



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER
(MALATYA İL ÖRNEĞİ)**

Serpil EKİCİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Serkan DÜZ**

Yüksek Lisans Tezi – 2022

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER
(MALATYA İL ÖRNEĞİ)**

Serpil EKİCİ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Serkan DÜZ**

**MALATYA
2022**

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLOLAR DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Fiziksel Aktivite.....	4
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	4
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Ölçütleri	9
2.1.3. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	11
2.1.4. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	11
2.1.5. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Belirleyen Faktörler	18
2.1.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	19
2.1.7. Fiziksel Aktiviteye Katılmayı Engelleyen Faktörler	20
3. MATERYAL VE METOT	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	21
3.3. Veri Toplama Aracı	26
3.4. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA	53
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
6.1. Sonuç	61
6.2. Öneriler	61
KAYNAKLAR	63
EKLER.....	70
EK-1. Özgeçmiş.....	70
EK-2. Etik Kurul Onayı.....	71
EK-3. MEB İzin Yazısı.....	72
EK-4. Veli Onam Formu	73
EK-5. Anket Formu	74
EK-6. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği	75

TEŞEKKÜR

Tezin her aşamasında akademik bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen değerli tez danıŐmanım Sayın Doç.Dr. Serkan DÜZ'e, Daimi desteklerinden dolayı kıymetli Öğretmenim Sayın Doç.Dr. Faruk AKÇINAR'a anketlerin uygulanmasında yardımlarını esirgemeyen Öğretmenim Sayın Behcet ÇİFTCİ'ye, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden değerli öğrencilere, tez sürecinde beni yalnız bırakmayan ve her daim destekçim olan sevgili eŐim Mustafa EKİCİ'ye ve tüm aileme teŐekkürlerimi sunuyorum.

Serpil EKİCİ

Malatya, 2022

ÖZET

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler (Malatya İl Örneği)

Amaç: Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri belirlemektir.

Materyal ve metot: Kesitsel tipteki tanımlayıcı araştırmanın örneklemini 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Malatya il merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerden rastgele seçilmiş 1148'i kadın, 847'si erkek toplam 1995 öğrenci oluşturdu. Verilerin toplanmasında Özbek (2019) tarafından geliştirilen "Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FAKEFÖ)" kullanıldı. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanıldı. İki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis H testlerinden faydalandı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında ve $p < .05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular: Katılımcıların spor geçmişleri incelendiğinde, kadınların %62.5'inin, erkeklerin ise %41,8'inin spor geçmişlerinin olmadığı, kadınların %5.9'unun, erkeklerin de %11.5'inin haftada üç gün düzenli egzersiz yaptığı anlaşıldı. Katılımcıların FAKEFÖ'den aldıkları puanların orta düzeyde olduğu saptandı. Ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların fiziksel aktivite (FA)'ya katılımının aile ve eğitim sisteminden olumsuz etkilendiği anlaşıldı. Aile gelir düzeyi düşük olan kadın katılımcılarda okul, eğitim sistemi ve ölçek toplam puanının, erkek katılımcılarda ise aile hariç diğer faktörlerin FA'ya katılımı engellediği bulundu. Aile yapısı incelendiğinde ise kadın katılımcılarda tesis-kulüp, erkek katılımcılarda ise eğitim sisteminin FA'ya katılımı engellendiği tespit edildi. Son olarak katılımcıların büyük bir kısmının düzensiz uyku paternine sahip olduğu ancak bunun sadece kadınlarda aile ve okul altboyutunda FA'ya katılımı olumsuz yönde etkilediği tespit edildi.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda, lise çağındaki öğrencilerin FA'ya katılımını engelleyen birçok faktörün olduğu anlaşıldı. Dolayısıyla geleceğin yetişkinleri olacak gençlerimizi FA'dan uzaklaştıracak bu engellerin hem yerel hemde ulusal yetkililerce iyi anlaşılıp bunlara yönelik önleyici ve iyileştirici tedbirlerin alınması son derece önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Engelleri, Lise Öğrencileri.

ABSTRACT

Factors Preventing High School Students from Participating in Physical Activities (Malatya Province Example)

Aim: The aim of this study was to determine the factors that prevent high school students from participating in physical activities.

Material and Method: The sample of the cross-sectional descriptive study a consisted of a total of 1995 students, 1148 female and 847 male, randomly selected from the high schools affiliated to the Ministry of National Education in Malatya city center in the 2021-2022 academic year. "Factors Inhibiting Participation in Physical Activities Scale" (FAKEFÖ) developed by Özbek (2019) was used to collect data in the study. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data. Mann-Whitney U tests were used to compare two groups, and Kruskal-Wallis H tests were used to compare more than two groups. The results were evaluated at the 95% confidence interval and at the $p < .05$ significance level.

Results: When the sports background of the participants were examined, it was understood that %62.5 of the women and %41.8 of the men did not have a sports background, and that 5.9% of the women and 11.5% of the men exercised regularly three days a week. It was determined that the scores of the participants in FAKEFÖ were moderate. As the education level of the parents increased, it was understood that the participation of the participants in physical activity (PA) was negatively affected by the family and the education system. It was found that the school, education system and total score of the scale in female participants with low family income, and other factors except family in male participants prevented participation in PA. When the family structure was examined, it was found that the facility-club for female participants and the education system for male participants were prevented from participating in PA. Finally, it was found that most of the participants had irregular sleep patterns, but this negatively affected participation in PA in the family and school sub-dimensions only in women.

Conclusion: As a result of the research, it was understood that there are many factors that prevent high school students from participating in PA. Therefore, it is extremely important that these obstacles that will keep our youth, who will be the adults of the future, away from PA, are well understood by both local and national authorities and preventive and remedial measures are taken for them.

Keywords: Physical Activity, Physical Activity Barriers, High School Students.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

EKG	: Elektrokardiografi
FA	: Fiziksel Aktivite
FAKEFÖ	: Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşitlik (Metabolic Equivalent)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü



TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 2.1. Subjektif FA Ölçüm Yöntemlerinin Avantaj ve Dezavantajları.....	12
Tablo 2.2. Objektif FA Ölçüm Yöntemlerinin Avantaj ve Dezavantajları	14
Tablo 3.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri.....	21
Tablo 3.2. Katılımcıların Okula Giriş Puanları	22
Tablo 3.3. Katılımcıların Aile Gelir Düzeyleri	22
Tablo 3.4. Katılımcıların Spor Geçmişleri	23
Tablo 3.5. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığı	23
Tablo 3.6. Katılımcıların Aile Yapıları	24
Tablo 3.7. Katılımcıların Ebeveynlerinin Eğitim Durumu	24
Tablo 3.8. Katılımcıların Kilo Memnuniyet Düzeyleri.....	25
Tablo 3.9. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumları	25
Tablo 3.10. Katılımcıların Uyku Durumları	25
Tablo 3.11. Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleleyen Faktörler Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Bulgular	25
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetleri ile FAKEFÖ Alt boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları	28
Tablo 4.2. Kadın Katılımcıların Yaşları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	28
Tablo 4.3. Erkek Katılımcıların Yaşları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	29
Tablo 4.4. Kadın Katılımcıların Sınıfları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	31
Tablo 4.5. Erkek Katılımcıların Sınıfları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	32
Tablo 4.6. Kadın Katılımcıların Okul Türü ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	33
Tablo 4.7. Erkek Katılımcıların Okul Türü ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları	34
Tablo 4.8. Kadın Katılımcıların Okul Giriş Puanları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	35

Tablo 4.9. Erkek Katılımcıların Okul Giriş Puanları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.10. Kadın Katılımcıların Aile Gelir Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.11. Erkek Katılımcıların Aile Gelir Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.12. Kadın Katılımcıların Spor Geçmişi ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.13. Erkek Katılımcıların Spor Geçmişi ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.14. Kadın Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Frekansı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.15. Erkek Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Frekansı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.16. Kadın Katılımcıların Aile Yapısı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.17. Erkek Katılımcıların Aile Yapısı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.18. Kadın Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.19. Erkek Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.20. Kadın Katılımcıların Baba Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.21. Erkek Katılımcıların Baba Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.22. Kadın Katılımcıların Kilo Memnuniyeti ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.23. Erkek Katılımcıların Kilo Memnuniyeti ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları.....	50

Tablo 4.24. Kadın Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları	50
Tablo 4.25. Erkek Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları	51
Tablo 4.26. Kadın Katılımcıların Uyku Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları	51
Tablo 4.27. Erkek Katılımcıların Uyku Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları	52



1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite (FA) her yaşta kas kuvveti, eklem hareketliliği, esnekliği, koordinasyonu ve kilo kontrolü sağlayarak bireyin kendisini daha iyi hissetmesi, kişisel kontrolü geliştirmesi ve sosyal ilişkileri iyileştirmenin yanında yaşam kalitesi ve yaşam süresinin de artmasına yardımcı olmaktadır (1). FA miktarını artırmak veya yeterli FA yapmak tüm yaş grupları için önemlidir. Herkesin FA seviyesi farklı olduğundan bir bireyin ne kadar FA yapması gerektiğini belirleyebilmek için bireysel FA seviyesinin doğru olarak hesaplanması gerekmektedir. Kişisel olarak günlük veya haftalık FA seviyesi belirlenebilmektedir (2). Düzenli FA'yı yaşam boyu sürdürmek kilo kontrolü, obezite, hipertansiyon, tip II diyabet, kalp-damar hastalıkları ve çeşitli kanser türlerinin önlenmesinde oldukça etkilidir (3). Kısacası sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek için düzenli FA yapmak hayati bir zorunluluktur. FA, fiziksel sağlığın yanında ruhsal ve zihinsel iyilik durumunu da olumlu yönde etkileyerek stresi azaltan önemli bir olgudur (4). Tanım olarak bakıldığında, iskelet kaslarının kullanıldığı ve enerji harcamasına yol açan her türlü vücut hareketleri FA olarak adlandırılmaktadır (5). Düzenli fiziksel aktiviteyi hayatın bir parçası haline getirmek için çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktivite veya egzersize katılımı özendirilmelidir (6).

Son zamanlarda özellikle covid-19 pandemisi nedeniyle FA ve egzersizin önemi birçok kişi tarafından kabul edilmeye başladı ve popülaritesi oldukça arttı. Bu artışın kaynağını kesin verilerle açıklamak zordur. Çünkü, bireylerin neden FA veya egzersiz faaliyetlerine katıldıklarını ve bu etkinliklerden ne tür bir haz aldıklarını anlamak için bireylerin genel ve kişisel davranışlarını incelemek gerekmektedir. Dolayısıyla, insanların FA ve egzersize katılımını net olarak açıklayan bir formül bulmak oldukça zordur (7). Günümüz yaşam koşulları ve teknolojik gelişmelerin getirdiği kolaylıkların bir yaşam tarzı haline gelmesi ve özellikle de son yıllarda küresel pandemiler nedeniyle sık sık kapanmaların yaşanması insanların FA ve egzersize olan ilgisini azaltan bir ortam yaratmıştır. Ayrıca, tüm bunlara iş hayatı ve ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluklar da eklenince bireyler kendilerine ayırdıkları serbest zamandan fedakârlık etmek zorunda kalmıştır. Dolayısıyla insanlar istese de fiziksel olarak aktif olması gereken bir durumdan hareketsiz bir yaşam tarzına doğru yönelmiştir (8).

FA ve egzersize katılımın doğal olarak kendini ifade etme ve kendine güven duygusunu, sosyal becerileri, birlik, beraberlik, centilmenlik ve başarıyı geliştireceği, aynı zamanda zihinsel yorgunluk ve gerginliği azaltmada da yardımcı olacağına inanılmaktadır. Düzenli FA ve egzersize katılım insanları bir araya getirerek bireysel ve sosyal aيدات duygusunu geliştirmenin yanında bir gruba ait olma duygusunu da güçlendirmektedir. Ayrıca FA ve egzersize katılım ırk, cinsiyet, yaş ve kültüründen bağımsız bir olgu olduğu için gerginlik ve çatışmalarının üstesinden gelerek insanlar ve toplum arasındaki iletişimi de olumlu yönde geliştirebilir. Hatta, FA ve egzersize katılım, bir kişiyi aile, komşu, şehir veya ülkede bir ekip üyesine dönüştürebilecek güçte bir araçtır (9)

FA'ya düzenli katılımın insan hayatının rutin bir parçası haline gelebilmesi için çocukluk döneminden itibaren FA veya egzersize katılımı özendirilmesi gerekmektedir (6). Düzenli FA ve egzersize katılımın çocuklar ve gençler için bir sosyalleşme aracı olmasının yanında fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını korumak, aktif yaşam tarzını desteklemek, gençlerin ve dolayısıyla toplumun uzun vadeli sağlığı açısından da oldukça önemlidir (10). Çünkü bugünün gençleri yarının yetişkinleri olacaktır. Bilişsel değişim ve gelişmelerinin olduğu, psiko sosyal gelişmelerin yaşandığı, biyolojik ve fiziksel alanlarda olgunlaşma ve gelişmelerin görüldüğü (11) bu dönemde kazanılan düzenli FA ve egzersiz alışkanlığı hayatın ilerleyen dönemlerinde de devam ettirilecektir. Bu sayede insanların hareketsizlikten kaynaklı birçok hastalık ve rahatsızlıktan uzak durmalarına ve sağlık sistemine daha az yük oluşturmalarına neden olacaktır. Dolayısıyla geleceğin yetişkinleri olacak ergenlerin FA veya egzersize katılımlarını etkileyen faktörlerin neler olduğu bilirse FA'ya katılımı arttıracak tedbirler alınabilir. O yüzden bu çalışmanın amacı, lise dönemindeki gençlerin FA'ya katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesidir.

Araştırmadaki bağımsız değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır;

- H.1. Katılımcıların cinsiyetleri FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.2. Katılımcıların yaşları FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.3. Katılımcıların sınıf düzeyleri FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.4. Katılımcıların okul türleri FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.5. Katılımcıların okula giriş puanı FA'ya katılımlarını etkiler.

- H.6. Katılımcıların aile gelir durumu FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.7. Katılımcıların spor geçmişi FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.8. Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı FA'ya katılımlarını etkiler,
- H.9. Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim düzeyi FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.10. Katılımcıların mevcut kilolarından memnuniyetleri FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.11. Katılımcıların sigara kullanma durumu FA'ya katılımlarını etkiler.
- H.12. Katılımcıların uyku durumu FA'ya katılımlarını etkiler.

Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeğe içtenlikle ve samimi bir şekilde yanıt verdikleri, örnekleminin evreni temsil ettiği ve evrenin görüşlerini yansıttığı, veri toplama aracının güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.

Ayrıca, bu araştırma Malatya Battalgazi İlçesindeki Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)'na bağlı Anadolu liseleri ve bu okullarda eğitim-öğretim gören 14-16 yaş arasındaki erkek ve kadın lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

FA denildiğinde fiziksel zindeliği geliştirmeyi amaçlayan planlı, organize, gönüllü ve sürekli olarak yapılan bir ya da birden fazla aktiviteler akla gelmektedir (12). FA, vücudun iskelet kasları yardımıyla egzersiz yapmak için harcadığı enerji olarak ta tanımlanmaktadır. Her türlü FA enerji tüketimini gerektirir. FA'lar aerobik, anaerobik, statik veya dinamik gibi farklı şekillerde yapılabilir (13).

Gelecekte sorumluluk alacak nesillerin yetiştirilmesi ve sağlıklı bir toplumun oluşturulmasında çocukluktan itibaren düzenli FA veya egzersiz alışkanlığının geliştirilmesi son derece önemlidir (14). Sağlık için FA ve egzersizin temel amacı, hareketsizlikten kaynaklı hastalıkları önlemek veya yavaşlatmak (13), günlük rutin işleri minimal enerji harcayarak az düzeyde yorgunluk ile tamamlayabilme kapasitesi olan fiziksel uygunluğu geliştirmek, fiziksel sağlığın temeli olan fizyolojik kapasiteyi artırmak ve vücudu uzun yıllar sağlıklı tutmaktır (15). Ülkemizde ve gelişmiş ülkelerde spora ilgi her geçen gün artmaktadır. Bu durumun en önemli sebebinin bireylerin sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmak isteğinin artması olduğu söylenebilir (13).

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli FA, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesinde ve gelişmesinde önemli bir rol oynar. Hepimizin bildiği gibi FA sosyalleşme, kötü alışkanlıklardan ve çeşitli kronik hastalıklardan korunma, hastalıkların tedavisin, aktif bir yaşam tarzı sürdürme ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol oynamaktadır (16).

İnsanların daha fazla FA'da bulunması için yaşam tarzlarında aşağıdaki değişiklikleri yapmaları uygun olacaktır (17):

- Çocukların okuldan eve ya da evden okula yürüyerek veya bisiklet ile gitmesi
- Asansör yerine merdiven kullanılması
- Hafta da iki ya da üç kez düzenli FA yapmak
- Hafta da bir defa yüzme havuzuna gitmek
- Hafta sonları uzun yürüyüşler yapmak, bisiklet sürmek

- Evde çalışan yetişkinler için günlük yürüyüş yapmak
- Küçük fırsatlardan yararlanmak (merdiven kullanmak, işleri elle yapmak vb.)
- Çalışmayan yetişkinler için günlük yürüyüşler, bahçe işleri, evde tamiratlar yapmak vb.

Özellikle sağlığını iyileştirmek ya da korumak isteyenler en azından haftada üç gün 30 dk orta şiddetli FA yapmalıdır. Orta şiddetli FA kalp atım hızını, vücut ısısını ve soluk frekansını artırarak fiziksel kondiyonu geliştirir, kalp-damar hastalıkları, diyabet ve kanseri önleyebilir. Aynı zamanda dinlenik durumuna göre bazal metabolizma hızını da 3-4 kat artırmaktadır. Düzenli FA, denge ve kas gücünü artırarak düşmeleri önlemenn yanında fiziksel aktivite kapasitesini ve fiziksel fonksiyonları da artırmaktadır (17).

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından yayınlanan FA Yönergeleri, ortaokul ve lise düzeyindeki bireylere her gün 60 dakikadan az olmamak koşuluyla orta ve/veya yüksek şiddetli aerobik tipte FA yapmalarını tavsiye etmektedir. Ayrıca, kas gücü ve kemik sağlığını artırmak için haftada enaz üç gün FA yapılması gerektiğini belirtmiştir. Ancak, çocuklar yetişkinler gibi olmadıkları için aktiviteler çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olacak şekilde hem eğlendirici hem de öğretici FA'lar şeklinde planlanmalıdır (17).

Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Gelişime Katkısı

FA kan dolaşımını hızlandırarak, organlara giden kan miktarı ve oksijen (O₂) seviyesini artırabilir. Böylece vücutta belirli hormonların salgılanmasını etkilemektedir. Bu bakımdan FA aynı zamanda bir bireyin ruh sağlığını da doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (18). FA sırasında beyne giden kan ve O₂ miktarı, bireyin zihinsel öğrenme kapasitesini etkileyerek en üst seviyede verimlilik sağlar (19).

Yetişkinlerin ve yaşlıların FA düzeyine bağlı olarak beyin fonksiyonunda kan ve O₂ miktarının artmasıyla oluşan etkileşim fonksiyonel bozulmaları engelleyebilmektedir. Bu faaliyetlerin sağladığı etkileşimin beyin fonksiyonları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve günlük yaşamsal faaliyetleri engelleyen fonksiyon kayıplarını önlediği bilinmektedir. Aktif olarak FA katılan ve katılmayan gönüllülerin dâhil edildiği bir çalışmada, spor yapan bireylerin karmaşık karar verme becerilerinde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (20).

Beden eğitimi derslerinde daha aktif olan öğrencilerin yer aldığı bir çalışmada öğrencilerin derslerine daha iyi odaklandıkları ortaya çıkmış, sosyoekonomik durumu kötü olan bireylerin de FA'ya düzenli katılımları arttıkça derslere devamsızlık durumlarının giderek azaldığı tespit edilmiştir (21). Güncel çalışmalarda, FA veya egzersiz gibi kavramları idrak edip kavrayan bireylerin konsantrasyon düzeyleri ve ruh hallerinde olumlu gelişmeler kaydettikleri bildirilmektedir.

