

ADÖLESANLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE MOTİVE EDİCİLERİNE İLİŞKİN BAKIŞ AÇILARI: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

Adolescents' Perspectives on the Motivators for Physical Activity: A Cross Sectional Study

Mehmet GÜLÜ¹, Hakan YAPICI¹

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, KIRIKKALE, TÜRKİYE

ÖZ

Amaç: Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinin, yanı sıra kemik ve kas gelişiminde olumlu katkısından dolayı büyüme ve gelişmede oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı adölesan dönem çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını motive eden faktörleri incelemektir.

Gereç ve Yöntemler: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılar Türk nüfusundan oluşan bir örneklem (n=550; %41.8 kız, %58.2 erkek) grubundan oluşmuştur. Katılımcılar sosyo-demografik özelliklerin yanı sıra fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile ilgili soruları yanıtlamıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite motive edicilerini belirlemek için bir fiziksel aktivite motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmanın bulgularına göre katılımcıların fiziksel aktivite katılım motivasyonları yüksek olarak tespit edilmiştir. Kızlar ve erkekler karşılaştırıldığında toplamda ve tüm alt boyutlarda bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutunda erkeklerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Aylık gelir durumlarına göre Fiziksel Aktivite katılım Motivasyon Ölçeği toplam skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aylık gelir durumuna göre toplam Fiziksel Aktivite katılım Motivasyon Ölçeği ve bireysel nedenler alt boyutunda gelir düzeyi çok iyi olanların fiziksel aktivite katılım motivasyonu daha yüksek bulunmuştur. Vücut kitle indeksi durumları ve fiziksel aktivite katılım motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sonuç: Adölesanların bakış açısına göre, fiziksel aktiviteye katılımlarını motive eden faktörler arasında “Kendimi iyi hissettirir, kendime olan güveni artırır, beni çok eğlendirir” cevapları çoğunlukta idi. Adölesanlar arasında aktif yaşam tarzlarının benimsenmesini etkin bir şekilde teşvik etmek için eğitim kurumları merkezli eylem stratejileri ve fiziksel aktivite müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hareketsizlik, fiziksel aktivite, motivasyon, çocuklar

ABSTRACT

Objective: Regular physical activity participation in childhood is very important in growth and development due to its positive contribution to bone and muscle development as well as maintaining a healthy life. The aim of this study was to examine the factors that motivate adolescent children's participation in physical activity.

Material and Methods: In this study, survey model, which is one of the quantitative research methods, was used. Participants consisted of a sample group of the Turkish population (n=550; 41.8% female, 58.2% male). Participants answered questions about their motivation to participate in physical activity, as well as sociodemographic characteristics. A physical activity motivation scale was used to determine the physical activity motivators of the participants. Data were analyzed using SPSS Version 22.0.

Results: According to the findings of this study, the participants' motivation to participate in physical activity was determined to be high. When girls and boys were compared, in total and in all sub-dimensions, individual reasons, environmental reasons and no reason sub-dimension of boys' physical activity participation motivation were found to be higher than girls. A significant difference was found between the total scores of the Physical Activity Participation Motivation Scale according to monthly income levels. According to the monthly income status, the motivation to participate in physical activity was found to be higher in the total Physical Activity Participation Motivation Scale and individual reasons sub-dimension of those with a very high income level. There was no statistically significant difference between body mass index status and physical activity participation motivations.

Conclusion: From the adolescents' point of view, the factors that motivated their participation in physical activity were as follows: It makes me feel good, increases my self-confidence, and entertains me a lot. Educational institution-centered action strategies and physical activity intervention programs need to be developed to effectively promote the adoption of active lifestyles among adolescents.

Keywords: Inactivity, physical activity, motivation, children



Yazışma Adresi / Correspondence:
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yahşihan, KIRIKKALE, TÜRKİYE
Tel / Phone: +90 530 5580835
Geliş Tarihi / Received: 21.05.2022

Dr. Hakan YAPICI
E-posta / E-mail: hakanyapici@kku.edu.tr
Kabul Tarihi / Accepted: 27.06.2022

