

Araştırma Makalesi

**OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN
BESLENME VE UYKU DÜZENİNE ETKİSİ: ÖĞRETMEN
GÖRÜŞLERİNE DAYALI BİR FENOMENOLOJİK İNCELEME***

**THE EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON NUTRITION
AND SLEEP PATTERNS IN PRESCHOOL CHILDREN: A
PHENOMENOLOGICAL INVESTIGATION BASED ON TEACHERS'
VIEWS**

Gönderilen Tarih: 07/01/2025
Kabul Edilen Tarih: 29/04/2025

Murat KUL

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye

Orcid: 0000-0001-6391-8079

Zeynep Hazal ATEŞ†

Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

Orcid: 0000-0002-0734-2973

* Bu çalışma 8. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde 8 Ekim tarihinde, Trabzon ilinde sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Zeynep Hazal ATEŞ, Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bakhazalcim@hotmail.com

Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 2 ay boyunca düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivitelerin okul öncesi çocukların uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada incelenen fenomen, 2-4 yaş arası çocukların 8 haftalık düzenli fiziksel aktiviteler sonrası beslenme ve uyku düzenleriyle ilgili öğretmen deneyimleridir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgubilim) desen kullanılmıştır. Ayrıca çocukların beslenme ve uyku düzenleri hakkında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Veri toplama süreci Bayburt ilinde özel bir anaokulda öğrenim gören ve haftada 3 gün düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan 2-4 yaş aralığındaki çocukların öğretmenleri ile yüz yüze görüşme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen içerisinde yer alan tümevarımsal doküman analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda daha önceden uykuya direnç gösteren okul öncesi çocukların fiziksel egzersiz sonrasında öğlen uykusuna olan dirençlerinin kırıldığı tespit edilmiş ancak uyku sürelerindeki değişiklik net olarak gözlemlenememiştir. Ayrıca beslenme düzeni açısından iştahsız olan ve/veya yemek yemeyi reddeden çocukların dirençlerinin kırıldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak okul öncesi çocuklara uygulanan egzersizlerin çocukların öğlen uykusuna pozitif yönde etki ettiğini ve beslenme alışkanlığı açısından iştahsız olan çocukların porsiyonlarını artırdığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlıkları, Fenomenoloji, Fiziksel Aktivite, Okul Öncesi, Uyku Düzeni.

The Effect of Regular Physical Activity on Nutrition and Sleep Patterns in Preschool Children: A Phenomenological Investigation Based on Teachers' Views

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of regular physical activities applied for 2 months on the sleep patterns and eating habits of preschool children. For this purpose, the phenomenon examined in the study is the experiences of teachers regarding the nutrition and sleep patterns of children aged 2-4 after 8 weeks of regular physical activities. In the study, a phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used. In addition, a semi-structured interview technique was applied regarding the nutrition and sleep patterns of children. The data collection process was carried out by face-to-face interviews with teachers of children aged 2-4 who study in a private kindergarten in Bayburt province and do regular physical exercise 3 days a week. The obtained data were analyzed with the inductive document analysis method included in the phenomenological design, one of the qualitative research methods. As a result of the analysis, it was determined that the resistance of preschool children, who were previously resistant to sleep, to afternoon naps was broken after physical exercise, but no change in sleep duration was clearly observed. In addition, it was determined that the resistance of children who had no appetite and/or refused to eat in terms of their nutrition patterns was broken. As a result, it can be stated that exercises applied to preschool children have a positive effect on their afternoon sleep and increase the portions of children who have poor appetite in terms of eating habits.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Habits, Sleeping Patterns, Phenomenology, Preschool

GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi, insan yaşamının en kritik aşamalarından biridir. Bu dönemde gelişim hızlı bir şekilde gerçekleşir. Çocukların ilerideki yaşamlarında önemli bir rol oynayacak karakter eğitimleri burada temellendirilir, bilişsel yeteneklerinin temeli atılır, çevrelerini anlamaya başlarlar ve duygusal gelişimleri büyük ölçüde şekillenir. Bu kritik dönemin etkili bir şekilde yönetilmesi, ailelerin bilinçlendirilmesi ve eğitim programlarının buna göre planlanması gereklidir. Çocukların doğal olarak hareket etme ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç, erken çocukluk döneminde çeşitli fiziksel aktivitelerle karşılanmalıdır. Bu aktiviteler, çocukların psiko-motor becerilerinin gelişmesine yardımcı olur ve onların bedenlerini tanımasını, yeteneklerini keşfetmelerini sağlar¹. Hem fiziksel aktivitelere katılan hem sağlıklı beslenen çocukların hastalıklara bağışıklığı gelişir ve iyileşmeleri daha kısa sürer, obeziteye yakalanma oranları düşüktür, bilişsel performansları yüksektir, ideal boy-kilo oranlarına yakındırlar, sportif performans bileşenlerinden dayanıklılık, kuvvet çeviklik gibi parametreleri gelişmiştir, egzersiz sonrası toparlanmaları daha iyi düzeyde olur².

