

Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Aktiviteye
Yönelik Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ferhat ÇİFÇİ¹, Ersin BALLIKAYA²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1213660>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Artvin Çoruh
Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Artvin/Türkiye

²Toros Üniversitesi,
İktisadi, İdari ve Sosyal
Bilimler Fakültesi,
Mersin/Türkiye

Öz

Fiziksel hareketsizlik tüm yaş gruplarındaki insanların genel sağlığını olumsuz etkileyen küresel bir halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle, Fiziksel aktivitenin ilişkili olduğu faktörlerin ortaya konulması önem taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, Türk ortaokul öğrencilerinin FA düzeyleri ile FA'ya yönelik motivasyonları arasında olası ilişkiyi belirlemek ve cinsiyet, yaş değişkeni açısından farklılaşma durumunu incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 546 kız, 538 erkek olmak üzere 1084 ortaokul öğrencisi ($\bar{x}_{yaş}=12.23 + .981$) katılmıştır. Veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi' ve 'Çocuklar için Benlik Motivasyonu Envanteri' kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, cinsiyet açısından katılımcıların FA ve FA'ya yönelik motivasyon puanlarında önemli farklılık olduğu ($p < .05$) ve erkeklerin okul içi FA, okul dışı FA ve genel FA puanı ile FA'ya yönelik motivasyon puanının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yaşları açısından FA ve FA'ya yönelik motivasyon düzeyinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ($p < .05$). Ayrıca, FA'ya yönelik motivasyon puanı ile genel FA ve okul dışı FA puanı arasında orta düzeyde; okul içi FA arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Araştırma sonuçları, erkek katılımcıların FA ve FA'ya yönelik motivasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu; yaş arttıkça FA düzeyi ve motivasyonun azaldığını ve FA düzeyi yükseldikçe FA'ya yönelik motivasyonunda da arttığını göstermektedir. Sonuç olarak, çocuk ve ergenlerde motivasyonun FA'nın önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Sağlık, Ergen.

**Investigation of the Relationship Between Physical Activity
Levels and Motivation for Physical Activity of Secondary School
Students**

Abstract

Physical inactivity is a global public health problem that negatively affects the general health of people of all age groups. Therefore, it is important to reveal the factors associated with physical activity (PA). In this context, the aim of the research is to determine the possible relationship between Turkish secondary school students' FA levels and their motivation for FA and to examine the differentiation in terms of gender and age variable. Relational screening model was used in the study. 1084 secondary school students ($\bar{x}_{age}=12.23 + .981$), 546 girls and 538 boys, participated in the research. Data were collected using the 'Personal Information Form', the 'Child Physical Activity Questionnaire' and the 'Self Motivation Inventory for Children'. T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data. The research findings show that there is a significant difference in the motivation scores of the participants for PA and PA in terms of gender ($p < .05$), and the boys' in-school PA, out-of-school PA and general PA scores and their motivation scores for PA are higher. It revealed that there were differences in the level of motivation for PA and PA in terms of the age of the participants ($p < .05$). In addition, there is a moderate level between the motivation score for PA and the general PA and out-of-school PA score; It was found that there was a low level of positive correlation between in-school PA ($p < .05$). The results of the research show that male participants have a higher level of motivation towards PA and PA; PA level and motivation decrease as age increases, and as the FA level of the participants increases, their motivation towards PA also increases. As a result, it can be said that motivation is an important determinant of PA in children and adolescents.

Keywords: Physical Activity, Motivation, Health, Adolescent.

Sorumlu Yazar:
Ferhat ÇİFÇİ,
ferhatcifci@gmail.com

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
02.12.2022

Kabul Tarihi:
25.02.2023

Online Yayın Tarihi:
28.03.2023

Giriş

Düzenli fiziksel aktivitenin (FA) çok sayıda sağlık yararının yanında çeşitli hastalıkları önlemek için önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Reiner vd., 2013). Dünya Sağlık Örgütü'nde (DSÖ) FA'nın küresel boyutta yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri, aşırı kilo/obezite ve yüksek kolesterol gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar ile birlikte insanların genel sağlığının yanında yaşam kalitesini de olumlu etkilediğini rapor etmiştir (World Health Organization [WHO], 2009). Yapılan araştırmalar FA'nın fiziksel (Çifçi, 2022; Robinson vd., 2015), psikolojik (Demir ve Çifçi, 2020) ve sosyal sağlığın geliştirilmesi ve korunması (Fainardi vd., 2020) ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Tüm bu gerçekliğe rağmen yapılan araştırma sonuçları küresel boyutta FA düzeyinin yetersiz (Hallal vd., 2012; Bista vd., 2020) ve yaşla birlikte düşüş eğiliminde olduğunu göstermiştir (Hollis vd., 2017).