Öğrenciler üzerinde yapılan başka bir çalışmada düzenli FA'nın öğrencilerin algılama yeteneği, zekâ katsayısı, başarı, sözel, sayısal ve akademik performanslarında olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (22). Sonuç olarak, FA ile zihinsel performans arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda, FA'nın hem çocukların hemde yetişkinlerin zihinsel gelişimlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel Aktivitelerin Vücut Sağlığına Katkısı

Çok genç yaşlarda FA'ya yönlendirilen ve bunu bir yaşam kültürü haline getirilen bireylerin, FA'ya başladıktan sonra yaşlanıncaya kadar bu alışkanlığı devam ettirme ve geliştirmeye daha meyilli oldukları görülmüştür (23). Vücut, FA'ya katılırken enerji tüketir. Kalp daha hızlı çalıştığı ve vücuda daha fazla kan pompaladığı için dokuların oksijenleşmesi artmakta ve beraberinde birçok hastalık riski azalmaktadır. Bu nedenle, düzenli FA kardiyovasküler dayanıklılığı da geliştirdiği için çok önemlidir (24). Öte yandan, düzenli FA, bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu virüslerden ve kronik hastalıklardan korumada da yardımcı olmaktadır (25).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 5 ila 17 yaş arasındaki gençlerin her gün minimum 60 dakika düşük yoğunlukta FA yapması gerektiğini bildirmekte ve bu FA'nın haftada en az üç kez yoğun şiddette olması gerektiğini vurgulamaktadır (26). Bu öneriler, çocuklara ve gençlere bugün ve yarın daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi amaçlamaktadır. Bu tavsiyeler aynı zamanda güvenilir kanıtlara dayanmaktadır. Ayrıca bu öneriler bireylere cinsiyet, maddi durum ve etnik köken gibi faktörlerden bağımsız olarak uygulanabilmektedir. Çocuklar orta şiddette fiziksel egzersize devam etmelidir. FA'nın faydalarından yararlanabilmek için sağlıklı beslenme ve FA şiddetinin çocuklara uygun olması sağlıklı gelişimleri anlamında oldukça etkilidir (27).

FA'nın, bireylerin kronik hastalıklarının gelişimini önleyebileceğine ve sağlıklarını tehdit edecek düzeye ulaşmasını engelleyebileceğine dair birçok kanıt vardır. Kronik kalp hastalıkları FA ile önlenilecek hastalıklardan birisidir. Kronik kalp

yetmezliğinin diğer hastalıklarla karşılaştırıldığında her yıl daha fazla ölüme neden olduğu iyi bilinmektedir. Yaşlandıkça, kan damarlarının tıkanması sonucu hipertansiyon oluşmakta ve ölümlere sebep olmaktadır. Uzman kişiler tarafından geliştirilen FA ve egzersiz planları dâhilinde uygulanan egzersiz reçeteleri kalp kaslarını güçlendirilir, kan akışını rahatlatır ve kan basıncının yükselmesi engeller (28).

İnsan yaşlandıkça, kas-iskelet sisteminin fonksiyon ve becerilerinde önemli ölçüde azalmalar meydana gelir. Ayrıca FA düzeyindeki düşüş de bu duruma katkı sağlamaktadır. Çünkü düzenli FA, kas-iskelet sisteminin fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde yerine getirmesini sağlar. Daha önce oluşan mekanik ağrıları azaltmak ve tekrarlamasını önlemek için FA'nın teşvik edilmesi gerekmektedir (29).

Fiziksel aktivitenin beden sağlığına katkılarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (30);

A. Kas ve İskelet Sistemine Etkileri

1. Kas gücü ve tonusunu korumaya ve artırmaya yardımcı olur,
2. Fiziksel esneklik sağlar,
3. FA dayanıklılık, kuvvette devamlılık ve koordinasyon gelişimini sağlar,
4. Postürü düzeltir ve bozulmasını engeller,
5. Bireylerin vücudunu tanımasını ve bireysel farkındalığı sağlar,
6. Statik ve dinamik dengeyi geliştirir,
7. Yorgunluğu geciktirir,
8. FA kemik mineral yoğunluğunu artırıp koruyarak osteoporozu önler,
9. Kas dokusunun oksijen kullanma kapasitesini artırır,
10. Vücudun dış etkenlerden fiziksel korumasını güçlendirir.

B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

1. Dinlenik nabzı düşürür,
2. Ventriküllerin genişlemesine ve atım hacminin artmasına neden olur,
3. Kalp atım hızını düzenler,
4. Kan damarlarının yapısını ve esnekliğini artırır,

5. Kardiyovasküler hastalık riskini azaltır,
6. Kalbi güçlendirir,
7. Akciğer ve solunum kapasitesinin artmasına neden olur,
8. Düzenli FA yapanlar yapmayanlara göre her türlü bağımlılıktan kurtulmada daha başarılıdır,
9. Kan glikoz düzeyini kontrol etmeye yardımcı olur,
10. Vücuttaki su, tuz ve mineral dengesini düzenler,
11. Metabolizmayı hızlandırır ve kilo kontrolüne yardımcı olur,
12. Kadınlarda menopoz başlangıç yaşını geciktirir ve menopozun olumsuz etkilerini önlemeye yardımcı olur,
13. Beyne giden kan akışının artırdığından erken bunama ve demans riskini azaltır,
14. Beyin hastalıkları için risk faktörlerini azaltır.

C. Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

1. FA, kişinin kendine zaman ayırdığı ve yaşama toleransını artırdığı bir etkinliktir,
2. Mutluluk kaynağıdır,
3. Kilonun korunması ve düzenlenmesinde etkili olduğu için sosyal statüyü belirlemede etkilidir,
4. Duruş ve beden farkındalığını geliştirirerek kendine güven duygusunu artırır,
5. İletişim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur,
6. Olumlu düşünme yeteneğini geliştirir,
7. Stresle baş çıkma yeteneğini geliştirir,
8. Sosyal uyumu ve tüm yaş gruplarının kabulünü geliştirir.

Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Yararları

FA'nın psikososyal yararları aşağıda sıralanmıştır (3);

1. Çalışma isteğini artırır,
2. Düzenli FA, kronik hastalıkları önlemede oldukça etkili olduğu veya azaltabildiği için işgücü kaybını önler,
3. Düzenli FA insanların güne daha aktif başlamasına neden olduğundan tembelliği önleyerek gün içinde oluşabilecek yorgunluk belirtilerini azaltır,
4. Bireylerin düzenli FA yapma isteği arttıkça günlük aktiviteleri bağımsız ve sağlıklı bir devam ettirme olasılıkları artar,
5. Artan iş yükü nedeniyle oluşan yorgunluk ve stres gibi insan vücudunu hem fiziksel hemde ruhsal olarak etkileyen faktörleri azaltır ve bunlara karşı koyma dirayetini artırır,
6. Bireylerin öz farkındalıklarının gelişmesini sağlar,
7. Düzenli FA yaşam kalitesini artırarak insanların daha huzurlu ve mutlu olmasını sağlar.

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Ölçütleri

Verimli sonuçlara ulaşmak için bireyselleştirilmiş FA reçetesine ihtiyaç duyulmaktadır. Farklı fizyolojik ve fonksiyonel kapasitelere sahip bireyler için herkese göre ölçütlenmiş aynı iş yükü kullanmaktansa, benzer egzersiz stresi sağlamak amacıyla göreceli yoğunluk kullanılarak FA reçeteleri kişiye özgü olarak hazırlanmaktadır. Egzersiz reçetesinde FITT prensipleri kullanılmaktadır. FITT prensipleri ise şunlardır (31);

Frequency (Frekans): FA'nın sıklığı,

Intensity (Şiddet): FA'nın şiddeti/yoğunluğu

Time (Süre): FA'nın süresi

Type (Tip): FA'nın tipi.

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı

Fiziksel aktivitenin sıklığı; yapılan çalışmanın tekrarlanma düzeyini yani frekansını ifade etmektedir. Mutlak zaman içerisinde yapılan herhangi bir fiziksel aktivitenin frekansını kişinin fizyolojik özelliklerine, ihtiyaçlarına, çalışmanın amacına, FA'nın diğer yapı unsurlarına, mevsimsel hava şartları ve özelliklerine göre değişim

gösterdiği ön görülmüştür. Sıklıkta asıl önemli nokta, FA'nın hacminin kesitler halinde mi yoksa total olarak mı uygulandığıdır (32).

Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

FA düzeyini belirlemek için en sık kullanılan değişkenlerden birisi aktivitenin şiddetidir. FA şiddeti, vücut yapısı, enerji metabolizması ve fiziksel performansla ilişkilidir. Aerobik aktiviteler için tanımlanan şiddet, maksimum oksijen tüketim yüzdesi (VO_{2maks}), kalp atım hızı yüzdesi (KAHmaks) ve oksijen iletim yüzdesi olarak ifade edilir. Direnç aktivitesi tek bir tekrar sırasında belirli bir kas grubunun maksimum kasılma yüzdesi olarak gösterilmektedir (33).

MET olarak adlandırılan "metabolik eşdeğer" terimi, fiziksel egzersizde kullanılan oksijen (O_2) miktarını belirtmek için kullanılır. Dinlenme durumunda 1 MET, 1 dakikada kilogram başına tüketilen yaklaşık olarak 3,5 ml oksijeni temsil eder. Aktivite şiddeti genel olarak MET değerleri ele alınarak sınıflandırılır (34).

< 3 MET hafif şiddetli FA,

3–6 MET orta şiddetli FA,

> 6 MET yüksek şiddetli FA olarak tanımlanır.

Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite

Düşük şiddetli FA denildiğinde 3 MET veya 3,5 kcal/dk'dan az yavaş yürüme, hafif bahçe işleri, toz giderme, esneme ve hafif ısınma hareketleri anlaşılmaktadır (34).

Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite

Aktiviteleri 3-6 MET veya 3.5-7 kcal/dk arasındadır. Bu tür aktiviteler sırasında kalp atım hızı yeterince artacaktır. Orta şiddetli FA'lar arasında hızlı yürüyüş, çim sporları, boş zaman etkinlikleri, ev işleri, halter ve diğer etkinlikler yer almaktadır (34).

Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite

Yüksek Şiddetli FA, 6 MET veya 7 kcal/dk üzerindeki aktiviteleri içerir. Bu aktivitelerde kalp atım hızı artar, konuşmada güçlük çekilir ve soluk alıp verme hızlanır (34).

Enerji tüketiminin yanı sıra aktiviteler, aktivitenin süresi, bireyin yaşı ve fiziksel sağlıktan da etkilenir. Örneğin, 20 dakika boyunca VO_{2maks} 'nin %50'sini kullanan bir

birey hafif şiddetli FA olarak kabul edilebilirken, VO₂maks'nin %50'si ile 8 saatten fazla egzersiz yapan yaşlılar çok aktif olarak kabul edilir (35).

Fiziksel Aktivitenin Süresi

FA için harcanan zaman, gerçekleştirilen aktivitenin tek bir seansı olarak ele alınır. Her bir FA'nın süresi hesaplanırken aktivite esnasında harcanana zaman ve sıklık verilerini kullanılır. Bireyin bir haftadaki net veya toplam enerji harcaması kj veya MET/dk cinsinden ifade edilir (35).

2.1.3. Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktiviteler özelliklerine göre aşağıdaki gibi kategorize edilebilir (36):

Aerobik Fiziksel Aktiviteler; bunlar orta veya yüksek şiddetli aerobik aktiviteleri içermektedir. Koşmak, ip atlamak, yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek ve diğer aktiviteler bu gruba girmektedir.

Kas Gücünü Arttıran Fiziksel Aktiviteler; kasların bir dirence karşı koyabilme kabiliyetini artırmak için yapılan aktivitelerdir. Kalistenik egzersizler, mekik veya çeşitli ağırlık egzersizleri ve sağlık topları gibi aktiviteler bu kategoriye girmektedir.

Kemik Mineral Yoğunluğunu Artıran Fiziksel Aktiviteler; kemikler üzerinde baskı oluşturan ve dolayısıyla kemik mineral yoğunluğunu artırmak için yapılan FA'ları kapsamaktadır. Koşmak, sıçramak, ip atlamak, her türlü kalistenik egzersizler, dans etmek ve bisiklete binmek gibi aktiviteler bu kategoriye girmektedir.

2.1.4. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

FA düzeyinin doğru olarak değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Çünkü FA düzeyinin bilinmesi FA şiddetinin ayarlanması hem kişiye özgü FA programı hazırlamada hem de toplum sağlığını koruma amaçlı kullanılmaktadır (37).

Subjektif Yöntemler

FA düzeyini belirlemede kullanılan ve genellikle bireylerin kendi durumları ilgili bilgi verdikleri araçlar subjektif yöntemler olarak adlandırılmaktadır. Bu yöntemler arasında anketler, günlükler, kayıtlar ve kontrol listeleri yer almaktadır. Anketler neyi ölçtülerine (örneğin, FA'nın tipi, süresi veya sıklığı), verilerin nasıl rapor edildiğine (örneğin, aktivite puanları, süre, kalori hesabı), verilerin kalitesine (örneğin, aktivite şiddetinin ölçümü, alışılmış ve son zamanda yapılan etkinlikler arasında ayırım yapan, boş

zaman ve boş zaman dışı etkinliklerin dahil edildiği) ve verilerin nasıl elde edildiğine (örneğin, kağıt ve kalem değerlendirmesi, online anket veya görüşme) göre değişmektedir (38).

Bu yöntemler kullanımı kolay olduğundan sıklıkla tercih edilmektedir ancak subjektif ifadeler içerdiklerinden sonuçların güvenilirliği sınırlıdır. Ayrıca FA düzeyi veya pasif olarak geçirilen zamanın doğru olarak tespit edilememesi bu yöntemlerin dezavantajlı yönleridir kullanılmaktadır (37). Ancak subjektif yöntemler kullanımının kolay ve pratik, maliyetinin düşük ve ulaşılabilir olmasından ve de geniş kitlelere kolayca uygulanabilme kolaylığından dolayı sıklıkla tercih edilmektedirler. Subjektif yöntemlerde genellikle yakın zamanda yapılan FA'lar sorgulanır. Araştırmacılar FA düzeyini ölçen subjektif yöntemler olarak anket ve günlükler şeklinde iki farklı yöntem kullanmaktadırlar (39).

Subjektif FA değerlendirme yöntemlerinin kendine özgü avantaj ya da dezavantajları Tablo 2.1'de gösterilmiştir (40).

Tablo 2.1. Subjektif FA Ölçüm Yöntemlerinin Avantaj ve Dezavantajları

Subjektif (Öznel) Yöntemler	Avantajları	Dezavantajları
Anket	Düşük maliyet, Pratik, Epidemiyolojik ve büyük popülasyonlarda uygulamaya uygun	İfadeler net değil Sınırlı Hafıza yani geriye dönük hatırlama ve yoruma dayalı
Fiziksel Aktivite Kayıtları ve Günlükler	Düşük maliyet ve ayrıntılı bir şekilde kayıt imkânı sunar	FA'lar sonucu tüketilen enerji miktarlarının farklı hesaplanması

Anket Yöntemi

Anket yöntemi FA düzeyini değerlendirmede kullanılan en yaygın yöntemdir ve katılımcıların hatırlama yeteneğine dayanır. Bu yöntemde, bireyin FA düzeyini belirlemek için haftada kaç kez FA yapıldığı, yapılan FA'nın tipi, süresi ve şiddeti sorgulanır. Anketinin kullanımı kolay, düşük maliyetli ve katılımcılar tarafından rahatlıkla cevaplanabilmektedir. Anketler genellikle geriye dönük özellikle son 24 saat veya bir haftada yapılan FA'ları hatırlamaya yönelik sorulardan oluşur. En fazla 20 sorudan oluşan anketler vasıtasıyla yapılan FA'nın tipi, süresi ve şiddeti belirlenmeye çalışılır (41).

Anketler genellikle görüşme veya öz bildirim şeklinde uygulanır (42). Öz bildirim anketlerinin uygulanabilirliği, özellikle geniş örneklem büyüklüklerine sahip çalışmalarda yüksektir (43). Günümüzde FA düzeyini ölçen birçok anket bulunmaktadır. Bu anketlerden sadece birkaçı hareketsiz geçirilen zamanı belirlese de, diğer tüm anketler FA seviyesini belirlemek için kullanılır (44). Birçok FA anketinin sınırlı geçerliliği vardır. Literatürdeki subjektif FA anketlerinin geçerlilik düzeyi 0.2-0.96 arasında değişmektedir. Özellikle 10 yaş altı çocuklarda etkililik düzeyinin çok daha sınırlı olduğu belirtilmektedir (43).

Günlükler

Günlük kayıt yöntemi, yetişkinler için yüksek hassasiyetli bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Bu yöntemde, bireyler günlük aktivitelerini gerçek zamanlı kaydetmesine olanak sağlamaktadır. Bu günlüklere öz-bildirim günlükleri de denilmektedir. Günlükler hatırlama hatalarına ve ölçüm yanlılığına daha az duyarlı olduğundan anketlerin bazı sınırlamalarının üstesinden gelmenin yanında katılımcıların verilerini daha ayrıntılı kaydetmelerine izin vermektedir (45). Ancak, pediatrik popülasyonda uygulanması sınırlıdır ve 10 yaşın altındaki çocuklarda kullanılması tavsiye edilmez ama gençler arasında dikkatli kullanılması gerekir (46).

Objektif Yöntemler

Bireylerin FA düzeyini objektif olarak ölçen yöntemlerde teknolojinin gelişmesi ve maliyetlerin azalması sonucunda artışlar yaşanmıştır. Objektif yöntemlerde temel mantık bireylerin FA kayıtlarını sürekli ölçebilme ve hesaplayabilme yeteneğine sahip olmalarıdır (47). Objektif yöntemler yapılan aktivitenin tipi hakkında bilgi vermemekle beraber fiziksel aktivitelerde yetersiz kalmaktadır (48) Objektif FA değerlendirme yöntemleri;

- Çift etiketli su (DLW) yöntemi
- İndirekt (dolaylı) kalorimetri
- İvmeölçer (Hareket Sayaçları)
- Doğrudan Gözlem
- Kalp Atım Hızı Monitörü
- Pedometre (Adım sayar)'dır

Bu yöntemler, FA düzeyini belirlemede sayısal verileri kullanırken, hatırlama yeteneği, ırk ve sosyoekonomik faktörlerden etkilenmezler (34). Objektif FA değerlendirme yöntemlerine air avantaj ve dezavantajlar Tablo 2.2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Objektif FA Ölçüm Yöntemlerinin Avantaj ve Dezavantajları (40).

Objektif Yöntemler	Avantaj	Dezavantaj
Direkt Kalorimetri	Toplam enerji tüketiminin ölçülmesinde altın standart	Yüksek maliyetli olması ve uzun süre kapalı ortamda ölçüm yapılması
İndirekt Kalorimetri	İstirahat enerji tüketiminde ve bazal metabolizma hızı ölçümlerinde altın standart Kısa süreli enerji tüketimi ölçümlerinde doğru ve geçerli sonuçlar	Yüksek maliyet ve uzmanlık gerektirir
Çift Etiketli Su (DLW)	Toplam enerji tüketimi ölçümlerinde geçerli ve güvenilir sonuçlar Her yaştaki bireylerde kullanılabilir	Yüksek maliyetli, Kullanımı uzmanlık gerektirir Büyük ölçekli çalışmalara uygun olmaması
Doğrudan Gözlem	Çocuklarda uygulanabilir olması	Uzun zaman gerektirmesi Bireysel olması Katılımcılar tarafından olası tepkilerle karşılanabilmesi
Pedometre (adım sayar)	Hafif ve maliyeti düşük, Kullanımının kolay, Laboratuvar ve saha koşullarında kullanılabilir	Yalnızca yürüyüş veya koşu esnasındaki adımları sayar, Enerji harcaması tahmininde geçerliliği düşük
Akselometre	Günlük yaşam içerisinde spesifik aktivitelerin ve hareketlerin şiddetini ölçebilmesi, Uzun süre kayıt yapabilmesi	Adım sayarlarına göre daha yüksek maliyetli olması ve İş gücü gerektirmesi
Kalp Atım Hızı Monitörleri	Taşınabilir olması ve elde edilen verilerin ayrıntılı bir şekilde kayıt edilebilmesi Spesifik aktiviteleri ölçebilmesi ve düşük enerji tüketimi	Düşük şiddetli aktiviteler için uygun olmaması

Çift Etkili Su (DLW) Yöntemi

Bu yöntem, enerji tüketiminin belirlenmesine rehberlik eder. İki kararlı izotop ($2\text{H}_2\text{O}$ ve H_2O_{18}) kullanarak haftalarca veya günlerce idrarda sürekli ölçüm. Vücut ağırlığına bağlı olarak, çalışma katılımcıları bu izotoplardan belirli bir miktar içecekler. Kütle spektrometreleri, idrarda metabolize edilmemiş izotopların sayısını bulmak için kullanılır. Bu teknik, objektif verileri zahmetsizce sağlayabilir. Ancak iki dezavantajı vardır. Bunlar nispeten yüksek maliyetlerdir ve gerçekleştirilen faaliyetin türünü ayırt etmek imkansızdır (49). Enerji tüketiminin hesaplanması, bir bireyin enerji metabolizması, diyetle bağlı metabolik hız, dinlenme sırasındaki metabolik hız ve fiziksel aktivite sırasındaki metabolik hız olmak üzere üç kısımdan oluşur. Fiziksel aktivitelerde

sarf edilen enerji aynı zamanda fiziksel aktivitelerde harcanan enerjinin bir ölçüsüdür. Kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemleri, aktivite sırasında tüketilen enerjiyi belirlemek için en sık kullanılan yöntemlerdir (44).

