

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research

Cilt: 14 Sayı: 76 Şubat 2021 & Volume: 14 Issue: 76 February 2021

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

## AKADEMİK BAŞARI, FİZİKSEL AKTİVİTE , EGZERSİZ VE SPOR İLİŞKİSİ: 2015'TEN GÜNÜMÜZE BİBLİYOGRAFİ TABANLI SİSTEMATİK DERLEME

### *RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ACHIEVEMENT, PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE AND SPORTS: BIBLIOGRAPHY BASED SYSTEMATIC REVIEW FROM 2015 TO THE PRESENT*

Seyit KARABURÇAK\*

Seren TURHAN\*\*

Cengiz AKALAN\*\*\*

#### Öz

Bu çalışmanın amacı, 2015-2020 yılları arasında Türkiye'de yayınlanan akademik başarı ile fiziksel aktivite, egzersiz ve spor konularında yapılan çalışmalardan elde edilen verileri incelemektir. Konuyla ilgili 261 ulusal yayına ulaşılmıştır. Bu araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygun olarak 13 yayın çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Tüm araştırmalar çalışma adı, yılı, yöntemleri/veri toplama araçları , sonuçları ve bulguları ile taranan dizinler açısından sistematize edilerek incelenmiştir. Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden doküman tarama deseninde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. İncelenen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında 4 (%30) çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, 2 (%15) çalışmada negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. 7 (%55) çalışmada ise öğrencilerinin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak ; üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaların (n=8, %62) ortaokul (n=3, %23) ve lise (n=2 , %15) kademelerinde yapılanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri (n=5, %63) grubu gruplar arasında, akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin en çok bulunduğu grup olmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik Başarı, Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Spor.

#### Abstract

The aim of this study is to examine the data obtained from the studies published between 2015-2020 in Turkey about academic achievement and physical activity, exercise and sports. 261 national publications on the subject have been reached. 13 publications have been evaluated in accordance with the criteria for inclusion in the study. All publications were analyzed by systematizing in terms of study title, year, methods/data collection tools, results and findings, and indexes scanned. This study was carried out in document scanning

\* Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, MEB, Yusuf Demir Bilim ve Sanat Merkezi, ORCID: 0000-0002-8279-6748, pdrkaraburcak@gmail.com (Sorumlu Yazar)

\*\* Uzman Hemşire, Ankara Şehir Hastanesi, ORCID: 0000-0002-1026-4347, serenizm93@hotmail.com

\*\*\* Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-7669-3358, cakalan@ankara.edu.tr



design, one of the qualitative research methods. Systematic review method was used in the study. Considering the results of the studies examined, a significant relationship was not found between the academic achievement of students and physical activity level in 4 (30%) studies, while 2 (15%) studies found a weak negative relationship. In 7 (55%) studies, a moderately significant positive correlation was found between the academic achievement and physical activity level of their students. As a result ; It was found that studies conducted with university students (n = 8, 62%) were higher than those at secondary school (n = 3, 23%) and high school (n = 2, 15%). University students (n = 5, 63%) group was the group with the most moderate positive correlation between academic achievement and physical activity level.

**Keywords:** Academic Achievement, Physical Activity, Exercise, Sports.

## 1.GİRİŞ

İnsanların fiziksel ve psikososyal gelişimlerini ve günlük yaşamlarını devam ettirebilmeleri için temel ihtiyaçlarının (beslenme, barınma gibi) yanında bedenlerini hareket ettirmeleri gereklidir. Bedensel ve sosyal bir aktivite olan sportif faaliyetlere katılım, duyuşsal ve bilişsel becerileri arttırarak akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir (Kwak ve vd., 2009).

Genel olarak literatürlerde sportif aktivitelerin akademik başarıya etkisine dair çalışmalar yaygın biçimde yapılmıştır (Tat vd., 2017; Angın vd., 2018; Arslan vd. 2018). Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve akademik başarı ile spor yapma arasındaki ilişkiyi inceleyen 2015 sonrası Türkçe yayınların bibliyografi tabanlı sistematik bir derlemesi olan bu çalışmanın da bu konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalara katkı sağlaması beklenilmektedir.