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı (SB, 2014) yetişkinlerde ortaya çıkan bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların nedenleri arasında çocuk ve ergenlik döneminde FA eksikliği ve hareketsiz bir yaşam biçiminin benimsenmesinden kaynaklı olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde DSÖ, halk sağlığı için FA ve sporun önemli olduğunu ve sağlık politikaları oluştururken sağlıklı yaşam tarzının benimsetilmesinde okul çağı çocuklarının öncelikli grup olarak belirlemiştir (WHO, 2010). Nitekim okullar, çocuk ve ergenlerin FA düzeyini artırarak sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmak için önemli bir potansiyele sahiptir (Defever vd., 2020; Van Kann vd., 2016). Türkiye'de son yirmi yıllık süreçte çocuk ve gençlerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları ve FA'nın yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olması için beden eğitimi, spor ve oyun dersleri öğretim programları, 'aktif ve sağlıklı hayat ve hareket yetkinliği öğrenme alanları' şeklinde yapılandırılmıştır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018a, 2018b). Yine çocuk ve genç yaş gruplarına dengeli ve yeterli beslenme ile FA alışkanlığı kazandırarak onların FA düzeyini artırmak amacıyla Sağlık Bakanlığı tarafından 'Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı' (SB, 2013), 'Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi' (SB, 2014) ve 'Sağlıklı Yaşam ve Hareketlilik Programı Eylem Planı' (SB, 2019) hazırlanmıştır. Ancak yaşam boyu FA davranışını teşvik etmeyi amaçlayan müdahalelerin uygulanmasına rehberlik edebilecek FA ile ilişkili faktörlerin de belirlenmesi önemlidir (Molanorouzi vd., 2015).

Motivasyon, FA davranışını benimseme ve düzenli olarak sürdürmede önemli ve etkili bir değişkendir (Dishman vd., 1980). Knittle vd., (2018) motivasyonun birçok sağlık davranışının belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur. Uimonen vd. (2021) motivasyonun bireyin FA'ya katılıp katılmama kararında ve FA yönelik davranış değişikliğinde kilit bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Motivasyon ve FA konusuna kuramsal açıdan bakıldığında öz-belirleme kuramı dikkat çekmektedir. Bu kurama göre, çeşitli aktivitelerle ilgilenmemize sebep olan dürtüler, çok boyutlu bir yapı göstermekte ve çeşitli derecelerin olduğu içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme

şeklinde bir skala üzerinde var olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Birçok araştırmacı da kişinin fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasında içsel motivasyonun etkili olduğunu bildirmiştir (Uimonen vd. 2021). Örneğin, Deci ve Ryan (2000) fiziksel olarak aktif olup olmama durumunu belirlemede dış faktörlerden ziyade bireylerin kendisinden kaynaklanan motivasyonel faktörlerin daha önemli olduğunu vurgulamıştır. Teixeira vd., (2012) ise içsel motivasyonun fiziksel aktivitenin benimsenmesi ve sürdürülmesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

FA ile ilişkili bir diğer faktör ise yaş değişkenidir. Hem kişisel bildirim hem de nesnel FA ölçümleriyle yapılan çalışmalarda yaşla birlikte FA düzeyindeki azalmanın en tutarlı bulgu olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, FA'daki en büyük düşüşün erken ergenlik döneminde meydana geldiği ile ilgili araştırma sonuçları mevcuttur (Sallis, 2000; Hollis vd., 2017). Örneğin, Hollanda'da yapılan araştırmaya göre FA düzeyinin ilkökul ve ortaokul öğrencilerinde yaş ilerledikçe düştüğü ortaya konmuştur (Singerland vd., 2011). Avrupa, Kuzey Amerika, Avustralya ve Brezilya'daki çalışmalardan elde edilen verileri içeren Uluslararası Çocuk İvmeölçer Veri tabanından elde edilen sonuçlar, 5 ila 18 yaş arası çocuklarda her yıl FA'nın %4.2 azaldığını göstermektedir (Cooper vd., 2015). Benzer şekilde Dumith vd. (2011) FA düzeyinin 9 ile 18 yaş aralığında önemli düşüş olduğunu bildirmiştir. Duncan vd. (2007) ise bu düşüşün özellikle 12 ile 15 yaş aralığında olduğunu ortaya koymuştur. DSÖ küresel olarak 11-17 yaş aralığındaki ergenlerin ancak %19'unun sağlık için önerilen FA tavsiyelerini karşıladığını raporlamıştır (WHO, 2019). Avrupa Komisyonu'nun üye ülkelerde yaptırdığı spor ve fiziksel aktivite araştırma raporu, 15 ile 24 yaş aralığındaki katılımcıların bir haftalık zaman diliminde %32'si orta düzeyde, %38'i ise şiddetli FA yapmadığını belirtmiştir (WHO, 2019). Bu endişe verici araştırma verileri, tüm dünyada FA'nın teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (González-Cutre vd., 2018).

