



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANA BİLİM DALI

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE
KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

ALİ ÖZCAN

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. KURTULUŞ ÖZLÜ

AMASYA

OCAK 2024

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE
KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

Ali ÖZCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ**

**AMASYA
OCAK 2024**

ALİ ÖZCAN tarafından hazırlanan “**COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doc. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Fatih EVLİ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hitit Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye: Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: 29/01/2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Neşe YAKŞI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ali ÖZCAN

29/01/2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ciddi bir emek ve özveriyle hazırlamış olduğum tez çalışmamam süresince; desteğini esirgemeyen bilgileriyle bana yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ' ye, çalışmalarım esnasında beni yalnız bırakmayan ve katkılarından dolayı ne kadar minnettar olsam da az kalacak eşim Döndü ÖZCAN' a, beni daima manevi destekleriyle motive eden annem Meryem ÖZCAN ve kız kardeşim Cansu ÖZCAN' a, hayattaki neşe kaynağım oğlum Göktuğ ÖZCAN' a, ayrıca anketlerini kullanmaya izin veren, tezlerinden, makalelerinden ve çalışmalarından yararlandığım tüm akademisyenlere sonsuz şükran ve teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	2
1.2.1. Alt problemler	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.7. Tanımlar.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Coronavirüsler	7
2.1.1. COVID-19	8
2.1.1.1. COVID-19 belirtileri ve karantina süreleri.....	9
2.2. Pandemi	11
2.2.1. Pandemi süreçleri ve tarihçesi	12
2.3. Türkiye’de COVID-19 Süreci	13
2.3.1. Türkiye’de COVID-19 sürecinde alınan tedbirler.....	13
2.4. Fiziksel Aktivite	14
2.4.1. Fiziksel aktivite tarihçesi	15
2.4.2. Fiziksel aktivitenin çeşitleri.....	17
2.4.3. Fiziksel aktivitelerin faydaları	18
2.4.4. Fiziksel aktivitenin özellikleri	22
2.4.5. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri	24
2.4.6. Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler.....	27
2.5. COVID-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite ve Önemi.....	28
2.6. Adölesan Dönem	29

2.6.1. Adölesan dönemde fiziksel gelişim.....	29
2.6.2. Adölesan dönemde fiziksel aktivite.....	30
2.6.3. Adölesan dönemde fiziksel aktivitenin uygulanma şekilleri	30
2.7. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Faktörler	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem.....	33
3.3. Verilerin Toplanması.....	34
3.4. Veri Toplama Araçları.....	34
3.4.1. Adölesanlarda fiziksel aktivite anketi (AFAA).....	35
3.4.2. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği (FİZAKEFÖ).....	35
3.5. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR	37
5. TARTIŞMA	68
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
KAYNAKLAR.....	84
EKLER.....	91
EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni	92
EK 2. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)	94
EK 3. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA)	95
EK 4. Anket Kullanım İzinleri.....	99
ÖZGEÇMİŞ	100

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514)	33
Tablo 2. Ölçek Düzeylerine İlişkin Normallik Testi Sonucu	36
Tablo 3. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514)	37
Tablo 4. Ölçek Düzeylerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514).	40
Tablo 5. Cinsiyet ile Karşılaştırma	41
Tablo 6. Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma	42
Tablo 7. Okul Türleri ile Karşılaştırma	43
Tablo 8. Aile Aylık Gelir ile Karşılaştırma	44
Tablo 9. Sportif Faaliyet Süreleri ile Karşılaştırma	46
Tablo 10. Haftalık Fiziksel Aktivite Süreleri ile Karşılaştırma	47
Tablo 11. Anne Eğitim Durumu ile Karşılaştırma.....	49
Tablo 12. Baba Eğitim Durumu ile Karşılaştırma	51
Tablo 13. Okula Ulaşım Türleri ile Karşılaştırma	53
Tablo 14. Yaşanılan Yer ile Karşılaştırma.....	54
Tablo 15. Okula Ulaşım Yerleri ile Karşılaştırma	55
Tablo 16. Akıllı Telefon Kullanma ile Karşılaştırma	56
Tablo 17. Oyun Oynama Süreleri ile Karşılaştırma.....	58
Tablo 18. Karantina Süreçleri ile Karşılaştırma	59
Tablo 19. Sokak Kısıtlamalarının Fiziksel Aktiviteleri Engelleme Durumları ile Karşılaştırma.....	60
Tablo 20. Pandemi Sürecinde Eğitim Durumları ile Karşılaştırma	61
Tablo 21. Uzaktan Eğitimde Geçirilen Süreler ile Karşılaştırma	62
Tablo 22. Yüz Yüze Eğitimde Geçirilen Süreler ile Karşılaştırma	64
Tablo 23. Ailede Düzenli Spor Yapma Durumları ile Karşılaştırma.....	65
Tablo 24. Yaş ve BKİ ile Karşılaştırma.....	66
Tablo 25. Ölçekler Arası İlişki	67

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler Açıklama

% Yüzde

Kisaltmalar Açıklama

WHO World Health Organization

DSÖ Dünya Sağlık Örgütü

M.Ö Milattan Önce

M.S Milattan Sonra

SARS Ciddi Akut Solunum Yolu Sendromu

SARS-CoV Ciddi Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü

COVID-19 Korona Virüs Hastalığı 2019

CDC Centers for Disease Control and Prevention

MERS Orta Doğu Solunum Sendromu

MERS-COV Orta Doğu Solunum Sendromu Koronavirüsü

MET Metabolik Eşdeğer

BKİ Beden Kitle İndeksi

IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

AFAA Adölesan Fiziksel Aktivite Anketi

FİZAKEFÖ Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Engelleyen Faktörler Ölçeği

YÖK TEZ Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi

EBA Eğitim Bilişim Ağı

ÖZET

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Ali ÖZCAN

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ocak/2024
Danışman: Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ

COVID-19 virüsünün ortaya çıkması ile dünya sağlık örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir. Beraberinde getirilen kısıtlamalar sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımlarının bazı faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı COVID-19 Pandemi döneminde günlük yaşantılara getirilen kısıtlamalar nedeni ile ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesidir. Bu araştırma nicel araştırma modellerinden kesitsel tarama türünde olan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini ise; 2021-2022 eğitim öğretim yılı Şanlıurfa ilindeki öğrenim gören 514 (372 kız, 142 erkek) ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla toplamda Google Forms üzerinden 3 bölümden oluşan online anket yönetimi kullanılmıştır. Anketimizin birinci bölümü sosyodemografik bilgiler formu, ikinci bölümü 1997 yılında Kowalski ve arkadaşları tarafından geliştirilen Tükçe uyarlaması ise 2017 yılında Elif Aygün POLAT tarafından düzenlenen “Adölesan Fiziksel Aktivite Anketi” (AFAA), üçüncü bölümü ise 2019 yılında Sıtkı ÖZBEK tarafından geliştirilen “Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği” (FİZAKEFÖ) kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle bağımsız örneklem t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testindeki farklılıkları bulmak için varyansların homojen dağılımından dolayı Tukey testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişki incelenirken normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre pandemi döneminde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin aile aylık gelir durumu, sportif faaliyet süreleri, haftalık fiziksel aktivite katılım süreleri, okula ulaşım türleri, yüz yüze eğitimde geçirilen süre ve ailede düzenli spor yapma durumları ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerde ise aile aylık gelir durumu, haftalık fiziksel aktivite süreleri, baba eğitim durumları, bilgisayar ve tableten oyun oynama süreleri, pandemi sürecindeki eğitim durumları ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ile cinsiyet, sınıf düzeyleri, okul türleri, anne eğitim durumu, yaşanan yer, okula ulaşım türü, akıllı telefon kullanım süresi, karantina süreci, sokak kısıtlaması, uzaktan eğitimde geçirilen süre, yaş ve BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). AFAA ve FİZAKEFÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecedir ($r=0,161$). AFAA düzeyleri arttıkça FİZAKEFÖ düzeyleri de artmaktadır. Ortaöğretim öğrencilerinin yaşantıları boyunca fiziksel aktiviteler yapmaları konusunda ve bu aktiviteleri her koşulda ve şartta gerçekleştirebilecekleri üzerine farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Faktörler

ABSTRACT

EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND PREVENTIVE FACTORS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

Ali ÖZCAN

Amasya University, Institute of Health Sciences
Physical Education and Sports Department, Master's Degree, January/2024
Advisor: Asoc. Prof. Kurtuluş ÖZLÜ

With the emergence of the COVID-19 virus, the pandemic has been declared by the World Health Organization. The aim of this study is to examine the physical activity levels of high school students and the factors that prevent their participation in physical activities due to the restrictions imposed on daily life during the COVID-19 Pandemic period. This research is a cross-sectional survey type study from quantitative research models. The sample of the study consists of 514 high school students studying in Şanlıurfa in the 2021-2022 academic year. The first part of our questionnaire is the sociodemographic information form, and the second part is the "Adolescent Physical Activity Questionnaire" (AFAA) developed by Kowalski et al. in 1997 and adapted into Turkish by Elif Aygün POLAT in 2017, in the third part is the "Factors Preventing High School Students' Participation in Physical Activities Scale" (FİZAKEFO), developed by Sıtkı OZBEK in 2019, was used. SPSS 25 package program was used to analyze the collected data. While examining the differences between groups, independent sample t and ANOVA tests were used since the variables came from normal distribution. Tukey test was used to find the differences in the ANOVA test due to the homogeneous distribution of variances. Pearson Correlation test was applied when examining the relationship between variables since they come from normal distribution. According to the results of the research, a significant difference was detected between the physical activity levels of high school students during the pandemic period and their family monthly income status, sports activity durations, weekly physical activity participation times, types of transportation to school, time spent in face-to-face education and regular sports activities in the family ($p < 0,05$). As for the factors that prevent participation in physical activity, a statistically significant difference was detected between family monthly income, weekly physical activity durations, father's education status, duration of playing games on computer and tablet, and educational status during the pandemic ($p < 0,05$). There was no statistically significant difference between physical activity levels and factors that prevent participation in physical activity, gender, grade levels, school types, mother's educational status, place of residence, type of transportation to school, smartphone usage time, quarantine process, street restriction, time spent in distance education, age and BMI values ($p > 0,05$) There is a statistically significant relationship between AFAA and FİZAKEFO ($p < 0,05$). The relationship between them is in the same direction and it strength is weak. As AFAA levels increase, FİZAKEFO levels also increase. It is recommended that awareness-raising activities should be carried out for high school students to do physical activities throughout their lives and that they can perform these activities under any conditions and circumstances. It is recommended that awareness studies should be carried out on the physical activities of high school students throughout their lives and that they can perform these activities under all conditions and circumstances.

Keywords: COVID-19, Factors Preventing Physical Activity, Physical Activity

1. GİRİŞ

Pandemi sürecinin yaşanması ile insanların yaşam tarzlarının değişmesi sonucunda aniden sedanter yaşam tarzına geçilmek zorunda kalınmıştır. Fiziksel hareketsizliğin yaratacağı bedensel ve psikolojik sağlık sorunlarının önüne geçebilmek için bu süreç içerisinde fiziksel aktivite etkinlikleri daha çok önem kazanmıştır (Koç ve Bayar, 2020).

COVID-19 sürecinde okulların kapatılması ile Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden uzaktan eğitim sürecine geçilmiştir. Öğrencilerin online uzaktan öğrenim süreci ile eğitim-öğretimin devamı sağlanırken, bu süreçte öğrencilerin okul ortamından uzaklaşması ile öğrencilerin arkadaşlarıyla etkileşim içerisine girememesi, sosyal ortamlarında birbirleri yaptıkları etkinliklerden de uzaklaşmalarına neden olmuştur. Bunun sonucunda uzaktan eğitim devam ederken evde geçirilen sürelerin artması ile öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında, uyku düzenlerinde ve fiziksel hareketlilik düzeylerinde değişiklikler meydana gelmiştir (Korkmaz, Öztürk, Rodoplu ve Uğur, 2020). Böylece ergenlik dönemindeki öğrenciler pandemi sürecinden olumsuz olarak etkilenmektedir. Özellikle okulların kapanıp uzaktan eğitime geçilmesi ile evde bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi teknolojik araç gereçler ile geçirilen süreler artmıştır. Bu durum ergenlik dönemindeki öğrencilerin vücut görünümlerinde ve genel sağlık durumlarında bazı sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca fiziksel hareketsizlik ile televizyon izleme ve bilgisayarda oyun oynama sürelerinin artması sonucunda yanlış beslenme alışkanlıklarının da bu süreçte artış göstermesi obezite rahatsızlığına neden olabilmektedir (Çelik ve Yenal, 2020).

Adölesan dönem; yaşantı ile ilgili davranış ve alışkanlıkların netleştiği yetişkinlik dönemine geçiş süreci olduğundan kritik bir dönemdir. Adölesan dönemdeki bireylerin hareketsiz yaşamları ile yanlış beslenme alışkanlıklarının birleşmesi ile ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önüne geçilebilmesi için gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve bu doğrultuda hareket edilmesi hem adölesan dönemi için hem de yetişkinlik dönemi için çok önemlidir. Bu dönemde gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması, fiziksel aktivitelerin faydaları ile ilgili farkındalık çalışmalarının yapılması sonucunda, yaşam kalitesi yüksek sağlıklı bireyler olarak ileriki yaşlarında da yaşantılarına devam edebilmeleri açısından çok kritik bir dönemdir (Cengiz ve Delen, 2019).

1.1. Problem Durumu

Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan fiziksel hareketsizlik kişileri her yönden olumsuz etkileyen bir durumdur. COVID-19 salgını ile pandemi ilan edilmesi sonucunda insanların büyük kesimi hareket etmekten kaçınmış olup bireyleri sağlık açısından ve mental açıdan çok yönlü şekilde etkilemiştir. Pandemi süreci ile eğitim öğretim faaliyetleri aksaması sonucu öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımları ve düzeyleri de etkilenmiştir. Bu çalışmanın problemi COVID-19 Pandemi döneminde günlük yaşantılara getirilen kısıtlamalar nedeni ile ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ve fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlerini incelemektir.

1.2. Problem Cümlesi

COVID-19 pandemi sürecinde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımları hangi düzeydedir? COVID-19 pandemi sürecinde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler nelerdir?

1.2.1. Alt problemler

- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde okul türlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde ailenin aylık gelirine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde spor yapma yıllarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde haftalık fiziksel aktivite sürelerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde okula ulaşım türüne göre

anlamalı bir farklılık var mıdır?

- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde yaşadıkları yere göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde okula nereden geldiklerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde akıllı telefon kullanma sürelerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde bilgisayar, tablet vb., oyun oynama sürelerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde karantina sürelerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılımı engellenmesine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde pandemi sürecinde eğitimin nasıl devam ettiğine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde bir günde uzaktan eğitim derslerinde geçirdikleri süreye göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde yüz yüze eğitim için okulda geçirilen süreye göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde ailede düzenli fiziksel aktivite yapmaya göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde cinsiyetlerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde sınıf düzeylerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde okul türlerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde aile aylık gelirine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde spor yapma yılına göre anlamalı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde haftalık spor yapma sürelerine göre anlamalı bir farklılık var mıdır?

- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde okula ulaşım türüne göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde okula nereden geldiklerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde akıllı telefon kullanma sürelerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde bilgisayar, tablet vb., oyun oynama sürelerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde karantina sürelerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılımı engellenmesine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde pandemi sürecinde eğitimin nasıl devam ettiğine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde bir günde uzaktan eğitim derslerinde geçirdikleri süreye göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde yüz yüze eğitim için okulda geçirilen süreye göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerinde ailede düzenli fiziksel aktivite yapmaya göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerine uygulanan adolesan fiziksel aktivite anketi ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği ile aralarında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı COVID-19 Pandemi döneminde günlük yaşantılara getirilen kısıtlamalar nedeni ile ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmada kullanılacak anketler ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler tespit edilerek öğrencilerin pandemi sürecinde fiziksel açıdan eksiklikleri belirlenecektir. Bu çalışma ile fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğrencilerin fiziksel aktivitelerin; fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönden faydaları konusunda bilinçlendirilerek, fiziksel aktivitelere katılımları sağlanacaktır. Böylece bu çalışma ile sağlıklı, genç dinamik nesillerimizin yetişmesine faydalı olacaktır.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler belirlenerek öğrencilerin fiziksel aktivite yapmasındaki engeller kaldırılmaya çalışılacaktır. Ortaöğretim öğrencilerinin mevcut imkân ve şartları içerisinde her öğrencinin fiziksel aktivite etkinlikleri yapabilmeleri açısından farkındalık oluşması açısından önemlidir.

Ortaya çıkan sonuçlara göre gerekli ise mevcut durumun daha iyi bir hal alması için çalışmayla ilgilenenlere öneriler bulundurması yönünden önemlidir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Şanlıurfa ilinde eğitim gören ortaöğretim öğrencileriyle sınırlıdır.

Araştırma veri toplama teknikleri açısından, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma istenilen verileri elde etmek amacıyla kullanılan veri ölçüm araçların istenilen bulguları elde etmek bakımından uygun, geçerli ve güvenilir birer anket olduğu varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anketlere ve ölçeklere vermiş olduğu yanıtların tarafsız, geçerli ve güvenilir şekilde olduğu varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Pandemi: Çok geniş bir alana yayılan örneğin bir bölge, ülke hatta bir kıtaya dağılıp nüfusun büyük bir bölümünü etkileyen salgın hastalıkların genel adıdır (Morens, Folkers ve Fauci, 2009).

COVID-19: Kişilerde ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtiler ile ortaya çıkan insandan insana damlacık yoluyla veya temasla bulaşarak yayılan bir hastalıktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Fiziksel Aktivite: Kas ve eklemlerin hareket ettirilmesi ile enerji harcanması sonucu gerçekleşen bedensel hareketlerin tümü fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde konuyla ilgili alan yazın taraması yapılmış, bilgi ve bulgular bir araya getirilerek kuramsal çerçeve meydana getirilmiştir.

2.1. Coronavirüsler

Coronavirüsler, insanları ve hayvanları enfekte edebilen pozitif tek sarmallı büyük RNA virüsleridir. Coronavirüsler ilk kez 1966'da Tyrell ve Bynoe tarafından soğuk algınlığı olan hastalarda tanımlandı. Coronavirüslerin; Alfa-, beta-, gama- ve delta- olmak üzere dört alt çeşidi vardır. Alfa ve beta-coronavirüsler memelilerden, özellikle yarasalardan bulaşmakta iken, gama ve delta virüsleri domuzlardan ve kuşlardan bulaşmaktadır (Velayan ve Meyer, 2020). Coronavirüslerin çapları 60nm ile 140 nm aralığında farklılık gösteren, dış görünüşlerinde uçları iğneli çıkıntıları olan mikroskoptan detaylı şekilde incelendiğinde tacı andıran RNA virüsleridir. Geçmiş yakın döneme baktığımızda betacorona virüsünün insanlara bulaşması sonucu iki ayrı kriz yaşanmıştır. Bu olaylardan ilk vaka 2003 yıllarında yine Çinde ortaya çıkmış olup Guandong eyaletinde betavirüslü yarasalardan palmiye misk kedilerini enfekte etmesi ile hastalığın insanlara bulaşması sonucunda gerçekleşmiştir. Bu olay sonucunda hastalığın yayılması ile başta Çin ve Hon Kong olmak üzere yaklaşık 8000 insan bu virüsten etkilendi. Salgın kontrol altına alınma sürecine kadar virüs %11 ölüm oranı ile yaklaşık 926 kişinin hayatını kaybetmesine sebebiyet verdi (Singhal, 2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirüs olarak adlandırılan kısaca SARS-COV Ağır Akut Solunum yetmezliğine sebebiyet veren bu virüs 5 kıtada toplam 33 ülkede tespit edilmiştir (Türkiye Bilimler Akademisi [TÜBA], 2020).

Bu vakanın üzerinden aşağı yukarı 10 sene geçmişken 2012 yılında Suudi Arabistan'da yarasadan deveye, deveden de insana bulaşması sonucunda Orta Doğu solunum sendromlu coranavirüsü olarak adlandırılan MERS-COV vakası yaşanmıştır. Bu vaka 2500 kişinin virüsten etkilenmesine ve %34 ölüm oranı ile yaklaşık 858 insanın hayatını kaybetmesine sebebiyet vermiştir (Singhal, 2020). Middle East Respiratory Syndrome olarak adlandırılan kısaca yani Orta doğu solunum sendromu ise 5 kıtada toplam 27 ülkede görülmüştür. Coronavirüsler insanların ve birçok hayvan türünün hasta olmasına neden olan virüslerdir (TÜBA, 2020). Bu virüsler insanlarda ve hayvanlarda vücutlarında birçok yapıyı etkileyen; solunumu, sindirimi, karaciğeri safra sistemini ve nörolojik

sistemlerine tesir eden farklı düzeylerde birçok rahatsızlığa sebep olan virüslerdir. COVID-19 ise cov familyasından insanlara bulaşan yedinci virüştür (He, Deng ve Li, 2020). Günümüzdeki SARS-CoV-2 virüsü ise Çin'in Vuhan kentindeki Huanan deniz ürünleri pazarında hayvanlardan insanlara bulaştığı düşünülmektedir (Velayan ve Meyer, 2020). Bu hastalık dünya sağlık örgütü tarafından yoğun akut solunum sendromu koronavirüs-2 salgının adını ise coronavirüs 2019 kısaca COVID-19 olarak adlandırılmıştır (He vd. 2020).

2.1.1. COVID-19

COVID-19 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan Eyaletinde kişilerde ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtiler ile ortaya çıkan insandan insana bulaşarak yayılan ve tüm dünyayı etkisi altına almış bir hastalıktır (Sağlık Bakanlığı [SB], 2020a).

Wuhandaki artan zatürre belirtileri sonucunda SARS vakası sonrası geliştirilen sürveyans protokolü başlatıldı. Ortak şikayetler ile hastaneye başvuran kişilerin test numuneleri tarafsız laboratuvarlara gönderildi. Gelen sonuçlara göre virüsün %95 yarası virüsüyle, %70 SARS virüsü ile benzerlik gösteren yeni bir virüs olduğu tespit edildi. Ayrıca hayvan pazarı çevresinden alınan numunelerinde benzerlik göstermesi virüsün bu bölgeden yayıldığı tespit edildi. Hayvan pazarına gitmemiş kişilerinde belirtiler göstererek benzer şikayetler ile hastaneye başvuran vakaların yaygınlaşması virüsün insandan insana yayıldığını göstermektedir. 31 Aralık 2019' da Çin hükümeti yaşanan bu gelişmeleri Dünya sağlık örgütüne iletti (Singhal, 2020).

Yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de yeni korona virüsü hastalık olarak tanımlanmış, yaşanan bu gelişme sonucunda virüsün ülkelere, kıtalara hatta tüm dünya geneline yayılması sonucu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilmiştir (SB, 2020b).

Dünya Sağlık Örgütüne göre dünyada ilk vakanın görüldüğü andan pandeminin bitişi 8 Nisan 2023 tarihine kadar güncel olarak dünya genelinde toplamda 684.906.699 teyitli vaka ve 6.837.598 ölümün yaşandığı bildirmiştir (WHO,2023). Ülkemizde ise ilk vakanın görüldüğü günden pandeminin bitiş tarihine kadar maalesef 17.232.066 toplam vaka ve 102.174 ölüm yaşanmıştır (SB, 2023a). COVID-19 salgını geçmişte yaşanan diğer salgınlar ile karşılaştırıldığında yaşanan en önemli küresel salgınlar arasında yerini almıştır. COVID-19 salgınının etkileri ve sonuçları diğer salgınlara göre insanları daha derinden etkilemiştir. Öyle ki bu süreçte küresel bir salgın krizi çıkarmak için virüsün bazı gruplar tarafından laboratuvar ortamında yapay olarak üretildiği fikirleri bile ortaya atılmıştır (Tekin, 2021).

COVID-19 virüsünün yeni olan temel biyolojisini ve organizmasını anlamak ve virüsle mücadele edebilmek için sürekli hızlı teşhis, gözetim ve etkili önlemler geliştirmek bu süreç içerisinde çok önemlidir (Fauci, Lane ve Redfield, 2020).