Wolman'a(1973) göre başarı, "istenilen sonuca ulaşmak için o yönde oluşturulan bir ilerlemedir". Başarı birçok anlamı kapsamakla beraber eğitimde başarı denildiğinde (akademik başarı) çoğunlukla okulda öğretmenler tarafından verilen dereceyle, deneme puanlarıyla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılmış olan bilgilerin ifadesinden bahsedilmektedir (Carter ve Good, 1973). Öğrencinin psikomotor ve duyuşsal gelişiminin dışındaki diğer bütün program alanlarındaki davranışlarında gözlenen farklılık akademik başarı ile ifade edilir (Ahmann ve Glock, 1971). Bununla birlikte Julian ve ark. (1972) okulda okutulan derslerin öğrencilerde oluşması beklenen davranış değişikliklerinin bilişsel davranışlarla sınırlı olmadığını savunmuşlardır. Bu nedenle birbirlerinden farklı özelliklere sahip olan kişilerin, derslerinde gösterdikleri akademik başarı da farklılık gösterebilir.

Günümüzdeki eğitim faaliyetleri öğrencilerin fiilen katıldıkları ve aktif oldukları etkinlikler aracılığı ile yapılmaktadır. Ders dışı etkinlikler, ders süresi dışında, dersin kazanımlarını konu alan ferdi ya da grupla yapılabilen, belli bir sürede gerçekleştirilen, kazanıma uygun öğretim tekniklerinin uygulandığı öğrenme faaliyetleridir. Günümüzdeki öğretim yaklaşımlarında en önemli faktörlerden biri aktif öğrenme ortamlarının oluşturulmasıdır. Ders dışı etkinliklere katılım, bireyi öğrenme sürecinin aktif bir üyesi yapabilir.

Etkin öğrenme ortamlarının oluşturulmasının diğer bir yararı da, kalıcı ve izli öğrenmelerin gerçekleşmesiyle akademik başarının da gelişmesidir (Peguero, 2010). Öğrenme ve öğretim, sosyal yaşama göre uyarlanmıştır. Öğrenme anlık bir faaliyet değildir ve süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Öğretim sürecinde kazanılan bilgiler bireylere uygun biçimde benimsenip düzenlendikten sonra yaşamın içerisinde bireye has davranışlar şeklinde ortaya çıkar. Bu nedenle ders dışı etkinliklere katılım, öğrencinin daha başarılı olmasına ve okul ile bütünleşmesine katkı sağlamaktadır (Davalos vd., 1999; Feldman ve Matjasko, 2007). Stearns ve Glennie (2010), öğrencilerin okula yönelik tutumlarının gelişmesinde, ders dışı etkinliklere katılma sayesinde olduğunu belirtmiş ve okula karşı olumlu tutumu bulunan öğrencilerin sevdikleri ortamı terk etmeyip aksine derslerine daha sıkı çalışabileceklerini belirtmektedir. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin ders-sınıf dışı etkinliklere katılımının desteklenmesi önem arz etmektedir. Finn (1989), akademik başarısı zayıf olan öğrenciler ile okul arasındaki bağın oluşmasında en önemli birincil kaynağın ders dışı etkinliklere katılmak olduğunu belirtmektedir. Bu sayede çocuklar okullarına olan bağlılık duygularını geliştirebilirler. Yapılan bir çalışmada çok yönlü davranış problemleri