Literatürde FA düzeyini iyileştirmek (Bauman vd., 2012; Rhodes vd., 2017) ve FA'nın aktif bir şekilde yaşam boyu sürdürülmesi için öncüllerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların motivasyon ve yaşa odaklandığı görülmektedir (Duncan vd., 2010; Dumith vd., 2011; Knittle vd., 2018). Yapılan bu araştırmalar, motivasyonun ve yaşın çocuk ve ergenlerin FA düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Ancak Türkiye'de çocuk ve ergenlerin FA (Korkmaz vd., 2020) ve FA motivasyon düzeyine (Mutlu Bozkurt ve Tamer, 2020; Gülü ve Yapıcı, 2022) yönelik araştırma sonuçları bulunmasına rağmen FA düzeyi ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın ilk amacı, Türk ortaokul öğrencilerinin FA düzeyi ve FA yönelik motivasyonları arasındaki olası ilişkiyi belirlemektir. İkinci amaç ise öğrencilerin FA düzeyi ve FA yönelik motivasyonlarını cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Türk ortaokul öğrencilerinin FA düzeyi ve FA yönelik motivasyonları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Bu model, en az iki değişken arasındaki beraber bir değişimin var olup olmadığını ve bunun düzeyini saptamayı amaçlayan bir araştırma desendir (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmaya 2021 – 2022 öğretim yılında Mersin ilinin dört merkez ilçesinde öğrenim gören 546 kız, 538 erkek olmak üzere 1084 ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme kolay erişilebilirlik, coğrafi yakınlık, belirli bir zamanda bulunabilirlik veya katılmaya isteklilik gibi belirli ölçütleri karşılayan bireylerin çalışmaya dahil edildiği olasılıksız bir örnekleme türüdür (Karasar, 2015). Bu çerçevede araştırmaya kolay erişilebilir ve katılmaya istekli katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcıların %50.4'ü kadın, %49.6'sı erkektir. %86.6'sı devlet, %13.4'ü özel okulda eğitime devam etmektedir. Araştırmaya katılanların yaşları 11 ile 14 arasında değişmekte ve %29.0'u 5, %36.0'sı 6, %20.8'i 7 ve %14.3'ü 8. sınıfta okumaktadır. Yaş ortalaması $12.23 + .981$ 'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine dair bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Grup	N	%
Cinsiyet	Kız	546	50.4
	Erkek	538	49.6
Okul Türü	Devlet	939	86.6
	Özel	145	13.4
Yaş	11 yaş	285	26.3
	12 yaş	410	37.8
	13 yaş	248	22.9
	14 yaş	141	13.0
Sınıf Düzeyi	5. sınıf	314	29.0
	6. sınıf	390	36.0
	7. sınıf	225	20.8
	8. sınıf	155	14.3
Toplam	-	1084	100

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin demografik bilgileri, ilgili literatüre dayalı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü (devlet, özel) ve sınıf düzeyine ilişkin 4 sorudan oluşmaktadır.

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)

Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla Kowalski vd.'nin (1997) geliştirdiği ve Erdim vd. (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Anket, dokuz sorudan oluşmakta ve 9 ile 14 yaş arasındaki çocukların 7 günlük yapmış olduğu orta ve şiddetli fiziksel aktivitesini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Anketin okul dışı fiziksel aktivite ve okul içi fiziksel aktivite olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Anketten alınabilecek aktivite puanı 1 ile 5 arasında değişmektedir. Anketten elde edilen aktivite puanının "1" olması fiziksel aktiviteye katılımın düşük olduğunu, "5" olması ise yüksek olduğunu göstermektedir. Anketin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki anketin tümü için Cronbach Alpha .828, okul dışı fiziksel aktivite alt boyutu için .830, okul içi fiziksel aktivite alt boyutu için ise .638 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar için Benlik Motivasyonu Envanteri (SMI-C)

Dishman vd.,'in (1980) yetişkinler için geliştirdiği ölçek, Yılmaz ve Kuruç (2006) tarafından 11-15 yaş arasındaki çocuklarla Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, 5'li likert şeklinde hazırlanmış olup 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte elde edilen puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte ve çocukların içsel motivasyonunu belirlemede kullanılmaktadır. Ayrıca, alınan yüksek puanlar egzersize ya da düzenli FA'ya devamlılıkta uygun motivasyona işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanırken bu çalışma iç tutarlık katsayısı .72 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplanmasından önce Artvin Çoruh Üniversitesi'nden etik kurul onayı (31.05.2022-50717) sağlanmıştır. Verilerin MEB'e bağlı eğitim kurumlarında toplanacak olması nedeniyle Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli araştırma izni alınmıştır. Araştırmada gerekli tüm izinler alındıktan sonra öğrencilerin okullarına gidilmiş ve okul yönetim tarafından gösterilen yer ve zamanda Kişisel Bilgi Formu, Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi ve Benlik Motivasyon Envanteri doldurtulmuştur. Araştırmaya sadece veli onamları alınan ve gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler dâhil edilmiştir. Veri toplama araçları, araştırmacılar tarafından sınıf ortamında gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra toplu olarak uygulanmıştır. Araştırma süresince 'Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi' çerçevesinde hareket edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizde öncelikle betimsel istatistiklere bakılmış ve verilerin normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Çarpıklık değeri çocuk fiziksel aktivite anketi için .129, okul dışı fiziksel aktivite alt boyutu için -.076, okul içi fiziksel aktivite alt boyutu için .129, çocuklar için benlik motivasyonu envanteri için -.146 olarak bulunurken basıklık değerleri ise sırasıyla -.623, -.952, -.688 ve .079 olarak saptanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında bulunması gerek FA gerekse motivasyon puanlarının normal dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle, analizlerde parametrik istatistikler kullanılmıştır. Analizlerde ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ise pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca çoklu karşılaştırmalarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede grup varyansının eşit olma durumuna göre scheffe ve tamhane testi kullanılmıştır. Ayrıca veri analizi SPSS 23 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin ÇFAA ve SMI-C Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	X	Ss	t	p
ÇFAA okul içi	Kız	2.99	.99	-7.728	.000**
	Erkek	3.47	1.03		
ÇFAA okul dışı	Kız	2.96	.88	-2.439	.015*
	Erkek	3.09	.89		
ÇFAA	Kız	2.97	.79	-4.987	.000**
	Erkek	3.22	.83		
SMI-C	Kız	63.82	10.84	-4.846	.000**
	Erkek	66.86	9.80		

