EĞİTİMDEN TOPLUMA AKTİF YAŞAM:

BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE TOPLUM SAĞLIĞI ÜZERİNE POLİTİKA VE MODEL ÖNERİLERİ

Editör:
PROF. DR. KADİR PEPE



BİDGE Yayınları

BİDGE Yayınları

Eğitimden Topluma Aktif Yaşam: Beden Eğitimi, Spor ve Toplum Sağlığı Üzerine Politika Ve Model Önerileri

Editör: Prof. Dr. Kadır Pepe

ISBN: 978-625-5436-20-7

1. Baskı
Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL
Yayınlama Tarihi: 2026-11-03
BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374
Yayın hakları © BİDGE Yayınları
www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com
Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.
Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya / Ankara

İÇİNDEKİLER

Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Bireyin Çok Boyutlu Gelişimindeki Rolü: Eğitim Kademeleri Üzerine Anlatı Derlemesi Ve Altı Boyutlu Kavramsal Çerçeve 1

FİĞEN UĞUR, ÖZGE AKIN, KADIR PEPE, KADİR PEPE

İlköğretim ve Ortaöğretimde Beden Eğitimi Ve Spor Eğitiminin Niteliği: Mevcut Sorunlar, Yapısal Engeller Ve Gelişim Modeli Önerisi 19

ÖZGE AKIN, FİĞEN UĞUR, KADİR PEPE

Günümüz Teknolojik Şehir Hayatında Sportif Egzersizin Toplumsal Sağlık Üzerine Etkisi 46

BERK ELGİN, MUSTAFA CAN KÜÇÜK546, KADİR PEPE

Teknolojik Şehir Yaşamında Aktif Toplum ve Toplum Sağlığı: Türkiye İçin %80 Aktif Toplum Politikası 64

MUSTAFA CAN KÜÇÜK, BERK ELGİN, KADİR PEPE

BÖLÜM 1

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNİN BİREYİN ÇOK BOYUTLU GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ: EĞİTİM KADEMELERİ ÜZERİNE ANLATI DERLEMESİ VE ALTI BOYUTLU KAVRAMSAL ÇERÇEVE

FİĞEN UĞUR[1]
ÖZGE AKIN[2]
KADİR PEPE[3]

Öz

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireyin genel eğitim süreci içindeki yerini ve çok boyutlu gelişimine katkılarını eğitim kademeleri temelinde bütüncül bir çerçevede değerlendirmektir. Çalışma, ulusal ve uluslararası literatür ile ilgili resmî öğretim programı ve mevzuat belgelerine dayalı anlatı niteliğinde bir literatür derlemesi olarak tasarlanmıştır. DergiPark, Google Scholar, Web of Science, Scopus, PubMed ve ERIC gibi veri

[1] Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Orcid: 0009-0005-0170-6982
[2] Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Orcid: 0009-0007-2865-0864
[3]Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0001-7778-004X

tabanlarında konuya ilişkin çalışmalar incelenmiş; elde edilen kaynaklar okul öncesinden yükseköğretime kadar eğitim kademeleri ve zihinsel/bilişsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi gelişim alanları doğrultusunda betimsel olarak sınıflandırılmıştır. Bulgular, beden eğitimi ve spor eğitiminin fiziksel uygunluk ve sağlıkla sınırlı olmayan; bilişsel süreçler, sosyal etkileşim, psikolojik iyi oluş, değerler ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarıyla ilişkili çok yönlü bir eğitim potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, söz konusu katkıların kendiliğinden ortaya çıkmadığı; öğretim niteliği, pedagojik yaklaşım, öğrenme ortamı ve rehberlik süreçleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışma, farklı literatür bulgularını bütünleştirerek altı boyutlu bir kavramsal çerçeve önermektedir. Bu çerçeve, beden eğitimi ve spor eğitimini bireyin eğitim yaşamının farklı kademelerinde süreklilik gösteren bütüncül bir gelişim alanı olarak konumlandırmaktadır. Çalışmanın sistematik derleme olmaması ve birincil veri içermemesi temel sınırlılıklar arasındadır. Gelecek araştırmalarda önerilen altı boyutlu çerçevenin ampirik olarak sınanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: beden eğitimi, spor eğitimi, bütüncül gelişim, fiziksel aktivite, eğitim kademeleri, değerler eğitimi, kavramsal çerçeve

The Role of Physical Education and Sport Education in Holistic Individual Development: A Narrative Review Across Educational Stages and a Six-Dimensional Conceptual Framework

Abstract

This study aims to evaluate the role of physical education and sport education in the general educational process and its potential contributions to holistic individual development across educational stages. The study was designed as a narrative literature review based

on national and international literature as well as relevant official curriculum and legislative documents. Studies identified through databases such as DergiPark, Google Scholar, Web of Science, Scopus, PubMed, and ERIC were descriptively classified according to educational stages from early childhood to higher education and according to six developmental domains: cognitive, physical-physiological, social, psychological, moral, and religious/spiritual. The findings indicate that physical education and sport education has a multidimensional educational potential extending beyond physical fitness and health to cognitive processes, social interaction, psychological well-being, values, and lifelong physical activity behaviors. At the same time, these contributions do not appear to be automatic outcomes of participation; rather, they are closely related to instructional quality, pedagogical approaches, learning environments, and purposeful guidance. On this basis, the study integrates findings from different strands of the literature and proposes a six-dimensional conceptual framework. The framework positions physical education and sport education as a holistic developmental field that can contribute continuously across different stages of an individual's educational life. The non-systematic nature of the review and the absence of primary data constitute the main limitations. Future research should empirically test the proposed six-dimensional framework.

Keywords: physical education, sport education, holistic development, physical activity, educational stages, values education, conceptual framework

Giriş

Eğitim, en geniş anlamıyla bireyde kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir; bu süreç bireyin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarda bütüncül gelişimini hedefler (Karabacak, 2017). Beden eğitimi ve

spor eğitimi ise bu bütüncül eğitim anlayışının bedensel ve devinimsel boyutunu oluşturan, bireyin fiziksel aktiviteler aracılığıyla çok yönlü gelişimine katkı sağlayan planlı bir eğitim dalıdır (McLennan & Thompson, 2015; Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018). Alanla ilgili literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor eğitiminin bireye katkısının tek bir boyutla sınırlı kalmadığı, zihinsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi olmak üzere birbiriyle etkileşim hâlinde birçok boyutta ele alındığı görülmektedir.

Zihinsel boyut açısından bakıldığında, beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin bilişsel gelişimle ilişkili olabileceği bildirilmektedir. Beden eğitimi ve okul sporunun eğitsel yararlarını ele alan derleme çalışmaları, bilişsel öğrenme çıktılarının bu alandaki önemli değerlendirme başlıklarından biri olduğunu göstermektedir (Bailey et al., 2009). Ayrıca okul temelli beden eğitimi müdahalelerini inceleyen sistematik derleme ve meta-analizde psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal öğrenme çıktıları bakımından olumlu etkiler raporlanmıştır (Dudley et al., 2022).

Fiziksel ve fizyolojik boyutta, düzenli fiziksel aktivite ve nitelikli beden eğitimi uygulamalarının çocuk ve ergenlerde kan basıncı, kolesterol, kemik yoğunluğu, obezite ve metabolik sendrom gibi sağlık göstergeleri üzerinde koruyucu etkiler taşıdığı sistematik derleme düzeyinde kanıtlanmıştır (Janssen & LeBlanc, 2010). Bu bulgular, beden eğitimi dersinin yalnızca bir "hareket dersi" değil, aynı zamanda yaşam boyu sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının temelini atan bir müdahale alanı olarak görülmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Sosyal boyutta beden eğitimi ve spor, iş birliği, iletişim, liderlik ve grupla uyum gibi becerilerin geliştirilmesine elverişli öğrenme ortamları sunabilir; bu kazanımların niteliği, öğretim yaklaşımı ve sosyal etkileşim koşulları gibi bağlamsal etkenlerle ilişkilidir (Bailey et al., 2009). Türkiye'de yapılan araştırmalarda

öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve görüşleri çeşitli değişkenler bakımından incelenmiştir (Taşğın & Tekin, 2009); ancak bu çalışma, akran ilişkilerinin tutumları doğrudan belirlediği sonucunu tek başına ortaya koymamaktadır.

Psikolojik boyut açısından beden eğitimi ve spor eğitiminin özgüven, öz yeterlik, stresle baş etme ve psikososyal gelişim üzerinde olumlu katkılar sağladığı görülmektedir; üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda düzenli spor yapan bireylerin psikososyal gelişim düzeylerinin ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (Koçak, 2014). Benzer şekilde lise düzeyinde öğrencilerin beden eğitimi dersinden beklentileri ile bu beklentilerin karşılanma düzeyi arasındaki ilişki, dersin psikolojik doyum sağlama işlevine dikkat çekmektedir (Özdağ et al., 2008).

Ahlaki boyutta, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireye dürüstlük, saygı, sorumluluk, işbirliği ve fair-play gibi değerleri kazandırma potansiyeli taşıdığı, ancak bu değerlerin katılımın kendiliğinden bir sonucu olmadığı, bilinçli bir öğretim ve rehberlik sürecini gerektirdiği vurgulanmaktadır (Pennington, 2017). Türkiye'de lise düzeyinde yürütülen bir çalışmada öğrencilerin, beden eğitimi ve spor dersinin kendilerine en çok vatanseverlik, adalet, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı ve sorumluluk gibi kök değerleri kazandırdığına inandıkları belirlenmiştir (Arslan & İpek Eren, 2022); ortaöğretim düzeyinde spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine olumlu katkı sağladığı da ayrıca raporlanmaktadır (Akandere et al., 2009).

Dinsel/manevi boyutta ise sporun ve fiziksel aktivitenin, bireyin maneviyat ve inanç boyutuyla karşılıklı ve çok yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Yakın tarihli bir sistematik derlemede, din ve maneviyat temelli inanç ve uygulamaların bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirme ve sedanter davranışı azaltma yönünde olumlu etkiler taşıdığı, bu ilişkinin fiziksel, ruhsal ve psikososyal sağlık bileşenleriyle iç içe geçtiği ortaya konmuştur

(Kruk & Aboul-Enein, 2024). Türk Millî Eğitim sisteminde de beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının, öğrencilere millî ve manevi değerleri benimsetme, bu değerleri bir yaşam tarzına dönüştürme amacıyla ilişkilendirildiği görülmektedir (MEB, 2018); bu yönüyle ders, bedensel gelişimin yanı sıra manevi ve değerler eğitimi işlevini de üstlenmektedir.

Bu katkılar, eğitim yaşamının farklı kademelerinde farklı biçimlerde ele alınmaktadır. Okul öncesi dönemde temel hareket becerileri (Özyürek et al., 2015), ilköğretimde öğretim programı ve uygulamalarına ilişkin eğitsel boyutlar (Şirinkan & Gündoğdu, 2011), ortaöğretimde beden eğitimi dersine yönelik tutum ve beklentiler (Koca & Demirhan, 2004; Taşğın & Tekin, 2009) ve üniversitede spora yönelik tutumlar (Koçak, 2014) bu farklılaşmaya örnek verilebilir. Bununla birlikte, bu kaynaklar eğitim kademeleri arasında zorunlu, doğrusal veya birikimli bir gelişim sırasını kanıtlamamaktadır.