GİRİŞ

Modern toplumların hayatında fiziksel aktivite insan sağlığı ve gelişimi için çok önemlidir (1). Sağlıklı bir yaşamın anahtarı olan fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde enerji harcayarak kas ve iskelet sistemlerini harekete geçiren, kalp ve solunum hızını artıran bedensel hareket olarak tanımlanmıştır (2). Bu kapsamda merdiven inip çıkmak, yürüyüş yapmak, bisiklete binme, ev ve bahçe işleri yapmak, oyun oynamak, banyo yapmak gibi günlük yaşamı sürdürebilmek için yapılan etkinlikler fiziksel aktivitedir (3). Düzenli fiziksel aktivite çocukların temel motor becerilerini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (4). Çocukluk döneminde yapılan düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinin, yanı sıra kemik ve kas gelişiminde olumlu katkısından dolayı büyüme ve gelişmede önemli rol oynamaktadır (2).

Doğumdan itibaren yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olan fiziksel aktivite insan sağlığı ve gelişimi için önemli bir unsur olarak yer almaktadır (5). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) çocukların yaşam kalitesini artırmak için günde en az ortalama 60 dakika orta-şiddetli kas ve kemiği güçlendiren aerobik aktiviteleri tavsiye etmektedir (2). Okul çağı çocukları arasında doğru ve düzenli yapılan fiziksel aktivitenin çocukların yalnız fiziksel gelişimini değil aynı zamanda okuldaki akademik başarısını da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (6). Çocukluk ve gençlik yıllarında düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalık riskini azaltır, kan basıncını düşürür, kas kütesini artırır, diyabet, hipertansiyon (çocuklarda görülme sıklığı %3.5) kanser gibi çeşitli hastalıkların önlenmesine etkilidir (7). Bununla birlikte bireye ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak daha kaliteli bir hayat yaşamasında önemli bir rol oynar (8).

Ülkelerin ekonomik olarak gelişmesi, değişen ulaşım modelleri, büyüyen şehirlerdeki trafik, hava kirliliği, parkların ve spor sahalarının yetersizliği,

fiziksel aktiviteyi teşvik edecek düzenlemeler getirilmemesi fiziksel aktivite yapılmasını zorlaştırmaktadır (9,10). Çocuk ve genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmalarda hareketsiz yaşam tarzına sahip olan çocukların sayısında endişe verici artış görülmüştür (2). Son yirmi yılda değişen yaşam koşulları, çevre, sosyal etmenler, obezite oranında artış, uykusuzluk, fizyolojik problemler, motivasyon eksikliği okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin olumsuz etkilediğini göstermiştir (11). Çocukluk döneminde yetersiz fiziksel aktivite, yaşamın ilerleyen dönemlerinde uzun süreli hareketsizliğin osteoporoz, hiperlipidemi, diyabet gibi ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir (12). Fiziksel aktivitenin yetersizliği aynı zamanda solunum sistemini, dolaşım sistemini ve kas-iskelet sistemini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (13). 13-15 yaş grubu arasında yer alan genç bireylerin sadece %19.7'si belirlenen fiziksel aktivite standartlarına sahipken %80.3'ünün tavsiye edilen 60 dakikalık orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılmadığını göstermektedir (5). Ülkemizde 2016 yılında 11-17 yaş arası çocuklara yapılan bilimsel bir çalışmada çocukların %81.3'ü fiziksel aktivitede yetersiz olduğu tespit edilmiştir (14). Avrupa ülkelerinin çoğunda 11-15 yaş arası çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımının azaldığı tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre bakıldığında 15 yaşında olan kızların hareketsiz bir yaşam tarzı benimsediği görülmektedir. Dünya genelinde çocuk ve genç bireylerde tavsiye edilen fiziksel aktivite oranlarının, yetersiz kaldığı belirlenmiştir (2,4). Ergenlik döneminde fiziksel aktivite düzeyi düşük olan çocuklarda obezite oranında artış, uykusuzluk, fizyolojik problemler, stresle başa çıkamama gibi sorunlar ortaya çıkmıştır (15).

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen temel unsurlardan biri olan motivasyon ise çocukluk döneminden başlayıp yetişkinlik dönemi süresince

çocukların sosyalleşmesinde etkili bir faktördür (16). Bunun nedeni, fiziksel aktiviteye katılım göstermesi beklenen çocukların kendini yetersiz görmesi olarak ifade edilmiştir (17). Çocuklar fiziksel aktivite düzeyleri ve motivasyon faktörlerinin bilinmesi ile pozitif bir yaşam kalitesine ulaşacaklardır (18). Bu durum çocukları toplum içerisinde daha etkili ve verimli bir hale getirecektir (2). Sağlıklı bir toplumun elde edilebilmesi adına fiziksel aktivite günlük hayatta yaygın hale getirilmeli ve motivasyonu artıracak unsurlar ön plana çıkarılmalıdır (15).

