



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI İLE VÜCUT KİTLE İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ergün ÇAKIR¹

ÖZ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sarıkamış Şehit Binbaşı Bedir Karabıyık Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 9., 10., 11., ve 12.sınıfta okuyan 71 kadın, 38'i erkek olmak üzere toplam 109 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ile Demir & Cicioğlu (2018), tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde standart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sınıf düzeyine göre bireysel nedenler alt boyutunda 12.sınıfların; nedensizlik boyutunda ise 11.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Vücut kitle indeksine göre obez öğrencilerin bireysel nedenler puanlarının ve fazla kilolu öğrencilerin nedensizlik puanlarının diğerlerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun kadın ve erkeklere göre değişmediği, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düşük olan öğrencilerin BKİ'lerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu, Motivasyon, Lise.

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY MASS INDEX AND THE PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the relationships between body mass index (BMI) and motivation towards participating in physical activity. Participants of the study are 109 (71 female, 38 male) 9, 10, 11 and 12th graders from Sarıkamış Şehit Binbaşı Bedir Karabıyık Anatolian High School. The Physical Activity Participation Motivation Scale, which was developed by Demir & Cicioğlu (2018) was used to collect data and demographic information was gathered with a Personal Information Form. One-way analysis of variance (ANOVA), post-HOC test (Tukey HSD), t test for independent samples, standard deviation, and arithmetic mean were used to analyze the data collected for the research. According to the findings of the study, there was no significant difference between the gender motivation and participation to physical activity. In the sub-dimension of individual reasons according to grade level and the dimension of causality, the mean scores of the 11th grade students were found to be significantly lower. It was also found that mean score was significantly lower in the personal reasons sub-dimension and causality sub-dimension for 12th and 11th graders, respectively. Personal reasons scores of the obese students and causality scores of the over-weight students were found to be significantly lower than others according to BMI. The study showed that grade level has a significant effect on motivation towards participating in physical activities whereas gender has no none. Findings also show that motivation towards participating in physical activities was relatively lower for students with higher BMI.

Keywords: Physical Activity, Participation In Physical Activity Motivation, High School.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite hareket yoluyla bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamını sağlayan önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır (Demir & Cicioğlu, 2018). Yapılan başka bir tanımda ise; iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (Zorba & Saygın, 2017).

Fiziksel aktiviteler metabolik eşdeğerlilik (MET) sınıflandırmasına göre hafif (1-2 MET arası aktiviteler, yürüme vb.), orta (3-6 MET arası aktiviteler, koşma vb.) ve ağır (6 MET ve daha fazla olan aktiviteler, futbol vb.) olmak üzere 3 basamakta incelenmektedir (İncedayı, 2004; Saygın, 2003). Fiziksel aktivitenin önemi; bireyi sedanter bir yaşantıdan kurtararak bu yaşam tarzının sebep olacağı psikolojik ve sosyal bozuklukları önlemektir. Ayrıca beden sağlığının temeli olan tüm fizyolojik kapasiteyi yükseltmek ve fiziksel görüntüyü ve sağlığı olabildiğince korumaktır (Çakır & Şenel, 2017; Akpınar Dellal & Günak, 2009).

Günümüzde, insan sağlığının önemli destekçilerinden olan fiziksel aktiviteye katılımın günden güne azalmasının nedeni yoğun iş saatleri yüzünden bireylerin mental yorgunluk yaşamaları, modern ulaşım araçlarının kullanılması nedeniyle günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile tek tuşla gerekli yerlere ulaşılması, çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması yüzünden yeterli zaman-enerji bulamamaları ve dijital oyuna katılım yüzünden geleneksel oyunların terkedilmesidir (Demir & Hazar, 2018; Demir & Bozkurt, 2019). Fiziksel aktiviteye katılımın azalmasının önemli nedenlerinden biri de okullardaki beden eğitimi derslerinin azaltılması ve çocukların aile baskısı altında kalarak okul içi ve okul dışı faaliyetlerden uzak tutulmasıdır (Tanır, 2013).

