

İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği)

Abdullah Yavuz AKINCI^{1A}, Erkan ÇİMEN^{1B}

¹Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye
Address Correspondence to Abdullah Yavuz AKINCI: e-mail: abduhahakinci@sdu.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0002-3808-6730- B: Orcid ID: 0000-0002-0043-0110

Active and Healthy Life Competencies of Primary School Students (Isparta Example)

(Abstract) In the study, it was aimed to examine the active and healthy life competencies of primary school 4th grade students studying in Isparta. The universe of the research consisted of 1034 students selected by random method among 5145 students studying in primary schools affiliated to Isparta Provincial Directorate of National Education. During the data collection process, parents and students were informed about the study and questionnaires in line with the permission obtained from the Isparta Governor's Office, and they were asked to fill in the personal information form and the Primary School Active and Healthy Life Sufficiency Perception Scale developed by Aydoğan and Gündoğdu (2019). The obtained data were analyzed in the computer environment, the variables were expressed using mean \pm standard deviation, percentage and frequency values, t-Test was applied for independent tests for binary variables and Anova Test was applied for three or more variables. Bonferroni test was applied to determine between which groups the significant difference was. As a result, according to the gender variable of the active and healthy life competencies of the students participating in the study, a significant difference was found for women in the movement skills sub-dimension, while a statistically significant difference was found for men in the total score of planning, culture and value sub-dimensions and movement and healthy life competencies. According to the mother's education level variable, between primary school, high school and undergraduate in total; between primary school, high school and undergraduate in the planning sub-dimension; between primary school, high school and undergraduate in the sub-dimension of culture; in the value sub-dimension, there was a statistically significant difference between primary school and undergraduate. A statistically significant difference was found between primary school and undergraduate in total, between primary school and undergraduate in the planning sub-dimension, between primary school and undergraduate in the culture sub-dimension, and between primary school, high school, undergraduate and graduate in the value sub-dimension, according to the father's education level variable. According to the settlement variable, there was no significant difference in mobility skills, culture, and value sub-dimensions, while a statistically significant difference was detected in the sum of planning sub-dimension and active and healthy life competencies towards the city center, no significant difference was found according to the type of institution variable. As a result, healthy living requires promoting movement and physical activity, improving programs and facilities, and raising public awareness. In order for physical activity to become a habit, it has become necessary to increase physical activity programs such as physical education and games, especially in the primary school curriculum, and to make more use of written and visual media in order to increase social awareness.

Keywords: Movement, primary school, student, healthy life.

(Özet) Çalışmada, Isparta ilinde öğrenim gören ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkokullarda öğrenim gören 5145 öğrenci arasından tesadüfi yöntem ile seçilen 1034 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanması sürecinde, Isparta Valiliğinden alınan izin doğrultusunda veliler ve öğrenciler çalışma ve anketler hakkında bilgilendirilerek kişisel bilgi formu ile Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından geliştirilmiş olan İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeğini doldurmaları talep edilmiştir. Sağlanan verilerin bilgisayar analizi yapılarak, değişkenler ortalama \pm standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılarak ifade edilmiş, ikili değişkenler için bağımsız testlerde t-Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi yapılmıştır. Aralarında anlamlı farklılık bulunan grupları belirlemek için Bonferroni testi uygulanmıştır. Sonuç olarak çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutunda kadınlar yönünde anlamlı farklılık tespit edilirken, planlama, kültür ve değer alt boyutları ile hareket ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplam puanında erkekler yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre toplamda ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre toplamda ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiş, planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken, kurum türü değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçta sağlıklı yaşam için, hareket ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, programlar ve tesislerin geliştirilmesi ve toplumsal bilincin artırılması, fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için özellikle ilkokul müfredatında beden eğitimi, oyun gibi fiziksel aktivite içerikli programların artırılması, toplumsal bilincin artırılması için yazılı ve görsel medyadan daha fazla yararlanılması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hareket, ilkokul, öğrenci, sağlıklı yaşam.

GİRİŞ

Okul çağı çocuklarında, sağlıklı büyüme, gelişme ve üretken bir yaşama dayalı büyümeyi teşvik etmek gereklidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde edindikleri bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışların yetişkinlikte devam ettiğini ileri süren araştırmalar (Yıldız ve Çetin, 2018; Kytä vd., 2012; Schor, 2003) mevcuttur. Bunun yanında fiziksel aktiviteye katılım, hareketsizliğin getirdiği obezite ve kardivasküler rahatsızlıklar gibi risklerle mücadele etmekte (WHO, 2004) ve faydalarını fiziksel sağlığın ötesinde bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanlara da genişletmektedir (D'Isanto, 2016). Özellikle fiziksel aktivite ve spor sosyalleşme, özdeşleşme ve karakter yapılandırma süreçlerini hızlandırmaktadır (Akıncı, 2019; Nelson vd., 2006). Dolayısıyla, gelişim dönemindeki fiziksel aktivite düzeyi, yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyini önceden belirlediği için (Telama vd., 2005), çocukluktan itibaren aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının temellerinin atılması gerekmektedir. Bununla birlikte, azalan fiziksel aktivite ile ortaya çıkan durum, farklı araştırmalarda ortaya koyulmuş (Sgrò vd., 2017b; 2018; 2019; Niemeijer ve Smits-Engelsman, 2007; Hardy vd., 2012) ve gençlerdeki hareketsizliğin yaygınlaşmasının sebebinin bu durum olduğu Bardid ve diğerleri (2015) tarafından ifade edilmiştir.