Literatürde yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve engelleri ile ilgili çok sayıda çalışma vardır. Ancak, çocukların fiziksel aktivite ve motivasyon düzeyleri ile ilgili çalışmalar sınırlıdır. Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve yaşam biçimi haline getirilmesi için fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun sürdürülmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı adölesan dönem çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını motive eden faktörleri incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Tasarımı: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır (19). Veri toplama sürecinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tüm katılımcılar araştırma ile ilgili bilgi formunu okuduktan sonra gönüllüler bir ölçek doldurmuştur.

Katılımcılar: Bu çalışmanın araştırma grubunu Türkiye'deki 550 adölesan birey oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri: 11-14 yaş aralığında, akıcı Türkçe, şu anda Türkiye Cumhuriyeti'nde ikamet eden ve fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen herhangi bir zihinsel veya kronik hastalığı olmayan katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcılara, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı, devlet ve özel eğitim kurumlarında duyuru,

afiş ve sözel olarak araştırma hakkında bilgi verilerek ulaşılmıştır. Araştırmada gönüllü olarak yer almak isteyen katılımcıların ebeveyn onayları da alınarak araştırmaya dahil olmuşlardır. Araştırmadan çekilmek isteyen katılımcılar, anketi tamamlamadan araştırmadan ayrılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi: Veri toplama yöntemi iki bölümden oluşmaktadır: Birinci bölüm cinsiyet, yaş, vücut kitle indeksi (VKİ), Spor yaşı, haftalık fiziksel aktivite sıklığı ile ilgili sorulardan oluşan kişisel bilgi formudur. İkinci bölümde ise Demir & Cicioğlu, tarafından geliştirilen, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik olmak üzere 3 boyuttan ve toplam 14 sorudan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçek olan Fiziksel Aktivite Katılım Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır (19). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. Katılımcıların ölçekten yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma için yerel etik kuruldan izin alınmıştır (Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, tarih: 18.03.2022, karar sayısı: 2022-03).

İstatistiksel Analiz: Çalışmanın güvenirliğini belirlemek için Cronbach alfa analizi yapılmıştır. Veriler normal ikili olarak dağıtıldığından parametrik testlerin ön koşullarını sağlamıştır. Bu nedenle ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplarda t test ve üç veya daha fazla grubun karşılaştırılması için ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılık olması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey post hoc testi uygulanmıştır. İlişkilerin etki büyüklüğünü belirlemek için aşağıdaki eşikler kullanıldı. Buna göre <0.1=önemsiz, 0.1-0.3=küçük, >0.3-0.5=orta, >0.5-0.7=büyük, >0.7-0.9=çok büyük ve

>0.9=neredeyse mükemmel olarak tanımlandı (16). Veriler SPSS 22.0 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) kullanılarak analiz edildi. $p<0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Gruplarda yer alan öğrencilerin demografik bilgilerine ait istatistiki bilgiler Tablo 1'de gösterildi.

Katılımcıların fiziksel aktivite katılım motivasyonları yüksek olarak tespit edildi (Tablo 2).

Kızlar ve erkekler karşılaştırıldığında toplamda (orta düzey etki büyüklüğü $EB=0.45$) ve tüm alt boyutlarda bireysel nedenler (küçük düzey $EB=0.26$), çevresel nedenler (küçük düzey $EB=0.30$) ve nedensizlik alt boyutunda (orta düzey $EB=0.47$) erkeklerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu kızlardan daha yüksek bulundu. Kız ve erkeklerin yaşları arasında anlamlı farklılık yoktu. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve VKİ değerlerinde erkekler kızlardan anlamlı olarak daha yüksek değerlere sahipti (Tablo 3).