Fiziksel aktiviteye katılımı artıran nedenler ise; kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, karşı cins tarafından beğenilme isteği, sosyalleşme ile farklı arkadaşlar edinme arzusu, mutlu olma isteği ve daha fit bir görüntüye sahip olma isteğinin etkili olduğu söylenebilir (Zorba & Saygın, 2017).

Düzenli spor yapmayan, fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin vücut kitle indekslerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ve (Zeybek & Aydın, 2002) bundan dolayı da bu bireylerde fiziksel ve psikolojik sorunların daha çok görüldüğü bilinmektedir (Önsüz, Zengin, Özkan, Şahin, Gedikoğlu & Erseven, 2011). Hareketsiz yaşamla beraber hem dünyada hem de ülkemizde büyük bir problem haline gelen obezitenin sınıflandırmasını belirlemek için yaygın olarak Vücut Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır (Pyle & Poston, 2006). Vücut kitle

indeksi; 18,5 kg ve altı zayıf, 18,5-24,9 olanlar normal, 25-29,9 olanlar fazla kilolu ve 30-39,9 olanlar ise obez olarak kategorilendirilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2010).

Fiziksel olarak daha iyi görünme, stresle başa çıkma gibi durumlar bireyi motivasyonel olarak olumlu yönde etkiler. Fiziksel aktiviteden kopamama ve fiziksel aktiviteye katılma gibi unsurların kaynağında bireyin motivasyonel yaklaşımının etkili olduğu söylenebilir (İlhan, 2010). Motivasyon, bireyi amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için yönlendiren güçtür. Öte yandan bireyin arzu veya gereksinimleri nedeniyle hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe ulaştıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Demir & Cicioğlu, 2018; Tekkurşun, İlhan, Esentürk & Kan, 2018). Literatürde spora katılım motivasyonun incelendiği araştırmalara rastlansa da (Hazar, Demir & Can, 2018; Polat & Yalçın, 2014; Tekkurşun, İlhan, Esentürk & Kan, 2018; İlhan, 2009; İlhan & Gencer, 2013; Gömleksiz & Serhatlıoğlu, 2013; Aşçı, Oyar, Çelebi & Mülazımoğlu, 2001; Demir & İlhan, 2019) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun incelendiği araştırmalar (Demir & Cicioğlu, 2018) azdır. Bu nedenle bu çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi ile yapılmıştır. Tarama yöntemi; geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Arlı, 2001).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Sarıkamış Şehit Binbaşı Bedir Karabıyık Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 9., 10., 11.,ve 12.sınıf öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 71 kadın, 38 erkek olmak üzere toplam 109 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, sınıf, kilo ve boylarına yönelik bilgi elde etmek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların boy ve kilogramlarına ait bilgiler alınarak vücut kitle indeksleri hesaplanmıştır. Buna göre vücut kitle indeksi 18,5 kg ve altı alanlar zayıf; 18,5-24,9 olanlar normal; 25-29,9 olanlar fazla kilolu ve 30-39,9 olanlar ise obez olarak kategorilendirilerek

katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarına göre incelenmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2010).

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla Demir & Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 3 boyutlu, toplam 16 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik”tir. Alt boyutların Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla 0,89; 0,86 ve 0,82’dir. Tablo 1’de FAKMÖ’ye yönelik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. FAKMÖ Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-16	Çok düşük
Kısmen Katılmıyorum	2	17-32	Düşük
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	33-48	Orta
Katılıyorum	4	49-64	Yüksek
Kesinlikle Katılıyorum	5	65-80	Çok yüksek

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir. Katılımcıların ölçekten yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu olduğu anlamına gelmektedir. Katılımcıların FAKMÖ’den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49- 64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters maddelerdir (Demir & Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde eksik ve uç veriler düzenlenerek her değişken için normal dağılım gösterip göstermediği tespit edilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri Büyüköztürk ve arkadaşlarına (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2014) göre, ± 1 arasında ise parametrik testler yapılmalıdır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilen verilere parametrik testler yapılmıştır. Bu bağlamda stansart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlı farklılık ,05 alınmıştır.

BULGULAR**Tablo 2.** Cinsiyete FAKMÖ puanlarının t testi ile incelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
Bireysel Nedenler	Kadın	71	19,04	6,25	-1,425	,15
	Erkek	38	20,76	5,49		
Çevresel Nedenler	Kadın	71	18,38	5,18	-392	,69
	Erkek	38	18,78	5,20		
Nedensizlik	Kadın	71	15,30	3,98	-1,004	,31
	Erkek	38	16,10	3,84		

p*,<,05

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetlerine göre FAKMÖ puanlarının farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi analizi yer almaktadır. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05). Katılımcıların Demir & Cicioğlu (2018)’nin belirttiği puan aralıklarına göre (Tablo 1), lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sınıf değişkenine göre FAKMÖ puanlarının ANOVA ile incelenmesi

	Sınıf Değişkeni	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Bireysel Nedenler	9.sınıf	34	21,85	Gruplar arası Grup içi	811,875 3123,171	270,625 29,744	9,098	,00	12*-10-9
	10.sınıf	38	20,92						
	11.sınıf	16	18,75						
	12.sınıf	21	14,43						
Çevresel Nedenler	9.sınıf	34	18,35	Gruplar arası Grup içi	15,275 2873,918	5,092 27,371	,186	,90	-
	10.sınıf	38	18,92						
	11.sınıf	16	17,81						
	12.sınıf	21	18,62						
Nedensizlik	9.sınıf	34	16,26	Gruplar arası Grup içi	124,629 1551,793	41,543 14,779	2,811	,04	11*-9
	10.sınıf	38	15,50						
	11.sınıf	16	13,19						
	12.sınıf	21	16,48						

p*,<,05

Tablo 3’te lise öğrencilerinin FAKMÖ puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA analizi yer almaktadır. Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farklılığa neden olan grup (*) ile gösterilmiştir. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının (\bar{x} =14,34), 10. sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =20,92) ve 9. sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =20,92) puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir (p<,05). 11. sınıf öğrencilerinin (\bar{x} =13,19) nedensizlik puan ortalamalarının ise 9. sınıf öğrencilerinin

($\bar{x}=16,26$) puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$).

Tablo 4. Vücut Kitle İndeksine göre FAKMÖ Puanlarının ANOVA ile incelenmesi

	Vücut kitle indeksi	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Bireysel Nedenler	Zayıf (1)	25	21,68	Gruplar arası	967,065	322,355	11,404	,00	4*-3-2-1
	Normal (2)	46	21,11						
	Fazla kilolu (3)	21	19,43	Grup içi	2967,981	28,266			
	Obez (4)	17	12,94						
Çevresel Nedenler	Zayıf (1)	25	18,56	Gruplar arası	12,517	4,172	,152	,92	-
	Normal (2)	46	18,78						
	Fazla kilolu (3)	21	17,86	Grup içi	2876,675	27,397			
	Obez (4)	17	18,59						
Nedensizlik	Zayıf (1)	25	17,40	Gruplar arası	153,711	51,237	3,533	,01	3*-1
	Normal (2)	46	15,09						
	Fazla kilolu (3)	21	14,00	Grup içi	1522,711	14,502			
	Obez (4)	17	16,24						

$p^* < ,05$

Tablo 4'te de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin FAKMÖ puanlarının vücut kitle indeksine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla ANOVA analizi yer almaktadır. Bu çözümlene sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farklılığa neden olan grup (*) ile gösterilmiştir. Buna göre obez öğrencilerin bireysel nedenler puan ortalamalarının ($\bar{x}=12,94$), fazla kilolu öğrencilerin ($\bar{x}=19,43$), normal öğrencilerin ($\bar{x}=21,11$) ve zayıf öğrencilerin ($\bar{x}=21,68$) puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<,05$). Nedensizlik alt boyutunda ise fazla kilolu öğrencilerin ($\bar{x}=14,00$) puan ortalamalarının zayıf öğrencilerin ($\bar{x}=17,40$) puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur ($p<,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan Sarıkamış Şehit Binbaşı Bedir Karabıyık Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden katılımcıların cinsiyet, sınıf, kilo ve boylarına yönelik bilgiler alınmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda; kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları puanlarında farklılık tespit edilmemiştir. Buna neden olarak ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında benzer mutluluk, heyecan ve isteğe sahip olması, benzer çevresel motivasyonlardan beslenmesi gösterilebilir. Literatürde araştırma bulgularına benzer olarak

Hazar, Demir, Namlı & Türkeli (2017)'nin araştırmasında da kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Demir & Cicioğlu (2019)'nun araştırmasında da kadın ve erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiş ve benzer sonuca ulaşılmıştır. Araştırma sonucundan farklı sonuca ulaşan Kudaş ve arkadaşları (Kudaş, Ülkar, Erdoğan & Çırççı, 2005), erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır.

Araştırmanın diğer bulgusunda 12. sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının 10. sınıf öğrencilerinin ve 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna neden olarak 12. sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına daha fazla hazırlık yapması ve içsel motivasyonlarının düşük olması gösterilebilir. Fiziksel aktivitede içsel motivasyon (bireysel nedenler) ile öğrenmeye duyulan isteğin ve başarmanın verdiği hazzın arttığı belirtilmektedir (Reeve, 2004; Deci & Ryan 1985). Demir & Cicioğlu (2019)'nun araştırmasında da FAKMÖ ve sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmesi açısından mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Lise öğrencilerinin vücut kitle indeksi ile FAKMÖ puanlarının incelendiği araştırmanın son bulgusunda; obez öğrencilerin bireysel nedenler puan ortalamalarının, fazla kilolu öğrencilerin, normal öğrencilerin ve zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Buna neden olarak obez öğrencilerin hareketsiz yaşamı ve dijital oyunları tercih etmesi, fiziksel aktiviteye katılmaktan yeterince keyif almamaları, içsel motivasyonlarının düşük olması gösterilebilir. Bireysel nedenler kişinin kendi isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan nedenlerdir (Demir & Cicioğlu, 2018). Nitekim bireysel nedenler boyutu için, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve düzeyi düşük bireylerin kilo problemi yaşaması söz konusudur (Bar-Or, 1994). Nedensizlik alt boyutunda ise fazla kilolu öğrencilerin puan ortalamalarının zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Nedensizlik alt boyutunun, kişinin yapacağı bir aktiviteyi neden yapacağına ya da sonucunda ne olacağına olan belirsiz duygu hali (Demir & Cicioğlu, 2018) olduğu düşünülürse, fazla kilolu öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük olmasının nedeni olarak yeterli motivasyona ve nedene sahip olmaması ve egzersize katılım sonunda elde edeceği kazanımların farkında olmaması, motivasyonsuzluk durumunun olması olarak gösterilebilir. Motivasyonsuzluk durumunda ise bireyin kendi eylemleri ile eylemlerinin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadığında gerçekleşir (Reeve, 2004; Deci & Ryan, 1985; Harter, 1981;

Lepper, 1988). Yapılan çalışmalar lise çağındaki öğrencilerin teknolojinin gelişimi ile günün çok büyük bir bölümünü kapalı alanlarda geçirdikleri, eskiden sokaklarda gördüğümüz oyunların ortadan kalkması ve oyun alanlarının şehirleşmenin etkisi ile yok olmasının BKİ değerlerinin artmasına neden olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte birçok olumsuz şartlarında çocuk ve gençlerde inaktif yaşantıya sebep olmasından dolayı bu çağdaki bireylerin BKİ değerlerinin yüksek olmasına sebep olduğu düşünülmektedir (Kaya, 2013; Kıran, 2011; Horzum, Ayas & Çakırbalta, 2008; Demir & Cicioğlu, 2018). Araştırmalar beden kitle indeksleri zayıf olan öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip oldukları sonucunu ortaya koymuştur (Yetkin & Uzun, 2000; Özbaşaran, 2004). Yapılan diğer çalışmalarda beden kitle indekslerine göre zayıf ve normal olan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde diğer öğrencilere göre daha duyarlı, özgüvenlerinin daha yüksek olduğu akademik başarılarının ve sportif motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Fırıncı, 2012). Ayrıca, Amerikalı gençlerde yürütülmüş bir çalışmada; stresli yaşam, iş ile ilgili değişiklikler ve aileden birinin ya da bir arkadaşın ölümü gibi hadiselerin özellikle kadınların beden kitle indekslerini artırdığı (Udo, 2014), bir başka çalışmada (Karagöl, 2014) ise, yüksek beden kitle indekslerinin depresyonu artırdığı tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada yaşları 10 ile 18 arasında değişen lise öğrencilerine niçin spor yaptıkları, niçin sporu bıraktıkları konusunda sorular sorulmuştur. Bu çalışmaya göre eğlenmek spor yapmak için temel bir neden, eğlence yoksunluğu sporu bırakmak birincil bir neden olduğu cevabı alınmıştır (Seefeldt, Ewing & Walk, 1992). Bu bulgulara paralel olarak bireylerin spora katılım motivasyonlarının başında eğlenmek geldiği sonucunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Barber, Sukhi & White, 1999; Stillwell & Willgoose, 1997; Kaya, Cicioğlu & Demir, 2018).

Sonuç olarak; çalışmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun kadın ve erkeklere göre değişmediği, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düşük olan öğrencilerin BKİ lerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Demir & Cicioğlu (2018)'nin belirttiği puan aralıklarına göre (Tablo 1), lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. **Akpınar Dellal, N. & Günak, D.** (2009). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde İkinci Yabancı Dil Olarak Almanca Öğrenen Öğrencilerin Öğrenme Motivasyonları. *Dil Dergisi*, 143, 20-41
2. **Arlı, M. & Nazik, M. H.** (2001). Bilimsel Araştırmaya Giriş, Gazi Kitapevi, Ankara
3. **Aşçı, H., Oyar, Z.B., Çelebi, M. & Mülazımoğlu, Ö.** (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe I. of Spor Sciences*, 12 (2), 21 – 32.
4. **Barber, H., Sukhi, H. & White, S. A.** (1999). The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Yout Sport Participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 162-181.
5. **Bar-Or, O.** (1994). Childhood and Adolescent Physical Activity and Fitness and Adult Risk Profile. *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement* (Ed. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T.)'da, Champaign, IL: Human Kinetic Publishers
6. **Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F.** (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 18. Baskı Ankara: Pegem Akademi.
7. **Çakır, E. & Şenel, Ö.** (2017). Effect of cold water immersion on performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3 (12) 419-428
8. **Deci, E. L. & Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
9. **Demir, G. T. & Bozkurt, T. M.** (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (Dootö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(3).
10. **Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ.** (2018). Motivation Scale For Participation in Physical Activity (MSPPA): A Study Of Validity and Reliability. *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
11. **Demir, G. T. & Hazar, Z.** (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
12. **Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ.** (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
13. **Demir, T. G. & İlhan, E. L.** (2019). Spora Katılım Motivasyonu: Görme Engelli Sporcular Üzerine Bir Araştırma, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170. doi.org/10.31680/gaunjss.525455
14. **Demir, T. G., Kemeç, D., Gülçin, Y. & Yunus, E.** (2018). Beden Eğitimi Ders Ortamı İçin Ortaokul Öğrencilerinin Durumsal Güdülenme Düzeyinin İncelenmesi. In 16th International Sport Sciences Congress, Antalya.
15. **Dünya Sağlık Örgütü [World Health Organization]** (2010). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Childhood Overweight and Obesity*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> adresinden 9 Şubat 2019 tarihinde erişilmiştir.
16. **Fırıncı, T.** (2012). Ergenlik Çağındaki Gençlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Araştırması, *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, s1-s14.
17. **Gömleksiz, M. N. & Serhatlıoğlu, B.** (2013). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik İnançlarına İlişkin Görüşleri. *Electronic Turkish Studies* 8.7.
18. **Harter, S.** (1981). A New Self-Report Scale of Intrinsic Versus Extrinsic Orientation in The Classroom: Motivational and Informational Components. *Developmental Psychology*, 17, 300-312.
19. **Hazar, Z., Demir, G. T. & Can, B.** (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 225-235.
20. **Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. & Türkeli, A.** (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
21. **Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakırbalta, Ö.** (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88. [In Turkish]
22. **İlhan, E. L.** (2009). Voleybolda Servis Becerisi Öğretimine Motivasyonel Bir Yaklaşım, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 196-203.
23. **İlhan, E. L. & Gencer, E.** (2013). Liselerarası Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının

- Belirlenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 1-6. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/gbesbd/issue/36474/413642>
24. **İlhan, E. L.** (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri, Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi, 10(3), 195-210.
 25. **İncedayı, S.** (2004). Planlı Davranış Kuramı'na Göre Geliştirilen Fiziksel Aktivite Ölçeğini Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
 26. **Karagöl, A.** (2014). Beden Kitle İndeksinin Depresyon ve Aleksitimi ile İlişkisi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15: (3) s207-s213.
 27. **Kaya, B. A.** (2013). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
 28. **Kaya, Ö., Cicioğlu, H. İ. & Demir, G. T.** (2018). The Attitudes of University Students Towards Sports: Attitude and Metaphorical Perception. European Journal Of Physical Education And Sport Science, 5(1), 115-133.
 29. **Kıran, Ö.** (2011). Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarının Ortaöğretim Gençliği Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Samsun
 30. **Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A. & Çırçı, E.** (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. 16 (1), 19-29.
 31. **Lepper, M. R.** (1988). Motivational Considerations in The Study of Instruction. Cognition and Instruction. 5(4), 289-309.
 32. **Önsüz, M. F., Zengin, Z., Özkan, M., Şahin, H., Gedikoğlu, S. & Erseven S.** (2011). Sakarya'da Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Obezite ve Hipertansiyonun Değerlendirilmesi. doi:10.5505/sakaryamj.69885.
 33. **Özbaşaran, F.** (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 7: (3) s43-s55.
 34. **Polat, E. & Yalçın, H. B.** (2014). Spor Seyircileri İçin Dışsal Gündü Ölçeği ve Spor Seyircileri İçin İçsel Gündü Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. International Journal of Human Sciences, 11(1), 105-127. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2693
 35. **Pyle, S. & Poston, C.** (2006). Fighting An Epidemic: The Role of Schools in Reducing Childhood Obesity. Psychology in the Schools, 43(3):361-376
 36. **Reeve, J. M.** (2004). Understanding Motivation And Emotion. USA:Jhon Willey ve Sons.
 37. **Saygın, Ö.** (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
 38. **Seefeldt, V., Ewing, M. & Walk, S. E.** (1992). An Overview of Youth Sports. Washington:DC.
 39. **Stilwell, J. L. & Willgoose, C. E.** (1997). The Physical Education Curriculum. Boston:Allyn and Bacon.
 40. **Tanır, H.** (2013). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi. Doktora tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 41. **Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. & Kan, A.** (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Spormetre, 16(1), 95-106.
 42. **Udo, T.** (2014). Gender Differences in The Impact of Stressful Life Events on Changes in Body Mass Index, Preventive Medicine, 69, s49-s53.
 43. **Yetkin, A. & Uzun Ö.** (2000). Eğitimi Sağlıkla İlgili Olan ve Olmayan Yüksekokul Öğrencilerinin Sağlık Davranışlarının Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 3: (2) s1-s10.
 44. **Zeybek, Ç.A. & Aydın, A.** (2002). Çocukluk Çağı Obezitesi. Klinik Çocuk Forumu, 2:24-29.
 45. **Zorba, E. & Saygın, Ö.** (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. (4. Baskı). Ankara: Perspektif.
 46. **Zorba, E.** (2009). Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi. 2. Baskı. Ankara.