2.1.1.1. COVID-19 belirtileri ve karantina süreleri

COVID-19 insanlara sosyal temas yoluyla veya virüsü taşıyan kişilerin öksürmesi, hapşırması ile damlacıkların hava yoluyla sağlıklı kişileri enfekte etmesi ile bulaşmaktadır (Singhal, 2020). SARS-CoV-2 virüsü enfekte olması ile insanda belirtileri gösterme süresi 3 ile 5 gün arasında değiştiği gözlemlenmiştir (Velayen ve Meyer, 2020). Ancak bu süreç enfekte olan kişilerde virüsün 14 günü bulabilen kuluçka döneminden sonra da belirtileri ile kendini gösterebilmektedir (Karcıoğlu, 2020). COVID-19 virüsü akut solunum sıkıntılarında çoklu organ yetmezliğine kadar uzanabilen farklı yelpazeye sahiptir. Virüsün en belirgin özellikleri ise; kas ve eklem ağrıları, ateş, öksürük, baş ağrısı ve nefes darlığı gibi belirtiler olarak görülmektedir (Singhal, 2020). Bu şikayet ve belirtiler incelendiğinde kişilerin %90-98'inde ateş, % 80'sinde öksürük, %50'sinde kas eklem ağrıları, %55'inde ise solunum sıkıntıları yaşayıp hastanelere başvurdıkları tespit edilmiştir (Karcıoğlu, 2020). Kuluçka döneminin sonucunda virüsün kendini göstermesi ile yaşanan sürecin ileriki evrelerinde kişilerde zatürre, solunum yetersizliği, çoklu organ yetmezliği ve hatta hayatını kaybetme durumları yaşanmaktadır. COVID-19 virüsü her yaştan bireyleri enfekte edebilecek duyarlılığa sahiptir (Singhal, 2020). Ancak virüse enfekte olan kişilerin daha çok 30 ile 80 yaş aralığında olduğu ortalama yaşın ise 49-59 yaş aralığında olduğu, 15 yaş altındaki çocukları ise daha az enfekte ettiği saptanmıştır. Buradaki sonuçtan gençlerde ortaya çıkan vaka sayılarının daha az olduğu görülmektedir. Virüse yakalananların %50 sinden fazlasını erkek bireylerin oluşturduğu ve enfekte olan kişilerin yarısından fazlasında tansiyon, şeker, kalp rahatsızlıkları gibi kronik rahatsızlıklarının olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kronik rahatsızlıkları olan kişilerde maalesef ki ölüm oranları daha fazla olduğu tespit edilmiştir (He vd. 2020).

Çin'in yeni yıl tatilinde gerçekleşen seyahatler ile Wuhan kentinden ayrılan kişilerin Çin'in diğer eyaletlerine ve bunun yanı sıra Tayland, Japonya, Güney Kore gibi ülkelere dönmesi ile Wuhan dışında birçok yerde vakaların tespit edilmesine sebebiyet vermiştir. Seyahatlerin beraberinde getirdiği yoğun vaka artışıyla 23 Ocak 2020 tarihinde 11 milyon nüfusluk Wuhan kentine giriş çıkışlar yasaklanmış oldu. Bu karantina süreci çok kısa bir zamanda Hubei eyaletinin birçok şehrinde de uygulanmaya başlatıldı. Bu gelişme ile birçok

ülke ve devletler karantina süreçlerini başlattıklarını açıkladılar. Karantina süreci önce havalimanlarında Çine seyahat eden veya yakın geçmişte seyahat edenlerin tespit edilip kişilerin havalimanlarında bir takım testler ve taramalardan geçirildikten sonra 7 veya 14 günlük sosyal izolasyona tabii tutulmasıyla başladı. Buradaki amaç virüse enfekte olan kuluçka dönemindeki kişilerin virüse yakalanmamış kişiler ile sosyal temasını engelleyip salgının yayılmasını durdurmaktır. Küresel bir salgın durumunda virüsün yayılımını önleyebilme durumları çok kritiktir (Signal, 2020). Bu önleme durumu salgından korunmada ve kontrol altına almada 3 ana faktörde ele alınıp uygulanmalıdır.

Bunlardan birincisi virüse karşı uygulanacak tedbirler, ikincisi; sosyal şartların gözden geçirilip düzenlenmesi ve üçüncü olarak da enfekte olmamış bireylere yönelik alınacak tedbirlerdir.

Virüse Karşı uygulanacak tedbirler;

- Virüsün kaynağının tespit edilmesi,
- Vakaların bildirilmesi ve tespit edilmesi,
- Enfekte kişilerin tedavi süreçleri ve karantina süreçleri
- Filyasyon süreçlerinin devam ettirilmesi şeklinde tedbirlerin alınmasıdır.

Sosyal şartların gözden geçirilip düzenlenmesi sürecinde;

- Kişilerin birbirleri ile temasını en aza indirmek
- Virüsü önleyici ekipmanların takılması ve bu ekipmanların teminin sağlanması
- Kişisel hijyenin öz bakımların uygulanması
- Çevresel şartların uygun hale getirilmesi
- Gıda sektörünün kontrol edilmesi.

Enfekte olmamış bireylere yönelik alınacak tedbirler;

- Aşı uygulamaları
- İlaç uygulamaları sağlam kişilerin bağışıklığını güçlendirecek takviye edici ilaçların uygulanması
- Riskli grupların korunması
- İzolasyon uygulamaları
- Sağlıklı beslenmelere önem verilmesi şeklinde tedbirlerin alınmasıdır (TÜBA, 2020).

2.2. Pandemi

Pandemi modern tanımlara göre; çok geniş bir alana yayılan örneğin bir bölge, ülke hatta bir kıtaya dağılıp nüfusun büyük bir bölümünü etkileyen salgın hastalıkların genel adıdır (Morens, Folkers ve Fauci, 2009). Pandeminin kelime kökeni eski Yunancada “pandemos” “pan”; yani “tüm” “demos”; insan-halk yani tüm halkların etkilendiği durumları ifade eder (Tekin, 2021).

Küresel bir salgın ilan edilmesinin iki ana faktörü vardır. Bunlar; virüse ait faktörler ve kişilere ait faktörlerdir.

- Virüse ait etkenlerin yeni bir virüs veya değişmiş virüs olması, virüsün gücü, şiddeti ve virüsün hasta edebilme yeteneğidir.
- Kişilere ait faktörler ise; Kişilerin kronik rahatsızlıkları, Kişilerin sosyal hayattaki yaşantıları ve Kişilerin virüslerden etkilenmeme güçleridir.

Dünya sağlık örgütü 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan etmiştir. Pandeminin başlaması için 3 farklı durumun birlikte ortaya çıkması gerekmektedir. Bunlar;

- Yeni bir vakanın ortaya çıkması,
- Bu vakanın insandan insana bulaşıcılığının olması ve yayılımın devam etmesi
- Bulaşıcılığında tehlikeli durumlar yaratarak birçok ülkeyi etkilemesidir (TÜBA, 2020).

Resmî kurumlar ve bilim adamları arasında pandemi kavramını açıklayabilmek için farklı görüş ve bilgiler mevcuttur. Bazı görüşler pandemi ilan edilebilmesi için salgının patlayıcı bir bulaşıcılık seviyesinde olması gerektiğini savunurken, bazıları ise salgının geniş alanlara yayılımı gerçekleşmeden önce virüsün ortaya çıkışı ile enfeksiyon şiddetinin dikkate alınması gerektiğini belirtmektedirler. Pandemi için farklı tanımlar kullanılsa da önemli olan pandemi ilan edilmesine sebep olan hastalıkların ortak yönlerini ve farklılıklarını incelemek ve anlamak salgın hastalıklarla mücadelede çok önemlidir (Morens, Folkers ve Fauci, 2009).

Ülkeler pandeminin ilan edilmesi ile virüsün bulaş riskini en aza indirebilmek için insanların birbirleri ile sosyal temasını engelleyerek çeşitli kısıtlama yöntemlerini uygulamışlardır. Bu durum sonucunda birçok faaliyet kesintiye uğramış olup, sportif faaliyetler ve fiziksel aktivite etkinlikleri de kısıtlamalar sonucunda etkilenmiştir. Süreçle beraber spor organizasyonları iptal edilmiş veya ileri bir tarihe ertelenmiştir. Bu durumdan çocuklar, gençler ve yetişkinler olumsuz olarak etkilenmiştir (Ünlü, Öztürk, Aktaş ve Büyüктаş, 2020).

2.2.1. Pandemi süreçleri ve tarihçesi

Geçmişten günümüze kadar yaşanan en önemli olaylardan biri de insanlık tarihini etkileyen salgın hastalıklardır. İnsanlık tarihinde yaşanan savaşlar, göçler, ticari faaliyetler kısacası en temel olarak insanların birbirleri ile etkileşim içine girmeleri; virüslerin ortaya çıkmasını, virüslerin değişime uğrayarak yeni formlarının oluşmasını dünya tarihimizin yadsınamayacağı bir durumudur. Ayrıca bireylerin yeterli düzeyde temel besin ihtiyaçlarını sağlayamamaları, suların giderek kirlilik düzeylerinin artması, iklim koşullarında oluşan farklılıklar da salgın hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. Geçmişten günümüze kadar geçen zaman diliminde insanoğlunun kendi eliyle tabiatta yaratmış olduğu yıkımda salgın hastalıkların ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Tekin, 2021). Tarih boyunca yaşanan veba, kolera, ebola ve grip gibi salgınlar ülkeleri, devletleri, bireyleri derinden etkilemiştir.

Veba; Halk arasında kara ölüm olarak da bilinir. Çin ve Orta Asya'da başlayıp Avrupa'nın üçte birinin yok olmasına sebep olan tahmini 200 milyon insanın hayatını kaybetmesine sebep olan bir salgındır. İspanyol Gribi; 1918-1920 yılları arasında ölümcül bir grip salgınıdır. Yaklaşık 50-100 milyon insanın ölümüne yol açtığı tahmin edilmektedir. Asya Gribi; Çin'den uzak doğuya oradan da Amerika ve Avrupa'ya kadar yayılan bu hastalıkta daha çok çocukları etkileyen ve 1-2 milyon kişinin hayatını kaybetmesine neden olan bir salgındır (TÜBA, 2020).

Birleşmiş Milletler COVID-19 pandemisi sonrası spor salonlarının, oyun parklarının, stadyumların, havuzların, kapanması sonucu insanların fiziksel aktivitelere katılamadığını, buna paralel olarak ise ekran başında vakit geçirme sürelerinin arttığını uykuların düzensizleştiğini, yanlış beslenme alışkanlıklarının geliştiğini, kilo artışlarının yaşandığını, fiziksel ve ruhsal zindeliğin bozulduğunu belirtmişlerdir. Gelirleri düşük olan ailelerin ise bu durumdan daha fazla etkilendiğini, fiziksel aktivitelere katılımlarının yaşam koşullarından dolayı daha güç olduğunu bundan dolayı evde kalma sürecinden daha fazla olumsuz etkilendiğini belirtmiştir (United Nations [UN], 2020). Çünkü insan doğası gereği hareket eden bir varlıktır. Ancak pandemilerde getirilen kısıtlamalar sonucu meydana gelen değişiklikler ile insanlar daha az hareket eden, daha az enerji harcayan, daha çok oturarak vakit geçiren bireyler haline gelmişlerdir (Çelik ve Yenal, 2020).

Pandemi süreçleri ve salgın hastalıklar tarih boyunca, insanoğlunu hep olumsuz etkilemiştir.

2.3. Türkiye’de COVID-19 Süreci

COVID-19 hastalıktan öte; ülkeler üzerinde açtığı tahribatlar ile ülkelerin kendi sınır güvenliklerinin ihlali, yaşanacak ekonomik çöküşler, anlaşmazlıklardan dolayı doğacak toplumsal krizler ülkeleri temelinden zedeleyecek bir tehdit olarak görülmektedir. Her devlet yaşadığı coğrafya ve içerisindeki nüfusu ile birbirinden farklı özellikler sergilemektedir. Ülkelerin salgına karşı hazırlıksız yakalanmaları genel geçer ve sabit bir kuralı ve düzeni olmayışı sürecin zorlaşmasına zemin hazırlamıştır. Bu yüzden COVID-19 un etkilerinden en az hasarla atlatılmak için her ülke kendine has kurallarını ve eylem planlarını oluşturmaları gerekmektedir. Bu kapsamda ülkemiz Türkiye’de COVID-19 pandemi sürecinde alınan tedbirler ve işleyişler diğer ülkelerdeki yaşanan olumsuz vakalardan ders alınarak ve tecrübelerinden yararlanarak hazırlanmıştır. COVID-19 ile mücadelede başrolde T.C. Sağlık bakanlığı gelmektedir. Fahrettin koca başkanlığında öncelikli olarak 10 Ocak 2020 tarihinde koronavirüs bilim kurulu oluşturulmuştur. Virüs insan vücudunu enfekte edip ciğerleri tahrip etme etkilerinden dolayı bilim kurulu üyeleri enfeksiyon, mikrobiyoloji, iç hastalıkları ve göğüs hastalıkları gibi bölümlerinde uzman kişiler tarafından seçilmiştir (Arslan ve Karagül, 2020). Ülkemizde tespit edilen ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde kamuoyu ile paylaşılmıştır. Salgının her geçen gün yayılması ile vaka sayılarının çok hızlı bir şekilde artarken tarih 17 Mart 2020 günü ülkemizde COVID-19 kaynaklı ilk vefat maalesef ki gerçekleşmiştir (SB, 2020b). Ülkemizde ise ilk vakanın görüldüğü günden pandeminin bitiş tarihine kadar maalesef 17.232.066 toplam vaka ve 102.174 ölüm yaşanmıştır (SB, 2023a).

2.3.1. Türkiye’de COVID-19 sürecinde alınan tedbirler

COVID-19’un küresel bir salgına dönüşmesi sonucu ülkelerin salgına karşı yürüttükleri mücadele daha da önem kazanmıştır. COVID-19 sadece bir hastalık değil devletleri birçok açıdan etkilemiştir. Bazı ülkeler koronavirüsüne karşı uygulamış oldukları tedbirler ile hemen reaksiyon alırken bazı ülkeler ise bu süreçte alınması gereken tedbirleri almayarak virüsün yayılmasına sebebiyet vermişlerdir. Salgının ilk zamanlarında virüse karşı savunma geliştirecek bir tür aşı olmadığından dolayı tedbirler dünya sağlık örgütünün tavsiyeleri de dikkate alınarak kişisel hijyen, sosyal mesafe olarak sınırlı kalmıştır. Ülkemizde kurulan bilim kurulu heyetinin vermiş oldukları tavsiyeler doğrultusunda tedbirler sağlık bakanlığı tarafından alınmıştır. Sağlık bakanlığının oluşturmuş olduğu COVID-19 bilgilendirme sitesinde veriler kamuoyu ile paylaşılmıştır. Bu süreçte ülkemizde

öncelikli halka COVID-19 ile ilgili bilgilendirici tanıtımlar yapılmıştır. Bilgilendirmeler internet sitesinden kamu spotu reklamlarından ve basın açıklamaları şeklinde yürütülmüştür. Bilim kurulu heyeti de sahada aktif rol oynamışlardır. Sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan COVID-19 salgınına karşı korunmada hazırlanan basit 14 kurallık tedbirler her yerde uygulanmaya başlanmıştır. 8 Mart 2020 tarihi itibarı ile yurt dışından ülkeye gelen kişilerin 14 günlük izolasyon süreçleri başlatıldı. Karantina süreçlerinde devlet yurtları ve misafirhaneler aktif rol oynadılar. 16 Mart tarihi itibarı ile öğretim kademelerinde ki bütün okullar tatil edildi. Devam eden süreçte okullar uzak eğitim sürecine geçtiler eğitim-öğretim süreci online ortamlardan devam ettirildi. Özetle COVID-19 pandemi sürecinde ülkemizde alınan tedbirler doğrultusunda; sokağa çıkma kısıtlamaları, eğitim-öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitim sürecine geçilmesi, seyahat kısıtlamaları, ibadethanelere getirilen tedbirler, sanatsal ve sportif faaliyetlere yönelik alınan tedbirler doğrultusunda kısıtlamalar ve bu faaliyetlerin durdurulması gibi toplumun birçok alanında insanların sosyal temasını engelleyerek virüsün bulaş riskini en aza indirip salgının son bulmasına yönelik tedbirler alınıp kısıtlamalar uygulanmıştır (Arslan ve Karagül, 2020).

2.4. Fiziksel Aktivite

Dünya sağlık örgütü (DSÖ) bedenin sergilemiş olduğu bütün hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır (World Health Organization [WHO], 2021a).

Fiziksel aktivite yapmak demek çok fazla efor gerektiren örneğin uzun süreli koşular veya mücadeleye dayalı sportif faaliyetleri yapmak demek değildir. Çünkü insan yaradılışı ile fiziksel hareketleri yapabilecek şekilde donatılmıştır. İnsan günlük yaşantıları içerisinde yapacağı basit değişiklikler ile vücudun ihtiyaç duyduğu fiziksel hareketliliği kazandırabilir. Asansör yerine merdivenleri tercih etmek, birkaç önceki durakta inip gidilecek yere yürüyerek gitmek, gibi aktiviteler fiziksel aktivite içerisinde yer alır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Fiziksel aktiviteler, çok boyutlu davranışlardır. Birçok aktivite türü fiziksel aktivite içeriğini oluşturmaktadır. Örneğin; ev işleri ile uğraşmak, temizlik yapmak, iş yerine bisiklet ile gitmek, boş zamanlarda dans etmek gibi davranışlar fiziksel aktivite içerisinde yer alır (Miles, 2007). Kas ve eklemlerin hareket ettirilmesi ile enerji harcanması sonucu gerçekleşen bedensel hareketlerin tümü fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı ise fiziksel aktiviteyi; iskelet kasının kasılması ile üretilen enerjiyi ve

harcamasını önemli ölçüde artıran bedensel hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlar (Activity, 1996). Fiziksel aktivite ile günlük hayatta harcanan enerji kişinin isteğine bağlı gerçekleşen bir durumdur. Fiziksel aktivite esnasında kişinin harcayacağı enerji günlük enerjinin sadece %25'ine karşılık gelmektedir. Bu enerji egzersizin durumuna göre, iş yükünün ağırlığına göre günlük harcanan enerji %50 düzeyine kadar çıkabilir (Bouchard vd. 2012).

Fiziksel aktivitelerin insan sağlığına faydaları artık herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Günümüzde herkes fiziksel olarak daha hareketli bir yaşam içerisinde yer alarak bu faydalardan yararlanabilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler sayesinde bireyler 25'ten fazla kronik rahatsızlığın ortaya çıkışını geciktirip önleyebilirken ayrıca erken ölümlere de karşı fiziksel aktiviteler birinci ve ikincil koruyucu tedbirleri içerisinde yer almaktadır (Warburton ve Bredin, 2016). Dünya sağlık örgütü fiziksel aktivite yetersizliklerinden kaynaklı yılda yaklaşık olarak 3,2 milyon insanın hayatını kaybettiğini ve bu fiziksel hareketsizliğin ise ölüm oranları içerisinde dördüncü Risk faktörü olarak diğer risk faktörlerinden yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (WHO, 2010).

2.4.1. Fiziksel aktivite tarihçesi

İnsanlık var olduğundan bu yana içinde bulunduğu dönemin şartlarına yaşantılarına göre de insan organizmaları, vücut yapıları da adaptasyonunu sağlamıştır. Tarihin ilk yıllarından itibaren insan yaşamı fiziksel aktivite gerektiren eylemler barındırıyordu. Hayatta kalmak veya hayatını devam ettirebilmek için insanoğlu sürekli avlanmak, yeni yaşam yerleri keşfetmek veya bölgelerini korumak zorundaydılar. Bu eylemlerin temelinde aslında yürümek koşmak atlamak zıplamak taşımak kaldırmak toplamak gibi temel fiziksel aktivite eylemlerini içinde barındırıyordu. Hayatta kalmak için ve yaşamın devamlılığını sağlanabilmesi için bu temel motor beceriler fiziksel aktivitelerin temelini oluşturdu. İnsan organizması da içinde bulunduğu şartlara uygun olarak gelişimlerini devam ettirdi. Yerleşik hayata geçilmesi ile tarım ve hayvancılık faaliyetlerinin başlaması sonucunda fiziksel hareketlilik de çeşitlilik kazandı. Tarım için gerekli araç gereçlerin icat edilip kullanılmaya başlanması, tekerleğin icat edilmesi, avcılık için aletlerin geliştirilmesi yerleşik hayatta kullanılan araç gereçlerin yaşantıları kolaylaştırması ile beraber insanoğlu kendine vakit ayırabilecek konuma geldi. Boş zamanlarda birbirleri ile vakit geçirmeye başlayan topluluklar çeşitli sosyal aktiviteler yarışmalar gerçekleştirmeye başladılar. Bu yarışmalar; fırlatma binicilik, güreş, dans, gibi etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum

fiziksel aktivitelerin önem kazanmasına kişilerin kendi bedenlerini de geliştirmeye başlamasına zemin hazırladı (Bouchard, Blair ve Haskell, 2012). M.Ö 2500 yıllarında fiziksel aktivite ve sağlığı ilişkilendirilen kaynaklar Çin’de bulunmuştur. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite ve doğru beslenme ile ilgili yapılan çalışmalar ise M.Ö 400 yıllarında antik yunanda ortaya çıkmıştır. Modern tıbbın kurucusu olarak bilinen Hipokrat; İnsan vücudunun bütün organizmaları alışmış oldukları davranışları dengeli bir şekilde hareket ettirmeye devam ettirirse, insan vücudunun sağlıklı kalmasına gelişiminin devam etmesine ve geç yaşlanmasına yardımcı olur ancak insan vücudu hareket ettirilmezse daha kolay rahatsızlanan bireyler haline gelir ve daha çabuk yaşlanır şeklinde fiziksel aktivitenin öneminden bahsetmiştir (Hardman ve Stensel, 2009).

Fiziksel aktivitelerin giderek popüler olması insan sağlığının gelişmesinde ve iyileşmesinde büyük rol oynadı. İlk insanlıktan bu yana yaşanan fiziksel hareketlilikler antik yunanda olimpiyat oyunlarının düzenlenmesine kadar uzanan bir gelişimsel süreci barındırır. Olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi rekabet kültürünün artması fiziksel aktivitelere duyulan önemi iyice arttırdı. Yapılan organizasyonlar yarışmalar en güçlüyü bulma çabası devletlerin birbirleri ile sosyal ilişkiler geliştirmesine olanak sağladı. Rönesans döneminde de fiziksel aktiviteler önemini korumaya devam ederken popüleritesi de giderek artmaya devam etti. Soylular kendi aralarında turnuvalar organize ederken köylülerde fiziksel hareketlilik gerektiren işleri yerine getirmeye devam ederken boş zamanlarında da at yarışları güreş gibi aktivitelere zaman ayırıyorlardı. Dönemin ünlü düşünürü Jean-Jacques Rousseau eğitim sistemi ile ilgili görüş ve önerilerini sunduğunda; artık fiziksel aktivitenin eğitim sistemlerinin bir parçası olması gerektiğini ifade ediyordu. Sanayi devrimi ile teknolojinin gelişmesi ile insan iş gücüne duyulan ihtiyaçların giderek azalması da fiziksel hareketsizliği beraberinde getirdi. Fiziksel hareketsizliğin artması sonucu bu dönemde hareketsiz yaşam tarzları yayılmaya başladı (Bouchard vd. 2012). Sanayileşmenin giderek artması ile insan sağlığına olumsuz etkileri sonucunda fiziksel aktivitenin önemi daha çok ortaya çıktı (Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

İkinci dünya savaşından sonra yeni dünya düzeni ile beraber bilim adamları tarafından halk sağlığını iyileştirme üzerine ilk çalışmalar yapılmaya başlandı. İngiltere’de Profesör Jeremy Morris ve arkadaşları Kalp krizi kaynaklı ölümlerde fiziksel aktivitelerin yetersizliği ile aralarında bir ilişkinin olup olmadığına dair yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif olan kişilerin oturarak çalışan insanlara göre yarısından daha azının kalp krizine yakalandıklarını tespit ettiler. ABD ‘de ise Ralph Paffenbarger kalp rahatsızlıklarının fiziksel aktiviteler

sayesinde geciktirilebildiğini neden sonuç ilişkisi kurarak tespit etti. Bilim dünyasına yapılan bu faydalı çalışmalar sonucunda 1996 yılında egzersiz bilimleri alanında ilk Uluslararası olimpiyat madalyasını ortaklaşa aldılar (Hardman ve Stensel, 2009).

Fiziksel aktivitenin tarihsel sürecini özetleyecek olursak insanlık tarihinin içerisinde hep var olan, yaşamın devamlılığını sağlayan insanlık ile gelişen ve gelişmeye de devam edecek olan yaşayan canlı bir süreç olarak karşımıza çıkarken insanlık var oldukça fiziksel aktivite süreçleri de var olmaya devam edecektir.

2.4.2. Fiziksel aktivitenin çeşitleri

Fiziksel aktiviteler; boş zaman etkinlikleri, günlük yaşantı içerisinde yapılan hareketler, hedefler doğrultusunda planlanarak yapılan egzersizler, aerobik ve anaerobik yapılan sportif faaliyetler olarak kategorilere ayrılırlar (Can, vd. 2014). Ayrıca fiziksel aktiviteler yapılma nedenine göre hedeflenen amaçlar doğrultusunda buna bağlı olarak aktivitelerin şiddetleri de farklı düzeyde çeşitlendirilebilirler (E.Saygın, Karacabey, Ö.Saygın, 2011).

Bireyler fiziksel aktivite tercihlerinde bulunurken kendisi için bütün durumlarını değerlendirip fiziksel aktivitenin çeşidine karar vermelidirler. Bu durumlar bireyin yaşı, cinsiyeti, kilosu, çevresel faktörleri, fiziksel durumu, spor geçmişi, hedeflerin kişiye uygunluğu, kronik rahatsızlıkları, gibi durumlar fiziksel aktivitenin çeşidinin tercih edilmesinde dikkat edilmesi gereken durumlardır (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016). Bireylerin günlük yaşantıları içerisinde hareketli veya sedanter şekilde geçirebilecekleri 4 temel alanları vardır. Bu alanlar; çalışma ortamları, ulaşım tercihleri, ev içinde geçirdikleri zamanlar ve serbest zaman etkinlikleri. Bireyin çalışma ortamının özelliği günün büyük bir kısmını nasıl geçirdiğini göstermektedir. İşi sebebiyle oturarak vakti geçen bireyler ile gün içinde sürekli hareket halinde olan bireylerin fiziksel aktif seviyeleri farklıdır. Günlük hayatında ulaşım tercihlerini yürüme veya bisikletten yana kullanan bireyler ile özel araçlarını veya toplu ulaşım araçları kullananlar arasındaki fiziksel aktiflik düzeyleri farklılık gösterecektir. Bununla beraber ev işlerinde sedanter bir yaşam sergileyen bireyler ile aktif bir yaşantıyı seçen bireyler arasında da ciddi şekilde fiziksel aktivitelerin çeşitlendirilmesi açısından farklılıkların olması gerekmektedir (Akyol vd. 2008).