Fiziksel aktiviteler, çocukların bilişsel ve zihinsel gelişimine katkı sağlar ve onlara disiplin, başarı, takım ruhu gibi değerleri öğretir. Çocukların fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları için erken yaşlarda teşvik edilmeli ve bu kültür aşılanmalıdır. Bu bağlamda, spor kurumları, okullar, yerel yönetimler ve eğitimciler çocuklara fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak için önemli bir rol oynamaktadır¹. Aile bireyleri, öğretmenler veya arkadaşlarla birlikte evlerde, okul alanlarında, parklarda veya spor salonlarında gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, çocukların günlük yaşamlarından farklı ilişkiler kurmalarını ve çeşitli iletişim deneyimleri kazanmalarını sağlar. Bu deneyimler ve fiziksel aktivitelerin çocukların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimi üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, çocuklarla ilgilenen yetişkinlere daha fazla fiziksel, duygusal, bilişsel sorumluluklar düşmektedir³.

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için vücudun besin öğelerini kullanmasıdır. Bu nedenle, enerji ve besin maddelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde sağlanması, bireylerin sağlıklı olabilmesi için gereklidir. Bu maddelerden herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az veya çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır⁴. Özellikle çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi, büyüme ve gelişmenin optimal seviyede gerçekleşmesini, bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve okul başarısının artmasını sağladığı için büyük önem taşır. Ayrıca, bu dönemde beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı göz önüne alındığında, beslenmenin önemi daha da artar^{5,6}. Çocukluk döneminde sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmek; kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, kanser, obezite ve osteoporoz gibi kronik, uzun vadeli sağlık sorunlarını önlemekle kalmaz, aynı zamanda akut beslenme sorunları, yetersiz beslenme ve büyüme geriliğini önlemeye yardımcı olur⁷. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022'ye göre, okul öncesi çocukların günlük enerji ihtiyacı 1200-1600 kalori arasında değişir. Sağlıklı beslenme için bu enerjinin %45-60'ı karbonhidratlardan, %15-20'si proteinlerden ve %20-35'i yağlardan gelmelidir. Çeşitli besin gruplarını içeren bir diyet önerilir; özellikle süt, et, tahıl, sebze ve meyveler önemlidir. Kalsiyum, demir ve çinko gibi minerallerle A, E, B1 ve B12 vitaminleri de kritik öneme sahiptir. Ayrıca, çocukların yeterli güneş ışığı alarak D vitamini düzeylerini desteklemeleri gerekmektedir⁸. Keskin ve ark. (2017)⁹, öğrencilerin beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, fiziksel olarak aktif öğrencilerin beslenme davranışlarının daha olumlu

olduğunu dolayısıyla fiziksel aktivite durumunun artmasıyla beraber öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının iyileştiği bildirilmiştir. Yaz okulunda fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin üzerine yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin çoğunun egzersiz yapmaya başladıktan sonra daha sağlıklı besinleri tercih ettikleri (taze sebze-meyve, süt, yoğurt, peynir) görülmüştür¹⁰.

Erken çocukluk döneminde gelişim açısından uyku son derece önemli bir ihtiyaçtır. Uyku, çocukların birçok gelişim alanında, özellikle beyin gelişiminde kilit rol oynar. Uykunun, bilişsel olarak öğrenme, hafıza ve uyum, psikososyal olarak mizaç ve akademik başarı, fiziksel sağlık olarak fiziksel büyüme, metabolizma ve beden kütle indeksi (BKİ) üzerinde etkileri bulunmaktadır¹¹. Uyku, büyümeyi, beyin fonksiyonlarını, bağışıklık sistemini, hafıza ve öğrenme yeteneğini artırır¹². Çocuklarda uyku miktarı ve niteliği yaş grubuna, kişisel özelliklere ve çevresel koşullara bağlı olarak değişkenlik gösterir. Amerikan Tıbbi Uyku Akademisi (AASM) tarafından belirlenen günlük uyku ihtiyacına göre 3-5 yaş arası çocuklar 10-13 arası uyumalıdır¹³. Bireyler, yoğun fiziksel aktiviteden sonra daha kolay uykuya dalebilirler¹⁴. Fiziksel aktivite bireylerin uyku kalitesini olumlu yönde etkiler ve uyku bozukluğu hastalıklarını geriletir. Buna bağlı olarak bilişsel performans daha iyi hale gelir¹⁵. Yapılan araştırmalar, spor yapanların uyku kalitesinin iyileştiğini ve daha sağlıklı olduklarını göstermektedir. Spor yapmak, uyku düzenini geliştirirken yaşam kalitesini olumlu etkiler¹⁶. Ştefan ve ark. (2018)¹⁷, çalışmalarında yetersiz fiziksel aktivite ile yetersiz uykuyu ilişkilendirmiş ve iyi uyku kalitesi için egzersiz stratejileri ve politikaları geliştirilmesi gerektiğini bildirmişlerdir. Bülbül ve ark. (2010)¹⁸, yaptıkları bir çalışmada egzersiz alışkanlığına sahip adölesanların uykuya dalmada problem yaşamadıklarını bildirmişlerdir. Bununla beraber yetersiz uykunun akademik başarıyı, yaratıcılık ve soyut düşünme gibi yüksek kognitif işlevleri azalttığını belirtmişlerdir. Ayrıca yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada da düzenli fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırdığı bildirilmiştir¹⁹.