* p<.01; ** p<.01

Tablo 2 incelendiğinde bulgular, kız ve erkek öğrencilerin ÇFAA okul içi alt ölçeği (t=7.728; p=.000), ÇFAA okul dışı alt ölçeği (t=-2.439; p=.015), ÇFAA ölçeği (t=-4.987; p=.000) ve SMI-C ölçeği (t=-4.846; p=.000) puanları arasında istatistiksel olarak bir fark olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve motivasyon puanlarının kızlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ek olarak, erkek ve kız öğrencilerin FA ve motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Yaş Göre Öğrencilerin ÇFAA ve Motivasyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Analiz Sonuçları

	Yaş	X	Ss	F	p	Fark
ÇFAA okul içi	11 ^a	3.63	1.00	43.389	.000**	a > b, c, d b > c, d c > d
	12 ^b	3.31	.98			
	13 ^c	3.00	1.01			
	14 ^d	2.56	.88			
ÇFAA oku dışı	11 ^a	3.25	.87	17.507	.000**	a > b, c, d b > d c > d
	12 ^b	3.07	.83			
	13 ^c	2.91	.91			
	14 ^d	2.64	.92			
ÇFAA	11 ^a	3.38	.78	34.080	.000**	a > b, c, d b > c, d c > d
	12 ^b	3.15	.75			
	13 ^c	2.94	.83			
	14 ^d	2.62	.80			
SMI-C	11 ^a	67.05	10.65	6.785	.000**	a > c, d b > d
	12 ^b	65.78	10.09			
	13 ^c	63.97	10.70			
	14 ^d	62.95	9.92			

* p<.01; ** p<.01

Tablo 3'te öğrencilerin yaşı açısından ölçek toplam ve alt ölçeklerden aldıkları puanların farklılaşma durumu incelenmiş ve bulgular, yaş açısından öğrencilerin ÇFAA okul içi alt ölçeği (F=43.389; p=.000), ÇFAA okul dışı alt ölçeği (F=17.507; p=.015), ÇFAA ölçeği (F=34.080; p=.000) ve SMI-C ölçeği (F=6.785; p=.000) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Post Hoc yapılmıştır. Sonuçlar, 11 yaşındaki öğrencilerin okul içi FA, okul dışı FA ve genel FA puanlarının 12, 13 ve 14 yaşındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. 12 yaşındaki öğrencilerin okul içi FA ve genel FA puanlarının 13 ve 14 yaşındaki öğrencilere, okul dışı FA puanlarının ise 14 yaşındaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. 13 yaşındaki öğrencilerin ise okul içi FA, okul dışı FA ve genel FA puanlarının 14 yaşındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, motivasyon puanları açısından 11 yaş öğrencilerinin 13 ve 14; 12 yaş öğrencilerinin ise 14 yaşındakilerden anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, bulgular ortaokulda öğrencilerinin yaşları yükseldikçe FA ve FA'ya ilişkin motivasyon puanlarının düştüğünü göstermektedir.

Tablo 4

Öğrencilerin ÇFAA ile SMI-C Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		ÇFAA okul içi	ÇFAA okul dışı	ÇFAA
SMI-C	r	.260	.391	.393
	p	.000**	.000**	.000**
	N	1084	1084	1084