2.4.3. Fiziksel aktivitelerin faydaları

Fiziksel aktivitenin insan sağığına etkileri üzerine yapılan çalışmalar 20. Yüzyılın ortalarından beri devam etmektedir. Sedanter yaşam tarzları günümüzde artık kişiler üzerinde ciddi bir sağık problemi olarak kabul ediliyor (Bouchard, vd. 2012). Fiziksel aktiviteler bedensel, duygusal, sosyal yönden sağıklı olmamızda oldukça faydalı iken, sağığın korunması ve gelişimini destekleyen faktörlerin de başında gelmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Dünya Sağık Örgütü düzenli fiziksel aktivitelere katılmanın; kalp rahatsızlıkları, felç, diyabet ve kanser hastalıklarının oluşmasında ve önlenmesinde faydalı ve yardımcı olduğunu belirtmişlerdir (WHO, 2021a). Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin kişilerin tansiyon, kolesterol gibi rahatsızlıkların ortaya çıkma riskini azaltırken, kasların kuvvetlenmesini, kemiklerin gelişimini destekleyip güçlenmesine faydası vardır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Kişilerin ideal bir fiziksel aktivite düzeyinde hayatlarını devam ettirmeleri ve bu düzeyin devamlılığının sağılanması, bireylerin genel sağığını, yaşam kalitelerini, fizyolojik ve psikolojik fonksiyonların yerine getirilmesini sağılayacaktır (H. Çakır, Ersoy ve G. Çakır, 2022). Ayrıca Fiziksel aktivitenin insan sağığına faydalarının yanında sağık harcamalarının azalması konusunda da ekonomik faydaları vardır. Sedanter yaşam tarzı sonucu ortaya çıkan sağık problemleri sağık harcamaları maliyetlerini yükseltmektedir (Akyol vd. 2008). Bundan dolayı çağdaş toplumlarda bireylerin fiziksel aktivitenin etkilerinden faydalanabilmelerini sağılamak ve gerekli imkanları yaratmak çok önemli halk sağığı politikalarından biri olmalıdır (Warburton ve Bredin, 2016).

Fiziksel aktivitelerin faydalarını kısaca özetleyecek olursak; fiziksel aktiviteler sayesinde zaman içerisinde vücudun kardiyovasküler sistemi, kas iskelet sistemi ve metabolik sistemlerinin uyarılması ile vücut fiziksel aktivitelere uyum sağılayarak daha verimli hale gelir. Bu durum fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır. Halk arasında ise fiziksel uygunluk; zinde vücut olarak bilinmektedir. Bu zindelik, vücut yağ yüzdesinin ideal seviyede olması ile beraber, gücün, esnekliğin, dengenin ve hızın da gelişimini ifade eder (Miles, 2007).

Fiziksel aktivitenin faydalarını; genel sağık üzerine, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, yaşam kalitesi üzerine faydaları, ileriki yaş üzerine faydaları şeklinde sıralayabiliriz.

2.4.3.1. Genel sağlık üzerine faydaları

Kronik rahatsızlıkların oluşmasında ve ortaya çıkmasında genetik faktörlerin dışında en önemli etken fiziksel aktivitelere katılımın yeterli düzeyde olmaması ve yanlış beslenmedir. Dünya genelinde fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli seviyede olmaması sonucu yaşanan ölüm riskleri içerisinde fiziksel hareketsizlik dördüncü sırada yer almaktadır. Sedanter yaşam tarzı ile hareketsizlik yalnızca yetişkinler değil çocuk ve gençler içinde geçerlidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Hastalıkların önlenmesinde veya iyileştirilmesi sürecinde fiziksel aktivite ile genel sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivitelerin genel sağlık üzerine faydalarını değerlendirirken sadece yaşam süresini uzattığı üzerine değil; insan vücuduna olan faydalarını çok yönlü olarak değerlendirmek daha anlamlı olacaktır (Warburton ve Bredin, 2016). Ayrıca düzenli olarak fiziksel aktivite hareketleri yapan bireylerin iskelet kas sistemlerinin güçlenmesi ile aktivite esnasında veya günlük yaşantıları içerisinde oluşabilecek sakatlanma risklerinde de azalmalar meydana gelir (Warburton, Nicol ve Shannon, 2006).

Fiziksel aktivitelerin genel sağlığa etkisi ile bağışıklık sisteminin güçlendiği, insan ömrünün uzadığı, yaşlanmayı geciktirdiği, erken ölüm risklerinin azaldığı yapılan çalışmalar ile tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelerin iskelet kas sistemlerinden kalp damar sistemlerine, solunum fonksiyonlarından hormonal sistemlere kadar bireylerin genel sağlığı ile ilgili bütün fonksiyonlarına faydaları mevcuttur (Ünal, Bildik, Apaydın, Caner ve Dağ, 2020). Bunun yanı sıra fiziksel olarak daha az aktif olan bireylerde şeker hastalıkları, kemik erimesi, daha kolay hastalıklara yakalanma riski, prematüre doğum riski ve düşük yaşam standartları görülmüştür (Warburton vd.2006). Çünkü fiziksel aktivitenin insan sağlığının üzerindeki etkileri ile yaşam standartlarının yükselmesi arasındaki ilişki bilinmektedir (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler,2016). Hastalıklara yakalanmadan yaş almak, hastalıklara yakalanma risklerini ortadan kaldırmak insan yaşamının kalitesini ve standartlarını artırmaya yardımcı olur. Bunun yolu ise sağlıklı beslenme ve düzenli şekilde fiziksel aktivite gerçekleştirmekten geçmektedir (Akyol vd. 2008). İleriki yaşlarda kimseye bağlı olmadan bağımsız şekilde hayatımızı devam ettirmek için, refah içerisinde rahatça yaşayabilmek için düzenli şekilde fiziksel aktiviteyi hayatımıza dahil etmeliyiz (Bouchard vd. 2012).

2.4.3.2. Fizyolojik faydaları

Fiziksel aktivite istirahat halindeyken bile kan basıncının azalmasına sebep olur. Böylece koroner arterlerde kan taşıma kapasitesinin artmasına ve fiziksel aktivitenin kan şekerini düzenleyip kanın uygun oranda vücuda dağılımında etkili olmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler rahatsızlık ve kanser riskini azalttığına dair çalışmalar mevcuttur. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, örneğin yürüyüş veya düşük tempolu koşular kalp damar sistemine faydalıdır. Fiziksel aktivitelerin kanser hastalıklarında ise özellikle, erkeklerde kolon kanseri, akciğer kanseri ve prostat kanseri, kadınlarda ise menopoz sonrası meme kanserine yakalanma riskini azalttığı tespit edilmiştir (Miles, 2007). Ayrıca çağımızın en önemli sorunlarından biri olan obezite ile mücadelede fiziksel aktivite önemli ve etkili bir rol oynamaktadır. Kişilerin ideal vücut ağırlığının korunması ve devam ettirilmesinde, obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivite faaliyetleri çok önemlidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitelerin tip2 diyabet riskini %33-50 oranında azalmasında faydası olduğu bilinmektedir. Özellikle tip2 diyabet hastalığı riski olan obez bireylerin bu hastalıktan korunmak için fiziksel aktivitelere katılımları önemlidir (Miles, 2007).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik faydaları uluslararası düzeyde kanıtlarla ortaya konulmuştur. Uluslararası literatürde kabul gören normlar doğrultusunda haftada 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite hareketleri yapılması önerilmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin fizyolojik olarak tüm nedenlere bağlı; erken ölüm riskinin %31, aerobik kondisyon düzeyine sahip bireylerde ise bu riskin %45 azaldığı, kardiyovasküler rahatsızlıkların %33, aerobik kondisyon düzeyine sahip bireyler ise bu riskin %50 azaldığı, felç geçirme durumlarının %31, aerobik kondisyon düzeyine sahip bireylerde %60 azaldığı, yüksek tansiyon riskinin %32, aerobik kondisyon düzeyine sahip bireylerde %50 azaldığı, kolon kanserinin %30, meme kanserinin %20, tip2 diyabet riskinin %40 aerobik kondisyon düzeyine sahip bireylerde ise %50 azaldığı tespit edilmiştir (Warburton, ve Bredin, 2016).

2.4.3.3. Psikolojik faydaları;

Fiziksel aktivitelere katılımların kişilerin yaşantılarında karşılaştıkları ruhsal ve duygusal sorunlar sonucu anksiyete, depresyon ve depresyon eğilimlerine yatkınlıkları sonucu ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde önemli düzeyde etkilerinin olduğu bilinmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivitelerin bireyin nörolojik sistemleri üzerine etkisinin artması ile endorfin hormonunun salınımının artması, aktivite esnasında vücut iç ısı değerinin yükselmesi ve bireylerin yeni becerileri yapabilmesi, öğrenebilmesi, kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan kimyasal salgıların salınımının artmasını sağlarken, depresyonu tetikleyen kimyasal salgıların salınımında azalması veya yavaşlaması sonucu fiziksel aktivite ile psikolojik durumlar olumlu anlamda ilişkilendirilmesini sağlamıştır. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitelere katılan bireylerin öz saygılarının arttığı, kendilerini iyi hissetme duygularının geliştiği, karşılaştıkları durumlara pozitif bakış açısıyla yaklaşabildikleri, bundan dolayı fiziksel aktivitelere katılımların ruhsal hastalıkların tedavi sürecinde ilaç tedavisi kadar faydalı olduğu tespit edilmiştir (Meydanlıoğlu, 2015).

2.4.3.4. Sosyolojik faydaları:

Fiziksel aktiviteler bireylerin sosyal adaptasyonlarını ve kitlesel sosyal aktivitelere katılımları arttırarak topluma olumlu anlamda faydalar sağlayan etkinlikleri içerir (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016). Çünkü fiziksel aktivite bireylerin özgüvenini geliştirerek, toplumda iyi iletişim kurmalarına yardımcı olarak, sosyal gelişimi de desteklemektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Genç yaştaki nesillerde fiziksel aktiviteyle ilgilenmek beraberinde gençlerin özgüvenini artırmalarına, kendi iç dünyasını daha kolay kontrol altına almalarına, yeni bir sosyal çevre geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Meydanlıoğlu, 2015).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) güçlü ve sayılı okul programları öğrencilerin eğitimindeki başarısında fiziksel aktivitenin rolünü ve ilişkisini önemsedüğinden dolayı içeriklerine fiziksel aktivite programlarını da dahil ettiklerini ifade etmektedirler (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2008; 2010). Çünkü fiziksel aktivitenin, öğrencinin okul ve sınıfı içerisindeki arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle iletişimini artırıp derslere daha iyi odaklanmasını sağlayan, öğrenciyi planlı ve disiplinli olmasına zemin hazırlayıp başarılı olmasını sağlayan etkileri olduğu bilinmektedir. Bunlara ek olarak ders programlarına dahil edilen haftada 3 defa günlük 30 dakikalık fiziksel aktivite öğrencide belirli zeka türlerini arttırmasına ve sosyal ilişkilerini iyileştirmesine yardımcı olduğu görülmüştür (Meydanlıoğlu, 2015).

2.4.4. Fiziksel aktivitenin özellikleri

Hangi fiziksel aktivitenin seçileceği veya nasıl yapılacağı belirlenmeden önce kişinin bireysel özelliklerine uygun olarak fizik aktivitenin özellikleri belirlenmelidir. Fiziksel aktivitenin özelliğini şu sorular oluşturmaktadır. Bunlar;

- Fiziksel aktivitenin türü nasıl olmalıdır?
- Seçilecek fiziksel aktivite türünün şiddeti hangi düzeyde olmalıdır?
- Fiziksel aktivite için belirlenen şiddet düzeyi ne sıklıkla uygulanmalıdır?
- Yapılacak olan fiziksel aktivitenin süresi ne kadar olmalıdır?

Sorulara cevap verildikten sonra yapılacak olan fiziksel aktivite hareketleri belirlenmelidir. Bireyler aktivitenin türünü, şiddetini, süresini hareketlere başlamadan önce bilmelidirler. Örneğin bireyler hareketlere başlamadan önce yapacağı hareketleri bu hareketlerinin ne şiddette yapacağını bu şiddetleri ne sıklıkla uygulayacağını ne kadar dinleneceğini ve fiziksel aktivite hareketlerinin ne kadar süreceğini bilmelidir (Miles, 2007).

2.4.4.1. Fiziksel aktivitenin türü

Fiziksel aktivite esnasında yapılacak olan hareketlerin türünü ifade eder. Hareketin aerobik egzersiz mi olduğu, anaerobik egzersiz mi olduğu, vücudu kuvvetlendirmeye yönelik hareketleri mi içerdiği, dayanıklılığı geliştirecek hareketler mi olduğu, denge esneklik gibi yardımcı biyomotor yetilerin gelişmesine yönelik mi hareketler yapılacağı gibi hareketlerin türünü ifade eder (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiçler, 2016).

2.4.4.2. Fiziksel aktivitenin şiddeti

Fiziksel aktivitenin şiddeti öncelikle hareket esnasında uygulanacak düzeye göre kendi içerisinde 3 farklı şekilde değerlendirilir. Düşük, orta, yüksek şiddet düzeyinde hareketlerin uygulanmasıdır. Düşük Şiddetli hareketler; az efor gerektiren kalp atım sayısının dinlenik eşiğin biraz üstünde olduğu günlük aktiviteleri ifade eder. Örneğin yavaş tempoda yürüme aktiviteleri. Orta şiddetli hareketler; nefes almanın ve kalp atım sayısının normal değerinin üzerinde olduğu kasların ise zorlanmaya başlandığı hareketleri ifade eder. Örneğin; tempolu yürüyüşler, hafif düzeyli koşular, dans aktiviteleri, yavaş düzeyde bisiklet kullanmak gibi aktiviteleri ifade eder. Yüksek şiddetli hareketler; kalp atım sayılarının normalin çok üzerinde olduğu nefes alıp vermenin sıklaştığı kasların zorlanıp çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder; örnek verecek olursak yüksek düzeyli koşular, futbol, basketbol gibi mücadele gerektiren sportif faaliyetleri yapmak olabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Bir fiziksel aktivitenin mutlak şiddeti o hareketle ilgili harcanacak enerjinin oranıdır. Mutlak şiddet kcal/kg/dak veya MET türünden ifade edilir. (Miles, 2007). Fiziksel aktivitenin şiddeti tespit edilirken sıklıkla MET değerleri referans olarak alınır. Met; metabolik eşdeğer yani kişinin dinlenik haldeyken harcadığı enerji miktarını ifade eder. MET kişinin fiziksel aktivitelerde metabolizmasının dinlenik haldeki durumuna göre ne kadar arttığını ifade eder. Hareketler esnasında harcanan oksijen ml/kg/dk türünden ifade edilir. Dakikada her bir kilonun karşılığı 3,5 mililitrelik bir oksijen alımı meydana gelir. MET değeri ile aktivitede geçirilen süre çarpılarak ise haftalık MET değeri hesaplanır. Göreceli şiddet ise kişinin hareketi yapabilme düzeyine göre uygulayabileceği şiddeti ifade eder. Örneğin kişinin maksimal oksijen kapasitesi, maksimal kalp atım hızı düzeyinin ifade edilmesidir. Ayrıca göreceli şiddet fiziksel aktivite esnasında bireylerin hissettiği zorluk düzeyidir. Bu düzey 0-10 arasında kişinin puanlamasına göre karşılık gelir. Mutlak ve göreceli şiddetin aktivitelere göre karşılığını örneklendirecek olursak hafif düzeydeki hareketlerin mutlak ölçüte göre karşılığı 6 MET iken göreceli şiddete göre hafif düzeyli hareketlerin karşılığı 0-10 luk puanlamada 7-8 zorluk derecesine karşılık gelen aktivitelerdir (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016). Ayrıca her fiziksel aktivite esnasında harcanan enerji kişinin vücut yapısına göre de değişkenlik gösterir. Örneğin Vücut ağırlığı fazla olan bir bireyin hareket esnasında harcayacağı enerji miktarı ile daha zayıf bir bireyin aynı hareket için harcayacağı enerji miktarı aynı değildir (Miles, 2007; Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016).

2.4.4.3. Fiziksel aktivitenin sıklığı:

Bir fiziksel aktivitenin haftalık ne kadar tekrar edileceği fiziksel aktivitenin sıklığı olarak tanımlanır. Ayrıca hareketlerin aktivite sırasında kaç defa veya ne kadar yapılacağını ifade eder. Fiziksel aktiviteler belirli bir dönem aralığında yapılması yerine sürekliliği sağlanıp devam ettirilmesi ve sıklığının da gelişim durumuna göre atırılması ile fiziksel aktiviteler daha anlamlı olacaktır (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016).

2.4.4.4. Fiziksel aktivitenin süresi:

Fiziksel aktivitenin yapıldığı süreyi ifade eder. Aktivitelerin süresi dakika cinsinden ifade edilir (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü de 5-17 yaş arası çocuklar ve gençlerin kardiyovasküler sağlık durumunu, kas, kemik ve metabolik gelişimlerini desteklemek için haftada en az 3 gün 60

dakika orta yoğunluk şiddetinde fiziksel aktivite önermektedir (WHO, 2010).

Özetle kişinin bireysel özellikleri; kilosu, yaşı, cinsiyeti genel sağlık durumu, kronik rahatsızlıkları fiziksel aktivitelerin türü, şiddeti, sıklığı ve süresi değişkenlik gösterebilir.

2.4.5. Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktivitenin ölçülmesinde günlük harcanan enerji miktarının tespitinde çok farklı ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır. Kişilerin fizik aktivitelere teşvik etme sürecinde öncelikle fiziksel aktivite düzeylerinin tespit etmek için yapılan ölçümlerde bireylerin genel sağlık durumları, kronik rahatsızlıkları tespit edilmesi çok önemlidir. Bireylerin günlük enerji tüketimleri 3 ana faktörle ilişkilidir. Yaşamsal faaliyetlerin devam ettirilebilmesi için; kişisel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilen bazal metabolizma hızı vücudun %60-70 oranında günlük enerji tüketimini gerçekleştirir. Vücudun ihtiyaç duyduğu beslenmenin ardından sindirim ve boşaltım sürecinde enerji tüketimi %10-15 düzeyindedir (Can, vd. 2014). Fiziksel aktiviteler için ise bireyin günde tükettiği enerji ise toplam enerjinin yaklaşık %20-30 unu oluştur (Bouchard vd. 2012).

Fiziksel aktivitenin ölçülmesinde laboratuvar ortamlarında ve sahada uygulanan birçok ölçüm yöntemleri mevcut iken; 1980 li yıllardan sonra teknolojinin gelişmeye başlaması ile ölçüm araçlarının maliyetlerinde düşüşlerin subjektif yöntemlere alternatif olarak tercih edilmesine imkan sağlamıştır. Kullanılan her ölçüm yönteminin avantajlı ve dezavantajlı yönleri vardır. Bundan dolayı kullanılacak ölçüm acarı seçilirken bireylerin özellikleri, geçerliliği, güvenilirliği, örnek grubunun onayı, süreç ve maliyet gibi durumlar dikkate alınmalıdır. Ayrıca günümüzde artık fiziksel aktivite düzeyinin ölçümünde geçerli ve güvenilir bir sonuca ulaşması için objektif ve subjektif yöntemler birlikte de kullanılabilmektedir (Can vd. 2014).

2.4.5.1. Kriter yöntemleri

Fiziksel aktivitenin ölçülmesinde kriter yöntemleri; direkt kalorimetri, indirekt kalorimetri ve çift etkili su tekniğidir. Bu yöntemlerin ortak özelliği aktivite esnasında ne kadar enerji harcandığını ölçer (Miles, 2007).

Direk kalorimetri

Vücudun, sıcaklığını direk ölçerek ne kadar hızlı enerji üretebildiğini ve toplam enerji miktarını ölçen yöntemdir (Miles, 2007). Bu ölçüm yönteminin avantajı toplam enerjinin

ölçülmesinde altın standart olarak kabul edilir. Dezavantajları ise; maliyeti yüksek olup kapalı ortamlarda uzun süreli ölçüm gerektirir (Can vd.2014).

İndirekt kalorimetri

Oksijen tüketimini veya karbondioksit üretim düzeyini belirleyerek ısı ölçümünün dolaylı yöntemle ölçülmesidir (Akıncı, 2022). Avantajları kısa süreli enerji düzeylerinin ölçümlerinde etkilidir. Dezavantajları ise yüksek maliyeti yüksek olup, uzmanlık alanı ister (Can vd. 2014).

Çift etkili su yöntemi

Toplam harcanan enerjinin tespit edilmesinde altın standart olarak kabul edilmesine rağmen fiziksel aktivite ile ilgili özel veriler elde edilememektedir (Akıncı, 2022). Avantajları çocuk ve yetişkinlerde uygulanabilir. Maliyetli ve uzmanlık gerektiren ayrıca büyük ölçekli araştırmalar için elverişli değildir (Can vd. 2014).

2.4.5.2. Objektif yöntemler

Minimum enerji harcanarak ölçülen fiziksel aktivitenin subjektif yöntemlere göre daha belirgin verileri ortaya koymaktadır (Tümtürk, Özden ve Özkeskin, 2021).

Pedometreler (Adımsayarlar)

Günümüzde şüphesiz ki popüleritesi yüksek ve sık sık kullanılan hareket tespit edici cihazlardır (Akıncı, 2022). En avantajlı durumu kullanımı çok basittir (Tümtürk vd. 2021). Her ortam koşullarında rahatça kullanılabilir. Dezavantajı ise sadece belirli tipteki aktivitelerin yapılışı esnasında ölçümlerini gerçekleştirir. Ayrıca enerjinin ne kadar harcadığının tespitinde geçerliliği düşüktür (Can vd. 2014).

Akselerometreler (İvmeölçerler)

Fiziksel aktivite esnasında hareketlerin hızında meydana gelen değişimleri sensörler ile algılayan ölçme araçlarıdır (Akıncı, 2022). Avantajları günlük yaşantı içerisinde özel hareketlerin şiddetini uzun süre ölçüp kayıt edebilmesidir. Pedometrelere göre daha maliyetlidir (Can vd. 2014).

Kalp atım hızı monitörü

Laboratuvar ortamında yürüyüş bantları veya bisiklet aktiviteleri kalp atım hızının ölçülerek harcanan enerjinin tespiti için kullanılan ölçüm yöntemidir (Tümtürk vd. 2021). Avantajları özel hareketler ölçülebilirken, elde verilerde detaylı kayıt edilebilir. Dezavantajları ise, düşük yoğunluktaki hareketlerin ölçümünde geçerliliği düşüktür (Can vd. 2014).

2.4.5.3. Subjektif yöntemler

Fiziksel aktivitenin ölçülmesi için araştırmaya katılan bireylerin bildirdiği veriler doğrultusunda ölçümlerin yapılabilmesini sağlayan yöntemlerdir. Bu yöntemde; veriler genellikle özet haline dönüştürüldükten sonra fiziksel aktivite düzeyleri kategorilere ayırmak veya sıralamak için uygulanır (Miles, 2007).

Fiziksel aktivite anketleri

Aktivite düzeylerini tespit etmek için en sık kullanılan yöntemdir (Akıncı, 2022). Avantajları büyük örneklem gruplarına da rahatlıkla uygulanırken maliyeti düşük, kolay pratik bir şekilde gerçekleştirilebilen yöntemdir. Dezavantajları ise; ankete katılan bireylerin hafıza ve cevaplandırma gücüne sahip olması ile geçerliliğinin sınırlı kalmasıdır (Can vd. 2014).

Fiziksel aktivite kayıtları/günlükleri

Belirli bir dönem aralığında gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler hakkında detaylı bilgiler verebilir (Miles. 2007). Fiziksel aktivite ile ilgili örneğin; yürüme aktivitesinin şiddeti, süresi, sıklığı ile ilgili çok detaylı bilgiler sunabilir (Akıncı, 2022). Avantajları, ayrıntılı verileri maliyeti düşük bir şekilde elde edilebilir. Dezavantajları ise; hareketlerin belirlenmiş harcanan enerji miktarlarının karşılıklarının değişkenlik göstermesidir (Can vd. 2014).

Özetle fiziksel aktivite düzeylerinin ölçümleri için geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış birçok yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemler sayesinde uzmanlar bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etme ile ilgili başarılı çalışmalar yapabilmelerini sağlamaktadır. Fiziksel aktivite düzeylerinin tespitine yönelik yapılacak araştırmalarda dikkat edilmesi gereken en önemli durum araştırmanın amacına uygun ölçme yönteminin seçilmesidir (Tümtürk vd. 2021).

2.4.6. Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler

Günümüzde Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörler biyolojik ve özellikler, psikolojik durumlar, demografik kişisel özellikler, sosyokültürel durumlar, çevresel faktörler gibi durumlar fiziksel aktivitelere katılımı etkileyebilmektedir (Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2018).