İndirekt Kalorimetri Yöntemi

İndirekt kalorimetri, ekspirasyon ve inspirasyon gaz hacimleri ve konsantrasyonlarının hesaplanmasıyla tüketilen oksijen ve üretilen karbondioksitin ölçümü sonucunda harcanan enerjinin belirlenmesine olanak sağlayan invazif olmayan bir yöntemdir (50). Objektif ölçüm yöntemlerinden olan indirekt kalorimetri, kısa süreli enerji tüketimini belirlemede güvenilir sonuçlar vermektedir. Yüksek maliyet ve ölçümlerin uzman personel tarafından gerçekleştirilmesini gerektirdiği için herkes tarafından erişim olanağı bulunmamaktadır (40).

İvmeölçer (Hareket Sayaçları)

İvme ölçer gün içinde veya aktiviteler sırasında takılabilir. Su geçirmez modeller de mevcuttur. Ayrıca yüzme ve duş gibi aktivitelerde de kullanılabilir. Üç boyutlu hareket sayacı, vektör genliği ileri, geri, yanal ve dikey hareketi belirler. Özellikle, üç eksenli bir aktivite monitörünün kullanılması, aktivitenin yoğunluğunu, sıklığını ve süresini kolayca belirlemek için bir çözüm sağlar. Laboratuvar araştırmalarında daha büyük bir geçerlilik katsayısı sağlar. Çocuklarla yetişkinleri karşılaştıran çalışmalarda yapılmıştır. Çocukların yetişkinlerden daha fazla aktivitesi vardır. Yetişkinler tek eksenli ivmeölçerler kullanırken çocuklar üç eksenli ivmeölçerler için daha uygundur (44).

Akselerometre

Hareket sensörüdür. Bu malzemeler, iki veya üç eksendeki hareketleri kaydetmek ve ölçmek için kullanılan genel amaçlı hareket sayaçlarıdır. İvmeölçer, objektif olarak ölçüm yapabilen ve faaliyetlerin sayısı, aktivite yoğunluğu süresi ve bu parametrelere göre tahmin edilen enerji tüketimi hakkında veri sağlayabilen oldukça etkili ve güvenilir bir ölçüm cihazıdır (51). Hızlanma, hızın zaman içinde değişmesi olarak tanımlanır. İvme ölçer (hareket sayacı), hareket ve zamanı birleştirir. Bu nedenle bu materyaller fiziksel aktivite modellerini değerlendirmek için kullanılmaktadır (44). Bu cihazların boyut olarak farklı olduğu ve işlevlerinin giderek geliştirildiği ve her yaştan geniş insan gruplarında kullanılabileceği görülebilir (44).

Hareket sensörlerinde başlangıç olarak adım ölçümünde kullanılan pedometreler ve ivme ölçerler kullanılmıştır. Bu sensörler genellikle fiziksel aktiviteyi belirlemek için

kullanılır. Bu yöntemde kullanılan araçların kullanımı kolay, portatif ve maliyeti azdır. Genellikle bel bölgesinde kullanılan bu aletler yürüyüş sırasındaki adım sayısını belirlemek için kullanılabilir (44).

Doğrudan Gözlem

Doğrudan gözlem yöntemi: Genellikle çocukların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılır. Çocukların günlük aktivitelerinin video kaydı ve analizine dayanır. Bu nedenle zaman alıcı ve emek yoğun bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (45).

Faaliyetin niteliğinin belirlenmesi ve faaliyetin yerinin gözlem yoluyla belirlenmesi, doğrudan gözlem yöntemleri olarak tanımlanmaktadır (46). Doğrudan gözlem yöntemi, fiziksel aktiviteyi belirlemenin en pratik yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Doğrudan gözlem çalışmaları çoğunlukla çocuklarda yapılmaktadır. Fiziksel aktivite faaliyetlerinin deneyimli gözlemciler tarafından doğrudan gözlemlenmesine dayanmaktadır. Bu yöntem kullanılarak aktivite sırasında tüketilen enerjiye göre aktivitenin sıklığı, süresi, yoğunluğu ve enerji tüketimi belirlenebilir. Ağır iş yükü ve zaman alıcı olması nedeniyle, bu yöntem büyük araştırma grupları için uygun değildir. Bu, çocuklar arasında en yaygın kullanılan yöntemdir çünkü birçok teknik çocuklar için uygun değildir. Bu, etkinliğini değerlendirmenin yararlı bir yoludur (35).

Doğrudan gözlem, enerji tüketimi hesaplamaları, anketler ve hareket sensörlerinin kullanımı dâhil olmak üzere fiziksel aktiviteyi değerlendirmenin birçok yolu vardır. Aşağıda, fiziksel aktivite değerlendirmesi için kullanılan yukarıdaki yöntemlerin temel bilgileri açıklanmaktadır (2).

Kalp Atım Hızı Monitörü

Kalp atış hızı monitörleri, çocukların ve yetişkinlerin enerji harcamalarını ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede en sık kullanılan objektif yöntemlerden biridir (46). Bir kalp atış hızı monitörü kullanarak, dolaylı olarak çocukların aktivitelerinin sıklığını, yoğunluğunu ve süresi belirlenebilmektedir (Cardiovascu).

Kalp atış hızı, fiziksel aktivite sırasında günlük enerji tüketimini (oksijen tüketimi gibi) belirlemek için kullanılır. Bu yöntem fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak kullanılır çünkü aktivite sırasında kalp atış hızı ile enerji harcaması arasında güçlü bir ilişki vardır. Elektrokardiyografi (EKG) ile karşılaştırıldığında, kalp atış hızı laboratuvar ve saha çalışmalarında doğrulanmıştır. Teknolojinin gelişmesi nedeniyle kalp atış hızı kayıt bilgileri uzun süre saklanabilir (47).

Kalp atış hızından enerji tüketimini tahmin etmek için birçok denklem geliştirilmiştir. Kalp atış hızı ve enerji harcaması, esnek kalp atış hızı yöntemi kullanılarak kararlı durum stresi dahil olmak üzere kalibrasyon testi için geliştirilmiş doğrusal olmayan denklemlerdir (48). Kalp atış hızından enerji tüketimini tahmin etmenin başka bir yolu, yaş, cinsiyet ve kilo gibi faktörleri içeren bir denklemdir. Yapılan bir çalışmada 97 kişiye 4 gün boyunca kalp atış hızı monitörü takılmış ve bu süre sonunda tahmin edilen enerji harcamasının bir laboratuvar ortamında endirekt kalorimetre ile belirlenen enerji harcaması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (49).

Pedometre (Adımsayar)

Adımsayar, bel veya kalça yüksekliğine takılabilen, yürüme sırasındaki adım sayısını hesaplayabilen ve mesafeyi gösterebilen düşük maliyetli, küçük, güvenilir ve etkili bir ölçüm cihazıdır (50). Pedometrelerin insanları yürümeye teşvik ettiğine inanılıyor. Pedometrenin kullanımı kolay olmasına rağmen sınırlamaları vardır. Yalnızca adımları sayan pedometreler aktivite yoğunluğu hakkında herhangi bir bilgi sağlamaz. Adımsayar yalnızca çift eksenli harekete duyarlıdır. Adımların hesaplanması için uyarılar aracılığıyla yapılır. Dikey salınım belirli bir eşiği aştığında, bu mekanizma bir adım kaydeder (35).

Adımsayar, bir bireyin FA düzeylerini artırmayı amaçlayan toplum sağlığı çalışmalarında insan sağlığı için tavsiye edilen adım sayısına ulaşip ulaşmadığını belirlemek için kullanılan yararlı bir araçtır. FA'yı teşvik etmek için, yetişkinlere günde 10.000 adım ve çocukların günde 1.1000-13.000 adım atması önerilir. Öte yandan araştırmalar, bunun günde 1.1000-16.000 adım olduğunu göstermektedir (51). Araştırmalar, çocukların okulda günün çoğunda 2,900 ila 7,600 adım harcadıklarını göstermiştir (52). Genel nüfusu yürümeye teşvik etmek için bir pedometre kullanılması tavsiye edilir (53).

Adımsayar, fiziksel aktivite için motive edici bir araç olarak kabul edilir. Bu nedenle literatürde pedometre kullanımında üç temel strateji olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; hareketsiz davranış, kendini gözlemlenme ve hedef belirleme ile ilgili açık döngü geribildirim ve müfredat alanındaki fiziksel aktivite etkinliklerine katılımıdır. Araştırmalar, özellikle açık döngü geribildirim stratejilerinin fiziksel aktivite düzeylerini artırdığını göstermiştir (54).

Butcher ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, adım sayısı konusunda geri bildirim alan çocukların geri bildirim almayanlara göre daha fazla yürüdükleri görülmüştür. Araştırmada özel gözlem ve hedef belirleme stratejilerinin uygulanmasına yönelik adım sayısının arttığı görülmektedir (55). Örneğin Horne ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, 9-11 yaş arası çocuklardan günlük adım sayısını günde 1500 adım artırmaları istendi. Katılımcı grup bu hedefi aşarak günde yaklaşık 2700-3800 adıma ulaşmıştır (56). Üçüncü stratejide (müfredat alanı) fiziksel aktivite faaliyetlerine katılım üzerine yapılan araştırmalar, adım ölçerin fiziksel aktivite için motivasyon ve eğitim araçları olarak kullanıldığını göstermektedir. Oliver ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada, tüm dersler (matematik, fen vb.) 4 hafta boyunca sanal bir Yeni Zelanda haritası üzerinde yürütülmüştür. Böylelikle katılımcıların basamak sayıları yaklaşık 2000-4000 adım / gün artmıştır (57).

Adımsayar, yalnızca koşu ve yürüme sırasında vücudun dikey titreşimine duyarlıdır. Bisiklete binmek gibi halter egzersizleri sırasında üst ekstremitelerin yaptığı aktiviteleri doğru bir şekilde kaydedemezler. Koşma ve yürüme, fiziksel aktivite türlerinin önemli bileşenleridir, bu nedenle toplam günlük fiziksel aktivite miktarını belirlemek önemlidir (58). Bu cihazların dezavantajı, çok yavaş yürüme sırasında hafife alınmalarıdır. Bu nedenle yaşlıların daha hassas pedometre kullanmaları gerekmektedir (59).

2.1.5. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Belirleyen Faktörler

FA eksikliği veya fazlalığı biyolojik, fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklı faktörler etkilenir. Bu faktörler aynı zamanda fiziksel aktivite faaliyetlerine katılma yönünde de katkıda bulunabilir. Bunlar (60):

- Nüfus özellikleri ile genetik etmenler
- Psikolojik, bilişsel ve duyuşsal etmenler
- Beceriler
- Kültürel ve toplumsal etmenler
- Fiziki çevresel etmenler
- Fiziki hareketliliğin unsurları.

5. ve 6. sınıftaki çocukların FA düzeyinin en önemli belirleyicisi FA'dan zevk alma düzeyidir. Özellikle 8. ve 9. sınıftaki kız öğrenciler için akranlarının ve aile üyelerinin sosyal desteği FA'ya katılımı önemli bir faktördür. Erkek öğrencilerin FA'ya katılımlarında ise kız öğrencilerin aksine FA ve spor haberlerinin daha önemli olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerden babanın özellikle boş zamanlarda çocuklarıyla ilgilenmesi ve beraber FA faaliyetlerine katılması çocukların ilerleyen yıllarda FA'ya katılımında oldukça etkilidir (60).

Amerika Birleşik Devletleri'nde formüle edilen "Fiziksel Aktivite Yönergeleri", hergün en az 60 dk orta ve/veya yüksek şiddetli aerobik FA veya egzersiz yapmayı tavsiye etmekte, kas ve kemik sağlığını ve gücünü artıran egzersizlerin haftada üç gün yapılması gerektiğine işaret etmektedir. Ancak çocuklar yetişkinler gibi olmadığından, aktiviteler eğlenceli ve çocukların yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır.

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin küçük yaşta bireyler için önerileri;

- Çocuklar ve ergenler, haftada her gün 60 dk veya daha fazla orta veya yüksek şiddetli FA yapmalıdır.
- Aerobik fiziksel aktivite orta veya yüksek şiddette olmalı, çok yoğun aktiviteler gerçekleştirmek isteniyorsa haftada üç gün yapılmalıdır.
- Kas ve kemik güçlendirici aktiviteler haftada üç gün 60 dk yapılmalı ve aerobik egzersizlerle desteklenmelidir.
- Çocuklara, yaşlarına ve gelişimlerine uygun eğlendirici ve sıkıcı olmayan FA'lar yapmaları öğretilmelidir (61).

2.1.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı tanımlarken “sadece hastalıklardan ve bakterilerden korunmak değil, aynı zamanda bedenin, ruhun ve toplumun refahını bir bütün olarak ele almak” olarak tanımlamaktadır (26).

Günümüzde insanların FA konusunda bilinçsizliği, FA ve egzersizin sağlık için öneminin anlaşılması, yetersiz FA ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi (16) bazal metabolizma hızını (62) etkileyerek toplumda giderek obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıklara yol açmaktadır (16). Yapılan araştırmalarda FA ve egzersizin obeziteyi ve komplikasyonlarını önleyebileceğini ve tedavi edebileceği rapor edilmektedir (16). Obezite, yaşa, cinsiyete

ve kemik yapısına bağılı olarak vücut ağırlığında %20 artış veya sağıık risklerinde artış anlamına gelmektedir. DSÖ'ye göre obezite insan vücudunda sağıığı bozacak şekilde aşırı miktarda yani normalin üzerinde yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır (26).

2.1.7. Fiziksel Aktiviteye Katılmayı Engelleyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılmayı birçok unsur etkileyebilir. Bunlar psikolojik, fiziksel ve çevresel faktörlerdir (35)

Demografik ve Biyolojik Faktörler: Yaş, çalışma durumu, çocuk sayısı, eğitim durumu, cinsiyet, kalp hastalığı riski, ekonomik durum, sosyal durum, engellilik öyküsü, medeni durum, kilo sorunları, genetik ve ırk vb.

Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Faktörler: Davranış kalıpları, FA bozuklukları, FA tatmini, FA, egzersiz gereksinimleri, sağıık ve FA hakkında bilgiler, zaman sorunları, zihinsel durum, dini inançlar, kişilik farklılıkları, zayıflıklar, güven sorunları, motivasyon ve stres seviyeleri.

Davranışsal Nitelikler ve Beceriler: Aktivite geçmişi, mevcut egzersiz planı, beslenme durumu, geçmiş egzersiz planı, alışkanlıklardaki değişiklikler, okul spor aktiviteleri, engellerle başa çıkma becerileri, sigara ve alkol kullanımı.

Sosyal ve Kültürel Faktörler: Durum, egzersiz yöntemi, sosyal grupların, ailenin ve doktorların etkisine uyum, sosyal izolasyon ve sosyal destek.

Fiziksel Çevre Faktörleri: Hizmet kullanımı, ışık seviyesi, mevsimsel koşullar, sıcaklık, maliyet, çevrenin estetik görünümü ve manzarası, güvenlik seviyesi, egzersiz sonrası diğıer önlemler, eğitim, trafik yoğunluğu, donanım, yürüyüş / bisiklet ve rekreasyon alanlarına erişim ve FA yapılan alanın zemini.

2. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma mevcut olan bir durumu tanımlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Bu nedenle araştırma modeli olarak da betimsel yöntem benimsenmiştir. Betimsel yöntem, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan bilmek istenen şeyi gözlemleyip belirleyebilmektir (63).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Malatya ili Battalgazi İlçesindeki MEB'e bağlı liselerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem büyüklüğü ise, evrenin bilindiği durumlarda kullanılan örneklem büyüklüğü hesaplama formülü ($n = Nt^2pq / d^2(N-1) + t^2pq$) kullanılarak hesaplandı (28). Örneklem büyüklüğü hesaplanırken $\alpha=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örnekleme hatası, $p=0.5$, $q=0.5$ olarak kabul edildi. Sonuç olarak çalışmaya en az 392 öğrencinin katılması gerektiği hesaplanırsa da, araştırmanın örneklemini 13 ile 18 yaşları arasında toplam 1995 lise öğrencisi oluşturdu.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesine yönelik hazırlanan ölçeğin ön kısmında yer alan ve katılımcıların tanımlayıcı bilgilerini elde etmek üzere cinsiyet, yaş, sınıf, okul tipi, okula giriş puanları, aile gelir düzeyi, spor geçmişi, haftalık spor yapma frekansı, aile tipi, ebeveynlerinin eğitim düzeyi, kilo memnuniyeti, sigara kullanım ve uyku durumlarına ilişkin bulgulara ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	Kadın		Erkek	
Yaş (yıl)	15.57±1.33		15.47±1.32	
Boy Uzunluğu (cm)	162.74±5.78		173.18±8.23	
Vücut Ağırlığı (kg)	54.68±9.81		63.53±13.02	
	f	%	f	%

Sınıf	9	410	35.7	227	26.8
	10	309	26.9	210	24.8
	11	217	18.9	303	35.8
	12	212	18.5	107	12.6
Okul Türü	Anadolu Lisesi	680	59.2	427	50.4
	İmam Hatip Lisesi	182	15.9	92	10.9
	Fen Lisesi	23	2.0	300	35.4
	Mesleki Teknik Lise	263	22.9	28	3.3
Toplam		1148	100	847	100

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların 1148'inin kadın (%67.96), 847'sinin de erkek (%32.04) olduğu, erkek katılımcıların boy uzunluklarının 173.18 ± 8.23 cm, yaşlarının 15.47 ± 1.32 ve vücut ağırlıklarının 63.53 ± 13.02 kg, kadın katılımcıların boy uzunluklarının 162.74 ± 5.78 cm, yaşlarının 15.57 ± 1.33 ve vücut ağırlıklarının ise 54.68 ± 9.81 kg olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Okula Giriş Puanları

Okula Giriş Puanı	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
<350	791	68.9	369	43.6
350-450	304	26.5	184	21.7
451-500	53	4.6	294	34.7
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Katılımcıların okula giriş puanları incelendiğinde, kadın öğrencilerin 791'inin (%68.9) 350'nin altında, 304'ünün (%26.5) 350-450 arasında ve 53'ünün (%4.6) de 451-500 arasında puan aldıkları; erkek öğrencilerin ise 369'unun (%43.6) 350'nin altında, 184'ünün (%21.7) 350-450 arasında ve 294'ünün (%34.7) de 451-500 arasında puan aldıkları görülmektedir (Tablo 3.2).

Tablo 3.3. Katılımcıların Aile Gelir Düzeyleri

Aile Gelir Düzeyi (₺/ay)	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
< 3000	704	61.3	301	35.5
3001-5000	297	25.9	190	22.4
5001-7000	98	8.5	214	25.3
7001-9000	27	2.4	100	11.8
>9000	22	1.9	42	5.0
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Tablo 3.3'te kadın öğrencilerin aile gelir düzeyleri incelendiğinde 704'ünün (%61.3) 3000 ₺'in altında, 297'sinin (%25.9) 3001-5000 ₺ arasında, 98'inin (%8.5) de 5001-7000 ₺ arasında, 27'sinin (%2.4)'ünün 7001-9000 ₺ arasında, 22'sinin (%1.9) de 9000 ₺'nin üzerinde aylık gelirleri olduğu, erkek öğrencilerin ise; 301'inin (%35.5) 3000

₺'nin altında, 190'ının (%22.4) 3001-5000 ₺ arasında, 214'ünün (%25.3) 5001-7000 ₺ arasında, 100' ünün (%11.8) 7001-9000 ₺ arasında 42'sinin de (%5.0) 9000 ₺'nin üzerinde aylık gelirlerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Spor Geçmişleri

Spor Geçmişi (yıl)	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Yok	718	62.5	354	41.8
0-2	250	21.8	173	20.4
3-4	103	9.0	127	15.0
5-6	48	4.2	141	16.6
7-8	29	2.5	52	6.1
Toplam	1148	100.0	807	100.0

Katılımcıların spor geçmişleri incelendiğinde, kadın öğrencilerin 718'inin (%62.5) spor geçmişinin olmadığı, 250'sinin (%21.8) 0-2 arasında, 103'ünün (%9.0) de 3-4 arasında, 48'nin (%4.2) 5-6 arasından ve 29'unun da (%2.5) 7-8 yıl arası spor geçmişine sahip oldukları; erkek öğrencilerin ise 354'ünün (%41.8) spor geçmişinin olmadığı, 173'ünün (%20.4) 0-2 yıl arasında, 127'sinin (%13.1) 3-4 yıl arasında, 141'inin (%16.6) 5-6 yıl arasında ve 52'sinin de (%6.1) 7-8 yıl arası spor geçmişine sahip oldukları görülmektedir (Tablo 3.4).