Literatür incelendiğinde egzersizin beslenme davranışlarını^{3,20,21,22,9,23,24,25} ve uyku düzenini^{26,27,29,33,30,31,36} iyileştirdiğini bildiren çalışmalar mevcuttur. Ancak bu iki parametreyi birlikte inceleyen nitel çalışmalara literatürde rastlanmamıştır. Bu çalışmada fiziksel aktivitenin hem beslenme alışkanlıkları hem uyku düzeni üzerindeki etkilerinin birlikte incelenmesi bu çalışmanın önemini belirtmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Düzenli fiziksel aktivitenin okul öncesi çocukların beslenme alışkanlıkları (porsiyon miktarı, yemek yeme isteği) üzerindeki etkileri nelerdir?
- 2- Düzenli fiziksel aktivitenin okul öncesi çocukların uyku düzeni (uykuya direnç, uyuma süresi) üzerindeki etkileri nelerdir?

Tüm bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı 2 ay boyunca düzenli fiziksel aktivitelere katılım sağlayan okul öncesi çocukların uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin öğretmen görüşleriyle incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile belirlenen haftanın 2 günü 8 hafta boyunca Bayburt Üniversitesi Spor Salonuna gelerek 30 dakika fiziksel aktivite yapan 2-4 yaş arası öğrencilerin öğretmenleri (n=6) oluşturmaktadır.

Olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme araştırmaçıya hız ve pratiklik kazandırır. Bu yöntemde araştırmaçı, kendisine yakın veya ulaşılması kolay olan bir durum ya da katılımcı grubunu seçer³⁷. Örneklem grubuna ait bazı özellikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Örneklem Grubuna Ait Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi ve Bölüm	Medeni Durum
K1	Kadın	31	Lisans / Okul Öncesi Öğretmenliği	Bekar
K2	Kadın	24	Lisans / Çocuk Gelişimi	Bekar
K3	Kadın	25	Lisans / Çocuk Gelişimi	Bekar
K4	Kadın	20	Ön Lisans / Çocuk Gelişimi	Bekar
K5	Kadın	23	Ön Lisans / Çocuk Gelişimi	Bekar
K6	Kadın	28	Lisans / Okul Öncesi Öğretmeni	Evli

Tablo 1’e göre altı katılımcının hepsi kadındır ve yaş ortalamaları 26,16’dır. Katılımcıların 4’ü lisans mezunuyken 2’si ön lisans mezunudur ve yalnızca birinin medeni durumu evlidir.

Bu araştırma, “Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu” tarafından 04.07.2024 tarihli toplantısında görüşülmüş olup E-83542712-050.99-206828 sayılı yazı ile uygun görülmüştür. Çalışma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” dikkate alınmıştır. Ayrıca çalışma Helsinki Bildirgesi prensiplerine uygun yürütülmüştür. Çalışmaya katılan tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgubilim) desen kullanılmıştır. Fenomenoloji aynı durumu yaşayan bir topluluğun deneyimlerini ele alan ve yaşanan durumu kuramsal açıdan ele alan bir araştırma yöntemidir³⁸. Fenomenolojik çalışmalar, verilere dayalı olarak açıklama yapmayı, örnekler sunmayı, deneyimlerin ve olguların anlaşılmasına katkı sağlayan nitel araştırmalardır³⁷. Bu yöntemde veri kaynakları odaklanılan fenomeni yaşayan ve bu fenomeni dışı vurabilecek veya yansıtabilecek bireyler ya da gruplardır⁴⁵. Bu bağlamda fiziksel aktivitelerin sonlanmış olması ve öğretmen deneyimlerinin veri olarak kullanılması fenomenolojik desenin tercih edilmesine olanak sağlamıştır. Bu araştırmada incelenen fenomen; 2-4 yaş çocukların 8 haftalık düzenli fiziksel aktivite sonrası beslenme düzenleri ve uyku düzenleri ile ilgili öğretmen deneyimleridir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri, 8 hafta boyunca haftanın iki günü Bayburt Üniversitesi Spor Salonuna gelerek fiziksel aktivitelerde bulunan özel bir anaokulundaki öğrencilerin öğretmenleri ile görüşülerek, 2024 yılının Haziran ayında toplanmıştır. Fiziksel aktiviteler, verilerin toplanmasından 8 hafta önce tamamlanmıştır. Örneklem grubu ile egzersiz sonrası öğrencilerin beslenme ve uyku düzenleri hakkında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, nitel araştırmalarda veri toplamak için sıkça kullanılır. Bu görüşmeler, genellikle belirli bir konuya odaklanan sorulardan ve açık uçlu yanıtlarından oluşur ancak görüşme ilerledikçe esneklik sağlayarak güncel konuları keşfetme imkânı sunar³⁶. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde öncelikle katılımcıları tanımak için yaş, eğitim ve medeni

durumu gibi bilgileri içeren sorular, daha sonra da fiziksel aktivitelerle ilgili deneyimlerini sorgulayan açık uçlu sorular katılımcılara yöneltilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara Sorulan Açık Uçlu Sorular

Yaşınız?
Eğitim düzeyiniz ve bölümünüz nedir?
Medeni Durumunuz nedir?
Öğrencilerinizle birlikte katıldığınız fiziksel aktivitelerle ilgi genel düşünceleriniz nelerdir?
Öğrencilerinizle birlikte katılım gösterdiğiniz düzeli fiziksel aktivitelerin öğrencilerin uyku düzeni üzerine etkilerini öncesi ve sonrası bağlamında değerlendirirsek düşünceleriniz nelerdir?
Öğrencilerinizle birlikte katılım gösterdiğiniz düzeli fiziksel aktivitelerin öğrencilerin beslenme durumu üzerindeki etkilerini öncesi ve sonrası bağlamında değerlendirirsek düşünceleriniz nelerdir?