Dünya sağlık örgütünün küresel çapta araştırmalarına göre 4 yetişkinden birinin ergenlerin ise %81'inin yeterince fiziksel aktivitelere katılmadığını tahmin etmektedir. Ülkemizde ise Sağlık bakanlığınca gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verilerine göre erkek bireylerin %31,7'si kadınların ise %53.1'inde fiziksel aktivite düzeyleri düşük tespit edilmiştir. 15 yaş ve üzeri bireylerde ise %42,4 ile fiziksel aktivite düzeyleri düşük bulunmuştur (SB, 2023b).

Bireysel faktörler

Bireyin, cinsiyeti, yaşı, genel sağlık durumu, kişisel alışkanlıkları, ekonomik durumu, gibi bireysel farklılıkları fiziksel aktivitelere katılım engelleyen bireysel nedenler ortaya çıkartmaktadır (Bulut, 2013). Ayrıca bireylerin yaşam tarzları veya iş yerlerindeki çalışma koşulları, ulaşım tercihleri, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri gibi faktörler bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini etkilemektedir (Cengiz ve Delen, 2019).

Psikolojik faktörler

Bireylerin fiziksel aktivitelere karşı ilgi duymaması kendilerini motive edememeleri veya motivasyon kaynağı bulamamaları, sosyal iletişim bozuklukları, kendi bedenini beğenmeme, öz yeterlilik algılarının olumsuz olması gibi etkenler psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Alp, 2023).

Sosyolojik ve çevresel faktörler

Bireylerin hayatlarını ikamet ettirdikleri muhit, yaşanılan bölgenin güvenliği, inanç durumları, gelenek görenek durumları, gibi faktörler sosyokültürel durumlar fiziksel aktivitelere katılımı etkilemektedir (Alp, 2023).

Günümüzde şehirleşmenin giderek hızlanması, kentlerin büyümesi nüfusun ise aşırı kalabalık hale gelmesi ile trafikte geçirilen sürelerin uzaması, hava kirliliğinin artması, suç oranlarının artması, spor tesislerinin, yürüyüş park alanlarının yetersiz kalması, fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen çevresel faktörlerdir (Bulut, 2013). Bununla birlikte bireyin

yaşamını devam ettirdiği bölgenin, iklim ve hava durumları gibi faktörler de bireyin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen çevresel faktörler içerisinde (Cengiz ve Delen, 2019).

Diğer faktörler

Son dönemde fiziksel aktivitelere katılımları etkileyen en önemli unsurlardan biri de pandemi süreci ile getirilen kısıtlamalar sonucu sosyal izolasyon sürecine geçilmesi olmuştur. Bu süreçte bireylerin ev ortamında geçirdikleri zaman içerisinde teknolojik araç gereçlerde geçirilen sürelerin uzaması sedanter davranış alışkanlıklarının kazanılmasına akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik araçların uzun süreler kullanılmasının aktivitelere katılımları etkileyen faktörlerden biri olmasına sebep olmuştur.

2.5. COVID-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite ve Önemi

Pandemi sürecinde korona virüsünün yayılımını kontrol altına alabilmek için ve küresel salgın krizini sonlandırabilmek için ülkelerin uyguladığı en etkili yöntemlerden biride bireylerin birbirleri ile sosyal temasını engellemeye çalışmak olmuştur. Sosyal izolasyon ile bulaş riskini ortadan kaldırmaya yönelik uygulanan karantina süreçleri bireylerin fiziksel hareketsizlik, davranışlarını da tetiklemiştir. Pandemi sürecinde fiziksel inaktivite önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Virüse yakalanma korkusu, iş yerlerinin kapalı kalması, ev ortamından çalışma imkanlarının artması, uzaktan eğitim sürecinin yaygınlaşması bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını da etkilemiştir. Evde geçirilen sürelerin artması ile sedanter yaşam tarzı alışkanlıkları yaygınlaşması sonucu bireylerde kas zayıflamaları, esneklik kaybı, eklem hareket açıklığında kayıplar gibi problem meydana gelebilmektedir. Ayrıca yanlış beslenme davranışları ile hareketsiz geçirilen süreçte kilo artışları obezite diyabet gibi rahatsızlıklarda görülebilmektedir. Davranış bozuklukları, stres düzeyinin artması depresyona kadar psikolojik açıdan da bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Çünkü kısıtlamalar kaynaklı parklar, yürüyüş alanları, spor salonları gibi hareket etmek için faydalanılan bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyi hissettiren alanlardan bireyler maruz kalmışlardır. Yaşanan bu gelişmeler sonucunda COVID-19 sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri de olumsuz etkilenmiştir. Pandemi sürecin de COVID-19 un tehlikeli olması kadar bireylerde görülen fiziksel aktivite yetersizlikleri de halk sağlığı tehdidi olarak karşımıza çıkacaktır (Ünal vd. 2020). Bundan dolayı fiziksel aktivitelerin ve hareket etme alışkanlıklarının önemi bu dönemde daha çok anlaşılmıştır.

Fiziksel aktivitelere katılmanın yaşam biçimi şekline dönüştürülmesi ve bu davranışların devam ettirilip korunmasının sağlanması toplum sağlığı ve gelecek nesillerimizin sağlıklı büyüye-bilmeleri yeti-sebilmeleri açısından çok önemlidir.

2.6. Adölesan Dönem

Adölesan dönem çocukluk döneminin bittiği, erişkinliğe doğru geçişteki büyüme ve gelişmenin maksimum düzeyde olduğu ve aynı zamanda bireyde bilişsel ve psikososyal yönden de gelişimlerin yaşandığı özel bir dönemdir (E. Menteş, B. Menteş ve Karacabey, 2011).

Adölesan dönem bireyin nörolojik ve hormonal sistemlerin etkisiyle fiziksel büyümenin cinsel gelişimin başladığı, psikososyal olarak da olgunlaştığı gelişim dönemleri içerisinde en spesifik evrelerden biridir. Bireyde meydana gelen duygusal süreçler içerisinde artık bir birey olduğunun ilan edildiği, kişilik karakterlerinin ortaya çıktığı, sosyallığın kazanılmaya başlandığı, tüm bunlarla mücadele etme ve uyum sürecidir (Parlaz, Tekgül, Karademir ve Öngel, 2012). Bu gelişim ve değişim süreci bireyin anatomisinde ve fizyolojisinde önemli etkileri olurken bu döneme de uyum sürecinde bazı sorunların yaşaması meydana gelebilir (Baltacı, Düzgün ve Tedavi, 2008).

Adölesan dönem de meydana gelecek gelişim süreçleri bilinen bir sırada gerçekleşir fakat bu dönemin başlama zamanı, etkileri, bireysel özellik değişkenliklerine göre farklılık gösterebilir. Ülkemizde ergenlik süreci kızlarda 10-12 yaş erkeklerde ise 11-14 yaşlar aralığında başlamaktadır. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl önceden adölesan döneme başlarlar ve ortalama iki yıl önceden süreç tamamlanır (Parlaz vd. 2012). Bu döneme bir birey yaşlılarından erken girebilir geç çıkabilir, geç girebilir erken çıkabilir (E. Menteş vd. 2011).

2.6.1. Adölesan dönemde fiziksel gelişim

Adölesan dönemde içerisinde çok kısa zaman aralığında meydana gelen gelişimlere büyüme atağı denir. Bu dönemde bireylerin iç organlarında, salgı bezlerinde, kemik, kas ve yağ kütlelerinde belirgin gelişim sağlanır. Kızlarda yaklaşık 23-28 cm erkeklerde ise yaklaşık 28-30 cm boy uzaması gerçekleşir. Bu dönemde vücut ağırlığında ortalama 20 kilo kadar artış sağlanır (Parlaz vd. 2012).

Adölesan dönemde fiziksel gelişimlere uyum sürecinde bazı sorunlar yaşanabilir. Gelişimin çok hızlı olmasından kaynaklı iskelet kas sisteminde meydana gelen gelişimler

vücut kontrolünün tam sağlanamamasından kaynaklı oluşan dengesizlikler sonucu yaralanmalar veya sakatlanmalar yaşanabilir. Bundan dolayı bu dönemde ki bireylerde uygulanan fiziksel aktivite hareketleri, egzersizleri dikkatle seçilmeli ve kemik gelişimi devam etmesinden kaynaklı büyümeye zarar verebilecek aşırı yüklenmelerden ve hareketlerden kaçınılmalıdır (Baltacı vd. 2008).

2.6.2. Adölesan dönemde fiziksel aktivite

Adölesan dönem fiziksel aktivite alışkanlıklarının davranış haline dönüştürülebileceği yaşam felsefesi olarak benimsetilebileceği ve ileriki yaşlarında da aktif yaşamın devamlılığının kazandırılabilmesi en uygun dönemdir (Akyol vd. 2008).

Adölesan dönemde yapılan fiziksel aktiviteler bireyin büyüme ve gelişimini desteklemek, sağlığı ve hastalıklara karşı korumak, yaşam tarzı haline getirmek, kas iskelet kas gelişimini desteklemek, obezite riskinden korumak, ileriki yaşlarında ortaya çıkabilecek kronik rahatsızlıkların riskini azaltmak, psikososyal yönlerin gelişimini desteklemek, gibi bu fiziksel aktivitelerin birçok amacı bulunmaktadır (Baltacı vd. 2008).

Sedanter yaşam tarzı ile hareketsizlik yalnızca yetişkinler değil çocuk ve gençler içinde önemli bir sorundur (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre ise ergenlik dönemindeki bireylerin yaklaşık %81'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivitelere katılmadığını her beş ergenlik dönemindeki bireylerden dördünün fiziksel aktivite yapmadığı, kızların erkeklere göre ise daha az aktif olduğunu belirtmektedir (WHO, 2021a).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde yer alan araştırmaya göre ise yaş grupları açısından fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde ergenlik dönemindeki 12-14 yaş aralığında erkeklerin %41,4'ünün, 15-18 yaş gruplarında ise erkeklerin %44,6'sının hiç egzersiz yapmadığı, 12-14 yaş aralığında kadınların %69,8'inin, 15-18 yaş aralığında ise %72,5'inin hiç egzersiz yapmadığı belirtilmiştir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Halk sağlığı genel müdürlüğü DSÖ'nün önerileri doğrultusunda adolesan dönemki bireyler için günlük 60 dakikalık orta yoğunluk ve yüksek yoğunluk içeren aktiviteler tavsiye etmektedir (SB, 2023b).

2.6.3. Adölesan dönemde fiziksel aktivitenin uygulanma şekilleri

Çocukluk ve adolesan dönemden itibaren bireylere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önüne

geçilebilmesinde çok önemlidir (Cengiz ve Delen, 2019).

Adölesan dönemde yapılan fiziksel aktivitelerin özellikle kemik gelişimlerine uzun süreli faydası vardır. Yüksek yoğunluktaki enerji gerektiren koşma atlama gibi aktiviteler kemik yoğunluğunun gücünü arttırmada çok etkilidir. Bu dönemde yapılan fiziksel egzersizler ile kas gücü, kas dengesi, koordinasyonun ve esnekliğin gelişmesi sonucunda yetişkinlik döneminde iskelet kas sisteminde yaşanacak yaralanma veya sakatlık riskini azaltabilir (Miles,2007).

Gençlerde ergenlik dönemi boyunca kemik kütlesi gelişim gösterir. Bu gelişimle kemik kütlesi adölesan dönemin sonunda zirveye ulaşır. Fiziksel olarak aktif olan ergenlerin kemik kütlesi, sedanter ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Futbol, jimnastik gibi kuvvete dayalı olan spor branşlarının yürüme gibi düşük düzeyli aktivitelere göre kemik yoğunluğunu daha fazla geliştirdiği de belirtilmiştir (Miles, 2007).

Türkiye Fiziksel Aktivite rehberine göre ergenlik dönemi içerisinde ki 12-18 yaş arasındaki bireylerin haftada en az 3 gün 60 dakikalık orta şiddetli yoğunluktaki ve şiddetin arttırabileceği yoğunluktaki aktiviteler seçilerek uygulanmasını önermektedir. Fiziksel aktivitelerin başlangıç dönemi ani ve aşırı yüklenmelerden mutlaka kaçınılmalıdır. İlk aktiviteler haftada 1-2 gün 15-30 dakika arası olacak şekilde aktiviteler uygulanmalıdır. Vücut adaptasyonu sağlanması ile aktiviteler haftada 2-3 gün veya haftada 3-4 gün 30 dakika uygulanacak düzeye gelinmelidir. Amaç haftada 3 gün 60 dakika fiziksel aktivite yapabilecek düzeye gelmektir. Fiziksel aktivitelerin etkili olabilmesi için düzenli şekilde tekrarlanmalı, devamlılığı sağlanmalı, bireyin gelişim dönemine uygun yoğunluk şiddeti ve süresinde gerçekleştirilmelidir. Yapılacak fiziksel aktiviteler kasları ve kemikleri kuvvetlendirmeye yönelik kendi vücut ağırlığında veya egzersiz bantları kullanılarak aerobik egzersizleri içermelidir. Hızlı yürüyüş, koşu, bisiklet sürmek, tırmanış, fırlatma, ip atlama, şınav, mekik, sıçrama, zıplama gibi etkinlikler ergenlik dönemi gelişimi içindekiler için uygun aktivitelerdir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı ile kendini ruhsal açıdan iyi hissetmesi, arkadaşları ile sosyalleşme içine girmesi, sağlıklı ve kaliteli yaşam bilincinde olması, ideal vücut ağırlığını korumaya çalışması sayesinde fit bir vücut görünümüne ulaşmasına fayda sağlar (Çakır, 2019).

Adölesan dönemde fiziksel aktiviteler içerisinde yer almak sosyal etkileşimi arttırırken kaliteli bir yaşam tarzı oluşmasında da faydası vardır. Bununla birlikte fiziksel aktivitelerin psikolojik sağlığa, ruh sağlığına ve kaygı üzerine faydaları da bilinmektedir. Sedanter yaşam

sürdüren çocuk ve ergenlerin depresyon riskinin arttığına dair kanıtlar vardır. Açıkça görüldüğü üzere çocuk ve ergenleri yapmış olduğu fiziksel aktivitelerin faydaları yaşam boyu devam etmektedir (Miles, 2007).

2.7. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Faktörler

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Ailelerin fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilinçli olmaması,
- Ailelerin ve öğrencilerin sınav kaygısı nedeni ile fiziksel aktivitelere yeterli zaman ayırmaması,
- Öğrencilerin yaşadıkları çevre koşullarında fiziksel aktivitelere katılacakları spor alanları, yürüyüş alanları bulunmaması,
- Öğrencilerin okula yürüyerek gitmek yerine toplu taşıma veya okul servislerini tercih etmeleri, okullarda fiziksel aktivitelere yeterli zaman ayrılmaması,
- Öğrencilerin teknolojinin gelişmesi ile vakitlerinin çoğunu akıllı telefonlar veya bilgisayar oyunlarında harcamaları.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen veya fiziksel aktivitelere katılımında motivasyon eksikliği yaşamalarına yukarıdaki nedenleri yazabiliriz (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Ayrıca öğrencilerin; bireysel farklılıkları, aile ekonomik durumları, sosyal çevresinin toplumsal özellikleri gibi durumlar da fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler olarak belirtilebilir (Mutlu Bozkurt ve Tamer, 2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örneklemini, araştırma ile ilgili verilerin toplanması, araştırma ile ilgili elde edilen verilerin toplama araçları ve süreçleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma COVID-19 pandemi süreci içerisinde eğitim görmekte olan ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin incelendiği nicel araştırma modellerinden kesitsel tarama türünde olan bir çalışmadır. Kesitsel tarama araştırmaları belli bir zaman kapsamında betimlenecek değişkenlerin ölçüldüğü, örneklem içeriğini farklı özelliklerde olan grupların oluşturduğu çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ilinde öğrenimlerine devam eden ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; 2021-2022 eğitim öğretim yılı Şanlıurfa ilindeki öğrenim gören 514 (372 Kız, 142 Erkek) ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514)

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kız	372,00	72,37
	Erkek	142,00	27,63
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	173,00	33,66
	10. Sınıf	132,00	25,68
	11. Sınıf	129,00	25,10
	12. Sınıf	80,00	15,56
	Anadolu Lisesi	161,00	31,32
Okul Türü	Meslek Lisesi	151,00	29,38
	İmam Hatip Lisesi	97,00	18,87
	Fen Lisesi	75,00	14,59
	Sosyal Bilimler Lisesi	16,00	3,11
	Spor Lisesi	14,00	2,72

Çalışmaya katılanların, %72,37' sinin Kız, %27,63' ünün Erkek, %33,66' sının 9.Sınıf, %25,68' inin 10.Sınıf, %25,10' unun 11.Sınıf ve %15,56' sının 12.Sınıf öğrencisi olduğu, %31,32' sinin Anadolu Lisesi, %29,38' inin Meslek Lisesi, %18,87' sinin İmam Hatip Lisesi, %14,59' unun Fen Lisesi, %3,11' inin Sosyal Bilimler Lisesi ve %2,72' sinin Spor Lisesinde okuduğu görülmektedir (Tablo 1.).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma için toplanacak veriler COVID-19 pandemi kısıtlamaları ve sosyal mesafe kuralları da gözetilerek online ortamda toplanmıştır. Araştırmanın formları ve ölçekleri Google Form uygulamasında hazırlanmıştır ve bu uygulama üzerinden öğrencilere ulaştırılmıştır. Ölçeğin öğrencilere uygulanması amacıyla öğrencilerin velilerinden gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma kapsamında pandemi sürecinde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili bilimsel araştırmaları belirleyebilmek için Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi (YÖK Tez), TR Dizin, Google Akademik ve Dergipark veri tabanları taranmıştır. Veri tabanlarında tarama yapılırken “pandemi”, “COVID-19”, “fiziksel aktivite”, “fiziksel aktivite etkileri”, “fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörler” gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri örnekleme olarak alınan ortaöğretim öğrencilerine; demografik bilgiler, iki nicel, çalışma olmak üzere toplam üç adet ölçme aracı uygulanması yoluyla elde edilmiştir.

Formun birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine ait sorular; cinsiyeti, yaşı, kilosu ve boyu, sınıf düzeyi, okul türleri, anne ve baba eğitim durumları, ailenin maddi durumu, okul ulaşım türleri, yaşadıkları yerleri, fiziksel aktivite yapma süreleri, ailesinin fiziksel aktivite ile ilgisi, bilgisayar ve telefon kullanma süreleri, karantina süreci geçirilip geçirilmediği ile ilgilidir.

Formun ikinci ve üçüncü bölümünde Kowalski ve ark. (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Aygün Polat (2017) tarafından yapılan Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA) ve Özbek tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği (LÖFİZAKEFÖ) uygulanmıştır.

3.4.1.Adölesanlarda fiziksel aktivite anketi (AFAA)

Anket 1997 yılında Kowalski ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise 2017 yılında Elif Aygün Polat tarafından yapılmıştır. Anket 14 yaş ile 20 yaş arasındaki bireylere uygulanabilecek seviyede olup, ortaöğretim eğitim öğretime devam etmekte olan öğrencilerin okul hayatı sürecinde 7 gündeki fiziksel aktivitelerini değerlendirme üzerinedir. Anket 9 sorudan oluşmaktadır. Verilen cevapların sonucunun 1 ile 5 arasında puanlandığı 8 tane soru, geçen 1 hafta sürecince fiziksel aktivite yapmalarına engel durum olup olmamalarına cevap arayan 1 soru içermektedir. Düşük şiddette fiziksel aktivite yapma seviyesi ‘1’ puan ile en yüksek şiddette fiziksel aktivite yapma seviyesi ‘5’ puan ile derecelendirilmektedir. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi’nin iç tutarlılık seviyesi Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiş ve sonuçta $\alpha=0,866$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test analizleri sonucunda anketin toplam puanının korelasyon katsayısı 0,878 olarak kaydedilmiş ve bu sonuçlarla anketin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Aygün Polat, 2017).

3.4.2.Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği (FİZAKEFÖ)

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri ölçmek için 2019 yılında Sıtkı Özbek tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) uygulanmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin türü 5'li Likert tip Kendini Değerlendirme formundadır. Ölçek maddelerinin cevaplarında “1-Kesinlikle katılmıyorum”, “2-Katılmıyorum”, “3-Kararsızım”, “4-Katılıyorum”, “5-Kesinlikle katılıyorum” dereceleme sistemi uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutları ayrı ayrı incelendiğinde; 2, 4, 7, 12, 14, 19 ve 23 numaralı maddeler “Aile” alt boyutunu oluşturmaktadır. Aile boyutunun güvenirlik katsayısı ($\alpha=972$) sonucunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. 3, 8, 10, 15, 21, 22, 26 numaralı maddeler “Okul” alt boyutunu oluşturmaktadır. Okul alt boyutunun güvenirlik katsayısı ($\alpha=983$) sonucunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. 5, 6, 11, 13, 16, 20 numaralı maddeler “Tesis Kulüp” alt boyutunu oluşturmaktadır. Tesis alt boyutunun güvenirlik katsayısı ($\alpha=960$) sonucunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. 1, 9, 18, 25, 27 numaralı maddeler “Eğitim Sistemi” alt boyutunu oluşturmaktadır. Eğitim sistemi alt boyutunun güvenirlik katsayısı ($\alpha=962$) sonucunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. 17, 24 numaralı maddeler “Arkadaş-Çevre” alt boyutunun oluşturmaktadır. Arkadaş-çevre alt

boyutunun güvenirlik katsayısı ($\alpha=976$) sonucunun yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği' nin iç tutarlılık seviyesi Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiş ve sonuçta tüm anket için $\alpha=0,824$ olarak hesaplanmıştır (Özbek,2019). Bu sonuçlara bakıldığında ölçek genel olarak yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğu ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın içeriğini oluşturan veriler bilgisayar ortamında düzenlenmiş ve istatistiksel anlamda analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. Veri analizi gerçekleşmeden önce araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin doğruluğu ve geçerliliği kontrol edilmiştir.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle bağımsız örneklem t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testindeki farklılıkları bulmak için varyansların homojen dağılımından dolayı Tukey testinden yararlanılmıştır.

Değişkenler arası ilişki incelenirken normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmıştır. -2 ile +2 değerleri arasında olmasından dolayı değişkenlerin normal dağılımdan geldikleri varsayılmıştır. (Tablo 2.)