Tablo 3.5. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Sıklığı

Haftalık Spor Yapma Frekansı	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
0	594	51.7	290	34.2
1	280	24.4	211	24.9
2	148	12.9	184	21.7
3	68	5.9	97	11.5
≥4	53	4.6	44	5.2
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Tablo 3.5'e göre katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı incelendiğinde, kadın öğrencilerin 594'ünün (%51.7) spor geçmişinin olmadığı, 280'ninin (%24.4) haftada 1 gün, 148'inin (%12.9) haftada 2 gün, 68'inin (%5.9) haftada 3 gün ve 53'ünün (%4.6) de haftada 4 gün veya daha fazla frekansta spor yaptıkları; erkek öğrencilerin ise 290'ninin (%34.2) hiç spor yapmadığı, 211'inin (%24.9) haftada 1 gün, 184'ünün (%21.7) haftada 2 gün, 97'sinin (%11.5) haftada 3 gün ve 44'ünün (%5.2) de haftada 4 gün veya daha fazla spor yapma frekansına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.6. Katılımcıların Aile Yapıları

Aile Yapısı	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Çekirdek	859	74.8	688	81.2
Geniş	233	20.3	142	16.8
Parçalanmış	56	4.9	17	2.0
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Tablo 3.6’da kadın öğrencilerin 859’unun (%74.8) çekirdek, 233’ünün (%20.3) geniş ve 56’sının (%4.9) de parçalanmış; erkek öğrencilerin ise 688’inin (%81.2) çekirdek, 142’sinin (%16.8) geniş ve 17’sinin de (%2.0) parçalanmış aile yapısına sahip oldukları görülmektedir (Tablo 3.6).

Tablo 3.7. Katılımcıların Ebeveynlerinin Eğitim Durumu

Eğitim Durumu		Kadın		Erkek	
		f	%	f	%
Anne	Okur-Yazar Değil	127	11.1	50	5.9
	İlkokul	545	47.5	287	33.9
	Ortaokul	207	18.0	113	13.3
	Lise	201	17.5	248	29.3
	Üniversite	55	4.8	86	10.2
	Yüksek Lisans	13	1.1	63	7.4
	Toplam	1148	100.0	847	100.0
Baba	Okur-Yazar Değil	21	1.8	11	1.3
	İlkokul	351	30.6	187	22.1
	Ortaokul	293	25.5	129	15.2
	Lise	331	28.8	258	30.5
	Üniversite	131	11.4	209	24.7
	Yüksek Lisans	21	1.8	21	6.3
	Toplam	1148	100.0	847	100.0

Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim durumları incelendiğinde, kadın öğrencilerin annelerinin 127’sinin (%11.1) okur-yazar olmadığı, 545’inin (%47.5) ilkokul, 207’sinin (%18.0) ortaokul, 201’inin (%17.5) lise, 55’inin (%4.8) üniversite ve 13’ünün (%1.1) yüksek lisans mezunu olduğu; kadın öğrencilerin babalarının 21’inin (%1.8) okur-yazar olmadıkları, 351’inin (%30.6) ilkokul, 293’ünün (%25.5) ortaokul, 331’si (%28.8) lise, 131’ü (%11.4) üniversite ve 21’i (%1.8) yüksek lisans tahsiline sahip oldukları; erkek öğrencilerin ise anne eğitim durumlarına bakıldığında 50’sinin (%5.9) okur-yazar olmadığı, 287’sinin (%33.9) ilkokul, 113’ünün (%13.3) ortaokul, 248’inin (%29.3) lise, 86’sı (%10.2) üniversite ve 63’ü (%7.4) yüksek lisans tahsiline sahip oldukları tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin baba eğitim durumlarına bakıldığında ise; 11’i (%1.3) okur-yazar olmadığı, 187’si (%22.1) ilkokul, 129’ü (%15.2) ortaokul, 258’i (%30.5) lise, 209’u (%24.7) üniversite, 21’i (%6.3) yüksek lisans tahsil düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 3.7).

Tablo 3.8. Katılımcıların Kilo Memnuniyet Düzeyleri

Kilo Memnuniyeti	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Evet	618	53.8	521	61.5
Hayır	530	46.2	326	38.5
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Katılımcıların kilo memnuniyet düzeyleri incelendiğinde, kadın öğrencilerin 618'inin (%53.8) evet yanıtı ile kilolarından memnun olduklarını, 530'unun (%46.2) hayır yanıtı ile de kilolarından memnun olmadıklarını; erkek katılımcıların ise 521'inin (%61.5) evet yanıtı ile kilolarından memnun olduklarını belirttikleri, 326'sı (%38.5) ise hayır yanıtı ile de memnun olmadıklarını belirttikleri görülmüştür (Tablo 3.8).

Tablo 3.9. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumları

Sigara kullanımı	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Evet	44	3.8	59	7.0
Hayır	1104	96.2	788	93.0
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Katılımcıların sigara kullanma durumları incelendiğinde ise, kadın öğrencilerin 44'sinin (%3.8) evet, 1104'ünün (%96.2) hayır; erkek öğrencilerin ise 59'unun (%7.0) evet, 788'inin (%93.0) hayır yanıtını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 3.9).

Tablo 3.10. Katılımcıların Uyku Durumları

Uyku Durumu	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Düzenli	445	38.8	416	49.1
Düzensiz	703	61.2	431	50.9
Toplam	1148	100.0	847	100.0

Katılımcıların uyku durumları incelendiğinde ise, kadın öğrencilerin 445'inin (%38.8) düzenli, 703'ünün (%61.2) düzensiz; erkek öğrencilerin ise 416'sının (%49.1) düzenli, 431'inin (%50.9) düzensiz yanıtını verdikleri tespit edilmiştir (Tablo 3.10).

Tablo 3.11. Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Bulgular

Altboyutlar	Kadın		Erkek	
	$\bar{x} \pm ss$		$\bar{x} \pm ss$	
Aile	3.37±.72		3.29±.73	
Okul	2.91±.73		2.78±.73	
Tesis-Kulüp	3.11±.56		2.99±.57	
Eğitim Sistemi	3.02±.87		2.70±.86	

Arkadaş-Çevre	3.14±.78	3.23±.79
Toplam	3.11±.46	2.98±.45

Tablo 3.11'e göre katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde hem kadınlar hem de erkekler de sırasıyla aile (3.37±.72; 3.29±.73), okul (2.91±.73; 2.78±.73), tesis-kulüp (3.11±.56; 2.99±.57), eğitim sistemi (3.02±.87; 2.70±.86), arkadaş-çevre alt boyutları (3.14±.78; 3.23±.79) ile toplam ölçek puanlarının (3.11±.46; 2.98±.45) orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacına yönelik sorulara yanıt bulmak ve gerekli olan verileri elde etmek üzere Özbek'in 2019 yılında geliştirmiş olduğu 27 madde ve 5 faktörden oluşan "Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler" ölçeği kullanıldı. Aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre alt boyutlarından oluşan ölçeğin toplam varyansın %88.37'ini açıkladığı belirtilmiştir. Ölçeğin geneline ait güvenilirlik analizi sonucunun da ($\alpha=.824$) ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu olduğu görülmüştür (64).

Veri toplama formları Malatya ili Battalgazi ilçesi sınırlarında bulunan 24 farklı okul ve 3 ayrı lise türünde (Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, Fen Lisesi) eğitim-öğretim gören öğrencilere uygulandı. Formlar öğrencilere dağıtılmadan önce uygulamanın bilimsel bir çalışma için yapıldığı, araştırmanın FA'ya katılımı engelleyen nedenleri belirlemekle ilgili olduğu, formlara isim yazılmaması gerektiği ve her bir sorunun dikkatli bir biçimde okunarak cevaplanması gerektiği araştırmacı tarafından vurgulandı. Araştırmada FA'ya katılımını engelleyen faktörler bağımlı değişkeni oluştururken, sınıf, yaş, cinsiyet, okula giriş puanı, ailenin aylık geliri, spor geçmişi, haftalık spor yapma sıklığı, anne ve babanın eğitim durumu da bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır. Örneklemi oluşturan katılımcıların çalışmaya dahil edilme kriterleri; çalışmaya katılmayı gönüllü olmak, lise öğrencisi olmak, kendisine verilen anketleri tam olarak doldurmak iken dışlanma kriterleri ise çalışmaya katılmaya gönüllü olmamak, lise öğrencisi olmamak ve anketleri eksik doldurmak olarak belirlenecektir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM Statistics (SPSS sürüm 25.0, Armonk, NY, USA) paket programı kullanılarak değerlendirildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Levene's testleri ile analiz edildi. Veriler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanıldı. Sürekli değişkenler

ortalama±standart sapma ($\bar{x}\pm ss$) olarak, kategorik değişkenler ise frekans-yüzde şeklinde sunuldu. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında ki-kare, bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testleri kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığı ve $p<.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.



3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetleri ile FAKEFÖ Alt boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Cinsiyet	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Kadın	1148	1049.67	1205016.50	426865.500	-4.671	.000*
	Erkek	847	927.97	785993.50			
Okul	Kadın	1148	1053.61	1209544.50	422337.500	-5.019	.000*
	Erkek	847	922.63	781465.50			
Tesis-Kulüp	Kadın	1148	1065.07	1222695.50	409186.500	-6.080	.000*
	Erkek	847	907.10	768314.50			
Eğitim Sistemi	Kadın	1148	1113.48	1278275.00	353607.000	-10.449	.000*
	Erkek	847	841.48	712735.00			
Arkadaş-Çevre	Kadın	1148	1005.23	1154005.00	477877.000	-.674	.500
	Erkek	847	988.20	837005.00			
Toplam Puan	Kadın	1148	1101.00	1263943.50	367938.500	-9.299	.000*
	Erkek	847	858.40	727066.50			

*p<.05

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyeti ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, arkadaş-çevre altboyutu hariç tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanında kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (p<.05), kadın katılımcıların erkeklerden daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları saptanmıştır.

Tablo 4.2. Kadın Katılımcıların Yaşları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Yaş	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	13	76	500.01	8.493	5	.131	
	14	225	593.71				
	15	325	601.03				
	16	215	573.73				
	17	216	557.89				
	18	91	535.73				
Okul	13	76	624.16	48.881	5	.000*	17<13,14,15,16
	14	225	651.97				
	15	325	602.67				
	16	215	576.52				
	17	216	448.83				
	18	91	534.38				
Tesis-Kulüp	13	76	480.79	14.290	5	.014	15>13
	14	225	592.22				
	15	325	608.80				

	16	215	567.67				
	17	216	573.00				
	18	91	506.12				
	13	76	598.24				
	14	225	644.91				
Eğitim Sistemi	15	325	617.66	43.479	5	.000*	17<13,14,15,16
	16	215	559.06				
	17	216	461.06				
	18	91	532.19				
	13	76	489.47				
	14	225	582.65				
Arkadaş-Çevre	15	325	604.68	13.435	5	.020*	15,16>13 15>17,18
	16	215	600.07				
	17	216	543.84				
	18	91	529.95				
	13	76	546.58				
	14	225	646.42				
Toplam Puan	15	325	623.27	44.739	5	.000*	17<14,15,16 18<14,15
	16	215	573.76				
	17	216	470.65				
	18	91	494.05				

*p<.05

Tablo 4.2'den de anlaşılacağı gibi, katılımcıların yaşları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda kadın katılımcıların yaşları ile aile altboyutu hariç, Okul ($\chi^2=48.881$; $df=5$; $p=.000$), Tesis-Kulüp ($\chi^2=14.290$; $df=5$; $p=.014$), Eğitim Sistemi ($\chi^2=43.4791$; $df=5$; $p=.000$) Arkadaş-Çevre ($\chi^2=13.435$; $df=5$; $p=.020$) ve toplam puan ($\chi^2=44.739$; $df=5$; $p=.000$) sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Altboyutlardaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucunda okul altboyutunda 17 yaşındaki kadın katılımcıların 13, 14, 15 ve 16 yaşındaki katılımcılardan; tesis-kulüp altboyutunda 13 yaşındaki katılımcıların 15 yaşındaki katılımcılardan; eğitim sistemi altboyutunda 17 yaşındaki katılımcıların 13, 14, 15 ve 16 yaşındaki katılımcılardan, arkadaş-çevre altboyutunda 15 ve 16 yaşındaki katılımcıların 13 yaşındaki katılımcılardan; 17 ve 18 yaşındaki kadın katılımcıların ise 15 yaşındaki kadın katılımcılardan daha düşük sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Ölçek toplam puanına bakıldığında ise 17 yaşındaki kadın katılımcıların 14, 15 ve 16 yaşındaki kadın katılımcılardan; 18 yaşındaki kadın katılımcıların ise 14 ile 15 yaşındaki kadın katılımcılardan daha düşük sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Erkek Katılımcıların Yaşları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Yaş	n	S.O	χ^2	df	p	fark
-------------	-----	---	-----	----------	----	---	------

Aile	13	42	468.75	27.240	5	.000*	18<13,14,15
	14	145	460.52				
	15	212	461.50				
	16	218	404.54				
	17	158	406.59				
Okul	13	42	478.74	31.054	5	.000*	16<14,15 18<13,14,15
	14	145	457.51				
	15	212	470.85				
	16	218	375.39				
	17	158	423.79				
Tesis-Kulüp	13	42	482.27	8.659	5	.123	
	14	145	441.61				
	15	212	433.02				
	16	218	419.41				
	17	158	380.90				
Eğitim Sistemi	13	42	478.27	45.164	5	.000*	16,17<15 18<13,14,15
	14	145	452.04				
	15	212	495.67				
	16	218	378.38				
	17	158	398.78				
Arkadaş-Çevre	13	42	384.69	57.505	5	.000*	15>16 17>13,16 18>13,14,16
	14	145	405.14				
	15	212	444.36				
	16	218	341.33				
	17	158	488.44				
Toplam Puan	13	42	495.11	53.157	5	.000*	16<13,14,15 17<15 18<13,14,15
	14	145	467.44				
	15	212	495.72				
	16	218	372.33				
	17	158	389.20				
	18	72	316.67				

*p<.05

Tablo 4.3'te erkek katılımcıların yaşları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda erkek katılımcıların yaşları ile tesis-kulüp ($\chi^2=8.659$; $df=5$; $p=.123$) değişkeni hariç Aile ($\chi^2=27.240$; $df=5$; $p=.000$), Okul ($\chi^2=31.054$; $df=5$; $p=.000$), Eğitim Sistemi ($\chi^2=45.164$; $df=5$; $p=.000$) Arkadaş-Çevre ($\chi^2=57.505$; $df=5$; $p=.000$) ve toplam ölçek puanı ($\chi^2=53.157$; $df=5$; $p=.000$) sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Altboyutlardaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda 18 yaşındaki erkek katılımcıların 13, 14 ve 15 yaşındaki erkek katılımcılardan; okul altboyutunda 16 yaşındaki erkek katılımcıların 14 ve 15 yaşındaki katılımcılardan, 18 yaşındaki erkek katılımcıların ise 13, 14, ve 15 yaşındaki katılımcılardan; eğitim sistemi altboyutunda 16 ve 17 yaşındaki erkek katılımcıların 15 yaşındaki katılımcılardan, 18

yaşındaki erkek katılımcıların ise 13, 14 ve 15 yaşındaki katılımcılardan; arkadaş-çevre altboyutunda 16 yaşındaki erkek katılımcıların 15 yaşındaki katılımcılardan, 13 ve 16 yaşındaki erkek katılımcıların 17 yaşındaki katılımcılardan, 13, 14 ve 16 yaşındaki erkek katılımcıların ise 18 yaşındaki erkek katılımcılardan daha düşük puanlar aldığı görülmektedir. Ölçek toplam puanına bakıldığında ise 16 ve 18 yaşındaki erkek katılımcıların 13, 14 ve 15 yaşındaki katılımcılardan, 17 yaşındaki erkek katılımcıların ise 15 yaşındaki erkek katılımcılardan daha düşük sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Kadın Katılımcıların Sınıfları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Sınıf	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	9	410	607.83	7.614	3	.055	
	10	309	565.00				
	11	174	535.83				
	12	212	563.46				
Okul	9	410	632.02	28.059	3	.000	11<9 12<9,10
	10	309	574.60				
	11	174	550.27				
	12	212	487.91				
Tesis-Kulüp	9	410	600.37	4.615	3	.202	
	10	309	571.92				
	11	174	549.57				
	12	212	553.74				
Eğitim Sistemi	9	410	636.55	33.312	3	.000	11<9 12<9,10
	10	309	578.44				
	11	174	542.75				
	12	212	481.26				
Arkadaş-Çevre	9	410	590.20	7.183	3	.066	
	10	309	598.83				
	11	174	544.38				
	12	212	539.51				
Toplam Puan	9	410	641.97	36.763	3	.000	11<9 12<9,10
	10	309	579.47				
	11	174	526.50				
	12	212	485.90				

*p<.05

Tablo 4.4’de kadın katılımcıların sınıfları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda erkek katılımcıların sınıfları ile okul ($\chi^2=28.059$; $df=3$; $p=.000$), eğitim sistemi ($\chi^2=33.312$; $df=3$; $p=.000$) ve ölçek toplam puanı ($\chi^2=36.763$; $df=3$; $p=.000$) sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Altboylardaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucunda okul ve eğitim sistemi altboyutları ile ölçek toplam

puanında 11.sınıftaki kadın katılımcıların 9.sınıftaki kadın katılımcılardan, 12.sınıftaki kadın katılımcıların da 9. ve 10.sınıftaki kadın katılımcılardan daha düşük sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Erkek Katılımcıların Sınıfları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Sınıf	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	9	227	479.65	28.379	3	.000	11,12<9,10
	10	210	450.04				
	11	303	373.41				
	12	107	398.09				
Okul	9	227	445.57	27.967	3	.000	11,12<9,10
	10	210	481.37				
	11	303	394.71				
	12	107	348.61				
Tesis-Kulüp	9	227	443.92	10.188	3	.017	12<9,10
	10	210	448.30				
	11	303	412.44				
	12	107	366.78				
Eğitim Sistemi	9	227	348.89	49.504	3	.000	10>9,11,12
	10	210	513.26				
	11	303	374.73				
	12	107	356.74				
Arkadaş-Çevre	9	227	422.10	45.734	3	.000	9,10>11 12>9,11
	10	210	463.64				
	11	303	362.45				
	12	107	524.53				
Toplam Puan	9	227	466.43	70.465	3	.000	9,10>11,12
	10	210	515.69				
	11	303	351.47				
	12	107	359.43				