gösteren öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılımının önemli bir fırsat olduğunu belirtmektedir (Mahoney, 2000).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre; çocuklar ve genç bireyler için fiziksel aktivite etkinlikleri: aile, okul veya toplum ile birlikte oyun oynama, spor yapma, ulaşım, ev işleri, beden eğitimi, rekreasyon etkinliklerini içerir (World Health Organization [WHO], 2010). Fiziksel aktivite; İsklet kaslarının kontraksiyonu ile bazal metabolizma üzerinde enerji harcaması gerektiren her türlü bedensel hareketler bütünüdür. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite ise egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir ya da birden çok unsurunu geliştirmek amacıyla planlı yapılandırılmış, tekrarlı ve düzenli yapılan fiziksel aktivitelerdir Fiziksel aktivite yapmanın sağlığa faydaları olduğu ve fiziksel aktivite azlığında çeşitli sağlık problemlerini ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Özellikle çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin devam ettirilmesi, vücudun fizyolojik aktivitelerini, iskelet ve kasların gelişimini, vücut kompozisyonunu ve psikososyal sağlığını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Warburton vd., 2006). Fiziksel aktivite yetersizliği ise endokrin-kalp-damar sistemi hastalıkları ve ruh sağlığı ve psikiyatrik hastalıkların akut veya kronik bir şekilde oluşma riskini arttırmaktadır (Lee vd., 2012).

Teknolojinin gelişmesi, maddi sınırlılıklar, aile ve okul yöneticilerinin akademik başarı baskısı, öğrencileri hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirmiştir (Singh vd., 2019). Yapılan çalışmalarda, çeşitli fiziksel aktiviteler çocuklarda akademik başarıyı etkilemektedir (Hillman vd., 2008). Fiziksel aktivitenin bedensel, psikolojik ve sosyal anlamda olumlu etkileri akademik başarıyı arttırıcı değişkenler olarak kabul edilmektedir (Singh vd., 2019). Fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak, sağlığın sürdürülmesinde ve olumlu davranışların geliştirilmesinde destekleyici nitelik taşır (Allison vd., 1999). Ayrıca fiziksel aktivitenin akademik başarıyı arttırıcı ilişkisinin yanında ders dışı fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre okula yönelik olumlu tutum geliştirdikleri, sigara, alkol gibi maddelerin bağımlılık yapma riskinin daha az olduğunu göstermektedir (Sarı, 2012).

Beden eğitimi; bireye özgü olarak değişebilen spor, oyun ve jimnastik gibi eğitici bedensel aktiviteleri içeren geniş bir kavramdır (Larson, 1970). Spor ise, beden eğitimi etkinlikleri altında bireylerin fiziksel, psikolojik ve bilişsel yeteneklerini geliştirmek amacıyla önceden belirlenmiş olan belli kurallar çerçevesinde yapılan eylemlerinin tümüne denir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2019).

Ülkemizde, ailelerin çocuklarının beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımıyla beraber akademik başarıdan uzaklaşacakları ve sağlık sorunları yaşayacakları kaygılarına düşmeleri;

- 1-Eğitim sisteminin kapsayıcı olmaması
- 2-Toplumsal (ebeveynlerde) sportif bilincin oluşmaması
- 3-Tesisleşmenin yetersizliği

gibi temel başlıklar altında değerlendirilebilir. Bu olumsuz faktörlerin ortadan kaldırılmasıyla beraber ailelerin yaklaşımı da daha olumlu olacağı düşünülmektedir. Ailelerin kaygı ve bu bakış açılarının aksine, beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım; fiziksel sağlık ve gelişme yönünün yanısıra istenilen bir kişilik oluşması ve olumlu ruh sağlığı yönünden de yararlı ve gerekli olduğu varsayılmaktadır.

Çocuklar ve gençler açısından sporun fiziksel gelişime katkısının yanı sıra sosyal açıdan da yararı bilinmektedir. Sporla birlikte çevresini tanıma, iletişim kurma ve özgüven artışı desteklenir. Toplum içerisinde ve sosyal ortamda kabul görme artar. Psikolojik açıdan kendini kontrol etme, konsantrasyonda artış, güdülenme artar. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımın akademik başarıya olumlu yönde etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Finn, 1989; Feldman ve Matjasko, 2007; Stearns ve Glennie, 2010).Büyümenin oldukça hızlı olduğu dönemde beden de çok değişken bir yapıya sahiptir. Bu nedenle görece genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve hatta geciktirmede, beden eğitimi ve spor aktiviteleri önemli bir rol oynadığı unutulmamalıdır.