Tablo 2. Ölçek Düzeylerine İlişkin Normallik Testi Sonucu

	Aile	Okul	Tesis Kulüp	Eğitim Sistemi	Arkadaş Çevre	FİZAKEFÖ	AFAA
Çarpıklık	0,150	-0,292	-0,423	-0,411	-0,324	-0,803	0,751
Basıklık	0,653	0,422	1,103	0,020	0,484	1,374	1,882

Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile Aile, Okul, Tesis Kulüp, Eğitim Sistemi ve Arkadaş alt boyut düzeyleri ile Adölesan Fiziksel aktivite ölçek düzeylerinin normallliği için çarpıklık, basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu istatistik değerlerinin -2 ile +2 arasında olması değişkenlerin normal dağılımdan geldiğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Karşılaştırma ve ilişki testlerinde parametrik istatistiksel analizler uygulanacaktır.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p<0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p>0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistik açıdan değerlendirme ile elde edilen bulgulara ve bulguların açıklamalarına aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

Tablo 3. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514)

		n	%
Cinsiyet	Kız	372,00	72,37
	Erkek	142,00	27,63
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	173,00	33,66
	10. Sınıf	132,00	25,68
	11. Sınıf	129,00	25,10
	12. Sınıf	80,00	15,56
Okul Türü	Anadolu Lisesi	161,00	31,32
	Meslek Lisesi	151,00	29,38
	İmam Hatip Lisesi	97,00	18,87
	Fen Lisesi	75,00	14,59
	Sosyal Bilimler Lisesi	16,00	3,11
	Spor Lisesi	14,00	2,72
	0-2825	221,00	43,00
Aile Aylık Gelir Durumu	2826-4000	136,00	26,46
	4001-6000	71,00	13,81
	6001-8000	35,00	6,81
	8001 ve üzeri	51,00	9,92
Kaç Yıldır Sportif Etkinliklerle Uğraşıyorsunuz	Spor Yapmadım	190,00	36,96
	0-2 Yıl	127,00	24,71
	2-4 Yıl	88,00	17,12
	4-6 Yıl	47,00	9,14
	6-8 Yıl	35,00	6,81
	8 Yıl üzeri	27,00	5,25
	Hiç Spor Yapmadım	182,00	35,41
Haftada Kaç Gün Fiziksel Aktivitelere Katılırsınız	Haftada 1-3	211,00	41,05
	Haftada 3-5	73,00	14,20
	Haftada 5-7	15,00	2,92
	Her gün spor yaparım	33,00	6,42
Fiziksel/sportif aktivitelere katılma nedeniniz	Lisanslı sporcu olarak	80,00	15,56
	Sağlığımı korumak için	135,00	26,26
	Eğlence amaçlı	95,00	18,48
	Boş zamanları değerlendirmek için	72,00	14,01
	Aile isteği	7,00	1,36
	Arkadaş Çevresi	12,00	2,33
	Fiziksel/Sportif aktivitelere Katılmıyorum	113,00	21,98

Tablo 3. Devamı

		n	%
Annenizin öğrenim durumu nedir?	Okur yazar değil2	101,00	19,65
	Okur yazar	17,00	3,31
	İlkokul	183,00	35,60
	Ortaokul	88,00	17,12
	Lise	70,00	13,62
	Ön Lisans	11,00	2,14
	Lisans	34,00	6,61
	Lisansüstü	10,00	1,95
	Okur yazar değil2	13,00	2,53
Babanızın öğrenim durumu nedir?	Okur yazar	15,00	2,92
	İlkokul	143,00	27,82
	Ortaokul	97,00	18,87
	Lise	151,00	29,38
	Ön Lisans	21,00	4,09
	Lisans	56,00	10,89
	Lisansüstü	18,00	3,50
	Toplu Taşıma	100,00	19,46
	Okul Servisi	145,00	28,21
Okula ulaşımınızı daha çok nasıl gerçekleştiriyorsunuz?	Özel Araç	46,00	8,95
	MEB Taşımalı Sistem	7,00	1,36
	Bisiklet, Kaykay, Paten	9,00	1,75
	Yürüyerek	207,00	40,27
Nerede yaşıyorsunuz?	Aile evi	484,00	94,16
	Okul Pansiyonu	30,00	5,84
	Köy	164,00	31,91
Okula nereden geliyorsunuz	İlçe	129,00	25,10
	İl Merkezi	221,00	43,00
	Akıllı telefon kullanmıyorum	75,00	14,59
Akıllı Telefon Kullanım Süreniniz Gün/Saat	1-2 saat	130,00	25,29
	2-4 saat	147,00	28,60
	4-6 saat	95,00	18,48
	6 saat üzeri	67,00	13,04
	Oyun oynamıyorum	276,00	53,70
Bilgisayar, Tablet vb., Oyun Oynama Süreniz Gün/Saat	1-2 saat	132,00	25,68
	2-4 saat	51,00	9,92
	4-6 saat	27,00	5,25
	6 saat üzeri	28,00	5,45
Karantina Süreci Geçirdiniz mi	Geçirdim	138,00	26,85
	Geçirmedi	376,00	73,15
Sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılımınızı engellediğini düşünüyor musunuz?	Evet	355,00	69,07
	Hayır	159,00	30,93

Tablo 3. Devamı

		n	%
Pandemi sürecinde eğitiminiz nasıl devam etti?	Uzaktan Eğitim	210,00	40,86
	Yüz yüze Eğitim	24,00	4,67
	İkisi	280,00	54,47
	Uzaktan eğitime katılmadım / katılamadım	105,00	20,43
Bir günde uzaktan eğitim derslerinde geçirdiğiniz ortalama süre ne kadardır?	0-2 saat	87,00	16,93
	3-4 saat	116,00	22,57
	5-6 saat	146,00	28,40
	7 saat üzeri	60,00	11,67
	Yüz yüze eğitime katılmadım / katılamadım	118,00	22,96
Yüz yüze eğitim başlaması ile bir günde yüz yüze eğitim dersleri için okulda geçirdiğiniz ortalama süre ne kadardır?	0-2 saat	47,00	9,14
	3-4 saat	87,00	16,93
	5-6 saat	162,00	31,52
	7 saat üzeri	100,00	19,46
Ailenizde düzenli fiziksel etkinlik yapan var mı?	Evet	122,00	23,74
	Hayır	392,00	76,26
	Anne	9,00	7,38
	Baba	11,00	9,02
Cevabınız evet ise ailenizde düzenli fiziksel etkinlik yapan birey/bireyler kimler?	Kardeş	51,00	41,80
	Anne ve Baba	12,00	9,84
	Anne ve Kardeş	16,00	13,11
	Baba ve Kardeş	11,00	9,02
	Tüm aile bireyleri	12,00	9,84
Boy	Min.=130, Max=210, Ort=16,73, ss=3,69		
Kilo	Min.=36, Max=125, Ort=57,78 ss=4,19		
Yaş	Min.=13, Max=18, Ort=15,93, ss=1,21		
BKİ	Min.=13,49, Max=34,94, Ort=20,96 , ss=3,37		

Çalışmaya katılanların, %72,37' sinin Kız, %27,63' ünün Erkek, %33,66' sının 9.Sınıf, %25,68' inin 10.Sınıf, %25,10' unun 11.Sınıf ve %15,56' sının 12.Sınıf öğrencisi olduğu, %31,32' sinin Anadolu Lisesi, %29,38' inin Meslek Lisesi, %18,87' sinin İmam Hatip Lisesi, %14,59' unun Fen Lisesi, %3,11' inin Sosyal Bilimler Lisesi ve %2,72' sinin Spor Lisesinde okuduğu, %43' ünün ailesinin gelir düzeyinin 0-2825 TL, %26,46' sının 2826-4000 TL arasında, %13,81' inin 4001-6000 TL, %6,81' inin 6001-8000 TL ve %9,92' sinin ailesinin gelirinin 8001 TL ve üzeri olduğu, %36,96' sının spor yapmadığı, %24,71' sinin 0-2 yıldır, %17,12' sinin 2-4 yıldır, %9,14' ünün 4-6 yıldır, %6,81' inin 6-8 yıldır ve %5,25' inin 8 yıl ve üzer zamandır sportif etkinliklerle uğraştığı, %35,41' inin hiç spor yapmadığı, %41,05' inin haftada 1-3 kez,, %14,20' sinin haftada 3-5 kez, %2,92' sinin haftada 5-7 kez ve %6,42' sinin haftanın her günü spor yaptığı, %15,56' sının Lisanslı sporcu olduğu içim, %26,26' sının sağlığını korumak için, %18,48'inin eğlence için, %14,01' inin boş zamanları değerlendirmek için, %1,36' sının ailesi istediği için, %2,33' ünün arkadaş

çevresi için fiziksel aktivitelere katıldığı ve %21,98' inin fiziksel aktivitelere katılmadığı, %35,60' ının annesinin İlkokul mezunu, %29,38' inin babasının Lise mezunu olduğu, %19,46' sının toplu taşıma ile, %28,21' inin okul servisi ile, %8,95' inin özel araç ile, %1,36' sının MEB taşımacılık, %1,75' inin bisiklet, kayak vb araçlar ile ve %40,27' sinin okula yürüyerek gittiği, %94,16' sının aile evinde kaldığı, %31,91' inin Köyden, %25,10' unun İlçeden okula geldiği, %14,59' unun akıllı telefon kullanmadığı, %28,60' ının günlük 4-6 saat akıllı telefon kullandığı, %53,70' inin bilgisayardan oyun oynamadığı, %25,68' inin ise 1-2 saat oyun oynadığı, %26,85' inin karantina geçirdiği, %69,07' sinin sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmasını engellediğini düşündüğü, %40,86' sının pandemi sürecinde uzaktan eğitim, %4,67' sinin yüz yüze eğitim ve %54,47' sinin her ikisini de gördüğü, %28,40' ının 5-6 saat eğitim aldığı, %31,52' sinin ortalama 5-6 saat yüz yüze eğitim süresi geçirdiği son olarak %23,74' ünün ailesinde düzenli fiziksel aktivite yapan kişiler olduğu, bu kişiler incelendiğinde %41,80' inin kardeşi olduğu, Boy değerlerinin 130-210 değerleri arasında ortalama 165,73 ve 8,61 ss, Kilo değerlerinin 36-125 değerleri arasında ortalama 57,78 ve 12,22 ss, Yaş değerlerinin 13-18 değerleri arasında ortalama 15,93 ve 1,21 ss ve BKİ değerlerinin 13,49-34,94 değerleri arasında ortalama 20,96 ve 3,37 ss ile dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4. Ölçek Düzeylerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (N=514).

	n	Ort.	Min.	Max.	ss
Aile	514	18,89	7,00	31,00	3,69
Okul	514	21,75	7,00	33,00	4,19
Tesis Kulüp	514	17,92	6,00	28,00	3,15
Eğitim Sistemi	514	15,35	5,00	24,00	3,27
Arkadaş Çevre	514	7,06	2,00	10,00	1,53
FİZAKEFÖ	514	80,97	27,00	109,00	9,67
AFAA	514	15,63	8,00	30,39	3,84

FİZAKEFÖ: Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği,

AFAA: Adölesanlarda Fiziksel aktivite Ölçeği

Aile alt boyutunun 7-31 değerleri arasında ortalama 18,89 ve 3,69 ss, Okul alt boyutunun 7-33 değerleri arasında ortalama 21,75 ve 4,19 ss, Tesis kulüp alt boyutunun 6-28 değerleri arasında ortalama 17,92 ve 3,15 ss, Eğitim sistemi alt boyutunun 5-24 değerleri arasında ortalama 15,3 ve 3,27 ss, Arkadaş çevre alt boyutunun 2-10 değerleri arasında

ortalama 7,06 ve 1,53 ss ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeylerinin 27-109 değerleri arasında ortalama 80,97 ve 9,67 ss ile dağıldığı,

Adölesanlarda fiziksel aktivite ölçek düzeylerinin 8-30,39 değerleri arasında ortalama 15,63 ve 3,84 ss ile dağıldığı görülmüştür.

Tablo 5. Cinsiyet ile Karşılaştırma

		Cinsiyet		t Testi	
		Ort.	ss	t	p
Aile	Kız	18,64	3,61	-2,502	0,013*
	Erkek	19,54	3,83		
Okul	Kız	22,05	4,03	2,704	0,007*
	Erkek	20,94	4,48		
Tesis Kulüp	Kız	17,96	3,08	0,428	0,669
	Erkek	17,82	3,32		
Eğitim Sistemi	Kız	15,62	3,16	3,036	0,003*
	Erkek	14,65	3,44		
Arkadaş Çevre	Kız	7,08	1,49	0,313	0,755
	Erkek	7,03	1,62		
FİZAKEFÖ	Kız	81,34	9,37	1,422	0,156
	Erkek	79,99	10,40		
AFAA	Kız	15,55	3,86	-0,813	0,417
	Erkek	15,86	3,79		

*p<0,05

Aile alt boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkeklerin Aile alt boyutu anlamlı derecede yüksektir. Okul alt boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kızların Okul alt boyutu anlamlı derecede yüksektir. Tesis kulüp alt boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma

		Sınıf Düzeyi		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	9.Sınıf	19,13	3,74	0,577	0,63	-
	10.Sınıf	18,70	3,33			
	11.Sınıf	18,66	3,91			
	12.Sınıf	19,05	3,80			
Okul	9.Sınıf	21,58	3,97	2,463	0,062	-
	10.Sınıf	22,53	3,88			
	11.Sınıf	21,60	4,54			
	12.Sınıf	21,04	4,42			
Tesis Kulüp	9.Sınıf	17,94	3,23	0,74	0,529	-
	10.Sınıf	18,06	2,59			
	11.Sınıf	17,59	3,21			
	12.Sınıf	18,18	3,68			
Eğitim Sistemi	9.Sınıf	15,73	3,33	1,889	0,13	-
	10.Sınıf	15,47	3,01			
	11.Sınıf	14,99	3,28			
	12.Sınıf	14,90	3,44			
Arkadaş Çevre	9.Sınıf	7,04	1,53	1,904	0,128	-
	10.Sınıf	7,30	1,31			
	11.Sınıf	7,00	1,53			
	12.Sınıf	6,81	1,79			
FİZAKEFÖ	9.Sınıf	81,43	10,36	1,557	0,199	-
	10.Sınıf	82,06	7,40			
	11.Sınıf	79,84	10,03			
	12.Sınıf	79,98	10,71			
AFAA	9.Sınıf	15,94	3,99	1,11	0,345	-
	10.Sınıf	15,60	3,65			
	11.Sınıf	15,65	4,00			
	12.Sınıf	15,00	3,50			

Aile alt boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tesis kulüp alt boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Okul Türleri ile Karşılaştırma

		Okul Türü		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Anadolu Lisesi	19,04	3,35	0,641	0,668	-
	Meslek Lisesi	18,92	4,21			
	İmam Hatip Lisesi	18,97	3,51			
	Fen Lisesi	18,77	2,84			
	Sosyal Bilimler Lisesi	18,50	4,95			
	Spor Lisesi	17,29	5,08			
Okul	Anadolu Lisesi	21,72	3,86	3,363	0,005*	2>4 3>4
	Meslek Lisesi	22,35	3,95			
	İmam Hatip Lisesi	22,12	4,21			
	Fen Lisesi	20,09	4,09			
	Sosyal Bilimler Lisesi	21,13	6,38			
	Spor Lisesi	22,50	5,79			
Tesis Kulüp	Anadolu Lisesi	18,27	3,06	2,12	0,062	-
	Meslek Lisesi	17,65	3,55			
	İmam Hatip Lisesi	17,33	3,18			
	Fen Lisesi	18,59	1,88			
	Sosyal Bilimler Lisesi	17,31	3,07			
	Spor Lisesi	18,07	4,07			
Eğitim Sistemi	Anadolu Lisesi	15,02	3,39	3,792	0,002*	1<2 2>4
	Meslek Lisesi	16,13	2,81			
	İmam Hatip Lisesi	15,56	2,96			
	Fen Lisesi	14,32	3,33			
	Sosyal Bilimler Lisesi	14,88	4,77			
	Spor Lisesi	15,29	4,41			
Arkadaş Çevre	Anadolu Lisesi	7,24	1,33	1,925	0,089	-
	Meslek Lisesi	6,89	1,53			
	İmam Hatip Lisesi	6,88	1,67			
	Fen Lisesi	7,36	1,46			
	Sosyal Bilimler Lisesi	6,94	2,11			
	Spor Lisesi	6,64	1,86			
FİZAKEFÖ	Anadolu Lisesi	81,29	8,04	1,099	0,36	-
	Meslek Lisesi	81,95	10,11			
	İmam Hatip Lisesi	80,86	10,14			
	Fen Lisesi	79,13	8,00			
	Sosyal Bilimler Lisesi	78,75	14,27			
	Spor Lisesi	79,79	17,88			
AFAA	Anadolu Lisesi	15,66	3,76	1,598	0,159	-
	Meslek Lisesi	16,18	3,73			
	İmam Hatip Lisesi	15,06	3,61			
	Fen Lisesi	15,02	4,56			
	Sosyal Bilimler Lisesi	15,85	1,92			
	Spor Lisesi	16,55	4,25			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından okul türleri arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Fen Lisesinde okuyanların Okul alt boyutu Meslek Lisesi ve İmam Hatip Lisesinde okuyanların Okul alt boyutuna göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). İmam Hatip Lisesinde okuyanların Eğitim sistemi alt boyutu Anadolu Lisesinde olanlara göre yüksek, Fen Lisesinde okuyanların Okul alt boyutuna göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8. Aile Aylık Gelir ile Karşılaştırma

		Aile Aylık Gelir Durumu		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	0-2825	19,10	3,95	1,149	0,333	-
	2826-4000	19,09	3,70			
	4001-6000	18,30	2,86			
	6001-8000	18,11	3,38			
	8001 ve üzeri	18,76	3,65			
Okul	0-2825	22,24	4,27	5,081	0,001*	1>5, 2>5
	2826-4000	22,16	4,00			
	4001-6000	21,48	3,69			
	6001-8000	20,54	4,27			
	8001 ve üzeri	19,71	4,28			
Tesis Kulüp	0-2825	17,67	3,29	0,682	0,604	-
	2826-4000	18,04	3,35			
	4001-6000	18,18	2,64			
	6001-8000	18,26	2,66			
	8001 ve üzeri	18,12	2,92			
Eğitim Sistemi	0-2825	15,81	3,17	4,672	0,001*	1>5 2>5
	2826-4000	15,60	2,98			
	4001-6000	14,75	3,56			
	6001-8000	14,77	3,57			
	8001 ve üzeri	13,94	3,32			
Arkadaş Çevre	0-2825	6,93	1,46	1,436	0,221	-
	2826-4000	7,13	1,55			
	4001-6000	7,24	1,61			

	6001-8000	6,83	1,40			
	8001 ve üzeri	7,37	1,66			
	0-2825	81,75	10,76			
	2826-4000	82,01	8,74			
FİZAKEFÖ	4001-6000	79,94	7,61	2,838	0,024*	1>5
	6001-8000	78,51	8,96			
	8001 ve üzeri	77,90	9,37			
	0-2825	15,57	3,70			
	2826-4000	16,49	4,16			
AFAA	4001-6000	14,78	4,09	3,098	0,015*	2>3
	6001-8000	14,78	3,29			
	8001 ve üzeri	15,39	3,08			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 8001 TL ve üzeri gelire sahip olanların Okul alt boyutu 0-2825 ve 2826-4000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 8001 TL ve üzeri gelire sahip olanların Eğitim sistemi alt boyutu 0-2825 ve 2826-4000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 8001 TL ve üzeri gelire sahip olanların Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri 0-2825 arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından aile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 2826-4000 TL gelire sahip olanların Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri 4001-6000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 9. Sportif Faaliyet Süreleri ile Karşılaştırma

		Kaç Yıldır Sportif Etkinliklerle Uğraşıyorsunuz		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Spor Yapmadım	18,68	3,63	2,338	0,041*	5<6
	0-2 Yıl	18,79	3,58			
	2-4 Yıl	19,51	3,90			
	4-6 Yıl	18,68	3,93			
	6-8 Yıl	17,83	2,86			
	8 Yıl üzeri	20,52	3,94			
Okul	Spor Yapmadım	22,27	4,24	3,085	0,009*	1>5
	0-2 Yıl	22,35	4,11			
	2-4 Yıl	20,94	4,21			
	4-6 Yıl	21,09	3,33			
	6-8 Yıl	20,51	4,67			
	8 Yıl üzeri	20,59	3,97			
Tesis Kulüp	Spor Yapmadım	17,50	3,07	2,419	0,035*	1<3
	0-2 Yıl	18,17	3,03			
	2-4 Yıl	18,76	3,47			
	4-6 Yıl	17,96	3,09			
	6-8 Yıl	17,60	2,83			
	8 Yıl üzeri	17,30	3,16			
Eğitim Sistemi	Spor Yapmadım	15,09	3,15	1,072	0,375	-
	0-2 Yıl	15,64	3,26			
	2-4 Yıl	15,86	3,32			
	4-6 Yıl	15,00	3,46			
	6-8 Yıl	15,00	3,04			
	8 Yıl üzeri	15,22	3,83			
Arkadaş Çevre	Spor Yapmadım	6,72	1,52	3,474	0,004*	1<2 1<4,
	0-2 Yıl	7,24	1,33			
	2-4 Yıl	7,19	1,77			
	4-6 Yıl	7,43	1,64			
	6-8 Yıl	7,43	1,09			
	8 Yıl üzeri	7,11	1,48			
FAKEFÖ	Spor Yapmadım	80,25	9,93	1,52	0,182	-
	0-2 Yıl	82,20	9,08			
	2-4 Yıl	82,27	10,58			
	4-6 Yıl	80,15	9,58			
	6-8 Yıl	78,37	8,47			
	8 Yıl üzeri	80,74	8,56			
AFAÖ	Spor Yapmadım	14,02	3,32	12,82	0,001*	1<2 1<3 1<4 1<5 1<6
	0-2 Yıl	16,32	3,53			
	2-4 Yıl	16,25	3,56			
	4-6 Yıl	17,16	3,83			
	6-8 Yıl	17,48	4,98			
	8 Yıl üzeri	16,70	4,05			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 6-8 yıldır spor yapanların Aile alt boyutu 8 yıl ve üzeri zamandır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Okul alt boyutu açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Spor yapmayanların Okul alt boyutu 6-8 yıldır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir. Tesis kulüp alt boyutu açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Spor yapmayanların Tesis kulüp alt boyutu 2-4 yıldır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Eğitim sistemi alt boyutu açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Spor yapmayanların Arkadaş çevre alt boyutu 0-2 yıl ve 4-6 yıldır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$)

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Spor yapmayanların fiziksel aktivite düzeyleri, 0-2 yıl, 2-4 yıl, 4-6 yıl, 6-8 yıl ve 8 yıldan fazla zamandır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 10. Haftalık Fiziksel Aktivite Süreleri ile Karşılaştırma

		Haftada Kaç Gün Fiziksel Aktivitelere Katılırsınız		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Hiç Spor Yapmadım	18,59	3,67	1,461	0,213	-
	Haftada 1-3	18,99	3,49			
	Haftada 3-5	19,66	3,88			
	Haftada 5-7	18,87	2,45			
	Her gün spor yaparım	18,15	4,78			
Okul	Hiç Spor Yapmadım	21,59	4,43	4,037	0,003*	1>5 2>5
	Haftada 1-3	22,37	3,84			
	Haftada 3-5	21,34	3,46			
	Haftada 5-7	21,93	4,25			
	Her gün spor yaparım	19,42	5,47			
Tesis Kulüp	Hiç Spor Yapmadım	17,47	2,99	3,408	0,009*	1>5
	Haftada 1-3	18,31	3,14			

	Haftada 3-5	18,45	3,00			
	Haftada 5-7	17,73	3,33			
	Her gün spor yaparım	16,79	3,81			
	Hiç Spor Yapmadım	14,63	3,27			
Eğitim Sistemi	Haftada 1-3	16,01	2,91			
	Haftada 3-5	15,81	3,39	6,72	0,001*	1<2
	Haftada 5-7	15,73	3,33			
	Her gün spor yaparım	13,91	3,96			
	Hiç Spor Yapmadım	6,81	1,53			
Arkadaş Çevre	Haftada 1-3	7,07	1,45			
	Haftada 3-5	7,34	1,35	3,398	0,009*	1<3
	Haftada 5-7	7,73	1,44			
	Her gün spor yaparım	7,52	2,09			
	Hiç Spor Yapmadım	79,09	10,05			
FİZAKEFÖ	Haftada 1-3	82,75	8,38			
	Haftada 3-5	82,60	8,41	6,723	0,001*	1<2 2>5
	Haftada 5-7	82,00	7,54			
	Her gün spor yaparım	75,79	14,46			
	Hiç Spor Yapmadım	13,63	3,41			
AFAA	Haftada 1-3	16,16	3,07			1<2,
	Haftada 3-5	17,24	3,69	29,46	0,001*	1<3
	Haftada 5-7	16,88	3,05			1<4
	Her gün spor yaparım	19,22	5,43			1<5

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Her gün spor yapanların Okul alt boyutu hiç spor yapmayan ve haftada 1-3 kez spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Her gün spor yapanların Tesis kulüp alt boyutu hiç spor yapmayanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Eğitim sistemi alt boyutu açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hiç spor yapmayanların Eğitim sistemi alt boyutu haftada 1-3 kez spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hiç spor yapmayanların Arkadaş çevre alt boyutu haftada 3-5 kez spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Haftada 1-3 kez spor yapanların Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri hiç spor yapmayanların ve her gün spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından haftalık sportif faaliyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hiç spor yapmayanların Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri, haftada 1-3 kez, 3-5 kez, 5-7 kez ve her gün spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 11. Anne Eğitim Durumu ile Karşılaştırma

		Annenizin öğrenim durumu nedir?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Okur yazar değil	18,70	4,10	0,497	0,837	-
	Okur yazar	18,00	4,73			
	İlkokul	18,80	3,60			
	Ortaokul	19,28	3,21			
	Lise	19,00	4,03			
	Ön Lisans	20,00	4,60			
	Lisans	18,82	2,58			
	Lisansüstü	18,60	2,91			
Okul	Okur yazar değil	22,37	4,33	2,935	0,005	6<3
	Okur yazar	22,29	3,93			
	İlkokul	21,81	4,13			
	Ortaokul	22,52	3,87			
	Lise	20,97	4,20			
	Ön Lisans	18,55	4,30			
	Lisans	20,56	3,92			
	Lisansüstü	19,50	4,74			
Tesis Kulüp	Okur yazar değil	17,28	3,79	1,201	0,3	-
	Okur yazar	17,71	2,71			
	İlkokul	17,83	3,09			
	Ortaokul	18,34	3,39			
	Lise	18,16	2,53			
	Ön Lisans	18,82	1,60			
	Lisans	18,38	2,27			
	Lisansüstü	18,50	2,68			
Eğitim Sistemi	Okur yazar değil	16,33	3,20	4,316	0,001	1>5 1>7 4>5
	Okur yazar	15,76	2,84			
	İlkokul	15,33	3,03			
	Ortaokul	15,88	3,06			
	Lise	14,13	3,78			
	Ön Lisans	14,36	3,93			
	Lisans	13,94	2,76			
	Lisansüstü	14,90	3,81			

	Okur yazar değil	6,85	1,55			
	Okur yazar	6,94	1,34			
	İlkokul	6,98	1,47			
Arkadaş Çevre	Ortaokul	7,17	1,59	0,981	0,444	-
	Lise	7,17	1,54			
	Ön Lisans	7,27	1,74			
	Lisans	7,44	1,35			
	Lisansüstü	7,60	2,12			
	Okur yazar değil	81,52	12,58			
	Okur yazar	80,71	10,24			
	İlkokul	80,76	9,02			
FİZAKEFÖ	Ortaokul	83,19	7,89	1,275	0,26	-
	Lise	79,43	9,36			
	Ön Lisans	79,00	8,37			
	Lisans	79,15	7,17			
	Lisansüstü	79,10	10,64			
	Okur yazar değil	15,58	3,76			
	Okur yazar	15,57	3,55			
	İlkokul	15,54	3,63			
AFAA	Ortaokul	15,10	3,91	1,624	0,126	-
	Lise	16,09	3,88			
	Ön Lisans	18,50	5,91			
	Lisans	16,27	4,00			
	Lisansüstü	14,25	3,81			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Annesi Ön Lisans mezunu olanların Okul alt boyutu Annesi ilkokul mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Annesi okur yazar olmayanların eğitim sistem düzeyleri annesi Lise ve Lisans mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksek, Annesi Ortaokul mezunu olanların Eğitim sistemi alt boyutu lise mezunu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Arkadaş çevre alt boyutu açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından anne eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 12. Baba Eğitim Durumu ile Karşılaştırma