** p<.01

Tablo 4'te öğrencilerin ÇFAA ölçeği ve alt ölçekleri ile SMI-C ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Analiz sonuçları, öğrencilerin SMI-C ölçek puanı ile ÇFAA ölçeği ve ÇFAA okul dışı alt ölçeği puanı arasında orta düzeyde; ÇFAA okul içi alt ölçeğiyle ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre, ortaokul öğrencilerinin FA düzeyi arttıkça FA'ya yönelik motivasyonları da artmaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Tüm dünyada sağlık yararları ve ülke ekonomilerine getirdiği yük bakımından fiziksel aktivitenin önemli bir parametre olduğu belirtilmekte ve farklı toplumlarda fiziksel aktivitenin ilişkili olduğu değişkenlerle ilgili araştırmaların yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Ding vd., 2016). Bu nedenle bu çalışmada, Türk ortaokul öğrencilerinin FA düzeyi ile FA'ya yönelik motivasyonu arasındaki ilişkiyi belirlemek ve öğrencilerin cinsiyeti ve yaşı açısından FA ve FA'ya yönelik motivasyon düzeyindeki farklılaşma durumunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma bulguları, kız ve erkek öğrencilerin FA düzeyi ve FA'ya yönelik motivasyon düzeyinde farklılık olduğu ve erkek öğrencilerin okul içi FA, okul dışı FA ve genel FA düzeyi ile FA'ya yönelik motivasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni bakımından mevcut çalışma sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen araştırma sonuçları mevcuttur. Fan ve Cao (2017) ilkökul, ortaokul ve lisede öğrenim gören 90,712 Çinli öğrenci ile yürüttüğü çalışmada okul çağı erkek çocuklarının orta ve şiddetli FA düzeyinin kız çocuklarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Lopes vd. (2007) 6-18 yaş çocukları ile yürüttüğü çalışmada bütün yaş gruplarında Portekiz erkeklerin kızlardan daha aktif olduğunu vurgulamaktadır. Nader vd. (2008) 9 ile 15 yaş çocukları ile yaptığı çalışmanın sonuçları, Amerikalı erkeklerin kızlardan fiziksel olarak daha aktif olduğunu belirtmiştir. Hollanda'da ilkökul ve ortaokul öğrencileriyle yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin FA düzeyinin ortaokulda erkek öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu belirtilmiştir (Singerland vd., 2011). Amerika'da 9472 ergen ve genç yetişkinle yapılan bir başka çalışmada da Armstrong vd. (2018) erkek ergen ve genç yetişkinlerin FA düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğunu ve kızların FA'yı sürdürme olasılığının erkeklere göre daha az olduğunu rapor etmiştir. Guinhouya vd. (2013) yaptıkları çalışmada Avrupa'da yapılan çalışmalarını derlemiş ve benzer şekilde, kızların fiziksel olarak aktif olma durumlarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu doğrulamaktadır. Alanyazında cinsiyet açısından FA düzeyindeki bu farklılaşmanın altında yatan nedenler farklı şekilde yorumlanmaktadır. FA'daki bu farklılaşmayı Sallis vd. (1996) ile Anderssen ve Wold (1992) çocuk ve ergenlerdeki sosyalleşme süreci ile açıklamakta ve erkeklerin fiziksel olarak daha aktif arkadaşları olduğunu belirtmiştir. Koivula (1995) da erkeklerin daha çok rekabet ve beceri sergilemek amacıyla FA'ya katıldıklarını bildirmiş ve bu durumun daha yoğun aktivite ile sonuçlanacağını belirtmiştir. Blatchford vd. (2003) ise bu durumu, erkek çocukların serbest

oyunlarını genellikle futbol, basketbol gibi daha yoğun hareket gerektiren aktivitelerle geçirmeleri ile açıklamıştır. Bulgumuzun aksine erkek ve kızların FA düzeyinin farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da vardır. Örneğin, Hoos ve Westerterp (2003) erkek ve kızlar çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışma ile Hoos ve Westerterp'in (2003) araştırma sonucu arasındaki bu farklılık, çalışmaların farklı örneklem grupları ve farklı ölçme araçları kullanılarak yürütülmüş olmasının yanında incelenen çalışmanın genelde 2000'li yılların başında yapılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada erkek öğrencilerin kızlara kıyasla FA'ya yönelik motivasyonunun daha yüksek olduğu ve içsel olarak motive edildiği bulunmuştur. Literatürde cinsiyet karşılaştırmalarına ilişkin araştırma sonuçları, mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Örneğin, Portela-Pino vd. (2020) İspanyol erkek ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz yapmaya yönelik daha fazla motivasyona sahip olduğunu raporlamıştır. Amerika'da çalışma yürüten Egli vd., (2011), erkeklerin içsel motivasyon faktörlerine ilişkin puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaların aksine Yazıcı vd., (2016) Türk öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının görünüş motivasyonu dışında cinsiyete göre farklılaşmadığını rapor etmiştir. Yli-Piipari (2011) Finli erkek ve kız ergenlerin beden eğitiminde motivasyonel düzenlemelerinin benzer olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar ile mevcut çalışma sonuçları arasındaki farklılık, motivasyona yönelik kullanılan ölçeklerin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin yaşı açısından FA düzeyinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, yaş arttıkça hem okul içi ve okul dışı FA hem de genel FA düzeyinde azalma olduğunu göstermektedir. Haas vd. (2021) 8-12 yaş çocuklarda yaş arttıkça orta-şiddetli FA'nın düştüğünü bildirmiştir. Amerika ve Kanada örneğinde yapılan çalışma sonuçları da 14 ve 18 yaşları arasında FA'da istikrarlı bir düşüş olduğu göstermiştir (Allison vd., 2007). Nader vd. (2008) tarafından Amerika'da yapılan başka bir çalışmada da cinsiyet ayrımı yapmaksızın yaş arttıkça FA'nın azaldığını rapor etmiştir. Ergenlik döneminde FA'daki bu düşüş Amerika da yapılan boylamsal çalışmalarla da desteklenmektedir (Armstrong vd., 2018; Nelson vd., 2006). Çin örneğinde yapılan çalışmada da okul çağı çocuklarında yaşla birlikte FA düzeyinin azaldığını ve DSÖ'nün FA tavsiyelerini karşılama oranlarının düştüğünü rapor etmektedir (Fan ve Cao, 2017). İngiliz örneğinde 12 ile 15 yaş aralığındaki öğrenciler ile çalışma yürüten Harding vd. (2015) FA'nın yaşla birlikte önemli düzeyde azaldığını, ancak orta ve şiddetli FA'da farklılık olmadığını rapor etmiştir. Ayrıca okulda ve okul sonrası sedanter davranış arttığını bildirmiştir. Belçika toplumunda okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve yetişkinlerden oluşan dört farklı yaş grubuyla çalışma yürüten Spittaels vd. (2012) benzer şekilde yaş arttıkça FA'nın düştüğünü ve sedanter davranışın arttığını ortaya koymuştur. Norveç örneğinde yapılan çalışma sonuçları da FA düzeyinin 13