Temel hareket becerilerinin fiziksel aktivite ve spor uygulamaları ile ilgili olduğu otoriterlerce kabul gören bir durumdur. Özellikle motor gelişimin önemi ve fiziksel aktivite üzerindeki etkisi birçok araştırmacının (Karppanen vd., 2021; Kim vd., 2021; Gu vd., 2021; Hauck vd., 2020) odak noktası olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin iyi bir temel hareket becerisi (Stodden vd., 2008) seviyesi ile bağlantılı olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek çocukların aynı zamanda daha aktif insanlar olacağı ifade edilmiştir (Clark, 2005). Öğretme öğrenme süreciyle ilgili yapılan çok sayıda çalışma temel hareket becerilerin önemini ortaya koymaktadır (Sgrò vd., 2015; 2016; 2017a; 2018). Bununla birlikte, son zamanlarda Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından sağlanan veriler, Avrupa'nın hemen hemen her yerinde çocukların her gün önerilen 60 dakikalık orta ve şiddetli fiziksel aktiviteyi karşılayamadıklarını belirtmektedir. Bu sorunun sebepleri olarak video oyunları oynamaya harcanan zaman, fiziksel aktivite ve spor alanlarının az bulunması ve okul sırasında fiziksel aktivite ve

spor eğitim sürecinin düşük düzeyde etkisi gibi çeşitli nedenler ileri sürülmektedir (Hazar vd., 2017). Aksine okul, yaşam boyu fiziksel aktivite ve spora yönelik becerileri, bilgileri ve davranışları desteklemek için önemli bir ortam olarak kabul edilmektedir (Yeşilfidan, 2016). Bu bağlamda, beden eğitimi ve oyun dersleri, ek fırsatlar sağlamak için en önemli fırsat olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özellikle ilkokul çağına okuma yazma öğretiminin gerekliliği gibi, aktif bir fiziksel yaşam tarzı için koşma, zıplama, fırlatma ve tekme atma gibi temel hareket becerilerinin öğretilmesi gerekir. Temel hareket becerileri konusunda yetkin olan çocukların fiziksel olarak aktif olma ve kalp-solunum sağlığına sahip olma olasılığı daha yüksektir ve yetkin olmayan çocuklara kıyasla fazla kilolu veya obez olma olasılığının düşük olmasının yanında (Hardy vd., 2012), temel hareket becerileri konusunda yetkin çocukların, daha aktif ve daha yüksek kardiyorespiratuvar uygunluk seviyelerine sahip ergenler olma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Cattuzzo vd., 2016; Barnett vd., 2008; Stodden vd., 2008).

Ne yazık ki okullar çocukların temel hareket becerilerini öğrenme ve yeterlilik geliştirme fırsatlarını sınırlamaktadır (Moralı, 2019). Çocuklar ilkokul döneminde yapılandırılmamış aktif oyun, yetişkinlerle etkileşim ve beden eğitimi faaliyetleriyle temel hareket becerilerini geliştirmelidir (Cliff vd., 2011). Ne yazık ki birçok çocuk, temel hareket becerileri yeterliliğinden yoksun olarak ortaokula girmektedir.

1739 Sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 2/2 maddesinde; '*Türk Milli Eğitiminin genel amacı, Türk Milletinin bütün fertlerini, Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek*', 23/2 maddesinde ise '*İlköğretimin amaç ve görevleri, milli eğitimin genel amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak, Her Türk çocuğunu ilgi, istidat ve kabiliyetleri yönünden yetiştirerek hayata ve üst öğrenime hazırlamaktır*' ifadeleri geçmektedir. Yine MEB Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinin 90/2 maddesinde '*İlköğretim kurumlarında, öğrencilerin gezip oynamaları ve sportif faaliyetlerde bulunmaları için çevre imkânlarından yararlanılarak; kum havuzu, voleybol, basketbol sahaları gibi yerler ile asılma, tırmanma, denge, atlama gibi faaliyetlere uygun araçlar sağlanır*', 52/j maddesinde '*Fiziksel, zihinsel ve*

duygusal güçlerini millet, yurt ve insanlık için yararlı bir şekilde kullanmaları' ifadeleri geçmektedir