Bu çalışmada 2015-2020 yılları arasında akademik başarı ile fiziksel aktivite, egzersiz, spor arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları tespit ederek bu çalışmaları adı, çalışma yılı, çalışılan grup, yöntemi/veril toplama aracı ve sonuçları gibi çeşitli kriterler açısından inceleyerek var olan durumu betimlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler vasıtasıyla; bu konular bağlamında daha sonra yapılacak araştırmalar için örneklem grubu, değişken seçimi, araştırma yöntemi, veri toplama aracı açısından değerlendirme yapma fırsatı sağlanacak ve araştırmacılara yol gösterebilmesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.



## 2.MATERYAL METOT

### 2.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden doküman tarama deseninde gerçekleştirilmiştir. Belli bir alanda çalışırken amaca uygun olarak toplanan dokümanlar birer veri kaynağıdır (Patton, 2002). Bu bağlamda Türkiye’de 2015-2020 arasında akademik başarı, egzersiz, spor ve fiziksel aktivite ilişkisini konu alan çalışmalar kapsamlı olarak bibliyografi tabanlı doküman incelemesine ve sistematik analize tabi tutulmuştur. Sistematik derleme, bir probleme çözüm bulmak amacıyla alanda yayınlanmış çalışmaların taranıp bir takım dâhil etme ve elemine etme aşamalarını kullanmaktır. Sonraki aşamada ise hangi çalışmaların derlemeye alınacağı belirlenir ve derlemeye dâhil edilen araştırmalarda yer alan bulguların sentezine yer verilir (Karaçam, 2013).

Çalışmada sistematik derleme hazırlamanın aşamaları kullanılmıştır. İlk aşamada araştırma sorusunun çerçevesi belirlenmiştir. İkinci aşamada sistematik derlemenin sorusuyla ilgili anahtar kelimelerle elektronik veri tabanlarında bir tarama yapılmıştır. Üçüncü aşamada bulunan araştırmaların uygun olup olmadığı araştırmacılarca kontrol edilmiştir. Dördüncü aşamada sentezlenen bulgular açık ve anlaşılır olarak sıralanmıştır. Beşinci aşamada tartışma bölümünde yer verilecek aşamalar yazılmıştır. Altıncı aşamada içerik yeniden gözden geçirilmiştir. Son aşamada ise yayınlanma öncesi gözden geçirme işlemi yapılmıştır.

Çalışmada, Türkçe makale ve tezler incelenmiştir. Araştırma kapsamına seçilen makale ve tezlerde aşağıdaki dahil etme ve dışlama kriterleri dikkate alınmıştır:

- Çalışmaların akademik başarı ile egzersiz ilişkisini araştırmaya yönelik olması,
- Çalışmaların akademik başarı ile fiziksel aktivite ilişkisini araştırmaya yönelik olması,
- Çalışmaların akademik başarı ile spor ilişkisini araştırmaya yönelik olması,
- 2015-2020 yılları arasında Türkiye’de yazılmış tezler veya makaleler olmasıdır.

### 2.2Araştırma grubu ve veri toplama araçları verilerin analizi

Araştırmada yayınların taranması sürecinde araştırmanın amaçları doğrultusunda anahtar sözcük olarak “akademik başarı” belirlenmiştir. Bu kapsamda anahtar sözcüklerle birlikte “fiziksel aktivite, egzersiz, spor” kelimeleri ayrı ayrı kullanılarak Yöktez, Yökakademik, Google Akademik, Research Gate ve Dergipark veri tabanlarında elektronik tarama gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda 261 bilimsel yayına ulaşılmıştır. Bu bilimsel yayınlardan 13 tanesi, çalışmanın konusuyla ilişkili bulunmuş ve bu çalışmalar incelenmiştir.

Araştırmada veri elde etme yöntemi olarak araştırmalar numaralandırılarak; sonrasında çalışmanın:

- Yılı,
- Grubu ,
- Yöntemi ve veri toplama araçları
- Sonuçları,
- Ulaşıldığı veri tabanı , olmak üzere beş kategori belirlenmiştir.