Literatür incelendiğinde, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireye katkısının genellikle tek bir boyut ya da tek bir eğitim kademesi özelinde ele alındığı, zihinsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi boyutları bir arada ve kademeler arası süreklilik içinde değerlendiren derleme niteliğinde çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu durum, konunun bütüncül bir çerçevede ele alınması ihtiyacını doğurmaktadır. Bu araştırmanın önemi, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireyin genel eğitim süreci içindeki yerini, söz konusu altı boyut temelinde ve okul öncesinden üniversiteye uzanan tüm kademeler açısından tek bir çerçevede sentezleyerek literatürdeki bu boşluğa katkı sunmasından kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda araştırma, nitel bir derleme (literatür taraması) çalışması olarak tasarlanmış olup amacı, ulusal ve uluslararası literatürden elde edilen bulgular ışığında beden eğitimi ve spor eğitiminin bireylerin zihinsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi gelişimine olan katkısını,

eğitim kademeleri temelinde betimsel bir yaklaşımla ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu çalışma, bireylerin genel eğitim süreci içinde beden eğitimi ve spor eğitiminin yerini ve önemini ortaya koymayı amaçlayan anlatı niteliğinde bir literatür derlemesidir. Araştırmada doküman incelemesi yaklaşımından yararlanılmış; konuya ilişkin ulusal ve uluslararası akademik yayınlar ile resmî öğretim programı ve mevzuat belgeleri incelenmiştir. Veri toplama sürecinde DergiPark, Google Scholar, Web of Science, Scopus, PubMed ve ERIC veri tabanları kullanılmıştır. "Beden eğitimi", "Spor eğitimi" ve "physical education" anahtar sözcükleri, çalışmanın odaklandığı zihinsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi boyutlara ilişkin kavramlarla birlikte değerlendirilmiştir. Ulaşılan kaynaklar eğitim kademeleri ve altı gelişim boyutu temelinde betimsel olarak sınıflandırılmış ve anlatı yoluyla sentezlenmiştir. Bununla birlikte, arama tarihi, ayrıntılı dahil etme/dışlama ölçütleri ve kaynak eleme sürecine ilişkin sayısal bilgiler mevcut metinde raporlanmadığından çalışma sistematik derleme olarak değil, anlatı niteliğinde bir literatür derlemesi olarak değerlendirilmiştir.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde üretken yapay zekâ aracı olarak Claude (Anthropic) yardımcı bir araç niteliğinde kullanılmıştır. Yapay zekâ aracından; ilgili ulusal ve uluslararası kaynakların taranması ve bibliyografik bilgilerinin doğrulanması, metnin dil ve anlatım bakımından gözden geçirilmesi ile metnin yayınevi şablonuna ve APA 7 atıf-kaynakça kurallarına uygun biçimde düzenlenmesi aşamalarında destek alınmıştır. Çalışmanın kavramsal çerçevesi, araştırma tasarımı, kaynakların değerlendirilmesi ve seçimi, bulguların yorumlanması ve sonuçlar

yazarlara aittir. Yapay zekâ aracı tarafından üretilen veya düzenlenen tüm içerik ve kaynak bilgileri yazarlar tarafından incelenmiş, doğruluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Yapay zekâ aracı yazar olarak gösterilmemiştir; çalışmanın içeriğine ve bilimsel bütünlüğüne ilişkin tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Etik Beyan

Bu çalışma, yayımlanmış bilimsel literatür ile kamuya açık resmî öğretim programları ve mevzuat belgelerinin incelenmesine dayalı anlatı niteliğinde bir derlemedir. Araştırma kapsamında insan katılımcılardan veri toplanmamış, kişisel veya tanımlanabilir özel veriler kullanılmamıştır. Bu nedenle etik kurul onayı ve katılımcı onamı gerektiren bir araştırma süreci yürütülmemiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuş; yararlanılan kaynaklar metin içinde gösterilmiş ve kaynakçada belirtilmiştir.

Bulgular

Eğitim Kavramı

Eğitim, bireyde kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik davranış değişikliği meydana getirme sürecidir; bu süreç, bireyin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarda bütüncül bir gelişim göstermesini amaçlayan, planlı ve sistemli bir etkinlikler bütünüdür (Karabacak, 2017). Eğitim, yalnızca örgün eğitim kurumlarında (okul, üniversite vb.) gerçekleşen formal bir süreç olarak değil; aile, çevre ve sosyal yaşam içinde kendiliğinden gerçekleşen informal bir süreç olarak da tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda eğitim, bireyin doğumundan itibaren yaşam boyu devam eden, bilgi, beceri, tutum ve değerlerin kazanılmasını kapsayan dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Eğitimin Amacı

Türk eğitim sisteminde eğitimin genel amaçları, 1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nda somutlaştırılmıştır. Buna göre eğitim, bireyleri Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen, bunları davranış hâline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmeyi; beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı biçimde gelişmiş bir kişilik ve karaktere sahip, insan haklarına saygılı, yapıcı, yaratıcı ve verimli bireyler olarak yetiştirmeyi amaçlamaktadır (Türkiye Cumhuriyeti, 1973). Bu amaç ifadesi, eğitimin yalnızca bilişsel/akademik bir kazanım süreci olmadığını, bedensel ve ruhsal gelişimi de kapsayan bütüncül bir hedef taşıdığını açıkça ortaya koymaktadır; bu yönüyle beden eğitimi ve spor eğitiminin de Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarıyla doğrudan örtüştüğü söylenebilir.

Eğitimin Kademeleri

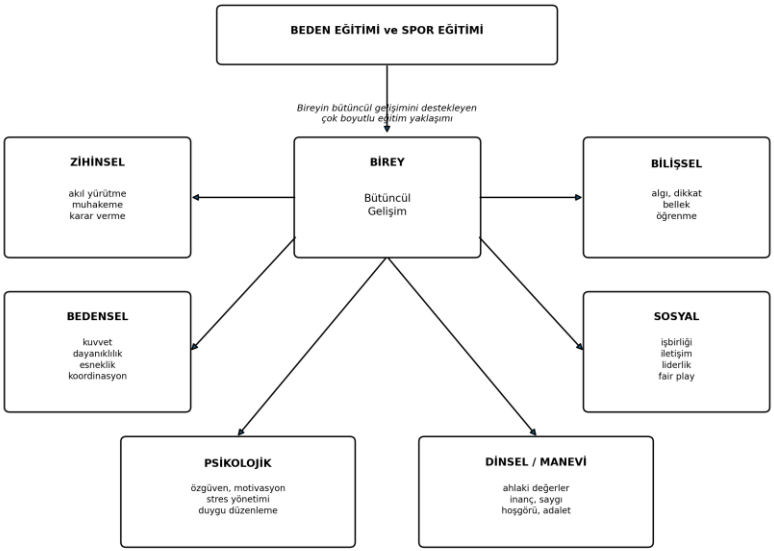
Türk eğitim sistemi, 1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu çerçevesinde okul öncesi eğitim, ilköğretim (ilkokul ve ortaokul), ortaöğretim (lise) ve yükseköğretim (üniversite) olmak üzere dört ana eğitim kademesi içinde ele alınmaktadır; bu çalışmada ilköğretim ve ortaöğretim alt dönemleriyle ayrıca incelenmektedir. Okul öncesi eğitimin amacı, çocuğun bedensel, zihinsel ve duygusal alanlarda bireysel gelişim sürecine uygun biçimde desteklenmesidir; ilköğretimin amaç ve görevleri ise her çocuğa iyi bir vatandaş olmak için gerekli temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkları kazandırmak, onu millî ahlak anlayışına uygun biçimde yetiştirmek ve ilgi, istidat ve kabiliyetleri doğrultusunda hayata ve üst öğrenime hazırlamak olarak tanımlanmıştır (Türkiye Cumhuriyeti, 1973; MEB, 2018). Ortaöğretim kademesi, ilköğretime dayalı dört yıllık zorunlu örgün veya yaygın öğrenim veren genel, mesleki ve teknik öğretim kurumlarını kapsamakta ve öğrencileri hem yükseköğretime hem de doğrudan hayata ve iş alanlarına hazırlamayı

amaçlamaktadır. Yükseköğretim kademesinde ise birey, alanında uzmanlaşma ve bağımsız akademik/mesleki üretim yapabilme yeterliğine yönlendirilmektedir. Bu dört kademe, birbirini tamamlayıcı sarmal bir yapı içinde bireyin bütüncül gelişimine hizmet etmektedir (MEB, 2018).

Eğitimin Boyutları

Eğitimin hedeflediği davranış değişikliği, literatürde klasik biçimde bilişsel, duyuşsal ve psikomotor olmak üzere üç temel boyutta sınıflandırılmaktadır. Bilişsel boyut, bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez ve değerlendirme gibi zihinsel süreçleri; duyuşsal boyut, tutum, değer, duygu ve ilgi gibi öğrenilmiş duygusal tepkileri; psikomotor boyut ise fiziksel hareket, motor beceri ve koordinasyona dayalı davranışları kapsamaktadır (Bloom et al., 1956; Krathwohl, 2002). Bu üçlü sınıflandırma, eğitim programlarının hedef belirleme, öğretim etkinliği planlama ve ölçme-değerlendirme süreçlerinin temel çerçevesini oluşturmaktadır. Beden eğitimi ve spor eğitimi, doğası gereği özellikle psikomotor boyutla özdeşleştirilse de yukarıda ele alınan literatür bulguları bu dersin bilişsel (zihinsel), duyuşsal (sosyal, psikolojik, ahlaki, dinsel/manevi) ve psikomotor (fiziksel-fizyolojik) boyutların tümüne eş zamanlı katkı sağladığını göstermektedir; bu durum, dersin eğitim sistemi içindeki çok boyutlu ve bütünleştirici konumunu ortaya koymaktadır.

Şekil 1. Beden eğitimi ve spor eğitiminin çok boyutlu gelişim modeli



Not. Şekil 1, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireyin zihinsel/bilişsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi gelişim alanlarıyla ilişkisini bütüncül bir kavramsal çerçeve içinde göstermektedir. Bu sınıflandırma, farklı literatür bulgularının bu çalışma kapsamında sentezlenmesiyle oluşturulmuştur.

Açıklama. Beden eğitimi ve spor eğitimi yalnızca fiziksel uygunluğun geliştirilmesine yönelik değildir. Şekil 1'de sunulan model; zihinsel/bilişsel, fiziksel-fizyolojik, sosyal, psikolojik, ahlaki ve dinsel/manevi boyutların birbirinden bağımsız değil, birbiriyle ilişkili gelişim alanları olarak değerlendirilmesini önermektedir. Bu çerçeve, beden eğitimi ve spor eğitimine ilişkin farklı literatür bulgularını bütünleştiren kavramsal bir öneri niteliğindedir.

Eğitim Kademelerinde Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Katkısı

Okul öncesi dönem. Bu kademede beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocuğun temel hareket becerilerinin (lokomotor, denge ve nesne kontrol becerileri) kazanımında belirleyici bir rol oynamaktadır. Erken çocuklukta kazanılan motor beceriler, büyüme ve gelişimin doğal bir sonucu gibi görünse de çocuğa sunulan

hareket fırsatları ve yapılandırılmış hareket eğitimi bu becerilerin gelişiminde asıl belirleyici etkeni oluşturmaktadır (Özyürek et al., 2015). Bu dönemde kazanılan hareket deneyimleri, ilerleyen yaşlardaki oyun ve spora katılımın da temelini atmaktadır.

İlköğretim (ilkokul-ortaokul) dönemi. İlköğretim kademesinde beden eğitimi dersi, çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra sosyal beceri, özgüven ve öz disiplin kazanımı açısından önem taşımaktadır; ancak dersin bu potansiyeli ne ölçüde gerçekleştirebildiği büyük ölçüde öğretmenlerin öğretim programı ve planlarına ilişkin algılarına bağlıdır (Şirinkan & Gündoğdu, 2011). Bu bulgu, dersin kazanımlarının yalnızca müfredatla değil, uygulayıcının niteliğiyle de doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ortaöğretim (lise) dönemi. Ortaöğretim kademesinde öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve beklentileri, ders deneyimini ve fiziksel aktiviteye yönelik yönelimlerini anlamada önemli değişkenlerdir (Koca & Demirhan, 2004; Özdağ et al., 2008; Taşğın & Tekin, 2009). Ancak bu kaynaklar, tutum ve beklentilerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığını tek başına belirlediğini göstermemektedir. Bu düzeyde ayrıca değerler eğitimi işlevi öne çıkmakta; öğrenciler, beden eğitimi ve spor dersinin kendilerine en çok vatanseverlik, adalet, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı ve sorumluluk gibi kök değerleri kazandırdığına inanmaktadır (Arslan & İpek Eren, 2022).

Üniversite (yükseköğretim) dönemi. Üniversite düzeyinde beden eğitimi ve spor eğitimi, bireyin spora yönelik tutumu, psikososyal gelişimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili bir eğitim bağlamı olarak ele alınmaktadır; düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişim düzeylerinin ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (Koçak, 2014).

Kaynaklar, beden eğitimi ve spor eğitiminin farklı eğitim kademelerinde farklı gelişim alanları bakımından ele alındığını göstermektedir: okul öncesinde temel hareket becerileri, ilköğretimde program ve öğretim uygulamaları, ortaöğretimde tutum ve değerler eğitimi, yükseköğretimde ise spora yönelik tutumlar öne çıkmaktadır. Bu bulgular, altı boyutlu çerçevenin eğitim yaşamının farklı dönemlerini birlikte düşünmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir; ancak mevcut kaynaklar kademeler arasında kesintisiz ve birikimli bir gelişimi kanıtlamamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu derleme çalışmasının bulguları, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireyin genel eğitim süreci içinde yalnızca bedensel bir etkinlik olarak değerlendirilmemesi gerektiğine işaret etmektedir. Mevcut literatür; fiziksel gelişim ve sağlık göstergelerinin yanı sıra bilişsel, sosyal ve duyuşsal öğrenme çıktıları bakımından da beden eğitimi ve spor eğitiminin önemli bir eğitim potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bailey et al. (2009), beden eğitimi ve okul sporuna ilişkin eğitsel yararları fiziksel, sosyal, duyuşsal ve bilişsel alanlar üzerinden tartışmış; Dudley et al. (2022) ise nitelikli beden eğitimi müdahalelerinin psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal öğrenme çıktıları üzerindeki etkilerini sistematik derleme ve meta-analiz yoluyla incelemiştir. Bu bulgular, bu çalışmada önerilen altı boyutlu çerçevenin farklı gelişim alanlarını birlikte değerlendirme yaklaşımını desteklemektedir. Bununla birlikte, ahlaki ve dinsel/manevi boyutların diğer boyutlarla aynı kanıt düzeyine sahip olduğu varsayılmamalı; bu iki alan, ilgili literatürün kapsamı ve niteliği dikkate alınarak kavramsal çerçeve içinde değerlendirilmelidir.

Fiziksel-fizyolojik boyutta elde edilen değerlendirmeler, Janssen ve LeBlanc (2010) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemenin, okul çağındaki çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite ve

fiziksel uygunluk ile çeşitli sağlık göstergeleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan bulgularıyla uyumludur. Ayrıca UNESCO tarafından yayımlanan kalite beden eğitimi rehberi, beden eğitiminin kapsayıcı, nitelikli ve sürdürülebilir biçimde sunulması için politika düzeyinde çeşitli öneriler ortaya koymaktadır (McLennan & Thompson, 2015). Bu nedenle beden eğitiminin eğitim programındaki yeri yalnızca fiziksel performans açısından değil, sağlık ve yaşam boyu fiziksel aktivite açısından da değerlendirilmelidir.

Ahlaki ve dinsel/manevi boyutlara ilişkin bulgular, sporun değer aktarımındaki rolünün kendiliğinden değil, bilinçli bir öğretim sürecine bağlı olduğunu göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Pennington (2017), spora katılımın tek başına ahlaki gelişimi garanti etmediğini, değerlerin öğretilmesi gerektiğini vurgulamaktadır; bu bulgu, Arslan ve İpek Eren'in (2022) Türkiye'de lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada beden eğitimi dersinin öğrencilere kök değerleri kazandırdığına dair olumlu algıyla birlikte değerlendirildiğinde, dersin değerler eğitimindeki potansiyelinin ancak amaçlı bir pedagojik yaklaşımla gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Benzer biçimde, Kruk ve Aboul-Enein'in (2024) derlemesinde ortaya konan din/maneviyat ile fiziksel aktivite arasındaki karşılıklı ilişki, beden eğitimi ve spor eğitiminin dinsel/manevi boyutunun tek yönlü değil, bireyin inanç ve değer sistemiyle etkileşimli bir yapıda ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Bulgular, eğitim kademeleri arasında beden eğitimi ve spor eğitiminin farklı gelişim alanlarına yönelik katkılarının izlenebildiğini göstermektedir. Okul öncesinde temel hareket becerileri (Özyürek et al., 2015), ilköğretimde öğretim programı ve uygulamalarına ilişkin sosyal ve eğitsel boyutlar (Şirinkan & Gündoğdu, 2011), ortaöğretimde beden eğitimi dersine yönelik tutum ve beklentiler (Koca & Demirhan, 2004; Taşğın & Tekin, 2009; Arslan & İpek Eren, 2022) ve yükseköğretimde spora yönelik

tutumların psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişim boyutlarıyla ilişkisi (Koçak, 2014) farklı kademelerdeki katkı alanlarını örneklemektedir. Bu örüntü, beden eğitimi ve spor eğitiminin eğitim yaşamının farklı dönemlerinde süreklilik gösterebilecek bir gelişim alanı olarak planlanabileceğini düşündürmektedir; ancak mevcut anlatı derlemesinin doğası gereği bu kademeler arası ilişkinin nedensel veya zorunlu bir gelişim sırası olduğu ileri sürülemez.

Bu çalışmanın derleme niteliği taşıması nedeniyle bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma, erişime açık ve tam metnine ulaşılabilen ulusal ve uluslararası kaynaklarla sınırlı olup birincil veri toplama süreci içermemektedir; bu nedenle bulgular, mevcut literatürün sentezini yansıtmakta, doğrudan nedensellik ilişkisi kurmamaktadır. Ayrıca altı boyutlu sınıflandırma, literatürde sıklıkla kullanılan dörtlü (bilişsel-duyuşsal-psikomotor-sosyal) sınıflandırmaların bu çalışma özelinde genişletilmiş bir versiyonu olup, farklı çalışmalarda farklı boyutlandırmalar tercih edilebilir.

Sonuç olarak bu anlatı derlemesi, beden eğitimi ve spor eğitiminin bireyin eğitim sürecinde fiziksel-fizyolojik gelişimin yanı sıra zihinsel/bilişsel, sosyal, psikolojik ve değerlerle ilişkili gelişim alanlarına katkı sağlayabilecek çok boyutlu bir eğitim potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada sunulan altı boyutlu çerçeve, farklı literatür bulgularının bütünleştirilmesiyle geliştirilen kavramsal bir öneridir ve hazır bir kuramsal model olarak değerlendirilmemelidir. Bu doğrultuda, beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğinin güçlendirilmesi, öğretmen yetiştirme programlarında dersin çok boyutlu eğitim potansiyelinin vurgulanması ve eğitim kademeleri arasında programatik sürekliliğin desteklenmesi önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda önerilen çerçevenin farklı yaş gruplarında ölçek geliştirme, doğrulayıcı faktör analizi ve boylamsal araştırmalarla ampirik olarak sınanması, modelin geçerliliğinin değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 59–68. https://izlik.org/JA55WS52FS

Arslan, S., & İpek Eren, D. (2022). Beden eğitimi ve spor dersinin değerler eğitimine katkısının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(1), 29–43. https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/article/1121456

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, *24*(1), 1–27. https://doi.org/10.1080/02671520701809817

Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain*. Longmans, Green.

Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What drives quality physical education? A systematic review and meta-analysis of learning and development effects from physical education-based interventions. *Frontiers in Psychology*, *13*, Article 799330. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*, Article 40. https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40

Karabacak, K. (2017). Eğitime ilişkin temel kavramlar. İçinde A. Arslan (Ed.), *Eğitim bilimine giriş* (ss. 3–22). Nobel Yayıncılık.

Koca, C., & Demirhan, G. (2004). An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation. *Perceptual and Motor Skills*, *98*(3), 754–758. https://doi.org/10.2466/pms.98.3.754-758

Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(1), 59–69. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000254

Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory Into Practice*, *41*(4), 212–218. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104_2

Kruk, J., & Aboul-Enein, B. H. (2024). Religion- and spirituality-based effects on health-related components with special reference to physical activity: A systematic review. *Religions*, *15*(7), Article 835. https://doi.org/10.3390/rel15070835

McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf

Özdağ, S., Kürkçü, R., & Pepe, K. (2008). Farklı cinsiyetteki lise 2. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleştirme düzeyleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*(15), 81–89.

Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Physical education and sports in preschool period. *International Journal of Sport Culture and Science*, *3*(Special Issue 3), 479–488. https://doi.org/10.14486/IJSCS314

Pennington, C. G. (2017). Moral development and sportsmanship in physical education and sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *88*(9), 36–42. https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1367745

Şirinkan, A., & Gündoğdu, K. (2011). Öğretmenlerin ilköğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı ve planlarına ilişkin algıları. *İlköğretim Online*, *10*(1), 144–159. https://izlik.org/JA52BR48EG

Taşğın, Ö., & Tekin, M. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *17*(2), 457–466.

Türkiye Cumhuriyeti. (1973). Millî Eğitim Temel Kanunu (Kanun No. 1739). Resmî Gazete (Sayı 14574, 24 Haziran 1973). https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.1739.pdf

BÖLÜM 2

İLKÖĞRETİM VE ORTAÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNİN NİTELİĞİ: MEVCUT SORUNLAR, YAPISAL ENGELLER VE GELİŞİM MODELİ ÖNERİSİ

ÖZGE AKIN[1]
FİĞEN UĞUR[2]
KADİR PEPE[3]

Öz

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğini etkileyen temel faktörleri ulusal ve uluslararası alanyazın ile kurumsal belgeler çerçevesinde incelemek, uygulamada karşılaşılan sorunları bütüncül biçimde tartışmak ve derslerin niteliğini geliştirmeye yönelik kavramsal bir model önermektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında literatür incelemesi ve doküman analizi temelinde yürütülmüştür. İncelenen kaynaklar; beden eğitiminin

[1] Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Orcid: 0009-0007-2865-0864
[2] Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Orcid: 0009-0005-0170-6982
[3] Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0001-7778-004X

eğitsel amaçları, öğretmen yeterlikleri, öğretim programı ve ders süresi, fiziksel altyapı, okul yönetimi, öğrenci katılımı, kapsayıcılık, aile ve toplum desteği ile izleme-değerlendirme temaları altında ele alınmıştır. Alanyazın, beden eğitimi derslerinin niteliğinin tek bir değişkene bağlı olmadığını; öğretmen, program, fiziksel olanaklar, kurumsal destek ve öğrencilerin katılımını içeren birbiriyle ilişkili koşullar tarafından şekillendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda politika ve yönetişim, fiziksel ve kurumsal kapasite, öğretmen ve öğretim niteliği, öğrenci gelişimi ve kapsayıcılık, izleme ve kalite güvencesi bileşenlerinden oluşan bütüncül bir gelişim modeli önerilmiştir. Model, bu çalışmada ampirik olarak test edilmiş bir müdahale programı değil, alanyazın sentezinden hareketle geliştirilmiş kavramsal bir öneridir. Çalışmanın, beden eğitimi ve spor eğitiminin genel eğitim içindeki konumunun güçlendirilmesine ve okul temelli kalite geliştirme politikalarının tartışılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: beden eğitimi, spor eğitimi, eğitim niteliği, okul sporları, kapsayıcı eğitim, gelişim modeli

The Quality of Physical Education and Sport Education in Primary and Secondary Education: Current Problems, Structural Barriers, and a Proposed Development Model

Abstract

The aim of this study is to examine the key factors affecting the quality of physical education and sports lessons in primary and secondary education institutions within the framework of national and international literature and institutional documents, to discuss the problems encountered in practice from a holistic perspective, and to propose a conceptual model for improving the quality of these lessons. The study was conducted using a qualitative research approach based on a literature review and document analysis. The sources examined were evaluated under the themes of the

educational objectives of physical education, teacher competencies, curriculum and lesson duration, physical infrastructure, school administration, student participation, inclusiveness, family and community support, and monitoring and evaluation. The literature indicates that the quality of physical education lessons does not depend on a single variable but is shaped by interrelated conditions involving teachers, curricula, physical facilities, institutional support, and student participation. Accordingly, a comprehensive development model comprising five components—policy and governance, physical and institutional capacity, teacher and instructional quality, student development and inclusiveness, and monitoring and quality assurance—is proposed. The model is not an empirically tested intervention programme but rather a conceptual proposal developed through a synthesis of the existing literature. The study is expected to contribute to strengthening the position of physical education and sports education within the broader educational system and to informing discussions on school-based quality improvement policies.

Keywords: Physical education, sports education, educational quality, school sports, inclusive education, development model.

Giriş

Eğitim, bireyin bilgi, beceri, tutum ve değerler kazanmasını; kendisini geliştirmesini ve toplumsal yaşama etkin biçimde katılmasını amaçlayan, yaşam boyu devam eden çok yönlü bir süreçtir. Okul eğitimi bu sürecin planlı ve amaçlı biçimde yürütüldüğü temel kurumsal yapılardan biridir. Bu nedenle eğitimin amacı yalnızca akademik bilgi aktarımıyla sınırlandırılamaz; öğrencilerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimlerini desteklemek ve yaşamın farklı alanlarında kullanabilecekleri yeterlilikleri kazandırmak da okul eğitiminin temel sorumlulukları arasındadır.

Bu bütüncül eğitim anlayışı içinde beden eğitimi ve spor, öğrencilerin hareket yoluyla öğrenmelerini ve fiziksel etkinliklere bilinçli biçimde katılmalarını sağlayan önemli bir eğitim alanıdır. Beden eğitimi, fiziksel etkinlik ve hareket deneyimleri aracılığıyla bireyin bedensel gelişimini, temel hareket becerilerini, fiziksel yeterliliklerini ve sağlıklı yaşamla ilgili bilgi ve tutumlarını geliştirmeyi amaçlayan planlı bir öğretim süreci olarak ele alınabilir. Beden eğitimi ve spor eğitimi ise bu etkinliklerin öğretim programı, öğretmen rehberliği ve pedagojik amaçlar doğrultusunda düzenlenmesini kapsar. Bu yönüyle ders, yalnızca sportif performansa veya serbest zaman etkinliğine indirgenmemeli; genel eğitimin ve öğrencinin çok yönlü gelişiminin bir parçası olarak değerlendirilmelidir (Bailey, 2006; UNESCO, 2015a, 2015b).

İlköğretim ve ortaöğretim dönemleri, çocukların temel hareket becerilerinin gelişmesi, fiziksel yeterliliklerini tanımaları ve yaşam boyu fiziksel etkinliğe katılım için gerekli temelleri oluşturmaları bakımından önem taşımaktadır (Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008). Yaş ve gelişim özelliklerine uygun biçimde planlanan beden eğitimi etkinlikleri; denge, koordinasyon, çeviklik, kuvvet ve temel hareket becerilerinin gelişimini destekleyebilir (Gallahue & Ozmun, 1998). Bununla birlikte dersin amacı yalnızca motor becerileri geliştirmek değildir. Okul beden eğitimi ve sporuna ilişkin derleme, bu alanın fiziksel gelişim ve yaşam biçimi kazanımlarının yanında duyuşsal, sosyal ve bilişsel gelişime de katkı sunma potansiyelini ortaya koymaktadır (Bailey, 2006).

Bu çok yönlü katkı, sistematik araştırmalarla da desteklenmektedir. Dudley ve arkadaşlarının (2022) 135 çalışmayı kapsayan sistematik derleme ve meta-analizi, beden eğitimi temelli müdahalelerin çocuk ve ergenlerin psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal öğrenme çıktılarının tümünde anlamlı etkiler oluşturabildiğini bildirmiştir. Araştırmacılar, etkilerin alanlara göre farklılaştığını ve öğretim tasarımı ile uygulama niteliğinin önem

taşıdığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, beden eğitimi derslerinin motor becerilerin yanı sıra öğrencilerin motivasyon, öz yeterlik, iş birliği, iletişim, takım çalışması, dikkat ve karar verme gibi yeterliliklerini destekleyecek öğrenme yaşantıları içermesi gerektiğine işaret etmektedir. Ancak bu kazanımların yalnızca derse katılmakla kendiliğinden ortaya çıkacağı varsayılmamalıdır; dersin nasıl planlandığı ve yürütüldüğü belirleyicidir (Bailey, 2006; Dudley et al., 2022).

Beden eğitimi ve spor derslerinin hedeflenen kazanımları sağlayabilmesi için öncelikle amaç ve öğrenme çıktılarının açık biçimde belirlenmesi, öğretim programının öğrencilerin yaş ve gelişim özellikleriyle uyumlu olması ve öğretmenin alan bilgisi ile pedagojik yeterliliğe sahip bulunması gerekir. Bunun yanında yeterli ders süresi, uygun sınıf mevcudu, güvenli ve erişilebilir kapalı ve açık spor alanları, amaca uygun araç-gereç, okul yönetiminin desteği, kapsayıcı öğretim yöntemleri, öğrencilerin aktif katılımı ve kazanımları izlemeye elverişli ölçme-değerlendirme süreçleri önem taşımaktadır. UNESCO'nun Uluslararası Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Spor Şartı, nitelikli ve kapsayıcı beden eğitiminin eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası olması gerektiğini vurgulamaktadır (UNESCO, 2015a). Politika yapıcılara yönelik nitelikli beden eğitimi rehberi de öğretmen eğitimi, program geliştirme, tesis ve materyal yeterliliği, kapsayıcılık ve izleme-değerlendirme süreçlerinin birlikte ele alınmasını önermektedir (UNESCO, 2015b).

Türkiye'de beden eğitimi ve spor derslerinin uygulanmasında karşılaşılan sorunları inceleyen araştırmalar, hedeflenen kazanımların gerçekleştirilebilmesinin okulun ve öğretim sürecinin mevcut koşullarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenleriyle gerçekleştirilen bir araştırmada okul yönetimlerinin derse yaklaşımı, ders süresinin sınırlılığı, kalabalık sınıflar, araç-gereç eksikliği ve öğrencilerin derse katılımıyla ilgili sorunlar rapor edilmiştir (Demirhan et al., 2014). Yurt içi ve yurt

dışındaki çalışmaları değerlendiren Temiz ve Sivrikaya (2021), sorunların öğretmen, öğrenci, veli, okul yönetimi, öğretim programı, mevzuat, ders süresi ve fiziki imkânlar gibi birden fazla boyutta ortaya çıktığını belirtmiştir. Öğretmenlerin mesleki sorunlarına ilişkin nitel araştırmaları bir araya getiren meta-sentez çalışması da kaynak ve imkân yetersizlikleri ile dersin okul ortamındaki uygulanmasına ilişkin güçlükleri öne çıkarmıştır (Avcı, 2022). Sınıf öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerini inceleyen araştırmada da okulun fiziki koşulları ve materyal yeterliliği, dersin uygulanmasında karşılaşılan sorunlar arasında yer almıştır (Kaya et al., 2022).

Uluslararası literatür de nitelikli beden eğitiminin çok bileşenli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İlköğretim düzeyindeki nitelikli beden eğitimi programlarını inceleyen kapsam belirleme derlemesinde kamu politikaları ve yönetsel liderlik, öğretim programı, okul yöneticilerinin desteği, okulun örgütsel yönetimi, öğretmenler, aile katılımı ve toplumla iş birliği temel bileşenler olarak belirlenmiştir (Kingston et al., 2023). Bailey (2006) de beden eğitiminin beklenen gelişimsel yararlarının yalnızca derse katılımla garanti edilemeyeceğini; öğretmenlerin niteliği, öğrenme ortamının olumlu ve kapsayıcı olması, etkinliklerin çeşitliliği ve öğrencilerin etkin katılımının önem taşıdığını belirtmektedir. Dolayısıyla dersin yapılabilirliği, yalnızca okulda bir spor alanının bulunup bulunmamasıyla açıklanamaz; zaman, insan kaynağı, pedagojik yaklaşım, kurumsal destek ve öğrenci ihtiyaçlarıyla birlikte değerlendirilmelidir.

Bu araştırmanın temel amacı, ilköğretim ve ortaöğretimde beden eğitimi ve spor derslerinin hedeflenen eğitimsel kazanımları ile mevcut uygulama koşulları arasındaki ilişkiyi literatür ve ilgili dokümanlar çerçevesinde incelemektir. Bu kapsamda dersin niteliğini ve uygulanabilirliğini etkileyen öğretmen yeterlilikleri, öğretim programı, ders süresi, fiziki altyapı, araç-gereç olanakları,

okul yönetimi, öğrenci katılımı, kapsayıcılık ve ölçme-değerlendirme gibi unsurların değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Çalışmanın önemi, beden eğitimi ve spor derslerinin eğitim programlarında öngörülen amaçları ile okullardaki uygulama gerçekliği arasındaki olası uyum ve farklılıkları bütüncül biçimde ele almasından kaynaklanmaktadır. Dersin fiziksel, sosyal, bilişsel, psikolojik ve motor alanlardaki kazanımlarının hangi koşullarda desteklenebildiğinin ortaya konulması; eğitim politikalarının, öğretim programlarının, öğretmen yetiştirme ve mesleki gelişim süreçlerinin ve okul imkânlarının değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışma kapsamında geliştirilecek model önerisinin, dersin niteliğini ve uygulanabilirliğini güçlendirmeye yönelik eğitimsel ve kurumsal düzenlemeler için kavramsal bir çerçeve sunması beklenmektedir. Bu model, literatür ve doküman incelemesine dayalı bir öneri niteliğindedir; etkililiği bu araştırma kapsamında saha uygulamasıyla sınanmamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde literatür incelemesi ve doküman analizi temelinde hazırlanmıştır. Araştırmada beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğiyle ilişkili akademik çalışmalar, kurumsal raporlar, uluslararası politika belgeleri ve ilgili eğitim dokümanları incelenmiştir. Çalışma, belirli bir veri tabanında önceden tanımlanmış arama dizgileri ve sistematik eleme akışına dayalı sistematik derleme veya meta-analiz olarak tasarlanmamıştır. Bu nedenle bulgular, erişilen ve konu bakımından ilgili görülen kaynakların tematik ve anlatı temelli sentezi niteliğindedir.

Veri Kaynakları ve Dokümanların Seçimi

İncelemede beden eğitimi ve spor eğitiminin amaçları, öğretmen yeterlikleri, öğretim programı, ders süresi, fiziksel altyapı, okul yönetimi, öğrenci katılımı, kapsayıcılık ve kalite güvencesi konularına odaklanan ulusal ve uluslararası akademik yayınlardan yararlanılmıştır. Ayrıca UNESCO'nun kalite beden eğitimi politika rehberi ve uluslararası beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor şartı ile WHO'nun fiziksel aktivite ve sedanter davranış rehberi temel kurumsal belgeler arasında değerlendirilmiştir. Bunlara ek olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2018 tarihli ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim beden eğitimi programları ile konuya ilişkin uluslararası sistematik derlemeler, meta-analizler ve ulusal alanyazındaki hakemli çalışmalar da incelenmiş; bu kaynaklar, metinde ilgili iddiaları desteklemek amacıyla kullanılmıştır. Kaynakların seçiminde çalışma konusuyla doğrudan ilişkili olma, akademik veya kurumsal niteliğe sahip olma ve erişilebilir tam metin ya da güvenilir bibliyografik kayda dayanma ölçütleri gözetilmiştir.

Verilerin Analizi

İncelenen dokümanlar içerik bakımından karşılaştırmalı ve tematik bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. İlk aşamada kaynaklarda beden eğitiminin eğitsel amaçları ve niteliğine ilişkin temel açıklamalar belirlenmiştir. İkinci aşamada sorun ve belirleyiciler; öğretmen ve öğretim niteliği, program ve ders süresi, fiziksel/kurumsal kapasite, okul yönetimi, öğrenci katılımı ve motivasyonu, aile-toplum desteği, kapsayıcılık ve ölçme-değerlendirme temaları altında sınıflandırılmıştır. Son aşamada ulusal ve uluslararası kaynaklarda tekrar eden temalar karşılaştırılmış ve bu temalar temel alınarak kavramsal gelişim modeli oluşturulmuştur. Çalışmaların örneklem, yöntem ve bağlamları farklı olduğundan sayısal sonuçlar doğrudan karşılaştırılmamış; tematik benzerlikler ve ayrışmalar tartışılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, erişilebilen akademik yayınlar ve kurumsal dokümanlarla sınırlıdır. Öğretmen, öğrenci, veli veya okul yöneticileriyle görüşme yapılmamış; anket, gözlem, deney veya başka bir birincil veri toplama yöntemi kullanılmamıştır. Bu nedenle metinde sunulan değerlendirmeler mevcut alanyazının sentezine dayanmaktadır ve doğrudan nedensel sonuçlar olarak yorumlanmamalıdır. Önerilen bütüncül gelişim modeli de bu araştırma kapsamında sahada uygulanmamış ve ampirik olarak doğrulanmamıştır.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde üretken yapay zekâ aracı olarak Claude (Anthropic) yardımcı bir araç niteliğinde kullanılmıştır. Yapay zekâ aracından; ilgili ulusal ve uluslararası kaynakların taranması ve bibliyografik bilgilerinin doğrulanması, metnin dil ve anlatım bakımından gözden geçirilmesi ile metnin yayınevi şablonuna ve APA 7 atıf-kaynakça kurallarına uygun biçimde düzenlenmesi aşamalarında destek alınmıştır. Çalışmanın kavramsal çerçevesi, araştırma tasarımı, kaynakların değerlendirilmesi ve seçimi, bulguların yorumlanması, önerilen gelişim modeli ve sonuçlar yazarlara aittir. Yapay zekâ aracı tarafından üretilen veya düzenlenen tüm içerik ve kaynak bilgileri yazarlar tarafından incelenmiş, doğruluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Yapay zekâ aracı yazar olarak gösterilmemiştir; çalışmanın içeriğine ve bilimsel bütünlüğüne ilişkin tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Etik Beyanı

Bu çalışma, yayımlanmış akademik araştırmalar ile kamuya açık kurumsal ve politika dokümanlarının incelenmesine dayanmaktadır. İnsan katılımcılardan veri toplanmamış, kişisel veya özel nitelikli veri kullanılmamıştır. Bu nedenle araştırma

kapsamında katılımcı onamı veya saha araştırmasına ilişkin bir veri toplama süreci bulunmamaktadır. Kullanılan kaynaklar metin içinde gösterilmiş ve kaynakçada listelenmiştir. Bununla birlikte, makalenin gönderileceği derginin etik kurul muafiyeti ve etik beyanına ilişkin özel yazım kuralları ayrıca dikkate alınmalıdır.

Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Genel Eğitim İçerisindeki Yeri ve Amaçları

Fiziksel ve Motor Gelişim

Beden eğitimi derslerinin temel işlevlerinden biri, öğrencilerin temel hareket becerilerini ve fiziksel uygunluklarını geliştirmektir. Denge, koordinasyon, çeviklik, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi özellikler, yaş ve gelişim düzeyine uygun etkinliklerle desteklenebilir (Gallahue, 1982; Özer & Özer, 2019). Bu süreçte amaç, öğrencileri erken yaşta tek bir spor dalına yönlendirmekten çok, farklı hareket deneyimleri kazandırmak ve fiziksel etkinliğe katılım için gerekli temel yeterlikleri geliştirmektir (Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008). Etkinliklerin öğrencilerin gelişimsel özelliklerine uygun, güvenli ve kademeli biçimde planlanması önem taşımaktadır.

Sağlıklı Yaşam ve Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite

Okul dönemi, fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu tutum ve alışkanlıkların gelişmesi açısından önemli bir dönemdir (Hills et al., 2015). Beden eğitimi dersi; fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkisini kavrama, güvenli egzersiz yapma, kişisel fiziksel uygunluğu tanıma ve aktif yaşam seçeneklerini değerlendirme becerilerini destekleyebilir (Bailey, 2006; Yavuz et al., 2025). WHO'nun (2020) çocuk ve ergenlere yönelik günlük ortalama 60 dakika orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite önerisi, okul dışı hareketlilikle birlikte değerlendirilmelidir. Dolayısıyla beden eğitimi dersi, bu toplam

aktivite hedefinin tek başına karşılığı değil, öğrencilerin yaşam boyu aktif olma yeterliklerini geliştiren önemli bir eğitim bileşenidir.

Bilişsel, Duygusal ve Sosyal Gelişim

Hareket temelli öğrenme ortamları öğrencilerin dikkat, karar verme, problem çözme ve strateji geliştirme süreçlerini harekete geçirebilir (Dudley et al., 2022). Takım oyunları ve grup etkinlikleri ise iletişim, iş birliği, liderlik, çatışma çözme ve kurallara uyma gibi sosyal becerilerin uygulamalı biçimde öğrenilmesine fırsat sunar (Opstoel et al., 2020). Başarı deneyimi, bireysel ilerlemenin fark edilmesi ve destekleyici öğretmen geri bildirimi öğrencilerin öz yeterlik ve derse yönelik olumlu tutumlarını güçlendirebilir (Vasconcellos et al., 2020). Bununla birlikte bu katkıların kendiliğinden ortaya çıkacağı varsayılmamalı; öğretim süreci açık öğrenme hedefleri ve pedagojik rehberlikle yapılandırılmalıdır (Bailey, 2006).

Değerler Eğitimi ve Toplumsal Gelişim

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri adalet, saygı, dürüstlük, sorumluluk, dayanışma ve öz denetim gibi değerlerin somut durumlar içinde deneyimlenmesini sağlayabilir (Opstoel et al., 2020; Yavuz et al., 2025). Kurallara uygun davranma, rakibe ve takım arkadaşına saygı gösterme, kazanma ve kaybetme durumlarıyla baş etme gibi deneyimler değerler eğitimi açısından işlevsel öğrenme fırsatlarıdır. Nitekim ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarında adalet, dostluk, dürüstlük, sorumluluk ve saygı gibi değerlere yer verilmekle birlikte, bu değerlerin nasıl kazandırılacağına ilişkin açıklamaların sınırlı kaldığı bildirilmiştir (Sarıca, 2018). Ortaokul programının 21. yüzyıl becerileri çerçevesinde incelendiği çalışmada da değerlerin kazanımlarda yer aldığı, ancak bunların nasıl öğretilebileceğine ilişkin yeterli bilgiye ulaşılamadığı belirtilmiştir (Yavuz et al., 2025). Öğretmen görüşlerine dayanan araştırma ise beden eğitimi ve spor dersinin ve

öğretmenlerinin değer kazandırmada önemli olduğunu, buna karşın programdaki değer ifadelerinin daha açık yazılması gerektiğini ortaya koymuştur (Önal et al., 2023). Ancak sporun her zaman olumlu değerler ürettiği kabul edilmemelidir. Ayrımcılık, dışlama, aşırı rekabet ve kazanma baskısı gibi durumların önlenmesi için öğretmenin etik ve kapsayıcı sınıf iklimi oluşturması gerekir.

Kapsayıcı Eğitim, Eşit Katılım ve Fırsat Eşitliği

Nitelikli beden eğitimi, farklı fiziksel yeterliklere, cinsiyetlere, sosyoekonomik koşullara ve özel gereksinimlere sahip öğrencilerin derse anlamlı biçimde katılımını gözetmelidir (Qi & Ha, 2012; UNESCO, 2015b). Etkinliklerin uyarlanması, farklı başarı düzeylerinin tanınması, güvenli öğrenme ortamı ve ayrımcı tutumların önlenmesi kapsayıcı yaklaşımın temel unsurlarıdır (Diken, 2011; Özer, 2020). UNESCO (2015a, 2015b), beden eğitimi ve sporun herkes için erişilebilir ve ayrımcılıktan uzak biçimde sunulmasının önemini vurgulamaktadır.

Türkiye'de Öğretim Programlarının Amaçları ve Uygulama

Türkiye'de beden eğitimi ve spor dersi öğretim programları öğrencilerin hareket becerileri, aktif ve sağlıklı yaşam, oyun ve sportif etkinliklere katılım, sosyal-duygusal gelişim ve değerler alanlarında gelişimini hedeflemektedir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018a, 2018b, 2018c; Yavuz et al., 2025). Programların güncellenmesi, hedeflenen kazanımların sınıf ve okul koşullarında nasıl uygulanabildiği sorusunu da gündeme getirmektedir (Kılıçaslan & Baş, 2020). Programın niteliği yalnızca yazılı kazanımlar üzerinden değil; öğretmen yeterliği, ders süresi, öğrenci sayısı, tesis ve araç-gereç olanakları ile ölçme-değerlendirme uygulamaları birlikte dikkate alınarak değerlendirilmelidir (Demirhan et al., 2014; Temiz & Sivrikaya, 2021).

Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Niteliğini ve Verimliliğini Etkileyen Faktörler

Öğretmen Yeterlikleri ve Mesleki Gelişim

Öğretmen, öğretim programını öğrenci özellikleri ve okul koşullarıyla buluşturan temel aktördür (Kingston et al., 2023). Alan bilgisi kadar pedagojik alan bilgisi, sınıf yönetimi, güvenlik, farklılaştırılmış öğretim, ölçme-değerlendirme ve kapsayıcı uygulama yeterlikleri de önemlidir. Öğretmenlerin hizmet öncesi eğitimlerinin güncel öğretim yaklaşımlarıyla desteklenmesi ve meslek yaşamları boyunca sürekli mesleki gelişim fırsatlarına erişmesi gerekir (Armour & Yelling, 2007; Morgan & Hansen, 2008). Avcı'nın (2022) meta-sentezi ve Yüksel'in (2024) sistematik derlemesi, beden eğitimi öğretmenlerinin sorunlarının kaynak ve olanak eksiklikleri, okul içi uygulama koşulları ve öğretmen yetiştirme süreçleri gibi birden fazla boyutta toplandığını göstermektedir.

Öğretim Programı ve Uygulama Süreci

Programın hedefleri ile okulun gerçek uygulama koşulları arasında uyum bulunması gerekir (Demirhan et al., 2014; Temiz & Sivrikaya, 2021). İçeriğin öğrencilerin yaş, ilgi ve yeterliklerine göre uyarlanması, farklı etkinlik türlerine yer verilmesi ve öğrencilerin aktif öğrenenler olarak sürece katılması dersin niteliğini artırabilir (Bailey, 2006; Vasconcellos et al., 2020). Program değişikliklerinin öğretmenlere açık biçimde aktarılmaması, uygulama örneklerinin ve materyallerin yetersizliği veya ölçme yaklaşımındaki belirsizlikler hedeflenen kazanımların gerçekleşmesini zorlaştırabilir. Kılıçaslan ve Baş (2020), program değişikliklerinin öğretmenler tarafından nasıl algılandığının ve uygulamaya nasıl yansıdığının önemine dikkat çekmektedir. Öğretmen görüşlerine dayanan çalışmalar da programdaki ifadelerin daha açık yazılması ve uygulamaya yönelik

kılavuzlarla desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir (Önal et al., 2023; Yavuz et al., 2025).

Fiziksel Altyapı, Tesis ve Araç-Gereç

Spor salonu, açık alan, güvenli zemin, uygun depolama alanı ve farklı etkinliklere yönelik araç-gereçlerin bulunması öğretim seçeneklerini genişletir. Fiziksel olanakların yetersizliği, öğretmenin programı çeşitlendirmesini ve öğrencilerin farklı hareket deneyimleri yaşamasını sınırlandırabilir (Hills et al., 2015; Morgan & Hansen, 2008). Bununla birlikte altyapı değerlendirmesi yalnızca tesisin varlığıyla sınırlı tutulmamalı; erişilebilirlik, güvenlik, bakım, kapasite ve öğrencilerin yaşlarına uygunluk da dikkate alınmalıdır. Kaya ve arkadaşlarının (2022) çalışması, okullardaki tesis ve malzeme eksikliklerinin beden eğitimi dersinin uygulanmasında sorun oluşturabildiğini ortaya koymaktadır.

Okul Yönetimi ve Kurumsal Destek

Okul yönetiminin beden eğitimi dersine verdiği önem, ders programlaması, tesislerin paylaşımı, malzeme bütçesi, etkinlik güvenliği ve öğretmenlerin mesleki gelişim desteği üzerinde belirleyicidir (Hills et al., 2015; Kingston et al., 2023). Beden eğitimi derslerinin diğer akademik dersler karşısında ikincil görülmesi veya ders saatlerinin farklı amaçlarla kullanılması, programın sürekliliğini ve öğrencilerin katılımını olumsuz etkileyebilir (Hills et al., 2015; Morgan & Hansen, 2008). Demirhan ve arkadaşları (2014), okul yönetiminin derse ilişkin algısının uygulamada karşılaşılan sorunlardan biri olduğunu belirtmektedir.

Ders Süresi, Sınıf Mevcudu ve Öğrenme Zamanı

Ders süresinin sınırlı olması, öğrencilerin etkinlikte geçirdiği gerçek öğrenme ve hareket zamanını azaltabilir. Nitekim ortaokul ve lise beden eğitimi derslerini kapsayan bir meta-analiz, öğrencilerin ders süresinin ortalama %40,5 kadarını orta-yüksek şiddetli fiziksel

aktivitede geçirdiğini; bu oranın ortaokullarda %48,6, liselerde ise %35,9 olduğunu ve genel ortalamanın önerilen %50 düzeyinin altında kaldığını bildirmiştir (Hollis et al., 2017). Derse giriş, yoklama, alan değişimi, malzeme dağıtımı ve güvenlik düzenlemeleri için harcanan zaman da dikkate alınmalıdır. Kalabalık sınıflarda öğretmenin her öğrenciye geri bildirim vermesi, güvenliği sağlaması ve etkinlikleri farklılaştırması zorlaşabilir (Demirhan et al., 2014; Temiz & Sivrikaya, 2021). Bu nedenle ders süresi, sınıf mevcudu ve mekân kapasitesi birbirinden bağımsız değil, birlikte ele alınması gereken uygulama koşullarıdır.

Öğrenci Özellikleri, Katılım ve Motivasyon

Öğrencilerin önceki spor deneyimleri, fiziksel yeterlik algıları, ilgi alanları, akran ilişkileri ve derse yönelik tutumları katılım düzeylerini etkileyebilir (Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008). Yalnızca sportif becerisi yüksek öğrencilerin öne çıktığı veya başarının dar ölçütlerle tanımlandığı derslerde diğer öğrencilerin katılım motivasyonu düşebilir. Öğrenci merkezli, seçenek sunan, bireysel gelişimi izleyen ve başarıyı kişisel ilerlemeyle ilişkilendiren yaklaşımlar daha geniş katılımı destekleyebilir (Vasconcellos et al., 2020).

Aile, Sosyal Çevre ve Spor Kültürü

Ailelerin beden eğitimi dersine ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutumları, öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılımı ve hareket alışkanlıkları üzerinde etkili olabilir (Yao & Rhodes, 2015). Sınav başarısının tek başarı göstergesi olarak görülmesi, spor ve hareket etkinliklerinin zaman kaybı olarak değerlendirilmesine yol açabilir. Okul-aile iletişimi, yerel spor kuruluşlarıyla iş birliği ve güvenli toplumsal etkinlik alanlarının geliştirilmesi öğrencilerin okul dışında da aktif kalmalarını destekleyebilir (Hills et al., 2015; Kingston et al., 2023).

Kapsayıcılık ve Eşitlik

Kız öğrencilerin, engelli öğrencilerin, düşük gelirli ailelerden gelen çocukların veya sportif yeterlik algısı düşük öğrencilerin derse eşit katılımı her zaman kendiliğinden sağlanmamaktadır (Demirhan et al., 2014; Qi & Ha, 2012). Etkinliklerin tek tip düzenlenmesi, beden eğitimi dersinde dışlanma ve başarısızlık deneyimlerine neden olabilir. Öğretmenlerin uyarlanmış etkinlikler tasarlaması, farklı ekipman ve kurallar kullanması, öğrenci sesini dikkate alması ve ayrımcı davranışlara müdahale etmesi gereklidir (Diken, 2011; Özer, 2020). Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda yapılandırılmış hareket ve antrenman programlarının psikomotor özellikler ile hareket becerileri üzerindeki etkisini inceleyen yerli çalışmalar (Bayazıt et al., 2007; Biçer et al., 2004) ile akran partnerlerin ağır düzeyde yetersizliği olan öğrencilerin motor ve duyuşsal davranışlarına etkisini ele alan araştırmalar (Block et al., 2001), uyarlanmış etkinlik tasarımı için uygulamaya dönük örnekler sunmaktadır. Kapsayıcılık, ek bir uygulama değil, ders niteliğinin temel ölçütlerinden biri olarak görülmelidir (UNESCO, 2015b).

Ölçme-Değerlendirme ve Kalite Güvencesi

Beden eğitimi dersinde değerlendirme yalnızca fiziksel performans veya sportif başarıya dayandırılmamalıdır. Öğrencinin bireysel gelişimi, çabası, katılımı, hareket becerisi, sağlık bilgisi, iş birliği ve güvenli davranışları da değerlendirme sürecine dâhil edilmelidir (López-Pastor et al., 2013). Süreç odaklı ve biçimlendirici değerlendirme, öğrencinin gelişimini görünür kılarken öğretmene de öğretim sürecini iyileştirme olanağı sunar. Ulusal alanyazında beden eğitimi öğretmenlerinin alternatif ölçme ve değerlendirme araç ve yaklaşımlarını önemseme ve kullanma düzeylerini paydaş görüşleriyle inceleyen çalışma, ölçme ve değerlendirmenin beden eğitimi öğretiminin sorunlu başlıkları arasında yer aldığını vurgulamaktadır (Asma et al., 2018). Kalite

güvencesi ise yalnızca denetim değil; öğrenci geri bildirimi, öğretmen öz değerlendirmesi, okulun olanaklarının izlenmesi ve sürekli iyileştirme döngüsünü içermelidir (UNESCO, 2015b).

Ulusal ve Uluslararası Literatür Bulgularının Karşılaştırılması ve Tartışılması

Fiziksel Olanaklar ve Kurumsal Destek

Ulusal çalışmalarda fiziksel altyapı ve kurumsal destek eksiklikleri beden eğitimi derslerinin uygulanmasını sınırlayan temel sorunlar arasında yer almaktadır. Demirhan ve arkadaşları (2014), öğretmenlerin araç-gereç yetersizliği, sınıf yoğunluğu ve okul yönetiminin derse ilişkin yaklaşımı gibi sorunlara dikkat çekmiştir. Kaya ve arkadaşları (2022) da sınıf öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenlerinin değerlendirmeleri üzerinden tesis ve malzeme olanaklarının önemini ortaya koymaktadır. Uluslararası düzeyde UNESCO (2015b), tesislerin niteliği ve bakımı ile politika hedefleri ve uygulama arasındaki uyumsuzluğu kalite beden eğitiminin önündeki yapısal engeller arasında değerlendirmektedir. Benzer biçimde, okul liderliğinin desteği, kaynaklar ve kalabalık müfredat, uluslararası çalışmalarda beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin okullarda yaygınlaştırılmasının önündeki engeller arasında gösterilmiştir (Hills et al., 2015; Morgan & Hansen, 2008). Bu bulgular, altyapı yatırımlarının okul yönetimi ve uygulama planlamasıyla birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Öğretmen Yeterlikleri ve Mesleki Gelişim

Ulusal literatürde öğretmenlerin mesleki sorunları; hizmet öncesi eğitim, uygulama koşulları, materyal desteği ve mesleki gelişim fırsatlarıyla ilişkilendirilmektedir (Avcı, 2022; Temiz & Sivrikaya, 2021; Yüksel, 2024). Kingston ve arkadaşlarının (2023) ilkokul düzeyinde kalite beden eğitimi programlarına ilişkin kapsam incelemesi de öğretmenlerin, okul liderlerinin, yönetim süreçlerinin

ve aile-toplum ortaklıklarının program kalitesinde birlikte rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, öğretmen yeterliğinin bireysel bir özellik olarak değil, kurumsal destek ve mesleki öğrenme koşullarıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Program, Ders Süresi ve Öğretim Yaklaşımları

Programların hedefleri ile uygulama koşulları arasındaki uyum, hem ulusal hem uluslararası kaynaklarda öne çıkan bir konudur. Temiz ve Sivrikaya (2021), beden eğitimi dersinde karşılaşılan sorunları öğretmen, öğrenci, veli, mevzuat, program, tesis ve ders süresi gibi birden fazla başlıkta değerlendirmiştir. Ruiz-Sánchez ve arkadaşlarının (2026) aktif pedagojik yaklaşımlara ilişkin sistematik derlemesi ise öğretmen hazırlığı, müfredat zamanı, değerlendirme baskısı, kalabalık ve heterojen gruplar ile kaynak eksikliklerinin yenilikçi öğretim modellerinin uygulanmasını zorlaştırabildiğini bildirmektedir. Dolayısıyla program yenileme süreçlerinin öğretmen eğitimi, zaman, kaynak ve değerlendirme düzenlemeleriyle desteklenmesi gereklidir.

Öğrenci Katılımı, Motivasyon ve Kapsayıcılık

Öğrencilerin derse katılımı yalnızca bireysel motivasyonla açıklanamaz; etkinliklerin çeşitliliği, akran ilişkileri, öğretmen yaklaşımı, cinsiyet rolleri, engellilik ve sosyoekonomik koşullar da katılım fırsatlarını biçimlendirebilir (Qi & Ha, 2012; Vasconcellos et al., 2020). Demirhan ve arkadaşlarının (2014) bulgularında veli ve kız öğrencilerin derse ilgisine ilişkin öğretmen değerlendirmeleri yer almaktadır. UNESCO (2015a, 2015b) ise beden eğitimi ve spora erişimde eşitlik ve kapsayıcılığın temel ilke olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda katılımın niteliği, yalnızca derse devam oranı ile değil, her öğrencinin öğrenme sürecine anlamlı biçimde dâhil olup olmadığıyla değerlendirilmelidir.

Aile ve Toplum Katılımı

Beden eğitimi ve spor eğitiminin okul sınırları içinde ele alınması, çocukların günlük fiziksel aktivite fırsatlarının bütününü açıklamakta yetersiz kalır. Kingston ve arkadaşları (2023), kalite beden eğitimi programlarında ebeveyn katılımı ve toplum ortaklıklarını önemli temalar arasında değerlendirmiştir. WHO (2020) da çocukların fiziksel aktivitesinin okul, ev, ulaşım ve toplum ortamlarında gerçekleşebileceğini belirtmektedir. Ebeveyn desteği ile çocukların fiziksel aktivitesi arasında orta düzeyde bir ilişki bildiren meta-analiz bulguları da bu çerçeveyi desteklemektedir (Yao & Rhodes, 2015). Bu nedenle okulun ailelerle ve yerel kurumlarla kurduğu iş birliği, öğrencilerin okul dışındaki hareket fırsatlarını destekleyen tamamlayıcı bir unsur olarak görülmelidir.

İzleme, Değerlendirme ve Kalite Güvencesi

Ulusal ve uluslararası kaynaklar, beden eğitimi derslerinin niteliğinin yalnızca program metinleri veya tesis sayıları üzerinden izlenemeyeceğine işaret etmektedir. Öğretim uygulamalarının, öğrencilerin katılımının, öğretmen gelişiminin, erişilebilirliğin ve kurumsal desteğin birlikte değerlendirilmesi gerekir. UNESCO (2015b), politika hedefleri, uygulama ve değerlendirme arasında süreklilik kurulmasını önermektedir. Bu nedenle okul düzeyinde kullanılacak göstergeler, yalnızca nicel çıktıların değil, öğretim sürecinin niteliğini ve öğrencilerin deneyimlerini de kapsamalıdır. Ölçme ve değerlendirme alanındaki uluslararası derleme, öğrenmeyi destekleyen alternatif yaklaşımlarda ilerleme kaydedildiğini, ancak iyi değerlendirme uygulamalarının yaygınlaştırılması için yapılması gereken çalışmaların sürdüğünü belirtmektedir (López-Pastor et al., 2013).

Genel Değerlendirme

Literatürün tematik karşılaştırması, beden eğitimi derslerinin niteliğini etkileyen sorunların ulusal ve uluslararası bağlamlarda

önemli ölçüde kesiştiğini göstermektedir. Öğretmen hazırlığı, ders zamanı, fiziksel kaynaklar, okul liderliği, aile ve toplum desteği, kapsayıcı katılım ve değerlendirme süreçleri tekrar eden temalardır. Bununla birlikte incelenen çalışmalar farklı eğitim kademelerinde, farklı örneklemler ve yöntemlerle yürütüldüğünden sonuçlar arasında doğrudan sayısal karşılaştırma yapılması uygun değildir. Genel tablo, ders niteliğinin tek bir müdahaleyle değil, birbirini destekleyen politika, okul ve sınıf düzeyindeki iyileştirmelerle geliştirilebileceğine işaret etmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Niteliğini Artırmaya Yönelik Bütüncül Gelişim Modeli Önerisi

Bu çalışmada önerilen bütüncül gelişim modeli, önceki bölümlerde ele alınan ulusal ve uluslararası literatür temalarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuştur. Modelin temel varsayımı, beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğinin tek bir faktöre indirgenemeyeceği; politika, okul, öğretmen ve öğrenci düzeyindeki koşulların etkileşimiyle şekillendiğidir. Model, ampirik olarak doğrulanmış bir uygulama programı değil, eğitim politikaları ve okul uygulamaları için geliştirilen kavramsal bir çerçevedir.

Politika ve Yönetişim

Bu bileşen, beden eğitimi ve spor derslerinin eğitim sistemi içindeki konumunun güçlendirilmesini, politika hedefleri ile okul uygulamaları arasında tutarlılık kurulmasını ve ilgili kurumlar arasında koordinasyon sağlanmasını kapsar. Ders süresi, öğretmen istihdamı, tesis standartları, güvenlik ve kapsayıcılık ilkeleri açık biçimde tanımlanmalı; merkezî politika kararlarının yerel okul koşullarına uyarlanması desteklenmelidir (Kingston et al., 2023; UNESCO, 2015b).

Fiziksel ve Kurumsal Kapasite

Okulların güvenli, erişilebilir ve yaş düzeyine uygun spor alanlarına ve araç-gereçlere sahip olması gerekir. Kaynak planlaması yalnızca tesis yapımına değil, bakım, yenileme, ekipman çeşitliliği ve engelli öğrencilerin erişimine de odaklanmalıdır. Okul yönetimleri beden eğitimi derslerini yıllık planlama, bütçe ve kalite geliştirme süreçlerine dâhil etmelidir (Hills et al., 2015; Kingston et al., 2023).

Öğretmen ve Öğretim Niteliği

Öğretmenlerin alan bilgisi, pedagojik yeterliği, kapsayıcı öğretim, güvenlik, sınıf yönetimi ve biçimlendirici değerlendirme becerileri sürekli desteklenmelidir. Hizmet içi eğitimler tek seferlik bilgilendirme toplantıları yerine uygulama, akran öğrenmesi, ders gözlemi, geribildirim ve mesleki iş birliği süreçleriyle yapılandırılmalıdır (Armour & Yelling, 2007). Öğretim yöntemleri öğrencilerin gelişim düzeylerine ve farklı öğrenme gereksinimlerine göre çeşitlendirilmelidir.

Öğrenci Gelişimi ve Kapsayıcılık

Modelin öğrenci boyutu, her öğrencinin güvenli ve anlamlı katılımını esas alır. Öğrenme hedefleri yalnızca performans veya rekabet üzerinden tanımlanmamalı; bireysel gelişim, sağlık okuryazarlığı, hareket becerileri, iş birliği, öz düzenleme ve aktif yaşam yeterliklerini kapsamalıdır. Kız öğrenciler, engelli öğrenciler ve farklı sosyoekonomik koşullara sahip çocuklar için katılım engelleri belirlenmeli ve etkinlikler uyarlanmalıdır (Qi & Ha, 2012; Vasconcellos et al., 2020).

İzleme ve Kalite Güvencesi

Kalite geliştirme süreci düzenli izleme, geri bildirim ve iyileştirme döngüsü üzerine kurulmalıdır (López-Pastor et al., 2013; UNESCO, 2015b). Okullar; derslerin uygulanma sürekliliği, tesis ve

ekipman yeterliği, öğretmenlerin mesleki gelişimi, öğrenci katılımı, kapsayıcılık ve paydaş memnuniyeti gibi göstergeleri izleyebilir. Bu göstergeler bu çalışmada ölçülmüş bulgular değil, modelin ileride saha araştırmalarıyla sınanması için önerilen izleme alanlarıdır.

Modelin Uygulama Düzeyleri

Model üç birbiriyle ilişkili düzeyde ele alınmaktadır. Makro düzey, eğitim politikaları, mevzuat, kaynak dağılımı ve merkezî yönetişimi; mezo düzey, okul yönetimi, fiziksel kapasite, aile ve toplum ortaklıklarını; mikro düzey ise öğretmen, öğrenci, öğretim yöntemi ve değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır. Düzeyler arasında koordinasyon sağlanmadığında bir düzeyde gerçekleştirilen iyileştirmelerin diğer düzeylerde karşılık bulması zorlaşabilir. Modelin bileşenleri ve her bileşene ilişkin önerilen odak alanları Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Önerilen Bütüncül Gelişim Modelinin Bileşenleri ve Odak Alanları

Model bileşeni	**Önerilen odak alanları**
Politika ve yönetişim	Politika-uygulama uyumu; dersin eğitim sistemi içindeki konumu; kurumlar arası koordinasyon
Fiziksel ve kurumsal kapasite	Güvenli tesisler; erişilebilir alanlar; araç-gereç; okul yönetimi ve kaynak planlaması
Öğretmen ve öğretim niteliği	Mesleki gelişim; pedagojik yeterlik, farklılaştırılmış ve öğrenci merkezli öğretim
Öğrenci gelişimi ve kapsayıcılık	Aktif katılım; bireysel gelişim; eşit erişim; özel gereksinimlere uygun düzenlemeler
İzleme ve kalite güvencesi	Süreç değerlendirmesi; öğrenci ve paydaş geri bildirimi; sürekli iyileştirme

Kaynak: Yazarlar tarafından alanyazın sentezinden hareketle geliştirilen kavramsal öneridir; modelin etkililiği saha uygulamasıyla henüz sınanmamıştır.

Kaynakça/References

Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective professional development for physical education teachers: The role of informal, collaborative learning. *Journal of Teaching in Physical Education, 26*(2), 177–200. https://doi.org/10.1123/jtpe.26.2.177

Asma, M., Çamlıyer, H., Soytürk, M., Balcı, T., & Çamlıyer, H. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretiminde alternatif ölçme ve değerlendirme üzerine bir inceleme. *Sakarya University Journal of Education, 8*(3), 37–62. https://doi.org/10.19126/suje.398201

Avcı, A. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve onların sorunları üzerine yapılmış nitel araştırmalardan bir meta-sentez çalışması. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, 5*(2), 37–51. https://doi.org/10.36415/dagcilik.1191775

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

Bayazıt, B., Meriç, B., Aydın, M., & Seyrek, E. (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda eğlenceli atletizm antrenman programının psikomotor özelliklere etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(4), 173–176.

Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırımcı, M., & Pala, R. (2004). Güç ve kuvvet egzersizlerinin zihinsel engelli çocukların hareket beceri ve yeteneklerine etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 173–179.

Block, M. E., Conaster, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. (2001). Effects of middle school-aged partners on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra, 17*(4), 34–40.

Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar

ve çözüm önerileri. *Hacettepe University Journal of Education, 29*(2), 57–68. https://izlik.org/JA49PK38KM

Diken, İ. H. (2011). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim* (4. basım). Pegem Akademi.

Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What drives quality physical education? A systematic review and meta-analysis of learning and development effects from physical education-based interventions. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 799330. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330

Gallahue, D. (1982). *Understanding psychomotor development in children*. John Wiley & Sons.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Brown & Benchmark.

Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases, 57*(4), 368–374. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010

Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Gillham, K., & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, Article 52. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0

Kaya, B., Karakaya, M., Apaydın, M. B., & Sunay, H. (2022). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinin uygulanmasında karşılaştıkları problemler. *Mediterranean Journal of Sport Science, 5*(4), 801–813. https://doi.org/10.38021/asbid.1152075

Kılıçaslan, U., & Baş, M. (2020). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programında yapılan değişikliklere öğretmenlerin

bakış açısı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22*(3), 100–108.

Kingston, Ú., Adamakis, M., Lester, D., & Costa, J. (2023). A scoping review on quality physical education programmes and their outcomes on primary-level pupils. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), Article 3575. https://doi.org/10.3390/ijerph20043575

López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: A review of international literature. *Sport, Education and Society, 18*(1), 57–76. https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018a). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=324

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018b). *İlkokul beden eğitimi ve oyun dersi (1, 2, 3 ve 4. sınıflar) öğretim programı*. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018c). *Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi (9, 10, 11 ve 12. sınıflar) öğretim programı*. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.

Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 79*(4), 506–516. https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599517

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review, 26*(4), 797–813. https://doi.org/10.1177/1356336X19882054

Önal, A., Taş, Z., Filiz, B., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı kapsamındaki değerlerin

uygulanmasına yönelik öğretmen görüşleri. *Eğitim ve Bilim, 48*(213), 205–229. https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/1178670/

Özer, D. S. (2020). *Özel gereksinimli öğrencilerde beden eğitimi ve spor* (6. basım). Nobel Yayınevi.

Özer, K., & Özer, D. S. (2019). *Çocuklarda psiko-motor gelişim* (10. basım). Nobel Yayınları.

Qi, J., & Ha, A. S. (2012). Inclusion in physical education: A review of literature. *International Journal of Disability, Development and Education, 59*(3), 257–281. https://doi.org/10.1080/1034912X.2012.697737

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine, 45*(9), 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

Ruiz-Sánchez, L., Lara-Sánchez, A. J., Chacón-Cuberos, R., & Ceciliani, A. (2026). Active pedagogical approaches in physical education across school and higher-education contexts and in physical education teacher education: A systematic review of pedagogical models, outcomes and implementation conditions (2005–2025). *Frontiers in Education, 11*, Article 1959300. https://doi.org/10.3389/feduc.2026.1959300

Sarıca, R. (2018). Yenilenen ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarının değerler eğitimi bağlamında incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(3), 2068–2091. https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.03.008

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*(2), 290–306. https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582

Temiz, C. N., & Sivrikaya, A. H. (2021). Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunların incelenmesi (yurt içi ve yurt dışı değerlendirmesi). *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 3*(1), 12–39. https://doi.org/10.47778/ejsse.891512

UNESCO. (2015a). *International charter of physical education, physical activity and sport*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

UNESCO. (2015b). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology, 112*(7), 1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Yao, C. A., & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*, Article 10. https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y

Yavuz, S., Yavuz, Ü., & Baydar Arıcan, H. Ö. (2025). 21. yüzyıl becerileri modeli: Ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı. *International Journal of Human Sciences, 22*(1), 18–31. https://doi.org/10.14687/jhs.v22i1.6543

Yüksel, İ. (2024). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları mesleki problemler: Bir sistematik derleme çalışması* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].

BÖLÜM 3

GÜNÜMÜZ TEKNOLOJİK ŞEHİR HAYATINDA SPORTİF EGZERSİZİN TOPLUMSAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

BERK ELGİN[1]
MUSTAFA CAN KÜÇÜK[2]
KADİR PEPE[3]

Öz

Günümüz kentsel yaşamı, dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesiyle birlikte bireylerin hareket örüntülerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Ulaşımdan eğlenceye, eğitimden çalışma hayatına kadar pek çok alanda ekran tabanlı araçların yaygınlaşması, toplumun geniş bir kesiminde sedanter (hareketsiz) yaşam biçimiyle ilişkili koşulları artırmıştır. Bu çalışma, günümüz teknolojik şehir hayatının çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar ve dezavantajlı bireyler başta olmak üzere toplumun farklı kesimleri üzerindeki psikolojik, sosyolojik, fiziksel ve fizyolojik

[1] Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği, ORCID: 0009-0003-8545-1256
[2] Dr., Fc Academy, Spor Eğitmeni, ORCID: 0000-0001-5666-3776
[3]Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0001-7778-004X

etkilerini; sportif egzersizin bu etkileri dengelemedeki olası rolü bağlamında ele alan nitel bir derleme (literatür incelemesi) çalışmasıdır. PubMed, Scopus, Web of Science, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanlarında yürütülen yapılandırılmış literatür taramasında belirlenen bilimsel araştırmalar, sistematik derlemeler, meta-analizler ve kurumsal raporlar konu başlıkları ve yaş grupları temel alınarak tematik biçimde sentezlenmiştir. İncelenen kaynaklar, sedanter davranış ve ekran kullanımı ile çocuklarda bazı bilişsel ve duygusal sonuçlar; gençlerde problemli akıllı telefon kullanımı ve psikososyal değişkenler; yetişkinlerde ruh sağlığı göstergeleri; yaşlılarda sosyal izolasyon ve sağlık davranışları arasında ilişkiler bulunduğuna işaret etmektedir. Dezavantajlı gruplarda ise sportif etkinliklere erişim eşitsizlikleri öne çıkmaktadır. Buna karşılık incelenen kanıtlar, çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite ile benlik algısı ve ruh sağlığına ilişkin olumlu sonuçlar; yetişkinlerde ise depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı belirtilerinde azalma arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışma, toplumun farklı kesimlerini kapsayan erişilebilir ve sürdürülebilir fiziksel aktivite politikalarının geliştirilmesinin, günümüz teknolojik toplumunda önemli bir kamu sağlığı önceliği olduğunu savunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sportif egzersiz, teknolojik şehir hayatı, hareketsiz yaşam, toplumsal sağlık, öz güven

THE EFFECT OF SPORTIVE EXERCISE ON SOCIETAL HEALTH IN TODAY'S TECHNOLOGICAL URBAN LIFE

Abstract

Contemporary urban life has substantially transformed individuals' movement patterns as digitalization and technological advancement accelerate. The widespread adoption of screen-based tools across transportation, entertainment, education, and work is associated with conditions that can encourage sedentary behavior. This qualitative review examines the psychological, sociological,

physical, and physiological dimensions of technological urban life for different groups—particularly children, young people, adults, older adults, and disadvantaged individuals—and considers the potential role of sportive exercise in addressing related concerns. Scientific studies, systematic reviews, meta-analyses, and institutional reports identified through a structured literature search in PubMed, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, and Google Scholar were synthesized thematically by topic and age group. The reviewed literature points to associations between sedentary behavior or screen use and some cognitive and emotional outcomes in children; problematic smartphone use and psychosocial variables in young people; mental-health indicators in adults; and social isolation and health behaviors in older adults. Inequalities in access to sport are also evident among disadvantaged groups. Conversely, the reviewed evidence links physical activity with more favorable self-perception and mental-health outcomes in children and adolescents, and with reductions in symptoms of depression, anxiety, and psychological distress in adults. The study argues that accessible and sustainable physical-activity policies that include different segments of society should be an important public-health priority in today's technological society.

Keywords: Sportive exercise, technological urban life, sedentary lifestyle, societal health, self-esteem

Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim, son yirmi yılda insanların çalışma, ulaşım, eğitim, alışveriş ve boş zaman değerlendirme biçimlerini dönüştürmüştür. Ekran temelli araçların yaygınlaşması ve motorlu ulaşımın kullanımı, günlük yaşamda oturarak geçirilen süreyi artırabilen koşullar arasında yer almaktadır; ancak bu eğilimi yalnızca teknolojiye bağlamak doğru değildir. Dünya Sağlık Örgütü'nün küresel verilerine göre dünya genelinde

yetişkinlerin yaklaşık %31'i (1,8 milyar kişi) önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamamış, bu oran 2010-2022 döneminde beş yüzde puan artmıştır (World Health Organization, 2024). Ergenler arasında da yetersiz fiziksel aktivite yaygındır; küresel analizler ergenlerin %80'inden fazlasının önerilen düzeyin altında kaldığını bildirmektedir (Guthold et al., 2020; World Health Organization, 2022). Mevcut eğilim sürerse 2030'da yetişkinlerde yetersiz fiziksel aktivite oranının %35'e ulaşabileceği öngörülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ayrıca 2020-2030 döneminde fiziksel hareketsizlikle ilişkili sağlık sistemi maliyetinin yaklaşık 300 milyar ABD dolarına ulaşabileceğini tahmin etmektedir (World Health Organization, 2024). Bu veriler sorunun kapsamını göstermekte; tek başına teknolojinin bu sonuçlara neden olduğunu kanıtlamamaktadır.