Yukarıda belirtilen oyun, fiziksel aktivite ve hareket becerisi kavramlarına, çocukların yetiştirilmesi ve hem üst öğretime hem yetişkinliğe hazırlanmaları açısından MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi (1-4 Sınıflar) öğretim programlarında yer verilmiştir. Bunun yanında İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun dersi müfredatında, 'İlkokulu tamamlayan öğrencilerin gelişim düzeyine ve kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, gündelik hayatta ihtiyaç duyacağı temel düzeyde sözel, sayısal ve bilimsel akıl yürütme ile sosyal becerileri ve estetik duyarlılığı kazanmış, bunları etkin bir şekilde kullanarak sağlıklı hayat yönelimli bireyler olmalarını sağlamak', Beden Eğitimi ve Oyun dersinin amacı, öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile hayatları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili hayat becerilerini ve değerleri geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarını sağlamaktır' ifadeleri geçmektedir (mufredat.meb.gov.tr). Bu doğrultuda temel ve birleştirilmiş hareket becerileri, fiziksel uygunluk ve oyun Açıklarından İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve

Sağlıklı Yaşam yeterliliklerinin tespiti amaçlanmaktadır.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, Isparta İlinde öğrenim gören ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerini ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Çalışmanın modeli:

Çalışmada, betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılarak, mevcut durumu ortaya çıkartmak amaçlanmıştır. Geçmişte veya halen mevcut olan bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı, betimsel tarama modelleri olarak adlandırılır. Araştırma konusu olaylar, bireyler veya nesnelere olduğu şekliyle kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır. Değiştirme ya da etkileme yönünde herhangi bir şekilde çaba gösterilmez (Karasar, 2004).

Gönüllü Guruplarının Oluşturulması:

Çalışmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilkokullarda öğrenim gören 5145 4. Sınıf öğrencisi arasından tesadüfi yöntem (Çıngı, 1994) ile seçilmiş 1034 öğrenci katılmıştır.

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	476	46
	Kadın	558	54
	Toplam	1034	100
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	174	16.8
	Lise	316	30.6
	Lisans	448	43.3
	Lisansüstü	96	9.3
	Toplam	1034	100
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	114	11
	Lise	186	18
	Lisans	560	54,2
	Lisansüstü	174	16,8
Toplam	1034	100	
Yerleşim Yeri	İlçe	240	23.2
	İl Merkezi	794	76.8
	Toplam	1034	100
Kurum Türü	Resmi	902	87.2
	Özel	132	12.8
	Toplam	1034	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %46'sı erkek iken, %54'ünün erkek olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumuna bakınca %16,8'inin ilköğretim, %30,6'sının lise, %43,3'ünün lisans, %9,3'ünü ise lisansüstü mezunu olduğu tespit

edilmiştir. Baba eğitim durumuna bakınca ise %11'inin ilköğretim, %18'inin lise, %54,2'sinin lisans ve %16,8'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Yerleşim yerine göre %23,2'sini ilçede, %76,8'inin il merkezinde, kurum türü

değişkenine göre ise %87,2'sinin resmi okulda ve %12,8'inin ise özel okulda eğitim gördüğü anlaşılmaktadır.

Veri toplama araçları

Veri toplanması amacıyla pandemi sürecinde okulların eğitim öğretim yaptığı 8 Mart-9 Nisan 2021 tarihleri arasındaki zaman değerlendirilmiştir. 4 Mart 2021 tarihli Isparta Valiliği Makam onayına istinaden ilkokullar ziyaret edilerek Okul İdaresi tarafından veli izin formları velilere iletilmiş, takip eden süreçte okullar ziyaret edilerek çalışmaya katılan gönüllü 1034 4. Sınıf öğrencisinden kişisel bilgi formu ve İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

Kişisel bilgi formu

Çalışmaya katılan ilkokul öğrencilerinin cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, yerleşim yeri ve kurum türü özelliklerini içeren beş soru uygulanmıştır.

İlkokul hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlik algısı ölçeği

Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, ilkokul öğrencilerinin sağlıklı yaşama yönelik yeterlik algılarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçektir. 5'li likert skalasında puanlanan ve dört alt boyutlu olan ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar hareket becerileri, planlama, kültür ve değer olarak isimlendirilmiştir. Aydoğan ve Gündoğdu (2019) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında madde toplam korelasyon katsayıları $.24 \leq r \leq .58$ aralığında ve cronbach alpha değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Çalışmaya katılan ilkokul öğrencilerinin ölçeğe verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov- Smirnov testi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Hareket Becerileri	1034	.834	.218
Planlama	1034	1.110	1.453
Kültür	1034	.473	-.499
Değer	1034	1.711	2.395
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Toplam	1034	.487	-.124

Tablo 2'de çarpıklık basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde; Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, parametrik istatistik analiz

testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Çalışmada parametrik istatistik analiz testlerinden ikili değişkenler için bağımsız testlerde t-Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi uygulanmıştır. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için Bonferroni testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistiği

	N	Min	Max	X±Sd
Hareket Becerileri	1034	4.00	17.00	7.375±2.919
Planlama	1034	4.00	20.00	7.054±2.896
Kültür	1034	3.00	15.00	6.869±2.882
Değer	1034	3.00	10.00	3.907±1.499
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Toplam	1034	14.00	54.00	25.205±7.142

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların hareketli ve sağlıklı yaşam alt boyutlarından hareket becerilerinin 7.375±2.919, planlamanın 7.054±2.896, kültürün 6.869±2.882, değerinin 3.907±1.499 düzeyinde

olduğu ve hareketli ve sağlıklı yaşam toplam puanının 25.205±7.142 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.