## 3.BULGULAR

Akademik başarı ile “fiziksel aktivite, egzersiz, spor” ilişkisinin yer aldığı çalışmaların çeşitli kriterler açısından analizi Tablo 1’de gösterilmiştir. Tarama yapılan elektronik veritabanlarına ait değerler Tablo 2’de gösterilmiştir.



**Tablo 1:** Akademik başarı ile “fiziksel aktivite, egzersiz, spor” ilişkisinin yer aldığı çalışmaların çeşitli kriterler açısından analiz tablosu.

Çalışma	Adı	Yılı	Çalışma grubu	Çalışmanın yöntemi ve veri toplama araçları	Sonuç	Ulaşılan veri tabanı
1	Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi	2017	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 94 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-kısa form (IPAQ) ile değerlendirilmiştir. Araştırma kriterleri: Akademik başarı puanı, Yaş, fiziksel aktivite düzeyi, cinsiyet, vücut kitle indeksleri alınmıştır.	Çalışma sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi arttırıldığına ve Beden Kitle İndeksinin normal sınırlarda tutulması neticesinde bedensel ve ruhsal iyilik hallerini geliştirip, akademik başarılarına olumlu katkı sunabileceği; bu doğrultuda pozitif yönde zayıf düzey ilişki bulunmuştur.	Dergipark
2	Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	2018	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 436 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi. Araştırma kriterleri: Genel akademik ortalama alınmıştır.	Çalışma sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleriyle başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.	Dergipark
3	Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı Ve Depresyon Üzerine Etkisi	2018	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 140 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Beck Depresyon Envanteri. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi. Araştırma kriterleri: Yaş, cinsiyet, akademik ortalama.	Çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyiyle akademik başarı arasında pozitif yönde, zayıf düzey ilişki bulunmuştur.	Dergipark
4	Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi	2019	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 1057 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi. Cooper fiziksel aktivite ölçeği, WHOQOL BREF ölçeği, Spora dayalı FAS ölçeği. Araştırma kriterleri: Genel akademik ortalama alınmıştır.	Çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarıyla akademik başarıları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur	Dergipark
5	Ortaokul Öğrencilerinin internet Bağımlılığı, fiziksel aktivite Düzeyleri Ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki ilişkilerin incelenmesi	2019	Çalışmaya Ortaokul Düzeyinde 2137 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği. Kişisel bilgi formu	Çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleriyle akademik başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.	Googlekademik
6	Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı İle İlişkisi	2018	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 361 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi. Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği. Kişisel bilgilerin olduğu form. Araştırma kriterleri: Genel akademik not ortalamaları.	Çalışma sonucunda katılımcıların akademik başarılarıyla fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur.	Googlekademik
7	Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı ilişkileri	2019	Çalışmaya Lise Düzeyinde 334 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi.	Çalışma sonucunda katılımcıların akademik başarı düzeyleriyle fiziksel aktivite düzeyleri ve spor uygulama MET değerleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur.	Googlekademik
8	Ebelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi	2019	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 234 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu ve sosyo-demografik özelliklerini içeren anket formu.	Çalışma sonucunda katılımcıların başarı puanları ile toplam MET değerleri ,vücut kitle indeksi ve vücut ağırlıkları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.	Googlekademik
9	Sportif Aktivitelerin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: SDÜ İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma	2016	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 6007 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Araştırmacılar tarafından tasarlanan bir ölçek oluşturulmuştur.	Çalışma sonucunda katılımcıların yaptıkları sportif aktivitelerin akademik başarıyla pozitif yönde orta düzeyde ilişkisi bulunmuştur.	ResearchGate
10	Ortaokul öğrencilerinde akademik başarı ile fiziksel aktivite ilişkisi	2017	Çalışmaya Spor Takımlarına Katılmayan 273 Ve Spor Takımlarına Katılan 55 Sporcu Ortaokul Öğrencisi Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları :Anket formu. Araştırma kriterleri: Beden kitle indeksi.	Spor takımlarına katılmanın akademik başarıyı olumsuz etkilemediği bulunmuştur. Fiziksel aktivite sıklığı arttıkça akademik başarının özellikle erkek öğrencilerde arttığı bulunmuştur.	Yökakademik
11	Lise öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2016	Çalışmaya Lise Düzeyinde 8244 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi. Araştırma kriterleri: e-okul notları alınmıştır.	Çalışma sonucunda katılımcıların akademik başarılarıyla fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.	Yöktez
12	Ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki ( Kırkkale İli örneği )	2018	Çalışmaya Ortaokul Düzeyinde 334 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği.	Çalışma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında pozitif yönde, zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.	Yöktez
13	Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi	2018	Çalışmaya Lisans Düzeyinde 958 Öğrenci Katılmıştır.	Yöntem: Tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama araçları: Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi. Araştırma kriterleri: Genel not ortalaması alınmıştır.	Çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi minimal aktif olanlarla akademik başarıları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.	Yöktez