yaşından 19'a düştüğünü göstermiştir (Anderssen vd., 2005). Lopes vd. (2007) Portekiz örneğinde orta, şiddetli ve çok şiddetli FA düzeyinde farklı yaş grupları arasında önemli farklılık olduğunu ve FA'nın yaşla birlikte azaldığını ortaya koymuştur. Yaş artışı ile birlikte FA düzeyinde meydana gelen düşüş öğrencilerin okul çalışması gibi faaliyetlere daha fazla zaman ayırmak zorunda kalmaları ile açıklanabilir (Armstrong vd., 2018). Nitekim Türkiye'de ortaokulun son yılında liseye geçiş sınavı yapılmakta ve öğrencilerin daha iyi okullara yerleşmek için daha fazla çalışmaları gerekmektedir. Bu da öğrencilerin serbest zamanlarında FA'ya daha az zaman ayırmalarına neden olabilir.

Araştırma sonuçları öğrencilerinin FA'ya yönelik motivasyon düzeyinin yaş artıkcı düştüğünü ortaya koymaktadır. Digelidis ve Papaioannou (1999) Yunan ortaokul ve lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada artan yaşla birlikte fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun düştüğünü bildirmiştir. Benzer bir örnekte yapılan çalışmada Ntoumanis vd. (2009) yaşla birlikte motivasyonsuzluğun arttığını ortaya koymuştur. Xiang vd. (2004) ise Amerikalı ilkököl öğrencilerinin FA motivasyonunun sınıf düzeyi yükseldikçe azaldığını bulmuştur. Lauderdale vd. (2015) 13 ile 15 yaş arasındaki İngiliz öğrencilerle yaptığı çalışmada erkeklerin içsel motivasyon düzeyini daha yüksek bulmuştur. Dishman vd. (2018) içsel motivasyonun 6. sınıftan 9. sınıfa her yıl düştüğünü bulmuştur. Molanorouzi vd. (2015) yaş ile FA'ya yönelik motivasyonun ilişkili olduğunu ve FA'ya yönelik motivasyonu -özellikle içsel motivasyonu- yüksek bireylerin, FA'yı daha uzun süre sürdürdükleri ve FA'ya daha yüksek düzeyde bağlılık gösterdiğini belirtmiştir. Literatürde yapılan bu araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin hem okul içi ve okul dışı hem de genel FA düzeyi ile FA'ya yönelik motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani, öğrencilerin FA düzeyi artıkcı FA'ya yönelik motivasyonunun da arttığı söylenebilir. Bu sonuç, FA'nın artırılmasında motivasyonun etkili olduğunu ortaya koyan önceki araştırma bulgularını doğrulamıştır. Örneğin, Ullrich-French vd. (2013) özellikle içsel motivasyonun FA'nın önemli bir öncülü ve belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Nogg vd. (2021) ise Amerikalı ergenlerle yaptığı güncel çalışmanın sonuçları da okulda ve okul dışında FA ile içsel motivasyon arasında pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Jaakkola vd. (2008) Finlandiyalı dokuzuncu sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada motivasyonun FA'nın önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur. Owen vd. (2014) yapmış olduğu derleme çalışmasında çocuk ve ergenlerde FA'ya yönelik genel motivasyon ve boş zaman motivasyon ile FA arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçlar, zayıf ve orta derecede ilişki olduğunu bildirmiştir. Hagger ve Chatzisarantis (2007) motivasyonun amaçlı davranışları desteklemesi nedeniyle FA, egzersiz ve spor ortamlarında kullanılmasının yararlı olduğunu belirtmiştir. Diğer bir deyişle, motivasyon değişimleri FA düzeyini doğrudan etkilemektedir (Downs ve Ashton, 2011).