	Cinsiyet	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	Erkek	476	6.983±2.837	-2.840	.005
	Kadın	558	7.710±2.950		
Planlama	Erkek	476	7.521±3.115	3.376	.001
	Kadın	558	6.656±2.636		
Kültür	Erkek	476	7.643±2.814	5.820	.000
	Kadın	558	6.208±2.777		
Değer	Erkek	476	4.160±1.620	3.528	.000
	Kadın	558	3.691±1.354		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam	Erkek	476	26.307±7.256	3.270	.001
Yeterlilikleri Toplam	Kadın	558	24.265±6.917		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutunda kadınlar yönünde anlamlı farklılık tespit edilirken, planlama, kültür ve değer alt boyutları ile hareket ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplam puanında erkekler yönünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi.

	Eğitim	N	X± Sd	f	P	Bonferroni
Hareket Becerileri	İlköğretim	174	7.126±2.782	.989	.398	
	Lise	316	7.646±2.965			
	Lisans	448	7.371±2.849			
	Lisansüstü	96	6.958±3.307			
Planlama	İlköğretim	174	7.632±2.934	4.514	.004	a>b>c
	Lise	316	7.411±3.035			
	Lisans	448	6.536±2.573			
	Lisansüstü	96	7.250±3.430			
Kültür	İlköğretim	174	7.598±2.955	5.844	.001	a>b>c
	Lise	316	7.304±2.994			
	Lisans	448	6.353±2.675			
	Lisansüstü	96	6.521±2.881			
Değer	İlköğretim	174	4.276±1.763	3.848	.010	a>c
	Lise	316	3.930±1.410			
	Lisans	448	3.692±1.325			
	Lisansüstü	96	4.167±1.860			
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlköğretim	174	26.632±6.374	4.813	.003	a>b>c
	Lise	316	26.291±7.619			
	Lisans	448	23.951±6.591			
	Lisansüstü	96	24.896±8.380			

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hareket becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi.

	Eğitim	N	X± Sd	f	P	Bonferroni
Hareket Becerileri	İlköğretim	114	7.123±2.522	.221	.882	
	Lise	186	7.290±3.188			
	Lisans	560	7.439±2.753			
	Lisansüstü	174	7.425±3.381			
Planlama	İlköğretim	114	8.386±3.195	5.996	.001	a>c
	Lise	186	7.247±3.024			
	Lisans	560	6.675±2.540			
	Lisansüstü	174	7.195±3.354			
Kültür	İlköğretim	114	7.860±2.819	3.048	.028	a>c
	Lise	186	7.065±3.085			
	Lisans	560	6.650±2.716			
	Lisansüstü	174	6.713±3.110			
Değer	İlköğretim	114	4.719±1.750	7.140	.000	a>c>b>d
	Lise	186	3.720±1.305			
	Lisans	560	3.775±1.358			
	Lisansüstü	174	4.000±1.772			
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlköğretim	114	28.088±7.501	3.993	.008	a>c
	Lise	186	25.323±7.580			
	Lisans	560	24.539±6.360			
	Lisansüstü	174	25.333±8.349			

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim,

lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hareket becerileri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre incelenmesi.

	Yerleşim Yeri	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	İlçe	240	7.250±2.894	-.536	.592
	İl Merkezi	794	7.413±2.929		
Planlama	İlçe	240	6.425±2.482	-2.733	.006
	İl Merkezi	794	7.244±2.986		
Kültür	İlçe	240	6.542±2.831	-1.419	.156
	İl Merkezi	794	6.967±2.893		
Değer	İlçe	240	3.808±1.579	-.824	.410
	İl Merkezi	794	3.937±1.475		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	İlçe	240	24.025±6.731	-2.072	.039
	İl Merkezi	794	25.562±7.231		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görünmezken,

planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre incelenmesi.

	Kurum Türü	N	X± Sd	T	P
Hareket Becerileri	Resmi	902	7.379±2.952	.085	.932
	Özel	132	7.349±2.703		
Planlama	Resmi	902	7.095±2.995	1.100	.274
	Özel	132	6.772±2.089		
Kültür	Resmi	902	6.900±2.905	.654	.513
	Özel	132	6.652±2.726		
Değer	Resmi	902	3.882±1.530	-.978	.328
	Özel	132	4.076±1.269		
Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri Toplam	Resmi	902	25.257±7.347	.532	.596
	Özel	132	24.849±5.570		

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre; hareket becerileri, planlama, kültür ve değer altbaşlıkları ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA

Enerji harcaması gerektiren, iskelet kaslarınca üretilip bedensel hareket olarak tanımlanan (Bozkuş vd., 2013) fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel uygunluğu geliştirerek sağlıklı bir yaşamı desteklemektedir. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite, doğru beslenme ve uygun vücut kitle endeksinde dikkat edilmesi gereklidir. Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam için günlük fiziksel aktivitenin önemi kabul edilmektedir