Tablo 1'e göre çalışma yılları açısından incelendiğinde en çok çalışmanın 2018 yılında (n=5, %38) yapıldığı bulunmuştur. Çalışma gruplarına göre en fazla çalışmanın üniversiteli öğrencilerle (n=8, %69) yapıldığı bulunmuştur. Örneklem gruplarının sayıları incelendiğinde en kalabalık grubun 11 nolu (n=8244) çalışmada olduğu bulunmuştur. Çalışmaların yöntemleri incelendiğinde bütün çalışmaların tarama (survey) yöntemiyle yapıldığı bulunmuştur. Çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarına bakıldığında en çok kullanılan ölçeğin Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Kısa) (IPAQ) (n=5, %38) olduğu bulunmuştur. Çalışmaların ilişkisel sonuçlarına bakıldığında 4 (%30) çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, 2 (%15) çalışmada negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. 7 (%55) çalışmada ise pozitif yönde; orta ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 2.** Ulaşılan Veri Tabanlarına Göre Yayınların Dağılımı:

VERİ TABANI	YAYIN TÜRÜ	ÇALIŞMAYLA İLGİLİ	ÇALIŞMAYLA İLGİSİZ
Yöktez	Tez	3	1
Yökakademik,	Makale	1	1
Google Akademik	Tez,makale	3 tez, 1 makale	24
ResearchGate	Makale	1	188
Dergipark	Makale	4	24
Toplam	261	13	248

Tablo 2'ye göre ulaşılan dijital veritabanları içerisinde en çok googleakademikte (n=4, %31) bu araştırmanın konusuna uygun yayın bulunmuştur.

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmalarda dahil etme ve dışlama kriterleri dahilinde bulunan yayınlara bakıldığında ; örneklem grupları açısından bakıldığında ortaokul, lise ve üniversite öğrencileriyle çalışıldığı görülmüştür. Buna göre ortaokul düzeyi 3, lise düzeyi 2, üniversite düzeyi 8 olmak üzere toplam 13 bilimsel yayına ulaşılmıştır. Okul öncesi ve ilköğretimde akademik başarı değerlendirilmediği için örneklem çalışılmadığı görülmüştür.

Araştırmanın konusu olan 13 çalışmanın yayınlandıkları yıllarına bakıldığında ise özellikle 2018 yılında 5 (%38), 2019 yılında 4 (%32) olmak üzere artış olduğu görülmüştür. Buna göre 2016 yılında 2 yayın, 2017 yılında 2 yayın, 2018 yılında 5 yayın, 2019 yılında 4 yayın olmak üzere toplam 13 yayına ulaşılmıştır. Özellikle obezitenin giderek yaygınlaştığı ve akademik beklentilerin öğrenciler üzerinde ağır bir yük haline geldiği bu dönemde fiziksel aktivitenin akademik başarıyı destekleyici yanını vurgulamak önemli bir çabadır.

Çalışma sonuçlarına göre araştırmaların sonuçlarına bakıldığında 4 (%30) çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, 2 (%15) çalışmada negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. 7 (%55) çalışmada ise öğrencilerinin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde orta veya zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ortaokul düzeyindeki 3 çalışmanın 2 sinde akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmazken sadece 1 çalışmada ilişki bulunmuştur. Lise düzeyindeki 2 çalışmanın 2'sinde de akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Üniversite düzeyindeki 8 çalışmanın 3'ünde de akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmazken 5 çalışmada ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin gelişim özellikleri itibariyle karar verme süreçlerinde daha etkili olduğu düşünülürken, ortaokul ve lise grubu öğrencilerinin bu dönemde özellikle aile yönlendirmesi ağırlıklı karar verme mekanizmaları kullandıkları düşünülebilir.

Çalışmanın yöntemine göre bakıldığında 13 çalışma da tarama(survey) yöntemiyle yapılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına bakıldığında ise Uluslararası Fiziksel Aktivite



Değerlendirme Anketi (Kısa) (IPAQ) 5 çalışmada, Araştırmacılar tarafından tasarlanan bir ölçek, 2 çalışmada, Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA), 4 çalışmada, Cooper fiziksel aktivite ölçeği, 2 çalışmada kullanılmıştır. Ölçek uygulamanın büyük gruplara ulaşmadaki kolaylığı ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış ölçüm araçlarının araştırmaların bilimsel sonuçlarını desteklemedeki gücü yaygın olarak kabul edilmektedir. Ayrıca akademik ortalamaların üniversite düzeyi grupta yazılı alındığı ortaokul ve lise öğrencilerinden ise e-okul aracılığıyla temin edildiği görülmüştür. Ölçme araçlarının örneklere uygun olduğu görülmüştür. Ayrıca kolay ve hızlı doldurulan formların katılımcıların sıkılmaması için tercih edildiği düşünülmektedir. Lise ve ortaokul öğrencilerinin notlarına daha hızlı ve kesin erişim için e-okul kullanılmıştır. Bu da öğrencinin uygulayıcıyı yanıltmak için gerçek olmayan notlar söyleyebileceği düşünüldüğünden yapılmış olabilir. Üniversite düzeyindeki öğrencilerin notlarına erişilebilecek ortak bir veri tabanı olmayışı (ortaokul ve lisede e-okul sistemi üzerinden bu işlem rahatlıkla yapılmaktadır) ve öğrencilerin daha bilinçli olması nedeniyle kendi puanlarını yazma konusunda özgür bırakıldıkları düşünülmektedir.

Ulaşılan veri tabanlarına göre yayınların dağılımı incelendiğinde ise çalışmanın içeriğiyle uyumlu olan 6 tez ve 7 makale bulunmuştur. Bulunan tezlerin 6 sı da yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır. Yazarların bu alanı tez konusu olarak benimseyerek hazırlamaları konunun önemini bir kez daha vurgulamak açısından ilgi çekicidir.

Bu çalışmada makalelerin akademik başarıyla fiziksel aktivite, egzersiz ve spor ilişkisine bakması, 2015- 2020 yılları arasında Türkiye’de yapılmış tezler ve makalelerden oluşmasına dikkat edilmiştir; bu kriterler dışındaki çalışmalara yer verilmemiştir. Bu çalışmanın sınırlıkları sadece akademik başarı bağımlı değişkenin incelenmesi, 2015 ve sonrası Türkçe yayınların taranmasıdır. Bu sonuçlarla diğer araştırmacılara farklı değişkenleri de içeriğe eklemeleri konusunda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. İlgili çalışmaların değerlendirilmesi sonrası akademik başarı, fiziksel aktivite, spor ilişkisi konusunda ortak bir fikir birliği olmadığı görülmüştür. Bu nedenle yabancı yayınlar da incelenebilir.

## 5. ÖNERİLER

İlkokul 3. ve 4. Sınıfta derslerde not verilmektedir. Bu sınıflarla ilgili de çalışma yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmüştür. Bunun nedeninin de araştırmacıların büyük bölümünün akademik personel olmalarından ve örneklemlerin ulaşılabilirliğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ancak fiziksel gelişimin önemli olduğu ortaokul ve lise evresinde çalışmaların artırılması önerilebilir. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve sonraki çalışmalar için kaynak olabileceği düşünülmektedir. İncelenen 13 makalenin içeriği dikkate alındığında akademik başarıyla; fiziksel aktivite, egzersiz ve spor alanında araştırma yapacakların daha fazla kriter kullanarak çalışma yapmaları önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Ahmann, J.S., ve Marvin D. (1971). *Evaluating Pupil Growth: Principles of Tests and Measurement*. 4. Baskı, Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Aksoy, E. Y., Çatalgöl, Ş., Çolak, B. M., Yeşil, Y., ve Karapolat, H. (2019). Ebelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi. *Acu Sağlık Bil Dergisi*, 10(4):593-597.
- Aksu, E. O. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Allison, K., Dwyer, J., ve Makin, S. (1999). Lise Öğrencileri Tarafından Öz Yeterlik ve Güçlü Fiziksel Aktiviteye Katılım. *Sağlık Eğitimi ve Davranışları*, 12-24.
- Angın, A., Topcu, G.Z., Yatar, İ., Depreli, Ö., Tomaç, H. ve Mihçioğlu, S. (2018). Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Düzeylerinin Değerlendirmesi. *Journal of Exercise Therapy And Rehabilitation* 5(1).
- Arslan, S.S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A.A., ve Yılmaz, T.Ö. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı Ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1) , 37-42.
- Carter, V., ve Good, E. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Çubuk, A. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Davalos, D. B., Chavez, E. L., ve Guardiola, R. J. (1999). The effects of extracurricular activity, ethnic identification, and perception of school on student dropout rates. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 21(1), 61-77.
- Doğan, U. (2016). *The Relationship Between Physical Activity Level And Academic Achievement In High School Students*. The Masters Thesis, Middle East Technical University, The Department Of Physical Education And Sports, Ankara.



- Feldman, A. F., ve Matjasko, J. L. (2007). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of Adolescence*, 30, 313-332.
- Finn, J. D. (1989). Withdrawing from school. *Review of Educational Research*, 59, 117-142.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58.
- İşgüder, H. İ. (2019). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Julian, C., ve Stanley, K. D. (1972). *Educational and Psychological Measurement and Evaluation*. 50. Baskı New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Kara, H. (2018). *Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
- Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., ve Sjostrom, M. (2009). Association between physical activity, fitness and academic achievement. *Journal of pediatrics*, 155:914-918.
- Larson, C.A. (1970). Curriculum Foundation and Standards for Physical Education, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., ve Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development*, 71(2), 502-516.
- Mücevher, M.H., Demirgil, Z., ve Erdem, R. (2017). Sportif Aktivitelerin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: SDÜ İİBF Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi - Bildiriler Kitabı I.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel yayınları.
- Parlaktaş, Y. (2018). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods (3 ed.)*. California: Sage Pub. Inc.
- Peguero, A. A. (2010). A profile of Latino school-based extracurricular activity involvement. *Journal of Latinos and Education*, 9(1), 60-71.
- Sarı, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Etkinliklere Katılımının İncelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 72-89.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J. ve Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.
- Stearns, E., ve Glennie, E. J. (2010). Opportunities to participate: Extracurricular activities' distribution across and academic correlates in high schools. *Social Science Research*, 39(2), 296-309.
- Tat, A.M., Tat, M.N., Arslan, S., ve Yılmaz, A.N. (2017). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* C.1, S.3, S.101-105 101.
- TDK. (2019). *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, (09 Ağustos 2020).
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *World Health Organization*.
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of Behavioral Science*. New York: Van Nostrand Company.
- Yıldırım, M., ve Bayrak, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları Ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. Ü. Journal Of Education)* 34(1): 123-144.
- Yıldız, M. E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Akademik Başarı ile Fiziksel Aktivite İlişkisi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, Vol:4 Issue:12 Pp:891-898.