*p<.05

Tablo 4.5'te erkek katılımcıların sınıfları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda tüm altboyutlarda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Aile ve okul altboyutunda 9 ve 10. sınıftaki erkek katılımcıların 11 ve 12. sınıftakilerden, tesis-kulüp altboyutunda 9. ve 10. sınıftaki erkek katılımcıların 12. sınıftakilerden, eğitim sistemi altboyutunda 10. sınıftaki erkek katılımcıların 9, 11 ve 12. sınıftakilerden, arkadaş-çevre altboyutunda 9. ve 10. sınıftaki erkek katılımcıların 11. sınıftakilerden, 12. sınıftaki erkek katılımcıların ise 9 ve 11. sınıftaki erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.6. Kadın Katılımcıların Okul Türü ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Okul Türü	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Anadolu Lisesi	680	577.87	9.427	3	.024*	c>a,b,d
	b) İmam Hatip Lisesi	182	576.95				
	c) Fen Lisesi	23	764.63				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	547.47				
Okul	a) Anadolu Lisesi	680	611.10	30.023	3	.000*	a,b>c,d
	b) İmam Hatip Lisesi	182	580.71				
	c) Fen Lisesi	23	496.22				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	482.42				
Tesis-Kulüp	a) Anadolu Lisesi	680	580.85	1.610	3	.657	
	b) İmam Hatip Lisesi	182	556.37				
	c) Fen Lisesi	23	512.83				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	576.02				
Eğitim Sistemi	a) Anadolu Lisesi	680	595.67	15.935	3	.001*	a,b,d>c
	b) İmam Hatip Lisesi	182	580.44				
	c) Fen Lisesi	23	366.13				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	533.88				
Arkadaş-Çevre	a) Anadolu Lisesi	680	580.13	3.527	3	.317	
	b) İmam Hatip Lisesi	182	547.46				
	c) Fen Lisesi	23	487.87				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	586.24				
Toplam Puan	a) Anadolu Lisesi	680	598.43	11.748	3	.008*	a>d
	b) İmam Hatip Lisesi	182	573.03				
	c) Fen Lisesi	23	533.63				
	d) Mesleki Teknik Lise	263	517.23				

*p<.05

Tablo 4.6'ya bakıldığında kadın katılımcıların okul türü ile FAKEFÖ altboyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlayabilmek için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda okul türü ile aile, okul ve eğitim sistemi altboyutları ile toplam puan sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşıldı (p<.05). Aile altboyutunda fen lisesinde okuyan kadın katılımcıların Anadolu lisesi, imam hatip lisesi ve mesleki teknik lisede okuyan kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu bulunmuştur. Okul altboyutuna bakıldığında Anadolu lisesi ve imam hatip lisesindeki kadın katılımcıların Fen lisesi ve mesleki teknik lisede okuyanlardan, eğitim sistemi altboyutunda Anadolu lisesi, imam hatip lisesindeki ve mesleki teknik lisede okuyan kadın katılımcıların Fen lisesi okuyanlardan, ölçek toplam puanında ise Anadolu lisesinde okuyan kadın katılımcıların mesleki teknik lisede okuyanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.7. Erkek Katılımcıların Okul Türü ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Okul Türü	N	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Anadolu Lisesi	427	463.69	58.572	2	.000*	a,b,c>d a>c
	b) İmam Hatip Lisesi	92	420.75				
	c) Fen Lisesi	300	396.94				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	119.25				
Okul	a) Anadolu Lisesi	427	430.66	26.082	2	.000*	a,b,c>d
	b) İmam Hatip Lisesi	92	469.48				
	c) Fen Lisesi	300	420.99				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	205.18				
Tesis-Kulüp	a) Anadolu Lisesi	427	461.61	22.495	2	.000*	a>b,c
	b) İmam Hatip Lisesi	92	366.29				
	c) Fen Lisesi	300	386.67				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	439.96				
Eğitim Sistemi	a) Anadolu Lisesi	427	456.32	48.534	2	.000*	a,b,c>d
	b) İmam Hatip Lisesi	92	506.73				
	c) Fen Lisesi	300	369.55				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	242.71				
Arkadaş-Çevre	a) Anadolu Lisesi	427	467.72	121.590	2	.000*	a,b,d>c
	b) İmam Hatip Lisesi	92	490.40				
	c) Fen Lisesi	300	315.96				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	696.75				
Toplam Puan	a) Anadolu Lisesi	427	472.26	66.702	2	.000*	a,b,c>d
	b) İmam Hatip Lisesi	92	467.85				
	c) Fen Lisesi	300	365.45				
	d) Mesleki Teknik Lise	28	171.21				

*p<.05

Tablo 4.7'ye bakıldığında erkek katılımcıların okul türü ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda tüm altboyutlarda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Anlamlı çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunun saptanabilmesi için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda Anadolu lisesi, imam hatip lisesi ve fen lisesinde okuyan erkek katılımcıların mesleki teknik lisede okuyanlardan ve Anadolu lisesinde okuyanların da fen lisesinde okuyanlardan; okul ve eğitim sistemi altboyutu ile toplam ölçek puanında Anadolu lisesi, imam hatip lisesi ve fen lisesinde okuyan erkek katılımcıların mesleki teknik lisede okuyanlardan, tesis-kulüp altboyutunda Anadolu lisesinde okuyanların imam hatip lisesi ve fen lisesinde okuyanlardan; arkadaş-çevre altboyutunda Anadolu lisesi ve imam hatip lisesinde okuyan erkek katılımcıların fen lisesinde okuyanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 4.8. Kadın Katılımcıların Okul Giriş Puanları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Okula Giriş Puanı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) <350	791	567.55	4.205	2	.122	
	b) 350-450	304	577.07				
	c) 451-500	53	663.55				
Okul	a) <350	791	576.05	1.696	2	.428	
	b) 350-450	304	580.44				
	c) 451-500	53	517.34				
Tesis-Kulüp	a) <350	791	578.77	.475	2	.788	
	b) 350-450	304	566.68				
	c) 451-500	53	555.66				
Eğitim Sistemi	a) <350	791	601.09	21.615	2	.000*	a>b b>c
	b) 350-450	304	532.22				
	c) 451-500	53	420.16				
Arkadaş-Çevre	a) <350	791	585.09	2.782	2	.249	
	b) 350-450	304	551.93				
	c) 451-500	53	545.93				
Toplam Puan	a) <350	791	585.32	2.866	2	.239	
	b) 350-450	304	553.44				
	c) 451-500	53	533.88				

*p<.05

Tablo 4.8 incelendiğinde kadın katılımcıların okul giriş puanları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlayabilmek için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda sadece eğitim sistemi altboyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<.05). Yapılan post-hoc analizi sonucunda 350'nin altında puana sahip olan kadın katılımcıların 350-450 puana sahip olanlardan ve 350-450 puana sahip olanların ise 451-500 puana sahip olanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Erkek Katılımcıların Okul Giriş Puanları ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Okul Giriş Puanı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) <350	369	431.78	8.300	2	.016*	b>c
	b) 350-450	184	457.02				
	c) 451-500	294	393.57				
Okul	a) <350	369	446.04	6.688	2	.035*	a>b
	b) 350-450	184	390.58				
	c) 451-500	294	417.25				
Tesis-Kulüp	a) <350	369	458.34	16.821	2	.000*	a>c
	b) 350-450	184	425.09				
	c) 451-500	294	380.22				
Eğitim Sistemi	a) <350	369	481.72	39.651	2	.000*	a>b,c
	b) 350-450	184	403.88				
	c) 451-500	294	364.15				
Arkadaş-Çevre	a) <350	369	491.76	95.362	2	.000*	a,b>c
	b) 350-450	184	460.07				
	c) 451-500	294	316.38				

Toplam Puan	a) <350	369	475.39	36.311	2	.000*	a,b>c
	b) 350-450	184	422.89				
	c) 451-500	294	360.19				

*p<.05

Tablo 4.9'a göre, erkek katılımcıların okula giriş puanları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda erkek katılımcıların okul giriş puanları ile Aile ($\chi^2=8.300$; df=2; p=.016), Okul ($\chi^2=6.688$; df=2; p=.035), Tesis-Kulüp ($\chi^2=16.821$; df=2; p=.000), Eğitim Sistemi ($\chi^2=39.651$; df=2; p=.000), Arkadaş-Çevre ($\chi^2=39.651$; df=2; p=.000) ve toplam puan ($\chi^2=36.311$; df=2; p=.000) sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Aile altboyutunda 350-450 arasında puan alan erkek katılımcıların 451-500 arası puana sahip erkek katılımcılardan, okul alt boyutunda 350 ve altı puan alan erkek katılımcıların 350-450 arası puana sahip erkek katılımcılardan, tesis-kulüp altboyutunda 350 ve altında puan alan erkek katılımcıların 451-500 arası puan alan erkek katılımcılardan, eğitim sistemi altboyutunda 350 ve altında puan alan erkek katılımcıların 350-450 arasında ve 451-500 arasında puan alan erkek katılımcılardan, arkadaş-çevre altboyutu ve toplam ölçek puanında 451-500 arası ile 351-450 arası puana sahip erkek katılımcıların 350 ve altı puana sahip erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Kadın Katılımcıların Aile Gelir Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Aile Gelir Durumu (TL/ay)	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) <3000	704	559.11	7.030	4	.134	
	b) 3000-5000	297	591.86				
	c) 5001-7000	98	600.41				
	d) 7001-9000	27	574.46				
	e) >9001	22	717.18				
Okul	a) <3000	704	580.93	14.203	4	.007*	a,b>d,e
	b) 3000-5000	297	597.58				
	c) 5001-7000	98	505.62				
	d) 7001-9000	27	391.98				
	e) >9001	22	387.91				
Tesis-Kulüp	a) <3000	704	572.27	4.648	4	.325	
	b) 3000-5000	297	564.16				
	c) 5001-7000	98	606.18				
	d) 7001-9000	27	532.46				
	e) >9001	22	696.05				
Eğitim Sistemi	a) <3000	704	596.39	22.861	4	.000*	a,b>d,e
	b) 3000-5000	297	576.13				
	c) 5001-7000	98	505.14				
	d) 7001-9000	27	384.85				

	e) >9001	22	393.50				
Arkadaş-Çevre	a) <3000	704	587.70	8.928	4	.063	
	b) 3000-5000	297	548.67				
	c) 5001-7000	98	573.29				
	d) 7001-9000	27	447.98				
	e) >9001	22	661.64				
Toplam Puan	a) <3000	704	574.69	12.004	4	.017*	a,b,e>d
	b) 3000-5000	297	594.80				
	c) 5001-7000	98	546.06				
	d) 7001-9000	27	384.35				
	e) >9001	22	654.48				

*p<.05

Tablo 4.10'a bakıldığında, kadın katılımcıların aile aylık gelir durumu ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda kadın katılımcıların ailesinin aylık gelir durumları ile Okul ($\chi^2=14.203$; $df=4$; $p=.007$) ve Eğitim Sistemi ($\chi^2=22.861$; $df=4$; $p=.000$) altboyutu ile ölçek toplam puanı ($\chi^2=12.948$; $df=6$; $p=.012$) sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Yapılan post-hoc analizi sonucunda okul ve eğitim sistemi altboyutlarında ailesinin aylık gelir durumu 5000 TL ve altında olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 7001 TL ve üzerinde olan erkek katılımcılardan, toplam ölçek puanında ise ailesinin aylık gelir durumu 5000 TL altı ve 9001 TL üzerinde olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 7001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Erkek Katılımcıların Aile Gelir Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Aile Gelir Durumu (TL/ay)	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) <3000	301	433.27	27.454	4	.000*	a,b>c e>a,c,d
	b) 3000-5000	190	454.82				
	c) 5001-7000	214	363.18				
	d) 7001-9000	100	416.09				
	e) >9001	42	546.81				
Okul	a) <3000	301	449.34	16.404	4	.003*	a>c
	b) 3000-5000	190	441.23				
	c) 5001-7000	214	382.43				
	d) 7001-9000	100	378.70				
	e) >9001	42	484.12				
Tesis-Kulüp	a) <3000	301	447.67	29.870	4	.000*	a,b,c,e>d
	b) 3000-5000	190	427.78				
	c) 5001-7000	214	431.81				
	d) 7001-9000	100	303.94				
	e) >9001	42	483.31				
Eğitim Sistemi	a) <3000	301	473.34	40.201	4	.000*	a>c,d,e b>d
	b) 3000-5000	190	449.86				
	c) 5001-7000	214	390.13				

	d) 7001-9000	100	312.69				
	e) >9001	42	390.13				
Arkadaş-Çevre	a) <3000	301	453.50	54.585	4	.000*	a,b,c,e>d
	b) 3000-5000	190	480.68				
	c) 5001-7000	214	408.92				
	d) 7001-9000	100	281.95				
	e) >9001	42	371.25				
Toplam Puan	a) <3000	301	468.96	51.497	4	.000*	a,b,e>c,d
	b) 3000-5000	190	459.77				
	c) 5001-7000	214	362.25				
	d) 7001-9000	100	318.01				
	e) >9001	42	506.96				

*p<.05

Tablo 4.11 incelendiğinde, erkek katılımcıların aile gelir durumu ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda tüm altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Aile alt boyutunda ailesinin aylık geliri 5000 TL ve altı olan erkek katılımcıların aylık geliri 5001-7000 TL arasında olan erkek katılımcılardan ve ailesinin aylık geliri 9001 TL ve üzerinde olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 3000 TL'den az olan ve 5001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan, okul altboyutunda ailesinin aylık geliri 3000 TL'den az olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 5001-7000 TL arasında olan erkek katılımcılardan, tesis-kulüp altboyutunda ailesinin aylık geliri 7000 TL'den az olan ve 9001 TL'den fazla olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 7001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan, eğitim sistemi altboyutunda ailesinin aylık geliri 3000 TL'den az olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 5000 TL ve üzerinde olan erkek katılımcılardan ve ailesinin aylık geliri 3000-5000 TL arasında olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 7001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan, arkadaş-çevre altboyutunda ailesinin aylık geliri 5001-7000 TL arasında olan ve 9000 TL'nin üzerinde olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 7001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan, ölçek toplam puanında ise ailesinin aylık geliri 5000 TL'nin altında ve 9000 TL'nin üzerinde olan erkek katılımcıların ailesinin aylık geliri 5001-9000 TL arasında olan erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Kadın Katılımcıların Spor Geçmişi ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Spor Geçmişi (yıl)	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Yok	718	558.09	8.572	4	.073	
	b) 0-2	250	583.66				
	c) 3-4	103	598.01				

	d) 5-6	48	654.41				
	e) 7-8	29	686.07				
Okul	a) Yok	718	578.73	3.130	4	.236	
	b) 0-2	250	580.12				
	c) 3-4	103	534.87				
	d) 5-6	48	605.13				
	e) 7-8	29	511.45				
Tesis-Kulüp	a) Yok	718	573.12	7.272	4	.122	
	b) 0-2	250	551.39				
	c) 3-4	103	573.04				
	d) 5-6	48	647.76				
	e) 7-8	29	691.84				
Eğitim Sistemi	a) Yok	718	598.21	15.834	4	.003*	a > d,e
	b) 0-2	250	559.86				
	c) 3-4	103	533.17				
	d) 5-6	48	469.26				
	e) 7-8	29	434.59				
Arkadaş-Çevre	a) Yok	718	567.93	6.182	4	.186	
	b) 0-2	250	559.11				
	c) 3-4	103	633.79				
	d) 5-6	48	577.50				
	e) 7-8	29	654.26				
Toplam Puan	a) Yok	718	576.86	.614	4	.961	
	b) 0-2	250	572.01				
	c) 3-4	103	553.43				
	d) 5-6	48	590.73				
	e) 7-8	29	585.53				

*p<.05

Tablo 4.12 incelendiğinde kadın katılımcıların spor geçmişleri ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H Testi sonuçları incelendiğinde sadece eğitim sistemi altboyutunda ($\chi^2=15,834$; $df=4$; $p=.003$) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Herhangi bir spor geçmişine sahip olmayan kadın katılımcıların 5 yıl ve üzerinde spor geçmişine sahip olan kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 4.13. Erkek Katılımcıların Spor Geçmişi ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Spor Geçmişi (yıl)	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Yok	354	443.52	26.009	4	.000*	a>c d>b,c
	b) 0-2	173	391.18				
	c) 3-4	127	344.63				
	d) 5-6	141	476.69				
	e) 7-8	52	451.30				
Okul	a) Yok	354	466.70	50.300	4	.000*	a,b,d,e>c
	b) 0-2	173	424.00				
	c) 3-4	127	289.57				
	d) 5-6	141	426.06				
	e) 7-8	52	455.99				
Tesis-Kulüp	a) Yok	354	475.14	54.772	4	.000*	a,b,d>c,e
	b) 0-2	173	433.77				
	c) 3-4	127	324.83				

	d) 5-6	141	425.61				
	e) 7-8	52	281.19				
Eğitim Sistemi	a) Yok	354	493.29	79.402	4	.000*	a,b,d,e>c a,d>e
	b) 0-2	173	408.27				
	c) 3-4	127	273.90				
	d) 5-6	141	421.95				
	e) 7-8	52	376.78				
Arkadaş-Çevre	a) Yok	354	403.84	6.643	4	.156	
	b) 0-2	173	434.39				
	c) 3-4	127	422.42				
	d) 5-6	141	442.94				
	e) 7-8	52	479.19				
Toplam Puan	a) Yok	354	482.68	69.998	4	.000*	a,b,d>c a,d>e
	b) 0-2	173	414.15				
	c) 3-4	127	276.29				
	d) 5-6	141	440.89				
	e) 7-8	52	372.23				

*p<.05

Tablo 4.13'e göre erkek katılımcıların spor geçmişi ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda arkadaş-çevre ($\chi^2=6.643$; $df=4$; $p=.156$) altboyutu hariç tüm altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunan altboyutlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucunda okul altboyutunda spor geçmişi olmayanlar, 0-2, 5-6 ve 7-8 yıl arası spor geçmişi olanların 3-4 yıl arası spor geçmişi olanlardan, tesis-kulüp altboyutunda spor geçmişi olmayanlar, 0-2 ve 5-6 yıl arası spor geçmişi olanların 3-4 ve 7-8 yıl arası spor geçmişi olanlardan, eğitim sistemi altboyutunda spor geçmişi olmayanlar, 0-2, 5-6 ve 7-8 yıl arası spor geçmişi olanların 3-4 yıl arası spor geçmişi olanlardan ve spor geçmişi olmayanlar ile 5-6 yıl arası spor geçmişi olanların 7-8 yıl arası spor geçmişi olanlardan, ölçek toplam puanında ise spor geçmişi olmayanlar, 0-2 ve 5-6 yıl arası spor geçmişi olanların 3-4 yıl arası spor geçmişi olanlardan ve spor geçmişi olmayanlar ile 5-6 yıl arası spor geçmişi olanların 7-8 yıl arası spor geçmişi olanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 4.14. Kadın Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Frekansı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Haftalık Spor Yapma Frekansı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) 0	594	539.12	16.499	4	.002*	c,d,e>a
	b) 1	280	581.72				
	c) 2	148	648.05				
	d) 3	68	609.23				
	e) ≥ 4	53	629.02				
Okul	a) 0	594	542.28	10.372	4	.035*	b,c,e>a

	b) 1	280	604.13				
	c) 2	148	605.56				
	d) 3	68	587.78				
	e) ≥4	53	621.33				
Tesis-Kulüp	a) 0	594	559.13	4.519	4	.340	
	b) 1	280	594.26				
	c) 2	148	577.31				
	d) 3	68	537.60				
	e) ≥4	53	627.99				
Eğitim Sistemi	a) 0	594	539.66	17.507	4	.002*	b,e>a,d
	b) 1	280	630.22				
	c) 2	148	590.54				
	d) 3	68	531.03				
	e) ≥4	53	627.61				
Arkadaş-Çevre	a) 0	594	550.58	12.103	4	.017*	c,e>a,d
	b) 1	280	577.90				
	c) 2	148	619.66				
	d) 3	68	549.35				
	e) ≥4	53	676.92				
Toplam Puan	a) 0	594	527.33	24.512	4	.000*	b,c,e>a
	b) 1	280	621.07				
	c) 2	148	628.04				
	d) 3	68	575.33				
	e) ≥4	53	652.60				