Katılımcıların hareketli ve sağlıklı yaşam alt boyutlarından hareket becerilerinin ortalama seviyede, planlamanın ortalama seviyede, kültürün ortalama seviyede, değerlerin yetersiz seviyede olduğu ve hareketli ve sağlıklı yaşam toplam puanının yeterli seviyede olduğu tespit edilmiştir. Hareket becerileri il ilgili yapılan literatür taramasında Topsakal vd. (2019), beceri eğitiminde farklı öğrenme yaklaşımlarını çalıştıkları 10 hafta sonucunda, öğrencilerin sürat özelliklerinin ön-son test sonuçlarının, son test grubu lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu, bu özelliklerin olumlu yönde geliştiğini belirtmişlerdir. Tohumat ve Arabacı (2017) ile Bozkurt vd. (2016) benzer sonuçlara ulaştıklarını ifade etmişlerdir. Göktepe vd. (2016) spor ve hareketli yaşamın çocukların dikkat ve hafızasını geliştirebileceğini, planlanmış oyunun faydalı olabileceğini ortaya koymuştur. Alanda yapılan çalışma sonuçlarına göre hareket beceri eğitimi uygulamalarının, ilkökul öğrencilerinde dikkat ve motorik özelliklerden sürat gelişimi

üzerinde etkili olabileceği anlaşılmaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçların, çocukların gelişme çağında olması nedeniyle ömür boyu devam edecek yeni beceriler kazanılmasında hazır bulunuşluk içinde olmaları, planlama açısından oyun ve aktivite tercihi yapabilmeleri ve uygun süreyi ayarlayabilmeleri, kültürel olarak yaş grubuna uygun oyun ve aktiviteleri bilmeleri, değer açısından ise aktivite esnasında kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyecek kuralları bilmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin cinsiyet değişkenine göre, hareket becerileri alt boyutu ile kültür alt boyutu ve değer alt boyutunda erkekler yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörünün fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği literatür taraması ile anlaşılmaktadır. Çalışmayı destekler nitelikte Savcı vd. (2006), araştırmalarında erkeklerin fiziksel aktivite değerlerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir. Uygun vd. (2010), düzenli spor yapan ve yapmayan 8-12 yaş arası çocukların yaşam kalitesini inceledikleri çalışmalarında, kız grupları arasında anlamlı fark olmadığını ancak erkekler arasında anlamlı fark bulunduğunu belirtmişlerdir. Henderson vd. (1996), Culp (1998), Demir ve Demir (2006) cinsiyet faktörünün sosyal açıdan fiziksel aktivite ve hareketli yaşamı kısıtlayan önemli bir etken olduğunu, Moccia (2000) fiziksel aktiviteye katılımında cinsiyetin önemli bir yer tuttuğunu ifade ederken, Hudson (2000) ve Henderson vd. (1989), kadınlar ile erkekler arasında önemli farklılık bulunduğunu, kadınların erkeklere göre daha fazla kısıtlamayla karşılaştıklarını belirtmiştir. İşin ve Özcan (2018), çalışmalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğunu rapor etmiştir. Al-Zandee ve Ünlü (2019), cinsiyet açısından

