



İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

Aktif Yaşam Derneği, 2013

RAPORDA ÖNE ÇIKANLAR

- * Türkiye’de ilköğretim öğrencilerinin %12’si fazla kilolu ya da obez kategorisinde yer alıyor. Öğrencilerin %71’i normal sınırlar içerisindeyken %17’si zayıf kategorisinde.
- * Fazla kilolu kategorisi yaş ile artış gösteriyor. 7 – 12 yaş arasının %12’si fazla kilolu ya da obez iken 55 yaş üstü nüfusun %66,3’ü bu kategoride yer alıyor.
- * Öğrencilerin %90’ı hayatlarında yeteri kadar aktif olduklarına inanıyor.
- * Türkiye’deki ilköğretim öğrencilerin günlük aktivite düzeyleri önerilen rakamların oldukça altında kalıyor. İlköğretim öğrencileri günlük ortalama 10330 adım atıyor. Bu rakam erkek öğrencilerde 10924, kız öğrencilerde 9733.
- * Erkeklerin %94’ü ve kızların %85’i günde önerilen adım sayısını geçemiyor.
- * Türkiye’de öğrenciler hafta sonları daha inaktif. Okul günlerinde ortalama 11192 adım atan öğrenciler, okul harici günlerde yaklaşık %15 daha az adım atıyor.
- * Öğrencilerin ailelerinin yarısından çoğu spor yapmıyor. Öğrencilerin %61’i ailesi ile birlikte spor yapmıyor.
- * Televizyon ile birlikte bilgisayar kullanımı öğrenciler için en yoğun yapılan ev aktivitelerinden. Çocukların büyük bir bölümü evde geçen zamanlarının büyük bir kısımlarını inaktif olarak geçiriyor.

Düzenli Fiziksel

Aktivite

•••

Düzenli fiziksel aktivite yapmak kalp-damar hastalıklarına, yüksek tansiyon, diyabet, kalp krizi, kolon ve göğüs kanseri gibi hastalıklara yakalanma riskinizi azaltır.

Sağlıklı yaşam için tavsiye edilen fiziksel aktivite miktarları;

Çocuklar ve gençler: Gelişme dönemi için uygun olan miktar mümkünse haftanın her günü, günde 60 dakika. Tavsiye edilen 60 dakika, gün içinde 15'er dakikalık parçalar halinde yapılabilir.

Yetişkinler: Haftanın en az 5 günü, tercihen her günü, günde 30 dakika tempolu yürüyüş, bisiklete binme, yüzme gibi orta şiddette fiziksel aktivite. Tavsiye edilen 30 dakika, gün içinde 10'ar dakikalık parçalar halinde yapılabilir.

GİRİŞ

FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Gün içerisinde yaptığımız her aktivite fiziksel aktivite değildir. Fiziksel aktiviteler, vücudumuzun hareketli olduğu ve ısındığı aktivitelerdir. Örneğin, bisiklete binmek, merdiven çıkmak, yürümek, dans etmek, atletizm, temizlik yapmak, yüzme, tenis, voleybol vb. aktivitelere katılmak birer fiziksel aktivitedir.

“Fiziksel aktivite”, “egzersiz” ve “aktif yaşam”

Her üç terim de istemli olarak hareket ederek enerji harcamamızı açıklamak için kullanılır. Fiziksel aktivite daha çok bahçe işleri, işe, okula ve eve giderken yapılan yürüyüşler gibi aktiviteleri içerir. Egzersiz, düzenli yapılan yürüyüş, koşu veya ağırlık antrenmanları gibi planlı aktivitelerdir.

Aktif yaşam ise günlük yaşantımızın mümkün olabilen her anında fiziksel olarak aktif olmayı ifade eder. Diğer bir deyişle, gerek planlı ve düzenli yapılan egzersizler, gerekse plansız aktivitelerle günlük yaşamı elden geldiğince fiziksel olarak aktif geçiren birey, aktif bir yaşam sürüyor demektir.

Düzenli fiziksel aktivite çocukların;

- * Stresi azaltmalarını, kendilerini daha iyi hissetmelerini ve öğrenmeye daha hazır olmalarını sağlar,
- * Sağlıklı kemik ve kas kitlesine sahip olmalarına ve sağlıklı vücut ağırlıklarını korumalarına yardımcı olur,
- * Denge ve esnekliklerini geliştirir, koordinasyonlarını artırır,
- * Kan basıncı ve kolesterol düzeylerinin düşük kalmasını sağlar,
- * TipII şeker hastalığına yakalanma risklerini azaltır,
- * İleri yaşlarda kalp-damar hastalığı geçirme risklerini düşürür.

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

ARKA PLAN VE AMAÇ

Son 100-150 yıldır büyük ölçüde değişime uğrayan gündelik yaşam alışkanlıkları, günümüz toplumunu hareketsizleştirdi. İnsanlar daha az yürümeye, daha az el emeğini kullanmaya, diğer bir ifade ile daha az aktif olmaya başladı. 19. yüzyılda birçok iş fiziksel aktivite gerektirirken 20. yüzyılda fiziksel aktivite bir boş zaman uğraşı halini aldı.

Hareketsizliğin ise oldukça ağır bedelleri var. Yılda 3,2 milyon insanın ölümünden sorumlu olan fiziksel inaktivite ya da bir başka deyişle hareketsizlik, DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) raporlarında ölüme neden olan risk faktörleri arasında 4.sırada yer alıyor.

Hareketsiz yaşamdan en çok etkilenen ise çocuklar. Genç yaşlarda aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesi, ileri yaşlarda daha sağlıklı, daha keyifli ve kaliteli bir yaşam sürmede önemli bir yere sahip. Bir yandan kemik ve kas kitlesinin sağlıklı olmasını, tip 2 şeker hastalığı ve kalp hastalıkları riskinin azaltılmasını, şişmanlığın önüne geçilmesini sağlarken, diğer yandan çocukta anksiyete ve depresyon gibi ruhsal problemlerin belirtilerinin azaltılmasına yardımcı oluyor.

Bu anlamda, günümüz çocuklarının ilgi, algı ve beklenti dünyalarını anlamak, çocukları harekete teşvik edecek fiziki ve sosyal şartların yaratılmasında oldukça önemli bir basamağı oluşturuyor.

Dünyanın pek çok ülkesinde genel olarak toplumun tamamının ve özelde çeşitli toplumsal kesimlerin fiziksel aktivite düzey ve alışkanlıklarına ilişkin araştırmalar olmakla birlikte, Türkiye toplumunu ilköğretim düzeyince temsil eden bir fiziksel aktivite araştırması bulunmuyor. İlköğretim çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzey, alışkanlık ve beklentilerine dair kapsamlı bir verinin olmaması, bu alanda sağlıklı stratejiler belirlemenin ve uygulamalar gerçekleştirmenin önünde önemli bir engel teşkil ediyor.

İlköğretim Öğrencileri Fiziksel Aktivite Araştırması bu ihtiyaçtan hareketle, Türkiye’de ilköğretim öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite algılarını resmetmek, fiziksel aktivite alışkanlık ve düzeylerini belirleyerek öğrencilerin aktivite düzeylerinin, beslenme pratikleri ve okul başarıları ile ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirildi.

YÖNTEM VE ÖRNEKLEM

Araştırmada iki aşamalı bir yöntem benimsendi. 2010 – 2011 ve 2011 – 2012 eğitim öğretim yıllarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ölçüldü ve öğrenciler ile yüz yüze anket çalışması yapıldı.

Birincisi aşamada 600 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyleri bir haftalık süre ile Kenz Lifecorder Plus akselerometre cihazı ile ölçüldü. Günlük ve saatlik bazdaki adım sayılarından, fiziksel aktivite düzeyleri belirlendi ve günün hangi saatlerini daha aktif geçirdikleri saptandı. İlköğretim öğrencilerinin olması gereken aktivite düzeyine göre nerede oldukları ortaya çıkarıldı. İkinci aşamada öğrencilere yüz yüze anket uygulaması yapıldı. Bu safhadaki amaç, öğrencilerin fiziksel aktiviteye ve beslenmeye ilişkin algı, tutum ve davranışlarını resmetmekti.

Araştırmada, Türkiye’deki ilköğretim öğrencileri evren olarak kabul edildi ve örneklem seçimi bu evreni temsil edecek şekilde tasarlandı ve Türkiye İstatistik Bölge Birimleri Sınıflandırması dikkate alındı (NUTS 12).

Kod	Düzyen 1 (12 Bölge)	Düzyen 2 (26 Alt Bölge)
TR1	İstanbul	İstanbul Alt Bölgesi
TR2	Batı Marmara	Tekirdağ Alt Bölgesi, Balıkesir Alt Bölgesi
TR3	Ege	İzmir Alt Bölgesi, Aydın Alt Bölgesi, Manisa Alt Bölgesi
TR4	Doğu Marmara	Bursa Alt Bölgesi, Kocaeli Alt Bölgesi
TR5	Batı Anadolu	Ankara Alt Bölgesi, Konya Alt Bölgesi
TR6	Akdeniz	Antalya Alt Bölgesi, Adana Alt Bölgesi, Hatay Alt Bölgesi
TR7	Orta Anadolu	Kırıkkale Alt Bölgesi, Kayseri Alt Bölgesi
TR8	Batı Karadeniz	Zonguldak Alt Bölgesi, Kastamonu Alt Bölgesi, Samsun Alt Bölgesi
TR9	Doğu Karadeniz	Trabzon Alt Bölgesi
TRA	Kuzeydoğu Anadolu	Erzurum Alt Bölgesi, Ağrı Alt Bölgesi
TRB	Ortadoğu Anadolu	Malatya Alt Bölgesi, Van Alt Bölgesi
TRC	Güneydoğu Anadolu	Gaziantep Alt Bölgesi, Şanlıurfa Alt Bölgesi, Mardin Alt Bölgesi

Bölgesel temsili göz önünde bulundurarak bölgelerdeki ilköğretim öğrenci nüfusuna göre örneklem tabakalandırıldı. Belirlenen okullarda, öğrenci numaralarına göre rastgele örneklem seçimi ile her okulda en az 50 öğrenciye ulaşılması hedeflendi.

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



Bölge Kodu	Bölge	Şehir	Toplam İlköğretim Okul Sayısı	Örnekleme Giren Okul Sayısı
TR1	İstanbul	İstanbul	1663	2
TR2	Batı Marmara	Çanakkale	1167	1
TR3	Ege	İzmir	3690	3
TR4	Doğu Marmara	Bursa	2007	2
TR5	Batı Anadolu	Ankara	2086	2
TR6	Akdeniz	Antalya	3928	4
TR7	Orta Anadolu	Kayseri	2357	2
TR8	Batı Karadeniz	Samsun	2937	3
TR9	Doğu Karadeniz	Trabzon	1311	1
TRA	Kuzeydoğu Anadolu	Erzurum	2673	2
TRB	Ortadoğu Anadolu	Malatya	3380	3
TRC	Güneydoğu Anadolu	Diyarbakır	5598	5
TR			32797	30

Belirlenen tabakalar çerçevesinde uygulama okullarından alınan öğrenci numaralarından rastgele örneklem seçimi metodu ile görüşmeler sağlandı. Bu sayede, araştırmanın örneklem seçimindeki güvenilirliğinin artırılması hedeflendi. Planlanan örneklem evreni %95 güven aralığında %2.5'lik hata ile temsil edildi.

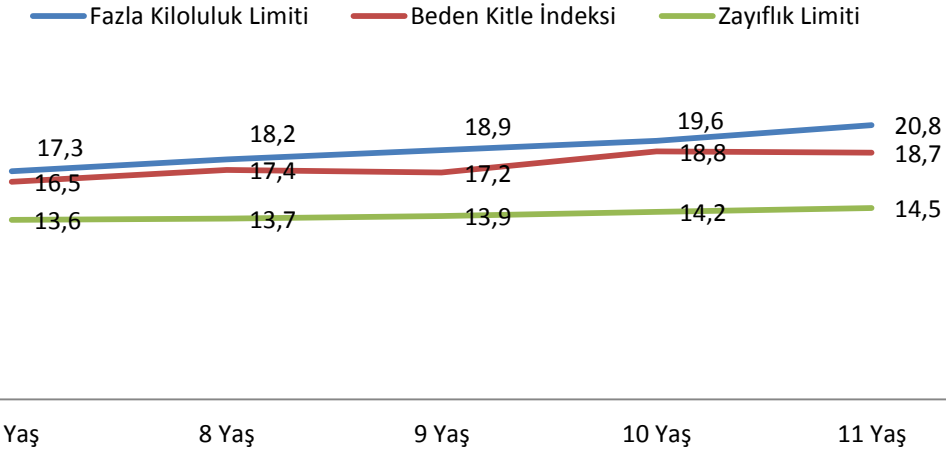
SONUÇ GRAFİKLERİ

* Araştırma verileri aşağıdaki BMI hesaplamasına göre düzenlendi.¹

BMI	BMI Percentil	Durum
<18,5	<5th	Zayıf
18.5-24.9 arası	5 th-85 th arası	Normal
25-29.9 arası	85 th – <95th arası	Fazla Kilolu
30 veya fazla	>95th	Obez

* Araştırma sonuçlarına göre ilköğretim öğrencileri fazla kilolu olma eşğine yakın. Şu an için ortalamada normal kabul edilen sınırlar içerisinde olsalar bile, beden kitle indeksleri (BKİ) fazla kiloluk limiti ile paralel seyrediyor.

Yaşlara Göre Beden Kitle İndeksi

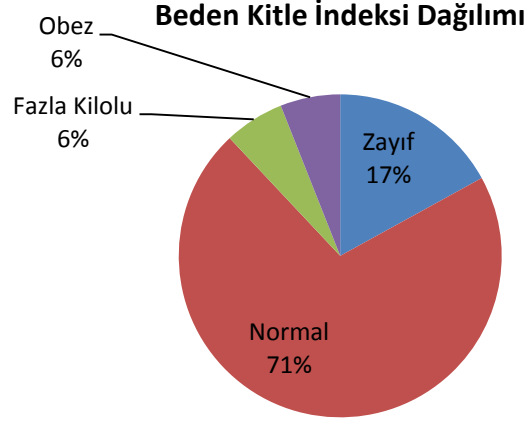


¹ Presentil çocuğun yaşları arasında boy ve kilo olarak sıralamasını gösteren değerdir. Presentil Değeri aynı yaşlardaki 100 çocuk arasında sıralamasını gösterir. Presentiller, belirli yaş grubundaki kız ve erkek çocuklarının boy ve kilo olarak dağılımını gösterir. Presentil Örneği; 2 yaş bir erkek çocuğun ağırlığı 46. percentil ise, kilosu o yaştaki erkek çocuklarının %46'ından fazla, %54'ünden ise daha az demektir.