*p<.05

Tablo 4.14'e göre kadın katılımcıların haftalık spor yapma frekansları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda; kadın haftalık spor yapma frekansları ile tesis-kulüp ($\chi^2=4.519$; $df=4$; $p=.340$) altboyutu hariç diğer altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda haftalık spor yapma frekansı 2 ve üzerinde olan kadın katılımcıların hiç spor yapmayan kadın katılımcılardan, okul altboyutunda haftalık spor yapma frekansı 1, 2 ve 4 üzerinde olan kadın katılımcıların hiç spor yapmayanlardan, eğitim sistemi altboyutunda haftalık spor yapma frekansı 1 ve 4 üzerinde olan kadın katılımcıların hiç spor yapmayan ve haftada 3 gün spor yapanlardan, arkadaş-çevre altboyutunda haftalık spor yapma frekansı 2 ve 4 üzerinde olan kadın katılımcıların hiç spor yapmayan ve haftada 3 gün spor yapanlardan, toplam ölçek puanında ise haftalık spor yapma frekansı 1, 2 ve 4 üzerinde olan kadın katılımcıların hiç spor yapmayanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.15. Erkek Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Frekansı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Haftalık Spor Yapma Frekansı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) 0	290	435.40	24.342	4	.000*	a>c e>b,c
	b) 1	211	401.82				
	c) 2	184	356.15				
	d) 3	97	430.08				
	e) ≥ 4	44	528.43				
Okul	a) 0	290	421.66	8.989	4	.061	
	b) 1	211	389.84				
	c) 2	184	402.71				
	d) 3	97	471.52				
	e) ≥ 4	44	390.38				
Tesis-Kulüp	a) 0	290	452.88	36.776	4	.000*	a,b,e>c,d
	b) 1	211	437.14				
	c) 2	184	371.10				
	d) 3	97	306.63				
	e) ≥ 4	44	453.51				
Eğitim Sistemi	a) 0	290	428.62	18.783	4	.001*	a,d>c
	b) 1	211	408.84				
	c) 2	184	362.57				
	d) 3	97	484.81				
	e) ≥ 4	44	391.91				
Arkadaş-Çevre	a) 0	290	384.36	29.092	4	.000*	d,e>a,c
	b) 1	211	442.32				
	c) 2	184	369.76				
	d) 3	97	489.78				
	e) ≥ 4	44	482.07				
Toplam Puan	a) 0	290	436.58	15.413	4	.004*	a>c e>b,c
	b) 1	211	396.71				
	c) 2	184	365.47				
	d) 3	97	448.53				
	e) ≥ 4	44	465.55				

*p<.05

Tablo 4.15'e göre sıra ortalamaları ile erkek katılımcıların haftalık spor yapma frekansı ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda okul altboyutu ($\chi^2=8.989$; $df=4$; $p=.061$) hariç tüm altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda hiç spor yapmayan erkek katılımcıların haftada 2 gün spor yapanlardan, haftada 4 gün ve üzeri spor yapan erkek katılımcıların haftada 1 ve 2 gün spor yapanlar erkek katılımcılardan, tesis-kulüp altboyutunda hiç spor yapmayanlarla haftada 4 günden fazla spor yapan erkek katılımcıların haftada 2 ve 3 gün spor yapanlardan ve haftada 1 gün spor yapanların haftada 3 gün spor yapanlardan, eğitim

sistemi altboyutunda hiç spor yapmayanlar ile 4 günden fazla spor yapan erkek katılımcıların haftada 2 gün spor yapanlardan, arkadaş-çevre altboyutunda haftada 3 ve daha fazla gün spor yapan erkek katılımcıların hiç spor yapmayan ve haftada 2 gün spor yapan erkek katılımcılardan, son olarakta ölçek toplam puanında hiç spor yapmayan erkek katılımcıların haftada 2 gün spor yapanlardan ve haftada 4 günden fazla spor yapan erkek katılımcıların haftada 1 ve 2 gün spor yapan erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.16. Kadın Katılımcıların Aile Yapısı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Aile Yapısı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Çekirdek	859	585.01	3.649	2	.161	
	b) Geniş	233	538.91				
	c) Parçalanmış	56	561.33				
Okul	a) Çekirdek	859	565.80	2.693	2	.260	
	b) Geniş	233	605.88				
	c) Parçalanmış	56	577.45				
Tesis-Kulüp	a) Çekirdek	859	562.91	7.076	2	.029*	b>a,c
	b) Geniş	233	625.07				
	c) Parçalanmış	56	541.94				
Eğitim Sistemi	a) Çekirdek	859	563.96	4.439	2	.109	
	b) Geniş	233	615.25				
	c) Parçalanmış	56	566.65				
Arkadaş-Çevre	a) Çekirdek	859	570.27	1.381	2	.501	
	b) Geniş	233	578.85				
	c) Parçalanmış	56	621.28				
Toplam Puan	a) Çekirdek	859	566.23	3.066	2	.216	
	b) Geniş	233	608.35				
	c) Parçalanmış	56	560.45				

*p<.05

Tablo 4.16'ya göre kadın katılımcıların aile yapısı ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda aile yapısı ile sadece tesis-kulüp ($\chi^2=7.076$; $df=2$; $p=.029$) altboyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc analizi sonucunda tesis-kulüp altboyutunda geniş aile yapısına sahip olan kadın katılımcıların çekirdek aile ve parçalanmış aile yapısına sahip kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.17. Erkek Katılımcıların Aile Yapısı ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Aile Yapısı	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Çekirdek	688	436.52	12.979	2	.002*	a,c>b
	b) Geniş	142	357.56				
	c) Parçalanmış	17	472.18				
Okul	a) Çekirdek	688	419.15	5.751	2	.056	
	b) Geniş	142	458.87				
	c) Parçalanmış	17	328.97				
Tesis-Kulüp	a) Çekirdek	688	418.42	3.802	2	.149	
	b) Geniş	142	438.95				
	c) Parçalanmış	17	524.76				
Eğitim Sistemi	a) Çekirdek	688	417.10	3.127	2	.209	
	b) Geniş	142	456.80				
	c) Parçalanmış	17	429.18				
Arkadaş-Çevre	a) Çekirdek	688	415.44	5.387	2	.068	
	b) Geniş	142	456.05				
	c) Parçalanmış	17	502.71				
Toplam Puan	a) Çekirdek	688	421.97	.360	2	.835	
	b) Geniş	142	430.62				
	c) Parçalanmış	17	451.09				

*p<.05

Tablo 4.17'ye göre erkek katılımcıların aile yapısı ile FAKEFÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda aile ($\chi^2=12.979$; $df=2$; $p=.002$) altboyutu hariç diğer altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Aile altboyutunda çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip erkek katılımcıların geniş aile yapısına sahip erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.18. Kadın Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Anne Eğitim Durumu	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Okur-Yazar Değil	127	494.72	17.198	5	.004*	d,e,f>a
	b) İlkokul	545	557.54				
	c) Ortaokul	207	598.27				
	d) Lise	201	622.88				
	e) Üniversite	55	646.62				
	f) Yüksek Lisans	13	633.31				
Okul	a) Okur-Yazar Değil	127	612.36	6.800	5	.236	
	b) İlkokul	545	589.19				
	c) Ortaokul	207	560.14				
	d) Lise	201	531.85				
	e) Üniversite	55	549.07				
	f) Yüksek Lisans	13	584.35				
Tesis-Kulüp	a) Okur-Yazar Değil	127	581.42	8.724	5	.121	
	b) İlkokul	545	592.19				
	c) Ortaokul	207	535.19				

	d) Lise	201	545.50				
	e) Üniversite	55	605.59				
	f) Yüksek Lisans	13	708.00				
Eğitim Sistemi	a) Okur-Yazar Değil	127	604.91	18.855	5	.002*	a,b>e,f
	b) İlkokul	545	602.55				
	c) Ortaokul	207	579.33				
	d) Lise	201	501.05				
	e) Üniversite	55	497.58				
	f) Yüksek Lisans	13	485.69				
Arkadaş-Çevre	a) Okur-Yazar Değil	127	589.91	5.095	5	.404	
	b) İlkokul	545	562.29				
	c) Ortaokul	207	599.98				
	d) Lise	201	590.58				
	e) Üniversite	55	525.37				
	f) Yüksek Lisans	13	489.19				
Toplam Puan	a) Okur-Yazar Değil	127	579.66	2.366	5	.797	
	b) İlkokul	545	583.19				
	c) Ortaokul	207	580.15				
	d) Lise	201	542.29				
	e) Üniversite	55	572.38				
	f) Yüksek Lisans	13	576.92				

*p<.05

Tablo 4.18'e göre, kadın katılımcıların anne eğitim durumu ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda kadın katılımcıların anne eğitim durumu ile aile ($\chi^2=17.198$; $df=5$; $p=.004$), ve eğitim sistemi ($\chi^2=18.855$; $df=5$; $p=.002$) altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda anne eğitim durumu lise ve üzerinde olan kadın katılımcıların anne eğitim durumu okur-yazar olmayan katılımcılardan, eğitim sistemi altboyutunda ise anne eğitim durumu okur-yazar olmayan ve ilkokul olan kadın katılımcıların anne eğitim durumu üniversite ve yüksek lisans olan kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.19. Erkek Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Anne Eğitim Durumu	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Okur-Yazar Değil	50	428.63	26.560	5	.000*	e>c,d,f
	b) İlkokul	287	441.51				
	c) Ortaokul	113	406.17				
	d) Lise	248	403.64				
	e) Üniversite	86	517.14				
	f) Yüksek Lisans	63	325.56				
Okul	a) Okur-Yazar Değil	50	379.64	48.564	5	.000*	b,e>c,f
	b) İlkokul	287	476.17				
	c) Ortaokul	113	341.63				
	d) Lise	248	404.76				
	e) Üniversite	86	507.81				

	f) Yüksek Lisans	63	330.63				
	a) Okur-Yazar Değil	50	445.43				
	b) İlkokul	287	431.10				
Tesis-Kulüp	c) Ortaokul	113	436.59	69.194	5	.000*	a,b,c,d,e>f
	d) Lise	248	446.85				
	e) Üniversite	86	481.47				
	f) Yüksek Lisans	63	183.64				
	a) Okur-Yazar Değil	50	394.41				
	b) İlkokul	287	503.13				
Eğitim Sistemi	c) Ortaokul	113	399.12	132.533	5	.000*	a,b,c,d,e>f b>a,c
	d) Lise	248	424.46				
	e) Üniversite	86	433.78				
	f) Yüksek Lisans	63	116.44				
	a) Okur-Yazar Değil	50	452.21				
	b) İlkokul	287	484.53				
Arkadaş-Çevre	c) Ortaokul	113	515.39	109.397	5	.000*	a,b,c,d,e>f b,c>d
	d) Lise	248	362.47				
	e) Üniversite	86	426.72				
	f) Yüksek Lisans	63	200.43				
	a) Okur-Yazar Değil	50	408.41				
	b) İlkokul	287	496.46				
Toplam Puan	c) Ortaokul	113	394.62	103.528	5	.000*	a,b,c,d,e>f b,e>c,d,f
	d) Lise	248	394.25				
	e) Üniversite	86	497.65				
	f) Yüksek Lisans	63	175.53				

*p<.05

Tablo 4.19'a bakıldığında erkek katılımcıların anne eğitim durumu ile FAKEFÖ altboyutları arasındaki ilişkiyi gösteren Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre erkek katılımcıların anne eğitim durumu ile tüm altboyutlar ve ölçek puanı arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan post-hoc analizi sonucunda aile altboyutunda anne eğitim durumu üniversite olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu ortaokul, lise ve yüksek lisans olan erkek katılımcılardan, okul altboyutunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve üniversite olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu ortaokul ve yüksek lisans olanlardan, tesis-kulüp altboyutunda anne eğitim durumu üniversite ve daha düşük olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu yüksek lisans olanlardan, eğitim sistemi altboyutunda anne eğitim durumu ilkokul olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu okur-yazar olmayan ve ortaokul olan katılımcılardan ve anne eğitim durumu üniversite ve daha düşük olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu yüksek lisans olanlardan, arkadaş-çevre altboyutunda anne eğitim durumu ilk ve ortaokul olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu lise olanlardan ve anne eğitim durumu üniversite ve altında olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu yüksek lisans olanlardan, ölçek toplam puanında ise anne eğitim durumu ilkokul ve üniversite olan erkek katılımcıların anne eğitim durumu ortaokul, lise ve yüksek lisans olanlardan ve anne eğitim durumu üniversite ve altında olan erkek

katılımcıların anne eğitim durumu yüksek lisans olan erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.20. Kadın Katılımcıların Baba Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Baba Eğitim Durumu	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Okur-Yazar Değil	21	577.67	20.796	5	.001*	e>b
	b) İlkokul	351	527.16				
	c) Ortaokul	293	578.18				
	d) Lise	331	576.10				
	e) Üniversite	131	668.66				
	f) Yüksek Lisans	21	698.81				
Okul	a) Okur-Yazar Değil	21	563.45	3.108	5	.683	
	b) İlkokul	351	586.61				
	c) Ortaokul	293	579.52				
	d) Lise	331	576.75				
	e) Üniversite	131	528.70				
	f) Yüksek Lisans	21	563.40				
Tesis-Kulüp	a) Okur-Yazar Değil	21	542.26	4.453	5	.486	
	b) İlkokul	351	604.04				
	c) Ortaokul	293	555.23				
	d) Lise	331	564.71				
	e) Üniversite	131	565.62				
	f) Yüksek Lisans	21	591.50				
Eğitim Sistemi	a) Okur-Yazar Değil	21	604.26	10.284	5	.068	
	b) İlkokul	351	585.50				
	c) Ortaokul	293	593.12				
	d) Lise	331	580.13				
	e) Üniversite	131	502.97				
	f) Yüksek Lisans	21	458.62				
Arkadaş-Çevre	a) Okur-Yazar Değil	21	568.07	.429	5	.994	
	b) İlkokul	351	571.82				
	c) Ortaokul	293	581.08				
	d) Lise	331	568.71				
	e) Üniversite	131	584.68				
	f) Yüksek Lisans	21	561.60				
Toplam Puan	a) Okur-Yazar Değil	21	581.21	.300	5	.998	
	b) İlkokul	351	569.46				
	c) Ortaokul	293	580.79				
	d) Lise	331	576.56				
	e) Üniversite	131	566.36				
	f) Yüksek Lisans	21	582.74				

*p<.05

Tablo 4.20'ye göre kadın katılımcıların baba eğitim durumu ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına bakıldığında kadın katılımcıların baba eğitim durumu ile sadece aile altboyutu ($\chi^2=20.796$; $df=5$; $p=.001$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş olup farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit etmek için yapılan post-hoc testine göre aile altboyutunda baba eğitim durumu üniversite olan kadın

katılımcıların baba eğitim durumu ilkökul olan katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.21. Erkek Katılımcıların Baba Eğitim Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Kruskal-Wallis H testi Sonuçları

Altboyutlar	Baba Eğitim Durumu	n	S.O.	χ^2	df	p	fark
Aile	a) Okur-Yazar Değil	11	322.27	20.983	5	.001*	c>a,d,e,f
	b) İlkokul	187	446.09				
	c) Ortaokul	129	495.44				
	d) Lise	258	408.20				
	e) Üniversite	209	401.12				
	f) Yüksek Lisans	53	360.41				
Okul	a) Okur-Yazar Değil	11	452.77	10.410	5	.064	
	b) İlkokul	187	457.37				
	c) Ortaokul	129	408.54				
	d) Lise	258	416.94				
	e) Üniversite	209	431.40				
	f) Yüksek Lisans	53	343.07				
Tesis-Kültür	a) Okur-Yazar Değil	11	389.68	39.595	5	.000*	d,f>a,e
	b) İlkokul	187	407.55				
	c) Ortaokul	129	448.66				
	d) Lise	258	482.42				
	e) Üniversite	209	345.68				
	f) Yüksek Lisans	53	453.62				
Eğitim Sistemi	a) Okur-Yazar Değil	11	446.23	47.052	5	.000*	a,b,c,d>e,f
	b) İlkokul	187	489.02				
	c) Ortaokul	129	434.24				
	d) Lise	258	452.40				
	e) Üniversite	209	352.89				
	f) Yüksek Lisans	53	307.24				
Arkadaş-Çevre	a) Okur-Yazar Değil	11	380.73	36.715	5	.000*	b,c>a,e f>e
	b) İlkokul	187	480.98				
	c) Ortaokul	129	461.35				
	d) Lise	258	405.64				
	e) Üniversite	209	357.73				
	f) Yüksek Lisans	53	491.69				
Toplam Puan	a) Okur-Yazar Değil	11	391.45	24.426	5	.000*	b,c>e,f
	b) İlkokul	187	470.37				
	c) Ortaokul	129	456.41				
	d) Lise	258	433.71				
	e) Üniversite	209	372.03				
	f) Yüksek Lisans	53	345.95				

*p<.05

Tablo 4.21'e göre erkek katılımcıların baba eğitim durumu ile FAKEFÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına bakıldığında erkek katılımcıların baba eğitim durumu ile okul altboyutu ($\chi^2=10.410$; $df=5$; $p=.064$) hariç diğer altboyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc analizi

sonucunda aile altboyutunda baba eğitim durumu ortaokul olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu okur-yazar olmayan ile lise ve üzerinde olanlardan, tesis-kulüp altboyutunda baba eğitim durumu lise ve yüksek lisans olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu okur-yazar olmayan ve üniversite olan erkek katılımcılardan, eğitim sistemi altboyutunda baba eğitim durumu lise ve altında olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu üniversite ve yüksek lisans olanlardan, arkadaş-çevre altboyutunda baba eğitim durumu ilk ve ortaokul olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu okur-yazar olmayan ve üniversite olanlardan ve baba eğitim durumu yüksek lisans olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu üniversite olanlardan, ölçek toplam puanında ise bab eğitim durumu ilk ve ortaokul olan erkek katılımcıların baba eğitim durumu üniversite ve yüksek lisans olan erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.22. Kadın Katılımcıların Kilo Memnuniyeti ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Kilo Memnuniyeti	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Evet	618	585.66	361935.00	156876.000	-1.233	.217
	Hayır	530	561.49	297591.00			
Okul	Evet	618	602.36	372259.00	146552.000	-3.080	.002*
	Hayır	530	542.01	287267.00			
Tesis-Kulüp	Evet	618	598.87	370099.50	148711.500	-2.701	.007*
	Hayır	530	546.09	289426.50			
Eğitim Sistemi	Evet	618	604.17	373378.00	145433.000	-3.282	.001*
	Hayır	530	539.90	286148.00			
Arkadaş-Çevre	Evet	618	579.19	357942.00	160869.000	-.535	.593
	Hayır	530	569.03	301584.00			
Toplam Puan	Evet	618	608.33	375945.50	142865.500	-3.734	.000*
	Hayır	530	535.06	283580.50			

*p<.05

Tablo 4.22’de kadın katılımcıların kilo memnuniyeti ile FAKEFÖ’den almış oldukları sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, aile ve arkadaş-çevre altboyutları dışında diğer altboyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.05). Okul, tesis-kulüp ve eğitim sistemi altboyutları ile ölçek toplam puanında kilosundan memnun olan kadın katılımcıların kilosundan memnun olmayanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.23. Erkek Katılımcıların Kilo Memnuniyeti ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Kilo Memnuniyeti	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Evet	521	418.10	217827.50	81846.500	-.890	.374
	Hayır	326	433.44	141300.50			
Okul	Evet	521	414.89	216159.00	80178.000	-1.373	.170
	Hayır	326	438.56	142969.00			
Tesis-Kulüp	Evet	521	459.05	239163.00	66664.000	-5.292	.000*
	Hayır	326	367.99	119965.00			
Eğitim Sistemi	Evet	521	429.83	223940.00	81887.000	-.879	.379
	Hayır	326	414.69	135188.00			
Arkadaş-Çevre	Evet	521	414.92	216173.50	80192.500	-1.412	.158
	Hayır	326	438.51	142954.50			
Toplam Puan	Evet	521	429.32	223675.00	82152.000	-.800	.424
	Hayır	326	415.50	135453.00			

*p<.05

Tablo 4.23'e göre erkek katılımcıların kilo memnuniyeti ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda sadece tesis-kulüp alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.05). Tesis-kulüp altboyutunda kilosundan memnun olan erkek katılımcıların kilosundan memnun olmayanlardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.24. Kadın Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Sigara Kullanım Durumu	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Hayır	1104	577.68	637755.00	20781.000	-1.629	.103
	Evet	44	494.80	21771.00			
Okul	Hayır	1104	579.48	639747.50	18788.500	-2.555	.011*
	Evet	44	449.51	19778.50			
Tesis-Kulüp	Hayır	1104	574.54	634295.00	24241.000	-.132	.983
	Evet	44	573.43	25231.00			
Eğitim Sistemi	Hayır	1104	577.88	637974.50	20561.500	-1.400	.083
	Evet	44	489.81	21551.50			
Arkadaş-Çevre	Hayır	1104	576.23	636158.00	22378.000	-.665	.360
	Evet	44	531.09	23368.00			
Toplam Puan	Hayır	1104	578.41	638568.50	19967.500	-1.601	.045*
	Evet	44	476.31	20957.50			