eğilim öncesi ve eğilim basamaklarında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu, hazırlık ve devam basamaklarında ise kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite imkânı açısından belirleyici bir etken olduğu yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır. Aradaki farklılıkların ise, erkeklerin sosyal açıdan daha geniş imkanlara sahip olmasından ve seçeneklerinin daha geniş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim, lise ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim, lise ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim ve lisans arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Gümüş vd. (2014), anne eğitim düzeyi ilköğretim olan bireylerin, lise ve üniversite olan bireylere oranla daha fazla fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile karşılaştıklarını ifade ederken, Ergün (2013) anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu, anne eğitim düzeyine paralel öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını rapor ederken, Ferreira vd. (2006)'nin anne eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu aktarmıştır. Literatür taramasından anne eğitim durumunun çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı açısından kısıtlayıcı bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun sportif aktivitelerle ilgilenen ebeveynlerin, çocuklarını spor yapmaya teşvik etmeleri, bu duruma paralel olarak anne eğitim düzeyi yükseldikçe çocuğu spora teşvik etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle annelerin çocuklarıyla daha fazla birlikte olduğu göz önüne alınırsa, bu faktörlerin anne ile bağlantısını önemli bir belirleyici sebep olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre, hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında ilköğretim ve lisans arasında, planlama alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, kültür alt boyutunda ilköğretim ve lisans arasında, değer alt boyutunda ise ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gümüş vd. (2014) ise çalışmalarında baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Dinç vd. (2011) velilerin eğitim düzeylerinin çocuklarının sportif aktivitelerle katılımı ile arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Arslan vd. (2003), Arabacı (2010) ve Dishman ve Sallis (1994), eğitim düzeyine paralel olarak fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere karşı bilinç ve farkındalığın arttığını belirtirken, Blair vd. (1984) aile eğitim düzeyinin, özellikle ailenin spora karşı ilgisinin çocuğun spora karşı tutumunu olumlu etkilediğini rapor etmiştir. Yapılan çalışmalar ailenin faktörünün çocukların hareketli bir yaşam ve yeterli fiziksel aktivite konusunda önemini ortaya koymaktadır. Ebeveyn etkisi konusunda görülen farklı sonuçların ise iş yoğunluğu, fiziksel aktiviteye olan ilgi ve ayrılabilen zaman, eğitim durumları dolayısıyla fiziksel aktivite ve hareket konusundaki bilinç düzeylerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin yerleşim yeri değişkenine göre, hareket becerileri, kültür ve değer alt boyutlarında anlamlı farklılık görünmezken, planlama alt boyutu ile hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri toplamında il merkezi yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Uzun vd. (2017), fiziksel aktivite olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanında ikamet edilen yerleşim yeri değişkenine göre il merkezinde yaşayanlar lehinde anlamlı bir farklılık görüldüğünü rapor etmiştir. Bu durumun il merkezinde sosyal ve sportif imkanların daha fazla olması, ulaşım şartları ve ailelerin sosyo kültürel ve ekonomik durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterliliklerinin kurum türü değişkenine göre anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Uygun ve Yamaner (2017) ise, özel okullarda öğrenim gören öğrencilerin çabukluk, durarak uzun atlama, yakalama, fırlatma ve 20 m sürat koşusu değişkenlerine göre anlamlı farklar bulunduğunu rapor etmiştir. Çalışmalar arasında görülen farklılığın bu yaş gurubu çocukların psikomotor gelişim dönemi olarak sporla ilişkili hareketler evresinde yer almaları nedeniyle, çocuğun bedenini daha iyi tanıyarak fiziksel performans ve koordinasyon ile becerilerini geliştirebilme oranından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bidzan-Bluma ve Lipowska (2018) günlük düzenli olarak en az bir saat fiziksel aktivite yapan okul çağı çocuklarının bilişsel işlevlerini daha iyi ortaya koyduklarını, Göktepe vd. (2016), fiziksel aktivite ve hareketli bir yaşamın çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimini arttırabileceğini, bu doğrultuda

temel hareket becerilerine dayalı planlı oyun ve benzer etkinliklerin oldukça faydalı olabileceğini, Adsız (2010) düzenli spor yapan öğrencilerin %83 oranla spor yapmayanlara göre daha dikkatli olduğunu, Akcınlı (2005) hareket eğitiminin, sekiz yaş grubu çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etki gösterdiğini bildirmektedirler. Dolayısıyla hareketli bir yaşam tarzının fiziksel sağlığa pozitif katkılarının yanında zihinsel, bilişsel ve sosyal yönden faydaları da yapılan literatür taramasında anlaşılmaktadır. Gelecek nesillerin sağlıklı olması ve refahı için hareketli bir yaşamın vazgeçilemez olduğu anlaşılmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam için, hareket ve fiziksel aktivite teşvik edilmeli; yeterli aktivite için programlar ve tesisler geliştirilmeli ve toplumsal bilinç artırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için özellikle ilköğretim müfredatında beden eğitimi, oyun gibi fiziksel aktivite içerikli programlar artırılmalı, toplumsal bilincin artırılması için yazılı ve görsel medyadan daha fazla yararlanılmalıdır.

Çalışma evreni genişletilerek daha geniş ölçekte yapılabilir.

Fiziksel aktivite imkânı geniş ve kısıtlı olan kurumlar sınıflandırılarak araştırılabilir.

Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip bölgeler araştırılabilir.

Benzer çalışmalar ebeveynlerin yaş faktörü ve aktif sporculuk durumları dikkate alınarak yapılabilir.

