaya Muğla il merkezinde bulunan dört farklı lisede öğrenim gören toplam 400 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, akademik başarının ölçütü olarak öğrencilerin genel not ortalama puanları kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS veri analiz programında standart sapma, ortalama ve varyans analizleri, farklılıkları belirlemek için ise One Way Anova, Mann Whitney U testi, korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonunda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, kadın öğrencilerle kıyaslandığında erkek öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları ve söz konusu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ayrıca, lisanslı sporcu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Türlerine göre liselere ait akademik başarılarına bakıldığında, Fen Lisesinin akademik başarısının en yüksek olduğu, fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ise Anadolu Lisesinin en yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Demografik değişkenler bakımından öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Öte yandan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak araştırmaya katılanların babalarının eğitim durumu ve cinsiyet değişkenlerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli birer belirleyici olduğu, diğer demografik değişkenlerin lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkilemediği ve fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarının çok önemli bir belirleyicisi olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademik Başarı, Lise Öğrencileri, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between high school students and their academic achievement levels.

There are 400 students studying in four different high schools in Mugla Province. In order to determine the physical activity level of students participating in the research, transcript data was used to determine the International Physical Activity Survey and academic achievement. Statistical analyzes of the data obtained were analyzed in the SPSS data analysis program, standard deviation, mean and variance analysis, One Way Anova, Mann Whitney U test, correlation analysis to determine the differences.

At the end of the study there was a statistically significant difference between the high level of physical activity of male students with higher physical activity levels, compared with female students ($p < 0.05$). Furthermore, the physical activity levels and academic achievements of students with licensed athletes were higher ($p < 0.05$). When looking at the academic achievement of the high schools, the High School's academic achievement was high and the physical activity level was examined when Anatolian High School had the highest physical activity level ($p < 0.05$). When perceived in terms of demographic variables, the physical activity levels of the students were statistically significant between the father's educational status variable ($p < 0.05$). On the other hand, students concluded that there was no statistically significant relationship despite the positive relationship between academic level and academic achievement levels.

As a result, it is said that their father's education status and gender variables are important in the physical activity level and that other demographic variables do not affect the physical activity levels of the high school students and that the level of physical activity is not a significant determinant of academic achievement.

Key Words: Academic Success, High School Students, Physical Activity

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca derin bilgi ve görüşlerinden yararlandığım, danışmanlığımın ötesinde; çalışmalarıyla, yüreğiyle, insanlığıyla öğrencilerine günlük hayatta da danışmanlık yapan, hayatlarına dokunan, desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen bu günlere gelmemizi sağlayan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ' a kalben sonsuz şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans ders döneminde danışmanlığımı yapan bilgi ve tecrübeleriyle farklı bir bakış açısı kazandıran Doç. Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU' na, kapısını bizlere sürekli açık tutan, fikirlerimizi önemseyerek dinleyen, bizleri yönlendiren Doç. Dr. Yusuf CAN, Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU ve Doç. Dr. Yakup Akif AYON' a ayrıca teşekkür ederim.

Türkiye Atletizm Federasyonu Eğitim Kurulu üyesi ve Çocuk Atletizm Eğitici Eğitimci olarak görev yaptığı süre içerisinde birlikte çalışma imkânı bulduğum ve araştırmam ile ilgili yapmış olduğu katkılar için Doç. Dr. Ayşegül YAPICI' ya teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım Öğr. Gör. Salih ÖNER, Sabri Can METİN, Öğr. Gör. Erkan BİNGÖL, Arş. Gör. Mevlüt YILDIZ ve Reyhan DAĞ 'a teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca kazandırdıkları değerlerle bugünlere gelmemde en büyük etkisi olan, beni anlayan, dinleyen, her durumda yanımda olan, kendilerini ihmal etmeme rağmen anlayış gösteren ve her şartta destekleyen sevgili aileme teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Bu ve bundan sonra elde edeceğim tüm başarılarımı 2005 yılında kaybettiğim Babam Nuri AYDEMİR' e armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	1
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ.....	2
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Sınırlılıklar	6
1.5.Sayıtlılar	6
1.6.Tanımlar	6
BÖLÜM 2.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1.Fiziksel Aktivite	7
2.1.1.Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Gelişime Katkısı.....	8
2.1.2.Fiziksel Aktivitenin Vücut Sağlığına Katkısı	9
2.2.Fiziksel Aktivite Tipleri	11
2.3.Tavsiye Edilen Fiziksel Aktivitelere Ulaşmak İçin Yapılabilecekler	12
2.4.Çocuk ve Gençler için Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri	13
2.5.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler	13
2.6.Başarı	14
2.7.Akademik Başarı.....	15
BÖLÜM 3.....	16
GEREÇ VE YÖTEM.....	17
3.1.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	17
3.2.Verı Toplama Teknikleri.....	17
3.2.1. Verı Toplama Aracı.....	17
3.2.1.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ).....	17
3.2.1.1.1.Türkçe Versiyonda Yapılan Değişiklikler	19
3.2.1.1.2.IPAQ Anketinin Puanlaması	19
3.3.Verilerin Toplanması	21
3.4.Verilerin Analizi.....	21

BÖLÜM 4	23
BULGULAR	23
BÖLÜM 5	31
TARTIŞMA	31
BÖLÜM 6	38
SONUÇ VE ÖNERİLER	38
6.1.Sonuçlar	38
6.2.Öneriler	39
KAYNAKÇA	40
EKLER	51



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Liselere Göre Dağılımları.....	23
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları	23
Tablo 3. Katılımcılara Ait Anne Eğitim Durumu Dağılımı.	24
Tablo 4. Katılımcılara Ait Baba Eğitim Durumu Dağılımı.....	24
Tablo 5. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Dağılımları.	25
Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Lisans Dağılımları.	25
Tablo 7. Katılımcıların Transkript Dağılımları	25
Tablo 8. Liselere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	26
Tablo 9. Liselere Göre Akademik Başarılarının Karşılaştırılması	26
Tablo 10. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	27
Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	27
Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması	28
Tablo 13. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarı arasındaki ilişki.....	28
Tablo 14. Lisanslı Sporcu Olma Durumu ile Akademik Başarı arasındaki ilişki	29
Tablo 15. Liselere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Kategorik Sınıflamaları	29
Tablo 16. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Kategorik Sınıflamaları	30

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

FA : Fiziksel Aktivite

IPAQ : International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

MET : Metabolic Equivalent (Metabolik Eşdeğer)

MRI : Magnetic Resonance Imaging (Manyetik Rezonans Görüntüleme)

KPSS : Kamu Personeli Seçme Sınavı

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Farklı liselerde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapıp yapmamaları ve bunun akademik başarılarını etkileyip etkilemediği önemli bir konudur. Akademik başarı, lise öğrencilerine mutluluk ve kişisel doyum sağlarken, akademik başarısızlık bunların aksine öğrencide hayal kırıklığı, özgüven kaybı ve depresyona neden olabilir.

Bu sebeple eğitim sistemi içerisinde yer alan her bir birey için hem akademik başarıları hem de egzersizin olduğu bir yaşam şekli olmazsa olmazdır.

Bilinçsiz yaşam koşulları ile birlikte ekonomik sıkıntılar ve sağlıksız beslenme nedeniyle Türk toplumu, birçok sağlık problemi tehdidi altındadır. Bu mevcut durumun içinde bulunanlar yaşam kalitelerini yükseltmek ve türlü sağlık problemleri yaşamamak için farklı aktivitelere katılma gereksinimi duymaktadırlar. Zayıflamak için spor salonlarına giderek gerek fitness hareketleri gerekse çeşitli dans aktiviteleri ile bu tür çabaların içine girdikleri bilinmektedir (Ünveren, 2005).

Yüzyıllar boyunca insanlar günlük çalışmalarını fiziksel olarak yapmak mecburiyetindeydiler. Zaman ilerledikçe teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi yaşamın hareketsiz bir şekilde sürdürülmesine neden oldu (Akıncı, 2014; Arabacı ve Çankaya, 2007). Fiziksel aktivitenin yoksunluğu çocuklarda obezite, şeker hastalığı, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, kolesterol, felç ve birçok kanser hastalığının başlamasına neden olmuştur (Castelli, Hillman, Buck, ve Erwin, 2007). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler ruh sağlığını, kas-iskelet sağlığını ve bağışıklık sistemini iyileştirmektedir. Diyabet, çeşitli solunum rahatsızlıkları, damarlar ve kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, çeşitli kanserler, felç, vasküler gibi rahatsızlıklar ve bunlara benzer birçok rahatsızlıklar yaşamı ve süresini

etkilemektedir (Allison, Dwyer, ve Makin, 1999; Castelli et al., 2007; Rowe, van der Mars, Schuldheisz, ve Fox, 2004; M. S. Tremblay, Inman, ve Willms, 2000).

Dinlenik durumdan daha çok enerjiye ihtiyaç duyan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanan fiziksel aktivite, ayrıca kaslarınızı veya enerji harcamasına ihtiyaç duyan iskeletimizi bir arada tutan kaslar yardımıyla ortaya konulan vücut hareketlerinin yapılmasını sağlar (Torbeyns, Bailey, Bos, ve Meeusen, 2014). Fiziksel olarak harcanan enerji miktarını arttırmak ve durgun hayat şeklini değiştirmek için, orta şiddetli yoğunlukta ve haftada 150 dakikalık fiziksel aktivite tavsiye edilir (Hallal, Cordeira, Knuth, Mielke, ve Victora, 2014).

Teknolojinin gelişmesinin sağladığı imkânlar, insanların hareketli bir yaşam sürmelerinin önüne geçmiştir. Yapılan bilimsel çalışmada sonuçlarında hareketsiz yaşam tarzının çocuklar, gençler ve yetişkinlerde obeziteye neden olduğu bulunmuştur. İnsan, ömrünün ilk yıllarından itibaren durgun bir hayat veya hareketli bir yaşam tarzını ömrünün sonuna kadar devam ettirme eğilimindedir (Larsen ve ark., 2000).

Başka bir bilimsel çalışmanın sonuçları, teknolojinin gelişimi ile birlikte özellikle çocuk ve gençlerde fiziksel aktivitenin azımsanmayacak derecede düştüğünü göstermektedir. Buna sebep olarak, ulaşım araçlarının yaygın olarak kullanılması ve fiziksel hareket gerektirmeyen elektronik işlemlerin hayata girmiş olması başlıca nedenler arasında sayılmaktadır (Gür, 2000).