*p<.05

Tablo 4.24'e göre kadın katılımcıların sigara kullanım durumları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, sadece okul alt boyutu ile ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Hem okul altboyutu

hem de ölçek toplam puanında sigara içmeyen kadın katılımcıların sigara içen kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.25. Erkek Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Sigara Kullanım Durumu	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Hayır	788	418.95	330134.50	19268.500	-2.198	.028*
	Evet	59	491.42	28993.50			
Okul	Hayır	788	426.85	336357.00	21001.000	-1.242	.214
	Evet	59	385.95	22771.00			
Tesis-Kulüp	Hayır	788	427.11	336562.00	20796.000	-1.357	.175
	Evet	59	382.47	22566.00			
Eğitim Sistemi	Hayır	788	424.29	334343.50	23014.500	-.128	.898
	Evet	59	420.08	24784.50			
Arkadaş-Çevre	Hayır	788	415.92	327742.50	16876.500	-3.634	.000*
	Evet	59	531.96	31385.50			
Toplam Puan	Hayır	788	423.64	333831.00	22965.000	-.155	.887
	Evet	59	428.76	25297.00			

p<.05

Tablo 4.25'te erkek katılımcıların sigara kullanım durumları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, sadece aile ve arkadaş-çevre boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Hem aile hem de arkadaş-çevre altboyutunda sigara içen erkek katılımcıların sigara içmeyen erkek katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.26. Kadın Katılımcıların Uyku Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Uyku Durumu	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Düzenli	445	604.05	268804.00	143266.000	-2.407	.016*
	Düzensiz	703	555.79	390722.00			
Okul	Düzenli	445	622.14	276851.50	135218.500	-3.880	.000*
	Düzensiz	703	544.34	382674.50			
Tesis-Kulüp	Düzenli	445	570.24	253756.00	154521.000	-.348	.728
	Düzensiz	703	577.20	405770.00			
Eğitim Sistemi	Düzenli	445	629.81	280264.00	131806.000	-4.507	.000
	Düzensiz	703	539.49	379262.00			
Arkadaş-Çevre	Düzenli	445	583.67	259733.00	152337.000	-.770	.138
	Düzensiz	703	568.70	399793.00			
Toplam Puan	Düzenli	445	621.88	276736.50	135333.500	-3.854	.000
	Düzensiz	703	544.51	382789.50			

*p<.05

Tablo 4.26 incelendiğinde kadın katılımcıların uyku durumları ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda sadece aile ve okul alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Her iki altboyutta da düzenli uyku paternine sahip olan kadın katılımcılar düzenli uyku paternine sahip olmayan kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.27. Erkek Katılımcıların Uyku Durumu ile FAKEFÖ Altboyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Mann-Whitney U testi Sonuçları

Altboyutlar	Uyku Durumu	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Aile	Düzenli	416	409.62	170402.00	83666.000	-1.572	.116
	Düzensiz	249	435.97	187033.00			
Okul	Düzenli	416	430.80	179212.50	85987.500	-.917	.359
	Düzensiz	249	415.44	178222.50			
Tesis-Kulüp	Düzenli	416	412.97	171794.00	85058.000	-1.181	.237
	Düzensiz	249	432.73	185641.00			
Eğitim Sistemi	Düzenli	416	434.29	180663.00	84537.000	-1.328	.184
	Düzensiz	249	412.06	176772.00			
Arkadaş-Çevre	Düzenli	416	420.06	174746.50	88010.500	-.356	.722
	Düzensiz	249	425.85	182688.50			
Toplam Puan	Düzenli	416	425.97	177204.00	87996.000	-.349	.727
	Düzensiz	249	420.12	180231.00			

p<.05

Tablo 4.27'ye bakıldığında erkek katılımcıların uyku durumları ile FAKEFÖ altboyutları ve ölçek toplam puanı sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

4. TARTIŞMA

FA tüm insanlar için psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan önemli rol oynarken FA'ya katılım birçok faktörden etkilenen karmaşık bir davranıştır (2). Bireylerin FA'lara katılımını etkileyen faktörler arasında çevresel, sosyal, kültürel, psikolojik, biyolojik, bilişsel, emosyonel, davranışsal ve fiziksel unsurlar sayılabilir. Ayrıca bireylerin yaşadıkları doğal ve sosyal çevre, cinsiyet, yaş, yeterlilik ve motivasyon gibi faktörlerin yanında sokak planı, arazi yapısı, eğlence tesisleri ve parkların konumu, ulaşım olanakları, yol güvenliği, suç ve benzeri tehlike ve tehditler de FA'ya katılımı etkileyebilmektedir (3).

Yapılan araştırmalar, gençlerin dünya genelinde gerektiği kadar fiziksel hareketliliğe sahip olmadıklarını ve giderek daha sedanter bir yaşam tarzı benimsediklerini rapor etmektedir (4). Bu durumun ülkemizde de farklı olduğunu söylemek zordur. Özellikle, günümüz dijital çağında yaygınlaşarak artan teknolojik gelişmeler gençlerimizin hem fiziksel hem de sportif aktivitelere katılımlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla geleceğin yetişkinleri olacak okul çağındaki öğrencileri fiziksel olarak daha aktif hale getirmek önem arz etmektedir. Öğrencilerin bu faaliyetlere katılmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi onların daha aktif bireyler olması yönünde gerekli tedbirler alınmasını kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla, öğrencilerinin FA'ya katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi onların fiziksel olarak daha aktif olmalarını teşvik ederek ilerleyen yıllarda daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin FA'ya katılımlarını engelleyen faktörleri belirlemektir.

Araştırma sonucunda cinsiyet faktörü ele alındığında kadın öğrencilerin %62.5'inin erkek öğrencilerin ise %41.8'inin spor geçmişinin olmadığı saptanmış olup erkeklerin FA bağlamında daha aktif oldukları tespit edilmiştir. Bu anlamda ilk hipotezimiz doğrulanmıştır. Okul, tesis-kulüp ve eğitim sistemi alt boyutları ile ölçek toplam puanında kadın katılımcıların erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. Özbek çalışmasında FA'ya katılımı engelleyen faktörlerden okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre altboyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir (64). Bu bulgular araştırma bulgularımızla uyuşmamaktadır. Benzer şekilde Orhan da erkek katılımcıların kızlara kıyasla FA'ya

katılım engellerinden okul altboyutundan daha fazla etkilendiklerini bildirmiştir (65). Bu bulgu da araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir. Korkmaz ve Deniz kadın katılımcıların FA düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu (66), Kalkavan ve arkadaşları da yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların FA'ya ayırdıkları zamanın erkek katılımcılardan daha fazla olduğunu belirtmiştir (8). Bu araştırmaların sonucu da araştırma bulgularımızdan farklıdır. Bu farklılığın öğrencilerin okul ve sınıf farklılıklarından ve buldukları çevreden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda kadın katılımcılarda FA'ya katılımı engelleyen en önemli faktörün eğitim sistemi, erkek katılımcılarda ise okul ve eğitim sistemi olduğu saptanmıştır. Tergerson ve King yaptığı araştırmada, kadın ve erkek öğrencileri FA'ya katılmaya yönlendiren en önemli faktörün egzersiz yapacak bir arkadaşına sahip olmak olduğunu bildirmiştir (67). Özbek kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla FA'ya katılımı en fazla engelleyen faktörün aile olduğunu bildirmiştir (64). Bunun sebebinin erkek öğrencilerin FA'ya katılımında daha istekli olmaları ve aileleri tarafından daha fazla desteklenmeleri olduğu düşünülmektedir. Bu sonuç çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, kadın katılımcıların yaşları ile FA'ya katılımı engelleyen faktörler arasındaki ilişki incelendiğinde 17 yaşındaki kadın katılımcıların okul ve eğitim sisteminden kaynaklanan engellerden daha az etkilendikleri anlaşılmıştır. Erkek katılımcılarda FA'ya katılımı engelleyen faktörler incelendiğinde 18 yaşındaki erkek katılımcıların aile, okul ve eğitim sistemi alt boyutu ile ölçek toplam puanından kaynaklanan engellerden daha az etkilendikleri görülmüştür. Orhan erkeklerin kızlara kıyasla okul altboyutundan daha fazla etkilendiklerini, aile ve tesis-kulüp altboyutlarında ise yaş değişkeni ile FAKEFÖ arasında anlamlı bir fark olmadığını rapor etmiştir (65). Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Araştırmada katılımcıların sınıfları ile FAKEFÖ altboyutları arasında okul, ve eğitim sistemi altboyutu ve ölçek toplam puanında 9. ve 10. sınıftaki öğrencilerin 12. sınıftakilerden, 9. sınıftakilerin de 11. sınıftakilerden daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Özbek de benzer şekilde liseli gençlere yapmış olduğu çalışmada alt sınıftaki katılımcıların üst sınıftakilere oranla okul ve eğitim sistemi altboyutlarından daha çok etkilendiğini belirtmiştir (64). Bu bulgu çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde kadın katılımcılarda okul türü ile FAKEFÖ altboyutlarından aile altboyutunda fen lisesinde okuyan kadın katılımcıların diğer liselerde okuyan kadınlara kıyasla FA'ya katılım önündeki engellerden daha fazla etkilendiği anlaşılmaktadır. Özbek araştırmasında akademik başarısı daha yüksek olan liselerde öğrenim gören katılımcıların daha düşük puanla girilen okullara kıyasla aile faktöründen daha az etkilendiklerini gözlemlemiştir. Buna sebep olarak ta derslerine düzenli çalıştıkları için aile tarafından herhangi bir engelle karşılaşmadıkları hatta aileleri tarafından FA'ya yönlendirildiklerini ifade etmiştir (64). Bu sonuç araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Bunun sebebinin araştırmaların yapıldığı illerdeki veli profili ve ilin sosyo-kültürel dinamiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre Anadolu ve imam hatip liselerinde öğrenim gören kadın katılımcıların okul ve eğitim-sistemi altboyutunda FA'ya katılım engellerinden daha fazla etkilendikleri gözlemlenmiştir. Erkek katılımcılarda ise okul türü ile FAKEFÖ altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, mesleki ve teknik lisede eğitim gören erkek katılımcıların aile, okul ve eğitim-sistemi altboyutunda ve ölçek toplam puanında FA'ya katılım engellerinden diğer okullarda eğitim gören erkek katılımcılara göre daha az etkilendiği görülmüştür. Fen lisesinde okuyan erkek katılımcıların tesis-kulüp ve arkadaş-çevre altboyutlarında FA'ya katılım engellerinden daha az etkilendikleri anlaşılmıştır. Gümüş ve ark. yapmış olduğu araştırmada meslek lisesinde eğitim görmekte olan katılımcıların Fen ve Anadolu lisesinde eğitim görenlere kıyasla daha fazla FA'ya katılım konusunda engeller ile karşılaştığını ifade etmiştir (68). Bu sonuçlar çalışma bulgularından farklıdır. Bunun sebebinin mesleki teknik liselerde öğrenim gören öğrencilerin akademik eğitimlerinin yanı sıra yoğun meslek derslerinden dolayı okulda çok fazla zaman geçirmeleri ve yorulmalarından kaynaklı okul dışında FA'ya katılım fırsatı bulamadıklarından olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Akkaya da Kocaeli ilinde yapmış olduğu bir çalışmada lisede öğrenim görmekte olan katılımcıların sportif tercihlerinin okul türünden etkilediğini, fen lisesinde okuyan kadın katılımcılar eğitim sisteminin FA'yı desteklemediğini, derslerin yoğunluğunun üzerlerinde baskı oluşturduğunu ve FA'ya yönelmeyi engellediğini ifade etmiştir (69).

Araştırmada kadın katılımcıların okul giriş puanları ile FAKEFÖ altboyutları arasında sadece eğitim sistemi altboyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüş, okula giriş puanı arttıkça FA'ya katılım engellerinin azaldığı görülmüştür. Erkek katılımcılarda da benzer şekilde tüm altboyutlar ve toplam puanda okula giriş puanları yüksek olanların

FA'ya katılım engellerinden daha az etkilendikleri anlaşılmıştır. Özbek yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin okula giriş puanlarının aile, tesis-kulüp ve arkadaş-çevre altboyutlarının FA'ya katılımı engellemediğini ifade etmiştir (64). Bu sonuç çalışma bulgularından farklıdır. Bunun sebebinin akademik başarısı yüksek öğrencilerin daha fazla ders çalıştıkları ve ders dışı aktivitelere özellikle de fiziksel aktivitelere katılımı hem ebeveynleri hem de kendileri tarafından zaman kaybı olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda erkek katılımcıların aile gelir durumları ile FAKEFÖ altboyutları arasında anlamlı bir fark olduğu, okul ve eğitim sistemi altboyutlarında aile gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların düşük aile gelirine sahip katılımcılara kıyasla FA'ya katılımı engellerinden daha az etkilendikleri görülmüştür. Orhan ise araştırma bulgularının aksine ailelerin gelir durumu arttıkça çocukların FA'ya katılımının azaldığını, gelir durumu iyi olmayan ailelerin özel ders aldırma ve dershaneye gönderme imkânlarının olmaması nedeniyle çocuklarının fazlaca serbest zamanlarının olduğu, bu sebepten dolayı FA'lara katılım için ayrılan sürenin de arttığını bildirmiştir (65). Shephard ve Parizkova ailesinin gelir durumu zayıf olan çocukların FA'ya katılım oranlarının düşük olduğunu belirtmiştir (70). Çocukların FA'larda kullanılan malzemeleri temin edemediklerinden dolayı FA'lara katılmak istemedikleri düşünülmektedir. Moore ve arkadaşları gelir durumu iyi olan ailelerin gelecek ve sınav kaygısı ile çocuklarına özel dersler aldırıp, dershanelere yönlendirdikleri, bu nedenle boş zamanı kalmayan gençlerin inaktivite düzeylerinin arttığını bildirmiştir (71). Orhan erkek katılımcıların, kadın katılımcılara kıyasla okul faktöründen daha fazla etkilendikleri, gelir durumu yetersiz olan katılımcıların FA'ya katılımı engelleyen faktörlerden arkadaş altboyutunun aile altboyutuna kıyasla daha baskın olduğunu belirtmiştir. Ayrıca inaktivite düzeyi yüksek olan katılımcılarda aile ve okul altboyutunun FA'ya katılımı daha az etkilediğini, fiziksel olarak aktif olan katılımcıların ise arkadaş altboyutunun kayda değer şekilde etkili olduğunu belirtmiştir (65). Tüm bu çalışmaların sonuçları araştırma bulguları ile uyuşmamaktadır. Bunun sebebi olarak araştırmanın yapıldığı bölgeden ve ailelerin FA konusunda daha bilinçli olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ailelerin gelir düzeyi arttıkça çocuklarının daha sosyal olmaları ve çevrelerine bir nevi hava atma adına çocuklarını FA'lara katılım için yönlendirdikleri tahmin edilmektedir.

Araştırma bulgularına göre kadın katılımcılarda spor geçmişinin sadece eğitim sistemi altboyutunda FA'ya katılımın önünde bir engel teşkil ettiği, herhangi bir spor

geçmişine sahip olmayan kadın katılımcıların 5-6 ve 7-8 yıl spor geçmişine sahip kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda ise spor geçmişinin arkadaş-çevre altboyutu hariç diğer alt boyutlarda FA'ya katılımın önündeki engel olduğu bulunmuştur. Orhan yaptığı çalışmada aile altboyutunda spor geçmişine sahip olmayan katılımcıların FA'ya katılım engellerinden spor yapan katılımcılara kıyasla daha az etkilendiklerini rapor etmiştir (65). Bu sonuç çalışma bulguları ile uyusmaktadır. Bunun nedeninin, belli bir süre spor yapmış gençlerin gerekli desteği göremedikleri ve potansiyellerini gösterip ilerleyemediklerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ancak bulgularımızın tam tersine Özbek de çalışmasında katılımcıların spor geçmişinin FA'ya katılımını etkilemediğini bildirmiştir (64).

Kadın katılımcıların haftalık spor yapma frekansı ile FAKEFÖ altboyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, spor yapma frekansı arttıkça aile, okul, eğitim sistemi, arkadaş-çevre altboyutları ve ölçek toplam puanında FA'ya katılım engellerinin arttığı anlaşılmaktadır. Erkek katılımcıların ise haftalık spor yapma frekansı arttıkça okul altboyutu hariç tüm altboyutlarda FA engellerinden daha az etkilendikleri görülmüştür. Yücel ve ark. yaptıkları çalışmada haftanın belirli günlerinde FA'ya katılan gençlerin FA'ya katılmayanlara kıyasla aile faktöründen daha fazla etkilendiğini gözlemlemiştir. Ayrıca, FA'ya katılmayan gençlerin okul altboyutunda haftada 3-5 gün ve 5-7 gün FA'ya katılan öğrencilere kıyasla daha düşük sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür (72). Bu sonuç araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir. Çünkü hala toplumumuzda kız çocukların FA katılımları aileler tarafından olumlu karşılanmamaktadır. Oysa ki FA'nın olumlu etkilerinin bilincinde olan anne-babaların çocuklarını FA'ya katılım konusunda destekleyip öncü oldukları, ebeveynlerin çocuklarına bu konuda öncülük etmesinin de çocukların motivasyonu açısından oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Özbek ise yapmış olduğu çalışmada katılımcıların haftalık spor yapma frekansı ile FA'ya katılımını engelleyen tüm altboyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bildirmiştir (64). Bu sonuç çalışma bulguları ile uyusmamaktadır. Bunun sebebinin araştırmanın yapıldığı bölge ve oraya ait sosyo-kültürel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda kadın katılımcılarda aile yapısı ile FAKEFÖ altboyutları arasında sadece tesis-kulüp altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, geniş aile yapısına sahip kadın katılımcıların çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip olanlara kıyasla tesis-kulüp anlamında FA engellerinden daha fazla etkilendikleri

anlaşılmiştir. Erkek katılımcılarda ise sadece aile altboyutunda çekirdek ve parçalanmış aileye sahip katılımcıların FA engellerinden daha fazla etkilendikleri saptanmıştır. Bunun sebebinin çevresel ve bölgesel yaşam tarzı farklılıklarından kaynaklandığı, özellikle erkek geniş ailelerde erkek çocukların ev dışında FA'lara katılmasına ve toplu oyunlar oynamasına daha fazla izin verildiği, kız çocukların ise gelenek ve ananelerden dolayı daha çok ev içerisinde bebek ve evcilik oyunlarının yanında ev işleriyle meşgul olmalarının teşvik edildiği ve bu nedenle de FA'lara daha az katılmalarına izin verilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada FAKEFÖ altboyutlarından aile altboyutunda anne eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların FA'ya katılım önündeki engellerinin arttığı, eğitim sistemi altboyutunda ise tam tersi olduğu yani anne eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların FA'ya katılım engellerinden daha fazla etkilendiği tespit edilmiştir. Erkeklerde ise tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre altboyutları ve ölçek toplam puanında anne eğitim düzeyi arttıkça FA'ya katılımın önündeki engellerin azaldığı görülmektedir. Ayrıca, anne eğitim düzeyi düşük olan erkek katılımcılarda aile altboyutu hariç diğer altboyutlarda FA'ya katılımın önündeki engellerin anne eğitim düzeyi yüksek olanlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özbek yapmış olduğu çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların FA'ya katılım konusunda daha az engelle karşılaştıklarını bildirmiştir (64). Bu sonuç araştırma bulguları ile uyuşmaktadır.