Sonuç olarak, gerek mevcut çalışma gerekse önceki araştırma bulguları, FA'nın sürdürülmesinde motivasyonun önemli bir faktör olduğu savını desteklemektedir. Ayrıca, cinsiyet ve yaşa bağlı olarak FA düzeyi ile FA'ya yönelik motivasyonun farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak, belirtilmesi gereken bazı sınırlılıklar olduğu kabul edilmelidir. Birincisi, örneklem büyüklüğünün küçük ve örneklemin sadece Mersin'de ortaokul seviyesinden alınmasıdır. İkinci olarak, çalışma sadece nicel verilerin kullanıldığı kesitsel bir araştırmadır. Üçüncü olarak, çalışma Türkiye'de FA'nın sadece motivasyon, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Oysa bireylerin FA düzeyini ve FA'yı sürdürmesinin özyeterlik, sosyal destek, FA alanlarına erişim gibi belirleyicileri vardır. Belirtilen sınırlılıklar bu çalışma sonuçlarının genellenmesinde büyük bir engel teşkil etmektedir. Bu nedenle, gelecekte ortaya konulan bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak kapsamlı araştırmalar yürütülmelidir. Yürütülecek bu çalışmalar, literatüre güncel ve somut bilimsel bilgiler sunmanın yanında FA'nın teşvik edilmesi, artırılması hatta yaşam boyu FA alışkanlığı kazandırmaya yönelik geliştirecek olan politikaların oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 31.05.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 50717

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın verilerin toplanması bölümü birinci yazar; istatistiksel analiz ve verilerin yorumlanması bölümleri ikinci yazar; literatür taraması, çalışmanın dizaynı, giriş, tartışma, sonuç ve öneriler bölümleri ise iki yazar eşit katkıda bulunmuştur

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J., Lysy, D. C., ve Irving, H. M. (2007). The decline in physical activity among adolescent students. *Canadian Journal of Public Health*, 98(2), 97-100. <https://doi.org/10.1007/BF03404317>
- Anderssen, N., ve Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754>
- Anderssen, N., Wold, B., ve Torsheim, T. (2005). Tracking of physical activity in adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129. <https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599274>
- Armstrong, S., Wong, C. A., Perrin, E., Page, S., Sibley, L., ve Skinner, A. (2018). Association of physical activity with income, race/ethnicity, and sex among adolescents and young adults in the United States: findings from the

- National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2016. *Jama Pediatrics*, 172(8), 732-740. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.1273>
- Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., ve Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bista, S., Debache, I., ve Chaix, B. (2020). Physical activity and sedentary behaviour related to transport activity assessed with multiple body-worn accelerometers: the RECORD multiSensor study. *Public Health*, 189, 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.10.009>
- Blatchford, P., Baines, E., ve Pellegrini, A. (2003). The social context of school playground games: Sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(4), 481-505. <https://doi.org/10.1348/026151003322535183>
- Çifçi, F. (2022). The Effect of exercise log on health-related physical fitness parameters of secondary school students. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 269-300. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.555>
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., ... Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: The International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Defever, E., Mwaanga, O., Lee, B., ve Jones, M. (2020). Evaluation of practice to promote physical activity in schools in a unitary authority in England. *Public Health*, 182, 155-160. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.014>
- Demir, A., ve Çifçi, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Digelidis, N., ve Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 375-380. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00259.x>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., ve Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324.
- Dishman, R. K., Ickes, W., ve Morgan, W. P. (1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. *Journal of Applied Social Psychology*, 10(2), 115-132. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1980.tb00697.x>
- Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., ve Pate, R. R. (2018). Declining physical activity and motivation from middle school to high school. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(6), 1206-1215. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001542>
- Downs, A., ve Ashton, J. (2011). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 228-249.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., ve Kohl III, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685-698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., ve Jenny, O. (2010) Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., ve Chaumeton, N. R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 80-89. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_9
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., ve Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Erdim, L., Ergün, A., ve Kuşuoğlu, S. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the physical activity questionnaire for older children (PAQ-C). *Turkish Journal of Medical Sciences*, 49(1), 162-169. <https://doi.org/10.3906/sag-1806-212>

- Fainardi, V., Fasola, S., Mastroilli, C., Volta, E., La Grutta, S., ve Vanelli, M. (2020). A two-week summer program promoting physical activity: Quality of life assessment in Italian children. *Psychology, Health & Medicine*, 26(4), 444-456. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761552>
- Fan, X., ve Cao, Z. B. (2017). Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 physical activity and fitness in China—The youth study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 388-394. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006>
- González-Cutre, D., Sierra, A. C., Beltrán-Carrillo, V. J., Peláez-Pérez, M., ve Cervelló, E. (2018). A school-based motivational intervention to promote physical activity from a self-determination theory perspective. *The Journal of Educational Research*, 111(3), 320-330. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1255871>
- Guinhouya, B. C., Samouda, H., ve De Beaufort, C. (2013). Level of physical activity among children and adolescents in Europe: a review of physical activity assessed objectively by accelerometry. *Public Health*, 127(4), 301-311.
- Gülü, M., ve Yapıcı, H. (2022). Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: Kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(2), 388-396. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1119505>
- Haas, P., Yang, C. H., ve Dunton, G. F. (2021). Associations between physical activity enjoyment and age-related decline in physical activity in children—results from a longitudinal within-person study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 205-214. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0156>
- Hagger, M. S., ve Chatzisarantis, N. L. D. (2007). The trans-contextual model of motivation. In M. S. Hagger ve N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (p. 53–70, 309–313). Human Kinetics.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., ve Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380 (9838), 247-257. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Harding, S. K., Page, A. S., Falconer, C., ve Cooper, A. R. (2015). Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0204-6>
- Hollis, J. L., Sutherland, L., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 2-26. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0>
- Hoos, M. B., Gerver, W. J. M., Kester, A. D., ve Westerterp, K. R. (2003). Physical activity levels in children and adolescents. *International Journal of Obesity*, 27(5), 605-609.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Laakso, T., ve Ommundsen, Y. (2008). The relationship between situational and contextual self-determined motivation and physical activity intensity as measured by heart rates during ninth grade students' physical education classes. *European Physical Education Review*, 14(1), 13-31. <https://doi.org/10.1177/1356336X070785>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., ve Dombrowski, S. U. (2018). How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(3), 211-230. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1435299>
- Koivula, N. (1995) Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles* 33, 543–557. <https://doi.org/10.1007/BF01544679>
- Korkmaz, N., Öztürk, İ. E., Rodoplu, C., ve 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), 101-115.
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., ve Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*, 72(5), 153-172. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682>
- Lopes, V. P., Vasques, C., Maia, J. A., ve Ferreira, J. C. V. (2007). Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 217-222.

- Milli Eğitim Bakanlığı. (2018a). *Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (İlkokul 1, 2, 3 ve 4. sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2018b). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., ve Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1-12.
- Mutlu Bozkurt, T., ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.759018>
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., ve O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA*, 300(3), 295-305. <https://doi.org/10.1001/jama.300.3.295>
- Nelson, M. C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P. J., Sirard, J. R., ve Story, M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. *Pediatrics*, 118(6), 1627-1634.
- Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. S., ve Blashill, A. J. (2021). Motivation for physical activity among US Adolescents: a self-determination theory perspective. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(2), 133-143. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037>
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences, and antecedents. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 717-728. <https://doi.org/10.1037/a0014696>
- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., ve Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 270-279.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., ve Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., ve Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-8137>
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., ve Bauman, A. (2017) Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health* 32(8), 942-975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., ve D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sağlık Bakanlığı. (2013). Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2014-2017). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Sağlık Bakanlığı. (2019). *Sağlıklı yaşam ve hareketlilik programı: Yetişkin ve çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi ve fiziksel aktivite 2019-2023 eylem planı*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33(4-5), 403-408.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1598-1600.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F., ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Singerland, M., Oomen, J., ve Borghouts, L. (2011). Physical activity levels during Dutch primary and secondary school physical education. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.506661>

- Spittaels, H., Van Cauwenberghe, E., Verbestel, V., De Meester, F., Van Dyck, D., Verloigne, M., ... De Bourdeaudhuij, I. (2012). Objectively measured sedentary time and physical activity time across the lifespan: a cross-sectional study in four age groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-12.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., ve Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-30.
- Uimonen, M., Repo, J. P., Grönroos, K., Häkkinen, A., ve Walker, S. (2021). Validity and reliability of the motivation for physical activity (RM4-FM) questionnaire. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 17(2), 103-111. <https://doi.org/10.12965/jer.2142194.097>
- Ullrich-French, S., Cox, A. E., ve Bumpus, M. F. (2013). Physical activity motivation and behavior across the transition to university. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(2), 90-111. <https://doi.org/10.1037/a0030632>
- Van Kann, D. H. H., Kremers, S. P. J., De Vries, N. K., De Vries, S. I., ve Jansen, M. W. J. (2016). The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The active living study. *Preventive Medicine*, 89, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.05.022>
- World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Xiang, P., McBride, R., ve Guan, J. (2004). Children's motivation in elementary physical education: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 71-80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609135>
- Yazıcı, T., Altun, M., Sözeri, B., ve Koçak, S. (2016). Understanding college student's motivation for physical activity participation: The role of gender, sport type and activity level. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5189-5200.
- Yılmaz, V. A., ve Koruç, Z., (2006). *Çocuklar için benlik motivasyonu envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: SMI-C*. 9th. International Sport Science Congress, (ss.797-798). Muğla, Turkey.
- Yli-Piipari, S. (2011). *The development of students' physical education motivation and physical activity: A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9 (No. 170)*. University Jyväskylä.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.