		Babanızın öğrenim durumu nedir?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Okur yazar değil	15,62	3,48	3,028	0,004*	
	Okur yazar	20,00	4,19			
	İlkokul	18,41	3,76			1<2
	Ortaokul	18,82	3,57			1<5
	Lise	19,60	3,76			1<7
	Ön Lisans	18,14	3,40			
	Lisans	19,05	3,40			
	Lisansüstü	18,89	2,19			
Okul	Okur yazar değil	21,77	7,28	3,287	0,002*	
	Okur yazar	22,00	4,16			
	İlkokul	21,87	3,85			3>7
	Ortaokul	22,74	4,30			4>7
	Lise	21,97	4,07			5>7
	Ön Lisans	21,43	4,28			
	Lisans	19,88	3,66			
	Lisansüstü	19,56	3,87			
Tesis Kulüp	Okur yazar değil	15,54	5,71	3,032	0,004*	
	Okur yazar	18,07	3,45			
	İlkokul	17,41	3,31			
	Ortaokul	17,98	3,18			1<6
	Lise	17,94	2,99			1<7
	Ön Lisans	19,10	2,26			
	Lisans	18,93	2,25			
	Lisansüstü	18,56	2,12			
Eğitim Sistemi	Okur yazar değil	15,23	4,76	1,854	0,075	
	Okur yazar	16,33	2,79			
	İlkokul	15,56	3,04			
	Ortaokul	15,85	3,22			
	Lise	15,35	3,18			
	Ön Lisans	14,71	3,69			
	Lisans	14,21	3,49			
	Lisansüstü	14,56	3,29			
Arkadaş Çevre	Okur yazar değil	5,77	2,09	2,438	0,018*	
	Okur yazar	7,13	1,60			
	İlkokul	6,86	1,30			1<5
	Ortaokul	7,12	1,52			1<7
	Lise	7,15	1,63			1<8
	Ön Lisans	7,38	1,36			
	Lisans	7,20	1,52			
	Lisansüstü	7,67	1,53			

	Okur yazar değil	73,92	20,83			
	Okur yazar	83,53	12,03			
	İlkokul	80,10	9,30			1<5
FİZAKEFÖ	Ortaokul	82,52	9,63	2,273	0,028*	1<7
	Lise	82,01	8,93			1<8
	Ön Lisans	80,76	9,08			
	Lisans	79,27	7,68			
	Lisansüstü	79,22	8,57			
	Okur yazar değil	14,47	3,04			
	Okur yazar	16,42	3,43			
	İlkokul	15,37	3,38			
AFAA	Ortaokul	16,54	4,30	1,33	0,234	-
	Lise	15,55	3,77			
	Ön Lisans	14,99	4,94			
	Lisans	15,47	4,16			
	Lisansüstü	14,93	3,21			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası okur yazar olmayanların Aile alt boyutu babası okur yazar, Lise ve Lisans mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Okul alt boyutu açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası Lisans mezunu olanların Okul alt boyutu babası ilkokul, Lise ve ortaokul mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası okur yazar olmayanların Tesis kulüp alt boyutu babası Ön lisans ve lisans mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Eğitim sistemi alt boyutu açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası okur yazar olmayanların Arkadaş çevre alt boyutu, babası Lise, lisans ve lisansüstü mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası okur yazar olmayanların Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri babası Lise, lisans ve lisansüstü mezunu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 13. Okula Ulaşım Türleri ile Karşılaştırma

		Okula ulaşımınızı daha çok nasıl gerçekleştiriyorsunuz?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Toplu Taşıma	19,01	3,82	0,919	0,468	-
	Okul Servisi	18,72	3,70			
	Özel Araç	19,59	3,58			
	MEB Taşımalı Sistem	16,86	3,24			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	18,11	1,76			
	Yürüyerek	18,89	3,71			
Okul	Toplu Taşıma	21,62	3,50	2,838	0,015*	2>4
	Okul Servisi	22,19	4,16			
	Özel Araç	20,24	4,71			
	MEB Taşımalı Sistem	23,00	2,71			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	18,56	4,03			
	Yürüyerek	21,93	4,34			
Tesis Kulüp	Toplu Taşıma	17,82	3,16	0,644	0,666	-
	Okul Servisi	17,66	3,31			
	Özel Araç	18,09	3,13			
	MEB Taşımalı Sistem	16,86	4,38			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	18,44	2,24			
	Yürüyerek	18,13	3,03			
Eğitim Sistemi	Toplu Taşıma	16,01	2,70	2,455	0,033*	1>5
	Okul Servisi	15,45	3,14			
	Özel Araç	15,59	3,69			
	MEB Taşımalı Sistem	15,29	1,89			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	12,78	2,17			
	Yürüyerek	15,02	3,50			
Arkadaş Çevre	Toplu Taşıma	6,80	1,46	1,128	0,344	-
	Okul Servisi	7,17	1,36			
	Özel Araç	6,91	1,92			
	MEB Taşımalı Sistem	6,86	1,86			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	7,56	1,01			
	Yürüyerek	7,13	1,58			
FİZAKEFÖ	Toplu Taşıma	81,26	8,29	0,723	0,606	-
	Okul Servisi	81,19	10,28			
	Özel Araç	80,41	10,45			
	MEB Taşımalı Sistem	78,86	7,01			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	75,44	5,39			
	Yürüyerek	81,11	9,90			
AFAA	Toplu Taşıma	15,50	3,33	2,324	0,042*	2<6
	Okul Servisi	14,94	3,62			
	Özel Araç	15,19	3,76			
	MEB Taşımalı Sistem	17,09	2,92			
	Bisiklet, Kaykay, Paten	16,53	5,64			
	Yürüyerek	16,20	4,09			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Okula, Okul servisi ile gidenlerin Okul alt boyutu MEB taşınmalı sistem ile gelenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Okula, toplu taşıma araçları ile gelenlerin Eğitim sistemi alt boyutu Bisiklet, kayak, paten ile gelenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir. Arkadaş çevre alt boyutu açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Okula, Okul servisi ile gidenlerin Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri yürüyerek gelenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 14. Yaşanılan Yer ile Karşılaştırma

		Nerede yaşıyorsunuz?		t Testi	
		Ort.	ss	t	p
Aile	Aile evi	18,83	3,73	-1,399	0,162
	Okul Pansiyonu	19,80	2,88		
Okul	Aile evi	21,74	4,18	-0,161	0,872
	Okul Pansiyonu	21,87	4,34		
Tesis Kulüp	Aile evi	17,89	3,17	-0,98	0,327
	Okul Pansiyonu	18,47	2,74		
Eğitim Sistemi	Aile evi	15,36	3,26	0,375	0,708
	Okul Pansiyonu	15,13	3,42		
Arkadaş Çevre	Aile evi	7,08	1,53	0,97	0,332
	Okul Pansiyonu	6,80	1,42		
FİZAKEFÖ	Aile evi	80,90	9,74	-0,641	0,522
	Okul Pansiyonu	82,07	8,61		
AFAA	Aile evi	15,68	3,85	1,035	0,301
	Okul Pansiyonu	14,93	3,52		

Aile alt boyutu açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tesis kulüp alt boyutu açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından yaşanan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 15. Okula Ulaşım Yerleri ile Karşılaştırma

		Okula nereden geliyorsunuz		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Köy	18,77	3,74	0,197	0,822	-
	İlçe	18,84	3,68			
	İl Merkezi	19,00	3,66			
Okul	Köy	22,69	3,96	9,971	0,001*	3<1 3<2
	İlçe	22,09	4,49			
	İl Merkezi	20,85	4,00			
Tesis Kulüp	Köy	17,09	3,20	12,98	0,001*	3>1 3>2
	İlçe	17,68	3,17			
	İl Merkezi	18,67	2,93			
Eğitim Sistemi	Köy	15,94	2,89	5,856	0,003*	3<1 3<2
	İlçe	15,51	3,36			
	İl Merkezi	14,82	3,40			
Arkadaş Çevre	Köy	6,90	1,42	1,573	0,208	-
	İlçe	7,06	1,66			
	İl Merkezi	7,18	1,52			
FİZAKEFÖ	Köy	81,39	9,72	0,42	0,657	-
	İlçe	81,19	10,13			
	İl Merkezi	80,52	9,39			
AFAA	Köy	15,39	3,49	0,511	0,6	-
	İlçe	15,83	4,02			
	İl Merkezi	15,70	3,98			

* $p<0,05$, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Okula, il merkezinden gelenlerin Okul alt boyutu köy ve ilçeden gelenlere göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Okula, il merkezinden gelenlerin Tesis kulüp alt boyutu köy ve ilçeden gelenlere göre anlamlı derecede düşüktür. Eğitim sistemi alt boyutu açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Okula, il merkezinden gelenlerin Eğitim sistemi alt boyutu köy ve ilçeden gelenlere göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından okula ulaşılan yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 16. Akıllı Telefon Kullanma ile Karşılaştırma

		Akıllı Telefon Kullanım Süreniniz Gün/Saat		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Kullanmıyorum	18,96	4,21	0,604	0,66	-
	1-2 saat	19,16	3,78			
	2-4 saat	18,76	3,31			
	4-6 saat	19,02	3,35			
	6 saat üzeri	18,36	4,13			
Okul	Kullanmıyorum	22,09	4,74	0,772	0,544	-
	1-2 saat	21,85	4,49			
	2-4 saat	21,50	4,01			
	4-6 saat	22,12	3,58			
	6 saat üzeri	21,18	4,12			
Tesis Kulüp	Kullanmıyorum	17,92	3,63	1,33	0,258	-
	1-2 saat	17,67	3,35			
	2-4 saat	18,07	3,01			
	4-6 saat	18,40	2,49			
	6 saat üzeri	17,39	3,26			
Eğitim Sistemi	Kullanmıyorum	15,21	3,69	0,822	0,512	-
	1-2 saat	15,70	2,98			
	2-4 saat	15,36	3,18			
	4-6 saat	15,33	3,28			

	6 saat üzeri	14,84	3,47			
	Kullanmıyorum	6,95	1,55			
Arkadaş Çevre	1-2 saat	7,18	1,54	3,636	0,006	3>5 4>5
	2-4 saat	7,22	1,37			
	4-6 saat	7,18	1,56			
	6 saat üzeri	6,45	1,62			
	Kullanmıyorum	81,13	12,73			
FİZAKEFÖ	1-2 saat	81,56	10,00	1,795	0,128	-
	2-4 saat	80,92	8,53			
	4-6 saat	82,04	7,95			
	6 saat üzeri	78,21	9,44			
	Kullanmıyorum	15,18	4,74			
AFAA	1-2 saat	15,85	3,88	0,768	0,547	-
	2-4 saat	15,51	3,33			
	4-6 saat	16,06	4,02			
	6 saat üzeri	15,40	3,41			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tesis kulüp alt boyutu açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Akıllı telefonu 6 saat ve üzeri saat kullananların Arkadaş çevre alt boyutu 2-4 saat ve 4-6 saat kullananlara göre anlamlı derecede düşüktür. Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından akıllı telefon kullanma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 17. Oyun Oynama Süreleri ile Karşılaştırma

		Bilgisayar, Tablet vb., Oyun Oynama Süreniz Gün/Saat		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Oynamıyorum	18,91	3,66	1,488	0,204	-
	1-2 saat	19,02	3,78			
	2-4 saat	19,41	3,51			
	4-6 saat	17,37	2,91			
	6 saat üzeri	18,61	4,30			
Okul	Oynamıyorum	21,79	4,20	3,619	0,006*	5<1 5<2
	1-2 saat	22,26	4,05			
	2-4 saat	21,59	3,77			
	4-6 saat	21,96	3,89			
	6 saat üzeri	19,00	4,90			
Tesis Kulüp	Oynamıyorum	17,98	3,25	0,61	0,655	-
	1-2 saat	17,89	3,06			
	2-4 saat	18,22	2,76			
	4-6 saat	17,67	2,54			
	6 saat üzeri	17,14	3,69			
Eğitim Sistemi	Oynamıyorum	15,44	3,20	5,972	0,001*	5<1 5<2 5<3 5<4
	1-2 saat	15,75	3,12			
	2-4 saat	15,37	3,34			
	4-6 saat	15,33	2,75			
	6 saat üzeri	12,54	3,75			
Arkadaş Çevre	Oynamıyorum	7,11	1,47	0,871	0,048	-
	1-2 saat	7,11	1,41			
	2-4 saat	6,90	1,64			
	4-6 saat	7,11	1,83			
	6 saat üzeri	6,61	2,01			
FİZAKEFÖ	Oynamıyorum	81,23	9,97	4,518	0,001*	5<1 5<2 5<3
	1-2 saat	82,03	8,82			
	2-4 saat	81,49	7,82			
	4-6 saat	79,44	8,26			
	6 saat üzeri	73,89	12,15			
AFAA	Oynamıyorum	15,47	3,95	1,291	0,272	-
	1-2 saat	15,51	3,64			
	2-4 saat	15,70	2,58			
	4-6 saat	17,01	4,65			
	6 saat üzeri	16,38	4,55			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından bilgisayar, tableten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından

bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 6 saat ve üzeri oyun oynayanların Okul alt boyutu oyun oynamayanların ve 1-2 saat oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 6 saat ve üzeri oyun oynayanların Eğitim sistemi alt boyutu oyun oynamayanların 1-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 6 saat ve üzeri oyun oynayanların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri oyun oynamayanların 1-2 saat ve 2-4 saat oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından bilgisayar, tablettten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 18. Karantina Süreçleri ile Karşılaştırma

		Karantina Süreci Geçirdiniz mi		t Testi	
		Ort.	ss	t	p
Aile	Geçirdim	19,43	3,62	2,019	0,044*
	Geçirmedim	18,69	3,70		
Okul	Geçirdim	21,20	4,28	-1,813	0,07
	Geçirmedim	21,95	4,14		
Tesis Kulüp	Geçirdim	18,36	2,93	1,935	0,054
	Geçirmedim	17,76	3,21		
Eğitim Sistemi	Geçirdim	15,25	3,51	-0,436	0,663
	Geçirmedim	15,39	3,18		
Arkadaş Çevre	Geçirdim	7,18	1,56	1,071	0,285
	Geçirmedim	7,02	1,51		
FİZAKEFÖ	Geçirdim	81,41	9,51	0,633	0,52
	Geçirmedim	80,80	9,74		
AFAA	Geçirdim	15,88	3,72	0,897	0,37
	Geçirmedim	15,54	3,88		

Aile alt boyutu açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Karantina süreci geçirenlerin Aile alt boyutu anlamlı derecede yüksektir. Okul alt boyutu açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Tesis kulüp alt boyutu açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 19. Sokak Kısıtlamalarının Fiziksel Aktiviteleri Engelleme Durumları ile Karşılaştırma

		Sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılımınızı engellediğini düşünüyor musunuz?		t Testi	
		Ort.	ss	t	p
Aile	Evet	19,07	3,81	1,687	0,092
	Hayır	18,48	3,37		
Okul	Evet	21,42	4,23	-2,687	0,007*
	Hayır	22,48	4,01		
Tesis Kulüp	Evet	18,24	3,17	3,473	0,001*
	Hayır	17,21	2,97		
Eğitim Sistemi	Evet	15,13	3,25	-2,268	0,024*
	Hayır	15,84	3,25		
Arkadaş Çevre	Evet	7,25	1,55	4,254	0,001*
	Hayır	6,64	1,38		
FİZAKEFÖ	Evet	81,11	9,72	0,5	0,617
	Hayır	80,65	9,60		
AFAA	Evet	15,70	3,77	0,592	0,554
	Hayır	15,48	3,99		

Aile alt boyutu açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Okul alt boyutu açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı

engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkilenenlerin düzeyleri anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkilenenlerin düzeyleri anlamlı derecede düşüktür. Eğitim sistemi alt boyutu açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkilenenlerin düzeyleri anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkilenenlerin düzeyleri anlamlı derecede düşüktür. Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılmayı engelleme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 20. Pandemi Sürecinde Eğitim Durumları ile Karşılaştırma

		Pandemi sürecinde eğitiminiz nasıl devam etti?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Uzaktan Eğitim	18,72	3,55	0,691	0,502	-
	Yüz yüze Eğitim	19,58	3,45			
	İkisi	18,95	3,81			
Okul	Uzaktan Eğitim	20,89	4,35	8,231	0,001*	1<3
	Yüz yüze Eğitim	21,46	3,13			
	İkisi	22,41	4,03			
Tesis Kulüp	Uzaktan Eğitim	18,10	3,04	0,959	0,384	-
	Yüz yüze Eğitim	18,33	2,60			
	İkisi	17,75	3,27			
Eğitim Sistemi	Uzaktan Eğitim	14,53	3,38	11,79	0,001*	1<2 1>3
	Yüz yüze Eğitim	16,17	2,06			
	İkisi	15,90	3,13			
Arkadaş Çevre	Uzaktan Eğitim	7,15	1,51	0,862	0,429	-
	Yüz yüze Eğitim	7,21	1,61			
	İkisi	6,98	1,53			
FİZAKEFÖ	Uzaktan Eğitim	79,39	10,13	4,854	0,008*	1<3
	Yüz yüze Eğitim	82,75	7,69			
	İkisi	82,00	9,33			
AFAA	Uzaktan Eğitim	15,20	3,83	2,503	0,083	-
	Yüz yüze Eğitim	16,46	2,88			
	İkisi	15,89	3,89			

Aile alt boyutu açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uzaktan eğitim görenlerin Okul alt boyutu ikisini görenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uzaktan eğitim görenlerin eğitim sistemi alt boyutu yüz yüze ve ikisini görenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uzaktan eğitim görenlerin Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ikisini görenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 21. Uzaktan Eğitimde Geçirilen Süreler ile Karşılaştırma

		Bir günde uzaktan eğitim derslerinde geçirdiğiniz ortalama süre ne kadardır?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Hiç	18,98	4,39	0,676	0,609	-
	0-2 saat	19,18	3,72			
	3-4 saat	18,63	3,21			
	5-6 saat	18,66	3,34			
	7 saat üzeri	19,35	4,00			
Okul	Hiç	21,39	4,44	0,532	0,712	-
	0-2 saat	21,52	4,00			
	3-4 saat	22,07	4,01			
	5-6 saat	21,74	4,21			
	7 saat üzeri	22,10	4,34			
Tesis Kulüp	Hiç	17,51	3,80	2,21	0,067	-
	0-2 saat	18,07	3,60			
	3-4 saat	17,51	2,84			
	5-6 saat	18,10	2,76			
	7 saat üzeri	18,77	2,40			

	Hiç	15,15	3,22			
	0-2 saat	15,40	3,12			
Eğitim Sistemi	3-4 saat	15,71	2,92	1,986	0,095	-
	5-6 saat	14,88	3,52			
	7 saat üzeri	16,08	3,44			
	Hiç	6,89	1,68			
	0-2 saat	7,20	1,52			
Arkadaş Çevre	3-4 saat	6,99	1,27	0,766	0,548	-
	5-6 saat	7,17	1,54			
	7 saat üzeri	7,05	1,69			
	Hiç	79,92	12,06			
FİZAKEFÖ	0-2 saat	81,37	10,51			
	3-4 saat	80,91	8,08	1,326	0,259	-
	5-6 saat	80,55	8,90			
	7 saat üzeri	83,35	8,11			
	Hiç	15,10	3,43			
	0-2 saat	15,21	3,90			
AFAA	3-4 saat	15,54	3,07	1,813	0,125	-
	5-6 saat	16,26	4,50			
	7 saat üzeri	15,83	3,87			

Aile alt boyutu açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tesis kulüp alt boyutu açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 22. Yüz Yüze Eğitimde Geçirilen Süreler ile Karşılaştırma

		Yüz Yüze Eğitimde Geçirilen Süreler		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Aile	Hiç	18,86	3,56	0,967	0,425	-
	0-2 saat	19,04	3,99			
	3-4 saat	18,79	3,44			
	5-6 saat	18,56	3,66			
	7 saat üzeri	19,46	3,93			
Okul	Hiç	20,47	4,36	3,765	0,005*	1<3 1<4,
	0-2 saat	22,38	3,81			
	3-4 saat	22,21	4,10			
	5-6 saat	22,17	4,11			
	7 saat üzeri	21,87	4,12			
Tesis Kulüp	Hiç	18,08	3,31	0,965	0,426	-
	0-2 saat	18,49	3,46			
	3-4 saat	17,64	2,62			
	5-6 saat	17,67	3,04			
	7 saat üzeri	18,10	3,37			
Eğitim Sistemi	Hiç	14,57	3,23	2,77	0,027*	1<5
	0-2 saat	15,89	2,79			
	3-4 saat	15,66	3,31			
	5-6 saat	15,31	3,31			
	7 saat üzeri	15,82	3,29			
Arkadaş Çevre	Hiç	7,11	1,61	0,749	0,559	-
	0-2 saat	6,81	1,26			
	3-4 saat	7,01	1,45			
	5-6 saat	7,02	1,58			
	7 saat üzeri	7,24	1,51			
FİZAKEFÖ	Hiç	79,10	10,44	2,13	0,076	-
	0-2 saat	82,62	8,94			
	3-4 saat	81,31	9,48			
	5-6 saat	80,72	9,68			
	7 saat üzeri	82,49	8,96			
AFAA	Hiç	14,67	4,05	3,9	0,004*	1<2 1<7
	0-2 saat	16,77	4,14			
	3-4 saat	15,94	3,69			
	5-6 saat	15,45	3,59			
	7 saat üzeri	16,27	3,73			

*p<0,05, **tukey testi

Aile alt boyutu açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hiç katılmayanların okul alt boyutu 3-4 saat ve 5-6 saat olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Hiç katılmayanların eğitim sistem alt boyutu 7

saat ve üzeri olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Arkadaş çevre alt boyutu açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Hiç katılmayanların Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri 0-2 saat ve 7 saat ve üzeri olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 23. Ailede Düzenli Spor Yapma Durumları ile Karşılaştırma

		Ailenizde düzenli fiziksel etkinlik yapan var mı?		t Testi	
		Ort.	ss	t	p
Aile	Evet	19,01	3,48	0,415	0,678
	Hayır	18,85	3,75		
Okul	Evet	21,08	4,36	-2,015	0,044
	Hayır	21,95	4,12		
Tesis Kulüp	Evet	18,22	3,27	1,211	0,227
	Hayır	17,83	3,10		
Eğitim Sistemi	Evet	14,93	3,40	-1,645	0,101
	Hayır	15,48	3,22		
Arkadaş Çevre	Evet	7,17	1,56	0,911	0,363
	Hayır	7,03	1,52		
FİZAKEFÖ	Evet	80,41	9,88	-0,728	0,467
	Hayır	81,14	9,61		
AFAA	Evet	16,29	3,92	2,171	0,03
	Hayır	15,43	3,79		

* $p<0,05$

Aile alt boyutu açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Okul alt boyutu açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Ailesinde düzenli spor yapanların Okul alt boyutu anlamlı derecede düşüktür. Tesis kulüp alt boyutu açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Eğitim sistemi alt boyutu açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Arkadaş çevre alt boyutu açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır

($p>0,05$). Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0,05$). Ailesinde düzenli spor yapanların Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 24. Yaş ve BKİ ile Karşılaştırma

		Aile	Okul	Tesis Kulüp	Eğitim Sistemi	Arkadaş Çevre	FİZAKEFÖ	AFAA
Yaş	r	-0,002	-0,023	0,015	-0,074	-0,037	-0,036	-0,052
	p	0,970	0,609	0,734	0,095	0,404	0,412	0,241
	N	514	514	514	514	514	514	514
BKİ	r	-0,009	0,021	0,031	-0,059	0,014	-0,002	0,006
	p	0,847	0,635	0,489	0,185	0,758	0,967	0,892
	N	514	514	514	514	514	514	514

Yaş değerleri ile Aile alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yaş değerleri ile Okul alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yaş değerleri ile Tesis kulüp alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yaş değerleri ile eğitim sistem alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yaş değerleri ile Arkadaş çevre alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yaş değerleri ile fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yaş değerleri ile Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

BKİ değerleri ile Aile alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). BKİ değerleri ile Okul alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). BKİ değerleri ile Tesis kulüp alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). BKİ değerleri ile eğitim sistem alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). BKİ değerleri ile Arkadaş çevre alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). BKİ değerleri ile fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

BKİ değerleri ile Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 25. Ölçekler Arası İlişki

		Aile	Okul	Tesis Kulüp	Eğitim Sistemi	Arkadaş Çevre	FİZAKEFÖ
	r	0,078	0,071	0,026	,215**	,122**	,161**
AFAA	p	0,078	0,108	0,551	0,000*	0,005*	0,000*
	N	514	514	514	514	514	514

* $p<0,05$, **korelasyon katsayısı

Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile Aile alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile Okul alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile Tesis kulüp alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile eğitim sistem alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecelidir ($r=0,215$). Adölesan fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça eğitim sistem alt boyutları da artmaktadır. Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile Arkadaş çevre alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecelidir ($r=0,122$). Adölesan fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça Arkadaş çevre alt boyutu da artmaktadır. Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecelidir ($r=0,161$). Adölesan fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri de artmaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırmamız COVID-19 Pandemi döneminde günlük yaşantılara getirilen kısıtlamalar nedeni ile ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlerin incelemeyi amaçlamıştır. Tartışma bölümümüzde her alt probleme ilişkin bulgularımızın yorumlanması ayrıca ulusal ve uluslararası araştırmaların ışığından faydalanıp bulgularımız tartışılıp yorumlanacaktır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin cinsiyet açısından karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Cinsiyet sadece biyolojik bir farklılık olup fiziksel aktivitelere erişim her iki cinsiyet için de aynı ulaşılabilirlik seviyesindedir. Çünkü fiziksel aktiviteler toplumun her kesimine hitap eden hareketleri içerir. Ayrıca pandemi dönemi kaynaklı getirilen kısıtlamalar bütün öğrencileri etkilediği için cinsiyetler açısından farklılık oluşmamıştır şeklinde yorumlanabilir.