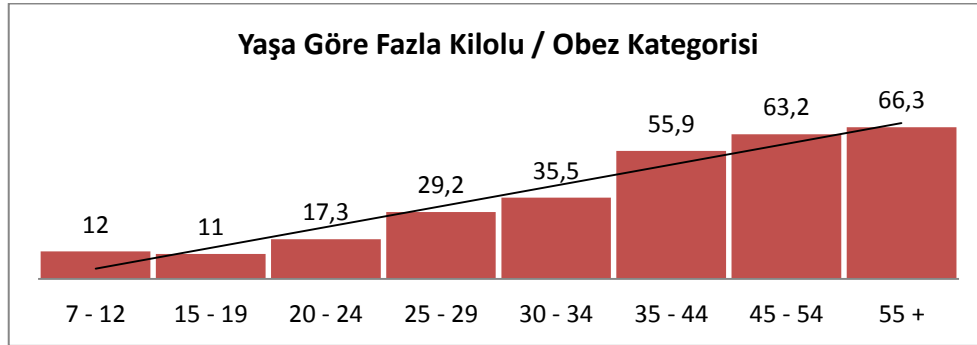
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Türkiye’de ilköğretim öğrencilerinin %12’si fazla kilolu ya da obez kategorisinde yer alıyor. Öğrencilerin %71’inormal sınırlar içerisindeyken %17’si zayıf kategorisinde. BMI hesaplaması çocuklarda yaş ve cinsiyete göre yapılıyor.



- * Aktif Yaşam Derneği’nin 2009 yılında yaptığı Aktif Yaşam Araştırması’nın verileri ile kıyaslandığında 7 – 12 yaş fazla kilolu ve obez kategorisinin 15 – 19 yaş kategorisinden daha yüksek olduğu gözüküyor. Fazla kilolu kategorisi yaş ile artış gösteriyor. 7 – 12 yaş arasının %12’si fazla kilolu ya da obez iken 55 yaş üstü nüfusun %66,3’ü bu kategoride yer alıyor.

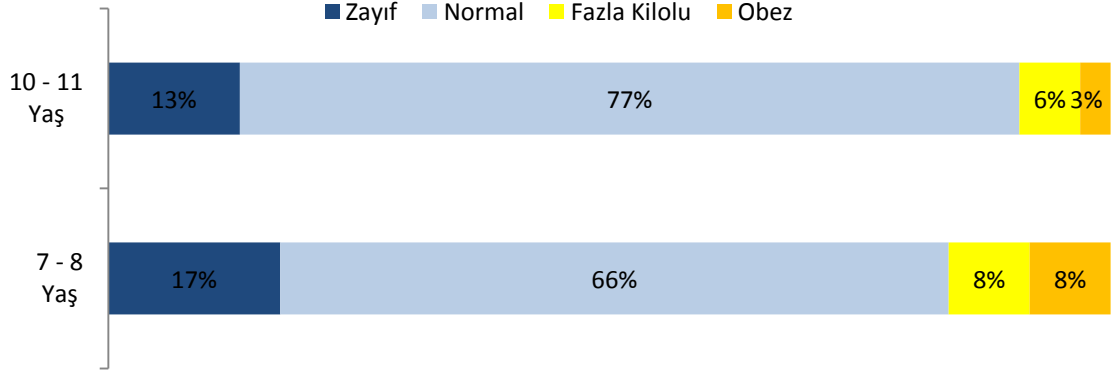


İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Yeni jenerasyon okula daha kilolu başlıyor. 7 – 8 yaşta fazla kilolu veya obez kategorisinde yer alanlar, tüm 7 – 8 yaş kategorisinin %16'sını oluştururken, bu oran 10 – 11 yaşta %9. Bu da ilköğretim öğrencilerinin gelecek nesillerde okullara daha kilolu başlayacağını işaret ediyor.

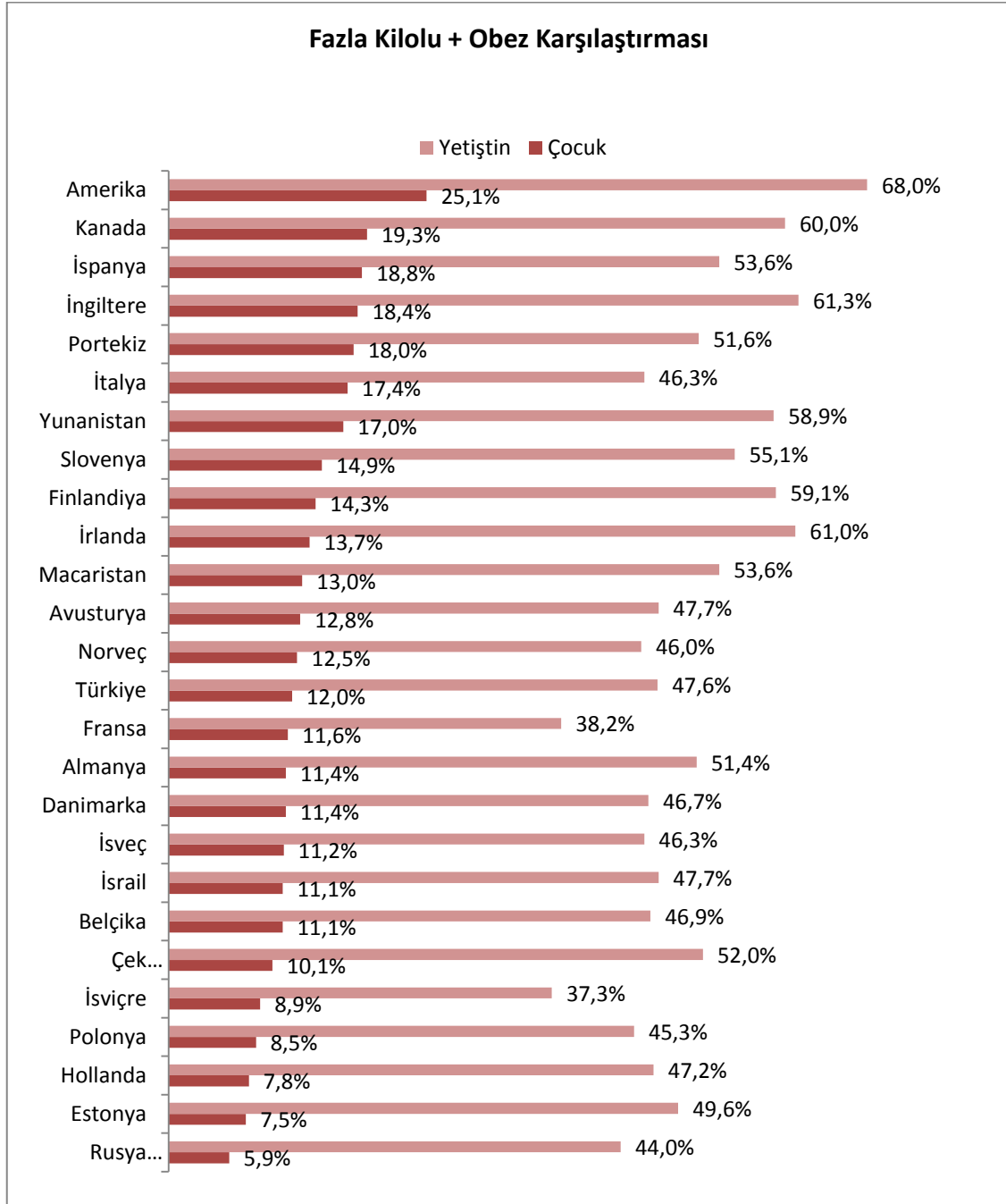
Doğum Tarihine Göre Beden Kitle İndeksi



İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Çocuk obezitesi küresel bir problem. OECD ülkeleri arasında çocuk obezitesinin en yüksek olduğu ülke %25 ile Amerika. Arkasından sırası ile Kanada, İspanya ve İngiltere geliyor. OECD ülkeleri arasında Türkiye çocuk obezitesinde orta sıralarda.



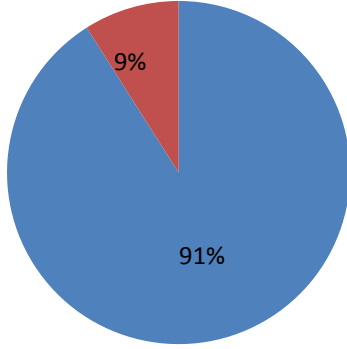
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Yetişkin obezitesinin ile çocuk obezitesi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili. Uygulanan regresyon analizine göre çocuk obezitesinin yüksek olduğu ülkelerdeki yetişkinler, yüksek kilolu olma eğiliminde (Bkz. Ek.1).
- * Öğrencilerin büyük bir bölümü hayatlarında yeteri kadar aktif olduklarına inanıyor. Her 10 öğrenciden 9'u yeterli kadar aktif olduğuna inanırken, 10 öğrenciden 8'i arkadaşlarına oranla daha aktif olduğunu söylüyor.

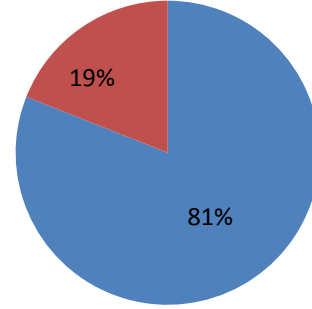
Yeteri kadar aktif misin?

■ Evet ■ Hayır



Arkadaşlarıyla kıyasladığında yeteri kadar aktif misin?

■ Evet ■ Hayır



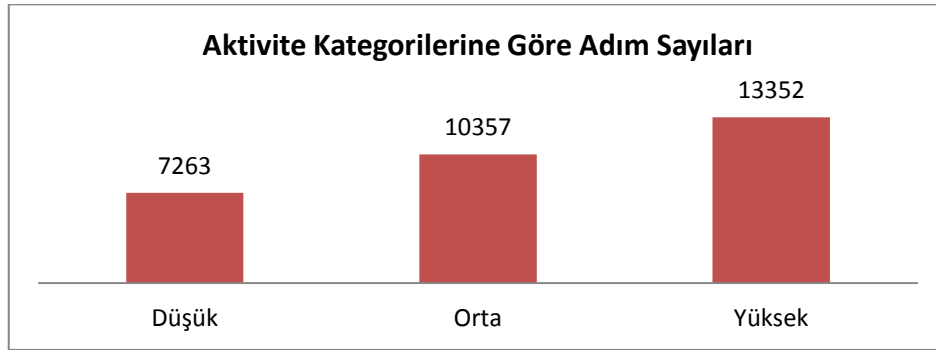
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * İlköğretim öğrencileri günlük ortalama 10330 adım atıyor. Bu rakam erkek öğrencilerde 10924, kız öğrencilerde 9733. Bu yaş grubu için önerilen adım sayısının erkekler için 15000, kızlar için 12000 olduğu² düşünülürse, Türkiye’deki ilköğretim öğrencilerin günlük aktivite düzeylerinin önerilen rakamların oldukça altında olduğu söylenebilir.



- * İlköğretim öğrencileri günlük adım sayılarına göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere 3 gruba ayrıldı. En çok adım atan %25, en az adım atan %25 ve ortadaki %50’nin adım sayıları kategorik olarak değerlendirildi. Bu değerlendirmeye göre en çok adım atan çocuklar bile önerilen günlük adım sayısının altında. Bunun yanında, en az adım atan kategori, en çok adım atanların ortalama yarısı kadar adım atıyor.



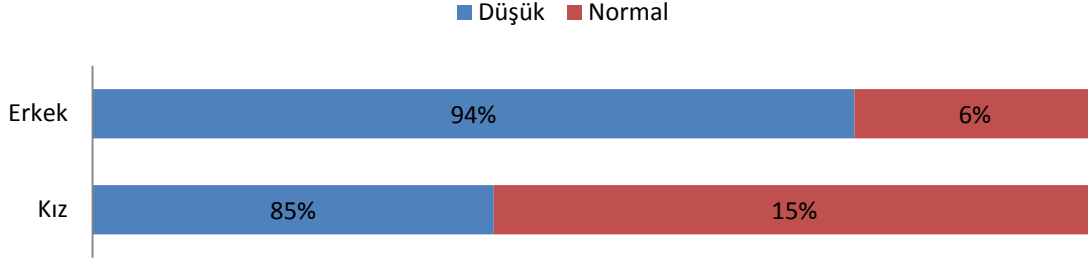
² *Cathrine T. L. & friends (2011) How many steps/day are enough? for children and adolescents, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity , 8:78

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

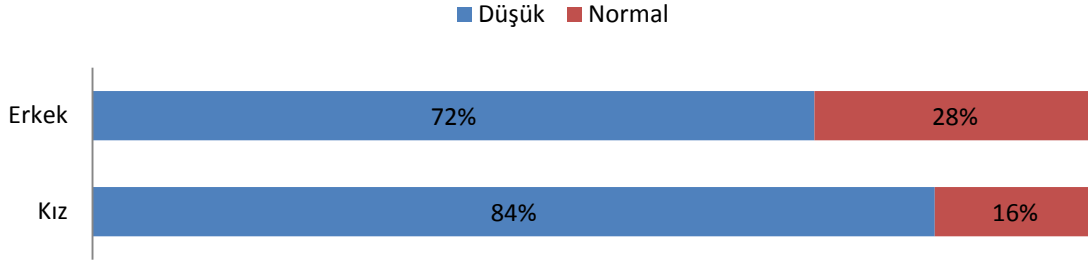


- * Erkeklerin %94'ü ve kızların %85'i günde önerilen adım sayısını geçemiyor. Erkeklerin sadece %28'ine kızların %16'sı, bir haftalık süre içerisinde, en az 1 kez önerilen adım sayısını geçebiliyor.

Ortalama Adım Sayısına Göre Önerilen Adım Sayısını Geçebilenler



Haftanın En Az Bir Günü Önerilen Adım Sayısını Geçebilenler

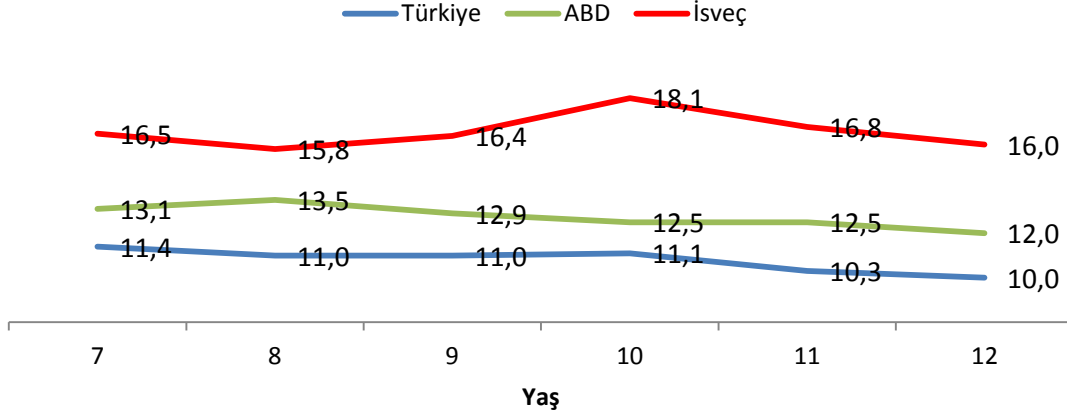


İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



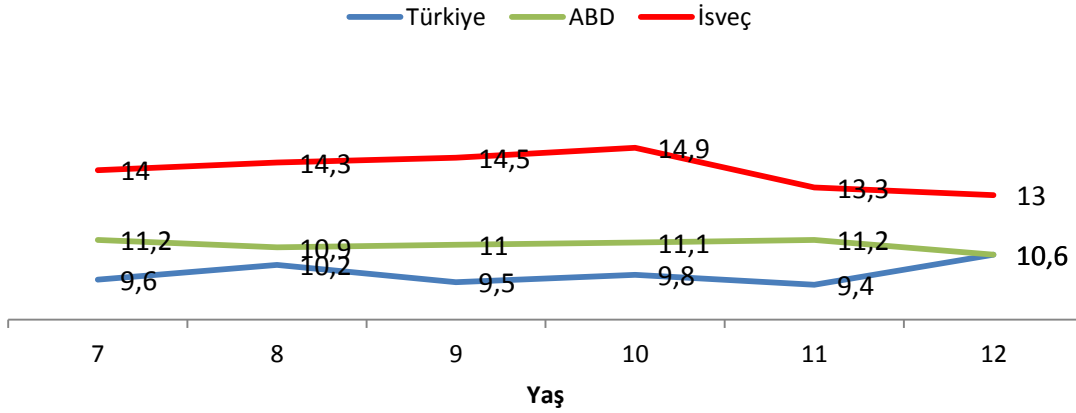
- * Amerika ve İsveç'te benzer yöntemler ve aynı yaştaki kişiler yapılan araştırmalara göre Türkiye'deki çocuklar daha az aktif. Amerika'da benzer aynı yaştaki erkek çocuklar ortalama 16.000 adım bandında iken, bu rakam İsveç'te 12.000, Türkiye'de ise 10.500.

Erkeklerin Ortalama Günlük Adım Sayısı / 1000



- * Benzer bir biçimde Amerika'da kız çocuklarının adım sayıları 14.000 bandında seyrediyor. Bu sayı İsveçte 11.000 ve Türkiye'de 9.500 bandında. Türkiye'deki ilköğretim öğrencileri, diğer iki ülke ile kıyaslandığında anlamlı bir şekilde inaktif.

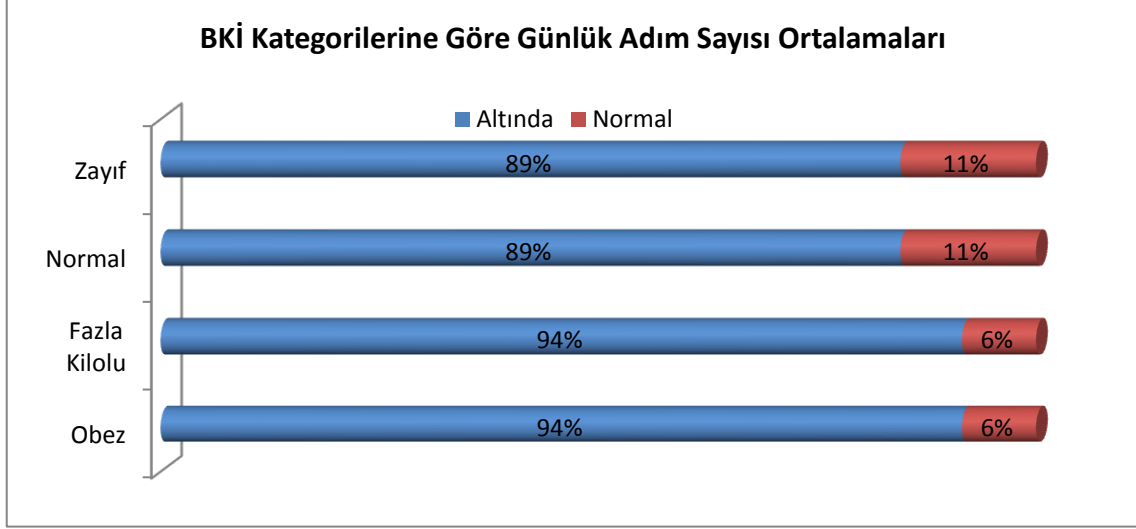
Kızların Ortalama Günlük Adım Sayısı / 1000



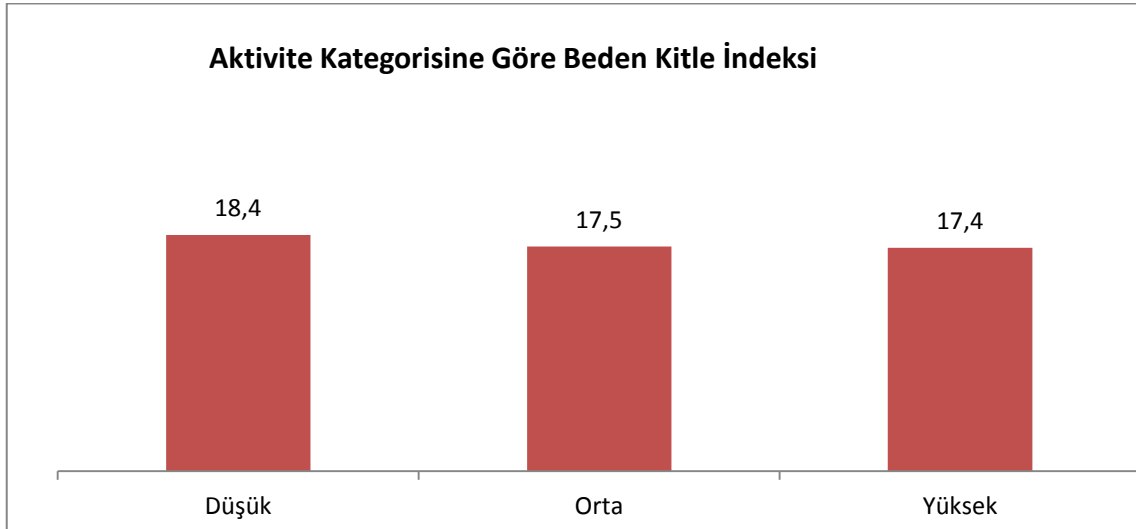
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Günlük adım sayıları beden kitle indeksi kategorilerine göre bakıldığında, fazla kilolu ve obez çocukların günlük önerilen limitlerin altında kalma riskinin daha fazla olduğu gözüküyor. Başka bir deyişle, fazla kilolu çocuklar, önerilen adım sayısına ulaşmada, normal ve zayıf çocuklara göre daha şanssız.



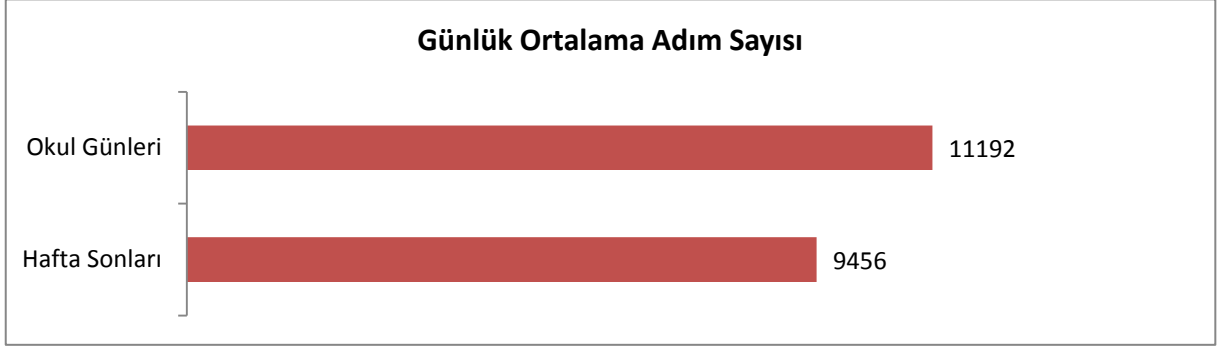
- * Günlük adım miktarı dağılımına göre belirlenen fiziksel aktivite kategorilerinin beden kitle indeksi ortalamalarına bakıldığı zaman, daha az aktif olan öğrencilerin daha kilolu oldukları, tam tersine daha aktif öğrencilerin daha az kilolu oldukları görülüyor. Başka bir deyişle fiziksel aktivite ile beden kitle indeksi ilişkisel.



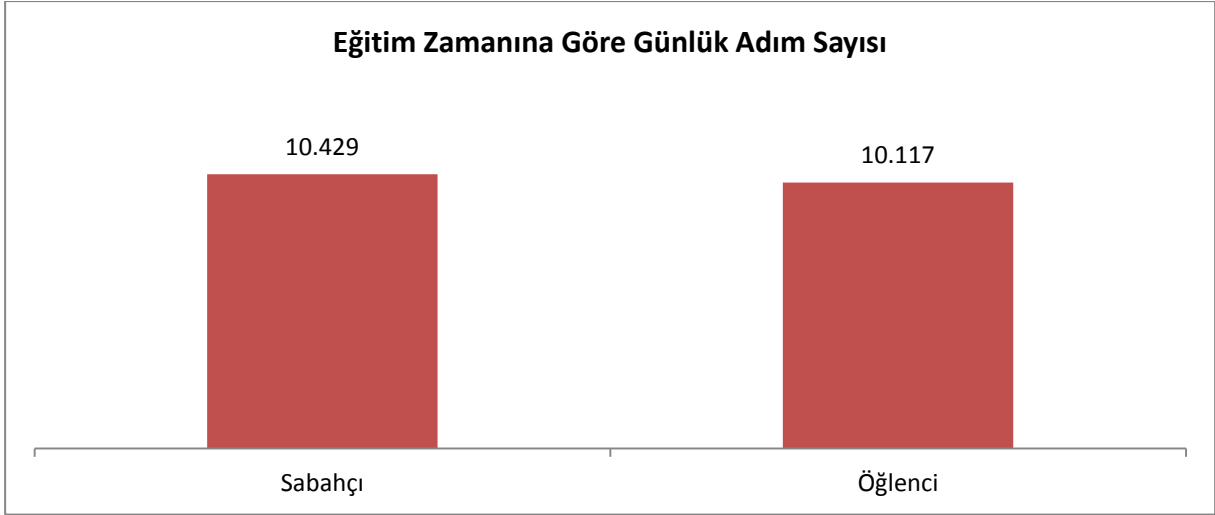
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Türkiye’de öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri oldukça düşük olmasının yanında, bu düşüklük hafta sonlarında daha da belirginleşiyor. Okul günlerinde ortalama 11192 adım atan öğrenciler, okul harici günlerde yaklaşık %15 daha az adım atıyor.



- * Sabahçı öğrencilerin adım sayıları öğlenci öğrencilere göre yüksek. Fiziksel aktivite düzeylerindeki bu yükselişin en temel sebebi, sabahçı öğrencilerin güne daha erken başlaması ve gündüzleri daha uzun süre kullanabilmesi. Yatma saatleri benzerlik gösterse de sabahçı öğrenciler güne daha erken başlıyor.



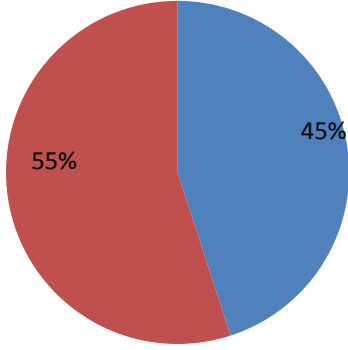
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Öğrencilerin ailelerinin yarısından çoğu spor yapmıyor. Öğrencilerin sadece %45'i ailesinin spor yaptığını belirtiyor. Aile ile birlikte spor yapma oranlarına bakıldığında, ebeveynlerin çocuklara spor yapma anlamında örnek oluşturmadığı görülüyor. Öğrencilerin %61'i ailesi ile birlikte spor yapmıyor.

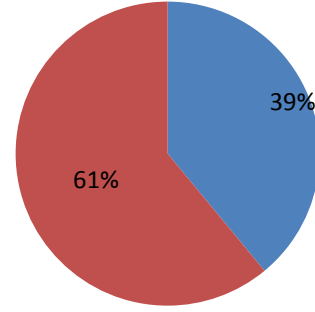
Ailem spor aktivitesi yapıyor

■ Evet ■ Hayır



Ailemle birlikte spor aktivitesi yapıyorum

■ Evet ■ Hayır



- * Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasının en önemli nedenlerinden bir tanesi ailenin spora uzak olması. Ailesi ile birlikte spor yapan çocuklar yapmayanlara göre daha zayıf. Ailenin spor bağlamında çocuklara model olabilmesi, çocukların fiziksel aktiviteye ilişkin tutum ve davranışlarını etkiliyor.

Aile ile Birlikte Spor Yapma Durumuna Göre Beden Kitle İndeksi

Ailesi ile spor yapmayanlar

18,22

Ailesi ile spor yapanlar

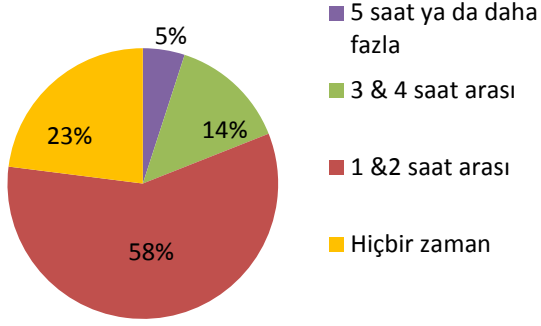
17,94

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

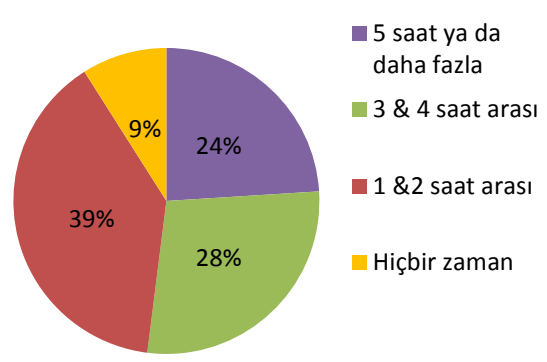


* Öğrencilerin yarısına yakını haftasonları ev dışında 2 saatten az vakit geçiriyor. Bu oran hafta içinde daha da düşüyor. Öğrencilerin %23'ü okul sonrası dışarıda oyun oynamıyor.

Okul günlerinde dışarıda oynama zamanları



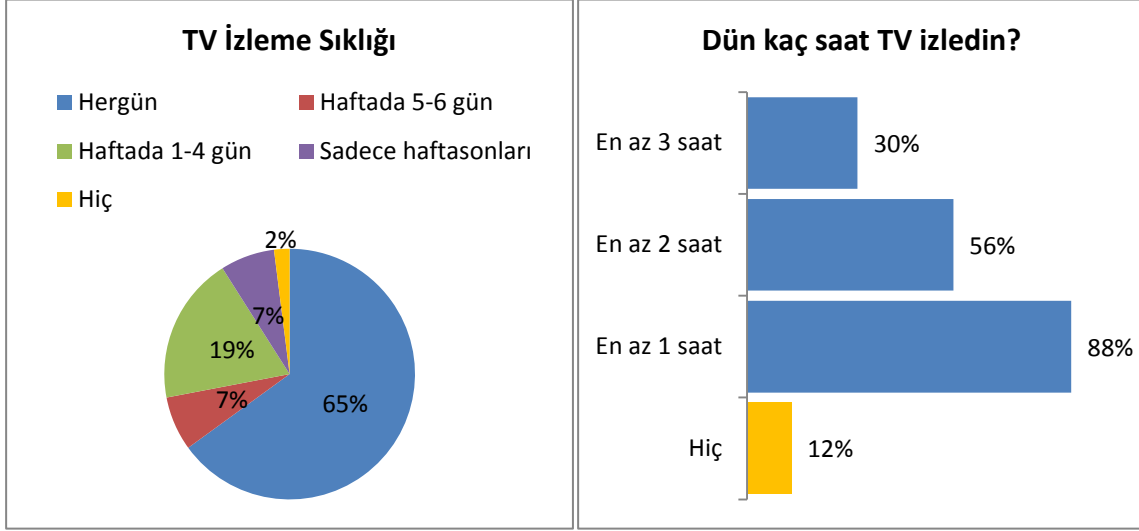
Haftasonları dışarıda oynama zamanları



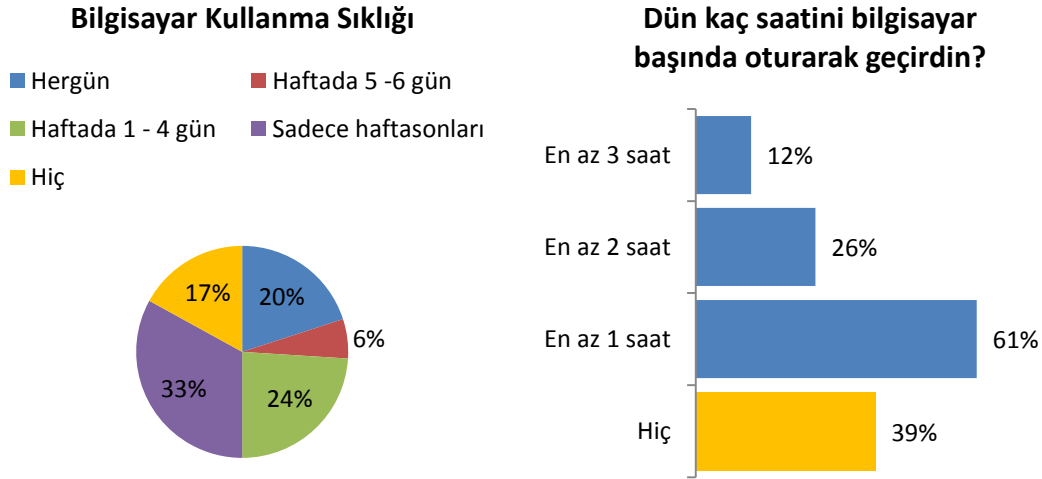
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Öğrenciler evde ekran başında vakit geçiriyor. Öğrencilerin %65'i hergün düzenli olarak televizyon seyrettiğini söylüyor. Hiç izlemeyen veya sadece haftasonu seyredenler bütün öğrencilerin %9'u. Öğrencilerin %56'sı günde en az 2 saat televizyon izliyor.



- * Televizyon ile birlikte bilgisayar kullanımı öğrenciler için en yoğun yapılan ev aktivitelerinden. Televizyon ile birlikte de değerlendirildiğinde, çocukların çok büyük bir bölümü, evde geçen zamanlarının büyük bir kısmılarını inaktif olarak geçiriyor.



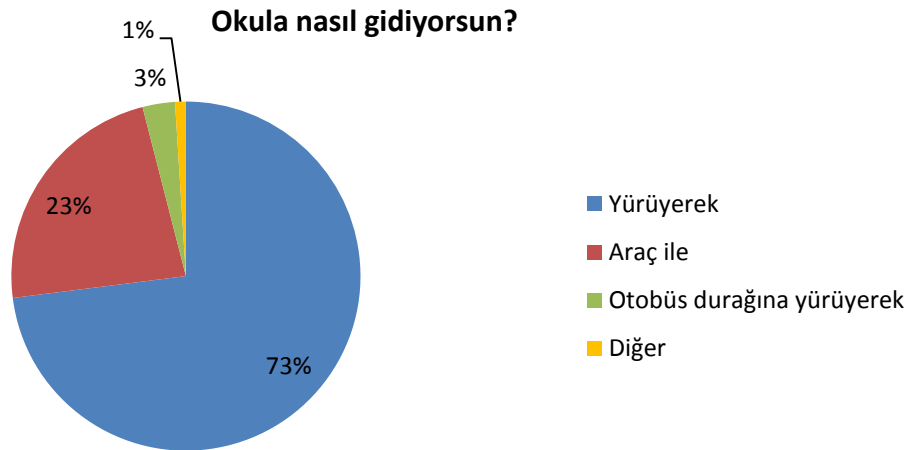
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu spor yapmak için gerekli olabilecek ip ve top benzeri teknik ekipmana sahip. Aynı zamanda öğrencilerin büyük bir çoğunluğu birlikte spor yapabilecek arkadaşlarının olduğu söylüyor. Öğrencilerin büyük bir bölümü ailelerinin spor yapmalarına kızmadığını söylüyor. Ancak öğrencilerin ortalama %25'i spor yaparken sakatlanmaktan ya da hastalanmaktan korktuğunu belirtiyor.



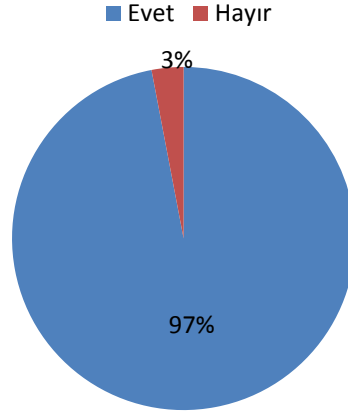
- * Milli Eğitim Bakanlığı'nın uygulamaya koyduğu adrese dayalı okul kayıt sistemi öğrencilerin okula gitme alışkanlıklarını değiştirdiği gözüküyor. Öğrencilerin %73'ü okula yürüyerek gidip geldiğini söylerken, araç ile okula giden öğrenci bütün öğrencilerin %23'ü.





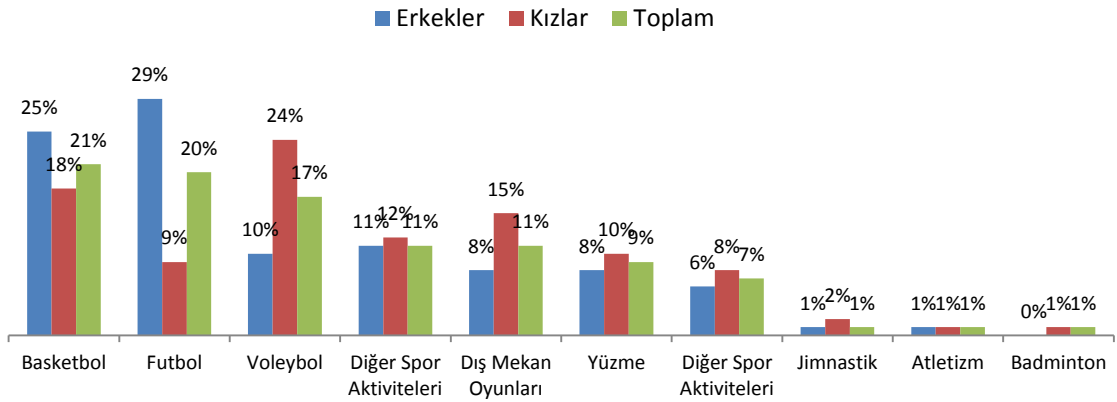
- * Öğrencilerin hemen hemen tamamı beden eğitimi derslerini sevdiğini söylüyor. Beden eğitimi dersini sevmediğini belirten öğrenciler bütün öğrencilerin %3'ünü oluşturuyor.

Beden Eğitimi derslerini seviyor musun?



- * Öğrenciler arasında takım sporları çok yaygın. En sevilen spor aktivitelerin başında basketbol geliyor. Basketbol hem erkekler hem de kızlar için benzer şekilde sevilir. Futbolu erkek, voleybolu daha çok kızlar tercih ediyor.

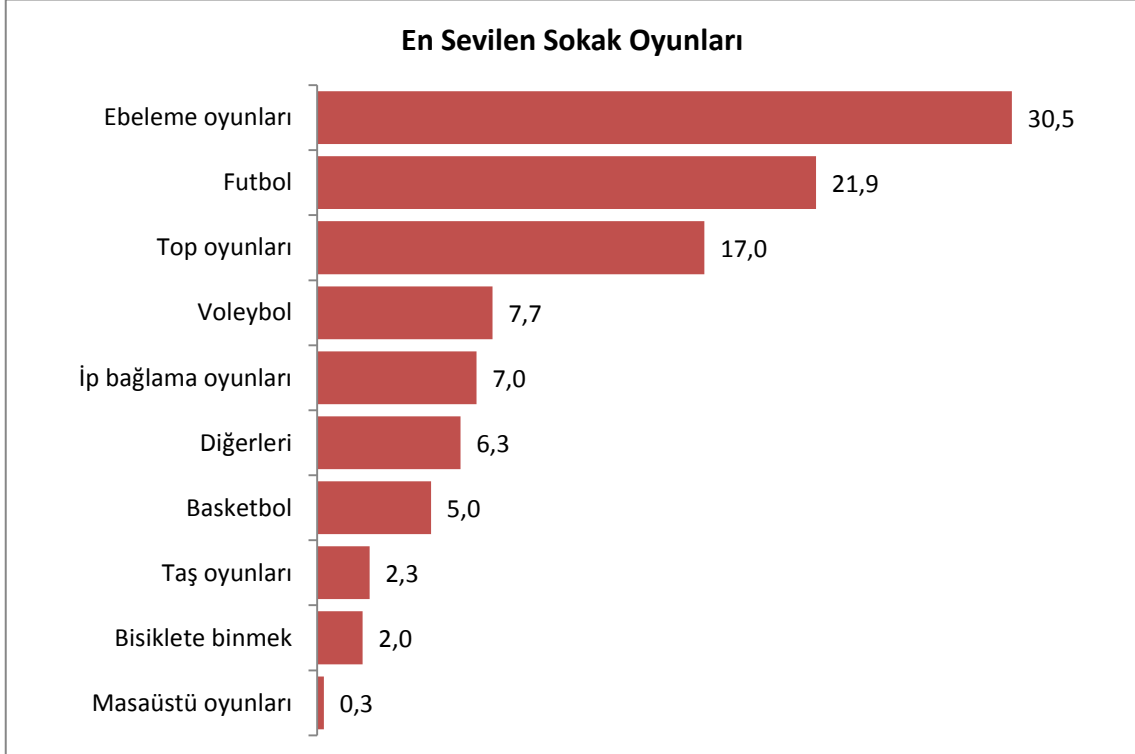
En Sevilen Spor Aktiviteleri



İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



- * Çocukların en sevdiği sokak oyunlarının başında %30 ile kovalamaca gibi ebeleme oyunları geliyor. Yine futbol ve voleybol sokakta en çok oynanan oyunlar arasında. Yakartop ve istop gibi top oyunları da çocuk arasında popüler.



**EKLER**

EK 1. Çocuk / Yetişkin Obezitesi Regresyon Analizi

Model Özeti

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Standart Hata
1	,727 ^a	,528	,508	5,10055

a. Prediktör: (Sabit), Çocuk Obezitesi

Katsayılar^a

Model		Standart Olmayan Katsayı		Standart Katsayı	t	Sig.
		B	Standart Sapma	Coefficients		
1	(Sabit)	35,012	3,218	Beta	10,878	,000
	Çocuk Obezitesi	1,199	,231	,727	5,181	,000

a. Bağımsız Değişken: Yetişkin Obezitesi