Tablo 1: Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Gruplar	n (%)
Katılımcı sayısı		550 (100)
Yaş	14	190 (34.5)
	15	203 (36.9)
	16	157 (28.6)
Cinsiyet	Erkek	320 (58.2)
	Kız	230 (41.8)
VKİ	Zayıf	53 (9.6)
	Normal	357 (64.9)
	Kilolu	105 (19.1)
	Obez	35 (6.4)
Sosyo-Ekonomik Durum	Düşük	55 (10.0)
	Normal	328 (59.6)
	Yüksek	167 (30.4)
Spor Yaşı	Erkek	2.56 (58.2)
	Kız	2.40 (41.8)
Haftalık fiziksel aktivite sıklığı	Erkek	2.26 (58.2)
	Kız	2.16 (41.8)

VKİ: Vücut kitle indeksi

Tablo 2: Katılımcıların fiziksel aktivite motivasyon ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre değişimleri

Ölçek Alt Boyutları	Toplam (n=550) Ort ± SS	Erkekler (n=320) Ort ± SS	Kızlar (n=230) Ort ± SS	t	Cohen's d	p
Bireysel Nedenler	3.60±0.77	3.68 ± 0.67	3.47 ± 0.88	-3.17	0.26	<0.001*
Çevresel nedenler	3.45±0.84	3.56 ± 0.78	3.30 ± 0.90	-3.46	0.30	<0.001*
Nedensizlik	3.63±1.01	3.82 ± 1.03	3.36 ± 0.91	5.27	0.47	<0.001*
FAKMÖ (Toplam)	3.55±0.64	3.67 ± 0.53	3.38 ± 0.74	-5.14	0.45	<0.001*

FAKMÖ: Fiziksel aktivite katılım motivasyon ölçeği

Tablo 3: Katılımcıların cinsiyetlerine göre tanımlayıcı özelliklerine ve antropometrik özelliklerine ilişkin t testi sonuçları

Cinsiyet	Erkek	Kız	t	p
Antropometrik Özellikler	Ort ± SS	Ort ± SS		
Yaş	14.93± 0.78	14.96± 0.78	0.52	0.601
Boy	177.13± 6.53	166.62± 6.81	-18.28	<0.001*
Vücut Ağırlığı (kg)	73.28± 14.4	60.85± 10.5	-11.11	<0.001*
VKİ (kg/m ²)	23.28± 4.01	21.85± 3.12	-4.51	<0.001*

VKİ: Vücut kitle indeksi

FAKMÖ toplam skorları arasında anlamlı farklılık tespit edildi. Alt boyutlar incelendiğinde sadece bireysel nedenler boyutunda anlamlı farklılık tespit edildi. Aylık gelir durumuna göre toplam FAKMÖ ve Bireysel nedenler alt boyutunda gelir düzeyi çok iyi olanların fiziksel aktivite katılım motivasyonu daha yüksek bulundu (Tablo 4). Katılımcıların VKİ durumları ve fiziksel aktivite katılım motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı (Tablo 5).

Katılımcıların sorulara en çok verilen yanıtlar, “Kendimi iyi hissettirir”, “Kendime olan güvenimi artırır”, “Beni çok eğlendirir” cevapları idi (Tablo 6).

Tablo 4: Öğrencilerin aylık gelirlerine göre fiziksel aktivite katılım motivasyonlarında farklılığa ilişkin ANOVA testi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Aylık gelir	Ort ± SS	n	F	p
Bireysel Nedenler	Düşük (1)	3.64±0.76	55	8.456	<0.001*
	İyi (2)	3.49±0.82	328		
	Çok iyi (3)	3.79±0.63	167		
Çevresel nedenler	Düşük (1)	3.46±0.91	55	1.707	.182
	İyi (2)	3.40±0.83	328		
	Çok iyi (3)	3.55±0.84	167		
Nedensizlik	Düşük (1)	3.52±1.05	55	2.808	.061
	İyi (2)	3.57±1.02	328		
	Çok iyi (3)	3.78±0.96	167		
FAKMÖ (Toplam)	Düşük (1)	3.54±0.66	55	6.702	<0.001*
	İyi (2)	3.48±0.65	328		
	Çok iyi (3)	3.70±0.60	167		

FAKMÖ: Fiziksel aktivite katılım motivasyon ölçeği, *İyi ile çok iyi arasında

Tablo 5: Öğrencilerin VKİ durumlarına göre fiziksel aktivite katılım motivasyonları toplam puan ve alt boyutlardaki farklılığa ilişkin ANOVA testi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	VKİ (CDC)	mean	n	F	p
Bireysel Nedenler	Zayıf (1)	3.75±0.65	53	2.338	.073
	Normal (2)	3.60±0.80	357		
	Kilolu (3)	3.45±0.72	105		
	Obez (4)	3.73±0.75	35		
Çevresel nedenler	Zayıf (1)	3.49±0.65	53	2.273	.079
	Normal (2)	3.45±0.85	357		
	Kilolu (3)	3.34±0.86	105		
	Obez (4)	3.77±0.66	35		
Nedensizlik	Zayıf (1)	3.86±0.80	53	1.258	.288
	Normal (2)	3.58±1.01	357		
	Kilolu (3)	3.64±1.07	105		
	Obez (4)	3.69±1.14	35		
FAKMÖ (Toplam)	Zayıf (1)	3.68±0.51	53	2.547	.055
	Normal (2)	3.54±0.66	357		
	Kilolu (3)	3.46±0.61	105		
	Obez (4)	3.74±0.66	35		

FAKMÖ: Fiziksel aktivite katılım motivasyon ölçeği, VKİ (CDC): Disease control and prevention *İyi ile çok iyi arasında

Tablo 6: Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar ve yüzdeleri

Değişkenler	Sorulara verilen yanıtlar	%		
VKİ	Zayıf	Kendimi iyi hissettirir.	43.50	
		Kendime olan güveni artırır.	41.30	
		Beni çok eğlendirir.	39.60	
	Normal	Kendimi iyi hissettirir.	47.60	
		Beni çok eğlendirir.	44.50	
		Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	37.00	
	Kilolu	Kendimi iyi hissettirir.	41.00	
		Beni çok eğlendirir.	38.10	
		Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	33.30	
	Obez	Kendimi iyi hissettirir.	51.40	
		Okulda adımın tanınmasını sağlar.	48.60	
		Kendime olan güveni artırır.	45.70	
Sosyal	Düşük	Kendimi iyi hissettirir.	58.20	
		Beni çok eğlendirir.	45.50	
		Kendime olan güveni artırır.	43.60	
	Orta	Kendimi iyi hissettirir.	42.10	
		Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	40.20	
		Beni çok eğlendirir.	39.30	
	Yüksek	Kendimi iyi hissettirir.	54.50	
		Beni çok eğlendirir.	52.70	
		Kendime olan güveni artırır.	44.90	
	Cinsiyet	Erkek	Kendimi iyi hissettirir.	50.30
			Beni çok eğlendirir.	46.20
			Kendime olan güveni artırır.	45.90
Kız		Kendimi iyi hissettirir.	43.50	
		Kendime olan güveni artırır.	41.30	
		Beni çok eğlendirir.	39.60	
Toplam	Genel cevap	Kendimi iyi hissettirir.	46.90	
		Kendime olan güveni artırır.	43.60	
		Beni çok eğlendirir.	42.90	

VKI: Vücut kitle indeksi

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı adölesan dönem çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını motive eden faktörleri incelemektir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite katılım motivasyonları yüksek olarak tespit edilmiştir. Kızlar ve erkekler karşılaştırıldığında toplamda ve tüm alt boyutlarda bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutunda erkeklerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Aylık gelir durumlarına göre FAKMÖ toplam skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aylık gelir durumuna göre toplam FAKMÖ ve Bireysel nedenler alt boyutunda gelir düzeyi çok iyi olanların fiziksel aktivite katılım motivasyonu daha yüksek bulunmuştur. Vücut Kitle İndeksi durumları ve fiziksel aktivite katılım motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların tarafından sorulara en çok verilen yanıtlar; Kendimi iyi hissettirir, kendime olan güveni artırır, beni çok eğlendirir cevaplarıdır olarak bulunmuştur.

Yapılan bir araştırma sonucuna göre üç farklı ülkeden öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılma motivasyonunda önemli cinsiyet farklılıkları bulunmuştur (20). Bir çalışmada, erkek öğrencilerin Bireysel Nedenler puanlarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (15). Bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Diğer bir çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları yüksek bulunmuştur (18). Bizim bulgularımız bu sonuçları destekler niteliktedir. Bu bulguların aksine yapılan bir araştırma sonucunda katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu algılarının orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir (21,22). Diğer bir çalışmada adölesan kızların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının karmaşık olduğunu göstermiştir (23). Örneğin, adölesan dönemde fiziksel aktivite katılım motivasyonlarındaki olası değişimler, hızlı büyüme ve gelişme döneminde

olmalarından kaynaklı yanıtlarda farklılık oluşturmuş olabilir.