Ebeveynlere fiziksel aktivite ile hareketli ve sağlıklı yaşam bağlantısı konusunda bilgilendirici konferans ve seminerler yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Adsız, E. (2010). İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, İzmir.
2. Akcınlı, N. (2005). Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitimi ile Dikkat ve Hafıza Gelişiminin İlişkisi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Manisa
3. Akıncı, A.Y. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Düzeyi ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı, Lap Lambert Academic Publishing, Mauritius.
4. Al-Zandee, S.S.A. & Ünlü, H. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları ve Beden Eğitimi Dersine Yatkinliklerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 100-118.
5. Arabacı, R., (2010). Ambulatory Activities İn Turkish Adults Without Exercise Habits. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences; 30 (3): 985-94.
6. Arslan, C., Koz, M., Gür, E., And Mendeş, B., (2003). Investigation Of The Correlation Between The Physical Activity Level And Health Problems İn University Educational Staff. Fırat University Journal Of Health Sciences (Medicine). 17(4): 249-258.
7. Aydoğan, R. Ve Gündoğdu, K. (2019). İlkokul Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlik Algısı Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, The 7th International Congress On Curriculum And Instruction (ICCI –EPOK 2019)
8. Bardid, F., Rudd, J.R., Lenoir, M., Polman, R., & Barnett, L.M. (2015). Cross-Cultural Comparison Of Motor Competence İn Children From Australia And Belgium. Frontiers İn Psychology, 6, 1–8. Doi:10.3389/Fpsyg.2015.00964.
9. Barnett LM, Van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR. (2008). Does Childhood Motor Skill Proficiency Predict Adolescent Fitness? Medicine & Science İn Sports & Exercise; 40(12): 2137–2144. Doi:10.1249/MSS.0b013e31818160d3.
10. Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. (2018) Physical Activity And Cognitive Functioning Of Children: A Systematic Review. International Journal Of Environment Research And Public Health. 15, 800.
11. Blair, S.N., Goodyear, N.N., Gibbons, L.W., And Cooper K.N., (1984). Physical Fitness And Incidence Of Hypertension İn Healthy Normotensive Men And Women. The Journal Of American Medical Association 252(4): 487-490.
12. Bozkurt, S., Bal, M., Kırbayır, B. & Erku, O. (2016) Fiziksel Etkinlik Kartlarının Yer Değiştirme ve Dengeleme Hareketleri Gelişimine Etkisi (Beykoz İlçesi Pilot İlkokul Uygulaması). 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Antalya.
13. Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. International Journal Of Sport Culture And Science, 1(3), 49-65.
14. Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. Journal of science and medicine in sport, 19(2), 123-129.
15. Clark, J.E. (2005). From The Beginning: A Developmental Perspective On Movement And Mobility. Quest, 57(1), 37.
16. Cliff, D. P., Okely, A. D., Morgan, P. J., Steele, J. R., Jones, R. A., Colyvas, K., & Baur, L. A. (2011). Movement Skills And Physical Activity İn Obese Children. Medicine & Science İn Sports & Exercise, 43(1), 90–100. Doi:10.1249/Mss.0b013e3181e741e8
17. Culp, R.H. (1998). "Adolescent Girls And Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints And Effective Programming." Journal Of Leisure Research, 30 (3), 356-379.
18. Çıngı, H. (1994). Örneklem Kuramı, H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, Ankara, 346.
19. D'Isanto, T. (2016) Pedagogical Value of the Body and Physical Activity in Childhood, Sport Science, 9:13- 18.
20. Demir, C., Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama", Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi, 6 (1): 36- 48.
21. Dinç, Z.F., Uluöz, E. & Sevimli, D., (2011). Ailelerin Çocuklarını Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri. Sport Sciences, 6(2), 93-102.
22. Dishman, R.K. And Sallis, J.F., (1994). Determinants And Interventions For Physical Activity And Exercise. In: C.