Fiziksel aktivite aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik iyileşmeler ile de ilişkilidir. Genç insanlarda, hem sağlıkla ilgili faydalar elde etmek ve hem de yaşam boyunca devam edebilecek olumlu davranışlar geliştirmek için güçlü fiziksel aktivite alışkanlıkları edindirmek gerekmektedir (Allison et al., 1999).

Refah, sağlık ve yaşam koşullarını etkileyen faktörler son elli yılda yeni teknolojik değişimlerle kökten değişmiştir. Ulaşım daha kolay sağlandığından, bireylerin enerji harcamaları günlük hayatta ciddi bir şekilde azalmıştır. Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmak, psikososyal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Biddle, 1995). Hareketsiz bir yaşam tarzı, ilerleyen yaşlarda daha yaygın hale gelen bazı hastalıklar için ciddi bir risk faktörü oluşturur. Düzenli olarak

yapılan fiziksel aktivite, sağlığı koruma ve iyileştirme olarak kabul edilmekte ve birçok bilinen sağlık sorunları üzerinde olumlu ve etkili sonuçlar elde edilmektedir. (Castelli, Hillman, Buck, ve Erwin, 2007).

Fiziksel olarak aktif olan herkes, metabolik ve vasküler hastalıklara karşı bağışıklık kazanmayacak, ancak önleyici etkiler arasında kabul edilen ve bu risk düzeylerindeki dūřuřu sağlayacaktır. Bununla birlikte psikososyal faydalar, fiziksel aktivitenin en olumlu faydalarından biri olarak bilinir. Yine, sosyal uyum ve zihinsel sağlık üzerinde bazı faydaları bulunmaktadır. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra, fiziksel aktivitelerle de gūsüz ruh sağlığı problemi de engellenmektedir. Sonuç olarak, toplumun toplam refahını artırmada en etkili yöntemlerden biri, tüm yař grupları için fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırmak olabilir (Brady, 1998).

İçinde bulunduğumuz çağın en büyük halk sağlığı problemi durgun bir yaşam şeklidir (Trost, Blair ve Khan, 2014). Fiziksel hareket eksikliğinin, bulaşıcı hastalıklar dışında kalan birçok hastalığın baş göstermesinde büyük bir payı olduğu kanıtlanmıştır. Warburton yaptığı bir çalışmada, kardiyovasküler risk ve ölümlle sonuçlanan vakalarda fiziksel aktivite, ölüm riskinde %50'den fazla azalma, bağımlılık riskinde %40 azalma ve kadın meme kanserine bağımlı riskte %20-30 azalma sağlamaktadır (Maresova, 2014).

Yař ilerledikçe insan hayatında fiziksel aktivite yapma, fiziksel aktivitelere katılma oranı gittikçe dūřmektedir (Sahebi, 2014). Bireyin içinde yaşadığı evre ve yaşla birlikte artan durgun yaşam şekli hem zihin hem de beden sağlığını olumsuz etkilemektedir (Reed, Crespo, Harvey ve Andersen, 2011).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, hemen hemen tüm bireylerde pasif yaşam şekli belirgin bir şekilde artış göstermiştir. Bunun yanında temelinde bulaşıcı olmayan birçok sağlık problemi durgun bir yaşam şekli ile ciddi oranda artmıştır. Bu nedenle dünyada mortalite için inaktivite 4. risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Can, Arslan, ve Ersöz, 2015).

Obezite, ergenlerde gittikçe artan bir sağlık problemidir. Bu durum, dikkate alınan önemli problemlerden biridir. Aşırı kilolu olma hali ergenlerin genel refahını

etkiler ve onlar için hem beden sağlığı hem de sosyal çevreye uyum konusunda olumsuz sonuçlar doğurur. Ayrıca, ergenlerde obezitenin yetişkinlik dönemlerinde de devam etme eğilimi yüksektir (Mereish ve Poteat, 2015). Amerikalı ergenlerin yaklaşık %30' u aşırı kiloludur. Uluslararası Pediatrik Obezite Dergisi tarafından yapılan çalışmaya göre, 2020' de Kuzey Amerika ergenleri arasında bu oranın %50' ye çıkacağı tahmin edilmektedir. Aşırı kilolu çocukların, yaşamının ilerleyen yıllarında aşırı kilolu olma riski dört kat daha fazladır (Landolfi, 2014).

Ergen obezitesi, sağlık unsurlarını olumsuz etkileyebilecek aşırı yağ depolandığı durumdur. Son yıllarda Dünya genelinde ergen obezitesi önemli ölçüde artış göstermiştir. Bu durum teknolojik gelişmeye bağlı olarak fiziksel aktivite yapma eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yine, gençlerin düzenli fiziksel aktivite faaliyetlerine ilişkin yapılan bilimsel çalışmada, uykularının daha düzenli ve kaliteli hale geldiği bildirilmektedir. Bu sonuç, uyku düzeni ve kalitesinin obezite ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Laurson, Lee, ve Eisenmann, 2015).

Coe, Pivarnik, Womack, Reeves ve Malina (2006), fiziksel aktivitenin artmasının benlik saygısı, konsantrasyon ve uyarılma düzeyi üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle öğrencinin okulda daha yüksek akademik başarı sağlayabileceğini varsayımlardır (Siegel, 2007).

Hareketli bir yaşantının birey açısından diğer faydaları, ofis çalışanlarında işe devam etme konusunda kararlılık ve üst düzey verimli çalışma ve üretim, öğrencilerde yüksek motivasyon ve bununla birlikte akademik başarının yükselmesi ve ileri yaşlarda kendilerine yetebilme ve bilişsel düşüşte azalma sağlamasıdır (Torbeyns ve ark., 2014).

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı farklı liselerde eğitim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Literatürde yapılan taramalarda farklı alanlarda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı ile ilgili olarak çok farklı örneklerde yapılan araştırmalara rastlanmıştır. Ancak Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tez tarama sonucunda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı ile konunun ilişkili olarak pek az çalışmanın yapıldığı tespit edilmiştir. Konuyla ilişkili az sayıda lisansüstü çalışmanın yapılması çalışmanın önemini arttırmaktadır.

Yıllardır bireyin zihinsel yapısının işleyiş performansı ve bedensel etkinliği arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı insanların merak ettiği bir konu olmuştur. Bu amaçla birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. Bu bilimsel araştırmalar neticesinde, okulda harcanan zaman dışında yapılan sporsal faaliyetlerin bireylerde akademik başarıyı olumlu etkilediği bulunmuştur. Öte yandan belirli düzeylerde ders dışında sporsal faaliyetlere katılımın öğrencilerin okul başarısını düşürdüğünü ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Meier ve ark. 2004).

Eğitim sisteminin içinde bulunan herkes akademik başarıyı en iyi şekilde sağlamayı amaç edinmiştir. Böyle bir düşünce tarzının benimsenmesi öğrencilere akademik başarı dışında sağlıkları için dahi yapılması gereken fiziksel aktivitelerden uzak bir yaşam sürmelerine neden olabilmektedir. Oysa akademik başarı sağlamanın en önemli etkenlerinden biri sağlıklı olmaktır. Eğitim ve öğretimin en önemli amaçlarından biri öğrencileri bu yönde yönlendirmektir. Lise öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen birçok faktör vardır. Bu çalışma diğer faktörlerden ziyade fiziksel aktivite faktörüne yöneliktir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile liseye giriş ve genel not ortalamalarının incelenmesi de gerekmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapıp yapmamaları ve bunun akademik başarılarını etkileyip etkilemediği önemli bir konudur. Akademik başarı, lise öğrencilerine mutluluk ve kişisel doyum sağlarken, akademik başarısızlık bunların aksine öğrencide hayal kırıklığı, özgüven kaybı ve depresyona neden olabilir.

Bu sebeple eğitim sistemi içerisinde yer alan her bir birey için hem akademik başarıları hem de egzersizin olduğu bir yaşam şekli olmazsa olmazdır.

1.4.Sınırlılıklar

Bu çalışmada, Muğla ilinde bulunan Muğla Anadolu Lisesi, Muğla Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Muğla 75.Yıl Fen Lisesi ve Muğla Anadolu İmam Hatip Lisesi' ne devam eden kadın ve erkek öğrenciler yer almıştır.

1.5.Sayıtlar

Anketteki tüm soruların öğrenciler tarafından iyi anlaşıldığı ve objektif bir biçimde cevaplandığını varsayılmıştır.

1.6.Tanımlar

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Torbeyns ve diğ., 2014).

Akademik Başarı: Başarı, proje, düşünce, iş ya da irade, kişi ya da kurumun arzusuyla ve belirli bir zaman diliminde doğru bir şekilde gerçekleşmesidir (Akça, 2002). Ancak öğrencinin bir sene içerisinde çalıştığı tüm derslerden aldığı dersi geçme puanlarının aritmetik ortalamaları akademik başarı olarak adlandırılır. Sınav projelerinde farklı çalışmalar ve öğrencilerin performansları ülkemizde tam anlamıyla puanlanmaktadır (Açıkgöz, 2005; Elİöz, 2013).

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite günümüzde büyük bir çoğunluk tarafından egzersiz ve spor gibi kavramlarla aynı anlama gelecek şekilde kullanılsa da bunlar birbirlerinden farklıdır. Fiziksel aktivite için şöyle bir yorum getirilmiştir. Bireyin kasları aracılığıyla ortaya koyduğu hareketlerin tükettiği enerji yani bir insanın bir günde ortalama olarak harcadığı enerjidir (Rowland ve Freedson, 1994). Baranowski ve diğerleri (1992) ise fiziksel aktiviteyi tanımlarken bir insanın dinlenik durumdayken harcadığı enerji miktarının üzerinde bir enerji harcamasına neden olan vücut hareketlerinin tamamı olarak tasnif etmişlerdir.

Egzersiz tanımı için lüteratüre baktığımızda; önceden belirlenmiş bir plan program çerçevesinde yapılan, kapsam olarak içerisinde bireyin fiziksel uygunluk parametrelerini artırma amacı olan tekrarlı hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell ve Christenseon, 1985). Yani bireyin belli bir plan ve program dahilinde ortaya koyduğu fiziksel aktivitelerin tamamını egzersiz olarak nitelendirmek tanımına aykırı düşmemektedir (Çelik-Kayapınar ve Pepe, 2011).

Teknolojinin gelişimiyle birlikte günlük hayatımızdaki bir çok iş de daha kolay hale gelmiştir. İnsanların bir gün içerisinde yaptığı toplam fiziksel aktivite sayısında azalma olmuş ve gittikçe yerinden kalkıp hareket etme ihtiyacını kaybetmeye başlamıştır. Son zamanlardaki aşırı şehirleşme nedeniyle sosyal alanlar gittikçe daralmış bunun sonucu olarak insanların fiziksel aktivite yapabilecekleri yerler yok olduğu için fiziksel aktivitenin olmadığı bir yaşantıya sürüklenmişlerdir. Fiziksel aktiviteden yoksun bir yaşam tarzında enerji tüketimi en düşük seviyelere inmiştir. İnsanların fiziksel aktivite hakkında az bilgiye sahip olmasının yanında birde teknolojinin beraberinde yanında getirdiği durgun bir hayat şekli birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Diyabet, kalp damar hastalıkları, obezite ve yüksek tansiyon gibi kronik hastalıklar bunlardan bazılarıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı [SB] 2008).

Halk sağlığının desteklenmesi ve bütün bireyler için fiziksel aktivite düzeyinin arttırılmasında beden eğitimi çok önemli bir rol oynamaktadır (Wallhead ve Buckworth, 2004). Eğitimin verildiği okullar, öğrencilere fiziksel aktivitenin önemini anlatmak onları teşvik etmek için en ideal yerler olarak tanımlanmaktadır. Buralardaki beden eğitimi dersleri, öğrenciler için fırsat sağlamaktadır. Bu beden eğitimi programları sayesinde öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arttırılır (Levin, McKenzie, Hussey, Kelder ve Lytle, 2001).

2.1.1.Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Gelişime Katkısı

İnsanların fiziksel aktivite yapmasının zihinsel gelişimi açısından ne gibi fayda ve zararlarının olduğu her zaman araştırmacılarda merak edilen konular arasında yerini almıştır. Bu merak edilenlere cevap bulmak amacıyla bilimle uğraşan insanlar bu konuda da birçok araştırma yapıp raporlar sunmuşlardır.

Beden eğitimi derslerine eksiksiz olarak katılan öğrencilerin yer aldığı bir çalışmada öğrencilerin derslerine daha fazla konsantre oldukları tespit edilmiştir. Özellikle sosyo-ekonomik durumları iyi olmayan yerlerde bulunanların düzenli fiziksel aktivitelere katılımları ile beraber okuldaki devamsızlık durumlarının gittikçe azaldığı gözlenmiştir. Günümüzde yapılan araştırmalarda insanlar fiziksel aktivite ya da egzersiz gibi kavramları kavradıktan sonra daha çok yöneldikleri ve ruh hallerinde olumlu gelişmeler ve vücudun tamamında hücrelerin hücrelerin yenilendiği ve sayı olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir (Shelton, 2009).

Bir başka çalışmada okul öğrencileri dahil edilmiş ve fiziksel aktivitenin bu öğrencilerin zihinsel performansını olumlu olarak etkilediği tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmayı incelediğimizde öğrencilerin zihinsel performansı birden fazla bölümde incelenmiştir. Bu düzeyler sırasıyla Algısal Beceriler, Zeka Katsayısı, Başarı, Sözel Testler, Matematik Testleri, Gelişimsel Düzey ve Akademik Hazır Bulunuşluk. Fiziksel aktivite ve zihinsel performans arasındaki ilişkinin incelendiği toplamda 44 çalışma daha fiizksel aktivitenin olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada da kişi davranışları ve zihinsel gelişim ile fiziksel aktivite ilişkisine bakılmış ve fiziksel aktivitenin gerek yetişkinlerde gerekse çocuklarda zihinsel

gelişime olumlu etki sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Tomporowski, Davis, Miller ve Naglieri, 2008).

Kan dolaşımının hızlanması ve organlara giden kan ve oksijen düzeyinin artması fiziksel aktivite ile sağlanır ve dolayısıyla vücutta salgılanan bazı hormonların miktarını arttırmaktadır. Bu açıdan değerlendirdiğimizde fiziksel aktivite bireyin sağlığını doğrudan ve zihinsel sağlığını da dolaylı olarak etkilemektedir (Taras, 2005).

Fiziksel aktivite esnasında beyne gidecek olan kan ve oksijen miktarı bireyde öğrenme düzeyini etkileyip en üst düzeyde verim almasını sağlamaktadır (Blakemore, 2003).

Yetişkin ve yaşlı bireylerin yapmış olduğu fiziksel aktiviteler sayesinde beyin fonksiyonlarında kan ve oksijen miktarının artmasına bağlı olarak meydana gelen etkileşimler sonucunda fonksiyonel gerilemeler engellenmektedir. Bu aktivitelerin sağlamış olduğu etkileşimler sayesinde yaşlı bireylerin beyinlerinde pozitif etkilere sahip olduğu ve günlük işlerin yapılmasını engelleyen beyindeki işlev kaybının önüne geçtiği tespit edilmiştir (Ploughman, 2008).

Yapılan bir araştırmada aktif olarak spor yapmayan 29 gönüllü erkek'te çalışmaya dahil edilmiştir. Egzersiz çalışmasından öncesinde ve sonrasında gönüllülerin beyinleri MRI yöntemi ile incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda spor yapan bireylerin karmaşık karar verebilme yeteneklerinin ölçüldüğü testte daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Hilman vd. 2009).

2.1.2.Fiziksel Aktivitenin Vücut Sağlığına Katkısı

Yaşamının ilk yıllarında yani erken yaşlarda spor kültürünün aşılandığı bireylerin spor yapmaya başlamasının ardından bu kazandıkları alışkanlığı ömrünün ileri yaşlarına kadar devam ettirme ihtimalinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Telema, 1997).

Fiziksel aktiviteye katılmanın devamında vücut enerji harcar. Kalbin daha hızlı çalışıp vücuda kan pompalama seviyesinin artmasından dolayı birçok hastalığa

yakalanma riskini azaltmaktadır. Egzersizle birlikte kalbin yüklendiği bu görev birey sağlığı için oldukça önemlidir (Kriska ve Casperen, 1997a).

Öte yandan düzenli olarak fiziksel aktivitenin şiddetini normal düzeyde tutup düzenli olarak yapılan sporsal aktiviteler vücudu koruma görevini üstlenen bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar ve kronik hastalıkların oluşmasını engeller. Ayrıca vücutta meydana gelebilecek düzensizliklerin önüne geçer (Francis, 1999).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) beş yaşından 17 yaşına kadar çocuklar için günde en az 60 dakika düşük şiddette fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini bildirmiştir. Yoğun şiddetteki aktiviteleri ise hafta da en az 3 kez olması gerektiğini savunmaktadır. Bu şiddetteki çalışmaların oluşabilecek stresi azaltacağını bildirmektedir. Çocukların bu gün ve yarın için daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri için bu tavsiyeler verilmektedir. Ayrıca bu tavsiyeleri de sağlam kanıtlara dayandırmaktadır. Ayrıca bu öneriler cinsiyet, gelir düzeyi ve ırk gibi faktörlere bakmaksızın uygulanabilir.

Günde az 60 dakika minimal yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 5-17 yaş arası çocuklarda yapılması gerektiğini savundu. “Yoğun şiddetli aktiviteler ise haftada en az 3 kez olması gerektiğini savunurken bununda stresi azaltacağını savundu.” Bu öneriler, fiziksel aktivitenin sağlık kazanımları için önemli kanıtlara dayanmaktadır ve WHO; “cinsiyete, gelir düzeyine, ırka veya etnik kökene bakmaksızın” uygundur.

Fiziksel aktivitenin çocuklarda orta şiddette sürdürülmesi gerekmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın fayda vermesi için sağlıklı beslenmenin ve yapılan aktivitenin şiddeti çocuklar için uygun olması çocukların iyi bir sağlığa kavuşmasında da etkilidir (Richards, Doherty ve Foster, 2015).

Bireylerdeki kronik hastalıkların ilerlememesi ve bünyede ilerleyip sağlığı tehdit edecek seviyeye ulaşmasını fiziksel aktivite ile engellendiğini ortaya koyan bir çok kanıt bulunmaktadır. Kronik Kalp Hastalıkları fiziksel aktivite sayesinde engellenen hastalıkların başında gelmektedir. Diğer hastalıklara oranla Kronik Kalp Hastalıklarının dünyanın genelinde yıllık olarak daha fazla kişinin hayatını kaybetmesine neden olduğu bilinmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte damarların

tıkanması sonucu kan basıncının artmasıyla yüksek tansiyon oluşmaktadır ve yüksek tansiyona bağlı ölümlere de neden olduğu bilinmektedir. Uzmanlar tarafından yapılan fiziksel aktivite plan ve programları sayesinde kalp kası güçlendirilip kan akışının rahat bir şekilde sağlanarak kan basıncının yükselmesinin önüne geçilmektedir (Baranowski vd., 1992).

İnsan vücudunda kas sağlığı ve iskelet sağlığı dört temel unsurdan meydana gelmektedir. Kas, kemik, eklemler ve motor beceriler olarak sıralayabiliriz. Bireyde yaşın ilerlemesi ile birlikte kas ve iskelet sisteminde hayati önem taşıyan bu becerilerin ortaya konmasında fark edilecek şekilde azalmalar meydana gelmektedir. Ayrıca bireyin yaşamındaki fiziksel aktivite düzeyinin düşüş göstermesi de buna neden olmaktadır. Çünkü düzenli bir şekilde yapılan egzersizlerin kas ve iskelet sisteminin sağlıklı bir şekilde becerileri ortaya koymasını sağlamaktadır. Fiziksel aktivite ile birlikte daha önceden hissedilen omuz ve boyun ağrılarının azaldığı ve tekrar oluşması engellendiği savunulmaktadır (Şahin, 2002).

2.2.Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktiviteler özelliklerine göre kategorize edilmiştir.

- a) Aerobik Fiziksel Aktiviteler; Orta veya yüksek düzeyde aerobik temelli aktivitelerdir. Koşma, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi aktiviteler aerobik fiziksel aktiviteler kategorisine girer.
- b) Kas Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler; Bu tip aktiviteler vücut kaslarının dirence karşı kapasitelerini artırmak amacı ile yapılır. Şınav, mekik, gibi vücut ağırlığı ile ya da çeşitli ağırlıklar ve sağlık toplarıyla yapılan egzersizler bu kategoridedir.
- c) Kemik Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler; Bu tip egzersizler kemiklerin yapısını ve mineral yoğunluğunu artırmak için yapılır. Koşma, zıplama, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme, şınav gibi aktiviteler bu kategoriye girer.

Tüm aktiviteler çocuk ve ergenler üzerinde sağlık faydaları sağlayacaktır. Fiziksel aktivitelerin tipi konusunda kesin ayırım yapmak mümkün değildir. Bir

aktivite hem aerobik, hem kas güçlendirici hem de kemik güçlendirici olabilir. (Minsoo vd. 2016).

2.3.Tavsiye Edilen Fiziksel Aktivitelere Ulaşmak İçin Yapılabilecekler

- Çocukların okuldan eve ya da evden okula yürüyerek ve ya bisiklet ile gitmesi
- Asansör yerine merdiven kullanımı
- İşleri elle yapmak
- Hafta da iki ya da üç kez spor ve ya egzersiz yapmak
- Hafta da bir defa yüzme havuzuna gitmek
- Hafta sonları uzun yürüyüşler yapmak, bisiklet sürmek
- Evde çalışan yetişkinler için günlük yürüyüş yapmak
- Küçük fırsatlardan yararlanmak (merdiven kullanmak, işleri elle yapmak vs.)
- Çalışmayan yetişkinler için; günlük yürüyüşler, bahçe işleri, evde tamiratlar.)

Fiziksel aktiviteler değişik yöntemler ile farklı şiddetlerde yapılabilir. Özellikle sağlığı düzeltmek ve ya arttırmak isteyenler fiziksel aktiviteyi en az orta derecede ve yoğun bir şekilde yapmaları gerekmektedir. Fiziksel aktivitenin orta derece de yapılması kişi de kalp ritmini hızlandırır, kendisini sıcak hisseder ve nefes nefese kalmasını sağlayarak solunum sistemine de katkı sağlar. Bu esna da vücut metabolizmasının dinlenme durumuna göre üç-dört kat artar. Bunun yanında şiddetli yapılan fiziksel aktiviteler ise bireyin terlemesine ve nefes nefese kalmasına neden olmaktadır. Ayrıca bu aktivitelere egzersiz ve spor da dâhildir.

Her gün düzenli bir şekilde 30 dakikalık orta yoğunlukta yapılan fiziksel aktiviteler kişi de Kalp Damar Hastalıkları ve Şeker Hastalığını, Kanseri türlerinin ortaya çıkmasını engellediği bilinmektedir. Dengenin sağlanmasına yönelik yapılan çalışmalar ve kasların güçlendirilmesine yönelik yapılacak egzersizler düşmeleri önleyeceği gibi yetişkinlerde hareket kapasitesi ve vücut fonksiyonlarını arttırmaktadır. Bunların yanında kişide kilo kontrolü için daha şiddetli fiziksel aktiviteler gerekebilir (Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, 2008).

2.4.Çocuk ve Gençler için Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri

Amerika Birleşik Devletlerinde geliştirilen Fiziksel Aktivite Rehberi çocuklara haftanın her günü günde en az 60 dakika orta ve/veya yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite önermekte ayrıca haftada üç gün kas ve kemik sağlığını ve kuvvetini artırıcı aktivitelerin ilave edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Fakat çocuklar yetişkinler gibi olmadığı için yapılacak aktivitelerin çocukların yaş ve gelişimine uygun aynı zamanda eğlenceli olması gerekmektedir (ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı, 2011).

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklar için önerileri;

- ✓ Çocuk ve Adölesanlar her gün günde 60 dakika veya daha fazla orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır.
 - Aerobik: Yapılan orta veya yüksek şiddetli aktiviteler aerobik temelli olmalıdır. Çok yüksek şiddetli aktivite yapılırsa haftada üç gün yeterli olabilir.
 - Kas ve kemik kuvvetlendiriciler: Haftanın üç günü 60 dakikalık aerobik temelli fiziksel aktivitelere kas ve kemik kuvvetlendirici aktiviteler eklenmelidir.
- ✓ Çocuklar yaş ve gelişimlerine uygun eğlenceli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidirler (Fiziksel Aktivite Kuralları Danışma Kurulu, 2008).

2.5.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan bazı yöntemleri bulunmakta olup, bu yöntemlerin başında doğrudan gözlem yöntemi, enerji tüketimi hesaplama, anketler ve hareket sensörlerinden yararlanma gibi yöntemler gelmektedir (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan söz konusu metotlara ilişkin temel bilgiler aşağıda sunulmuştur;

Doğrudan gözlem yöntemi: Genellikle çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde kullanılmakta, çocukların günlük yaşam aktivitelerinin

video kaydına alınıp incelenmesi esasına dayanmaktadır. Bu nedenle zaman alıcı ve zahmetli bir yöntem olarak nitelendirilmektedir.

Enerji tüketiminin hesaplanması: Bireyin enerji metabolizması üç bileşenden oluşmakta olup, bunlar diyete bağlı metabolizma hızı, istirahatte metabolizma hızı ve fiziksel aktivitede metabolizma hızıdır. Fiziksel aktivite esnasında harcanan enerji tüketimi aynı zamanda fiziksel aktivitede harcanan enerjinin ölçüsüdür. Fiziksel aktivitede harcanan enerji miktarının tespit edilmesinde en sık kullanılan yöntemlerin başında kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemi gelmektedir.

Anketler: Fiziksel aktivitenin tespit edilmesinde sıklıkla kullanılmakta olup, fiziksel aktivitenin anketler yoluyla tespit edilmesinde MET yönteminden yararlanılmaktadır. Bu yöntemde anketler ile kişiye haftada kaç saat ve kaç gün fiziksel aktivite yaptığı sorulmakta, elde edilen verilere ilişkin katsayılar ile MET değeri belirlenmekte, MET değeri üzerinde bireyin fiziksel açıdan aktif olma durumu tespit edilmektedir.

Hareket sensörleri: Fiziksel aktivitenin tespit edilmesinde sıklıkla kullanılan hareket sensörlerinin başında adım ölçümünde kullanılan pedometreler ile vücut ivme hızının belirlenmesinde kullanılan akselerometrelerden yararlanılmaktadır. Bu yöntemde kullanılan araçlar basit, küçük ve ucuzdur. Genellikle bel bölgesine takılan bu araçlar ile yürüme esnasında adım sayısı belirlenebilmektedir (Bulut, 2013).

2.6.Başarı

Wolman'a göre başarının tanımı istediğimiz bir sonuç için attığımız adımlar yani meydana gelen ilerleme.

Başarıyı oldukça geniş bir şekilde tanımlayabilirken öte yandan eğitim de başarı ise genellikle öğrencilerin okulda gördükleri derslere ait sınavlarda vermiş oldukları cevaplar ve öğretmenlerin gözlemleri sonucu öğrencinin bazı test puanlarıyla puanlandırılmasıdır. Öğretmen gözlemleri ile öğrencilerin becerileri ve kazanımları puanlara dönüştürülür ve bu da başarı olarak adlandırılır. Bu da en kısa şekli ile 'Akademik Başarı' anlamına gelmektedir (Carter ve Good, 1973).

Ayrıca başka bir tanımda ise başarı, öğrencinin eğitim gördüğü ortamda derslerden ve okulun eğitim programından ne kadar yararlandığını ortaya koyan bir veridir (Carter ve Good, 1973).

Bunun yanında akademik başarı ve motivasyon gücü arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçınma eğilimi gösterir. Arama ve kaçınma eğilimleri, güdülerin yapısında mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır basarsa, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Buna göre, başarı güdüsü, başarılı olma ya da başarısızlıktan kaçınma; arkadaşlık güdüsü ise itibar arama ya da reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (Soyer ve ark., 2010).

Daha çok çalışmaya ve yoğunlaşmaya motive olan bireyler hayatında başarıyı tatmış ya da yakalamıştır. Bireyin başarısını olumsuz olarak etkileyen unsurların başında isteksizlik gelmektedir. İsteksizlik bireylerin bilişsel kapasitelerini kullanmasını ve geliştirmesini engeller. Özellikle başarı konusunda kendine olan güvenini kaybeden bir öğrenci yetenekleri olsa dahi başarısız olmaktadır (Bandura, 1982).

2.7.Akademik Başarı

Başarıya ulaşma çabası ile bireyin amacı doğrultusunda attığı adımlar ile şekillenen yol olarak akademik başarının tanımı yapılmıştır (Wolman, 1973).

Koç'a göre akademik başarının amaçları arasında bilgi ve beceri gibi bilişsel davranışlar olduğu kadar, bilişsel olmayan kişilik davranışları ve tutumları da içermektedir.

Okulda okutulan dersler sayesinde eğitimde başarı geliştirilmektedir. Akademik başarı olarak bilinen kazanılan bilgi ve beceriler, öğrencilere öğretmenin verdiği puanlar sayesinde tespit edilir (Carter ve Good, 1973).

Altinkurt'a göre akademik başarı okul yaşamında öğrencilerin eğitim programları tarafından amaçlanan davranışlara ne kadar ulaşabildiğidir. Akademik başarı öğrencilerde istendik yönde davranışların oluşup oluşmadığını hangi düzeyde

olduklarını gösterir bir ölçme kavramı olduğu kadar, öğrencilerin bir üst seviyede eğitimine devam etmesini sağlayan yeri geldiğinde de iş bulma noktasında dikkate alınmaktadır.

Bir başka tanımda ise, akademik başarı genellikle bireyin bilişsel beceri ve yeterliliğini ölçmede kullanılır ve okuldaki ders performansının ne düzeyde olduğunu gösterir (Yapıcı, 2004).

Okul hayatında eğitim programının kendisinden istenileni yapan, derslerdeki sınav puanlarını yüksek tutan, kendi kendine oluşturduğu disiplin ile derslere karşı ilgili davranarak ön plana çıkmış öğrenci akademik olarak da başarılıdır. Bu başarısını gösteren öğrenci gerek öğretmenler tarafından gerekse öğrenciler tarafından ön plan da tutulur. Öğrenciler akademik başarıları arttıkça kendilerini önemli ve değerli hissederler. Toplum tarafından kabullenmeleri konusunda avantajlı duruma gelirler. Tabi tam tersi olarak akademik anlamda başarısız olan öğrenciler de kendilerini değersiz hissederler. Diğer taraftan kendilerini sosyal bir varlık olarak görme konusunda sıkıntılar yaşayabilirler (Yapıcı ve Yapıcı, 2005).

Uzman'a (2001) göre de toplumun öğrenciden beklentisi akademik başarısının yüksek olmasıdır. Bu başarı bir o kadar da önemlidir. Günümüzün değişen ve gelişen toplumu artık hem sosyal hem de bilişsel olarak tam donanımlı bireylere ihtiyaç duymaktadır. Zaten eğitimin de temel amacı öğrencinin kendisi ve çevresiyle uyum içinde yaşaması, kendisini tanıması ve geliştirebilmesi ve üretken olmasını sağlamaktır (Karadağ, 2007).

Özgüven'e (2005) göre; Başarının göstergesi, öğrencinin eğitimi boyunca gördüğü derslerden ve ya onları hayata hazırlayan kurs seminer vb. programlardan ne derece yararlandığıdır. Derslerdeki başarısı da toplamda aldığı notların ortalaması olarak düşünebiliriz. Okullarda verilen eğitimin birey üzerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya koyma noktasında bize bilgi veren bir ölçüt olarak kabul edilmektedir.

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖTEM

Bu araştırmada Muğla İl'inde dört farklı lisede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla, anket uygulaması ve tarama yöntemi kullanılmıştır.

3.1.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Muğla il Milli Eğitimi bünyesinde bulunan liselerdir. Araştırmanın örneklemini ise Muğla Anadolu Lisesi, Muğla Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Muğla 75.Yıl Fen Lisesi ve Muğla Anadolu İmam Hatip Lisesi'ne devam eden kadın ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya, lise 2. sınıf öğrencilerinden tesadüfi yöntemle seçilen her liseden 100, toplamda 400 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 235'i kadın ve 165'i erkektir.

3.2.Veri Toplama Teknikleri

3.2.1. Veri Toplama Aracı

Araştırmada bilgi formu ve lise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), kullanılmıştır (Craig ve ark, 2003). Bu anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Craig ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.

Bu anket üniversite öğrencilerine Öztürk tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anketin içeriğini oturma, yürüme, orta düzey şiddette aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde öğrencilerin harcadığı zaman hakkında verilere ulaşmamızı sağlamaktadır (Craig ve ark, 2003).

3.2.1.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

Aşağıda bahsi geçen IPAQ ile ilgili bilgiler (Öztürk, 2005)'ten alınmıştır.

“Maliyetin düşüklüğü ve geniş popülasyonlara uygulanabilmesi nedeniyle, birçok araştırmacı anket uygulamalarını tercih etmektedir. Fiziksel aktivitelerin

değerlendirilmesinin zorluğundan ötürü dünyanın her yerinde uygulanmasının sağlanması için standartlaşmış bir anketin olmasını gerekli kılmıştır. Bunun sonucu olarak dünyanın birçok yerinden araştırmacılar Dünya Sağlık Örgütü WHO (World Health Organization) ve Hastalığın Kontrolü ve Korunma Merkezi CDC (Centers for Disease Control and Prevention) gibi kuruluşlarının da katkı sağlamasıyla birlikte Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)'ni geliştirilmiştir. Oluşturulan bu ankete ait geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 12 ülkede ve toplamda 14 merkezde yapılmıştır (Hallal ve ark, 2003; Craig ve ark, 2003).''

Fiziksel aktivitelerde bireyin hangi şiddette aktivite yaptığını belirlemek için kullanılan yaygın ifadeler vardır. Bunlar; aşırı yorucu veya çok şiddetli, şiddetli veya ağır, orta, hafif veya düşük şeklinde adlandırılmaktadır. MET'e göre tanımlanan fiziksel aktivitenin 4 farklı şiddet kategorisi ise CDC ve ACSM tarafından tanımlanmıştır (Pate ve ark, 1995).

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede kullanılan yaygın terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya ağır ve çok şiddetli veya aşırı yorucu olarak bilinmektedir. CDC ve ACSM tarafından fiziksel aktivite için bu 4 farklı şiddet kategorisi MET'e göre tanımlanmıştır

- a. Hafif < 3 MET
- b. Orta Şiddetli 3-6 MET
- c. Şiddetli 6-8 MET
- d. Çok Şiddetli > 8 MET

Sekiz versiyonu bulunan anketin ilk pilot çalışma 1998-1999 yıllarında yapılmıştır. Bu sekiz versiyonun dördü kısa ve dördü de uzun form olarak geliştirilmiştir. Telefon, görüşme, veya kendi kendine uygulanabilir olarak bilinmekte ve soru tipleri son 7 gün veya herhangi bir hafta olarak değişebilmektedir (IPAQ, 2004).

3.2.1.1.1.Türkçe Versiyonda Yapılan Değişiklikler

- Kısa formda şiddetli aktivite sorusuna basketbol ve futbol aktiviteleri eklenmiştir. Aynı aktiviteler uzun formda dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri başlığı altında şiddetli aktivitelere eklenmiştir.

- Kısa formda orta şiddetli aktivite sorusuna dans ve halk oyunları, masa tenisi ve bowling aktiviteleri eklenmiştir. Aynı aktiviteler uzun formda dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri başlığı altında orta şiddetli aktivitelere eklenmiştir.

3.2.1.1.2.IPAQ Anketinin Puanlaması

Anketin kısa formu katılımcıların yürüme, orta düzey şiddetli ve şiddetli aktiviteler yaparken harcanan zaman hakkında uygulamacıya bilgi sağlamaktadır. Katılımcıların oturma oturma için harcadıkları zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Anketin toplam puan hesaplaması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitelere ait dakika (süre) ve gün (frekans) toplamını içerir (IPAQ, 2004).

Anketin uzun formu, ev işi, bahçe işi, iş aktivitesi, ulaşım ve boş zaman aktivitelerin detaylı olarak değerlendirmektedir. Bireyin oturarak geçirdiği zaman hafta içi ve hafta sonu olarak kaydedilmektedir. IPAQ uzun form için toplam puanın hesaplanması bütün alanlarda aktivitenin tüm tipleri için süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Ankette elde edilen toplam puanların hesaplanmasında iki farklı yöntem kullanılmaktadır. Birincisi birey yaşamındaki alanına (iş, ulaşım, ev-bahçe işi, boş zaman) puanlamayı, ikincisi ise bireyin yapmış olduğu aktiviteye (yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite) özel puanlamayı kapsamaktadır. Alana özel puanlama, kendi alt başlığı içinde yer alan yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivite puanlarının toplamından oluşmaktadır. Aktiviteye özel puanlamada ise alanların kendi başlığı altındaki yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivitenin kendi içinde toplamı ile hesaplanmaktadır.

Bu hesaplamalardan, MET-dakika olarak bir puan elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET puanının çarpımından hesaplanmaktadır. MET-dakika puanları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori

değerlerine göre belirlenmiştir. Kilokaloriler, takip eden eşitlikten hesaplanabilir: MET-dk x (kişinin vücut ağırlığı kg / 60 kilogram).

IPAQ verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta puanı; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli puanlamanın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel puanlama yapılmaktadır.

Populasyonları kategorisel olarak sınıflarken belirlenen üç fiziksel aktivite seviyesi vardır -‘inaktif’, ‘minimal aktif’ ve ‘çok aktif (sağlıklı olmayı artıran fiziksel aktivite)’-. Bu seviyeler için kriterler yukarıda elde edilen sürekli puanlama değerleri hesaplanarak kurulmuştur (IPAQ, 2004).

IPAQ anketinin kategorisel sınıflandırılması:

İnaktif (Kategori 1): Fiziksel aktivitenin en alt seviyesidir. Kategori 2 veya 3 için olan kriterleri karşılamayan durumlar ‘inaktif’ olarak düşünülmektedir.

Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki 3 kriterden herhangi birine girenler ‘minimal aktif’ olarak sınıflandırılabilir:

- I.** Şiddetli aktivitenin, 3 veya daha fazla gün, günde en az 20 dakika yapılması veya,
- II.** 5 veya daha fazla gün orta şiddetli aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması veya,
- III.** Minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin birleşimi.

Yukarıdaki kriterlerden herhangi birini karşılayan bireyin fiziksel aktivitenin minimal seviyesine ulaştığı gösterilmiştir. Bu seviye, günlük yaşam boyunca biriken bir aktivitenin taban seviyesinden daha az olarak düşünülmektedir (neredeyse bir saat yürüyüşe denk gelir).

Çok Aktif (Kategori 3): Minimum halk sağlığı fiziksel aktivite önerilerini geçen insanlar için ‘çok aktif’ ayrı bir kategori olarak hesaplanmıştır. Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken aktivite düzeyidir. Kategori 3 aktivitenin daha yüksek eşğinde yer alır ve alt popülasyon grubundaki farklılığın ayırt edilmesi için yararlıdır.

‘Çok aktif’ olarak sınıflandırmak için iki kriter vardır:

- I. Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya,
- II. Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu.

3.3.Verilerin Toplanması

Bu araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı ilişkisini tespit etmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulaması yapılmıştır.

Anket uygulaması için Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden yazılı izin alındıktan sonra lise müdürlerinin uygun gördüğü gün ve saatte çalışmamıza ait anket katılımcılara uygulanmıştır. Anket uygulaması öğrencilere bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma hakkında gerekli her türlü bilgi verilerek araştırmaya katılıp katılmama konusunda gönüllülük izni alınmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi içeriğinde katılımcı özelliklerine uygun verilerin alınabilmesini sağlamak için kısa ve uzun iki adet form bulunmaktadır. Yapılan çalışmada kısa form kullanılmıştır.

Öğrencilerin akademik başarılarını elde etmek için e-okul uygulaması ile öğrencilere ait genel not ortalama puanları kullanılmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler için standart sapma, ortalama ve varyans analizi kullanılmıştır. Normallik homojenlik

testi sonucu Kolmogorov – Smirnova göre parametrik testlerden ikili değişkenler için Independent T testi kullanılmıştır. İki den fazla değişkenler ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık ile test edilmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Liselere Göre Dağılımları

Lise Adı	N	%
Fen Lisesi	100	25
Meslek Lisesi	100	25
Anadolu Lisesi	100	25
İmam Hatip Lisesi	100	25
Toplam	400	100

Çalışmaya katılan öğrencilere ait bulgular Tablo 1’de yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların 100’ ü (% 25) Fen Lisesi, 100’ ü (% 25) Meslek Lisesi, 100’ ü (% 25) Anadolu Lisesi ve 100’ ü (% 25) İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	165	41,25
Kadın	235	58,75
Toplam	400	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ait bulgular Tablo 2’de yer almaktadır. Katılımcıların 165’ i (%41,25) erkek ve 235’ i (%58,75) kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3. Katılımcılara Ait Anne Eğitim Durumu Dağılımı

Anne Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	103	25,75
Ortaokul	61	15,25
Lise	136	34
Üniversite	79	19,75
Yüksek Lisans	15	3,75
Doktora	6	1,5
Toplam	400	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna ait bulgular Tablo 3’de yer almaktadır. Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde 103’ ünün ilkokul, 61’inin ortaokul, 136’ sının lise, 79’ unun üniversite, 15’ inin yüksek lisans ve 6’ sının doktora mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcılara Ait Baba Eğitim Durumu Dağılımı

Baba Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	69	17,25
Ortaokul	81	20,25
Lise	119	29,75
Üniversite	95	23,75
Yüksek Lisans	24	6
Doktora	12	3
Toplam	400	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumuna ait bulgular Tablo 4’de yer almaktadır. Katılımcıların baba eğitim durumları incelendiğinde 69’ unun ilkokul, 81’ inin ortaokul, 119’ unun lise, 95’ inin üniversite, 24’ ünün yüksek lisans ve 12’ sinin doktora mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Dağılımları

Lisanslı Sporcu	N	%
Evet	149	37,25
Hayır	251	62,75
Toplam	400	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslarına ait bulgular Tablo 5’de yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerden 149’ unun lisanslı, 251’ inin lisanslı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Lisans Dağılımları

	Erkek	%	Kadın	%	Toplam
Lisansı var	71	% 43,03	78	% 33,2	149
Lisansı yok	94	% 56,97	157	% 66,8	251
Toplam	165	% 100	235	% 100	400

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre lisans dağılımlarına ait bulgular Tablo 6’da yer almaktadır. Katılımcı erkek öğrencilerden 71’ nin lisanslı ve 94’ ünün lisansının olmadığı, kadın öğrencilerden 78’ inin lisanslı ve 157’ sinin de lisansının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Akademik Başarı Dağılımları

Akademik Başarı	N	%	Ortalama	S.S
1. Grup: 0-44	0	0		
2. Grup: 45-54	2	,5		
3. Grup: 55-69	85	21,3	4,21	0,78
4. Grup: 70-84	141	35,3		
5. Grup: 85-100	172	43,0		

Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik başarılarına ait bulgular Tablo 7’de yer almaktadır. Katılımcı öğrencilerden akademik başarıları sırasıyla 0-44 puan aralığında 0 kişi, 45-54 puan aralığında olan 2 kişi, 55-69 puan aralığında olan 85

kişi, 70-84 puan aralığında olan 141 kişi ve 85-100 puan aralığında olan 172 kişi olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Lise Türlerine Göre Fiziksel Aktivite Anova Tablosu

Liseler	N	Ortalama	S.S	F	P	Fark Kaynağı
Fen Lisesi	100	1028,7	737,7			
Meslek Lisesi	100	1165,5	981,8	12,6	0,00	4<1,2,3
Anadolu Lisesi	100	1187,5	894,6			
Imam Hatip Lisesi	100	588,2	378,2			

(p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin liselere göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına ait bulgular Tablo 8’de yer almaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında Anadolu Lisesi’nde okuyan öğrencilerin FA puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 9. Liselere Göre Akademik Başarılarının Anova Tablosu

Liseler	N	Ortalama	S.S	F	P	Fark Kaynağı
1. Grup Fen Lisesi	100	4,98	0,14			1>2, 3, 4
2. Grup Meslek Lisesi	100	3,7	0,78			2<1, 3
3. Grup Anadolu Lisesi	100	4,46	0,5	121,1	0,00	3<1
4. Grup Imam Hatip Lisesi	100	3,69	0,64			4<1, 3

(p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin liselere göre akademik başarılarının karşılaştırılmasına ait bulgular Tablo 9’da yer almaktadır. Katılımcıların akademik başarılarına bakıldığında fen lisesinde okuyan öğrencilerin akademik başarı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 10. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin T Testi Tablosu

Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	T	P
Erkek	165	1107,3	946,8	2,37	0,01
Kadın	235	911,8	701,8		

(p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına ait bulgular tablo 10'da yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 11. Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Anova Tablosu

Anne Eğitim Durumu	N	Ortalama	S.S	F	P
İlkokul	103	1012,5	850,1	1,74	0,12
Ortaokul	61	810,8	620,1		
Lise	136	987,8	867,5		
Üniversite	79	1018,8	792,5		
Yüksek Lisans	15	1221,4	700,2		
Doktora	6	1683,3	1093,3		

(p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına ait bulgular tablo 11'de yer almaktadır. Katılımcıların anne eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında herhangi bir anlamlı sonuç bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 12. Baba Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Anova Tablosu

Baba Eğitim Durumu	N	Ortalama	S.S	F	P	Fark Kaynağı
1. Grup İlkokul	69	1042,9	780			1<4, 5, 6
2. Grup Ortaokul	81	973,1	830,4			2<4, 5, 6
3. Grup Lise	119	841,9	686,2	2,85	0,01	3<4, 5
4. Grup Üniversite	95	1005,8	816,5			4>1, 2, 3
5. Grup Yüksek Lisans	24	1334,3	1137,6			5>1, 2, 3
6. Grup Doktora	12	1537	1050,8			6>1, 2

(p<0,05)

Çalışmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasına ait bulgular Tablo 12’de yer almaktadır. Buna göre, doktora mezunu olanların ortalamalarının diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 13. Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki Korelasyon Tablosu

	Ortalama	S.S	Pearson Correlation	P
Akademik başarı	4,20	0,788		
Fiziksel Aktivite Düzeyi MET-dakika/hafta	992,5	816,4	0,93	0,06

(p<0,05)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 13’de yer almaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü ilişki olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 14. Lisanslı Sporcu Olma Durumu İle Akademik Başarı Arasındaki Korelasyon Tablosu

	Ortalama	S.S	Pearson Correlation	P
Akademik Başarı	4,20	0,788		
Lisanslı Olma	1,62	0,484	-0,09	0,04

(p<0,05)

Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu ile akademik başarı arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 14’de yer almaktadır. Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu ile akademik başarı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 15. Liselere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Frekans Tablosu

Liseler	Grup		
	Inaktif	Minimal Aktif	Cok Aktif
Fen Lisesi	32	46	22
Meslek Lisesi	36	37	27
Anadolu Lisesi	24	50	26
İmam Hatip Lisesi	65	33	2
Toplam	157	166	77

Katılımcıların fiziksel aktivite kategorisine ait bulguları tablo 15’de yer almaktadır. Katılımcılardan fen lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir; 32’sinin inaktif, 46’sının minimal aktif, 22’sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Meslek lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir; 36’sının inaktif, 37’sinin minimal aktif, 27’sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Anadolu lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir; 24’ünün inaktif, 50’ sinin minimal aktif, 26’sının ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir. İmam hatip lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir; 65’inin inaktif, 33’ ünün minimal aktif, 2’ nin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Frekans Tablosu

Kategorisel Sınıflama	N	%
İnaktif	157	39,3
Minimal Aktif	166	41,5
Çok Aktif	77	19,3
Toplam	400	100,0

Katılımcılara ait fiziksel aktivite frekans tablosuna ilişkin bulgular tablo 16’ da yer almaktadır. Katılımcıların 157’ sinin inaktif, 166’ sının minimal aktif, 77’ sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, farklı alanlarda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya, farklı alanlarda eğitim gören dört liseden 165 erkek 235 kadın öğrenci olmak üzere toplam 400 öğrenci katılmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde standart sapma, ortalama ve varyans analizi gibi teknikler kullanılmıştır. Farklılıkları belirlemek için ise One Way Anova, Mann Whitney U testi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0.05$ düzeyinde anlamlılık ile test edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde 103'nün ilkokul, 61'inin ortaokul, 136'sının lise, 79'unun üniversite, 15'inin yüksek lisans ve 6'sının doktora mezunu olduğu görülecektir. Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda herhangi bir anlamlı sonuç görülmemiştir ($p > 0.05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumları incelendiğinde, 69'unun ilkokul, 81'inin ortaokul, 119'unun lise, 95'inin üniversite, 24'ünün yüksek lisans ve 12'sinin doktora mezunu olduğu görülecektir. Buna göre, doktora mezunu olanların ortalamalarının diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Çalışma, 149'u lisanslı, 251'i lisansı olmayan öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin lisanslı sporcu olma durumu ile akademik başarısı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin FA puanlarının daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Öğrencilerin akademik başarılarına bakıldığında en lisesinde okuyan öğrencilerin akademik başarı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerden fen lisesi' ne ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir: 32' si inaktif, 46'sı minimal aktif, 22' sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

Meslek lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir: 36' sı inaktif, 37' si minimal aktif, 27' sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

Anadolu lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir: 24' ü inaktif, 50' si minimal aktif, 26' sının ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

İmam hatip lisesine ait fiziksel aktivite kategorisi şöyledir: 65' i inaktif, 33' ü minimal aktif, 2' sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan toplam öğrencilerden 157' si İnaktif, 166' sı minimal aktif, 77' sinin ise; çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü ilişki görülmüş fakat istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olması literatür incelendiğinde uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Nitekim literatürde yer alan birçok araştırmada da çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğuna ilişkin araştırma bulgularına ulaşılmıştır.

Telama ve Yang (2000)'nın yapmış olduğu bir çalışmada özellikle 12 yaşından sonra çocukların fiziksel aktivite düzeylerinde azalma meydana geldiği ortaya konulmuştur.

Başka bir çalışmada adolesan dönemde bulunan 357 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük olduğu, öğrencilerin %49,7'sinin düzenli spor yapma alışkanlığı bulunmadığı tespit edilmiştir (Akman vd., 2012).

Öztürk ve Aktürk (2011) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim öğrencilerinin %12,9'unun fiziksel açıdan çok fazla hareketli, %21,2'sinin fazla hareketli, %42,4'ünün normal hareketli, %23,5'inin ise az hareketli olduğu rapor edilmiştir.

Yine adolesan dönemde bulunan kadın ve erkek öğrencilere yönelik yapılan çalışmada 90 adolesan (39 kadın, 51 erkek) dâhil edilmiş araştırmanın sonunda adolesanların sadece %16,7'sinin fiziksel açıdan aktif oldukları, %32,2'sinin ise orta düzeyde aktif olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada adolesanların %51,1 gibi oldukça büyük bir bölümünün fiziksel açıdan inaktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uçar, 2014).

Karabıçak (2014) tarafından adolesan dönemde bulunan çocuklar üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin sadece %14'ünün düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunduğu tespit edilmiştir, öğrencilerin %39'unun zorlu fiziksel aktivite yapmadığı, %42'sinin ise fiziksel olarak inaktif olduğu bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak adolesan dönemde bulunan çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliğini tedirginlik verici düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir.

Karademir (2017) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Başka bir çalışmada 1307 kadın ve 1365 erkek öğrencinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları ile obezite yaygınlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, buna karşılık hareketsiz yaşam tarzının obeziteyi bazı noktalarda doğrudan etkilediği bulunmuştur. Buna göre, okula bisikletle ya da yürüyerek giden öğrenciler ile kıyaslandığı zaman okullara otobüsle giden öğrencilerde obezite oranının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Can, 2011).

Taşkınöz'e (2011) göre, genellikle çocukların doğal olarak aktif bir yaşam tarzına sahip oldukları düşünülmektedir. Bunun yanında son yıllarda özellikle

gelişmiş ülkelerde çocukların fiziksel aktivite ve spora yönelmeleri için bazı girişimlerde bulunulduğu bilinmektedir. Buna paralel olarak geçmiş yıllara kıyasla fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılan çocuk sayısında artış meydana gelmiştir. Ancak fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine yönelen çocuk sayısının hala düşük düzeylerde olduğu görülmektedir. Çocuklarda fiziksel aktivite ve spora katılımın düşük olmasının temelinde aile ve çevrede yaşayan diğer bireylerin yanlış yönlendirmeleri etkili olmaktadır.

Öztürk ve Aktürk (2011) tarafından yapılan araştırmada Kayseri ilinde bulunan ilköğretim öğrencilerinde obezite ve hareketsiz yaşam tarzı yaygınlığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı fiziksel uygunluk düzeylerine sahip olan 1226 ilköğretim öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin 12,4'ünün fazla kilolu, %6,5'inin ise obez olduğu tespit edilmiştir. Fazla kilolu ve obez olan çocukların büyük bir bölümünün sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan okullarda öğrenim gördükleri tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen çocuklarda obezite düzeyinin yüksek çıkmasının temelinde obez çocuklarda hareketsiz yaşam tarzının oldukça yüksek olmasının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan birçok çalışmada (Çağlayan ve diğerleri, 2004; Dwyer ve diğerleri, 2001; Linder, 1999; Shephard, 1997) fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımın akademik başarı düzeyini olumlu yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Ancak toplumda gerekli bilinçlendirmenin yapılmamış olması ve farklı eğitim veren liselerin akademik yaşam ve sporu bir arada yürütmeye müsait olmaması gibi unsurlara bağlı olarak ailelerin bu konuda olumsuz görüşlere sahip oldukları da bilinmektedir.

Soltz (1986) lise öğrencilerini dahil ettiği bir çalışmada, fiziksel aktivite yapan öğrenciler ile fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin akademik başarılarını karşılaştırıp incelemiştir. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulmuş olduğu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bir başka araştırmada ise devlet okulunda okuyan 259 ilköğretim öğrencisinin genel fitness puanları ve başarı puanları arasındaki ilişki incelenmiş, fiziksel

aktivitenin öğrencilerin matematik ve okuma derslerine olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Castelli ve Buck, 2007).

2010 yılında ABD’de toplamda 44 kolej ve üniversite de okuyan yaş aralığı 18-24 olan toplam 2161 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş, sağlıklı yaşam puanları yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Wald, 2010).

29 farklı ilköğretim okulundan seçilen toplam 757 öğrencinin katıldığı bir başka çalışma da ise, fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonunda iki değişken arasında pozitif yönde çok güçlü bir ilişkinin olduğu, fiziksel aktivite’ nin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Telford vd., 2012b).

Araştırmacılar 9. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarına 15-16 yaşlarında 120 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 232 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin akademik başarılarını 5 farklı dersten aldıkları not ile değerlendirmiş, fiziksel aktivite düzeylerini ise bisiklet ergonometresi ile ölçmüştür. Çalışmaya ait veriler incelendikten sonra şiddetli fiziksel aktivitenin kadın öğrencileri üzerinde etkili olduğu, akademik başarılarını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Kwak vd., 2009).

2010 yılında yapılan bir doktora çalışmasında sağlıklı yaşam davranışlarının akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Haftada iki ve üzeri gün ağırlık antrenmanı yapan öğrencilere ait veriler incelenmiş kontrol grubundaki öğrencilere not ortalamalarının düştüğü gözlemlenmiştir. Ama haftada beş ve üzeri günler orta düzeyde ağırlık antrenmanları yapan öğrencilerde bu düşüş görülmemiştir (Wald, 2010).

Bilgin (2017) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile TEOG puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunmasına rağmen, bazı öğrencilerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları halde akademik başarı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun

temelinde fiziksel aktiviteye fazla katılmayan öğrencilerin ders çalışmaya fazla süre harcamaları gösterilmiştir. Bu kapsamda akademik başarı düzeyinin fiziksel aktiviteye katılımdan ziyade ders çalışmaya ayrılan süreyle de yakından ilişkili olduğuna vurgu yapılmıştır.

Yapılan diğer bir araştırmada 7, 8 ve 9. Sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 162 kadın ve 163 erkek öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Yapılan birçok araştırmada da fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Kalantari ve Esmailzadeh, 2016).

Akandere ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada beden eğitimi ve spor yönelik tutumların akademik başarı motivasyonu üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 9, 10 ve 11. sınıf öğrencisi olan 299 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının akademik başarı motivasyonları üzerinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Saygılı ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada spor yapma alışkanlığı bulunan ve bulunmayan ortaokul öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik başarı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunmayan 153 ve düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan 61 olmak üzere toplam 214 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda düzenli olarak spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerin açık ve dışa dönük kişilik yapılarının spor yapma alışkanlığı bulunmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu, bunun yanında açık ve dışadönük kişilik yapısına sahip olan öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilgin tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri üzerinde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk özelliklerinin etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 76 kadın ve 71 erkek ortaokul öğrencisi

katılmıştır. Araştırmada da akademik başarı düzeyleri ile fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir (Bilgin, 2017).

Fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışma ise 12-16 yaş grubunda bulunan İspanyol yüzücüler dahil edilmiştir. Bu çalışma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi arttıkça akademik başarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca kadın yüzücülerde aerobik uygunluğun akademik başarıları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Ayan vd., 2014).

Bir başka benzer çalışma da fiziksel aktivite ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların meta-analizi yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında 1947-2009 yılları arasında konu ile ilgili yapılan 59 araştırma çalışmaya dâhil edilmiştir. Yapılan meta-analiz çalışması sonunda spor ve fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı ve bilişsel performans üzerinde anlamlı birer etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Fedewa ve Ahn, 2011).

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırmaya katılan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Bu bölümde çalışmamızdan elde edilen bulgulara dayanılarak sonuçlar özetlenmiştir.

6.1.Sonuçlar

1. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri arasında herhangi bir ilişki yoktur.
2. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu arttıkça Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri yükselmiştir.
3. Lisanslı sporcu olan öğrencilerin akademik başarıları da yüksektir.
4. Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri en yüksektir.
5. İmam Hatip Lisesi'nde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri en düşüktür.
6. Fen Lisesi'nde okuyan öğrencilerin akademik başarısı en yüksektir.
7. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeyleri daha düşüktür.
8. Genel olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri düşüktür.
9. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarıları arasında pozitif yönlü ilişki olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir

6.2.Öneriler

Bu bölümde de çalışmamızın sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Çalışmamızda elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki öneriler verilebilir.

1. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarılarını etkileyen demografik değişkenlerin daha ayrıntılı araştırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.
2. Özellikle İmam Hatip Liselerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın artırılması gerektiği düşünülmektedir.
3. Lise öğrencilerine fiziksel aktiviteye katılım oranlarını arttırmak için bilgilendirilmelerin yapılması gerektiği düşünülmektedir.
4. Akademik başarı düzeyi üzerinde fiziksel aktivite düzeyinin etkilerinin incelenmesine yönelik çalışmalarda ön test son test modeline göre deney ve kontrol gruplarla araştırmalar yapılabilir. Böylece fiziksel aktiviteye katılım öncesi ve sonrasında öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde meydana gelen değişimler değerlendirilebilir.
5. Bu çalışma sadece lise öğrencileri ile sınırlıdır. Farklı yaş gruplarına yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıköz, K. Ü. (2005). *Etkili öğrenme ve öğretme 2012 Hasarlı*. Eğitim Dünyası.
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & DUMAN, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1-10.
- Akıncı, Y. (2014). Effect of Health Related Fitness Physical Education Intervention on 9th Grade Students' Health Related Fitness Knowledge, Physical Activity and Physical Fitness Levels.
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Education & Behavior*, 26(1), 12-24.
- Altınkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 129-142.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1).
- Ayan, C., Carral, J. C., & Montero, C. (2014). Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and its predominant metabolic pathway: a pilot study. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(7), 1415-1419.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2): 122-147.

- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., Strong, W. B. (1992). Assesment, prevelance, and kardiovaskular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 237-246.
- Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 66(4), 292. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9602273007&site=ehost-live&authtype=ip,uid>
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(9), 22-25.
- Brady, F. (1998). The role of physical activities throughout the lifespan: Implications for counselors and teachers. *Journal of Humanistic Education & Development*, 36(4), 234. Retrieved from <http://0-search.ebscohost.com.library.metu.edu.tr/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=776924&site=ehost-live&authtype=ip,uid>
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-214.
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2015). Chronic Diseases and Exercise. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 05(16), 136–167. <http://doi.org/10.17363/SSTB.20151610876>
- Carter, V., & Good, E. (1973). *Dictionary of education* (4th ed.). New York: McGraw.
- Caspersen, C.J., Pereira, M.A. & Curran, K.M. (2000). Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-Sectional Age. *Medicine*

and *Science in Sports and Exercise*, 32, 1601-1609.
<http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200009000-00013>

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christensen, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126–131.

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.

Centers for Disease Control Prevention. (2011). Strategies to prevent obesity and other chronic diseases: The CDC guide to strategies to increase physical activity in the community. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515–1519.
<http://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>

Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. & Ainsworth, B. E. (2003). “International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity”, *Medicine Science and Sports Exercise*. 35:1381–95.

Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K., & Kahveci, M. (2004). 12-15 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin okul başarıları yönünden karşılaştırılması. 10. *ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD*, 8, 17-20.

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

- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science, 13*(3), 225-237.
- Eliöz, M., Atan, T., Çebi, M., ve İmamoğlu, M. (2013). The Effects Of Sporting Habit On Students'academic Achievements And Level Of Learned Helplessness. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2).
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport, 82*(3), 521-535.
- Francis, K. T. (1999). Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness. *Physical Therapy, 79*(4), 405–414.
- Gür, H. (2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 3–5 Kasım, S90. Hacettepe Üniversitesi.
- Hallal, P. C., Cordeira, K., Knuth, A. G., Mielke, G. I., & Victora, C. G. (2014). Ten-year trends in total physical activity practice in Brazilian adults: 2002-2012. *Journal of Physical Activity & Health, 11*(8), 1525–1530. <http://doi.org/10.1123/jpah.2013-0031>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*(11), 1894-1900.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E. & Kramer A. F. (2009). The effect of a cute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience, 159*(3),1044–1054.

- IPAQ research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire (online), 5 Şubat 2004. <http://www.ipaq.ki.se>, 10.03.2004.
- Kalantari, H. A., & Esmaeilzadeh, S. (2016). Association between academic achievement and physical status including physical activity, aerobic and muscular fitness tests in adolescent boys. *Environmental health and preventive medicine*, 21(1), 27-33.
- Karabıçak, G. Ö. (2014). *Ayaş İlçesindeki Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Kriska, A. M. and Caspersen, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaire for health-related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29(6), 201- 205.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S. and Sjöström, M. (2009). Associations between physical activity, fitness and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, 155(6), 914-918.
- Landolfi, E. (2014). Teachers' Understanding of Students' Attitudes and Values Toward Physical Activity in Physical Education Dropout Rates and Adolescent Obesity. *Physical Educator*, 71(3), 365–390. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=103298740&site=ehost-live>

- Larsen, P. G., McMurray, R.G. & Popkin, B.M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*. June: 105(6):83.
- Laurson, K. R., Welk, G. J., & Eisenmann, J. C. (2015). Estimating physical activity in children: impact of pedometer wear time and metric. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(1), 124–31. <http://doi.org/10.1123/jpah.2013-0111>
- Levin, S., McKenzie, T.L., Hussey, J.R., Kelder, S.H., & Lytle, L.A. (2001). Variability of physical activity during physical education lessons across elementary school grades. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 5, 207-218.
- Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, 11(2), 129-143.
- Maresova, K. (2014). The costs of physical inactivity in the Czech Republic in 2008. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(3), 489-494.
- Meier, K. J., Eller, W. S., Marchbanks III, M. P., Robinson, S., Polinard, J. L., & Wrinkle, R. D. (2004). A Lingering Question of Priorities: Athletic Budgets and Academic Performance Revisited 1. *Review of Policy Research*, 21(6), 799-807.
- Mereish, E. H., & Poteat, V. P. (2015). Let's Get Physical: Sexual Orientation Disparities in Physical Activity, Sports Involvement, and Obesity Among a Population-Based Sample of Adolescents. *American Journal of Public Health*, 105(9), 1842–1848. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302682>
- Minsoo, K. (2016). MTM, James R. Morrow Jr. Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 87(6):35-43.
- Özgüven, İ. E. (2005). *Bireyi tanıma teknikleri (6. Baskı)*. Ankara: PDREM.

- Öztürk, A., & Aktürk, S. (2011). İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri. *Preventive Medicine Bulletin*, 10(1), 53-60.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., Wilmore, J.H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, *JAMA*, 273, 402-407.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity guidelines advisory committee report. Washington, DC: US Department of Health and Human Services. 2008;2008:A1-H14.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.
- Reed, S. B., Crespo, C. J., Harvey, W., & Andersen, R. E. (2011). Social isolation and physical inactivity in older US adults: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 347–353. <http://doi.org/10.1080/17461391.2010.521585>
- Richards, J., Doherty, A. & Foster, C. (2015). Is the current focus of the global physical activity recommendations for youth appropriate in all settings. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(7), 901–903.

- Rowe, P., van der Mars, H., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). Measuring students' physical activity levels: Validating SOFIT for use with high-school students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(3), 235–251. Retrieved from ISI:000222909200003
- Rowland, P. W. & Freedson, P. (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A Close Look. *Pediatrics*. 93 (4): 669–672.
- Sahebi, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Saygılı, G., Emrah, A. T. A. Y., Eraslan, M., & Hekim, M. Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Shelton, S. (2009). Mind games: Let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *Virginia Journal*, 30(1), 4-7.
- Shephard, R. J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric exercise science*, 9(2), 113-126.
- Siegel, D. (2007). Relating Physical Education and Activity Levels to Academic Achievement in Children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), 10–10. <http://doi.org/10.1080/07303084.2007.10597950>
- Soltz, D. F. (1986). Athletics and academic achievement: What is the relationship?. *NASSP Bulletin*, 70(492), 20-24.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.

- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı [Sb]. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health, 75*(6), 214–218.
- Taşkınöz, C. (2011). 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Telama, R. I. S. T. O., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(9), 1617-1622.
- Telema, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine, 13*(4), 317-323.
- Telford, R. D., Cunningham, R. B., Telford, R. M. & Abharatna, W. P. (2012). Schools with fitter children achieve better literacy and numeracy results: Evidence of a school cultural effect. *Pediatric Exercise Science, 24*(1), 45-57.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement. *Educational Psychology Review, 20*(2), 111-131.
- Torbeys, T., Bailey, S., Bos, I., & Meeusen, R. (2014). Active workstations to fight sedentary behaviour. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 44*(9), 1261–1273. <http://doi.org/10.1007/s40279-014-0202-x>

- Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric exercise science*, 12(3), 312-323.
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that work” as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169–70. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093372>
- Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği. (2008). Avrupa’da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar. <http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf> adresinden, 10 ocak 2014 tarihinde alınmıştır.
- Uçar, M. (2014). *Konya İli Yetiştirme Yurtlarında Barınan 14-18 Yaş Grubu Kadın ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uzman, E. (2001). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve akademik başarı ilişkisi*. X. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi’nde sunulmuş bildiri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Ünveren, A. (2005). *Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wald, A. (2010). *Relation of key health-promoting behaviors with self-rated health and academic performance in collage students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Miami Health System, Miami.
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285-301.

Wolman, B. (1973). Dictionary of behavioral science. New York: Van Nostrand Company.

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

Yapıcı, Ş., ve Yapıcı, M. (2005). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Anı.



EKLER

Ek 1: Bilgi Topla Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Liseye Giriş Puanınız?	Genel not ortalamanız?	Lisenizin Adı
Cinsiyet () Erkek () Kadın	Sınıfınız () 1 () 2 () 3 () 4	Anne eğitim durumu () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
Doğum Tarihiniz	Boy Uzunluğunuz	Baba eğitim durumu () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
Lisanslı Sporcu musunuz? () Evet () Hayır	Vücut Ağırlığınız	Ailenizin ikamet ettiği yer () Köy () Kasaba () İlçe () İl () Büyük şehir

Ek 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Bu bölümdeki sorular son **7 gün** içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.) Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

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

Haftada ___ gün

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

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada ___ gün

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

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Ek 3: Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Formu

FORM: 2

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	İsa AYDEMİR
Kurumu / Üniversitesi	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Muğla
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Muğla İli Mentеше İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Muğla Anadolu Lisesi Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 75.Yıl Fen Lisesi Muğla Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulanacaktır.
Araştırmanın konusu	"Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez Önerisi
Veri toplama araçları	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
Görüş istenilecek Birim/Birimler	
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden, Müdürlüğümüze iletilen yukarıda belirtilen araştırma örneğinin araştırma sahasında uygulanabilirliği hususunda incelenerek Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 07/03/2012 tarih ve 2012/13 sayılı Genelgeye uygun olarak hazırlandığı görülmüştür. Söz konusu anket uygulamasının, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, veli izninin alınarak, Kurum Müdürünün de uygun gördüğü zamanda yapılması uygun görülmüştür.	
Komisyon kararı	Oybirliği / Oyçokluğu ile alınmıştır.
Muhafif üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi:.....
.....
.....

28/03/2017

Serap AKŞEL
Komisyon Başkanı

KOMİSYON

Gözde GÜRDAL
Üye

M.Özlem KAVURAN
Üye


Ek 4: Etik Kurul Raporu

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR
VE YAYIN ETİĞİ KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

SAĞLIK BİLİMLERİ ETİK KURULU	
Protokol No: 137	Karar No: 137
Araştırmanın Yürütücüsü	MSKÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi İsa AYDEMİR
Araştırmanın Başlığı:	Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih:	09.09.2016
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih:	11.10.2016
Karar Tarihi:	11.10.2016

SONUÇ

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir.
3.	<input type="checkbox"/> Red.


Prof. Dr. Banu BAYAR
Başkan


Prof. Dr. Taner ERSELCAN


Prof. Dr. Feri ÖZTÜRK


Prof. Dr. Mümtaz NAZLI


Prof. Dr. Recep GÜRSOY

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : İsa AYDEMİR

Doğum Yeri : Kovancılar/ELAZIĞ

Doğum Yılı : 07.05.1988

Medeni Hali :Bekar

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2002-2003: Elazığ Doğukent 75. Yıl Lisesi

Ön Lisans 2008-2010: Fırat Üniversitesi, Turizm ve Otel İşletmeciliği

Lisans 2010-2013: Anadolu Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü

Lisans 2010-2014: Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans 2014-2019: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Farabi Öğrenci Değişim Programı 2012-2013: Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Erasmus Staj Hareketliliği Programı 2013: Hollanda/ Den Haag

MESLEKİ BİLGİLER

**Hakkâri Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği
2018:** Araştırma Görevlisi

İLETİŞİM

aydemirisa23@gmail.com