Verilerin Analizi

Nitel veri analizi, yapılan herhangi bir araştırmadan elde edilen verileri anlamlı bir bütün haline getirilmesi ardından tümevarımsal bir yönelimle verilerin içerisinde saklı anlamları ortaya çıkarmaya çalışma sürecidir. Bu doğrultuda verilerin analizinde tematik analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Tematik analiz yaklaşımında, yaşanmış deneyimlerle ilgili verilere dayanarak veri odaklı temalar türetilir⁴⁴. Temalar türetilirken seçici kodlama yapılmıştır. Beslenme ve uyku olmak üzere iki çekirdek tema belirlenmiş ve görüşmelerde de bu temayı ele alan sorular sorulmuştur. Öğretmenlerin yanıtları araştırmacılar ve uzmanlar tarafından okunmuş, verilere göre alt temalar belirlenmiştir. Görüşmelerden elde edilen verilerin yansızlığını göstermek amacıyla bulgular kısmında veriler doğrudan alıntılara yer verilerek sunulmuştur.

Araştırma Verilerinin Güvenirliği

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliği, inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirlik ölçütleri ile sağlanmıştır. İnandırıcılığın sağlanabilmesi için kullanılan farklı yöntemler literatürde belirtilmiştir. Örneğin, toplanan verilerin yeniden teyit edilmesi için katılımcılara sunulması, verilerin uzmanlarca incelenmesi, araştırmacının çalışma yapılan ortamda uzun süre gözlem yapması⁴⁶. Bu araştırmada da inandırıcılığının sağlanabilmesi için iyi bilinen bir araştırma yöntemi olan fenomenoloji deseni tercih edilmiştir, katılımcıların açık uçlu sorular sorulmuştur, katılımcıların istedikleri zaman araştırmayı terk edebilecekleri bildirilmiştir, araştırmacılar soruların cevabını kaydederken katılımcılara duygusal bir tepki verilmemiştir, katılımcıların verdiği cevaplar kaydedilip yazıya dökülmüştür. Katılımcılar tarafından tekrar onaylanması için katılımcılara sunulmuştur. Alanında uzman meslektaş değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırmaya etki eden faktörler, örneklem seçimi, araştırmanın sınırlılıkları, veri toplama yöntemleri ve araçları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Araştırmada güvenilebilirliğin sağlanması için hem katılımcıların hem alanda uzman meslektaşların görüşleri alınmıştır. Araştırmada tüm süreç ve ulaşılan temalar, yansıtıcı düşünme tekniği kullanılarak araştırmacılar ve katılımcılar arasında uyum oluşturmuş ve araştırmanın onaylanabilirliği sağlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Verilerden Elde Edilen Temalar ve Alt Temalar

Temalar	Alt Temalar
Uyku Düzeni	Uykuya Direnç
	Uyuma Süresi
Beslenme Alışkanlıkları	Porsiyon Miktarı
	Yemek yeme isteği
	Pekiştireç

Tema-1: Uyku Düzeni

Bu tema altında düzenli fiziksel aktivitelere katılan okul öncesi çocukların “uykuya dirençleri” ve “uyku süreleri” olmak üzere 2 alt tema elde edilmiştir. Bu temalara ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Alt Tema-1: Uykuya Direnç

Bu alt temada öğretmenler, çocukların fiziksel aktivitelerde yorulduklarını, enerji attıklarını buna bağlı olarak erken uyuduklarını belirtmişlerdir. Fiziksel aktivitelere katılmadıkları günlerde öğrencilerin uykuya direnç gösterdiklerini, uyumak istemediklerini belirten öğretmenler fiziksel aktivitelere katılım sağladıkları günlerde bazı çocukların uyku saati geldiğinde kendiliğinden uyumak istediğini söylediklerini veya uykuya direnç göstermeden kısa süre içinde kolayca uykuya daldıklarını belirtmişlerdir. K-6 kodlu öğretmen süreçteki deneyimleri ile ilgili “*öğlen uykusunu reddeden veya uykuya dalmakta güçlük çeken çocuklar kolayca uykuya dalıyorlardı...*” demiştir. K-2 kodlu öğretmen süreçteki deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Normalde öğrencilerim uykuya dalmak istemiyorlardı, neredeyse bir saat boyunca direnirlerdi, fiziksel aktiviteye katıldığımız günlerde o kadar iyiydi ki, uyku zamanı hemen 5 – 10 dakika içinde uykuya dalıyorlardı, çok yoruluyorlardı. Çocuklar enerjilerini atıyordu. Okulda o enerjilerini atamıyorlardı ancak fiziksel aktivitelerle beraber uykuları da daha verimli hale geldi...” K-5 kodlu öğretmen ise süreçteki deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Çok yoruluyorlardı. Her zaman saati gelince biz götürürdük bu sefer çocuklar beklentiye girdi uyuyalım diyorlardı, daha erken uyuyorlardı yoruldukları için...”

Alt Tema-2: Uyku Süresi

Bu alt temada öğretmenlerin yarısı uyku sürelerinde bir değişiklik gözlemlemediği yarısı ise 30-40 dakika daha uyuduklarını gözlemlediğini belirtmiştir. K-2 kodlu öğretmen süreçteki deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Yorgun oldukları için 30 dakika - 40 dakika daha uyuduklarını gözlemledim...”

K-3 kodlu öğretmen ise “*uykuya erken dalma gözlememe rağmen uyku süresinde bir değişim gözlemlemedim*” demiştir.

Tema-2: Beslenme Alışkanlıkları

Bu tema altında düzenli fiziksel aktivitelere katılan okul öncesi çocukların “porsiyon miktarları”, “yemek yeme istekleri” ve “pekiştireç” olmak üzere 3 alt tema elde edilmiştir. Bu temalara ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Alt Tema-1: Porsiyon Miktarı

Bu alt temada öğretmenler fiziksel aktivitelere katıldıkları günlerde öğrencilerin acıkmış olduklarını ve öğünlerini bitirdiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteler öncesi bir kısmının yemek seçtiğini, örneğin yumurta-peynir gibi besleyici öğünleri yemeyi reddettiklerini ancak fiziksel hareketlere katılım sağlanacağı günlerde yemek istemedikleri besinleri dahi yediklerini belirtmişlerdir. K-2 kodlu öğretmen süreçteki deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Neredeyse kurt gibi aç geliyorlardı. Kahvaltıdan sonra gidiyorduk, 1-1,5 saat sürüyordu, gelince çok acıkmış oluyorlardı. Önlerine koyulan yemeklerin neredeyse hepsini yiyorlardı...”

K-6 kodlu öğretmen de süreçteki deneyimleri ile ilgili *“kalori harcadıkları ve yoruldukları için porsiyon miktarlarının arttığını gözlemledim”* demiştir.

Alt Tema-2: Yemek Yeme İsteği

Fiziksel aktivitelere katılım öncesi öğretmenler, öğrencilerinin bazen iştahsız olduklarını, tüketmeleri gerekenden daha az yediklerini hatta yemek yemeyi reddettiklerini, ancak fiziksel aktivitelere katılım sonrası öğrencilerin iştahlarının açıldığını, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun kendi istekleriyle yemeklerini yediklerini gözlemlediklerini belirtmişlerdir. K-5 kodlu öğretmen süreçle ilgili deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“Bizim çocuklarımız daha önce de iştahlıydı ancak orada çok enerji sarf ediyorlardı. Yemek yeme istekleri daha çok oluştu...”

K-3 kodlu öğretmen ise *“Yemeklerini güzelce yiyorlardı. Oradan geldiklerinde de çok hareket ettikleri için açlık hissi oluyordu hemen ikindi kahvaltısına geçiyorduk ve çocuklar iştahla yiyip öğünlerini bitiriyorlardı...”* demiştir.

Alt Tema-3: Pekiştireç

Öğretmenler öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmayı çok sevdiklerini, bu süreçte çok eğlendiklerini bu nedenle fiziksel aktiviteleri bir pekiştireç, bir ödül olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. *“Tabağını bitiren bizimle spora gelebilir”, “Yumurtasını yemeyen gelemmez”* gibi pekiştirici sözler söylediklerini ve çocukların aktiviteleri çok sevdikleri için öğünlerini yediklerini belirtmişlerdir.

K-1 kodlu öğretmen süreçteki deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Fiziksel aktiviteleri bir pekiştireç olarak kullandık. Eğer yeterince protein, karbonhidrat almazlarsa enerjilerinin düşeceğini söyledik, oyunlardan mahrum kalacağını söyledik. Yemedikleri şeyleri yeme konusunda ikna ettik. Etkili olduğunu düşünüyoruz...”

K-3 kodlu öğretmen ise süreçteki deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Gitmeden bugün yemeklerinizi yerseniz hareket eğitimine gideceğiz diyorduk çünkü çocuklar sporu çok sevmişlerdi. Yemeklerini güzelce yiyordular. Oradan geldiklerinde de çok hareket ettikleri için açlık hissi oluyordu hemen ikindi kahvaltısına geçiyorduk ve çocuklar güzel yiyordu, bitiriyordular. Ödül gibi sporu kullandık. Bitiremeyen gelemeyen diyorduk ve bitiriyorlardı çünkü çok istiyordular ve gün sayıyorlardı...”

TARTIŞMA, SONUÇ VE PRATİK ÖNERİLER

Bu araştırmada okul öncesi öğretmenleri, öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve uyku düzenlerinin, düzenli fiziksel aktivitelere katılım ile nasıl değiştiği ile ilgili deneyimlerini aktarmıştır. Sonuç olarak daha önce uykuya direnç gösteren okul öncesi çocukların fiziksel aktiviteler sonrası öğlen uykusuna olan dirençleri kırılmıştır ancak uyku süresindeki değişiklik net olarak gözlemlenememiştir. Beslenme düzeni için de iştahsız olan veya yemek yemeyi reddeden çocukların dirençleri kırılmıştır. Porsiyon miktarları artmıştır. Özellikle çocukların fiziksel aktivitelere gösterdikleri ilgiden dolayı öğretmenlerin, bu tür etkinlikleri beslenme konusunda problem yaşayan öğrencilere ödül olarak kullandığı görülmüştür.

Sağlıklı bir uyku düzeni, çocukların genel sağlığı ve okulda öğrenme kapasitelerinin en üst düzeye çıkması için hayati öneme sahiptir. Uyku, çocukların duygusal ve davranışsal düzenlemelerini destekler ve istikrarlı bir ruh halinin sağlanmasına yardımcı olur. Bu nedenle, uyku düzeni, normal çocuk gelişiminin kritik bir parçasıdır⁴⁰. Okul öncesi dönem çocukların günde 10-13 saat uykuya ihtiyaçları vardır. En sık bildirilen uyku bozukluğu türleri arasında gecikmiş uykuya dalma, uykuyu sürdürmede zorluk ve yetersiz uyku süresi yer almaktadır (Tse ve ark., 2019). 3 ila 5 yaş arasındaki okul öncesi çocuklarda uykuya dalma ve gece uyanma güçlüğü görülme sıklığı %15 ila %30'dur⁴¹. Bu çalışmada ise daha önce uykuya direnç gösteren okul öncesi çocukların fiziksel aktiviteler sonrası öğlen uykusuna olan dirençleri kırılmıştır ancak uyku süresindeki değişiklik net olarak gözlemlenememiştir. Literatürde de bu çalışmanın bulgularına benzer çalışmalar mevcuttur.

Okul öncesi çocuklarda fiziksel aktivite ve uyku kalitesi üzerine yapılan bir derlemede, fiziksel aktivitelere katılımın, özellikle açık hava oyunlarının, iyileşmiş uyku düzeni ile ilişkilendirilmiştir³¹. Kovacevic ve ark. (2018)³², direnç egzersizlerinin uyku üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, direnç egzersizlerinin uyku kalitesini iyileştirmek için etkili bir yöntem olabileceğini bildirmişlerdir. Ayrıca otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada fiziksel aktivite yapan çocukların uyku verimliliğinde, uykuya dalma ve uyku süresinde önemli bir iyileşme görüldüğü belirtilmiştir³⁴. Yine bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, Duraccio ve Jensen (2017)³⁰, 3 gün boyunca düzenli fiziksel aktivite yapmanın okul öncesi çocukların uyku sürelerine etkisi olmadığını bildirmiştir. Fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmak için yapılan bir meta-analiz sonucunda da çocukların ve orta yaşlı ve yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelere uyku kalitesini iyileştirebildikleri ve bunun etkisinin gençlere göre daha anlamlı olduğu bildirilmiştir. Meta-analizde çocukların uyku kalitesini artırmak için özellikle açık hava aktiviteleri, spor oyunları ve diğer düşük yoğunluklu aktiviteler önerilmiştir³⁶. Yaşanılan çevrenin çocuk ve ergenlerin uyku kalitesi üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada da fiziksel aktivitelere katılmak, televizyon izleme ve bilgisayar kullanımının azaltılması gibi davranış değişiklikleri çocukların uyku sağlığını desteklemede faydalı olduğu, daha geniş sosyal ve fiziksel ortamları iyileştirmeyi amaçlayan sosyal politika

önlemlerinin genel çocuk sağlığı ve özellikle uyku sağlığı için önemi vurgulanmaktadır³⁵.

Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak; çocukların fiziksel aktivitelere katılımları ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir meta-analizde, çocukların fiziksel aktivitesi ve uykusu arasında çok az ilişki ve yeterli kanıt olmadığı bildirilmiştir²⁶. Kredlow ve ark. (2015)³³, fiziksel aktiviter ile uyku düzeni arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, egzersizin toplam uyku süresini artırabileceğini, uykuya dalma süresinin kısaltabileceğini bildirmişler. Uyku ve egzersiz arasındaki ilişkinin incelendiği bir derlemede ise orta düzeyde aerobik egzersizin, uyku bozuklukları için farmakolojik olmayan bir tedavi seçeneği olabileceği ancak fizyolojik etkiler hakkındaki bilgiler için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir²⁹. Yine uykusuzluk problemi yaşayan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada egzersizin uyku kalitesini etkilemediği bildirilmiştir²⁷.

Yemek seçmek, çocuklukta sık görülen bir beslenme sorunudur ve çocukların belirli yiyecekleri reddetmesi ya da sınırlı çeşitlilikte yiyecek tüketmesiyle karakterizedir. Bu davranışlar genellikle geçici olabilir, ancak bazı durumlarda daha ciddi yeme bozukluklarının belirtisi olabilir ve çocukların beslenme kalitesini, büyümeyi ve sağlıklarını olumsuz etkileyebilir²⁸. Hem spor yapan hem sağlıklı beslenen çocukların hastalıklara bağışıklığı gelişir ve iyileşmeleri daha kısa sürer, obeziteye yakalanma oranları düşüktür, bilişsel performansları yüksektir, ideal boy-kilo oranlarına yakındırlar, sportif performans bileşenlerinden dayanıklılık, kuvvet çeviklik gibi parametreleri gelişmiştir, egzersiz sonrası toparlanmaları daha iyi düzeyde olur². Cengiz ve Delen (2019)²¹, gençlerde fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili yaptıkları derlemelerinde, çocukluk çağında fiziksel aktivitelere katılmak; dengeli beslenmenin alışkanlık haline getirilmesi, olumsuz alışkanlıkların düzeltilmesi, bireyin yetişkinlik döneminde sağlık problemlerinin önlenmesi için önemli olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışmada ise iştahsız olan veya yemek yemeyi reddeden çocukların dirençleri kırılmıştır. Porsiyon miktarları artmıştır. Özellikle çocukların fiziksel aktivitelere gösterdikleri ilgiden dolayı öğretmenlerin, bu tür etkinlikleri beslenme konusunda problem yaşayan öğrencilere ödül olarak kullandığı görülmüştür.

Egzersiz ile iştahın ilişkisini araştıran bir çalışmada; egzersiz yapmanın iştahı kontrol eden biyolojik mekanizmaları etkilediği ve bunun da açlığı uyarabildiği, yeme isteğini etkileyebildiği bildirilmiştir²⁰. Keskin ve ark. (2017)⁹, çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça olumlu beslenme davranışlarının görüldüğünü belirtmişler. Benzer şekilde yapılan bir çalışmada ise adolesan çağıdaki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yemek yeme bozukluklarının görülme sıklığı ve obeziteye yatkınlığın azaldığı belirtilmiştir²⁴. Adolesanlar üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise egzersiz yapmaya başlayanların daha sağlıklı besinleri tercih ettikleri görülmüştür^{23,25,22}. Bu çalışmanın bulgularının aksine Merdol (2017)⁴², bir çalışmada yemek öncesi yapılan yorucu aktivitelerin çocukların iştahını kapatabileceğini belirtmiştir. Martinez-Avila ve ark. (2020)⁴³, yaptıkları çalışmalarında karşılık, altı ay egzersiz yapmanın bireylerin yeme davranışı özelliklerinde gözle görülür değişikliklere yol açmadığını bildirmişlerdir.

Bu araştırmada okul öncesi öğretmenleri, öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve uyku düzenlerinin, düzenli fiziksel aktivitelere katılım ile nasıl değiştiği ile ilgili deneyimlerini aktarmıştır. Sonuç olarak daha önce uykuya direnç gösteren okul öncesi

çocukların fiziksel aktiviteler sonrası öğlen uykusuna olan dirençleri kırılmıştır ancak uyku süresindeki değişiklik net olarak gözlemlenememiştir. Beslenme düzeni için de iştahsız olan veya yemek yemeyi reddeden çocukların dirençleri kırılmıştır. Porsiyon miktarları artmıştır. Özellikle çocukların fiziksel aktivitelere gösterdikleri ilgiden dolayı öğretmenlerin, bu tür etkinlikleri beslenme konusunda problem yaşayan öğrencilere ödül olarak kullandığı görülmüştür.

Katılımcıların kolay ulaşılabilir durum örneklemesi ile belirlenmesi, veri doygunluğuna erken ulaşılması, kullanılan araştırma deseninin fenomenolojik desen ile sınırlı kalması dolayısıyla sonuçların genellenememesi ve doğruluğunun tam olarak saptanamaması^{37,45}, katılımcının deneyimlerini ifade etme kapasitesi, araştırmacıların inceleme ve analiz etme yeteneği bu çalışmanın sınırlılıklarıdır.

Pratik Öneriler

Bu çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlara göre erken çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılım sağlanması uyku düzenini ve beslenme alışkanlıklarını iyileştirmiştir. Özellikle çocukların fiziksel aktivitelere gösterdikleri ilgiden dolayı öğretmenlerin, bu tür etkinlikleri beslenme konusunda problem yaşayan öğrencilere ödül olarak kullandığı görülmüştür. Bu bağlamda özellikle bu dönem çocukların açık hava aktiviteleri, spor oyunları ve diğer fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi çocukların gelecek yaşamlarındaki sağlıklarının korunması, iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları, düzenli bir uykuya ve biyolojik ritme sahip olmaları açısından önemlidir. Ayrıca öğretmenlerin fiziksel aktivitelere keyifli vakit geçiren öğrencilerine bu aktiviteleri pekiştireç olarak kullanması da farklı becerilerin veya uygun alışkanlıkların kazanılması için tercih edilebilir bir yöntem olabilir. Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere yönelimin artması için Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Spor Bilimleri Fakülteleri, spor bilimciler, aileler ve diğer paydaşlarla iş birliği sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Orhan R., Ayan S. (2018). Psiko-Motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(2), 523-540.
2. Aydoğan AU. (2018). Spor yapan çocukta beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27.
3. Aydoğan Y., Özyürek A., Akduman G. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 3(Special Issue 4) 595-607.
4. Baysal A. (2007). Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara
5. Akder RN., Meseri R., Çakıroğlu FP. (2018). Okul çağı çocukluk döneminde beslenme eğitimi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 7(2), 1-10.
6. Christian P., Mullany LC., Hurley KM., Katz J., Black RE. (2015). Nutrition and maternal, neonatal, and child health. In *Seminars in perinatology*. 39(5), 361-372. WB Saunders.
7. Aktaş Ş., Kızıltan G., Avcı S. (2019). Beslenme eğitimi müdahalesine aile katılımının okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme durumlarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*. 44(199).
8. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara: 2022.

9. Keskin K., Çubuk A., Öztürk Y., Alpkaya U. (2017). 12–14 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(3), 34-43.
10. Yücecan S., Pekcan G., Açık S., Baysan M., Rakıcıoğlu N., Oğuz N., ... Akal E. (1993). Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 22(2), 179-194.
11. Özvurmaz S., Çalışır H. (2018). Okul öncesi dönemdeki çocukların uyku alışkanlıkları ve beslenme durumları. *Life Sciences*. 13(4), 44-55.
12. Ünsal G., Karğalı EÜ., Tan AK., Ongun EA. (2021). 6-10 Yaş arası çocuklarda uyku alışkanlıkları, uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 13(4), 216-232.
13. Azimova L., Özkul E., Ergün C. (2021). 10-12 Yaş okul çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu ve uyku kalitesine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*. (31), 943-950.
14. Orhan R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(1), 157-176.
15. Çebi Aİ., İmamoğlu O. (2022). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 8(2), 375-386.
16. Çifdalöz M. (2021). Aktif spor yapan ve aktif spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
17. Štefan L., Sporiš G., Krističević T., Knjaz D. (2018). Associations between sleep quality and its domains and insufficient physical activity in a large sample of Croatian young adults: a cross-sectional study. *BMJ open*. 8(7), e021902.
18. Bülbül S., Kurt G., Ünlü E., Kırılı E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 53(3), 204-210.
19. Akçay D., Yıldırım A., Aksu S. (2021). Hemşirelerin uyku durumlarını etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*. 13(1).
20. Blundell JE., Gibbons C., Caudwell P., Finlayson G., Hopkins M. (2015). Appetite control and energy balance: impact of exercise. *Obesity reviews*. 16, 67-76.
21. Cengiz ŞŞ., Delen B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
22. Fillon A., Beaulieu K., Miguët M., Bailly M., Finlayson G., Julian V., ... Thivel D. (2020). Does exercising before or after a meal affect energy balance in adolescents with obesity?. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 30(7), 1196-1200
23. Miguët M., Fillon A., Khammassi M., Masurier J., Julian V., Pereira B., ... Thivel D. (2018). Appetite, energy intake and food reward responses to an acute High Intensity Interval Exercise in adolescents with obesity. *Physiology & behavior*. 195, 90-97.
24. Yüksel E., Akıl M. (2019). Adölesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile obezite farkındalık düzeyleri ve beslenme davranışlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), 185-193.
25. Thivel D., Roche J., Miguët M., Fillon A., Khammassi M., Beaulieu K., ... Boirie Y. (2020). Post-moderate-intensity exercise energy replacement does not reduce subsequent appetite and energy intake in adolescents with obesity. *British Journal of Nutrition*. 123(5), 592-600.
26. Antczak D., Lonsdale C., Lee J., Hilland T., Duncan MJ., del Pozo Cruz B., ... Sanders T. (2020). Physical activity and sleep are inconsistently related in healthy

- children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 51, 101278.
27. Baron KG., Reid KJ., Zee PC. (2013). Exercise to improve sleep in insomnia: exploration of the bidirectional effects. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 9(8), 819-824.
28. Kermen S., Aktac S. (2018). Picky Eating and Risk Factors in Children/Cocuklarda Secici Yeme ve Risk Faktorleri. *The Journal of Current Pediatrics*. 16(3), 85-103.
29. Chennaoui M., Arnal PJ., Sauvet F., Léger D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue?. *Sleep medicine reviews*. 20, 59-72.
30. Duraccio KM., Jensen CD. (2017). Associations between physical and sedentary activity regularity and sleep in preschoolers and kindergartners. *Sleep Health*. 3(4), 263-268.
31. Janssen X., Martin A., Hughes AR., Hill CM., Kotronoulas G., Hesketh KR. (2020). Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*. 49, 101226.
32. Kovacevic A., Mavros Y., Heisz JJ., Fiatarone Singh MA. (2018). The effect of resistance exercise on sleep: A systematic review of randomized controlled trials. *Sleep medicine reviews*. 39, 52–68.
33. Kredlow MA., Capozzoli MC., Hearon BA., Calkins AW., Otto MW. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*. 38, 427-449.
34. Tse CYA., Lee HP., Chan KSK., Edgar VB., Wilkinson-Smith A., Lai WHE. (2019). Examining the impact of physical activity on sleep quality and executive functions in children with autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Autism*. 23(7), 1699-1710.
35. Singh GK., Kenney MK. (2013). Rising prevalence and neighborhood, social, and behavioral determinants of sleep problems in US children and adolescents, 2003–2012. *Sleep disorders*. 2013(1), 394320.
36. Zhao H., Lu C., Yi C. (2023). Physical activity and sleep quality association in different populations: a meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 1864.
37. Yıldırım A., Şimşek H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
38. Tekindal M., Uğuz Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*. 20(1), 153-172.
39. Magaldi D., Berler M. (2020). Semi-structured interviews. *Encyclopedia of personality and individual differences*. 4825-4830.
40. McDowall PS., Galland BC., Campbell AJ., Elder DE. (2017). Parent knowledge of children's sleep: A systematic review. *Sleep medicine reviews*. 31, 39-47.
41. Ophoff D., Slaats MA., Boudewyns A., Glazemakers I., Van Hoorenbeeck K., Verhulst, S. L. (2018). Sleep disorders during childhood: a practical review. *European journal of pediatrics*. 177, 641-648.
42. Merdol TK. (2017). İştahsız çocuk yönetimi: Diyetisyenlere düşen görevler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 45(3), 199-203.
43. Martinez-Avila WD., Sanchez-Delgado G., Acosta FM., Jurado-Fasoli L., Oustric P., Labayen I., ... Ruiz JR. (2020). Eating behavior, physical activity and exercise

- training: a randomized controlled trial in young healthy adults. *Nutrients*. 12(12), 3685.
44. Sundler, AJ., LindbergvE., NilssonvC., PalmérvL. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing open*. 6(3), 733–739.
 45. Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş., Demirel, F. (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem.
 46. Holloway I., Wheeler S. (1996). Qualitative research for nurses. Oxford: Blackwell Science Ltd