- Bouchard, R.J. Shephard And T. Stephens, Editors, Physical Activity, Fitness, And Health, International Proceedings And Consensus Statement, Human Kinetics, Champaign, IL: 214–238.
23. Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
 24. Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F., & Brug, J. (2006). Environmental Correlates Of Physical Activity In Youth – A Review And Update. *Obesity Reviews*, 8: 129-154.
 25. Göktepe, M., Akalın, C.T. & Göktepe, M.M. (2016). Kayak Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 4 (3), 722-731.
 26. Gu, Y., Chen, Y., Ma, J., Ren, Z., Li, H., & Kim, H. (2021). The Influence of a Table Tennis Physical Activity Program on the Gross Motor Development of Chinese Preschoolers of Different Sexes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2627.
 27. Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 814-825.
 28. Hardy LL, Reinten-Reynolds T, Espinel P, Zask A, Okely AD. (2012). Prevalence and Correlates of Low Fundamental Movement Skill Competency in Children. *Pediatrics*, 130(2): E390–8. Doi:10.1542/Peds.2012-0345.
 29. Hauck, J. L., Felzer-Kim, I. T., & Gwizdala, K. L. (2020). Early movement matters: Interplay of physical activity and motor skill development in infants with down syndrome. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(2), 160-176.
 30. Hazar, Z., Demir, G. T., Namli, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
 31. Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A Leisure Of One's Own*. State College, PA: Venture Publishing.
 32. Henderson, K.A., Bialeschki, M.D., Shaw, S.M., Freysinger, V.J. (1996). *Both Gains And Gaps: Feminist Perspectives On Women's Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
 33. Hudson, S. (2000). "The Segmentation Of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men And Women." *Journal Of Travel Research*, 38 (4), 363-368.
 34. İşin, V. & Özcan, F. (2018). Kırsal Kesimdeki Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10(3), 322-330.
 35. Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional Volatility, Skewness, And Kurtosis: Existence, Persistence, And Comovements. *Journal Of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
 36. Karasar N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.
 37. Karppanen, A. K., Hurtig, T., Miettunen, J., Niemelä, M., Tammelin, T., & Korpelainen, R. (2021). Infant motor development and physical activity and sedentary time at midlife. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(7), 1450-1460.
 38. Kim, T. V., Pham, T. N., Nguyen, C. L., Nguyen, T. T., Okely, A. D., & Tang, H. K. (2021). Prevalence of Physical Activity, Screen Time, and Sleep, and Associations with Adiposity and Motor Development among Preschool-Age Children in Vietnam: The SUNRISE Vietnam Pilot Study. *Indian Journal of Pediatrics*, 1-6.
 39. Kytä, A. M., Broberg, A. K., & Kahila, M. H. (2012). Urban environment and children's active lifestyle: SoftGIS revealing children's behavioral patterns and meaningful places. *American journal of health promotion*, 26(5), e137-e148.
 40. Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. <http://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1703.pdf>
 41. Milli Eğitim Temel Kanunu (1739). <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf>
 42. Moccia, F.D. (2000). "Planning Time: An Emergent European Practice." *European Planning Studies*, 8 (3): 367-376.
 43. Morali, D. İ. (2019). Anaokullarında sunulan riskli oyun fırsatlarının fiziksel özellikler ve yetişkin yaklaşımları bağlamında incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
 44. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06-Beden%20E%C4%9Ftimi%20ve%20Oyun%202018-124%20Eki%20%C3%96P.pdf>
 45. Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., & Story, M. (2006). Longitudinal And Secular Trends In Physical Activity And Sedentary Behavior During Adolescence. *Pediatrics*, 118(6): E1627-E1634.
 46. Niemeijer, A.S., & Smits-Engelsman, B.C.M. (2007). Neuromotor Task Training For Children With Developmental Coordination Disorder: A Controlled Trial. *Developmental Medicine And Child Neurology*, 49, 406–411. Doi:10.1111/J.1469-8749.2007.00406.X 80.
 47. Savcı S, Öztürk M, Arkan H, İnal İnce D, Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*: 34(3), 166-172.
 48. Schor E.L. (2003). *Family Pediatrics: Report Of The Task Force On The Family*. *Pediatrics* 111(6 Pt 2):1541-71.
 49. Sgrò, F., Quinto, A., Platania, F., & Lipoma, M. (2019). Assessing The Impact Of A Physical Education Project Based On Games Approach On Actual Motor Competence Primary School Children. *Journal Of Physical Education And Sport*. 17(3), 1954-1959.
 50. Sgrò, F., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Assessing The Impact Of Gender And Sport Practice On Student's Performance Required In Team Games. *Journal Of Physical Education And Sport*. 18 (Special Issue 1), 497-502.
 51. Sgrò, F., Quinto, A., Messina, L., Pignato, S., & Lipoma, M. (2017). Assessment Of Gross Motor Developmental Level in Italian Primary School Children. *Journal Of Physical Education And Sport*. 17(3), 1954-1959.
 52. Sgrò, F., Mango, P., Pignato, S., Schembri, R., Licari, D., Lipoma, M. (2017). Assessing Standing Long Jump Developmental Levels Using An Inertial Measurement Unit. *Perceptual And Motor Skills*. *Perceptual And Motor Skills*, 124(1), 21-38.
 53. Sgrò, F., Quinto, A., Pignato, S., & Lipoma, M. (2016). Comparison Of Product- And Process-Oriented Model Accuracy For Assessing Counter movement Vertical Jump Motor Proficiency in Pre-Adolescents. *Journal Of Physical Education And Sport*. 16(3), 921-926.
 54. Sgrò, F., Nicolosi, S., Schembri, R., Pavone, M. & Lipoma, M. (2015). Assessing Vertical Jump Developmental Levels In Childhood Using a Low-Cost Motion Capture Approach. *Perceptual & Motor Skills*, 120(2), 642.
 55. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective On The Role Of Motor Skill Competence In Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
 56. Telama R., Yang X., Viikari J., Valimaki I., Wanne O., Raitakari O. (2005). Physical Activity From Childhood To Adulthood A

- 21- Year Tracking Study, *American Journal Of Preventive Medicine*, 28: 267-273.
57. Tohumat, M. & Arabacı, M. (2017). Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1),16-27.
58. Topsakal, N., Bozkurt, S. & Hüseyin, A. (2019). Farklılıkla Öğrenme Yaklaşımı ile Uygulanan Temel Hareket Becerileri Eğitiminin İlkokul Öğrencilerinin Dikkat ve Motorik Özelliklerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 95-105.
59. Uygun, C., Şahin, G., Gözaydın, G. (2010). Çocuklarda Düzenli Spor Alışkanlığının Yaşam Kalitesine Etkisi, 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 19-20 Mayıs Çanakkale.
60. Uygun, F., & Yamaner, F. (2017). Şehir ve Kırsalda Öğrenim Gören Çocukların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports and Performance Researches* 2017;8(2): 98-106.
61. Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., & Taşmektepligil, M.Y. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılma ve Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Durumlarının Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.
62. World Health Organization, (2004). *Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health*. World Health Organization (2018). *Physical Activity Factsheets For The 28 European Union Member States Of The Who European Region*. Available From: [Http://Www.Euro.Who.Int/En/Health-Topics/Disease-Prevention/Physical-Activity/Data-And-Statistics/Physical-Activity-Fact-Sheets/Country-Work/Factsheets-On-Health-Enhancing-Physical-Activity-In-The-28-Eu-Member-States-Of-The-Who-European-Region](http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-fact-sheets/country-work/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region).
63. Yeşilfidan, D. (2016). Obezite açısından riskli ergenlere verilen olumlu sağlık davranışları geliştirme eğitiminin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite üzerine etkisi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
64. Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.