Yapılan araştırmalarda aşırı kilolu/obez gençlerde ve diğer adölesan popülasyonlarında fiziksel aktivite katılım motivasyonu ve orta-şiddeti fiziksel aktivite ile ilişkilendirilmiştir (24,25). Yapılan bir çalışmada, aşırı kilolu Afro-Amerikan gençlerde Orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite üzerinde fiziksel aktivite için adölesanların motivasyonunun önemini vurgulamaktadır ve olumlu ebeveynlik stilleri ve adölesanlar için somut destekler oldukça önemlidir (26). Mevcut bulgulardan farklı olarak bu araştırmanın bulgularında aşırı kilolu ya da zayıf olma durumu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında bir fark bulunamamıştır. Sonuçların literatürden farklılık göstermesi araştırmanın yapıldığı dönem, uygulanan ölçme aracı sorularının farklılığı gibi farklı nedenlerden kaynaklanmış olabilir.

Yapılan bir araştırma öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım motivasyonlarının altı faktörden (arkadaşla spor eylemi, popülerlik, fitness ve sağlık, sosyal statü, spor etkinlikleri, spor yoluyla rahatlama) oluştuğunu ortaya koymuştur (26,27). Diğer bir çalışmada fiziksel aktivite katılımının nedenleri sonuçlar, katılım için ortak motivasyonların “fiziksel uygunluk”, “sağlığı iyileştirmek”, “stresi azaltmak”, “boş zaman” ve “aktif yaşam tarzı” olduğunu göstermektedir (28). Yapılan başka bir çalışmada fiziksel eforla eğlence, fiziksel aktivitenin erkekler için kadınlardan daha fazla birincil çekiciliği idi (25,29). Bir diğer çalışmada ise “rekabet” ve “eğlenceli aktiviteler” motive ediciler olarak bulunmuştur (18,22). Bir çalışmaya göre adölesan ve yetişkin odak grupları arasında en yaygın olarak tanımlanan motive edicilerin fiziki çevre, eğlence ve keyif; kilo endişeleri ve anında olumlu duygular olduğu göstermiştir (30). Bu araştırmalardan farklı olarak bulgularımız motive edicilerin kendimi iyi hissettirir, kendime olan güveni artırır, beni çok eğlendirir cevapları şeklinde bulunmuştur. Önceki araştırmalarla ortak cevap olarak eğlendirir cevabı literatürle benzerlik

gösterirken diğer cevaplar farklılaşmaktadır. Bu farklılıkların olası sebebi uygulanan ölçme aralarındaki farklılıklar, yaşanan ülke ya da yerleşim yerinin etkisi ya da spor kültürüyle ilgili olabilir.

Bu araştırmanın sınırlılığı sadece ölçme aracı olarak fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Buna ek olarak antropometrik özellikler kapsamlı bir şekilde ölçülme şansı olsa daha detaylı bilgiler elde edilebilirdi. Ayrıca daha farklı yerleşim bölgelerinden katılımcılar araştırmaya dahil edilme şansı olsa, fiziksel aktivite katılım motivasyonlarını etkileme potansiyeli olan etmenlerden bazılarını tespit etme olanağımız olurdu.

Bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite katılım motivasyonları yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin fiziksel aktivite katılım motivasyonları daha yüksek bulunmuştur. Kızların fiziksel aktiviteye daha fazla katılımını sağlamak, fiziksel aktivite katılım motivasyonlarının erkeklere göre düşük olmasının altında yatan etmenlerin incelenmesi gerekmektedir. Adölesanların bakış açısına göre, fiziksel aktiviteye katılımını motive eden faktörler şunlardı: Kendimi iyi hissettirir, kendime olan güveni artırır, beni çok eğlendirir cevapları çoğunlukta idi. Adölesanlar arasında aktif yaşam tarzlarının benimsenmesini etkin bir şekilde teşvik etmek için eğitim kurumları merkezli eylem stratejileri ve fiziksel aktivite müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir.

Çatışma Beyanı: Yazarlar çıkar çatışması yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Anafikir: MG, HY; Analiz: HY, MG; Veri sağlama: HY, MG; Yazım: MG, HY; Düzeltme: HY, MG; Onay: MG, HY.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onamı: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, tarih: 18.03.2022, karar sayısı: 2022-03.

KAYNAKLAR

1. Gao Z. Urban Latino school children's physical activity correlates and daily physical activity

participation: a social cognitive approach. Psychol Health Med. 2012;17(5):542-50.

2. WHO. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
3. Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective. Res Q Exerc Sport. 2000;71(2):114-20.
4. WHO. Population-based approaches to Childhood Obesity Prevention. Accessed date: 2012: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/80149/9789241504782_eng.pdf?sequence=1.
5. Hallal PC, Cordeira K, Knuth AG, Mielke GI, Victora CG. Ten-year trends in total physical activity practice in Brazilian adults: 2002-2012. J Phys Act Health. 2014;11(8):1525-30.
6. Hills AP, Mokhtar N, Byrne NM. Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. Frontiers in nutrition, 2014;5(2):1:5.
7. Hötting K and Röder B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. Neurosci Biobehav Rev. 2013;37(9):2243-57.
8. Kirk-Sanchez NJ, McGough EL. Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. Clinical Interventions in Aging. 2014;9(1):51-62.
9. Gülü M, Ayyıldız E. Effect of the COVID-19 pandemic on barriers to middle-aged adults' participation in physical activity in Turkey: a cross-sectional study. Journal of Men's Health. 2022;18(3):1-9.
10. Yapıcı H, Ayan S, Orhan R, Ünver R. Assessment of children's playgrounds in Ankara province by parents. International Journal of Fitness, Health, Physical Education and Iron Games. 2019;2(6):80-90.
11. Popkin BM. Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with

- noncommunicable diseases. The American journal of clinical nutrition. 2006;84(2):289-98.
12. Dernek UDB. Pediatrik hastalarda osteoporoz. Klinik Tıp Pediatri Dergisi. 2018;10(1):39-43.
 13. Woods JA, Hutchinson NT, Powers SK, Roberts WO, Gomez-Cabrera MC, Radak Z et al. The COVID-19 pandemic and physical activity. Sports Medicine and Health Science 2020;2(2):55-64.
 14. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35.
 15. Bozkurt TM, Tamer K. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2020;5(3):286-98.
 16. Soylu Y. The psychophysiological effects of the COVID-19 quarantine in the college students. Physical Education of Students. 2021;25(3):158-63.
 17. Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). J Sport Exerc Psychol. 1995;17(1):35-53.
 18. Demir GT, Cicioğlu Hİ. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019;17(3):23-34.
 19. Demir GT, Cicioğlu Hİ. Motivation Scale For Participation in Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences 2018;15(4):2479-92.
 20. Kondric M, Sindik J, Furjan-Mandic G, and Schiefler B. Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries J Sports Sci Med. 2013;12(1):10-8.
 21. Butt J, Weinberg RS, Breckon JD, and Claytor RP. Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. J Phys Act Health. 2011;8(8):1074-83.
 22. Biddle SJ, Gorely T, and Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. Journal of Sports Sciences. 2004;22(8):679-701.
 23. Kılıç SK. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. International Journal of Active Learning 2020;5(2):69-85.
 24. Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Tanghe A, D'Hondt E, Theuwis L, Vansteenkiste M. Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8(1):1-11.
 25. Owen KB, Smith J, Lubans DR, Ng JYY, Lonsdale C. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Prev Med. 2014;67(2):270-9.
 26. Huffman LE, Wilson DK, Van Horn ML, and Pate RR. Associations between parenting factors, motivation, and physical activity in overweight African American Adolescents. Annals of Behavioral Medicine 2018;52(2):93-105.
 27. Soylu Y, Turgut M, Canikli A, Kargün M. Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: Covid-19 ve üniversite öğrencileri. Spor Eğitim Dergisi. 2021;5(2):88-97.
 28. Chiu LK, Yusof MM, Fauzee MSO, Othman AT, Aman MS, Elumalai G, and Ali HM. Examining sport and physical activity participation, motivations and barriers among young Malaysians. Asian Social Science. 2016;12(1):159-71.
 29. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 35. basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
 30. Bragg MA, Tucker CM, Kaye LB, and Desmond F. Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. Am J Health Educ. 2009;40(3):146-54.