Kadın katılımcılarda aile altboyutunda baba eğitim düzeyi arttıkça kadın katılımcıların FA'ya katılım önündeki engellerin arttığı, erkek katılımcılarda ise tam tersi yönde azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkek katılımcılarda tesis-kulüp, eğitim sistemi, arkadaş-çevre ve ölçek toplam puanında baba eğitim düzeyi arttıkça FA'ya katılım önündeki engellerin azaldığı görülmüştür. Pehlivan ve Bal yaptıkları çalışmada baba eğitim seviyesi ile çocukların FA'lara katılımı arasında ters orantı olduğu, baba eğitim seviyesi arttıkça çocuklarını FA'lara katılımının azaldığını bildirmiştir (73). Orhan da benzer şekilde aile altboyutunda öğrencilerin FA'ya katılımını engelleyen en önemli etkenin üniversite mezunu ebeveynler olduğunu tespit etmiştir (65). Bu sonuç araştırma bulgumuz ile kısmen benzerdir. Özellikle aile altboyutunda ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça çocuklarını FA'lara katılım yerine daha fazla ders çalışmaya zorladıkları düşünülmektedir. Bunun sebebinde çocukların daha başarılı olup daha iyi bir meslek sahibi olmaları için ders dışındaki aktiviteleri zaman kaybı olarak görmeleri sorunsalıdır. Güven ve Öncü araştırmalarında ebeveynlerin FA'ların sakatlık ve yaralanmalara neden

olabilecek aktiviteler olduğunu düşündüklerinden dolayı kaygılanıp çocuklarının FA'lara katılmalarına izin vermediklerini (74), Pehlivan da ebeveynlerin çocukların akademik başarılarının etkileneceğinden kaygı duydukları için, çocuklarının FA'ya katılımlarına mani olduklarını ifade etmiştir (75). Bu çalışma sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir. Ayrıca, Hünük ve arkadaşları adölesanların FA'ya yönlendirilmesi ve katılmalarını etkileyen faktörlerden ebeveyn ve akran faktörünün diğer etkenlere kıyasla öne çıktığını (76), Gümüş ve arkadaşları ise araştırma bulgularının aksine ortaöğretim kurumlarında FA engelleri ile ilgili yapmış oldukları çalışmada anne eğitim durumunun öğrencileri fiziksel aktivitelere yönlendirip destekleme konusunda etkili olduğunu ifade etmiştir (68). Bu farklılığın sebebinin araştırmanın yapıldığı bölge ve okul türlerinin farklı olmasında kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada sonucunda kilosundan memnun olan katılımcılar kilosundan memnun olmayanlara kıyasla FA'ya katılım engellerinden daha fazla etkilenmiştir. Zaten kilosundan memnun olanların FA'lara katılım yönünde fazla istekli olmaması gayet doğal bir sonuçtur. Çünkü, kilo memnuniyeti beraberinde FA ile daha az veya hiç ilgilenmeme sonucunu doğurabilir. Literatürde kilo memnuniyeti ve FA'ya katılım engelleri konusunda herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığı için araştırma bulguları farklı çalışmalarla tartışılmamıştır.

Benzer şekilde sigara kullanmayan kadın katılımcıların okul altboyutu ve toplam puanda sigara kullanan kadınlardan, sigara kullanan erkek katılımcıların ise aile ve arkadaş-çevre altboyutunda sigara kullanmayan erkek katılımcılardan daha fazla FA'ya katılım engellerinden etkilendikleri görülmüştür. Doğal olarak sigara kullanmayan katılımcıların FA'lara daha fazla katıldıkları, sigara kullanan erkeklerin ise arkadaş ve çevrelerinde kendileri gibi sigara içenler olduğunda dolayı FA'lara katılma yönünde teşvik edilmedikleri söylenebilir. Ancak, ilgili literatür incelendiğinde sigara kullanımı ile FA engelleri ile ilgili çalışmalara rastlanılmadığı için araştırma bulguları başka çalışmaların sonuçları ile tartışılmamıştır.

Son olarak araştırma bulguları incelendiğinde kadın katılımcılarda aile ve okul altboyutunda uyku durumu düzenli olanların FA'lara katılım önündeki engellerden uyku durumu düzensiz olanlara nazaran daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir. Bu sonuçtan hareketle düzenli uyuyanların kilo problemlerinin olmadığı, u nedenle de FA'lara katılım yönünde pek fazla istekli olmadıkları düşünülebilir. Erkek katılımcılarda ise uyku durumunun FA'lara katılım önünde herhangi bir olumlu yada olumsuz etkisinin olmadığı

anlaşılmasıdır. Literatür incelendiğinde uyku durumu ile FA engelleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığı için araştırma bulgularını tartışma imkanı olmamıştır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma sonucunda kadın katılımcıların FA'ya katılımlarının okul, tesis-kulüp ve eğitim sisteminden olumsuz etkilendiği anlaşılmıştır. Kadın katılımcılar sınıf düzeyi arttıkça eğitim sisteminden kaynaklı engellerden daha çok etkilendiklerini, eğitim sisteminin FA'ya katılımı desteklemediğini ve ders yoğunluğunun üzerlerinde baskı oluşturduğundan, erkek katılımcılar ise tesis-kulüp ve eğitim sisteminden kaynaklı sorunların dolayı FA'ya katılımlarının engellendiğini belirtmiştir.

Kadın katılımcılarda aile gelir düzeyi azaldıkça okul, eğitim sistemi ve ölçek toplam puanın, erkek katılımcılarda ise okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi, arkadaş-çevre ve ölçek toplam puanının FA'ya katılımı daha fazla engellediği görülmüştür

Haftalık spor yapma frekansı yüksek olan kadın katılımcılar FA'ya katılımın önünde aile, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre faktörlerini, erkek katılımcılar ise arkadaş-çevre faktörünü engel olarak görmüşlerdir. Hiç spor yapmayan katılımcılar ise aile ve okulun FA'ya katılımın önünde bir engel olmadığını bildirmişlerdir. Belirli bir spor geçmişine sahip olan kadın katılımcılarda ise eğitim sisteminin FA'ya katılımı daha fazla engellediği tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların aileden ve eğitim sisteminden olumsuz etkilendiği anlaşıldı. Aile yapısı incelendiğinde ise kadın katılımcılarda tesis-kulüp, erkek katılımcılarda ise eğitim sisteminin FA'ya katılımı engellendiği tespit edildi.

Ayrıca, sigara kullanımının FA'ya katılımın önünde bir engel teşkil ettiği fakat uyku durumunun sadece kadın katılımcılarda FA'ya katılımı engelleyen sebepler arasında olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

1. Kadın katılımcıların tesis-kulüp altboyutundan dolayı FA'dan uzak kalma durumunun iyileştirilmesi adına tesis-kulüp çalışma saatleri, ulaşılabilirlik durumları ve çalışanların davranışları ihtiyaçlar doğrultusunda düzenlenmesi,
2. Eğitim sistemi ve okul bağlamında beden eğitimi derslerinin etkili kullanılması, ders esnasında ve sonrasında FA'ya katılımın öneminin

anlatılması, bu hususta okul yönetimi ve öğretmenler tarafından gerekli önlemlerin alınması ve öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılımının teşvik edilip desteklenmesi,

3. Mevcut durumun farkında olunması, var olan engellerin iyileştirilmesi ve öğrencilerin FA'lara yönlendirilmesi için aile, okul yönetimi ve öğretmenlere yönelik bilgilendirici çalışmaların yapılması,
4. Öğrencilerin yakın çevrelerindeki imkanlardan haberdar olup FA'lardan daha fazla faydalanması adına Gençlik Spor İl Müdürlüğü ile ortak çalışmalar yapılması,
5. Son sınıftaki öğrencilerin sınav streslerini azaltmak için onlara özel rahatlatıcı, zihinlerini boşaltıcı FA ve etkinliklerin organize edilmesi,
6. Ailelerin FA'nın olumlu etkilerini anlamaları adına seminer ve bilgilendirici toplantıların yapılıp, ailelerin de içinde bulunduğu eğlenceli FA'ların düzenlenmesi önerilebilir.
7. Son olarakta, geleceğin yetişkinleri olacak gençlerimizi FA'dan uzaklaştıracak engellerin hem yerel hemde ulusal bazda belirlenip bunlara yönelik önleyici ve iyileştirici tedbirlerin alınması son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Daley AJ. School based physical activity in the United Kingdom: Can it create. *Sci Med* 2002, 12: 10-8.
2. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel aktivite. *Türk Hij Den Biyol* 2013, 70(4): 205-14
3. Meydanlıoğlu A. Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2015, 7(2): 125-35.
4. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *J Human Sci* 2018, 15(4): 2479-92.
5. Robison J, Miller WC. Exercise, physical activity, weight and health, *Health at Every Size* 2004, 18(4): 49-50.
6. Yüksel HS, Bayar P. Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Konya İli Örneği). *Spormetre* 2015, 13(2): 121-8.
7. Kılınç M. Okul Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Kulüp Bazında Spor Yapma Oranları ve Bunu Etkileyen Faktörler (Van İli Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.
8. Kalkavan A, Özkara AB, Alemdağ C, Çavdar S. Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *IntJSCS* 2016, 4(1): 329-39.
9. Alemdağ S, Öncü E. Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *IntJSCS* 2015, 3: 287-300
10. Yıldırım M, Bayrak C. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2019, 34(1): 123-44.
11. Yavaşcı N. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gedik Üniversitesi, 2020.

12. Pate R, Pratt M, Blair S, Haskell W, Macera C, Bouchard C. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995, 273(5): 402-7.
13. Zorba E, Saygın Ö. *Fizikse Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, İkinci Baskı. Ankara, İnceler Ofset Matbaacılık, 2009.
14. Saygın Ö. 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2003.
15. Canlı M. Sporcu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk ile Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, 2021
16. Baltacı G. *Çocuk ve Spor*, Birinci Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008.
17. Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği. *Avrupa'da Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Eyleme Geçirecek Kanıtlar*, Birinci Baskı, 2006. <https://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf> Son Erişim Tarihi 10 Mayıs 2020.
18. Taras H. Physical activity and student performance at school. *J Sch Health* 2005, 75(6): 214–8.
19. Blakemore CL. Movement is essential to learning. *J Phys Educ Recreat Dance* 2003, 74(9): 22-5.
20. Ploughman M. Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Dev Neurorehabil* 2008, 11(3): 236-40.
21. Shelton S. Mind games: Let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *Virginia Journal* 2009, 30(1): 4-7.
22. Tomporowski PD, Davis CL, Miller PH, Naglieri JA. Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement. *Educ Psychol Rev* 2008, 20(2): 111-31.
23. Telema R, Yang X, Laakso L, Viikari J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev Med* 1997, 13(4): 317-23.

24. Kriska AM, Caspersen CJ. A collection of physical activity questionnaire for health-related research. *Med Sci Sports Exerc* 1997, 29(6): 201-5.
25. Francis KT. Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness. *Phys Ther* 1999, 79(4): 405-14.
26. WHO. *Obesity and Overweight*. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>2018 Son Erişim Tarihi 15.03.2020.
27. Richards J, Doherty A, Foster C. Is the current focus of the global physical activity recommendations for youth appropriate in all settings. *J Phys Act Health* 2015, 12(7): 901-3.
28. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SY, Strong WB. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med Sci Sports Exerc* 1992, 24(6): 237-46.
29. Şahin Z. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2002.
30. Şanlı E. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.
31. Amerikan College of Sports Medicine ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2014, 9: 456.
32. Çağın M. Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, 2021.
33. Shephard RJ. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *Br J Sports Med* 2003, 37: 197-206.
34. Hagströmer M, Oja P, Sjöström M. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutr* 2006, 9(6): 755-62.

35. Öztürk M. Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirlik ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2005.
36. Minsoo K, James R, Morrow Jr. Issues in the assesment of physical activity in children. *J Phys Educ Recreat Dance* 2016, 87(6): 35-43.
37. Ainsworth B, Cahalin L, Buman M, Ross R. The Current State of Physical Activity Assessment Tools. *Prog Cardiovasc Dis* 2015, 57(4): 387-95.
38. Castillo-Retamal M, Hinckson EA. Measuring physical activity and sedentary behaviour at work: a review. *Work* 2011, 40(4): 345–57.
39. Strath SJ, Kaminsky LA, Ainsworth BE, Ekelund U, Freedson PS, Gary RA, Richardson CR, Smith DT, Swartz AM. Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013, 128(20): 2259-79
40. Pinheiro VA, Esteves de Oliveira FC, Duarte Moreira Alves R, Esteves EA, Bressan J. Gasto energético: componentes y métodos de evaluación. *Nutrición Hospitalaria* 2011, 26(3): 430-40.
41. Bauman A, Bull F, Chey T, Craig CL, Ainsworth BE, Sallis JF, Bowles HE, Hagstromer M, Sjostrom M, Pratt M. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009, 6: 21.
42. Ainsworth BE. Assessing the Level of Physical Activity in Adults. In: Bouchard C, Katzmarzyk PT (Eds). *Physical Activity and Obesity, 2nd ed.* Huston, Human Kinetics, 2010: 18-21.
43. Chinapaw MJ. Physical activity questionnaires for youth. *Sports Med* 2010, 40(7): 539-63.
44. Bringolf-Isler B, Mäder U, Ruch N, Kriemler S, Grize L, Braun-Fahrländer C. Measuring and validating physical activity and sedentary behavior comparing a parental questionnaire to accelerometer data and diaries. *Pediatr Exerc Sci* 2012, 24(2): 229-35.

45. Van der Ploeg HP, Merom D, Chau JY, Bittman M, Trost SG, Bauman AE. Advances in population surveillance for physical activity and sedentary behavior: reliability and validity of time use surveys. *Am J Epidemiol* 2010, 172(10): 1199-206
46. Sirard JR, Pate RR. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med* 2001, 31(6): 439-54.
47. Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, Bell RC, Croteau KA, De Bourdeaudhuij I, Ewald B, Gardner AW, Hatano Y, Lutes LD, Matsudo SM, Ramirez-Marrero FA, Rogers LQ, Rowe DA, Schmidt MD, Tully MA, Blair SN. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011, 8: 80.
48. Haskell WL. Physical activity by self-report: a brief history and future issues. *J Phys Act Health* 2012, 9(1): 5-10.
49. Bonnefoy M, Normand SPC, Lacour JR, Laville M, Kostka T. Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: A doubly labeled water study. *J Am Geriatr Soc* 2001, 49(1): 28-38.
50. İmanlı İ. Mekanik Ventilasyon Uygulanan Yoğun Bakım Ünitesi Hastalarında Enerji Gereksiniminin Belirlenmesinde İndirekt Kalorimetri ve Harris-Benedict Formülünün Karşılaştırılması. Tıp Fakültesi, Anesteziyoloji ve Reanimasyon Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2020.
51. Kelly LA, McMillan DG, Anderson A, Fippinger M, Fillerup G, Rider J. Validity of actigraphs uniaxial and triaxial accelerometers for assessment of physical activity in adults in laboratory conditions. *MC medical physics* 2013, 13(1): 5.
52. Beighle A, Erwin H, Morgan CF, Alderman B. Children's inschool and out-of-school physical activity during two seasons. *Res Q Exerc Sport* 2012, 81(1): 103-7.
53. Pitta F, Troosters T, Probst V, Spruit M, Decramer M, Gosselink R. KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *Eur Respir J* 2006, (27): 1040-55.
54. Chan C, Ryan D, Tudor-Locke C. Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedantary workers. *Prev Med* 2004, 39(6): 1215-22.

55. Butcher Z, Fairclough S, Stratton G, Richardson D. The effect of feedback and information on children's pedometer step counts at school. *Pediatr Exerc Sci* 2007, 19(1): 29-38.
56. Horne PJ, Hardman CA, Lowe CF, Rowlands AV. Increasing children's physical activity: A peer modelling, rewards and pedometer-based intervention. *Eur J Clin Nutr* 2007, 63(2): 191-8.
57. Oliver M, Schofield G, McEvoy E. An integrated curriculum approach to increasing habitual physical activity in children: A feasibility study. *J Sch Health* 2006, 76(2): 74-9.
58. Tremblay MS, Shephard RJ, Mckenzie TL, Gledhill N. Physical activity assessment options within the context of the Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle Appraisal. *Can J Appl Physiol* 2001, 26(4): 388-407.
59. Melanson EL, Knoll JR, Bell ML, Donahoo WT, Hill JO, Nysse LJ, Levine JA. Commercially available pedometers: considerations for accurate step counting. *Prev Med Rep* 2004, 39(2): 361-8.
60. Memiş UA. Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Gazi BESBD* 2008, 1: 13-32.
61. Bilgin E. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2017.
62. Malina RM, Bouchard C. *Growth, Maturation and Physical Activity*, 2nd ed. Champaign, Human Kinetics, 2004.
63. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 15. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2005.
64. Özbek S. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2019.
65. Orhan Ö. 11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2021.

66. Korkmaz NH, Deniz M. Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo- ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *NWSA-Sports Sciences* 2013, 8(3): 46-56.
67. Tergerson JL, King KA. Do perceived cues, benefits and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *J Sch Health* 2002, 72(9): 374-380.
68. Gümüş H, Işık Ö, Karakullukçu Ö, Yıldırım İ. Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *J Sport Health Sci* 2014, 2(1): 814-25.
69. Akkaya L. Kocaeli’de Ortaöğretim Gençliğinin Sportif Tercihlerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 1998.
70. Shephard RJ, Parizkova J. *Human Growth, Physical Fitness and Nutrition*, 1st ed. Basel, Karger 1991, 80-98.
71. Moore MM, Robinson JC, Rachel M, Boss BJ. Barriers to physical activity and healthy diet among children ages 6 through 13 in a Mississippi elementary school. *J Pediatr Nurs* 2014, 29: 74-82.
72. Yücel AS, Kılıç B, Korkmaz M, Göral K. Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *SSTB* 2015, 14(5): 20-54.
73. Pehlivan Z, Bal Sİ. 13-15 yaş grubu çocuklarda spora katılımın akran ilişkileri ve sosyal destek alma üzerine etkisi. *Gazi BESBD* 2018, 23(4): 191-203.
74. Güven Ö, Öncü E. Beden eğitimi ve spora katılımında aile faktörü. *Aile ve Toplum Dergisi* 2006, 3(10): 81-90.
75. Pehlivan Z Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre* 2009, 7(2): 69-76.
76. Hünük D, Özdemir RA, Yıldırım G, Asçı H. 6-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 2013, 38(170): 3-18.
77. Doherty A, Jackson D, Hammerla N, Plötz T, Olivier P, Granat MH, White T, van Hees VT, Trenell MI, Owen CG, Preece SJ, Gillions R, Sheard S, Peakman T, Brage S, Wareham NJ. Large scale population assessment of physical activity using wrist worn accelerometers: The UK Biobank Study. *PLoS One* 2017,12(2): e0169649.

EKLER

EK-1. Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı soyadı:	Serpil EKİCİ
Doğum tarihi ve yeri:	
İletişim bilgileri (<i>e-posta adresi</i>):	
EĞİTİM BİLGİLERİ	
Üniversite/Fakülte/Enstitü	Lisans: İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Antrenörlük Bölümü, 2013-2017
MESLEKİ DENEYİM	
Gençlik Liderliği	2019 Malatya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Gençlik Liderliği 2020 Elazığ Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Gençlik Liderliği

EK-2. Etik Kurul Onayı



EK-3. MEB İzin Yazısı



EK-4. Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler- Malatya İl Örneği” adıyla, 02.03.2020 - 01.06.2020 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri belirlemektir.

Araştırma Uygulaması: Araştırmada veriler anket ve ölçek yoluyla elde edilecektir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : SERPİL EKİCİ

İletişim bilgileri :

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya
katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri
gönderiniz*).*

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

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası:

EK-5. Anket Formu

Bu çalışma bilimsel bir araştırma olup, çalışmamızda Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada sizlerden elde edilen bilgiler hiçbir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır. Her maddeyi dikkatlice okumanız ve karşısında bulunan; (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum ifadelerinden sizin için en uygun ifadenin karşısına çarpı (×) işareti koymanız istenmektedir. Lütfen her maddeye TEK yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız. Değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Serpil EKİCİ / İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
2. Yaşınız? 3. Boyunuz ?..... 4. Kilonuz ?
5. Okulunuz?.....
6. Okula giriş notunuz (TEOG)?:.....
7. Sınıfınız ?.....
8. Ailenizin Aylık Geliri : () 0-2000 TL () 2001-4000 TL () 4001-6000 TL
() 6001-8000 TL () 8001 TL üstü
9. Spor Geçmişiniz : () Yok () 0-2 yıl () 2-4 yıl () 4-6 yıl
() 6-8 yıl () 8 yıl üstü
10. Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz? () Hiç () 1 () 2 () 3 () 4
() 5 () 6 () 7
11. Aile tipiniz? () Çekirdek () Geniş () Parçalanmış
12. Anne Eğitim Durumu? () Okuryazar değil () ilkokul () Ortaokul
() Lise () Üniversite () YL
13. Baba Eğitim Durumu? () Okuryazar değil () ilkokul () Ortaokul
() Lise () Üniversite () YL
14. Şu anki kilonuzdan memnun musunuz? () Evet () Hayır
15. Sigara içme durumunuz? () İçmiyorum () Bıraktım () Düzenli içerim
() Ara sıra içerim () Denedim sevmedim

EK-6. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği

oN	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engelleyen Faktörler Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var					
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TEOG hazırlığımı destekleyeceğini düşünür					
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz					
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister					
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur					
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz					
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür					
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli					
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir					
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz/ öğretmenlerimiz bizi destekler					
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil					
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür					
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde					
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.					
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız					
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur					
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli					
18	Fiziksel aktivîelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz					
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir					
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler					
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz					
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var					
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller					
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim					
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur					
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlarım artar					
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler					