



**Araştırma Makalesi**

**Künye:** Korkmaz,N.H. & Öztürk,İ.E. & Rodoslu,C. & Uğur,S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerin incelenmesi (Bursa ili örneği), Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(4).

## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLERİN İNCELENMESİ (BURSA İLİ ÖRNEĞİ)

Nimet Hasıl KORKMAZ<sup>1</sup>,İnci Ece ÖZTÜRK<sup>2</sup>,Coşkun RODOSLU<sup>3</sup>,Selen UĞUR<sup>4</sup>

### ÖZ

Çin'in Wuhan kentinde görülen ardından tüm dünyaya yayılan koronavirüs birçok alanda etkilerini gösterdiği gibi eğitim alanını da etkilemiştir. Öğrencilerin okuldan ve sosyal yaşamdan uzaklaşmak zorunda kaldıkları bu süreçte, günlük rutinlerin büyük bir kısmında bozulmalar meydana gelmiştir. Geçirilen süreçte çocukların tüm sağlığı için çok önemli olan fiziksel aktivitenin gerekli düzeyde gerçekleştirilip gerçekleştirilmediği bilinmemektedir. Bu çalışmada Bursa'da yaşayan ortaokul öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bursa'nın merkez ilçelerde yaşayan, 11-14 yaş 103 erkek, 166 kadın toplam 269 ortaokul öğrencisi, uzman görüşleri alınarak araştırmacılar tarafından düzenlenen anketi cevaplamıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Ki-kare ve Wilcoxon sıralı işaretler analizleri yapılmıştır. Katılımcıların %65'i Covid-19 salgını sırasında fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğünü ifade ederken, yapılan analizler sonucu normal zamanlarda ve Covid-19 salgını sırasında egzersizde geçen sürenin anlamlı şekilde farklı olduğu ( $p<.05$ ), Covid-19 salgını sırasında egzersizde geçirilen sürede anlamlı düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin Covid-19 salgını sırasında %17,2'sinin ve normal zamanlarda ise %18,1'inin tavsiye edilen haftalık fiziksel aktiviteyi sergiledikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin kendi kendilerine fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilecek motivasyon, bilgi ve beceriye sahip olması günümüz dünyasında son derece önemli hale geldiğinden, sağlıklı ve aktif yaşam alışkanlıkları edindirmede önemli role sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin derslerinde sağlık temelli kazanımlara ağırlık vermesi anlamlıdır. Okullarda fiziksel aktivite fırsatlarının yaratılması, oyun alanlarının artırılması, pozitif ve sosyal okul ikliminin sağlanması öğrencilerin pandemiden sonraki iyi oluş halini olumlu yönde etkileyecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Koronavirüs, Beden Eğitimi.

## INVESTIGATION OF CHANGES IN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS DURING THE COVID-19 OUTBREAK PROCESS (BURSA CASE EXAMPLE)

### ABSTRACT

The coronavirus, which was seen in Wuhan city of China and spread all over the world, has shown its effects in many areas. It also affects the education field. In this process, students had to move away from school and social life, disruptions occurred in most of the daily routines. It is not known whether the physical activity,

<sup>1</sup> Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa.  
0000-0001-7648-3289

<sup>2</sup> Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa.  
0000-0002-7199-4706

<sup>3</sup> Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa.  
0000-0003-0613-9006

<sup>4</sup> Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa.  
0000-0002-3052-9066

which is very important for the health of the children, is carried out at the required level. In this study, it was aimed to investigate the changes in physical activity levels of secondary school students living in Bursa during the Covid-19 outbreak. 269 secondary school students, aged between 11 and 14, 103 males and 166 females, living in the central districts of Bursa, received expert opinions and answered the questionnaire organized by the researchers. In addition to descriptive statistics, Chi-square and Wilcoxon sequential marks analyzes were performed. While 65% of the participants stated that their physical activity levels decreased during the Covid-19 outbreak, the time spent during exercise during the Covid-19 outbreak was significantly different during normal times and during the Covid-19 outbreak ( $p < .05$ ). It was determined that a significant decrease occurred. It was determined that 17.2% of the students during the Covid-19 outbreak and 18.1% during normal times displayed the recommended weekly physical activity. As a result, it is meaningful that physical education teachers, who have an important role in acquiring healthy and active life habits, give weight to health-based acquisitions, since students have the motivation, knowledge and skills to perform physical activity on their own. Creating physical activity opportunities in schools, increasing playgrounds and providing a positive and social school climate will positively affect students' well-being after pandemic.

**Keywords:** Physical Activity, Coronavirus, Physical Education

## GİRİŞ

2019 yılının sonlarına doğru Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan koronavirüs (Covid-19) hastalığı kısa sürede küresel bir sağlık tehdidi haline gelmiş ve Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel pandemi olarak ilan edilmiştir (Koubaa, 2020). Covid-19'un hızlı şekilde yayılması, bilim dünyasında da hastalığa dair belirsizliklerin aşılammış olması nedeniyle bu süreçte bireyler ve devletler salgından korunmak ve hastalığın yayılmasını önlemek amacıyla çeşitli önlemler almaktadır. Bu önlemler kapsamında okullara ara verme, seyahat sınırlamaları, spor müsabakalarını durdurma, eğlence mekanlarının faaliyetlerine ara verme, esnek çalışma saatlerine geçiş gibi tedbirler uygulanmıştır. Ayrıca toplum mümkün olduğunca dışarı çıkmamaya, evde kalmaya ve bireysel hijyen tedbirlerini uygulamaya teşvik edilmiştir (Budak ve Korkmaz, 2020).

Covid-19 salgını dünya genelinde sağlık, ekonomi, sosyal yaşam, sanayi, spor gibi pek çok alanı etkilemiştir (Aygün ve Ünal, 2020). Salgının bu süreçte eğitim alanına da ciddi boyutta etkileri olmuştur (Gonzalez ve ark., 2020). Ülkemizde uzaktan eğitim süreci başlamış ve bu süreç televizyon, internet, akıllı telefon gibi teknolojik cihazlar aracılığı ile yürütülmüştür. Covid-19 salgını sırasında Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ve online dersler ile öğrencilerin eğitim-öğretim sürecinden uzaklaşmaması sağlanmıştır. Evlerde oluşturulan öğrenme ortamları ile sanal platformlardan bilgi edindirme faaliyetleri devam etmiş olsa da; öğrencilerin arkadaşlarıyla pek çok paylaşımı ve deneyimi yaşadıkları, sosyalleştikleri fiziksel alanlar terk edilmiştir (Sarı ve Nayır, 2020). Normal zamanlarda çocukların günlük yaşantılarının %50-%70'i okulda geçmekteyken (Hinckson ve ark., 2016), pandemi ile birlikte okul, sınıf, arkadaşlar, oyun, öğretmenler gibi günlük rutinlerden uzak kalınmıştır. Bu süreçte günlük yaşantıların farklılaşmasının sonucu olarak, sağlıklı bir yaşam için oldukça önemli olan

beslenme saatleri, uyku düzeni, fiziksel aktivite düzeyi gibi rutinlerde de değişimler meydana gelebilir. Ayrıca Covid-19 sürecinde ekrana bakarak geçirilen süresinin artmasıyla birlikte bireylerde fiziksel ve ruhsal yorgunluk oluşabilir (MEB, 2020). Her ne kadar Covid-19 salgını sırasında teknolojik araçların günlük kullanım süresindeki artış anlaşılabilir olsa da, teknolojik araçların kullanımının artması çocuklarda sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Harris ve ark., 2015, Howie ve ark., 2017; Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Teknolojik cihazların fazla kullanımından kaynaklanabilecek problemler, aile bireyleri ile planlanan etkinlikler (Aktürk, 2020) ve bireyi aktif tutan sedanter tarzda olmayan aktiviteler (MEB, 2020) ile önlenir. Sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür (Pündük, 2020). Fiziksel aktivitenin; obezite, kardiyovasküler rahatsızlıklar, kanser, tip2 diyabet (Hinckson ve ark., 2016; ACSM, 2018) gibi hastalıkların önleyicisi olmasının yanı sıra, çocuk yaşta sedanter davranışlarda harcanan zamanın benlik saygısı, psikolojik iyi olma, sosyal yanlısı davranış, akademik performans ve bilişsel gelişimi olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Hamer ve ark., 2009; Kristjánsson ve ark., 2009; Tremblay ve ark., 2011; LeBlanc ve ark., 2012). Sağlık için, çocukların her gün en az 60 dakika orta – yüksek şiddette fiziksel aktivite gerçekleştirmesi ve haftanın en az 3 günü ise şiddetli ve kemik güçlendirici fiziksel aktivite yapması önerilmektedir (ACSM, 2018). Bu nedenle fiziksel okuryazarlık kavramı, çocuklarda önerilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşılabilmesi için önemli bir etkidir. Fiziksel okuryazarlık; çocuğun sağlıklı ve aktif yaşam tarzı yeteneği olarak düşünülebilir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına değer vermek, bu yaşamda yer almak için motivasyon, güven, fiziksel yeterli, bilgi ve anlayışa sahip olmak fiziksel okuryazarlığın özellikleridir (Whitehead, 2013; Longmuir ve ark., 2015). Beden eğitimi (BE) öğretmenlerinin görevlerinden biri olan fiziksel okuryazarlık kazandırma hedefinin gerçekleştirilmesinin çocuk yaşamı için ne kadar önemli olduğu pandemi sürecinde bir kez daha ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra Covid-19 pandemisi sırasında çocuğun sevildiğini, güvende ve önemli olduğunu hissetmesi için, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki son derece önemli olduğundan, anne ve babalar çocukları ile kaliteli zaman geçirme yollarını aramalıdır. Ebeveynler, aile içi ilişkilerini güçlendirmeye çalışmalıdır. Çocuklar ve ebeveynlerin sohbet etme, yemek hazırlama, egzersiz yapma, şarkı söyleme, kitap okuma, resim yapma gibi faaliyetleri birlikte gerçekleştirmesi, çocukların bu süreci daha kolay atlattığını sağlayacaktır (UNICEF, 2020).