Korkmaz vd. (2020), Korkut Gençalp (2020), Shepher vd. (2021), Aras Bayram ve Kaya Ciddi (2022), Salway vd. (2022) pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık olmadığını araştırmalarında tespit ederek çalışmamızı desteklemektedir.

Ayrıca H. Çakır vd. (2022), Çakır ve Ersoy (2022), Kandemir, Özdemir ve Ateş (2023), Nirgiz ve Gür (2023), Kang vd. (2021), Mcguine vd. (2021) ise pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet açısından çalışmalarında farklılık tespit etmişlerdir. Alt boyutlarımızda ise cinsiyet açısından aile, okul ve eğitim sistemi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, tesis kulüp, arkadaş çevre alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılık bulunmaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin sınıf düzeyleri ile karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durumu fiziksel aktivitelerin sınıf düzeylerinden bağımsız olan bir durum şeklinde yorumlanabilir. Korkut Gençalp (2020), çalışmamıza benzer olarak sınıf düzeyi açısından anlamlı fark saptayamamıştır. Kandemir vd. (2023), Ocak (2021), Kang vd. (2021), Mcguine vd. (2021), Romero Blanco vd. (2020), ise çalışmalarında sınıf düzeyleri açısından farklılık tespit etmişlerdir. Alt boyutlarımız ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel

aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin okul türleri ile karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmak için hangi okul türünde okuduğunun bir önemi yoktur. Çünkü her okul ortamında öğrencilerin fiziksel olarak hareket edebilecekleri alanları mevcuttur şeklinde yorumlanabilir. Örneğin okul bahçesinde yürüyüş yapmak merdiven çıkmak bile düşük düzeyli fiziksel aktivite hareketlerini ifade eder. Korkut Gençalp (2020) yapmış olduğu araştırmasında mezun olunan okul ile fiziksel aktivite durumları arasında anlamlı bir fark saptayamamıştır. Bu tespit bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Alt boyutlarımızda ise okul alt boyutu ve eğitim sistemi alt boyutu ile okul türleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile, tesis kulüp, arkadaş çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği ile aile aylık gelirini karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Aile aylık gelirinin 8001 TL ve üzeri sahip olanların Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri 0-2825 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durum aile geliri artıkça fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerinde azaldığı şeklinde yorumlanabilir. McGuine ve arkadaşları (2021) araştırmalarında pandemi sırasında ki kısıtlamaların düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylerde orantısız etkiler yaratacağını, yoksulluk düzeyi arttıkça fiziksel aktivitelerin azaldığını tespit etmiştir. Bu tespit bizim çalışmamızın bulgusunu desteklemektedir. Bu sonucu ailenin aylık gelir durumu fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerden biridir şeklinde yorumlayabiliriz.

Ailenin aylık 2826-4000 TL gelire sahip olanların Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri 4001-6000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu durum düşük gelire sahip olan ailelerin daha çok insan iş gücü gerektiren işlerde çalışmalarından kaynaklı bedensel olarak daha fazla hareket etmeleri sonucu fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasına neden olmuştur şeklinde yorumlanabilir. Ocak (2021) ise araştırmasında pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile aylık toplam gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulamamıştır.

Alt boyutlarımızda ise okul alt boyutu ve eğitim sistemi alt boyutu ile aile aylık geliri arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile, tesis kulüp, arkadaş çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği ile sportif faaliyet sürelerini karşılaştırdığımızda fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçeği ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapmayanların fiziksel aktivite düzeyleri 0-2 yıl, 2-4 yıl, 4-6 yıl, 6-8 yıl ve 8 yıldan fazla zamandır spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durumu sportif faaliyetlerde geçirilen sürelerin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumlu etkilediği şeklinde yorumlayabiliriz. Araştırmamızdan farklı olarak Korkmaz ve arkadaşları (2020), ise COVID-19 salgını döneminde egzersiz yapma ile spor geçmişi arasında ilişki tespit edememişlerdir.

Alt boyutlarımızda ise aile alt boyutu, okul alt boyutu, tesis kulüp alt boyutu, arkadaş çevre alt boyutu ile sportif faaliyet süreleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, eğitim sistemi alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği ile haftalık fiziksel aktivite süreleri ile karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Haftada 1-3 kez spor yapanların Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri hiç spor yapmayanların ve her gün spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Bu durumu fiziksel aktiviteleri engelleyen bazı faktörler sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarında haftada 1-3 kez fırsat bulabilmelerinden dolayı engelleyen faktörler ölçek düzeylerinin yüksek çıktığı, haftalık hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin pandemi öncesi veya sırasında da zaten hiç fiziksel aktivite yapmadıklarından dolayı fiziksel aktivitelere katılımlarında kendilerinde engel teşkil edecek bir durum oluşmamasından kaynaklı, Haftalık her gün spor yapanların ise fiziksel aktivitelere katılımın önünde herhangi bir engel görmeyip her gün fiziksel aktivitelere katılabilecekleri fırsatları yarattıklarından dolayı haftalık 1-3 gün spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri hiç spor yapmayan ve her gün spor yapan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek çıktığı şeklinde yorumlanabilir.

H.Bulguroğlu, M.Bulguroğlu ve Özasan (2021) pandemi öncesi dönemde düzenli fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin oranı %32,53 iken pandemi döneminde bu öğrencilerin ise %94,4'ünün pandemi sürecinin engel olmasından kaynaklı fiziksel

aktivitelerinin etkilendiğini tespit etmiştir.

Adolesan fiziksel aktivite ölçek düzeyi ile haftalık fiziksel aktivite süreleri karşılaştırıldığında Hiç spor yapmayanların, haftada 1-3 kez, 3-5 kez, 5-7 kez ve her gün spor yapanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durumu hiç fiziksel aktivite yapılmamasının öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz şekilde etkilediği şeklinde yorumlayabiliriz. Ercan ve Keklice (2020), Korkut, Ateş ve Başkurt (2023), Nirgiz ve Gür (2023), Al Hourani, Alkhatib ve Abdullah (2022) ise çalışmalarında COVID-19 pandemisi sırasında öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin olumsuz etkilendiğini tespit ederek bizim çalışmamızı desteklemektedirler. Ayrıca çalışmamızı detaylı incelediğimizde haftalık fiziksel aktivitelere katılım sürelerinin yüzdesel dağılımları; %35,41' inin hiç spor yapmadığı, %41,05' inin haftada 1-3 kez, %14,20' sinin haftada 3-5 kez, %2,92' sinin haftada 5-7 kez ve %6,42' sinin haftanın her günü spor yaptığı şeklinde tespit edilmiştir. Erdoğan 2021 yılında yapmış olduğu araştırmasında Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin %67,5'inin düzenli olarak bir fiziksel aktivite yapmadığı, %51,9'unun haftada iki gün egzersiz yaptığını tespit ederken, Ercan ve Keklice (2020) ise pandemi döneminde öğrencilerin haftada 1-2 defa veya daha seyrek fiziksel aktivite yapma oranının %27,76'dan %4,91 oranına gerilediğini tespit ederek çalışmalarımızın bulgularını desteklemektedirler.

Alt boyutlarımızda ise aile alt boyutu, okul alt boyutu, tesis kulüp alt boyutu, eğitim sistemi boyutu, arkadaş çevre alt boyutu ile haftalık fiziksel aktivite süreleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğini anne eğitim durumu ile karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ankete katılan öğrencilerimizin annelerinin %35,60'ı ilkokul mezunu, %17,12'si ortaokul mezunu olduğu bu durumda öğrencilerin yaşadıkları coğrafi bölgenin küçük olması ve eğitim durumlarının yetersiz olması kaynaklı fiziksel aktivite düzeyleri ve engelleyen faktörler ölçeği ile ilişkilendirilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Babası okur yazar olmayanların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri babası Lise, lisans ve lisansüstü mezunu olanların düzeylerine göre

anlamli derecede dūŖŖktūr. Bu durum okur yazar olmayan babalar için zaten hiç fiziksel aktivite bir anlam ifade etmediğinden dolayı, fiziksel aktivitelere katılımlarında kendilerine engel teŖkil edecek bir durum gōrmedikleri Ŗeklinde yorumlanabilir.

Ferrara ve arkadaşları 2022 yılında yapmış oldukları araŖtırmada İtalya'daki üniversite öğrencilerinden aile eğitim düzeyleri düşük olanların pandemi sürecinde daha az fiziksel aktivitelere katıldıklarını ve bu durumun fiziksel aktivitelere katılımlarında engelleyen faktör olarak gördüklerini tespit etmişlerdir. Yapmış olduğumuz araŖtırmaya benzer olarak Salway vd. (2022) pandemi döneminde öğrencilerin ailelerinin eğitim düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki bulamayarak desteklemektedir.

Alt boyutlarımızda ise, okul alt boyutu ve eğitim sistemi alt boyutu ile anne eğitim durumları arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile, tesis kulüp, arkadaş-evre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Baba eğitim durumları ile alt boyutlar arasında ise aile, okul, tesis kulüp, arkadaş-evre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, eğitim sistemi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeğİ ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğİ ile okula ulaşım türlerini karşılaŖtırdığımızda fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçeğİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, adolesan fiziksel aktivite ölçeğİ ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okula, okul servisi ile gidenlerin fiziksel aktivite ölçek düzeyleri yürüyerek gelenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede dūŖŖktūr. Pandemi dönemi ile ortaya çıkan kısıtlamalar sonucunda hafif düzeyde yapılan yürüme aktivitelerinin önemi bir kere daha ortaya çıkmaktadır. Sadece okula yürüyerek bile gitmenin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırdığı ve böylece öğrencilerin yürüme aktivitelerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine olumlu bir etkisi olduğunu yorumlayabiliriz. Gallé vd. (2020) yapmış oldukları araŖtırmada kısıtlamalardan dolayı en çok etkilenen fiziksel aktivite türünün yürüme aktivitesi olduğunu bu durumun da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. L.Gallo, T.Gallo, Young, Moritz ve Akison'un 2020 yılında Avustralya'da yapmış olduğu alıŖmada öğrencilerin pandemi dönemindeki yürüyüş düzeyleri ile pandemi öncesi dönem arasında ciddi anlamda fark olduğu ve yürüme düzeylerinde dūŖŖüş gerçekleştiğİ tespit edilmiştir.

Alt boyutlarımızda ise, okul ve eğitim sistemi boyutları ile okula ulaşım türleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile, tesis kulüp, arkadaş-evre alt boyutları ile okula ulaşım türü arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin yaşanılan yer ile karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmaları açısından yaşadıkları yerin bir önemi bulunmamaktadır. Çünkü fiziksel aktiviteler istenilirse her koşulda her yerde yapılabilecek aktiviteleri içermesinden dolayı ölçekler ile arasında farklılık çıkmamasını normal kabul edilebilir durum olarak yorumlayabiliriz. Kandemir ve arkadaşları (2023), Yıldız Kızıncın ve arkadaşları (2022), çalışmamızı destekler nitelikte olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Ocak (2021), Bozdağ (2019) ise çalışmalarında fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Alt boyutlarımızda ise aile, okul, tesis kulüp, eğitim sistemi, arkadaş çevre alt boyutlarında yaşanılan yer ile karşılaştırıldığında anlamlı bir bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğini okula nereden geldikleri ile karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Pandemi sürecinde eğitim öğretim sürecinin uzaktan eğitim ile devam edip öğrencilerin evde kalmalarından dolayı okula nereden geldiği durumu önemini yitirmiştir şeklinde yorumlanabilir. Kang ve arkadaşları 2021 yılında COVID-19 pandemisi sırasında Çinli ergenlerin fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kırsal veya kentsel yerde yaşamının ergenlerin fiziksel aktivite ve ruh hali açısından anlamlı bir fark tespit edememişlerdir.

Alt boyutlarımızda ise, okul, tesis kulüp ve eğitim sistemi boyutları ile okula nereden geldikleri arasında anlamlı farklılık bulunurken, aile ve arkadaş-çevre alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğini akıllı telefon kullanma süreleri ile karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durum anketimize katılan öğrencilerin aile aylık gelir düzeylerinin düşük olmasından dolayı kendilerine ait akıllı telefonlara sahip olmayıp, çoğunluğunun halen ailelerinin telefonlarını kullanmalarından kaynaklı anlamlı farklılık bulunamadığı şeklinde yorumlanabilir. Adolesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından bilgisayar, tableten oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, fiziksel aktivitelere

katılımı engelleyen faktörler ölçek düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. 6 saat ve üzeri oyun oynayanların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri oyun oynamayanların, 1-2 saat ve 2-4 saat oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bu öğrenciler için 6 saat üzeri bilgisayar veya tableten oyun oynamak artık alışkanlık davranışı boyutunda olduğunu düşünürsek günün büyük bir bölümünü oturarak geçiren öğrenciler için fiziksel aktivite bir anlam ifade etmediğinden dolayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri de düşüktür şeklinde yorumlanabilir.

Nirgiz ve Gür (2023) pandemi döneminde çalışmalarına katılan öğrencilerin %87'si telefon kullanım sürelerinin arttığını, %77'si ise bilgisayar kullanım sürelerinin arttığını bu durumun fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen sebeplerden biri olabileceğini ifade etmektedirler. Al Hourani ve arkadaşları ise 2022 yılında pandemi döneminde ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaklaşık %70'inin 3 saatten fazla ekran karşısında vakit geçirdiğini tespit etmiştir.

Helgadottir, Fröberg, Kjellenberg, Ekblom ve Nyberg (2023) İsveç'te pandemi sırasında araştırmalarına katılan öğrencilerin akademik olmayan ekran sürelerinin yaklaşık 40 dakika arttığını gözlemlemişlerdir.

Krupa Kotara ve arkadaşları (2023) ise pandemi öncesi 1-2 saat ekran başında vakit geçiren öğrencilerin yüzdesi önemli ölçüde azalıp bu öğrencilerin pandemi sırasında daha fazla ekran başında vakit geçirdiğini tespit edip, pandemi sırasında 4 saatten fazla ekran başında vakit geçiren öğrencilerin yüzdesinin önemli ölçüde arttığını tespit etmişlerdir.

Alt boyutlarımıza bakıldığında akıllı telefon kullanım süresi ile arkadaş çevre alt boyutunda; bilgisayar veya tableten oyun oynama süreleri ile alt boyutları arasında ise okul ve eğitim sistemi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Akıllı telefon kullanım süreleri ile aile, okul ve tesis kulüp alt boyutlarında; bilgisayar veya tableten oyun oynama süreleri ile ise aile, tesis kulüp ve arkadaş çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin karantina süreçleri ile karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Pandemi döneminde virüs belirtileri taşıyan bireylerin karantina sürecine girmemek için hastalıklarını gizlemeye çalıştıkları veya test yaptırmadıkları bilinen bir durumdur. Öğrenciler arasında da bu durumun bilinmesi ve karantina sürecini yaşayanların ise bu bilgiyi ankette paylaşmak istememiş olabilme ihtimallerinden dolayı anlamlı farklılık çıkmadığı şeklinde

yorumlanabilir.

Alt boyutlarımızda ise, aile alt boyutu ile karantina süreçleri arasında anlamlı farklılık bulunurken; okul, tesis kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş çevre alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ortaöğretim öğrencilerinin adolesan fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğinin sokak kısıtlamalarının fiziksel aktiviteleri engelleme durumları ile karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ankete katılan öğrencilerin kişisel bilgiler formunda sokak kısıtlamalarının fiziksel aktivitelere katılımını engellediğini düşünenlerin oranı %69,07 düzeyinde çıkmıştır. Bu yüzdeye göre öğrencilerin kişisel bilgiler formunda fiziksel aktivite düzeylerinin olumsuz şekilde etkilendiği düşünülürken, anketin uygulandığı bölgenin küçük bir yer olmasından kaynaklı öğrencilerin kısıtlamalar olmasına rağmen yaşantılarına devam edip ciddi şekilde etkilenmemeleri, kullandığımız ölçekler ile istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmamasına sebep olarak gösterilebilir.

Arı 2022 yılında pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamalarının uygulandığı dönemde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmasında; Kısıtlamaların uygulandığı dönemde öğrencilerin fiziksel hareketsizlik düzeylerinin önemli ölçüde arttığını tespit etmiştir.

H.Çakır ve arkadaşlarının 2022 yılında yaptığı çalışmada COVID-19 virüsünün kalabalık ve sosyal ortamlarda hızlı bulaş riskinin daha yüksek olmasından dolayı öğrencilerin evlerinde zaman geçirip fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir.

Alt boyutlarımızda ise, okul, tesis kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş çevre alt boyutları ile sokak kısıtlamalarının fiziksel aktiviteleri engelleme durumları arasında anlamlı farklılık bulunurken; aile alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri ile yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yüz yüze eğitime hiç katılmayanların Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri 0-2 saat ve 7 saat ve üzeri katılan öğrencilerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bu durum ise pandemi döneminde yüz yüze eğitime hiç katılmayan

öğrencilerin evlerinde kalarak süreci devam ettirdiklerinden dolayı fiziksel aktivite düzeylerinin düşük kaldığını yüz yüze eğitime katılan öğrencilerin ise fiziksel bir hareketlilik kazanarak örneğin yüz yüze eğitime yürüyerek gitmek, okulda merdiven çıkmak, gibi davranışların öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini yükselttiği şeklinde yorumlanabilir.

Ayrıca Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri ile pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uzaktan eğitim görenlerin Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ikisini görenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Pandemi döneminde eğitim öğretim sürecinin uzaktan devam etmesi fiziksel aktivitelere katılımda engel teşkil etmemesi gereken bir faktör olması şeklinde yorumlanabilir.

Korkut ve arkadaşlarının 2023 yılında pandemi sürecinde çalışmasına katılan uzaktan eğitim alan öğrencilerin yaklaşık olarak yarısının fiziksel açıdan hareketsiz olduklarını tespit etmişlerdir.

Uzaktan eğitimde geçirilen süreler ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken, yüz yüze eğitimde geçirilen süreler ile okul ve eğitim sistemi alt boyutlarında, pandemi sürecinde eğitim durumları ile de okul ve eğitim sistemi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyi ile ailede düzenli spor yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ailesinde düzenli spor yapanların Adölesan Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Ailenin fiziksel aktivitelere katılmaları öğrencilere rol model olma, aile içi birlikte vakit geçirip etkinlikler yapma, durumları fiziksel aktivite düzeylerini yükseltip olumlu etkileyecektir şeklinde yorumlanabilir.

Korkmaz vd. (2020) ailenin fiziksel aktiviteye teşvik etmesi öğrencinin pandemi döneminde daha fazla egzersiz yapacağını tespit etmişlerdir. H.Çakır ve arkadaşları (2022) ise pandemi döneminde öğrencilerin aileleri ile fiziksel aktivite yapma arasında fiziksel aktivite düzeylerini tespit edip ailelerin pandemi döneminde inaktif ve minimum düzeyde aktif oldukları bulgusunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca babaların fiziksel aktivite düzeylerinin annelere göre daha fazla fiziksel aktivite yapıp düzeylerinin de yüksek

olduğunu tespit etmişlerdir. Ailede düzenli fiziksel aktivite yapma durumu ile okul alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarımızla ise anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Öğrencilerin hem yaş hem de BKİ değerleri ile Adölesanların Fiziksel Aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durum fiziksel aktivitelerin her yaştan kesime hitap edebilecek hareketleri barındırdığı, BKİ düzeylerine uygun olarak hareketler olmasından dolayı fiziksel aktivite bu iki değişkenden bağımsız bir durumdur şeklinde yorumlanabilir.

Bizim araştırmamıza destek olarak Çakır ve Ersoy (2021) ve Yıldız Kızılcın (2022), yaş grupları ile Kandemir ve arkadaşları (2023), Sezer ve Üçgül (2022) ise BKİ değerleri ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir.

Anketimizde kullandığımız ölçekler arasında ki ilişkiyi incelediğimizde adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyi ile fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecelidir. Adölesan fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri de artmaktadır. Bu ilişkiyi öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça aktivitelerin türü, şiddeti, sıklığı ve süreleri de artacağından dolayı fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin de etkileri de artacaktır. Çünkü fiziksel aktivite düzeyleri artarken öğrencilerin eşik değerlerinin zorlanması ile vücudu strese maruz bırakıp organizmalar uyarılırken vücutları bu durumla ya savaşıyor fiziksel aktivite düzeyleri yönünden gelişime devam edecek ya da bu durumdan kaçarak, fiziksel aktiviteleri sonlandırarak veya yapma sıklığını azaltarak kurtulma için uzaklaşma isteyecektir. Böyle bir durumda fiziksel aktivitelerin engelleyen faktörlerin yaratacağı hissiyat ise daha fazla olarak öğrencileri etkileyecektir. Fiziksel aktivite düzeyi ölçeği ile fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği arasındaki ilişkiyi bu şekilde yorumlayabiliriz.

Çalışmamıza ışık olması açısından ulusal ve uluslararası alanda pandemi döneminde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivitelere katımları engelleyen faktörler ile ilgili yapılmış olan araştırmaları incelediğimizde; Alaca, Koçyiğit, Tokgöz ve Berikman (2022), Arı (2022), Ercan ve Keklice (2020), Erdoğan (2021), Aras Bayram ve Kaya Ciddi (2022), Timurtaş, Avcı, Ayberk, Demirbüken ve Polat (2022), Galle vd. (2020), Gallo vd. (2020), Krupa vd. (2023), Pietsch, Linder ve Jansen (2022), Salway vd. (2022), Lee, Seo, S.Kim, T.Kim (2023), Ten Velde vd. (2021), Tulchin vd. (2021), fiziksel aktivite

düzeylerinin düştüğü tespit etmişlerdir. Bu çalışmalara karşıt olarak ise; Nathan ve arkadaşları 2021 yılında Avustralya’da yapmış oldukları çalışmalarında küçük yaş grubu öğrencilerin pandemi döneminde ev ortamında aileleri ile daha fazla zaman geçirip oyunlar oynayabildiklerinden dolayı fiziksel aktivite düzeylerinde artış olduğunu tespit etmişlerdir. Romero-Blanco vd. (2020) ise pandemi döneminde öğrencilerin fiziksel aktivite ve sedanter durumlarını değerlendirdikleri çalışmada öğrencilerin özellikle de kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde artış olduğunu tespit etmişlerdir. Lovrinčević (2020), COVID-19 salgını sırasında fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Alaca vd. (2022) pandemi sürecinde fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasında maske kullanımı, kişisel sebeplerin ve sosyal çevrenin, fiziksel aktivitelere katılımları etkilemesi ile orta dereceli ilişkisini tespit etmiştir. H.Bulguroğlu ve arkadaşları (2021) ise pandemi sürecinde getirilen kısıtlamaların ve teknolojik gelişmelerin öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını engellediğinden dolayı fiziksel aktivite düzeylerin düştüğünü ifade etmişlerdir. H.Çakır ve arkadaşları (2022) ise öğrencilerin COVID-19 salgınının fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Shepherd ve arkadaşları (2021) öğrencilerin pandemi sürecinin ve getirilen kısıtlamaların fiziksel aktivitelere katılımı engellediğini tespit etmişlerdir. Tulchin ve arkadaşları (2021) ise pandemi sürecinin, öğrencilerin arkadaşları ile birlikte açık havada fiziksel aktivite etkinlerine katılımı engellediğini tespit etmişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

COVID-19 pandemi sürecinde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve engelleyen faktörlerin incelenmesi araştırmak üzere yapılan bu çalışmanın sonucunda;

- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile aile aylık gelirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aile aylık gelir durumunun fiziksel aktivite düzeyini ve fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği tespit edilmiştir.
- Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile sportif faaliyet süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve sportif faaliyet süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Hiç sportif faaliyet geçmişi olmayan öğrencilerin spor geçişimi olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük çıktığı tespit edilmiştir.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile haftalık fiziksel aktivite süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Haftalık hiç spor yapmayanların fiziksel aktivite düzeyleri haftalık fiziksel aktivite yapanlara göre düşük çıktığı, haftalık fiziksel aktive yapma sürelerinin fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği tespit edilmiştir.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri açısından baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır Baba eğitim durumu fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği tespit edilmiştir.

- Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri açısından okula ulaşım türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Okula, Okul servisi ile gidenlerin fiziksel aktivite düzeyleri yürüyerek gelenlerin düzeylerine göre anlamlı derecede düşük çıktığı tespit edilmiştir.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile yaşanan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile okula nereden ulaşıldığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile akıllı telefon kullanma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile bilgisayar tablet oyun oynama süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Oyun oynama sürelerinin fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği tespit edilmiştir.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile karantina süreçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile sokak kısıtlamalarının fiziksel aktiviteleri engelleme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile pandemi sürecinde eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Pandemi sürecinde eğitim durumlarının fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği tespit edilmiştir.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile uzaktan eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

- Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile yüz yüze eğitimde geçirilen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yüz yüze eğitimde hiç süre geçirmeyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri düşük çıktığı tespit edilmiştir.
- Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri ile ailede düzenli fiziksel aktivite yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ailede düzenli fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite düzeyleri yüksek çıkmıştır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ve Fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek yaş ve BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Adölesan fiziksel aktivite ölçek düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü zayıf derecelidir. Adölesan fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörler ölçek düzeyleri de arttığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak özetleyecek olursak pandemi döneminde ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin aile aylık gelir durumundan, sportif faaliyet sürelerinden, haftalık fiziksel aktivite katılım sürelerinden, okula ulaşım türlerinden, yüzyüze eğitimde geçirilen süreden ve ailede düzenli spor yapma durumundan etkilendiği; fiziksel aktiviteye katılımı ise aile aylık gelir durumu, haftalık fiziksel aktivite süreleri, baba eğitim durumları, bilgisayar, tableten oyun oynama süreleri, pandemi sürecindeki eğitim durumları engelleyen faktörler olarak tespit edilmiştir.

Araştırmamızın sonuçları ve literatürde incelenen ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmaların sonucunda fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesinin asıl nedeni kısıtlamalar ve pandemi sürecinin olmaması gerekirdi. Çünkü fiziksel aktivite sadece dışarıda, spor salonlarında, parklarda yapılabilecek egzersizler değildir. Fiziksel aktivite mevcut şartlar içerisinde her ortamda istenilirse yerine getirebilecek basit hareketleri içerebilmektedir. İşte bu yüzden belki de öğrencilerin en büyük eksikliği fiziksel aktivitelerin önemi konusunda yeterli bilince sahip olmamasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerin önemi konusunda bilinçlenebilmeleri için ailelerine, kurumlara ve öğretmenlerine büyük

görev ve sorumluluklar düşerken bazı önerilerimiz olacaktır. Bu önerileri sıralayacak olursak;

- Öğrencilerin yeterli fiziksel aktivite düzeylerine erişebilmeleri için fiziksel aktiviteler esnasında ihtiyaçları olan gerekli materyaller ve yeterli alanlar sağlanıp bunun yanı sıra ortaöğretim kurumlarında ve alt kademelerinde beden eğitimi ve spor ders saati artırılarak fiziksel aktivite düzeyleri artırılabilir.
- Ailelere bu süreçte büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir. Hem kendi sağlıkları hem de öğrencilerin sağlıkları için fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda onları bilinçlendirerek ev ortamında etkinlikler düzenleyebilirler. Ev ortamında kaliteli zaman geçirmek için fiziksel aktiviteleri bir fırsat olarak kullanılabılırler. Ailecek dans etkinlikleri, eğitsel oyunlar veya fiziksel hareketlilik kazandıracak çeşitli yarışmalar düzenleyebilirler.
- Ailelerin birlikte fiziksel aktivite yapma alışkanlığı yok ise, ev ortamında bile ev temizleme, yemek yapma gibi günlük basit etkinlikleri öğrenciler ile birlikte yaparak onlara görev ve sorumluluklar vererek vücutlarına fiziksel hareketlilik kazandırılabilirler.
- Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlere de büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir. Yüz yüze eğitim içerisinde öğrenciler tarafından en çok sevilen derslerin başında gelen beden eğitimi ve spor dersi uzaktan eğitim sürecinde de yapılacak etkinlikler ile öğrencilerin fiziksek aktivite düzeylerine ve gelişimlerine büyük katkı sağlayabilirler.
- Kısıtlamalar sürecinde ev ortamında mevcut imkanlar doğrultusunda fiziksel aktivite etkinlikleri uygulanabilir. Herhangi bir materyale ihtiyaç duymadan ev ortamında öğrenciler kendi vücut ağırlığı ile örneğin; sınav, mekik, squat gibi basit hareketler ile vücudun ihtiyaç duyduğu fiziksel hareketliliği kazanabilirler.
- Evde fiziksel aktivite yapmamıza uygun materyaller var ise hareketleri çeşitlendirerek fiziksel aktivitelere farklılık kazandırılabilir.
- Öğrenciler, teknolojinin gelişmesi ile internet üzerinden, sosyal medya platformlarından ve akıllı telefonların uygulamalarından fiziksel aktivite programlarına erişerek fiziksel aktivite düzeylerini arttırabilirler.
- Kısıtlamaların olmadığı serbest zamanlarda ise düzenli ve planlı bir şekilde pandemi kurallarına ve kişisel hijyen kullarına riayet etmek şartı ile açık alanlarda, parklarda orta yoğunluk şiddetinde yürüyüş, koşu ve egzersiz hareketleri yapılabilir.

- Pandemi sürecinde en önemli konu ise sağlık çalışanlarının yükünü arttırmamak ve kendi sağlığımızı korumak için spor yaralanmalarına sebebiyet verecek egzersizlerden ve yüklenmelerden uzak durmak gerekebilir.



KAYNAKLAR

- Activity, P. (1996). Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*, 28.
- Akıncı, Y. (2022). Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri. Yalçın, S. (ed). *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*. (59-80) Konya: Eğitim Yayın Evi.
- Akyol, A., Bilgiç, P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Al Hourani H, Alkhatib B, Abdullah M. (2022) Impact of COVID-19 Lockdown on Body Weight, Eating Habits, and Physical Activity of Jordanian Children and Adolescents. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*.16(5):18551863. doi:10.1017/dmp.2021.48
- Alaca, N., Koçyiğit, D., Tokgöz, S. ve Berikman, B. (2022). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde Bilgiler Covid-19 Pandemi Sürecinde ve Öncesindeki Anksiyete Seviyesi Dünya Aktivite Düzeyi ile Dünya Aktivite Engellerinin Karşılaştırılması. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 12-26.
- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aras Bayram, G. Ve Kaya Ciddi, P. (2022). Covid-19 Pandemisinin Fizyoterapi ve Rehabilitasyondaki Etkilerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1411-1418. <https://doi.org/10.37989/Gumussagbil.960399>
- Arı, Y. (2022). Kovid-19 Pandemi Döneminde Sokağa Çıkma Kısıtlamasının Uygulandığı Zamanlarda Yabancı Etkinlikler Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 581-592.
- Arslan, İ. ve Karagül, S. (2020). Küresel Bir Tehdit (Covid-19 Salgını) ve Değişime Yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (10), 1-36.
- Aygün Polat, E. (2017). *Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*, Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, G., Düzgün, İ., ve Tedavi, F. (2008). *Adölesan ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.
- Bouchard, C., Blair, S. N., and Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, S., Arslan, E. Ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000248
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2008) A CDC review of school laws and policies concerning child and adolescent health. *Journal of School Health*, 78: 69-70.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2010) The Association Between School Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. *Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services*.
- Cengiz, Ş. ve Delen, B., (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5, (2), 110-122
- Çakır, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Mart 2019 Ek Sayı, 30-39.
- Çakır, H. İ., ve Ersoy, A. (2022). Covid-19 Korkusu Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel mi? Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 277-287.
- Çakır, H. İ., Ersoy, A., ve Çakır, G. (2022). Covid-19 Pandemisi Döneminde Ortaokul Öğrencileri ile Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 43-56.
- Çelik, F ve Yenal, T. (2020). Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 249-259. Doi: 10.38021/asbid.804705.
- Ercan, Ş. ve Keklice, H. (2020). Covid-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295.
- Fauci, A.S., Lane, H.C., Redfield, R.R., (2020). Covid-19 Navigating the Uncharted. *New England Journal of Medicine* 382, 1268–1269. doi:10.1056/nejme2002387

- Ferrara, M., Langiano, E., Falese, L., Diotaiuti, P., Cortis, C. and De Vito, E. (2022). Changes in physical activity levels and eating behaviours during the Covid-19 Pandemic: Sociodemographic analysis in University students. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5550.
- Gallè, F., Sabella, E. A., Ferracuti, S., De Giglio, O., Caggiano, G., Protano, C., ... and Napoli, C. (2020). Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID- 19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6171.
- Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Moritz, K. M. and Akison, L. K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 12(6), 1865.
- George, D. and Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows step by step*. A simple study guide and reference. Boston, USA.
- Hardman, A.E. and Stensel, D.J. (2009). Physical Activity and Health: *The Evidence Explained* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203890714>
- He, F., Deng, Y. and Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? *J Med Virol.* (92): 719–725. <https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- Helgadóttir, B., Fröberg, A., Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., and Nyberg, G. (2023). COVID-19 induced Changes in Physical Activity Patterns, Screen Time And Sleep Among Swedish Adolescents-A Cohort Study. *BMC Public Health*, 23(1), 1-12.
- Işıkgöz, E., Esentaş, M. ve Şahin, H. M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32.
- İnternet: World Health Organization. (2021a, Jan). Physical activity. URL: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 Son Erişim Tarihi: 09.11.2023
- İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023b, Mayıs). 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Günü. URL: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/10-may%C4%B1s-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C4%B1n-hareket-g%C3%BCn%C3%BC.html#>. Son Erişim Tarihi: 19.11.2023
- İnternet: United Nations. (2020, May). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. URL: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mZba06TQscoJ:https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/Covid-19-sport/+&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>. Son Erişim Tarihi: 16.05. 2021

- İnternet: World Health Organization. (2010, April). Global Recommendations on Physical Activity for Health. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf Son Erişim Tarihi: 09.05.2021
- İnternet: World Health Organization. (2023, December). Number of COVID-19 cases reported to WHO. URL: <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases?n=c>. Son Erişim Tarihi: 29.11.2023
- İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023a, Nisan). Türkiye Covid-19 Tablosu URL: <https://covid19.saglik.gov.tr/>. Son Erişim Tarihi: 29.11.2023
- İnternet: Türkiye Bilimler Akademisi(TÜBA), (2020, Nisan). Covid-19 Pandemi Değerlendirme Raporu. URL: <https://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi. Son Erişim Tarihi: 05.12.2023
- İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020b, Mart). COVID-19 REHBERİ URL: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66337/genel-bilgiler-epidemioloji-ve-tani.html>. Son Erişim Tarihi: 08.05.2022
- İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020a, Mart). COVID-19 Nedir? URL: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/Covid-19-nedir-.html>. Son Erişim Tarihi: 08.05.2022
- Kandemir, D., Özdemir, T., ve Ateş, S. (2023). COVID-19 Pandemi Sürecinde İstanbul'da Bir Üniversitede Öğrenim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Kas-İskelet Sistemi Rahatsızlıklarının Belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(1), 70-77.
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B. and Zhu, W. (2021). Is physical activity associated with mental health among Chinese adolescents during isolation in COVID-19 pandemic? *Journal of epidemiology and global health*, 11(1), 26
- Karcıoğlu Ö. (2020). Coronavirüs Nedir, Nasıl Korunabiliriz? *Phoenix Medical Journal*. Mart;2(1):66-71
- Koç, M. ve Bayar, K. (2020). Covid-19 Pandemisinde Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi. *Karya Journal of Health Science*, 1 (2), 19-21.
- Korkmaz, N., Öztürk, İ., Rodoplu, C. ve Uğur, S. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Covid-19 Salgını Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişikliklerin İncelenmesi (Bursa İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 101-115.
- Korkut Gençalp, D. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde İlk ve Acil Yardım Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Korkut, I., Ateş, R. ve Başkurt, Z. (2023). Covid-19 pandemi süresinde uzaktan öğretim sürecinde lisans öğrencilerinde görülen kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel aktivite

düzeyleri ve vücut farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *Current Perspectives on Health Sciences*, 4(1), 26-33.

Krupa-Kotara, K., Wojtas, G., Grajek, M., Grot, M., Rozmiarek, M., Wypych-Ślusarska, A., ... and Słowiński, J. (2023). Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition, Sleep, Physical Activity, and Mood Disorders of Polish Children. *Nutrients*, 15(8), 1928.

Lee, S. M., Seo, I. H., Kim, S. H. and Kim, T. H. (2023). Perceptions Of Health Status, Physical Fitness, and Participation In Physical Activity Among Adolescents Before and After COVID-19: Analysis of 2019–2021 data from the Republic of Korea national Sports Survey. *J. Men's Health*, 19, 22-28.

Lovrinčević, J. (2020). Physical Activity Level Of Students Of The Faculty Of Education During The COVID-19 Virus Epidemic. *Život i škola*. 66. 105-110. 10.32903/zs.66.1.9.

McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., ... and Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. *Journal of athletic training*, 56(1), 11-19

Menteş, E., Menteş, B. ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda İnternet Aktivitelerinin Biyopsikososyal Yararları. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*. Mayıs;7(2):125-135. doi:10.5455/cap.20140714124129

Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.

Morens, D. M., Folkers, G. K. and Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic?. *The Journal of infectious diseases*, October, 100(7),1008-1010.

Mutlu Bozkurt, T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 286-298.

Nathan, A., George, P., Ng, M., Wenden, E., Bai, P., Phiri, Z., and Christian, H. (2021). Impact of COVID-19 Restrictions On Western Australian Children's Physical Activity And Screen Time. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2583.

Nirgiz, C. ve Gür, K. (2023). Uzaktan Eğitimin Hemşirelik Eğitiminin Uluslararası Etkinlik ve Beslenme Düzeylerine Etkisi: Pandemi Döneminin İlk Yılı. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 37-51. <https://doi.org/10.54061/jphn.1126779>

Ocak, İ. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Özbek S. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16
- Pietsch, S., Linder, S. and Jansen, P. (2022). Well-Being And Its Relationship With Sports And Physical Activity Of Students During The Coronavirus Pandemic. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(1), 50.
- Romero -Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C. and Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6567.
- Salway, R., Foster, C., de Vocht, F. et al. (2022). Accelerometer-measured physical activity and sedentary time among children and their parents in the UK before and after COVID-19 lockdowns: a natural experiment. *Int J Behav Nutr Phys Act* **19**, 51. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01290-4>
- Saygın, E., Karacabey, K. ve Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Unsurlarının Araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 921-935.
- Sezer, S. Y. ve Üçgül, G. (2022). Pandemi Sürecinde Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 9-17.
- Shepherd, H. A., Evans, T., Gupta, S., McDonough, M. H., Doyle-Baker, P., Belton, K. L., ... and Black, A. M. (2021). The impact of COVID-19 on high school student-athlete experiences with physical activity, mental health, and social connection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3515.
- Singhal, T. (2020) A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr* **87**, 281–286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Tekin, A. (2021). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Ekonomik Sonuçları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (40), 330-355.
- Ten Velde, G., Lubrecht, J., Arayess, L., Van Loo, C., Hesselink, M., Reijnders, D., and Vreugdenhil, A. (2021). Physical Activity Behaviour and Screen Time in Dutch Children During the COVID-19 Pandemic: Pre-, During-And Post-School Closures. *Pediatric Obesity*, 16(9), e12779.
- Timurtaş, E., Avcı, E. E., Ayberk, B., Demirbüken, İ. ve Polat, M. G. (2022). COVID-19 Pandemisi Sırasında Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Depresyon, Stres, Uyku ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(1), 17-26.

- Tulchin-Francis, K., Stevens Jr, W., Gu, X., Zhang, T., Roberts, H., Keller, J., ... and VanPelt, J. (2021). The İmpact Of The Coronavirus Disease 2019 Pandemic On Physical Activity in US Children. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 323-332.
- Tümtürk, İ., Özden, F. ve Özkeskin, M. (2021). Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi: Subjektif ve Objektif Yöntemler. *Sağlık Hizmetleri ve Eğitimi Dergisi*, 5(2), 53-60. <https://doi.org/10.29228/Johse.12>
- Ünal, M., Bildik, C., Apaydın, Z., Caner, Z. G., ve Dağ, A. (2020). Covid-19 Hastalığı ve Fiziksel İnaktivitasyon. *Journal of Medical Sciences*, 1(4), 13-19.
- Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö. ve Büyüktaş, B. (2020). Bireylerin COVID-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 79-87.
- Velavan, T.P. and Meyer, C.G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical Medicine & International Health* 25, 278–280. doi:10.1111/tmi.13383
- Warburton, D.E., Nicol, C.W. and Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*. Mar 14;174(6):801-9. doi: 10.1503/cmaj.051351. PMID: 16534088; PMCID: PMC1402378.
- Warburton, D. E. and Bredin, S. S. (2016). Reflections on physical activity and health: what should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504.
- Yıldız Kızıncın, Z., Amır Rashedı Bonab, M., Üstün, K., Armağan, M., et al. (2022). Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Değişiminin İncelenmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Bandırma Onyedı Eylöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 21-29. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1035820>
- Zengin Alpözgen, A. ve Razak Özdiñler, A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>



EKLER

**EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı
Etik Kurulu İzni**

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.05.2021-15722



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-30640013-108.01-15722
Konu : Etik Kurul İzin Belgesi

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kurtuluş ÖZLÜ
Dr. Öğretim Üyesi

İlgi : 27.04.2021 tarihli ve 14158 sayılı yazı.

Covid 19 Pandemi Sürecinde Oratöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyleri Ve Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç.Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:

- 1- Dr. Kurtuluş Özlü 1.Başvuru Değerlendirme (1 sayfa)
- 2- Etik Kurul Başvurusu (107 sayfa)

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : Covid 19 Pandemi Sürecinde Oratöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyleri Ve Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	27.04.2021
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	30.04.2021
Karar tarihi	07.05.2021

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Doç. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Baş Yardımcısı)
Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Dr. Öğr. Üyesi Melike BAŞ

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Kürşat EFE

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Davut AĞBAL

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILDIZ

EK 2. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ)

Madde No	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engelleyen Faktörler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var	1	2	3	4	5
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığını destekleyeceğini düşünür	1	2	3	4	5
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz	1	2	3	4	5
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister	1	2	3	4	5
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur	1	2	3	4	5
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz	1	2	3	4	5
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür	1	2	3	4	5
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli	1	2	3	4	5
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler	1	2	3	4	5
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil	1	2	3	4	5
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür	1	2	3	4	5
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde	1	2	3	4	5
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.	1	2	3	4	5
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız	1	2	3	4	5
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli	1	2	3	4	5
18	Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz	1	2	3	4	5
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir	1	2	3	4	5
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler	1	2	3	4	5
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz	1	2	3	4	5
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var	1	2	3	4	5
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller	1	2	3	4	5
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim	1	2	3	4	5
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur	1	2	3	4	5
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlar artar	1	2	3	4	5
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler	1	2	3	4	5

EK 3. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA)

Ad Soyad: _____

Yaş: _____

Sınıfı: _____

Cinsiyet: E _____ K _____

Öğretmeni: _____

Son 7 gündeki (geçen hafta) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu, sizi terleten ya da bacaklarınızı yorgun hissettiren spor ya da dans olabileceği gibi nefes nefese kaldığınız kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma gibi aktiviteler veya başka bir oyun olabilir.

Hatırlatma:

1. Doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.
2. Lütfen tüm sorulara doğru ve mümkün olduğunca dürüst bir şekilde cevap verin- Bu çok önemlidir.

1. Boş zamanlarınızda fiziksel aktivite: Son 7 günde aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Eğer evetse, kaç kere yaptınız? (Her satırda bir yuvarlağı işaretleyin)

	Hiç	1-2	3-4	5-6	7kez ya da daha çok
Atlama.....	☐	☐	☐	☐	☐
Kürek çekme / kano.....	☐	☐	☐	☐	☐
Paten kayma.....	☐	☐	☐	☐	☐
Kovalamaca.....	☐	☐	☐	☐	☐
Egzersiz amaçlı yürüyüş.....	☐	☐	☐	☐	☐
Bisiklete binme.....	☐	☐	☐	☐	☐
Hızlı yürüme ya da koşma.....	☐	☐	☐	☐	☐
Cimnastik.....	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme.....	☐	☐	☐	☐	☐
Masa tenisi	☐	☐	☐	☐	☐
Dans.....	☐	☐	☐	☐	☐
Amerikan futbolu.....	☐	☐	☐	☐	☐
Badminton.....	☐	☐	☐	☐	☐

Kaykay.....	☐	☐	☐	☐	☐
Futbol.....	☐	☐	☐	☐	☐
Halk oyunları.....	☐	☐	☐	☐	☐
Voleybol.....	☐	☐	☐	☐	☐
Tenis.....	☐	☐	☐	☐	☐
Basketbol.....	☐	☐	☐	☐	☐
Buz pateni.....	☐	☐	☐	☐	☐
Kayak.....	☐	☐	☐	☐	☐
Buz hokeyi.....	☐	☐	☐	☐	☐

Diğer:

_____.....	☐	☐	☐	☐	☐
_____.....	☐	☐	☐	☐	☐

2. Son 7 günde beden eğitimi dersleri boyunca ne sıklıkla çok aktiftiniz (çok yorucu oyun, koşma, sıçrama, tırmanma)? (Sadece bir tane işaretleyin)

Beden eğitimi dersine girmedim.....	☐
Neredeyse hiç.....	☐
Bazen.....	☐
Oldukça sık.....	☐
Her zaman	☐

3. Son 7 gün içinde *öğle arasında* (yemek yemenin yanı sıra) ne yaptınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

Oturdunuz (konuşmak, kitap okumak, ödev yapmak)...	☐
Etrafta dolaştınız ya da ayakta durdunuz	☐
Koştunuz ya da çok az oynadınız.....	☐
Koştunuz ve biraz oynadınız.....	☐
Koştunuz ve çoğu zamanı oyun oynayarak geçirdiniz.....	☐

4. Son 7 gün içinde kaç gün *okuldan hemen sonra* çok aktif bir şekilde oyun oynadınız, dans ettiniz veya spor yaptınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç..... ☐
- Geçen haftada 1 kez.....☐
- Geçen haftada 2-3 kez.....☐
- Geçen haftada 4 kez.....☐
- Geçen haftada 5 kez☐

5. Son 7 günde *kaç akşam* çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç..... ☐
- Geçen haftada 1 kez..... ☐
- Geçen haftada 2-3 kez..... ☐
- Geçen haftada 4-5 kez..... ☐
- Geçen haftada 6-7 kez..... ☐

6. *Geçen hafta sonu*, kaç kez çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç..... ☐
- 1 kez..... ☐
- 2-3 kez..... ☐
- 4-5 kez..... ☐
- 6 ya da daha fazla..... ☐

7. Aşağıdakilerden hangisi son 7 gündeki sizi en iyi tanımlar? Sizi tanımlayan 1 cevaba karar vermeden önce 5 maddeyi de okuyun.

- A. Boş zamanlarımda tamamında ya da çoğunda çok az fiziksel efor gerektiren şeyler yaptım..... ☐
- B. Boş zamanlarımda bazen (geçen haftada 1-2 kez) fiziksel aktivite yaptım (örneğin; spor yapmak, koşmak, yüzmek, bisiklet sürmek, aerobik yapmak)..... ☐
- C. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen haftada 3-4 kez) fiziksel aktivite yaptım..... ☐
- D. Boş zamanlarımda oldukça sık (geçen haftada 5-6 kez) fiziksel aktivite yaptım..... ☐
- E. Boş zamanlarımda çok sık (geçen haftada 7 kez ya da daha fazla) fiziksel aktivite yaptım..... ☐

8. Geçen haftanın her gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite (spor yapmak, oyun oynamak, dans etmek, ya da herhangi başka fiziksel aktivite) yaptığınızı işaretleyin.

	Hiç	Çok az	Orta	Sık	Çok sık
Pazartesi.....	☐	☐	☐	☐	☐
Salı.....	☐	☐	☐	☐	☐
Çarşamba.....	☐	☐	☐	☐	☐
Perşembe.....	☐	☐	☐	☐	☐
Cuma.....	☐	☐	☐	☐	☐
Cumartesi.....	☐	☐	☐	☐	☐
Pazar.....	☐	☐	☐	☐	☐

9. Geçen hafta hastamıydınız ya da normal fiziksel aktivite yapmanızı engelleyecek bir şey oldu mu? (1tane işaretleyin)

Evet.....☐

Hayır.....☐

Eğer evet ise, sizi engelleyen şey neydi? _____

EK 4. Anket Kullanım İzinleri

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ali ÖZCAN

Doğum Yeri:

Doğum Tarihi:

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Antrenörlük Bölümü

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Pedagojik Formasyon
Eğitimi

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi
ve Spor Ana bilim dalı, Tezli Yüksek Lisans

BİLİMSEL FAALİYETLER

- Bildiriler:

Özlü, K. ve Özcan, A. (2023, December) *Investigation of Physical Activity Levels of Students After Thecovid-19 Pandemic* 11th International Mardin Artuklu Scientific Researches Online Conference December 13-15, Artuklu Üniversitesi, Mardin, Türkiye

İŞ DENEYİM

MEB/Öğretmen/Beden Eğitimi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

2017-2022 Şanlıurfa/Bozova Bozova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

2022-2023 Afyon/Sinanpaşa Küçükhüyük Ortaokulu

2023- Antalya/Muratpaşa Muratpaşa Anadolu Lisesi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-mail: tel: