



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

VAN KENT MERKEZİNDE ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE FİZİKSEL
AKTİVİTE YAPMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

Diyar TEKCE

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2020

VAN KENT MERKEZİNDE ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KÜTLE
İNDEKSİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

Diyar TEKCE

2020



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

VAN KENT MERKEZİNDE ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMLARININ
İNCELENMESİ

EXAMINATION OF BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF
SECONDARY SCHOOL STUDENTS STUDYING IN VAN CENTER

Diyar TEKCE

Danışman

Dr.Öğr.Üyesi M.Bülent ASMA

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2020

ONAY SAYFASI

Diyar TEKCE tarafından, Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA danışmanlığında hazırlanan "Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 25/09/2020 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 11/09/2020 tarihli ve 2020/31-4 sayılı kararı ile Doç. Dr. İlhan ODABAŞ Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmada Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Van kent merkezinde bulunan 3 okulda 5, 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören toplam 596 öğrenci ile yürütölmüştür. Katılımcıların %52,2'si kadındır yaş ortalaması $12,59 \pm 1,12$ 'dir. Elde edilen verilerin analizi SPSS 25,0 for Windows paket programı ile yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre ciddi zayıf öğrenci oranı %6,4 fazla kilolu öğrenci oranı %6,9 obez öğrenci oranı %3 olarak saptanmıştır. fiziksel aktivite düzeyi ile beden kütle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($P > 0,05$). Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile beden kütle indeksi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($P > 0,05$). Buna karşın kadın öğrencilerin beden kütle indeks ortalamaları erkek öğrencilere oranla nispeten daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %0,3'ünün inaktif (sedanter) olduğu %40,3'ünün aktif olduğu ve %12,6'sının oldukça aktif düzeyde olduğu saptanmıştır. Öte yandan elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,05$). Yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bağlamda en yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların 13 yaş grubundaki öğrenciler olduğu, en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların ise 14 yaş grubundaki öğrenciler olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin %40,3'ünün fiziksel olarak aktif düzeyde ve ortalama olarak $17,3 \pm 3,5$ beden kütle indeksi değerine sahip oldukları saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Van kent merkezi, ortaokul, beden kütle indeksi, fiziksel aktivite.

Abstract

The purpose of this study is to examine the body mass index and physical activity status of middle school students studying in the city centre of Van. The research was conducted to a total of 596 students studying in the 5th, 6th, 7th and 8th grades in 3 schools in the city centre of Van Province. 52.2% of the participants are girls with an average age of 12.59 ± 1.12 . The analysis of the obtained data was carried out through the SPSS 25.0 for Windows package program.

According to the findings obtained from the research, the rate of seriously underweight students was 6.4%, overweight students 6.9%, and obese students were 3%. It was determined that there was no statistically significant relationship between physical activity level and body mass index ($P > 0.05$). The difference between the gender variable of the participants and their body mass index was found to be statistically insignificant ($P > 0.05$). On the other hand, it was determined that female students' body mass index averages were relatively higher than male students. It was also determined that 0.3% of the participants were inactive (sedentary), 40.3% were active and 12.6% were quite active. On the other hand, a statistically significant difference was found between the gender variable and the physical activity level according to the findings ($P < 0.05$). In addition, a statistically significant relationship was found between the age variable and physical activity level. In this context, it was determined that the participants with the highest physical activity score were students in the group of 13 years-old, while the participants with the lowest physical activity score were students in the group of 14 years-old.

In conclusion, it has been determined that 40.3% of middle school students studying in the city centre of Van are physically active and have a body mass index value of 17.3 ± 3.5 on average.

Keywords: Van city-centre, secondary school, body mass index, physical activity.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimiyle kendisinden çok şey öğrendiğim ayrıca tez çalışma sürecinde de tezimi geliştirmeme ve tamamlamama yardımcı olan kıymetli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Bülent ASMA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme süresince objektif bakış açısı ve değerli geri bildirimleriyle her fırsatta bana vakit ayıran, ilgi ve yardımlarını esirgemeyen sayın Doç. Dr. Hatice İlhan ODABAŞI'ya teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde anlayış ve katkılarını esirgemeyen okul müdürlerine, ders öğretmenlerine ve beden eğitimi öğretmenlerine, araştırmaya büyük bir istekle katılan öğrencilere teşekkür ederim. Ayrıca tez çalışmam süresince karşılaştığım her türlü stresli durum ve çıkmazlarımda manevi desteklerini benden esirgemeyen değerli dostlarım Zana CANAN, Şahin KARAKOYUN ve Çetin BERGE'ye teşekkür ederim.

Son olarak, koşulsuz şartsız her zaman yanımda olan, güçlü durmamı sağlayan, beni benden daha çok düşünen sevgili aileme sonsuz teşekkürü borç bilirim.

“Desteklerini Hiçbir Zaman Esirgemeyen Aileme”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vii
Şekiller Dizini	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	x
Bölüm 1 Giriş	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
Araştırma Problemi	3
Sayıtlar.....	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	6
Fiziksel Aktivite	6
Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	9
Beden Kütle İndeksi.....	10
İlgili Araştırmalar	13
Bölüm 3 Yöntem	17
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	17
Veri Toplama Süreci	17
Veri Toplama Araçları	17
Verilerin Analizi	18
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum	19
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	39
Tartışma ve Sonuç.....	39
Öneriler.....	45
Kaynaklar.....	46
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	50
EK-B: Etik Beyanı	51
EK-C: Kişisel Bilgiler Formu.....	52

EK-D: Fiziksel Aktivite Anket.....	53
EK-E:Anket Kullanım İzni.....	56
EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	56



Tablolar Dizini

Tablo 1 DSÖ Z-Skoru Tablosu (Who,2007).....	12
Tablo 2 DSÖ “erkekler” yaşa göre BKİ değerleri (Who,2007).....	12
Tablo 3 DSÖ “kadınlar” yaşa göre BKİ değerleri (Who,2007).....	13
Tablo 4 Van Kent Merkezi Örneklem Grubuna Dahil Edilen İlçeler.....	19
Tablo 5 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları.....	20
Tablo 6 Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	21
Tablo 7 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Yüzdeler Dağılımları.....	23
Tablo 8 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri.....	24
Tablo 9 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin FA Düzeyine Göre BKİ Değerleri.....	25
Tablo10 Katılımcıların FA ve BKİ arasındaki fark değerlendirilmesi Kruskal-Wallis Test Sonucu.....	25
Tablo 11 Araştırmaya Katılan Bireylerin BKİ Değerleri.....	26
Tablo 12 Cinsiyete Faktörünün Tanımlayıcı İstatistikleri.....	27
Tablo 13 Cinsiyet Değişkeni Mann-Whitney U Testi Sonucu.....	28
Tablo 14 Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre BKİ ortalamaları.....	28
Tablo 15 Yaş Değişkeninin Kruskal-Wallis Testi Sonucu.....	29
Tablo 16 Katılımcıların yaş değişkenine göre FA ortalamaları.....	29
Tablo 17 FA Düzeyinin Kruskal-Wallis Test Sonucu.....	30
Tablo 18 Sınıf Düzeyini Tanımlayıcı İstatistik.....	30
Tablo 19 Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre BKİ Ortalama Değerleri.....	31
Tablo 20 Katılımcıların Sınıf Düzeyi ile BKİ Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	31
Tablo 21 Sınıf Düzeyine Göre FA Skor Ortalamaları.....	32
Tablo 22 Katılımcıların Sınıf Düzeyine ile FA Skorları Arasındaki İlişki.....	33
Tablo23 Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Puanları.....	33
Tablo 24 Cinsiyet ile FA Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U.....	34
Tablo 25 Oyun Alanına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik.....	34
Tablo 26 Katılımcıların İkamet Ettikleri Yerlere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri.....	35
Tablo 27 Oyun Alanı İle FA Düzeyi Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi Mann-Whitney U Test Sonucu.....	36

Tablo 28 <i>Oyun Alanı İle BKİ Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi Mann-Whitney U Test Sonucu</i>	36
Tablo 29 <i>Araştırmaya Dahil Edilen İlçelerin BKİ Ortalamaları</i>	37
Tablo 30 <i>Aile Gelir Durumu İle FAS Birinci Soru Ortalaması Arasındaki İlişki</i>	37



Şekiller Dizini

Şekil 1. Örneklem Grubuna Dahil Edilen İlçelerin Yüzdelik Dağılımları	20
Şekil 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	21
Şekil 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Yüzdelik Dağılımları	23
Şekil 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Z-Skor Tablosuna Göre Değerlendirilmesi...	27



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BKİ : Beden Kütle İndeksi

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

WHO : World Health Organization

FAD : Fiziksel Aktivite Düzeyi

FAS : Fiziksel Aktivite Soru Formu

KBF : Kişisel Bilgiler Formu

Dk : Dakika

FA : Fiziksel Aktivite

Bölüm 1

Giriş

Her dönemde sağlığa yararlı olan fiziksel aktivite, yaş sınırlaması olmaksızın çocuk, genç ve yetişkinlerde birçok sağlık sorununa karşı mücadele edilmesi noktasında hedeflenen bir amaca ulaşmak için izlenen yollardan biridir. Özellikle çocukların ve gençlerin sağlık gelişimi açısından önemli olan fiziksel aktivite yalnızca spor etkinlikleri ile sınırlı değildir. Bireylerin yaşadıkları ev, iş ulaşım kısacası hayatın her evresindedir (Edwards P, 2006)

Çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yönlendirmekte olan günümüzdeki teknolojik gelişmeler insan organizmasına uygun olmayan bir yaşam biçimine neden olmaktadır. İnsanları olumsuz yönden etkileyen bu yaşam tarzı çocuk ve gençlerde de doğal çöküntülere neden olmakta ve çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin hazırlayarak sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Saygın, 2003). Böylece fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktivite düzeyi her geçen gün merak uyandırmakta ve son zamanlarda güncel olarak okul temelli fiziksel aktivite araştırmaları literatürde yerini almaktadır.

Okul çağı dönemi, çocuklarda sağlıklı bir toplum temelini kazandırılmasında ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının edinilmesinde önemli bir devre olarak kabul edilmektedir. Bu dönemdeki bireylerin elde etmesi beklenen sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında fiziksel aktivite önemli bir yer tutmaktadır (Meb, 2017).

Bireylerin kişisel faktörlerin yanı sıra yaşadıkları doğal ve sosyal çevrenin koşullarından da etkilendiği görülmektedir. Bu bağlamda literatürde okul merkezli eğitimin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında etkili olduğu yönünde sağlam kanıtlar bulunmaktadır (Harold W. Kohl, 2002). Ortaöğretim düzeyindeki bireylerin (özellikle kadınların) okulda teneffüs saatleri süresince yaptıkları aktivitelerde azalma olduğu görülmektedir. Birçok öğrenci okula yürüyerek ya da bisikletle gelmek yerine araba veya servisle bırakılmaktadır. Bazı şehirlerde, okullar güvenlik ve mali nedenlerden dolayı günlük eğitimin sona ermesinin ardından kapatılmaktadır (Edwards, 2006).

Bu kapsamda giderek çoğalan hareketsiz yaşam stili yalnızca yetişkin bireyleri değil çocukların da bütünsel gelişimini negatif yönde etkilemektedir. Ülkemizde 2013 yılında yayımlanan ve 12 farklı bölgede 73,7 milyon bireyi kapsayan bir araştırmaya göre kadınların yanı sıra ileri yaş gruplarında ve kentsel yerleşim alanlarında fiziksel aktivite düzeyinin daha düşük seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışma kapsamında kentsel bölgelerde yaşayan erkekler, kırsalda yaşayanlara oranla daha riskli beden kütle indeksi (BKİ) değerlerine sahip iken, kırsal bölgelerde yaşamını sürdüren kadınların daha riskli değerlere sahip olduğu saptanmıştır (Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması, 2013).

Şubat 2014 yılında ülkemizde yayımlanan bir rapora göre Toplumumuzun sadece %25'inin yeterli seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu başka bir deyişle her dört bireyden üçünün yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olmadığı aynı zamanda en hareketsiz bireylerin 15-19 yaş grubunda olduğu belirtilmiş ve bu yaş grubundaki gençlerin %63'ünün hareketsiz olduğu saptanmıştır (Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, 2014).

Obezite günümüzde hızla yayılan hastalıklardan biridir. Çocukluk çağlarında meydana gelen obezitenin ilerleyen zamanlarda yetişkinlik obezitesine de yol açtığı aynı zamanda birçok kronik hastalığa neden olduğu bilinmektedir. Bu yüzden koruyucu yaklaşımlara göre fiziksel aktiviteye erken dönemden itibaren başlanması gerektiği belirtilmektedir (Meb, 2017)

Dünyada her sene 3,2 milyon insan hareketsiz yaşamdan 2,8milyon insan ise fazla kilolu ve obez olma nedeniyle yaşamını yitirmekte. Dünya sağlık örgütü (DSÖ) Avrupa bölgesinde yaşayan yetişkinlerin yarısı çocukların ise üçte birinin obez olduğunu ve rakamların hızla artmakta olduğunu belirtmektedir (Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI-TR), 2013).

Aktif yaşam derneğinin 2013 yılında yayımlanan raporuna göre, Türkiye'de ilköğretim öğrencilerinin %71'inin normal sınırlar içerisinde kaldığını, %17'sinin zayıf kategoride yer aldığını, Fazla kilolu kategorisi yaş ile birlikte doğru orantılı olarak artış gösterdiğini 7-12 yaş grubunda bulunan bireylerin %12'sinin fazla kilolu ya da obez olduğunu buna karşın 55 yaş üstü nüfusun %63,3'ünün de bu kategoride yer aldığı saptanmıştır (İlköğretim Öğrencileri Fiziksel Aktivite Araştırması, 2013)

Ancak ülkemizde halen okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili kapsamlı bir veri bulunmamaktadır. Ulusal düzeyde yapılan araştırmalar incelendiğinde, obezite ve fiziksel aktivite, beslenme - fiziksel aktivite konularıyla ilgili, il bazında İzmir kent merkezi ve çevresinde yaşayanların fiziksel aktivite düzeyi ve gelir düzeyi ile ilgili karşılaştırma çalışmasına rastlanmıştır (Çubukçu, Zeybek, & Shafei, 2010).

Ancak ulusal ya da uluslararası düzeyde Van kent merkezinde ortaokul çağı öğrencilerini temsil eden bir fiziksel aktivite araştırması bulunmamaktadır. Bu nedenle bu tez çalışmasında Van kent merkezinde öğrenim gören 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tez çalışmasında, Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite yapma durumlarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Konu ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar genel olarak farklı bölgelerin fiziksel aktivite durumları ile beslenme durumları veya fiziksel uygunluk durumların karşılaştırılmasına yönelik yapılmıştır. Bu çalışmada ise daha önce çalışılmamış bir bölge olan Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve beden kütle indeksleri özellikleri arasındaki farklılıklar ortaya çıkartılması amaçlanmıştır.

Literatürde eş değer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışma yapılacak bir sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı ve bu çalışmada elde edilecek sonuçların ileriki araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada, Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite yapma durumlarının incelenmesi problem cümlesi olarak belirlenmiştir. Bu ifadeye bağlı kalarak aşağıda sıralanan alt problem cümlelerine cevap aranmıştır.

Alt Problemler. Bu araştırmanın amaca yönelik oluşturulan alt grup problemleri

- Öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların cinsiyet değişkeniyle beden kütle indeksi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların yaş değişkeniyle beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların yaş değişkeniyle fiziksel aktivite durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Van kent merkezinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeyleriyle beden kütle indeksi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların cinsiyet değişkeniyle fiziksel aktivite durumları arasında anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?
- Katılımcıların ikamet ettikleri yer ile fiziksel aktivite durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların ikamet ettikleri yer ile beden kütle indeksleri arasında anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?

Sayıltılar

- Anketlerde yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından doğru anlaşıldığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların tüm anket sorularını dürüstçe doldurdıkları varsayılmıştır.
- Örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçümlerin, araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların anket sorularını samimi ve doğru bir şekilde cevapladığı varsayılmıştır.
- Araştırmada tercih edilen istatistik yöntemlerinin ve değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma, Van kent merkezine bağlı İpekyolu, Tuşba ve Edremit ilçeleri ile sınırlıdır.
- Araştırma İpekyolu Sempaş ortaokulu, Tuşba Tuşba Ortaokulu, Edremit Yunus Emre Ortaokulu'nda öğrenim gören 596 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular uygulanan anket sorularına verilen cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırma anketlerin uygulandığı yıl ve o yıla ait verilerle sınırlıdır.
- Araştırma bu alanda erişilen kaynak ve bilgilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Fiziksel aktivite, enerji tüketimi ile sonuçlanan ve iskelet kasıyla yapılan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Ayrıca fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler bütünü olarak da tanımlanmaktadır (Özer, 2016).

Enerji harcıyarak vücut hareketlerini anlatmak amacıyla kullanılan fiziksel aktivite uluslararası bir terimdir. Kas ve eklemlerimizi günlük yaşam içerisinde kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler fiziksel aktivite olarak tanımlanabilmektedir (İlköğretim Öğrencileri Fiziksel Aktivite Araştırması, 2013).

Beden kütle indeksi; bireyin ya da bir grubun obezite derecesini sınıflandırmak için kullanılan beden kütle indeksi (BKİ) matematiksel olarak kişinin beden kütlesinin (kg) boy uzunluğunun (m²)metrekaresine oranıdır(BKİ=ağırlık(kg)/boy(m²)) (Beam & Adams, 2013).

BÖLÜM 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite ile ilgili literatürde birden fazla tanım bulunmaktadır.

Sağlık bakanlığı Fiziksel aktiviteyi günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareketi fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır(saglik. gov).

Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ) Fiziksel aktiviteyi en önemli insan işlevlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Sağlığın tüm hayat boyu önemli bir temeli olan fiziksel aktivite, Sağlık faydalarının hipertansiyon, diyabet kardiyovasküler hastalıklar ve kanser türlerinden bazılarında riskin azaltılmasının yanı sıra bazı kronik sağlık koşullarının yönetiminde de önemli bir faktördür. Bütün bunlara ek olarak, anksiyeteyi, depresyonu, stres reaksiyonlarını azaltarak muhtemel Alzheimer hastalığı ve diğer demans türlerinin tesirlerini geciktirerek mental sağlık üzerinde pozitif etki sağlar. Ayrıca, fiziksel aktivite enerji tüketiminin temel belirleyicisi olduğu için kilo kontrolünün ve enerji dengesinin sağlanmasında da temel rol üstlenmektedir (Who,2016).

Her dönemde sağlığa yararlı olan fiziksel aktivite, yaş sınırlaması olmaksızın çocuk, genç ve yetişkinlerde birçok sağlık sorununa karşı mücadele edilmesi noktasında hedeflenen bir amaca ulaşmak için izlenen yollardan biridir. Özellikle çocukların ve gençlerin sağlık gelişimi açısından önemli olan fiziksel aktivite yalnızca spor etkinlikleri ile sınırlı değildir. Bireylerin yaşadıkları ev, iş ulaşım kısacası hayatın her evresindedir (Edwards P, 2006).

Çocuklarda Fiziksel Aktivite. Bedenin en üst düzeyde işlev görmesini sağlayan fiziksel aktivite, çocukların kavram ve beceri kazanmasında mühim bir yer edinmektedir. Bu yüzden, çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, onların gelişimlerini desteklemek açısından çok önemlidir (Uzun ve ark,2017).

Çocuklarda fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimin önemli bir parçası olan fiziksel aktivite, çocukların fiziksel hareketsizlik ve yaşam şekline bağlı hastalıklarında risk faktörü olarak gösterilmektedir. Bu yüzden, okul öncesi dönemden başlayarak çocukların düzenli ve bilinçli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılımı sağlanmalıdır (Kerkez, 2012)

Hareketsiz yaşamdan oldukça fazla etkilenen çocukların küçüklükten itibaren aktif yaşam biçimini benimsemesi, ileriki zamanlarda daha sağlıklı, daha aktif ve nitelikli bir hayat sürdürmede önemli bir yer edinmektedir. Kemik ve kas kitlesinin sağlıklı olmasını, tip2 diyabet, şeker hastalığı ve kalp hastalıkları riskinin azaltılmasını, şişmanlığın önüne geçmesinin yanı sıra çocukta anksiyete ve depresyon gibi ruhsal problemlerin belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olur (İlköğretim Öğrencileri Fiziksel Aktivite Araştırması, 2013).

Çocukların nasıl ve ne kadar hareket etmesi gerektiği sağlıklı büyüme ve motor beceri gelişiminin sağlanmasında ön emli bir konudur. Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ulusal Beden eğitimi ve spor birliği yayınında bulunan okul öncesi dönemdeki çocuklar için hareket ve fiziksel aktivite önerilerine göre;

- Çocuklar günde minimum 60 dk yapılandırılmış fiziksel aktivitelere katılmalıdır.
- Çocuklar günde minimum 60 dk ve üzerinde serbest fiziksel aktivitelere katılmalıdır.
- Çocuklar uyku dışında günde 60 dk daha uzun süre hareketsiz kalmamalıdır.
- Çocukların kaba motor becerilerini geliştirebileceği güvenilir, kapalı ve açık sahalar yapılmalıdır.
- Evebeyn, çocuk bakımından mesul kişilerin okul öncesi dönemdeki çocukların sağlıklı gelişimi açısından fiziksel aktivite ve hareketin önemini kavrayarak yapılandırılmış ve yapılandırılmamış hareket olanakları sağlamakla yükümlü oldukları belirtilmektedir (NASPE,2011).

Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Fiziksel aktivitenin bilinen yararlarına rağmen, dünya genelinde daha az günlük fiziksel aktivite düzeyine doğru bir yönelim söz konusudur. Dünya çapında yetişkin bireylerin üçte biri tavsiye edilen düzeyde fiziksel aktivite seviyesine erişememektedir. Avrupa ülkelerine yönelik yapılan tahminlere göre ise, yetişkin bireylerin üçte birinden fazlasının yetersiz aktivite gösterdiğini belirtilmektedir (WHO,2016).

Fiziksel aktivite düzeyindeki bu göreceli azalma beraberinde artan sağlık harcamaları ve büyük ekonomik maliyetleri getirmektedir. Artan sağlık harcamalarını azaltmanın en iyi yolu çocuk ve yetişkinleri orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye özendirme (Wamp, 2009).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yetişkinlerde fiziksel aktivitenin kas gücünü muhafaza ettiğini, kalp ve solunum düzeyinin ve kemik sağlığını kuvvetlendirdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda yaşlılar dahil olmak üzere yetişkinlerin her hafta orta yoğunlukta minimum 150 dk aerobik fiziksel aktivite yapmalarını tavsiye etmektedir (WHO, 2016)

Yaşlılarda Fiziksel Aktivite. Birçok sağlık ve sosyal faydaya rağmen, önerilen fiziksel aktivite düzeylerine katılım yaşla birlikte önemli ölçüde azalmaktadır (Fitzgerald, 2020). Düzenli fiziksel aktivitenin, yaşlıların sağlığını ve refahını teşvik etmek için önemli bir potansiyele sahip olduğu kabul edilmektedir. Bununla birlikte, çoğu gelişmiş ülkede, yaşlı nüfusun önemli bir kısmı şu anda önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılamamaktadır; aslında hareketsizlik oranları ilerleyen yaşla birlikte artma eğilimindedir. Fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam tarzının benimsenmesi, sağlık sistemi üzerinde önemli bir yük oluşturan önemli ikincil ekonomik sonuçlarla ilişkilidir. Bu nedenle, yaşlı erişkin nüfustaki fiziksel aktivite düzeylerindeki artışlar halk sağlığı önceliği olarak belirlenmiştir(Noradechanunt, 2013).

Düzenli fiziksel aktivitenin pek çok sistem ve organ fonksiyonu üzerinde pozitif yönde etkileri olduğu bilinmektedir. Yaşlılık dönemine kadar düzenli fiziksel aktiviteye katılmamış bireylerde bile yaşam süresini ve yaşam kalitesini yükselttiği saptanmıştır. T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Fiziksel aktivitenin yaşlılar üzerinde olumlu etkilerini şu şekilde sıralamaktadır;

- Kalp hastalığı ve inme riskinde azalma

- Yüksek kan basıncında düzelme
- Kolesterol seviyesinde azalma
- Kolon, meme kanseri başta olmak üzere bazı kanser türleri risknde azalma
- Kalp-akciğer performansının geliştirilmesi
- Depresyonda azalma, bilişsel fonksiyonlarda düzelme
- Kemik mineral yoğunluğunda artma
- Uyku kalitesinde düzelme (hsgm.saglik.gov.tr,2020)

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen dört temel faktör bulunmaktadır bunlar; aktivitenin türü, aktivitenin şiddeti, aktivitenin süresi, aktivitenin sıklığıdır.

Aktivitenin Türü. Bireylerin çeşitli amaçlarla katıldığı, farklı tipte yüzlerce FA vardır. Örn: koşu, yürüyüş, ağırlık kaldırma gibi spor aktiviteleri, rekreasyonel aktiviteler, ulaşım amaçlı aktiviteler, günlük yaşam aktiviteleri, uyku vb (Karaca, 2017).

Aktivitenin Süresi. Aktivitenin ne adar uzun olduğu, belirli bir zaman diliminde kaç saat ya da kaç kez yapıldığını ifade eder. Örneğin 45 dk yürüyüş, 2,5 saat ev temizliği, 5 saat televizyon izleme vb. etkinlikler

Aktivitenin Sıklığı. Aktivitenin belirli bir zaman diliminde ne kadar sıklıkla ya da kaç kez yapıldığını (örn: bir günde, bir haftada, bir ayda kaç kez vb.) ifade eder. Çoğunlukla 'haftalık' zaman diliminin kullanımı tercih edilmektedir (Karaca,2017).

Aktivitenin Şiddeti. Bir aktivitenin ne kadar zor olduğunu (efor gerektirdiğini) ya da aktiviteyi yaparken ne kadar enerji harcadığı (MET,/Kilokalori) ifade eder (Karaca,2017).

Fiziksel aktivitenin boyutlarından biri olan aktivite şiddetinin bilinmesi durumunda enerji harcanması hesaplanamamaktadır. Direkt gözlem yöntemi ve subjektif yöntemler ile enerji harcanmasının hesaplanabilmesi için FA'nın metabolik eşdeğerinin (MET) bilinmesi gerekmektedir(Karaca,2017)

Taylor (1978) tarafından tanımlanan Metabolik Eşdeğer (MET); vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada harcanan oksijen veya kilokaloriye karşılık gelmektedir. Örn: 1 MET, vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada yaklaşık 3.5 ml oksijen tüketimine ya da vücut ağırlığının kilogramı başına saatte yaklaşık 1 kilokalori harcamasına eşittir.(Karaca,2017).

Dinlenik Bir aktivitenin ne kadar zor olduğunu (efor gerektirdiğini) ya da aktiviteyi yaparken ne kadar enerji harcadığı (MET,/Kilokalori) ifade eder (Karaca,2017).

Beden Kütle İndeksi

Matematiksel olarak bireyin boyu ve ağırlığından hesaplanan Beden Kütle İndeksi (BKİ), çoğunlukla epidemiyolojistlerce bir bireyin ne kadar ağır ya da obez olduğunu tanımlamak için kullanılmaktadır. BKİ 1970'li yıllarda Keys ve arkadaşlarının kullanımıyla popüler olmaya başlamıştır ancak bu indeksin kökeni 1860'lı yıllarda onu Quetelet Index olarak ilk tanımlayan Belçikalı matematik bilimci Adolphe Quetelet'ten gelmektedir. Farklı boy - ağırlık indekslerinden BKİ bireylerin obezite derecelerini sağlığa farkın fiziksel uygunluklarını ve kronik hastalık ve ölüm riskini sınıflamak için en çok kullanılan indeks olmuştur. Amerikan Sağlık Dairesinin ve diğer halk sağlığı uzmanlarının kapsamlı epidemiyolojik çalışmaları yüksek BKİ'nin çeşitli kronik hastalıklar yüksek tansiyon, diyabet, metabolik sendrom ve koroner kalp hastalığının artışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur(Akt; Beam & Adams, 2013).

DSÖ' göre Yüksek BKİ, bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörü unsurudur:

- 2012' de başta gelen ölüm nedeni olan kardiyovasküler hastalıklar (özellikle kalp hastalığı ve inme);
- Şeker hastalığı;
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları
- bazı kanserler (prostat, safra kesesi, meme, yumurtalık, karaciğer, böbrek ve kolon dahil) hastalıklarında.

Bu bulaşıcı olmayan hastalıkların riski, BKİ' değerinin artışıyla doğru orantılıdır.

Bunun yanında yüksek BKİ, çocukluk çağı obezitesi, ilerleyen zamanlarda yetişkinlikte daha yüksek obezite, erken ölüm ve sakatlık ihtimali ile bağlantılıdır. Fakat yüksek BKİ gelecekteki risklerin artmasının yanı sıra, çocuklarda da nefes alma zorlukları, artmış kırık riski, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıkların erken belirtilerini, insülin direnci ve psikolojik etkiler yaşarlar (Who, 2020)

DSÖ Dünya çapında obezite prevalansının 1975-2016 yılları arasında neredeyse üç kat arttığını vurgulamaktadır. 2016'da 5-19 yaş arası 340 milyondan fazla bireyin aşırı kilolu ve obez olduğunu belirtmektedir. 5-19 yaş arası bireyler arasında aşırı kilo ve obezite prevalansı 1975'te yalnızca %4 iken 2016'yılında %18'in üzerine çarpıcı bir biçimde çıkmıştır. 1975'te 5-19 yaş arası çocuk ve ergenlerin %1'inden daha azı obez iken, 2016'da 124 milyon çocuk ve ergenin (kadınların% 6'sı ve erkeklerin% 8'i) obez olduğunu belirtmektedir (Who, 2020).

Çocukluk ve ergen yaş gruplarında bulunan bireylerin kilo durumlarının saptanması oldukça güçtür. Çocuk ve ergenler büyüme ve gelişme çağında oldukları için beden yapıları hızlı bir biçimde değişim göstermektedir. Bu bağlamda yaşa bağlı kalarak bu dönemdeki bireylere farklı belirteçlerin kullanılması tavsiye edilmektedir (WHO 2007, 2013, WHO 2013). Çocuk ve ergenlerde, yetişkin bireylerde olduğu gibi belirli bir gruplandırma bulunmamaktadır bununla birlikte kilolu olma ve şişmanlığın tanımlanmasında başka yaklaşımlar söz konusudur. En çok kullanılan yöntemlerden birisi bireysel ve toplumsal düzeyde yüzdeler (persentil) veya Z-skor değerlerinin kullanılmasıdır. DSÖ tarafından 2007 yılında 5-19 yaş grubu çocuklar ve ergenler için büyüme referans değerleri tanımlanmıştır. Z-skoru değerleri, zayıflık, ciddi zayıflık ve kiloluluk-şişmanlık, gruplandırılmada kullanılmaktadır.

Tablo 1
DSÖ Z-Skoru Tablosu (Who,2007)

Z-Skoru	Vücut Ağırlığı (Body Weight)	Beden Kütle İndeksi (Body Mass Index)
> + 3 SD		(Obesity)
> + 2 SD		ŞİŞMAN
> + 1 SD		KİLOLU
MEDYAN	NORMAL	NORMAL
< - 1 SD		
< - 2 SD	ZAYIF	ZAYIF
< - 3 SD	CİDDİ ZAYIF	CİDDİ ZAYIF

(Kaynak: Araştırmacı tarafından DSÖ verileri kullanılarak hazırlanmıştır)

Tablo 2

DSÖ "Erkekler" Yaşa Göre BKİ Değerleri (Who,2007)

YAŞ	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDYAN	+1 SD	+2 SD	+3 SD
11	13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	22,9	28,9
12	13,5	14,6	16,5	17,8	20,3	24,1	30,7
13	14,0	15,1	16,6	18,5	21,2	25,2	32,3
14	14,4	15,7	17,3	19,3	22,1	26,4	33,5

(Kaynak: Araştırmacı tarafından DSÖ verileri kullanılarak hazırlanmıştır).

Tablo 3

DSÖ "Kadınlar" Yaşa Göre Bki Değerleri (Who,2007)

YAŞ	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDYAN	+1 SD	+2 SD	+3 SD
11	12,9	14,1	15,6	17,5	20,2	24,2	30,9
12	13,3	14,6	16,2	18,3	21,2	25,5	32,6
13	13,8	15,1	16,9	19,1	22,2	26,7	34,0
14	14,1	15,6	17,4	19,8	23,1	27,7	35,0

(Kaynak: Araştırmacı tarafından DSÖ verileri kullanılarak hazırlanmıştır)

İlgili Araştırmalar

Literatürde Fiziksel Aktivite ve Obezite(BKİ) üzerine yerel ve bölgesel düzeyde yapılmış birçok araştırma mevcuttur ancak yapılan çalışmalar çoğunlukla yetişkinler üzerine odaklanmıştır. Ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan çeşitli araştırmalardan bazı örnekler aşağıda sıralanmıştır.

Şubat 2014 yılında yayımlanan Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu'na göre Toplumun sadece %25'inin yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu bir başka deyişle her dört kişiden üçünün yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olmadığı aynı zamanda en hareketsiz bireylerin 15 – 19 yaş grubunda oldukları belirtilmektedir. Bu yaş grubundaki gençlerin %63'ü hareketsiz olduğu saptanmıştır (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010, 2014).

Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri (STEPS) 2017 Raporuna göre; Ülkemizde nüfusun %43,6'sının DSÖ'nün sağlık için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılamadığını belirtmektedir.

Souza & Duarte (2005) yaptıkları bir araştırmaya göre, ergenlerin% 62.1'inin inaktif veya yetersiz düzeyde aktif olduğunu, erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmekte aynı zamanda gençlerin, okul sınıflarındaki ilerlemeleriyle birlikte fiziksel aktivite seviyelerini düşürme eğiliminde olduğunu saptamışlardır.

Okul çağı çocuklarının büyüme ve obezite durumlarının saptanmasına yönelik Ankara ilinde yapılan bir araştırmada çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında 7-14 yaş grubu 496 katılımcının % 76' sı yaya, %23,5'i ise taşıtla okula ulaşım sağladıklarını belirtilmiştir. Çocukların %22'sinin düzenli bir şekilde spor yapmadığı, %43'ünün sokakta oynadığı, pc kullanım sürelerinin ise günde 1,28 saat olduğu saptanmıştır. Çocukların FAD (Fiziksel Aktivite Düzeyi) değerlerine göre hareketsiz düzeyde ($\leq 1,39$), hafif aktif düzeyde (1,40-1,59) aktif düzeyde (1,60-1,89) ve çok aktif düzeyde ($\geq 1,90$) olarak sınıflandırma yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre hafta içi çocukların %73'ü, hafta sonu ise %61'i sedanter (FAD $\leq 1,39$) bir yaşam sürdürmektedir (Ayhan, 2004)

Yeni Zelanda'da yapılan bir çalışmada ülkenin kırsal ve kentsel alanlarında yaşayan çocukların fiziksel aktivite, enerji alımları ve obezite prevalansı araştırılmış, araştırma sonucunda kırsal bölgelerde yaşayan çocukların kentsel bölgelerdeki çocuklara göre önemli oranda düşük beden kütle indeksi (BKİ) sahip oldukları ve Kentsel bölgede yaşayan çocukların kırsal bölgede yaşayan çocuklara göre fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hodgkin, Hamlin, & Ross, 2010).

Joens-Matre ve ark (2008) yılında Fiziksel Aktivitede Kırsal-Kentsel Çocukların Farklılıkları, Fiziksel Uygunluk ve Aşırı Kilo Yaygınlığı adlı araştırmada Kırsal kesimdeki çocuklarda aşırı kilo prevalansının daha yüksek olduğunu aynı zamanda Kent bölgelerindeki çocukların en az aktif olduğunu saptamışlardır.

Moore ve ark, (2013)'yılında kırsalda ve kent bölgelerde öğrenim gören ortaokul öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada kentte yaşayan öğrencilerin daha aktif olduğu saptanmıştır, kırsal ve kentsel bölgede yaşayan öğrenciler arasında beden kütle indeksi (BKİ) persentilinde fark gözlenmemiştir.

Fiziksel Aktivite düzeyi araştırmalarının yanı sıra günümüzde obezite çocukluk çağının en çok görülen kronik hastalıklardan biri olarak varsayılmaktadır. Çocukluk çağı obezitesinin ilerleyen yaşlarda bir çok kronik hastalığa zemin hazırladığı düşünöldüğünde obezite ile mücadeleye çocukluk çağında başlamanın ne kadar önemli olduğu açıkça görölmektedir. Bu kapsamda ulusal ve uluslararası çapta yapılan birtakım araştırmaların sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

Kayseri ilinde 6-10 yaş aralığında 1032, 11-17 yaş aralığında 2671 olmak üzere toplam 3703 çocuğun katıldığı bir araştırmada çocukların %10,6'sının fazla kilolu ($BKİ \geq 85$ - < 95 . Yüzdeler) ve %1,6'sının obez ($BKİ \geq 95$) olduğu saptanmıştır (Krassas, et al., 2004)

Muğla ilinde çocukların fazla kilo ve obezite prevalansını belirlemek amacıyla 6-15 yaş arasında 4260 çocuğun BKİ'leri değerlendirilmiş ve kadınların %7,6'sının erkeklerin %9,1'inin obez olduğu saptanmıştır (Süzek, Arı, & Uyanık, 2005)

Kastamonu ilinde 10-12 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansını ve obeziteyi etkileyen faktörleri saptamak amacıyla 480 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen başka bir çalışmada katılımcıların %46,5'i zayıf, %41,9'u normal, %10,4'ü fazla tartılı ve %1,3'ü obez olarak saptanmıştır (Metinoğlu, Pekol, & Metinoğlu, 2012).

Son yirmi yıl içerisinde Jena'da (Almanya) okul çocukları arasında aşırı kilo ve obezite prevalansını ve yaygınlığını incelemek ve çocukluk çağı obezitesi ile ilişkili faktörleri tanımlamak amacıyla 7-14 yaş grubu öğrencilerin katıldığı 1975, 1985, 1995 yıllarını kapsayan kesitsel bir araştırmada erkeklerde aşırı kilo prevalansı % 10.0'dan % 16.3'e, kadınlarda ise 1975 ve 1995 yılları arasında% 11.7'den % 20.7'ye yükseldiği saptanmıştır. 1975 yılında erkeklerde obezite prevalansı% 5.3'ten% 8.2'ye, 1975'te kadınlarda% 4.7'den% 9.9'a yükseldiği saptanmıştır. Bununla birlikte, hem kilo hem de obezite artışıındaki zirve 1985 ve 1995 yılları arasında her iki cinsiyet için de geçerli olduğu saptanmıştır (Hauschild ve ark, 1999).

Okul öncesi çocuklar arasında küresel yaygınlık ve aşırı kilo ve obezite eğilimlerini saptamak amacıyla 144 ölkeden toplam 450 ulusal temsili kesit araştırmasının analiz edildiği bir çalışmada, 2010'da 43 milyon çocuk fazla kilolu ve obezken; 92 milyon çocuğun aşırı kilo riski altında olduğu, dünya genelinde çocukluk çağında aşırı kilo ve obezite prevalansınının 1990'yılında % 4,2 iken 2010'yılında % 6,7'ye arttığı saptanmıştır. Bu eğilimin % 9,1'e ulaşması beklenmektedir. 2010 yılında Afrika'da çocuklukta aşırı kilo ve obezite prevalansınının % 8,5 olduğu, bu oranın

2020' yılında % 12,7'ye çıkması tahmin edilmektedir. Aynı çalışma kapsamında çocuklukta aşırı kilo ve obezite 1990'dan bu yana önemli ölçüde arttığı saptanmıştır. Bu bulgular, beklenen eğilimleri tersine çevirmek için bebeklikten başlayarak önlem alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Onis, Blössner, & Borghi, 2010).

Ülkemizde 2014 yılında yayımlanan bir araştırmaya göre her dört çocuktan üçünün (%74,2) hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir, aynı çalışma kapsamında ülkemizde BKİ Z skoruna göre 7-8 yaş grubunda bulunan kadın bireylerin şişmanlık prevalansının %21,6 olduğu, erkek bireylerin şişmanlık prevalansının ise %23,3 olduğu saptanmıştır. Çocuklarda boy uzunluğunun Z skoruna göre değerlendirilmesinde ise erkelerde bodurluk-ciddi bodurluk prevalansı %2,2 iken, kadınlarda bu durumun %1,9 olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde çocukluk çağında bulunan bireyler arasında yaşanan bölge, yerleşim biriminin yapısı ve cinsiyete göre zayıflık ve şişmanlık sorunu farklılıklar gösterebilmektedir. Kırsal bölgelerde zayıflık prevalansı yüksek iken kentsel bölgelerde şişmanlık prevalansı yüksektir. Çocukların sağlıklı bir şekilde beslenmesi, fiziksel aktivite yapmalarına ilişkin politikaların güçlendirilmesi ve uygulamalara biran önce öncelik tanınması gerektiği vurgulanmaktadır (COSI-TUR, 2014).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında Van kent merkezinde farklı fiziksel ve sosyal özelliklere sahip 3 ilçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu bağlamda Van Ticaret ve Sanayi Odası (VANTSO) 2019 yılı Sosyal ve Ekonomik istatistik verileri ışığında nüfus yoğunluğunun yüksek, orta ve düşük olduğu ilçeler araştırma evrenini oluşturmuştur. Araştırma örneklem grubu Van İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı İpekyolu Sempoş ortaokulu(n=216), Tuşba Akköprü Ortaokulu(n=204), Edremit Yunus Emre Ortaokulu'nda(n=176) öğrenim gören 5.6.7. ve 8. Sınıf öğrencileri rastgele seçilerek toplam 596 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Saha çalışması yapılmadan önce Van İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, okul müdürlerinden, ölçüm saatinde dersi olan ders öğretmenlerinden ve beden eğitimi öğretmenlerinden gerekli izinler alınmıştır. Anketler araştırmacı tarafından katılımcı öğrencilere bizzat uygulanmıştır. Anketlerin sağlıklı uygulanması açısından öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmış ve sözlü onamları alınmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgiler Formu (KBF), Fiziksel Aktivite Soru Formu(FAS) uygulandıktan sonra boy ve beden ağırlığı ölçümleri yapılmıştır. Bütün ölçümler ders saatleri içerisinde yapılmış ve 2020 Mart ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma bulgularının toplanmasında "Kişisel Bilgiler Formu" Fiziksel Aktivite Anketi" ve literatürde birçok araştırmacı tarafından kullanılan ve uluslararası geçerliliği olan Beden Kütle İndeksi vücut ağırlığı/boy² (BKİ) kullanılmıştır. Katılımcıların boy uzunluklarının ölçülmesinde esnemez mezro, vücut ağırlığının ölçülmesinde taşınabilir elektronik tartı kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu(KBF). Kişisel Bilgi Formu örneklem grubu göz önüne alınarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Toplam 10 sorudan oluşturulan formda katılımcının cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta öğrenim gördüğü, ailesinin sosyoekonomik durumu, ev ile okul ulaşımını nasıl sağladığı, anne ve babasının eğitim durumu bilgileri yer almaktadır(EK-D).

Fiziksel Aktivite Anketi. Kowalski ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geliştirilmiş olan Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS) Sert ve Temel (2013) tarafından Türkiye toplumuna uyarlanmıştır. Toplam on maddeden oluşan soru formunun ilk dokuz maddesi son yedi gün içerisinde yapılan fiziksel aktiviteleri ve bu aktivitelerin yapılma sıklığını ölçmektedir. Soru formunun 10. Maddesi ise öğrencinin son yedi gün içerisinde spor yapmasını engelleyen bir durum varsa o öğrenciye ait soru formunun değerlendirmeye konulmaması için oluşturulmuştur bu yüzden 10.madde puanlamaya dahil edilmemektedir. Bu kapsamda 5'li likert şeklinde hazırlanmış soru formunda en düşük fiziksel aktivite düzeyi 1 puan, en yüksek fiziksel aktivite düzeyi 5 puandır. Bu bağlamda anket sonunda elde edilen Fiziksel Aktivite Skoru 5 İnaktif Düzey 15 Düşük düzeyde aktif 20-25 orta derecede aktif ve 30 aktif olarak değerlendirilmektedir. Anket uygulanışı kolay olduğundan dolayı kısa sürede birçok bireye aynı anda uygulanabilmektedir(EK-E)

Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel veri analizi IBM SPSS (statistical package for social science) 25.0 for Windows paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Demografik özellikleri analiz etmek için frekans (n) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımlarını analiz etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde önemlilik seviyesi $P < 0,05$ değeri anlamlı olarak kabul edilmiş P değerinin 0,05'ten daha az olduğu durumlarda kümeler arası farklar anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının incelenmesi için yapılan ölçümlerin sonuçları sunulmuştur. Bu bağlamda katılımcıların beden kütle indeksi değerleri, fiziksel aktivite düzeyleri, değişkenler arasındaki farklar alt problemler halinde tablolar şeklinde verilmiştir.

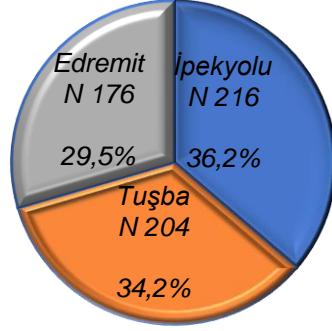
Tablo 4

Van Kent Merkezi Örneklem Grubuna Dahil Edilen İlçeler

<i>İlçe</i>	N	%	Valid Percent	Cumulative Percent
İpekyolu	216	36,2	36,2	36,2
Tuşba	204	34,2	34,2	70,5
Edremit	176	29,5	29,5	100,0
Total	596	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin %36,2'si (n=216) İpekyolu ilçesinden, %34,2 (n=204) Tuşba ve %29,5'i (n=176) Edremit ilçelerinde öğrenim gören toplam 596 öğrenciden oluşmaktadır (Tablo 4).

■ İpekyolu ■ Tuşba ■ Edremit



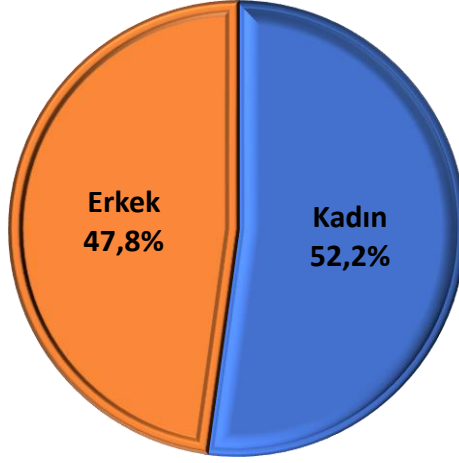
Şekil 1. Örneklem Grubuna Dahil Edilen İlçelerin Yüzdelerle Dağılımları

Tablo 5

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet			
Kadın		Erkek	
N	%	N	%
311	52,2%	285	47,8%

Katılımcıların %52,2'si kadın, %47,8'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.



Şekil 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Tablo 6

Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

		N	%
Anne Eğitim Durumu	Okuma-yazma Bilmiyor/Okumadı	99	16,6%
	Okur/Yazar	139	23,3%
	İlkokul	208	34,9%
	Ortaokul	106	17,8%
	Lise	33	5,5%
	Üniversite	11	1,8%
Baba Eğitim Durumu	Okuma-yazma Bilmiyor/Okumadı	35	5,9%
	Okur/Yazar	84	14,1%

	İlkokul	131	22,0%
	Ortaokul	212	35,6%
	Lise	94	15,8%
	Üniversite	40	6,7%
Aile Gelir Durumu	0	1	0,2%
	Kötü	95	15,9%
	Orta	386	64,8%
	İyi	114	19,1%

Tablo incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun annesinin ilkokul mezunu (%34,9) olduğu görülürken, %23,3'ünün sadece okur/yazar olduğu, %17,8'inin ortaokul mezunu olduğu, %16,6'sının okul okumadığı ve okuma yazma bilmediği, %5,5'inin lise mezunu olduğu ve %1,8'inin üniversite mezun olduğu görülmektedir. Buna karşın katılımcıların %35,6'sının babasının ortaokul mezunu olduğu, %22'sinin ilkokul mezunu olduğu, %15,8'inin lise mezunu olduğu, %14,1'inin sadece okur/yazar olduğu, %6,7'sinin üniversite mezunu olduğu ve %5,9'unun okul okumadığı ve okur/yazar olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yanıtlarına göre ailelerin yarısından fazlasının (%64,8) gelir durumunun orta halli olduğu, %19,1'inin iyi olduğu ve %16'sının gelir durumunun kötü halli gelir durumuna sahiptir.

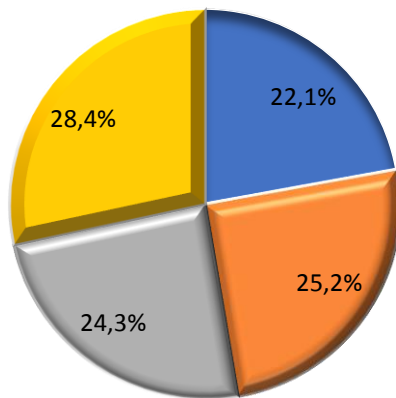
Tablo 7

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Yüzdelerik Dağılımları

		Cinsiyet			
		Kadın		Erkek	
		N	%	N	%
Yaş	11	63	10,6%	69	11,6%
	12	79	13,3%	71	11,9%
	13	75	12,6%	70	11,7%
	14	94	15,8%	75	12,6%

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin grup içindeki dağılımı sırasıyla kadınlarda en çok %15,8'inin 14 yaşında, %13,3'ünün 12 yaşında, %12,6'sının 13 yaşında ve %10,6'sının 10 yaşında olduğu görülmektedir. Erkeklerde ise en çok %12,6 14 yaşında, %11,9 12 yaşında, %11,7 13 yaşında %11,6'sının 11 yaşında olduğu görülmektedir (Tablo 6).

■ 11 Yaş ■ 12Yaş ■ 13Yaş ■ 14Yaş



Şekil 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Yüzdelerik Dağılımları

Tablo 8

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

		N	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	İnaktif (Sedanter)	2	0,3%	,3	,3
	Düşük Düzeyde Aktif	39	6,5%	6,6	6,9
	Orta Derecede Aktif	239	40,1%	40,2	47,1
	Aktif	240	40,3%	40,3	87,4
	Oldukça Aktif	75	12,6%	12,6	100,0
	Total	595	99,8%	100,0	
Missing	System	1	,2%		
Total		596	100,0%		

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi görülmektedir. Bu bağlamda örneklem grubunu oluşturan 596 öğrenciden 1'tanesinin 10.soruya yanıt verdiği için Fiziksel Aktivite Düzeyi belirlenememiştir. Fiziksel aktivite düzeyi belirlenen öğrencilerin ortalama olarak sırasıyla en çok %40,3'ü Aktif, %40,1'inin Orta Derecede Aktif, %12,6'sının Oldukça Aktif, %6,5'inin Düşük Düzeyde Aktif ve %0,3'ünün İnaktif(Sedanter) olduğu görülmektedir(Tablo 7).

Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ'lerine ilişkin bulgular tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin FA Düzeyine Göre BKİ Değerleri

FA DÜZEYİ		BKİ			S.s
		N	%	Ort	
İnaktif (Sedanter)		2	0,3%	16,2	,6
	Düşük Düzeyde Aktif	39	6,6%	19,1	5,9
	Orta Derecede Aktif	239	40,2%	17,8	3,5
	Aktif	240	40,3%	17,3	3,0
	Oldukça Aktif	75	12,6%	17,0	2,9

Tablo incelendiğinde katılımcıların FA düzeyine ilişkin BKİ ortalamalarının verildiği görülmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgulara göre örneklem grubunu oluşturan aktif bireylerin(N 240) BKİ ortalaması $17,3\pm 3,0$ olarak, orta derecede aktif bireylerin (N 239) $17,8\pm 3,5$, oldukça aktif bireylerin (N 75) $17,0\pm 2,9$, düşük düzeyde aktif bireylerin (N 39) $19,1\pm 5,9$ ve İnaktif(Sedanter) bireylerin $16,2\pm 0,6$ olarak saptanmıştır.

Tablo 10

Katılımcıların FA ve BKİ arasındaki fark değerlendirilmesi Kruskal-Wallis Test Sonucu

FA DÜZEYİ	N	Sıra Ort.	Kruskal-Wallis H	P
İnaktif (Sedanter)	2	228,00		
Düşük Düzeyde Aktif	39	329,64		
Orta Derecede Aktif	239	313,94		
BKİ Aktif	240	286,73	6,917407	,140
Oldukça Aktif	75	268,71		
Total	595			

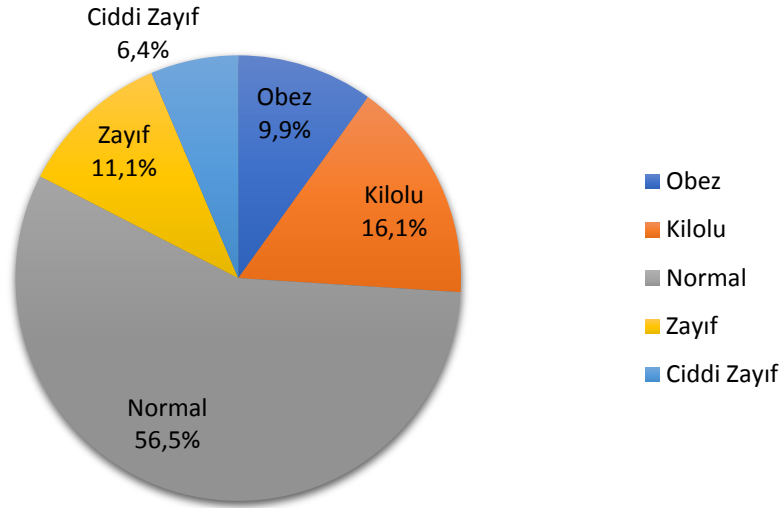
Tablo incelendiğinde birinci problem cümlesi olarak belirlenen araştırmaya katılan öğrencilerin FA ve BKİ'leri arasında fark var mıdır ? sorusunun analizini yapmak için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin FA düzeyi ile BKİ'leri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($P>0,05$).

Tablo 11

Araştırmaya Katılan Bireylerin BKİ Değerleri

		N	%
BKİ	-3SD	38	6,4%
	-2SD	66	11,1%
	-1SD	160	26,8%
	MEDYAN	177	29,7%
	+1SD	96	16,1%
	+2SD	41	6,9%
	+3SD	18	3,0%

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ değerleri görülmektedir. Bu bağlamda örneklem grubunu oluşturan bireylerin (n 596) DSÖ kesit aralığına göre sırasıyla en çok %29,7'sinin normal aralıkta, %26,8'inin -1 SD, %16,1'inin +1 SD, %11,1'inin -2 SD, %6,9'unun +2 SD, %6,4'ünün -3 SD ve %3'ünün +3 SD aralığında oluşu görülmektedir. DSÖ' nün çocuklar için yayımlamış olduğu Z-Skoru verileri tablo 1'de verilmiştir(bkz Tablo1).



Şekil 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Z-Skor Tablosuna Göre Değerlendirilmesi

Tablo 12

Cinsiyete Faktörünün Tanımlayıcı İstatistikleri

Cinsiyet		BKİ		
		N	Ort	S.S
Kadın		311	17,74	3,64
	Erkek	285	17,42	3,36
Total		596	17,59	3,51

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre BKİ değerleri tanımlayıcı istatistik tablo 12’de verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan kadınların BKİ ortalamaları $17,74 \pm 3,64$, erkeklerin ise $17,42 \pm 3,36$ olarak saptanmıştır. Tablo 2 ve tablo 3 incelendiği zaman araştırmaya katılan kadın ve erkek bireylerin DSÖ verilerine göre ortalama olarak -1SD aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 13

Cinsiyet Değişkeni Mann-Whitney U Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	P
BKİ	Kadın	311	307,19	41614,5	-1,287213	0,198020
	Erkek	285	289,02			
	Total	596				

Tablo incelendiğinde ikinci problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre BKİ değerleri arasındaki farkı belirlemek için Mann-Whitney U testinin uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda kadın ve erkek bireylerin BKİ değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($P>0,05$).

Tablo 14

Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre BKİ ortalamaları

		BKİ			
		N	%	Ort.	S.s
YA_ŞŞ	11	132	22,1%	15,9	2,3
	12	150	25,2%	16,5	2,0
	13	145	24,3%	17,7	2,4
	14	169	28,4%	19,6	4,8

Tablo incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre BKİ ortalamaları verildiği görülmektedir. Bu bağlamda 14 yaş grubundaki katılımcıların BKİ ortalamaları $19,6\pm 4,8$ olarak, 13 yaş grubundakilerin $17,7\pm 2,4$, 12 yaş grubundakilerin $16,5\pm 2$ olarak ve 11 yaş grubundaki katılımcıların BKİ ortalamaları $15,9\pm 2,3$ olarak saptanmıştır. Yaş ilerledikçe BKİ ortalamalarının arttığı görülmektedir.

Tablo 15

Yaş Değişkeninin Kruskal-Wallis Testi Sonucu

	YAŞ	N	Sıra Ort.	Kruskal-Wallis H	P
	11	132	206,06		
	12	150	261,69		
BKİ	13	145	325,08	86,733624	,000
	14	169	380,57		
	Total	596			

Tablo incelendiğinde üçüncü problem cümlesi olarak belirlenen araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre BKİ'leri arasında fark var mıdır? sorusunu test etmek için Kruskal-Wallis H testinin uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak katılımcıların yaş değişkeni ile BKİ'leri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Tablo 16

Katılımcıların yaş değişkenine göre FA ortalamaları

	YAŞ	FA DÜZEYİ		
		Ort	N	%
	11	25,86	132	22,1%
	12	25,48	150	25,2%
	13	27,12	145	24,3%
	14	24,73	169	28,4%
	Total	25,75	596	100,0%

Tablo 16'da araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkeni ile FA düzeylerinin verildiği görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada kullanılan Fiziksel Aktivite Soru Formunun puanlamasına göre en aktif yaş düzeyinin 13 yaşındaki bireyler olduğu görülmektedir (27,12 Aktif). 11 yaşındaki bireylerin FA puanı (25,86 Aktif), 12 yaşındaki bireylerin 25,48 Aktif ve 14 yaşındaki bireylerin 24,73 (Orta derecede aktif)

olduğu görülmektedir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 596 öğrencinin FA skorları ise 25,75 olarak görülmektedir.

Tablo 17

FA Düzeyinin Kruskal-Wallis Test Sonucu

	YAŞ	N	Sıra Ort	Kruskal-Wallis H	P
FA DÜZEYİ	11	132	341,23	23,79364	,000
	12	150	322,19		
	13	145	286,45		
	14	168	252,40		
	Total	595			

Tablo incelendiğinde dördüncü problem cümlesi olarak belirlenen öğrencilerin yaş ile FA arasında fark var mıdır? Sorusuna yanıt arandığı görülmektedir. Bunun için Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların yaş ile FA düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Katılımcıların sınıf düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Sınıf Düzeyini Tanımlayıcı İstatistik

	N	%
5.Sınıf	134	22,5%
6.Sınıf	144	24,2%
SINIF 7.Sınıf	149	25,0%
8.Sınıf	169	28,4%
Total	596	100,0%

Tablo incelendiğinde araştırmaya en fazla katılım sağlayan öğrencilerin 8.sınıfta öğrenim gördüğü %28,4, en az öğrencinin ise 5.sınıfta öğrenim gördüğü görülmektedir.

Tablo 19

Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre BKİ Ortalama Değerleri

	SINIF							
	5.Sınıf		6.Sınıf		7.Sınıf		8.Sınıf	
	Ort	S.s	Ort	S.s	Ort	S.s	Ort	S.s
BKİ	16,05	2,36	17,04	3,71	17,85	2,95	19,05	3,93

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre BKİ ortalamaları görülmektedir. Bu bağlamda en yüksek BKİ ortalamasına sahip katılımcıların 8.sınıfta öğrenim gördüğü ve BKİ ortalamalarının $19,05 \pm 3,93$ olduğu, en düşük BKİ ortalamasına sahip öğrencilerin ise 5.sınıfta öğrenim gördüğü ve BKİ ortalamalarının $16,05 \pm 2,36$ olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre sınıf düzeyi arttıkça BKİ ortalamalarının da arttığı saptanmıştır.

Sınıf düzeyi ile BKİ arasındaki ilişkiye dair istatistikler tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

Katılımcıların Sınıf Düzeyi ile BKİ Düzeyleri Arasındaki İlişki

	SINIF	N	Sıra Ort	Kruskal-Wallis H	P
	5.Sınıf	134	207,56		
	6.Sınıf	144	259,92		
BKİ	7.Sınıf	149	324,49	86,384	,000
	8.Sınıf	169	380,57		
	Total	596			

Tablo incelendiğinde problem cümlesi olarak belirlenen sınıf düzeyi ile BKİ arasında fark var mıdır? Sorusunu test etmek için Kruskal-Wallis H testinin uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak sınıf düzeyi ile BKİ düzeyi arasına anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($P<0,05$).

Katılımcıların sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin veriler tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

Sınıf Düzeyine Göre FA Skor Ortalamaları

	SINIF							
	5.Sınıf		6.Sınıf		7.Sınıf		8.Sınıf	
	Ort	S.s	Ort	S.s	Ort	S.s	Ort	S.s
FA DÜZEYİ	27,56	6,52	27,07	7,56	25,12	7,13	23,75	7,85

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite ortalamalarının verildiği görülmektedir. Bu bağlamda en yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların 5.sınıfta öğrenim gördüğü ve fiziksel aktivite skor ortalamalarının $27,56\pm 6,52$ olduğu, en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların ise 8.sınıfta öğrenim gördüğü ve fiziksel aktivite skor ortalamalarının $23,75\pm 7,85$ olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite soru formunda yer alan puan sınıflamasına göre değerlendirdiğimizde 5 ve 6 sınıfta öğrenim gören öğrencilerin AKTİF düzeyde oldukları ve 5.sınıfta öğrenim görenlerin 6.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden nispeten daha aktif düzeyde oldukları görülmektedir. 7 ve 8. Sınıfta öğrenim gören öğrenciler ise 20-25 puan aralığında ORTA DERECEDE AKTİF düzeyde oldukları ve 7.sınıfta öğrenim görenlerin 8.sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla daha aktif düzeyde oldukları görülmektedir. Bu bağlamda sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite skorlarının da azaldığı saptanmıştır.

Tablo 22

Katılımcıların Sınıf Düzeyine ile FA Skorları Arasındaki İlişki

	SINIF	N	Sıra Ort	Kruskal-Wallis H	P
FA DÜZEYİ	5.Sınıf	134	342,35	26,135	,000
	6.Sınıf	144	326,83		
	7.Sınıf	149	281,66		
	8.Sınıf	168	252,40		
	Total	595			

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite skorları arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Bu bağlamda istatistiksel olarak katılımcıların sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Katılımcıların cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin istatistikler tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Puanları

	Cinsiyet	
	Kadın Ort	Erkek Ort
FA DÜZEYİ	24,89	26,70

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite puanları görülmektedir. Bu bağlamda Fiziksel Aktivite Soru Formunda bulunan puanlama sistemine göre kadın öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri 20-25 puan aralığında orta derecede aktif olduğu görülmektedir. Erkek bireylerin ise 26,70 puan ile Aktif düzeyde olduğu görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre nispeten daha aktif olduğu söylenebilir.

Tablo 24

Cinsiyet ile FA Düzeyine İlişkin Mann-Whitney U Test Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ort	U	Z	P	
FA DÜZEY	Kadın	311	278,24			
	Erkek	284	319,64	38016,50	-2,93419	0,003
	Total	595				

Tablo incelendiğinde problem cümlesi olarak belirlenen cinsiyet ile fiziksel aktivite Arasında fark var mıdır ? sorusunun yanıtını test etmek için Mann-Whitney U Testi uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak cinsiyet ile FA düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Oyun alanına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25

Oyun Alanına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

	OYUN ALANI				
	VAR		YOK		
	N	%	N	%	
İpekyolu	61	28,2%	155	71,8%	
İlçe	Tuşba	62	30,4%	142	69,6%
	Edremit	162	92,0%	14	8,0%

Tablo incelendiğinde örneklem grubuna dahil edilen ilçelerde öğrenim gören öğrencilerin ev yakınlarında park oyun alanı var mı? Sorusunun yanıtları görülmektedir. Bu bağlamda İpekyolu ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin sadece %28'inin ev yakınında park oyun alanı olduğunu belirtmiştir. Bu oran Tuşba ilçesinde %62 ve Edremit ilçesinde %92'dir. Alınan dönütlere göre oyun alanının en çok Edremit ilçesinde evlere yakın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre fiziksel aktivite düzeyleri tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 26

Katılımcıların İkamet Ettikleri Yerlere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

		FA DÜZEY		
		N	Ort	S.s
	İpekyolu	216	24,45	7,32
İlçe	Tuşba	204	26,01	8,01
	Edremit	176	27,06	6,72

Tablo incelendiğinde katılımcıların Fiziksel Aktivite Soru Formunda yanıtladıkların soruların genel ortalamasına göre elde ettikleri Fiziksel Aktivite Skorları görülmektedir. Bu bağlamda sırasıyla en aktif bireylerin Edremit ilçesinde FA skoru $27,06 \pm 6,72$, olduğu görülmektedir. Tuşba ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin FA skoru $26,01 \pm 8,01$, ve İpekyolu ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin FA skoru $24,45 \pm 7,32$ olarak saptanmıştır. Tablo 20'de görüldüğü gibi ev yakınlarında park oyun alanı var mı? Sorusunun cevapları ile fiziksel aktivite skorlarının doğru orantılı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların oyun alanı ile fiziksel aktivite düzeyine ilişkin istatistikler tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27

Oyun Alanı İle FA Düzeyi Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi Mann-Whitney U Test Sonucu

OYUN ALANI	N	Sıra Ort	U	Z	P
VAR	285	319,68			
FA DÜZEY					
YOK	310	278,07	37996,50	-2,949510	,003
Total	595				

Tablo incelendiğinde problem cümlesi olarak belirlenen Park oyun alanı ile Fiziksel Aktivite düzeyi arasında fark var mıdır? Sorusunu test etmek için Mann-Whitney U Testinin uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak park oyun alanı ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Tablo 28

Oyun Alanı İle BKİ Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi Mann-Whitney U Test Sonucu

OYUN_ALANI	N	Ort	U	Z	P
VAR	285	290,57			
BKİ					
YOK	311	305,77	42057,50	-1,076249	,282
Total	596				

Tablo incelendiğinde park oyun alanı ile BKİ düzeyi arasında farkı test etmek için Mann-Whitney U Testinin uygulandığı görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak park oyun alanı ile BKİ arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P > 0,05$).

Öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile BKİ değerleri arasındaki istatistikler tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29

Araştırmaya Dahil Edilen İlçelerin BKİ Ortalamaları

		BKİ		
		N	Ort	S.s
	İpekyolu	216	18,30	4,17
İlçe	Tuşba	204	17,15	2,89
	Edremit	176	17,23	3,14

Tablo incelendiğinde araştırmaya dahil edilen ilçelerde öğrenim gören katılımcıların ortalama BKİ değerleri görülmektedir. Bu bağlamda İpekyolu ilçesinde öğrenim gören katılımcıların BKİ ortalaması 18,30±4,17, Tuşba 17,15±2,89, Edremit 17,23±3,14 olarak saptanmıştır.

Katılımcıların aile gelir durumuna göre Fiziksel Aktivite Soru formunda bulunan birinci sorudaki aktiviteleri yapma durumları arasındaki ilişkiye dair bulgular tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30

Aile Gelir Durumu İle FAS Birinci Soru Ortalaması Arasındaki İlişki

GELİR DURUMU		N	Sıra Ort	Kruskal Wallis H	P
Soru 1 FA DÜZEY ORT	KÖTÜ	94	266,05	15,764	,000
	ORTA	386	288,96		
	İYİ	114	352,35		
	Total	594			

Tablo incelendiğinde fiziksel aktivite soru formunda bulunan ilk soru(Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı?) ile aile gelir durumu arasındaki farkı test etmek için Kruskal Wallis H Testinin uygulandığı

görülmektedir. Bu bağlamda istatistiksel olarak aile gelir durumu ile Fiziksel Aktivite Soru Formunda bulunan birinci sorunun skoru arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$).



BÖLÜM 5

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırma sonrasında elde edilen bulguların sonuçları literatür taraması yapılarak değerlendirilip tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu çalışmada Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumları incelenmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını tespit edebilmek için fiziksel aktivite soru formu kullanılmış aynı zamanda beden kütle indekslerini saptamak için her katılımcının boy ve kiloları alınarak BKİ değerleri hesaplanmıştır.

Bu bağlamda örneklem grubunu oluşturan toplam 596 katılımcının %52,2'sinin kadın, %47,8'inin erkek bireyler oluşturmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi belirlenen öğrencilerin ortalama olarak sırasıyla en çok %40,3'ü Aktif, %40,1'inin Orta Derecede Aktif, %12,6'sının Oldukça Aktif, %6,5'inin Düşük Düzeyde Aktif ve %0,3'ünün İnaktif(Sedanter) olduğu saptanmıştır. Örneklem grubunu oluşturan aktif bireylerin(N 240) BKİ ortalaması $17,3\pm 3,0$ olarak, orta derecede aktif bireylerin (N 239) $17,8\pm 3,5$, oldukça aktif bireylerin (N 75) $17,0\pm 2,9$, düşük düzeyde aktif bireylerin (N 39) $19,1\pm 5,9$ ve İnaktif(Sedanter) bireylerin BKİ ortalamaları $16,2\pm 0,6$ olarak saptanmıştır. Bu bulgular göz önüne alınarak birinci problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ile beden kütle indeksleri arasında fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş ve analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark saptanmamıştır ($P>0,05$).

Fiziksel aktivite ile beden kütle indeksi arasında ilişkiyi ele alan güncel bir çalışma bulunmamakla beraber 2017 yılında Sivas'ta yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumu ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir (Karadeniz, 2017). Bu yönüyle araştırmamızda benzer bir sonuç saptanmıştır.

Araştırmamızın ikinci problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile BKİ düzeyleri arasında bir fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş, analiz sonucunda kadın ve erkek bireylerin BKİ değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($P>0,05$). Araştırmamızda kadın öğrencilerin BKİ ortalamaları $17,74\pm 3,64$, erkek öğrencilerin

ise $17,42 \pm 3,36$ olarak saptanmıştır. Bu değerlerle de anlaşılacağı gibi kadın öğrencilerin BKİ düzeyleri nispeten erkek öğrencilerden daha yüksektir. Avrupa ülkelerinde, kadın ve erkek çocuklar arasında obezite prevalansında çok önemli düzeyde bir fark bulunmamakla beraber, obezite sıklığının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Flegal ve ark, 2001). Süzek (2005)' yılında yaptığı bir araştırmada gelişmiş ülkelerde cinsiyetler arasında ciddi bir fark olmadığını ancak genellikle kadınların erkeklere oranla daha yüksek obezite prevalansına sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda araştırmamızda da cinsiyet faktörü ile BKİ düzeyi arasındaki fark analizinde elde edilen bulgulardan benzer bir sonuç saptanmıştır. Öte yandan literatür taraması yaptığımızda Kocaeli ilinde ortaokul öğrencilerinin yaşamış oldukları aile ortamları, yeme tutumları ve obezite durumları cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzeyleri yönünden incelenmesi adlı bir araştırmada cinsiyet değişkeni ile BKİ düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (İskender ve ark, 2014).

Araştırmamızın üçüncü problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin yaş değişkenine göre BKİ arasında fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş, analiz sonucunda istatistiksel olarak yaş değişkeni ile BKİ arasında anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Elde edilen veriler kapsamında en yüksek BKİ ortalamasına sahip katılımcıların 14 yaş grubundaki öğrenciler olduğu saptanmıştır ($19,6 \pm 4,8$). 13 yaş grubundaki öğrencilerin BKİ ortalaması $17,7 \pm 2,4$, 12 yaş grubundaki öğrencilerin $16,5 \pm 2$ olarak ve 11 yaş grubundaki öğrencilerin BKİ ortalamaları $15,9 \pm 2,3$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların yaşı ilerledikçe BKİ ortalamalarının da arttığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda DSÖ'nün 2007 yılında çocuklar için yayımlanmış olduğu tabloya göre 14 yaş grubundaki öğrencilerin ŞİŞMAN olduğunu, 13 yaş grubundaki öğrencilerin NORMAL aralıkta olduğunu, 12 yaş grubundaki öğrencilerin (-1SD aralığında) NORMAL olduğunu ve 11 yaş grubundaki öğrencilerin de (-1SD aralığında) NORMAL olduğu yorumunu yapabiliriz. Öte yandan literatür taraması yaptığımızda 2018 yılında Van kent merkezinde sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan 14-18 yaş arası lise öğrencilerinin obezite durumlarının araştırılması adlı bir çalışmada da yaş değişkeni ile BKİ değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. aynı çalışma kapsamında 14 yaş grubundaki öğrencilerin BKİ değerleri 15 16 17 ve 18 yaşındaki öğrencilerden daha düşük olduğu saptanmıştır ($19,74 \pm 2,08$) (İleri, 2018). Mevcut araştırma ile karşılaştığımızda 14 yaş grubundaki öğrencilerin BKİ değerlerinin

birbirine yakın olduğu görülmektedir. 2015 yılında Erzurum'da 12-15 yaş aralığındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise yaş ve BKİ arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($P>0,05$) (Hekim & Yüksel, 2015).

Araştırmamızın dördüncü problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin yaş düzeyi ile fiziksel aktivite durumları arasında bir fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş analiz sonucunda yaş düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark saptanmıştır ($P<0,05$). Bu bağlamda en yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların 13 yaş grubundaki öğrenciler olduğu (27,12) en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip olan öğrencilerin ise 14 yaş grubundaki öğrenciler (24,73) olduğu saptanmıştır. 11 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel aktivite skoru 25,86, 12 yaş grubundaki öğrencilerin 25,48 olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite soru formunda bulunan sınıflamaya göre 13 yaş grubundaki öğrencilerin AKTİF düzeyde olduğu, 11,12 ve 14 yaş grubundaki öğrencilerin ise ORTA DERECEDE AKTİF düzeyde olduğu saptanmıştır. Alan yazın değerlendirildiğinde

Araştırmanın beşinci problem cümlesi olarak belirlenen sınıf düzeyi ile BKİ düzeyleri arasında bir fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş analiz sonucunda sınıf düzeyi ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($P<0,05$). Bu bağlamda en yüksek BKİ ortalamasına sahip katılımcıların 8.sınıfta öğrenim gördüğü ve BKİ ortalamalarının $19,05\pm 3,93$ olduğu, en düşük BKİ ortalamasına sahip öğrencilerin ise 5.sınıfta öğrenim gördüğü ve BKİ ortalamalarının $16,05\pm 2,36$ olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre sınıf düzeyi arttıkça BKİ ortalamalarının da arttığı saptanmıştır. Öte yandan araştırmada bir diğer problem cümlesi olarak belirlenen sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde sınıf düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır ($P<0,05$). Bu bağlamda en yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların 5.sınıfta öğrenim gördüğü ve fiziksel aktivite skor ortalamalarının $27,56\pm 6,52$ olduğu, en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip katılımcıların ise 8.sınıfta öğrenim gördüğü ve fiziksel aktivite skor ortalamalarının $23,75\pm 7,85$ olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır.

Cinsiyete göre fiziksel aktivite skorlarına bakıldığı zaman kadın öğrencilerin fiziksel aktivite skorları 24,89, erkek öğrencilerin 26,70 olarak saptanmıştır. Kadın

öğrenciler fiziksel aktivite soru formunda bulunan puanlama sistematığına göre 20-25 puan aralığında ORTA DERECE AKTİF oldukları saptanmıştır. Erkek öğrenciler ise AKTİF düzeydedir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin kadınlara göre fiziksel olarak daha aktif olduğu söylenebilir.

Araştırmanın yedinci problem cümlesi olarak belirlenen Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin Cinsiyet değişkeni ile Fiziksel aktivite düzeyi arasında bir fark var mıdır? Soru test edilmiş elde edilen bulgular neticesinde istatistiksel olarak cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Araştırmanın bir diğer alt problemi olarak belirlenen öğrencilerin kent merkezinde ikamet ettikleri yer ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır? Sorusu analiz edilmiş analiz sonucunda öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$). Bu bağlamda Van kent merkezine bağlı Edremit ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite skoru $27,06 \pm 6,72$ olarak, Tuşba ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin $26,01 \pm 8,01$ olarak ve İpekyolu ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin fiziksel aktivite skorları $24,45 \pm 7,32$ olarak saptanmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivite soru formunda yer alan puanlama sınıflamasına göre Edremit ve Tuşba ilçelerinde öğrenim gören öğrencilerin AKTİF düzeyde olduğu ancak edremitte öğrenim gören öğrencilerin nispeten daha aktif olduğu saptanmıştır. İpekyolu ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin ise ORTA DERECEDE AKTİF düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Öte yandan katılımcılara yöneltilen evinizin yakınlarında park oyun alanı var mı? Sorusuna verilen dönütler ile katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında tutarlılık olduğu görülmektedir. Bu bağlamda İpekyolu ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin sadece %28'inin ev yakınında park oyun alanı olduğunu belirtmiştir. Bu oran Tuşba ilçesinde %62 ve Edremit ilçesinde %92 olduğu saptanmıştır. Ayrıca problem cümlesi olarak belirlenen Park oyun alanı ile Fiziksel Aktivite düzeyi arasında fark var mıdır? Sorusunu analiz etmek için Mann-Whitney U Testinin uygulanmıştır. Bu bağlamda park oyun alanı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Araştırmaya dahil edilen ikamet yerlerine göre katılımcıların BKİ değerlerine bakıldığında İpekyolu ilçesinde öğrenim gören katılımcıların BKİ ortalaması $18,30 \pm 4,17$, Tuşba $17,15 \pm 2,89$, Edremit $17,23 \pm 3,14$ olarak saptanmıştır. DSÖ'nün 2007 yılında çocuklar için yayımlanmış olduğu tabloya göre ikamet yerlerine göre BKİ

değerlendirmesi yapıldığında en düşük BKİ oranına sahip katılımcıların Tuşba ilçesinde ikamet ettiği ve DSÖ verilerine göre NORMAL aralıkta olduğu aynı zamanda Edremit ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin de NORMAL aralıkta olduğu söylenebilir.

Katılımcıların aile gelir durumuna göre Fiziksel Aktivite Soru formunda bulunan ilk soru(Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı?) ile aile gelir durumu arasındaki farkı test etmek için Kruskal Wallis H Testinin uygulanmıştır. Bu bağlamda istatistiksel olarak aile gelir durumu ile Fiziksel Aktivite Soru Formunda bulunan birinci soru skoru arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır (P<0,05). Bu bağlamda çalışmaya katılan bireyler en çok N 386 aile gelir durumunun orta halli olduğunu beyan etmiştir. Elde edilen veriler göz önüne alındığında aile gelir durumunun katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumları üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bütün bu veriler ışığında sonuç olarak Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerin %40,3'ünün fiziksel olarak aktif düzeyde ve ortalama olarak $17,3 \pm 3,5$ beden kütle indeksi değerine sahip oldukları saptanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda istatistiksel olarak benden kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamsız bir sonuç saptanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Van kent merkezinde öğrenim gören öğrencilerin sadece %29,7'sinin normal beden kütle indeksi değerlerine sahip olduğu saptanmıştır. Obezite prevalansı %3,0, Ciddi zayıf prevalansı ise %6,4 olarak saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencileri cinsiyet değişkeni ile beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Erkek öğrencilerin beden kütle indeksi ortalaması $17,42 \pm 3,36$ olarak, kadın öğrencilerin ise $17,74 \pm 3,64$ olarak saptanmıştır. Kadın öğrencilerin nispeten erkek öğrencilere göre daha yüksek BKİ değerine sahip olduğu saptanmıştır. DSÖ' nün 2007 yılında çocuk ve ergenler için yayımlanmış olduğu büyüme referanslarına göre hem kadınların hem de erkeklerin (-1SD) Normal aralıkta olduğu saptanmıştır.

Van kent merkezinde öğrenim gören öğrencilerin yaş değişkeni ile beden kütle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe BKİ ortalamaların arttığı saptanmıştır. Öte yandan katılımcıların yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda en aktif bireylerin 13 yaş grubunda ve

ortalama 27,12 fiziksel aktivite skoruna sahip oldukları, en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip öğrencilerin ise 14 yaş grubunda orta derecede aktif oldukları saptanmıştır(24,73).

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ile beden kütle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu bağlamda en yüksek BKİ ortalamasına sahip öğrencilerin 8.sınıfta öğrenim gören öğrenciler olduğu, en düşük BKİ ortalamasına sahip öğrencilerin ise 5.sınıfta öğrenim gören öğrenciler olduğu saptanmıştır. Öte yandan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bağlamda en yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip öğrencilerin 5.sınıfta öğrenim gördüğü, en düşük fiziksel aktivite skoruna sahip öğrencilerin ise 8.sınıfta öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Bu bağlamda sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin BKİ ortalamalarının da arttığı buna karşın fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda kadınların fiziksel aktivite skoru 24,89, erkeklerin 26,70 olarak tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadınlara göre daha aktif oldukları saptanmıştır.

Ev yakınlarında park oyun alanı var mı? Sorusuna verilen yanıtlar ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda Edremit ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin %92'si ev yakınlarında park ve oyun alanı olduğunu beyan etmişlerdir. Buna karşın İpekyolu ilçesinde öğrenim gören öğrencilerin sadece 28,2'si evlerinin yakınında park oyun alanı olduğunu beyan etmiştir. Buna bağlı olarak en aktif katılımcıların Edremit ilçesinde ikamet ettikleri ve fiziksel aktivite skorlarının 27,06 olduğu, Tuşba ilçesinde ikamet eden öğrencilerin fiziksel aktivite skorları 26,01 olduğu ve İpekyolu ilçesinde ikamet eden öğrencilerin 24,05 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Edremit'te ikamet eden öğrencilerin Aktif düzeyde olduğu Tuşba ve İpekyolu ilçesinde ikamet eden öğrencilerin ise orta derecede aktif düzeyde oldukları ancak Tuşba ilçesinde ikamet eden öğrencilerin İpekyolu ilçesinde ikamet eden öğrencilere nazaran daha aktif düzeyde oldukları saptanmıştır. Öte yandan ev yakınlarında park oyun alanı var mı? Sorusuna verilen yanıtlar ile beden kütle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamsız bir fark olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumu ile fiziksel aktivite yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Öneriler

- Van kent merkezinde daha geniş örneklem gruplarını kapsayacak şekilde daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- Van kent merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeyde öğrenciler üzerine yeni bir araştırma yapılabilir.
- Bütün Ortaokul ve ilkokullar baz alınarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak amacıyla her okula en az iki farklı branşta antrenör görevlendirilebilir.
- Öğrencilere ve ailelerine Beslenme eğitimi üzerine bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.
- Araştırma farklı illerde farklı yaş grupları üzerine yapılabilir
- Van kent merkezinde aileleri de kapsayacak şekilde yeni bir çalışma yapılabilir.
- Van kent merkezinde olduğu gibi kış mevsimlerinin uzun yaşandığı illerde her okula bir spor salonu yapılabilir.
- Araştırmamız kapsamında istatistiksel olarak park oyun alanı ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır. Katılımcılardan alınan dönütler dikkate alındığında özellikle İpekyolu ve Tuşba ilçelerinde park oyun alanı eksikliği saptanmıştır. Bu bağlamda park ve oyun alanları artırılabilir.
- Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlığın geliştirilmesi ve korunması kapsamında günbegün önemini arttırmaktadır. Bu kapsamda okullarda verilen beden eğitimi ders saatleri yetersiz kaldığı gözlenmiştir. Bu bağlamda ailelerin çocukları için hoşlandığı bir egzersiz türünü tercih etmesi ve bu egzersizlerin amacına uygun sıklık, şiddet ve sürede planlanarak sürdürülebilirliği sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Who (2007). *Growth reference 5-19 years: BMI-for-age (5-19 years)* [Çevrim-içi: https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/], Erişim tarihi 10 Temmuz 2020.
- Ayhan, N. Y. (2004). Okul çağı çocuklarda büyüme ve obezite durumunun saptanması, etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Beam, W. C., & Adams, G. M. (2013). *Exercise physiology laboratory manual* (Cilt 6). (P. M. Özer, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 (2014). *Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu*. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. T.C. Sağlık Bakanlığı. [Çevrim-içi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>], Erişim tarihi 3 Mart 2020.
- Türkiye çocukluk çağı (7-8 Yaş) şişmanlık araştırması (cosı-tur), (2013). Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 921, Ankara 2014.
- Çubukçu, E., Zeybek, R., & Şafei, N. (2010). *Farklı konut bölgelerinde yaşayanların fiziksel aktivite alışkanlıklarının karşılaştırılması*. Megaron Journal 2010;5(2):82-90.
- Devereux-F ,A., Powell, R., Dewhurst, A., French D. (2016). *Acceptability of physical activity interventions to older adults: A systematic review and meta-synthesis*. Social science & medicine, DOI:10.1016/j.socscimed.2016.04.006 Corpus ID: 10996566
- Edwards, P., Tsouros A. (2006). *Promoting physical activity an ative living in urban environments, the role of local goverments*. ISBN 9289021810. Denmark: World Health Organization, Europe.
- Fiziksel Aktivite Stratejisi 2016-2025. (2020). *Dsö avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi* , ISBN 978 92890 5147 7 . World Health Organization .

- Harold W.K, Janet. E, Carl. J, (2002). *Assessment of physical activity among children and adolescents: A Review and Synthesis*. Preventive Meidicine, Volume 31, Issue 2, August 2000, Pages 54-76.
- Hekim, M., & Yüksel, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 259-269.
- Hodgkin, E., Hamlin, M. J., Ross, J. J., Peters, F. (2010). Obesity, energy intake and physical activity in rural and urban New Zealand children. *Rural Remote Health* .
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, (2020). *Fiziksel aktivite* [Çevrim-içi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite>] Erişim tarihi 3 Haziran 2020.
- İleri, İ. H. (2018). Van il merkezinde sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan 14-18 yaş arası lise öğrencilerinin obezite durumlarının araştırılması.Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- İlköğretim öğrencileri fiziksel aktivite araştırması. (2013). Aktif Yaşam Derneği,İstanbul.
- Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E., & Hensley, L. D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *J Rural Health* , 49-54.
- Karadeniz, S. (2017). *12-14 yaş ortaokul öğrencilerinde beslenme, fiziksel aktivite ve obezite farksinin incelenmesi (Sivas il örneği)*. Hitit Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Kerkez, F. İ. (2012). *Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite*. Hacettepe J. of Sport Sciences 2012, 23 (1), 34–42
- Flegal, K.M., Ogden,C.L., Wei, R., Kuczmarski, R.L., Johnson,C.L., (2001). *Prevalance of overweight in US children: comparison of US growth charts from centers for disease control and prevention with other referance values for body mass index*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 73, Issue 6, June 2001, Pages 1086–1093.

- Krassas, G. E., Tsametis, C., Baleki, V., Constantinidis, T., Unluhizarci, K., Kurtoglu, S., et al. (2004). Prevalence of overweight and obesity among children and adolescents in Thessaloniki-Greece and Kayseri-Turkey. *Pediatr Endocrinol Rev* . 2004 Aug;1 Suppl 3:460-4.
- Kromeyer-H, K., Zellner, K., Jaeger, U., & Hoyer, H. (1999). Prevalence of overweight and obesity among school children in Jena (Germany). *International Journal of Obesity* , 1143-1150.
- Meb. (2017). *Okul sağlığı proğramı uygulama klavuzu* [Çevrim-içi: https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_03/24172657_OKUL_SAYLIYININ_KORUNMASI_VE_GELYYTYRLMESY_PROGRAMI_UYGULAMA_KILAVUZU_3256836380940747639.pdf] Erişim tarihi: 8 Haziran 2020.
- Metinoğlu, İ., Pekol, S., & Metinoğlu, Y. (2012). *Kastamonu'da 10-12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler*. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 117-123.
- Moore, J. B., Brinkley, J., Crawford, T. W., Evenson, K. R., & Brownson, R. C. (2013). *Association of the built environment with physical activity and adiposity in rural and urban youth*. *Preventive Medicine* .
- Onis, M. d., Blössner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American journal of clinical nutrition* .
- Özer, M. K. (2016). *Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 Yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi: Yayımlanmış doktora tezi.
- Souza, G. d., & Duarte, M. d. (2005). Estadios de cambio de comportamiento relacionados a la actividad física en adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* .
- Süzek, H., Arı, Z., & Uyanık, B. S. (2005). Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı. *Türk Biyokimya Dergisi* [Turkish Journal of Biochemistry - Turk J Biochem] , 290-295.

Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. (2013). Ankara: Sağlık bakanlığı yayın no:909,2013.


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

Who. (2020). [Çevrim-içi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>] Erişim tarihi: 10 Temmuz 2020.



EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 01/04/2020-25475

	<p style="text-align: center;">T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</p> <p style="text-align: center;">ETİK KURUL KARARLARI</p>
TOPLANTI TARİHİ: 27.03.2020 OTURUM SAYISI: 2020/02 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 20	Sayfa: 08/20

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 27/03/2020 tarihinde saat 10.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Strateji Daire Başkanlığı toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2020/02-08. Danışmanlığını, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğretim üyesi, Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA'nın yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Diyar TEKÇE'nin, "Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Hasan ÇIÇEK Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi (Katılmadı)

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)
Diyar TEKCE

EK-C: Kişisel Bilgiler Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu anket "Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksleri ve Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak ölçüğü yanıtlayınız. Başlamadan önce hatırlatmak isterim ki bu bir test değildir doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bir katılımcı olarak sorulara vereceğiniz içten cevaplar yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Samimi olarak vereceğiniz cevaplar bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır.

Araştırmaya yapacağınız katkı ve yardımlarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Yüksek Lisans öğrencisi

Diyar TEKCE

1. Adınız Soyadınız:.....

2. Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

5. sınıf 6. sınıf 7. sınıf 8. sınıf

4. Nerede İkamet Ediyorsunuz?

5. Evinizin yakınında oyun alanı var mı?

Köyde Şehirde

Evet Hayır

6. İkamet ettiğiniz yer ile okul arası kaç metre (m) dir?

0-500 m 500-1000m 1000-1500m 1500-2000m

2000-2500m 2500-3000 m 3000-3500m 3500-4000m

4000-4500 m 4500-5000m 5000+

7. Okula geliş gidişiniz ne şekilde olur?

Yürüyerek Araçla (servis, toplu taşıma, vb.)

8. Ailenizin aylık gelir durumu nasıl?

Kötü Orta İyi

9. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

10. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

BOY.....

KİLO.....

BKİ.....

EK-D: Fiziksel Aktivite Anketi

Haftanın son yedi gününde yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu aktiviteler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır.

- Bu bir sınav değildir.
- Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen son bir hafta içinde fiziksel aktivite olarak neler yaptığınız düşünün ve tüm soruları cevaplayın.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere ve üstü
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Son bir hafta içinde beden eğitimi dersine katılma düzeyin nedir?

- Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılmadım..... ()
Beden eğitimi dersine çok az katıldım()
Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım()
Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım()
Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım()

3. Son bir hafta içinde teneffüslerde en fazla yaptığın aktivite nedir?

- Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım..()
Ayakta durdum, bahçede dolaştım()
Çok az koştum, çok az oynadım()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()
Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım()

4. Son bir hafta içinde öğle yemeği saatinde yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

- Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım...()
Ayakta durdum, bahçede dolaştım()
Çok az koştum, çok az oynadım()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()
Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım()

5. Son bir haftada okuldan çıktıktan sonra fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta hiç yapmadım()
Geçen hafta bir-iki kere yaptım()
Geçen hafta üç kere yaptım()
Geçen hafta dört kere yaptım()
Geçen hafta beş kere yaptım.....()

6. Son yedi günde (Geçen hafta) akşam saatlerinde spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir kere yaptım.....()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri iki veya üç kere yaptım.....()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri dört veya beş kere yaptım ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri altı veya daha fazla yaptım()

7. Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım()

- Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir iki kere yaptım()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri üç veya dört kere yaptım()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri beş veya altı kere yaptım()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri yedi ve daha fazla yaptım.....()

8. Son yedi günde boş zamanlarınızda yaptığın fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

- Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite hiç yapmadım()
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite bir kere yaptım()
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite iki veya üç kere yaptım()
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite dört veya beş kere yaptım()
Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite altı veya daha fazla yaptım()

9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen(ara-sıra)	Çoğunlukla	Her Zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

- Evet ()
Hayır ()

Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi?

.....

EK-E: Anket Kullanım İzni



İlt: etik izin

Etiket ekle



Zuhal Emlek Sert 06.07.2019

Alıcılar: ben ▾



Merhaba Diyar.

Ekte makaleyi, Fiziksel Aktivite Soru Formunu (FAS) ve hesaplanmasını gönderiyorum.

Çalışmanızda FAS formunu kullanmanız bizi çok sevindirir.

Başarılar dilerim.

Gönderen: Diyar tekce
<diyartekce@gmail.com>

Gönderildi: 6 Temmuz 2019 Cumartesi 01:04

Kime: emlekz@hotmail.com

Konu: etik izin

EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

15.10.2020

Tez Başlığı / Konusu

Van Kent Merkezinde Öğrenim Gören Ortaokul
Çocuklarının Beden Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite
Durumlarının İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 42 sayfalık kısmına ilişkin, 15.10.2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 18 (on sekiz) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

...../...../20.....
Diyar Tekce
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Diyar TEKCE
Öğrenci No : 189 403 011
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi
Programı : Beden Eğitimi ve Spor
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
M. Bülent ASMA

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR

...../...../201.....

...../...../201.....

Servet CAN
Enstitü Sekreteri