Dünya çapında büyük bir sağlık problemi haline gelen Covid-19 pandemisi sonucu ülkemizde ortaokul öğrencileri uzun bir süre evlerinden çıkamamıştır. Kısıtlamalar sonucu evde

geçirilen bu uzun süre sırasında çocukların tüm sağlığı için çok önemli olan fiziksel aktivite ihtiyacının karşılanıp karşılanmadığı ise bilinmemektedir. Bu nedenle çalışmamızda Bursa'da yaşayan ortaokul öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Bursa ilinde yaşayan ortaokul öğrencileri, örneklem grubunu Bursa merkez ilçelerde (Osmangazi, Yıldırım, Nilüfer) yaşayan, yaşları 11-14 arasında değişen, 103 erkek, 166 kadın toplam 269 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ortaokul öğrencilerine internet üzerinden (Google Drive-Form aracılığıyla) anket yapılmıştır. Toplamda 287 öğrenciden cevap alınmıştır. Kriterlere uygun olmayan öğrencilerin çıkarılmasının ardından 269 kişinin cevabı değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin velilerinden izin alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişikliklerin incelenmesi amacıyla nicel bir araştırma yapılmış olup, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli çalışmalarında genel hedef kitlenin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, meslek, eğitim) ile bir konuya ilişkin performans, görüş, tutum ve düşüncelerinin tekil ya da bazı faktörlerle olan ilişkileri belirlenir (Büyüköztürk, 2014).

Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler tarama modeline uygun olarak anket yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan anketin birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amaçlı sorular yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde ise katılımcıların Covid-19 salgını öncesinde ve esnasında fiziksel aktivite davranışları, dijital cihaz kullanımları (telefon, tv, bilgisayar vb.) ve online eğitim süreci üzerine düşüncelerini tespit etmek amaçlanmıştır. Toplamda 35 sorudan oluşan bir anket oluşturulmuştur. Anketin oluşturulmasında uzman görüşü alınmış olup, 3 adet pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmaların sonucunda öğrenci cevapları değerlendirilmiş ve anket tekrar düzenlenmiştir. 3. pilot uygulamanın ardından anket üzerinde araştırmacılar fikir birliğine ulaşmış ve anket örneklem grubuna internet aracılığı ile iletilmiştir.



## Verilerin Analizi

Çalışma verileri 28.04.2020-28.05.2020 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Verilerinin analizinde SPSS 23.0 (SPSS Inc, Chicago, ABD) istatistik programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Ki-kare ve Wilcoxon sıralı işaretler analizleri yapılmıştır. Verilerin normallik analizi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Katılımcıların %59,9'u daha önce lisanlı olarak herhangi bir spor branşı ile uğraşmamıştır. Covid-19 süresince katılımcıların %22,3'ü aletli veya vücut ağırlığında fitness, %24,2'si aktif video oyunları, %19,7'si dans hareketleri yoluyla fiziksel aktivite gerçekleştirmektedir. Çalışmaya katılanların %13,4'ü fiziksel aktivite yapmazken, %8,9'u geleneksel oyunlar oynamakta, %11,5'i ise futbol, softbol, jimnastik, voleybol, taekwondo, pilates gibi bazı spor dallarına ilişkin fiziksel aktiviteleri Covid-19 salgını sürecinde gerçekleştirmektedir. Covid-19 sürecinde öğrencilerin %24,5'i ailesi ile birlikte faaliyet yapmadığını belirtmiştir. %27,5 oran ile en çok satranç, dama, mangala gibi akıl-zeka oyunlarının aile ile birlikte geçirilen zaman sırasında tercih edildiği görülmüştür. Katılımcıların %10,4'ü kitap okuma, %5,6'sı müzik, %5,2'si bilgisayar oyunları, %4,8'i geleneksel oyun, %6,7'sinin dans hareketleri ve el sanatları faaliyetleri yoluyla ailesiyle vakit geçirdiği ortaya çıkmıştır. Öğrencilere yöneltilen "Covid-19 salgını sırasında dışarıda oynamayı özleyiyor musunuz?" sorusuna katılımcıların %68'i "Evet", %23,4'ü "Bazen", %8,6'sı ise "Hayır" yanıtı vermiştir. Öğrencilerin %16,3'ü kendi başlarına oyun oynama becerilerinin olmadığını belirtmiştir.

**Tablo 1a.** Katılımcıların tanımlayıcı (sosyo-demografik) özellikleri

Özellik	Ortalama	SD	Min	Maks
Yaş(yıl)	12.6	1	11	14
Ağırlık(kg)	47.4	10.3	29	83
Boy (cm)	157	9.5	130	187
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	19	3.1	13.3	33.2

Öğrencilerin %61,3'ü internetten online BE derslerini takip etmediklerini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %77,7'lik kısmı EBA'da yayınlanan BE derslerini takip etmemektedir. Katılımcıların %43,5'nin BE öğretmenleri, öğrencilere evde kaldıkları süreçte yapmaları için hareket önerileri vermiştir. Bu öğrencilerin %60,2'si verilen hareket önerilerini uygulamaktadır. %32,2'si bazen uygularken, %7,6'sı ise uygulamamaktadır. Öğretmenleri hareket önerileri vermeyen öğrencilerin %74,8'i öğretmenlerinin hareket önerileri vermesini istediklerini, %25,1'i ise istemediklerini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların %77,7'si ebeveynlerinin kendilerini fiziksel aktivite yapmak için teşvik ettiğini belirtmiştir.

Öğrencilerin %65,8'i Covid-19 salgını sürecinde daha az hareket ettiğini, %14,1'i ise daha çok hareket ettiğini belirtmiştir. Katılımcıların %23,1'i hareketlilik düzeylerinde değişim meydana gelmediğini ifade etmiştir. Covid-19 salgını öncesinde düzenli olarak öğrencilerin %18,2'si 5-7 gün egzersiz yaparken, %39'u 2-3 gün, %18,2'si 1 gün egzersiz yapmaktadır. %24,6'lık kısım ise hiç egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların Covid-19 salgını öncesi zamanlarda yaptıkları günlük egzersizin süresi bakımından sonuçlar incelendiğinde ise öğrencilerin %5,6'sı 3 saat ve üstü, %11,5'i 2-3 saat, %26'sı 1-2 saat, %33,5'i 1 saat egzersiz yaptığını belirtmiştir. %23,4'ü ise egzersiz yapmadığını ifade etmiştir. Covid-19 salgını sürecinde ise öğrencilerin %17,1'i 5-7 gün, %39'u 2-3 gün, %17,5'i 1 gün egzersiz yaparken %26,4'lük kısım hiç egzersiz yapmamaktadır. Covid-19 salgını sırasında günlük yapılan egzersizin süresi incelendiğinde ise öğrencilerin %1,9'u 3 saat ve üzeri, %7,4'ü 2-3 saat, %18,6'sı 1-2 saat, %43,1'i 1 saat egzersiz yaparken %29'lük kısım ise egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %20,4'ü Covid-19 salgını sırasında egzersiz yaparken kendilerini çok iyi hissettiklerini belirtmiştir. %48,7'si Covid-19 salgını sırasında egzersiz yaparken kendini iyi hissetmekte, %6,7'si ise iyi hissetmemektedir. Katılımcıların %24,2'si ise egzersiz yapmadıklarını ifade etmiştir.

**Tablo 1b.** Katılımcıların tanımlayıcı (sosyo-demografik) özellikleri

<b>Özellik</b>		<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Sınıf Düzeyi</b>	<i>5.sınıf</i>	46	17.1
	<i>6.sınıf</i>	75	27.9
	<i>7.sınıf</i>	81	30.1
	<i>8.sınıf</i>	67	24.9
<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	103	38.2
	<b>Kadın</b>	166	61.7
<b>Ebeveyn Eğitim Durumu</b>			
<i>İlkokul ve altı</i>	<i>Anne Eğitim</i>	53	19.7
	<i>Baba Eğitim</i>	36	13.4
Ortaokul ve lise	<i>Anne Eğitim</i>	53	19.7
	<i>Baba Eğitim</i>	46	17.1
Üniversite ve üstü	<i>Anne Eğitim</i>	163	60.6
	<i>Baba Eğitim</i>	187	69.5
<b>Ebeveyn Meslek Durumları</b>			
Yaşamıyor	<i>Anne Meslek</i>	0	0
	<i>Baba Meslek</i>	3	1.1
Çalışmıyor	<i>Anne Meslek</i>	145	53.9
	<i>Baba Meslek</i>	6	2.2
Memur	<i>Anne Meslek</i>	35	13
	<i>Baba Meslek</i>	48	17.9
İşçi	<i>Anne Meslek</i>	67	24.9
	<i>Baba Meslek</i>	133	49.5
Emekli	<i>Anne Meslek</i>	6	2.2
	<i>Baba Meslek</i>	13	4.8
Serbest	<i>Anne Meslek</i>	12	4.5
	<i>Baba Meslek</i>	48	17.8
Diğer	<i>Anne Meslek</i>	4	1.5
	<i>Baba Meslek</i>	18	6.7
<b>Toplam</b>		269	100

Öğrencilerin %85,5'inin ekrana bakma süresinde artış meydana gelmiştir. Covid-19 sırasında öğrencilerin %12,6'sı 7 saat ve üstü, %26,8'i 5-7 saat, %24,9'u 3-5 saat, %29,7'si 1-3 saat, %6'sı ise 1 saat ekrana bakmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilere yöneltilen "Okulda en çok ne yapmayı özlediniz?" sorusuna verilen cevapların en çok sosyalleşme teması üzerine toplandığı görülmüştür. Bununla birlikte sportif faaliyetler, ders yapma, okulu özlememe, sanatsal faaliyetler gibi temalar ön plana çıkmıştır.

**Tablo 2.** Covid-19 salgını sırasında egzersiz ile cinsiyet, Covid-19 salgını sırasında egzersiz ve aile desteği, Covid-19 salgını sırasında egzersiz ve sporcu geçmişi arasındaki ilişkileri gösteren veriler

Özellik	Covid-19 Egzersiz	Cinsiyet			Toplam	Pearson Chi- Square	df	P
		Erkek	Kadın					
Covid-19 Egzersiz	Evet	79	141	220	2,897 <sup>a</sup>	1	,089	
	Hayır	24	25	49				
<b>Total</b>		103	166	<b>269</b>				
Sporcu Özgeçmişi								
Var								
Yok								
Covid-19 Egzersiz	Evet	90	130	220	,076 <sup>a</sup>	1	,783	
	Hayır	19	30	49				
<b>Total</b>		109	160	<b>269</b>				
Aile Desteği								
Var								
Yok								
Covid-19 Egzersiz	Evet	179	30	209	7,784 <sup>a</sup>	1	,005*	
	Hayır	42	18	60				
<b>Total</b>		221	48	<b>269</b>				

Tablo 2 incelendiğinde, Covid-19 sırasında egzersiz yapma ve cinsiyet arasında ilişki yoktur ( $p < .05$ ). Buna göre Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapma cinsiyetten bağımsız bir durumdur. Sporcu geçmişine sahip olma ve Covid-19 sürecinde egzersiz yapma arasında ilişki yoktur ( $p < .05$ ). Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapma, spor geçmişine sahip olmadan bağımsız bir durumdur.

Ailenin öğrenciyi fiziksel aktiviteye teşvik etmesi ve Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapma arasında ilişki vardır ( $p < .05$ ). Beklenen frekans değerleri incelendiğinde ailesi fiziksel aktiviteye teşvik eden bireylerin Covid-19 sırasında daha çok egzersiz yaptığı saptanmıştır.

**Tablo 3.** Covid-19 salgını sırasında ve normal zamanlardaki egzersiz süresi arasındaki farkı gösteren Wilcoxon Signed Ranks Testi Tablosu

Özellik	N	Mean	SD	Min.	Maks.	z	P
Covid-19 Egzersiz	269	0:56	0:45	0:00	3:00	3,939 <sup>b</sup>	,000*
Normal Egzersiz	269	1:10	0:52	0:00	3:00		



Covid-19 sırasında egzersizde harcanan süre, normal zamanlarda egzersizde harcanan süreden istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşüktür. ( $p<.05$ ) Buna göre Covid-19 salgını sürecinde öğrencilerin egzersizde harcadıkları sürede düşüş meydana geldiği saptanmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Covid-19 salgını sırasında Bursa’da yaşayan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde meydana gelen değişikliklerin incelendiği bu çalışmada, katılımcıların %65’i Covid-19 sırasında fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğünü ifade etmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin egzersizde harcadıkları sürenin normal zamanlarda ortalama 1 saat 10 dakika olduğu görülmektedir. Covid-19 salgını sürecinde egzersizde geçirilen süre ise ortalama 56 dakika olarak bulunmuştur. Buna göre Covid-19 salgını sırasında egzersizde geçirilen sürede anlamlı düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir. 2524 İtalyan katılımcı ile yapılan bir çalışmada pandemi sırasında, Covid-19 öncesine kıyasla fiziksel aktivitenin düştüğü bildirilmiştir (Maugeri ve ark., 2020). Tison ve ark. (2020), pandeminin ilanından sonra dünya çapında adım sayılarının düştüğünü raporlamıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise Covid-19 salgını nedeniyle düzenli fiziksel aktivite yapma düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ercan ve Keklicek, 2020). Saygın (2003) 10-12 yaş grubu çocukları kapsayan ve pandeminin etkisi olmayan çalışmasında, erkek çocuklarının orta düzeyde aktif, kızların ise 10 yaş grubunda düşük düzeyde, 11-12 yaş grubunda ise orta düzeyde aktif olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte çocukların Dünya Sağlık Örgütü’nün tavsiye ettiği fiziksel aktivite düzeyini sağlayamadığı belirtilmiştir. Çocuklar için her gün 1 saat orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite tavsiye edilmektedir (ACSM, 2018). Buna göre çalışmamıza katılan öğrencilerin çok az bir kısmının Covid-19 salgını sırasında (%17,2) ve normal zamanlarda (%18,1) optimal sağlık için gerekli olan haftalık fiziksel aktiviteyi sergiledikleri görülmektedir. Her ne kadar Covid-19 salgını sırasında evde kalma, ekran süresinde meydana gelen artış, öğrencilerin arkadaşlarıyla oyun oynayamaması, spor alanlarının ve salonlarının kullanılamaması gibi durumların fiziksel aktivite düzeyini etkileme potansiyeli olsa da (Pündük, 2020), çalışmamıza katılan öğrencilerin cevaplarına göre normal zamanlarda da yeterli fiziksel aktiviteyi sergileyen kişi sayısı oldukça azdır. Al-Zandee ve Ünlü (2019), 1190 ortaokul öğrencisi üzerinde fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını araştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların %28.2’sinin hareket (son 6 aydan az bir sürede fiziksel aktivite yapanlar), %23.1’inin ise devamlılık (son 6 aydan uzun bir süredir fiziksel aktivite yapanlar) basamağında olduğunu tespit etmiştir. Dünya çapında da

inaktivitenin artış gösterdiği görülmektedir. Örneğin Kanada’da yaşayan 6-19 yaş arası çocuk ve gençlerin yaklaşık %7’sinin tavsiye edilen fiziksel aktiviteyi sergilediği raporlanmıştır (Colley ve ark., 2011). Yapılan diğer analizlerde ise Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapma ve sporcu geçmişi ya da cinsiyet arasında ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 2). Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak, Yılmaz ve Kocataş (2019)’ın Sivas ilinde okuyan ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları normal zamanları kapsayan çalışmada, erkek öğrencilerin Çocuk Fiziksel Aktivite Ölçeği’nden elde ettikleri puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Kudaş ve ark. (2005), 11-12 yaş grubu Ankara’da yaşayan çocuklarda erkek öğrencilerin hem okul dışında hem de serbest zamanlarda kızlardan daha aktif olduğu sonucunu bulmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %24,5’i aileleri ile Covid-19 salgını sırasında faaliyet yapmadıklarını belirtmiştir. Covid-19 salgını sırasında evde geçirilen bu sürecin aile ilişkilerini güçlendirmek için iyi bir fırsat olarak değerlendirmesi için egzersiz, dans, kitap okuma gibi ailecek yapılabilecek faaliyetler tavsiye edilmektedir (UNICEF, 2020). Bu tavsiyeler göz önüne alındığında, Covid-19 salgını sırasında ailesi ile zaman geçirmeyen katılımcılarımızın oranının fazla olduğu düşünülmüştür. Covid-19 salgını sırasında örneklem grubu, ülkemizde uygulanan 20 yaş altı evden çıkma yasağı sebebiyle dışarı çıkamamıştır. Bu süreçte çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmının dışarıda oyun oynamayı özlediği görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin “Okulda en çok neyi özlediniz?” sorusuna verdikleri cevapların büyük bir kısmının sosyallik teması çerçevesinde toplanması dikkat çekmiştir. Okulda geçirilen zaman ve yaşantılar, öğrencilerin günlük rutinlerinin büyük bir kısmında yer almaktadır. Akademik derslerin öğretildiği yer olmanın yanı sıra okullar, sağladığı pozitif ortam, oyun alanları, arkadaşlık, sosyal iklim ve farklı deneyimler ile çocuğun hayatında son derece önemli bir yere sahiptir (WHO, 2012). Ayrıca pozitif okul ortamının ergenlerde depresyondan koruyucu olduğu düşünülmektedir (Shochet ve ark., 2006; Millings ve ark., 2012). Pandeminin atlatılmasından sonra okullarda fiziksel aktivite imkânı sağlayacak, sosyalleşmeyi ve arkadaşlığı güçlendirecek açık oyun alanlarının artırılması önem kazanmaktadır. Okul temelli fiziksel aktivitenin akademik performans ve başarıyı arttırdığına ilişkin çalışmalar (CDC, 2010; Fedewa ve ark., 2015) ile yeşil alanlarda geçirilen zamanın fiziksel aktivite ve duygusal iyi olma durumuna olan çevresel etkisi (Ward ve ark., 2016) göz önüne alındığında, okullarda bu imkanların artırılması gelecek dönemde öğrenci ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için anlamlı olabilir.

Çalışmamızın katılımcılarının %61,3'ü online BE derslerini takip etmediklerini belirtirken, EBA'daki BE derslerini takip etmeyen katılımcılarımızın oranı ise %77,7'dir. Çalışmamıza göre EBA'daki BE derslerinin oldukça az takip edildiği söylenebilir. Daum ve Buschner (2012) online BE dersi sınıflarında yaptıkları çalışmada, %75'lik bir kısmın haftalık tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılamadığını bildirmiştir. Kooiman ve Sheehan (2013) ise online BE'nin kullanımının artmasıyla birlikte öğrencileri yaşam boyu fiziksel olarak aktif kalmaya teşvik edecek ve ilham verecek müfredatların geliştirilmesinin önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca online BE derslerinde exergames uygulamalarının kullanılmasının sosyal ve duygusal açıdan çocuklar için faydalı olabileceği belirtilmiştir (Kooiman ve Sheehan, 2013). BE öğretmenlerinin ise sadece %43,5'inin Covid-19 salgını sırasında öğrencilerine hareket önerileri verdiği görülmüştür. Öğretmenleri tarafından hareket önerisi verilmeyen öğrencilerin %69,3'ü öğretmenlerinden hareket önerisi almayı istediklerini belirtmiştir. fiziksel aktivitenin bireylerin tüm sağlığı çok önemli olması sebebiyle (ACSM, 2018), pandemi süreci BE derslerinde fiziksel okuryazarlık edindirme ve sağlık temelli BE uygulamalarının önemini bir kere daha ortaya çıkarmıştır. BE öğretmeni, aktif bir yaşam tarzını benimseyen, fiziksel aktiviteye katılım için motivasyona ve bilgiye sahip bireyler yetiştirmeyi en önemli görevlerinden biri olarak görmelidir. Ayrıca bu hedeflere ulaşılabilmesi için BE öğretmenlerinin dersleri sırasında orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite içeren etkinlikleri gerçekleştirmesi (AHA, 2015) öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini yükseltmede anlamlıdır. Bulca ve ark., (2020) 7. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, BE dersinin olduğu günlerde öğrencilerin günlük adım sayılarının, hafta içi ve hafta sonuna kıyasla daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

Tablo 2 incelendiğinde, ailenin öğrenciyi fiziksel aktiviteye teşvik etmesi ve Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapma arasında ilişki bulunmuştur ( $p<.05$ ). Buna göre ailesi fiziksel aktiviteye teşvik eden öğrencilerin Covid-19 sırasında daha çok fiziksel aktivite sergilediği görülmektedir. Bu sonuç ailenin, çocukların fiziksel aktivite sergilemesine sunduğu teşvik ve motivasyonun önemini desteklenmektedir (Güven ve Öncü, 2006). Çin'de okul çağında 81,857 çocuk ile yapılan bir çalışma, çocukların orta-yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılımlarının kolaylaştırılması ve teşvik edilmesinde ebeveyn desteğinin önemini ortaya koymuştur. Bu çalışmada ebeveynler tarafından sergilenen; fiziksel aktivite için cesaretlendirme, eşlik etme, finansal destek sağlama, katılım sağlama ve rol model olma davranışları öğrencilerin orta-yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılımı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Liu ve ark.,

2017). Yüksel ve Bayar (2015) Konya’da okuyan ortaokul ve lise öğrencilerinde spora katılım için ailesi tarafından desteklenmeyen öğrencilerin katılım güdülerinin, ailesinden destek alanlara göre daha düşük seviyede olduğunu bildirmiştir. Laird ve ark. (2016) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, ergenlik dönemindeki kızlarda fiziksel aktivite için sosyal desteğin güçlü bir belirleyici olmadığını bununla birlikte ebeveynlerin ve arkadaşların fiziksel aktiviteyi artırmada rolü olabileceğini belirtmiştir. Çalışmaya katılanların büyük bir kısmı (%85,5) ekrana bakma sürelerinde artış meydana geldiğini belirtmiştir. Covid-19 salgını sırasında eğitimin teknolojik araçlar aracılığı ile sürdürülmüş olması nedeniyle katılımcıların ekrana bakma süresinde meydana gelen artış şaşırtıcı değildir. Yine de bu teknolojik araçların kullanımında aşırıya kaçmamak, dijital oyun ve teknoloji bağımlılığına karşı dikkatli olmak, sosyal medya üzerinden paylaşılan yanlış bilgilerden uzak durmaya çalışmak anlamlıdır. Özellikle sosyal medyada yanlış bilgi ve haberler kişilerin korku hissetmesine neden olabileceğinden (Roth ve ark., 2013), dikkatli kullanılmalıdır. Her ne kadar ekrana bakma süresindeki artış anlaşılabilir olsa da çalışmalar günde 2 saatten fazla televizyon izlemenin vücut kompozisyonuna, fiziksel uygunluğa, benlik saygısına, sosyal davranış ve akademik başarıya olumsuz etkilerini göstermektedir (Tremblay ve ark., 2011).

Sonuç olarak, Covid-19 salgını sürecinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi yetersiz bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının küçük yaşlardan itibaren kazandırılması, öğrencilerin kendi kendilerine fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilecek motivasyon, bilgi ve beceriye sahip olması günümüz dünyasında son derece önemli hale gelmiştir. Pandemi süreci bir kez daha göstermiştir ki sağlıklı ve aktif yaşam alışkanlıkları edindirmede en önemli role sahip kişiler olan BE öğretmenleri, derslerinde sağlık temelli kazanımlara ağırlık vermelidir. BE öğretmeni, BE derslerinde ve ders saatleri dışında aktif yaşamın savunucusu rolünü benimseyerek bu konuda liderlik yapmaya gönüllü ve istekli olmalıdır. Ailelerin BE öğretmenleriyle işbirliği yapması ve çocukların aileler tarafından fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önem kazanmaktadır. Ayrıca okullarda fiziksel aktivite fırsatlarının ve alanlarının artırılmasıyla birlikte pozitif ortamın ve sosyal iklimin sağlanması, öğrencilerin iyi oluş halini olumlu yönde etkileyebilir.



## KAYNAKLAR

1. **Aktürk, H.** (2020). Kısa Başlık: Covid-19 ve Online Yaşam. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. **Al-zandee, S. & Ünlü, H.** (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları Ve Beden Eğitimi Dersine Yatkinliklarının İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17 (3) , 100-118.
3. **American Heart Association,** (2015). Increasing and Improving Physical Education and Physical Activity in Schools: Benefits for Children's Health and Educational Outcomes.
4. **American College of Sports Medicine.** (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.
5. **Aygün, M. & Ünal, M .** (2020). COVID-19 Pandemisinin Buz Hokeyi Sporuna Etkisi . Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences , Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi (COVID 19 Özel Sayısı), 195-203. doi: 10.21673/anadoluklin.738039
6. **Budak, F. & Korkmaz, Ş.** (2020). COVID-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1), 62-79.
7. **Bulca, Y., Bilgin, E. & Demirhan, G.** (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Pedometre ile Değerlendirilmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 31 (1), 1-8. DOI: 10.17644/sbd.588694.
8. **Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F.** (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
9. **Centers for Disease Control & Prevention.** (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services.
10. **Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen I., Craig, C. L., Clarke, J. & Tremblay, M. S.** (2011). Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Health Rep.22(1):15-23.
11. **Daum, D.N. & Buschner, C.,** (2012). The Status of High School Online Physical Education in the United States. Journal of Teaching in Physical Education, 2012. 31 (1),86-100.
12. **Ercan, Ş. & Keklicecek, H.** (2020). COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5 (2), 69-7.
13. **Fedewa, A. L., Ahn, S., Erwin, H. & Davis, M. C.** (2015). A Randomized Controlled Design Investigating The Effects Of Classroom-Based Physical Activity On Children's Fluid Intelligence And Achievement. School Psychology International, 36 (2), 135–153. DOI: 10.1177/0143034314565424
14. **Gonzalez, T., Rubia, de la, M. A., Hincz, K. P., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S. & Sacha, G.M.** (2020). Influence of COVID-19 confinement in students' performance in higher education.
15. **Güven, O. & Oncu, E.** (2006). Family factor on physical activity and sports. Aile ve Toplum Dergisi, 3, 81-90.
16. **Harris, C., Straker, L., Pollock, C. & Smith, A.** (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computer-related musculoskeletal outcomes. Journal of Ergonomics, 58 (10), 1611–1623.
17. **Hamer, M., Stamatakis, E. & Mishra, G.** (2009). Psychological distress, television viewing, and physical activity in children aged 4 to 12 years. Pediatrics, 123 (5), 1263–8.
18. **Hinckson, E., Salmon, J., Benden, M., Clemes, S. A., Sudholz, B., Barber, S. E., Aminian, S. & Ridgers, N. D.** (2016). Standing Classrooms: Research and Lessons Learned from Around the World. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 46 (7), 977–987. DOI: 10.1007/s40279-015-0436-2
19. **Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S. & Straker, L. M.** (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentariness and physical activity of 3 to 5 year-old



- children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*, 65, 41–50.
20. **Kooiman, B. & Sheehan, D.** (2013). Bridging Online Physical Education and Technology Assisted Physical Activity. 10.2316/P.2013.808-014.
21. **Koubaa, A.** (2020). Understanding the COVID19 Outbreak: A Comparative Data Analytics and Study.
22. **Kristjánsson, A. L., Sigfúsdóttir, I. D., Allegrante, J. P. & Helgason, A. R.** (2009). Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. *American journal of health behavior*, 33(1), 69–79.
23. **Kudaş, D., Ülkar, D., Erdogan, D. & Esraçırçı, D.** (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları.. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29 .
24. **Laird, Y., Fawcner, S. & Kelly, P.** (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 13, 79. DOI: 10.1186/s12966-016-0405-7
25. **LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Stearns, J. A., Timmons, B. W. & Tremblay, M. S.** (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0-4 years). *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 37(4), 753–772. DOI: 10.1139/h2012-063
26. **Liu, Y., Zhang, Y., Chen, S., Zhang, J., Guo, Z. & Chen P.** (2017). Associations between parental support for physical activity and moderate-to-vigorous physical activity among Chinese school children: A cross-sectional study, *Journal of Sport and Health Science*, 6 (4), 410-415. ISSN 2095-2546, DOI: 10.1016/j.jshs.2017.09.008.
27. **Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W. & Tremblay, M.** (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health* 15, 767. DOI: 10.1186/s12889-015-2106-6
28. **Millings A., Buck R., Montgomery A., Spears M. & Stallard, P.** (2012). School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression, *Journal of Adolescence*, 35 (4), 1061-1067, ISSN 0140-1971.
29. **Mustafaoğlu, R. & Yasacı, Z.** (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19 (3), 51-58.
30. **Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V. & Palma, A.** (2020). The Impact of Physical Activity on Psychological Health During Covid-19 Pandemic in Italy. *Heliyon* 6(6)
31. **MEB Web Sitesi,** (2020). Erişim Tarihi: 25.05.2020. Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak. Gençler İçin Bilgilendirme Rehberi :[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_04/10142411\\_Gencler\\_Icin\\_Bilgilendirme\\_Rehberi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/10142411_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf)
32. **Pündük, Z.** (2020). COVID-19 Salgını, Küresel Trendler, Fiziksel Hareketsizlik ve Sedanter Davranış Etkileri mi?. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12 (2).
33. **Roth, F. & Brönnimann, G.** (2013). Using the Internet for Public Risk Communication. *Risk and Resilience Reports*.
34. **Sarı, T. & Nayır, F.** (2020). Pandemi Dönemi Eğitim: Sorunlar ve Fırsatlar. *Electronic Turkish Studies*, 15 (4).
35. **Saygın, Ö.** (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
36. **Shochet, I. M., Dadds, M. R., Ham, D. & Montague, R.** (2006). School connectedness is an underemphasized parameter in adolescent mental health: results of a community prediction study. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(2), 170–179. DOI:10.1207/s15374424jccp3502\_1.
37. **Tison, G.H., Avram, R. & Kuhar, P.**(2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study *Ann Intern Med.* 20, 2665. DOI: 10.7326/M20-2665
38. **Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Connor Gorber, S.** (2011). Systematic review of

- sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 8, 98. DOI: 10.1186/1479-5868-8-98
39. **UNICEF Web Sitesi** (2020). Erişim Tarihi: 25.05.2020. Explore The Parenting Tips: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips#2>
40. **Ward, J. S., Duncan, J. S., Jarden, A. & Stewart, T.** (2016). The Impact of Children's Exposure to Greenspace on Physical Activity, Cognitive Development, Emotional Wellbeing, and Ability to Appraise Risk. *Health & Place*, 40, 44-50.
41. **Whitehead, M.** (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of Related Issues. *ICSSPE Bulletin*. 65, 1-2.
42. **World Health Organization Web Sitesi** (2012). Erişim Tarihi: 28.05.2020. Creating an environment for emotional and social well-being: an important responsibility of a health promoting and child-friendly school: [https://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_childfriendly\\_03.pdf](https://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_childfriendly_03.pdf)
43. **Yılmaz, A. & Kocataş, S.** (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Obezite Sıklığının, Beslenme Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1 (3), 66-83.
44. **Yüksel, H. & Bayar, P.** (2015). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Konya İli Örneği). *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 121-128 . DOI: 10.1501/Sporm\_0000000276

**Not:**Bu çalışma 10-12 Eylül 2020 tarihleri arasında “VII.International Eurasian Educational Research Congress ONLINE” adlı kongrede sözel bildiri olarak sunulmuştur.