## POS.802 Ortaokul Öğrencilerinin Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Fiziksel Öz-Yeterliklerinin Incelenmesi

Selin BURUCU, Şakir SERBES, Cevdet CENGİZ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkiye

**ÖZET**

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite düzeyi (HFAD) ve fiziksel aktivite öz-yeterliklerinin (FAÖY) incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu, Çanakkale Merkezde bulunan Hüseyin Akif Terzioğlu Ortaokulu, Ömer Mart Ortaokulu ve Gazi Ortaokullarında öğrenimini sürdüren 126 kız, 116 erkek toplam 242 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada öğrencilerin "Haftalık fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde Sallis ve ark. (1993) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Koçak ve ark. (2002) tarafından yapılan "Haftalık Fiziksel Aktivite Anketi" kullanılmıştır. Anket formunda öğrencilerden Beden Eğitimi (BE) dersi dışında bir seferde 15 dakika veya daha fazla süreyle hafta boyunca yaptıkları farklı fiziksel aktiviteleri anket formuna işaretlemeleri istenmiş ve MET değeri olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Öz-Yeterliklerinin belirlenmesinde, Cengiz ve İnce (2013) tarafından geçerlik ve güvenirliği sağlanmış olan "Okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik" ölçeği kullanılmıştır (Dzewaltowski ve ark., 2009). Anket formu toplam beş maddeden oluşmakta olup, üçlü likert türünde yapılandırılmıştır. Veriler 2014-2015 öğretim yılı bahar yarıyılında, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra toplanmıştır. Araştırmnın bulgularına göre cinsiyet açısından öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite düzeyinde farklılıklar olduğu ($z=-3,199$, $p<.05$) görülmüştür. Araştırmanın diğer önemli bulgularından birisi de, haftalık fiziksel aktif olan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik puanları ile haftalık fiziksel aktif olmayan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğudur ($z=-3,930$, $p<.05$). Sonuç olarak araştırma bulguları, araştırmaya katılan erkek ortaokul öğrencilerin, kız öğrencilere göre haftalık fiziksel aktiviteye katılımda daha aktif olduklarını göstermiştir. Cinsiyetin haftalık fiziksel aktivitede etkili olduğu, fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeyinde ise, etkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca kız ve erkeklerin yüksek seviyede (kesinlikle eminim) fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeyine sahip olduğu ve haftalık fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin, fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilere göre, daha yüksek fiziksel aktivite öz-yeterliğe sahip olduğu söylenebilir. Buradan hareketle beden eğitimi derslerinin, öğrencilerin haftalık fiziksel aktiviteye katılımı artıracak nitelikte planlanarak gerçekleştirilmesi araştırmanın genel bir önerisi olarak sunulabilir.

**Anahtar Kelimeler :** Fiziksel Aktivite, öz-yeterlik, Ortaokul öğrencisi

## POS.802 Examination of Middle School Students' Weekly Physical Activity and Physical Activity Self-Efficacy Levels

The purpose of this study is to examine middle school students' physical activity (PA) and physical activity self-efficacy (PASE) levels. Cross-sectional survey method was applied to the middle school studentsparticipants (Büyüköztürk et al., 2012). Participants were 242 students ($n_{female}=126$, $n_{male}=116$) from three different middle schools in Canakkale province. For data collection translated Turkish version (Koçak et al., 2002) of Sallis et al. (1993) "Seven Day Physical Activity" questionnaire and and "After-School Physical Activity Self-Efficacy" (Cengiz and Ince, 2013; Dewaltowski et al., 2010) was used. In the PA questionnaire; students were asked to review their physical activities apart from the PE classes that take more than 15 minutes. Similarly, PASE questionnaire items are rated in 3 point likert type scale ranging from "I am not sure at all", "I am sure a little" and "I am absolutely sure" was used. Collected data were analyzed with descriptive and non-parametric statistics (Mann Whitney U Test) ($p<.05$). The data was collected in 2014-2015 spring semester after providing necessary ethical permissions from the provincial Directorate National of Education.According to the findings, differences based on gender ($z=-3,199$, $p<.05$) was detected. Another important finding of the study is the significant statistical differences of PASE levels between weekly physically active and inactive stucents ($z=-3,930$, $p<.05$).Findings of the study showed that gender is influential on weekly physical activity levels whereas not influential on PASE levels. In addition, female and male students have high levels of PASE. It can be concluded that physically active students have higher levels of PASE than inactive students. In conclusion, configuring the PE classes for higher levels of PA, effective strategies need to be planned and implemented.

**Keywords :** Physical Activity, Self-efficacy, Secondary School Student