Türkiye açısından da fiziksel aktivitenin toplum sağlığı içerisindeki yeri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından 2014 yılında yayımlanan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, fiziksel aktivitenin yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğunu; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşam dönemlerine ve engellilik durumlarına göre farklılaştırılmış önerilere ihtiyaç bulunduğunu vurgulamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Bu ulusal çerçeve, uluslararası literatürde ortaya konan küresel eğilimlerin Türkiye bağlamında da karşılık bulduğunu ve yaşam dönemine özgü, kapsayıcı fiziksel aktivite politikalarına duyulan ihtiyacın yalnızca küresel değil, aynı zamanda yerel bir öncelik olduğunu göstermektedir.

Hareketsizleşen toplumun görünümü yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı değildir; fiziksel aktivite, sedanter davranış, uyku ve ruh sağlığı göstergeleri arasında da ilişkiler bildirilmiştir. Çocuk ve ergenleri kapsayan derlemeler, ekran süresi ve sedanter davranışın bazı fiziksel, psikolojik ve eğitimsel sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Habyarimana et al., 2025; Wilhite et al., 2023).

Bununla birlikte sonuçlar yaşa, ölçüm yöntemine ve araştırma tasarımına göre değişebilir; ilişkiler her zaman nedensellik anlamına gelmez. Sportif etkinliklere erişim de toplum içinde eşit değildir: çocuk ve ergenlerde sosyoekonomik konum, örgütlü spora katılımla ilişkiliyken (Owen et al., 2022), engelli bireyler için erişilebilir tesisler ve kapsayıcı uygulamalar önemli engel veya kolaylaştırıcılar olabilir (Elipe-Lorenzo et al., 2025). Bu çok boyutlu tablo, konunun bireysel sağlık davranışlarının yanı sıra toplumsal sağlık ve kamu politikası açısından da ele alınmasını gerektirmektedir.

Bu bağlamda, sportif egzersizin gerek önleyici gerekse iyileştirici işlevi büyük önem taşımaktadır. Alan yazındaki sistematik derleme ve meta-analiz düzeyindeki kanıtlar, düzenli fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde benlik algısı ve ruh sağlığıyla ilişkili olumlu sonuçlar verdiğini; yetişkinlerde ise depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı belirtilerini azaltabildiğini ortaya koymaktadır (Liu et al., 2015; Rodríguez-Ayllon et al., 2019; Singh et al., 2023). Dolayısıyla, teknolojik şehir hayatının yol açtığı hareketsizleşme sorununa karşı sportif egzersizin toplumun her kesimini kapsayacak biçimde teşvik edilmesi, güncel bilimsel literatürün işaret ettiği en somut çözüm yollarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, günümüz teknolojik şehir hayatının toplumun farklı kesimleri -çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar ve dezavantajlı bireyler- üzerindeki psikolojik, sosyolojik, fiziksel ve fizyolojik etkilerini; hareketsiz yaşam biçimi ve öz güven gibi değişkenler ekseninde, bilim insanlarının araştırma bulguları ve görüşleri doğrultusunda bütüncül biçimde ortaya koymaktır. Bu çerçevede çalışma, sportif egzersizin söz konusu olumsuz etkileri önleme ve iyileştirmedeki rolünü belgelemeyi ve elde edilen bulgular ışığında toplumsal düzeyde uygulanabilir politika ve uygulama önerileri geliştirmeyi hedeflemektedir. Nitel bir derleme çalışması olarak bu araştırma, yeni bir ampirik veri üretmek yerine,

mevcut bilimsel kanıtları belirli bir kavramsal çerçeve (yaş grubu × etki boyutu) etrafında sistematik ve eleştirel biçimde bir araya getirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden belge/literatür incelemesi (derleme) modeliyle yürütülmüştür. Çalışmada, günümüz teknolojik şehir hayatının toplumsal sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin bilimsel yayınlar yapılandırılmış biçimde taranmış ve tematik içerik analizi yoluyla sentezlenmiştir. Literatür taraması PubMed, Scopus, Web of Science, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmiş; "sedentary lifestyle", "physical activity", "screen time", "technology", "self-esteem", "social isolation", "loneliness", "disadvantaged groups", "disability", "socioeconomic inequality" ve "sportive exercise" anahtar kelimeleri, çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı popülasyonlarına ilişkin terimlerle birlikte kullanılmıştır. Tarama sürecinde öncelik; sistematik derlemelere, meta-analizlere, geniş ölçekli havuz analizlerine ve kurumsal (WHO gibi) raporlara verilmiş, bunlara ek olarak konuyu destekleyen özgün araştırmalara da yer verilmiştir. Dâhil etme ölçütleri arasında hakemli dergilerde yayımlanmış olma, İngilizce veya Türkçe dilinde erişilebilir olma ve konuyla doğrudan ilişkili olma yer almıştır. Elde edilen kaynaklar, "yaş grubu" (çocuk, genç/ergen, yetişkin, yaşlı, dezavantajlı birey) ve "etki boyutu" (psikolojik, sosyolojik, fiziksel/fizyolojik) olmak üzere iki eksenli bir kavramsal çerçeve etrafında sınıflandırılmış; bulgular bu çerçeveye göre betimsel ve yorumlayıcı biçimde bir araya getirilerek raporlaştırılmıştır. Tarama tarih aralığı, ilk aşamada bulunan kayıt sayısı ve nihai senteze alınan kaynak sayısı için doğrulanabilir bir kayıt bulunmadığından, bu çalışma nicel bir sistematik derleme olarak değil, yapılandırılmış bir literatür incelemesi olarak değerlendirilmelidir.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde üretken yapay zekâ aracı olarak Claude (Anthropic) yardımcı bir araç niteliğinde kullanılmıştır. Yapay zekâ aracından; ilgili ulusal ve uluslararası kaynakların taranması ve bibliyografik bilgilerinin doğrulanması, metnin dil ve anlatım bakımından gözden geçirilmesi ile metnin yayınevi şablonuna ve APA 7 atıf-kaynakça kurallarına uygun biçimde düzenlenmesi aşamalarında destek alınmıştır. Çalışmanın kavramsal çerçevesi, araştırma tasarımı, kaynakların değerlendirilmesi ve seçimi, bulguların yorumlanması ve sonuçlar yazarlara aittir. Yapay zekâ aracı tarafından üretilen veya düzenlenen tüm içerik ve kaynak bilgileri yazarlar tarafından incelenmiş, doğruluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Yapay zekâ aracı yazar olarak gösterilmemiştir; çalışmanın içeriğine ve bilimsel bütünlüğüne ilişkin tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Etik Beyan. Bu çalışma, yayımlanmış bilimsel literatür ile kamuya açık kurumsal raporların incelenmesine dayalı bir derleme çalışmasıdır. Araştırma kapsamında insan katılımcılardan veri toplanmamış, kişisel veya tanımlanabilir özel veriler kullanılmamıştır. Bu nedenle etik kurul onayı ve katılımcı onamı gerektiren bir araştırma süreci yürütülmemiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuş; yararlanılan kaynaklar metin içinde gösterilmiş ve kaynakçada belirtilmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Teknolojik Şehir Hayatı ve Toplumsal Hareketsizleşme: Genel Görünüm

Küresel veriler, yetersiz fiziksel aktivitenin dünya genelinde yaygın bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022 tarihli Küresel Fiziksel Aktivite Durum Raporu, 2018-2030 Küresel Fiziksel Aktivite Eylem Planı'nda

belirlenen hedeflere ulaşmak için ülkelerin daha fazla ilerleme kaydetmesi gerektiğini vurgulamaktadır (World Health Organization, 2022). Strain et al. (2024) tarafından yürütülen, 507 nüfus temelli araştırmayı ve 5,7 milyon katılımcıyı kapsayan havuzlanmış analiz, 2000-2022 yılları arasında yetişkinlerde yetersiz fiziksel aktivitenin küresel düzeyde arttığını ortaya koymuştur. Guthold et al. (2020) tarafından yapılan ve 146 ülkeden 1,6 milyon ergeni kapsayan analiz ise ergenlerin %80'inden fazlasının önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşmadığını bildirmiştir. Bu göstergeler toplum düzeyindeki hareketsizlik sorununu ortaya koymaktadır; ancak söz konusu çalışmalar bu eğilimin doğrudan teknolojik şehir hayatından kaynaklandığını tek başına kanıtlamaz.

Çocukluk Döneminde Teknoloji, Hareketsizlik ve Sportif Egzersizin Etkileri

Çocukluk dönemi, hareket alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir evre olması nedeniyle teknolojik yaşam biçimiyle ilişkili davranışsal değişimlerin incelenmesi açısından önemlidir. Habyarimana et al. (2025) tarafından yayımlanan sistematik derleme, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde fiziksel aktivitedeki azalma ve sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına ilişkin bulguları bir araya getirmektedir. Wilhite et al. (2023) tarafından yayımlanan sistematik derleme ise fiziksel aktivite, sedanter davranış ve uyku süresi bileşimlerinin çocuk ve ergenlerde fiziksel, psikolojik ve eğitimsel sonuçlarla ilişkisini incelemektedir. Sanz-Martín et al. (2022) tarafından yürütülen araştırma, ergenlerde fiziksel aktivite, ekran süresi ve uyku süresi arasındaki ilişkileri cinsiyet ve haftanın gününe göre ele almıştır. Bu çalışma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir; tek başına ekran süresinin uyku kalitesini veya fiziksel aktiviteyi doğrudan bozduğunu kanıtlayan nedensel bir tasarım olarak yorumlanmamalıdır.

Çocukluk döneminde fiziksel aktivite, bedensel gelişimin yanı sıra bazı psikolojik ve bilişsel sonuçlarla da ilişkilidir. Rodríguez-Ayllon et al. (2019) tarafından yayımlanan sistematik derleme ve meta-analiz, çocuk ve ergenlerde daha yüksek fiziksel aktivitenin daha olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle; daha fazla sedanter davranışın ise bazı olumsuz göstergelerle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Öz güven ve benlik algısı özelinde Liu et al. (2015) tarafından yayımlanan meta-analiz, 3-20 yaş aralığındaki çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite müdahalelerinin genel benlik algısı (Hedges g = 0,29), benlik kavramı (g = 0,49) ve benlik değeri (g = 0,31) üzerinde olumlu etkiler bildirdiğini göstermiştir. Bu bulgular, yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarının psikolojik gelişimi destekleyebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, araştırmaların kapsadığı yaşlar ve müdahale türleri farklı olduğundan sonuçlar her çocuk için aynı düzeyde etki olacağı şeklinde yorumlanmamalıdır.

Gençlik ve Ergenlik Döneminde Teknoloji, Özgüven ve Sportif Egzersizin Etkileri

Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi ve sosyal karşılaştırma süreçlerinin yoğunlaştığı bir evredir. Pera'nın (2020) genç yetişkinlere odaklanan derlemesi, problemli akıllı telefon kullanımı ile depresif belirtiler ve sosyal kaygı arasında ilişkiler bildirildiğini aktarmaktadır. Bu kaynak genç yetişkinlere odaklandığından, bulgular ergenlere doğrudan genellenmemelidir. Bu bulgular, problemli kullanım ile ruh sağlığı göstergeleri arasındaki bağlantıya işaret etmekle birlikte, ilişkinin yönünü veya tüm ergenler için geçerli bir nedensel etkiyi tek başına ortaya koymaz. Ayrıca spora katılım fırsatları da eşit dağılmamaktadır. Owen et al. (2022) tarafından yüksek gelirli ülkelerde yürütülen sistematik derleme ve meta-analiz, çocuk ve ergenlerde sosyoekonomik konumun örgütlü spora katılımla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, sportif etkinliklerin dijital yaşamla ilişkili olası olumsuzlukları

dengeleyebilme potansiyeli tartışılırken, bu etkinliklere erişimdeki eşitsizlikler de dikkate alınmalıdır.

Fiziksel aktivitenin benlik algısı ve benlik değeriyle ilişkisine ilişkin bulgular ergenlik dönemini de kapsayan kanıtlarla desteklenmektedir. Liu et al. (2015) tarafından yayımlanan meta-analizde örneklem yaşlarının 20'ye kadar uzanması, sonuçların ergenlik ve genç yetişkinlik dönemine ilişkin değerlendirmelerde de dikkate alınabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte bu bulgu, sportif egzersizin özgüveni her koşulda ve bütün bireylerde artıracağını kanıtlamaz. Okul temelli beden eğitimi ve spor programları erişilebilir ve kapsayıcı biçimde tasarlandığında, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen uygulamalar arasında değerlendirilebilir.

Yetişkinlik Döneminde Teknoloji, Ruh Sağlığı ve Sportif Egzersizin Etkileri

Yetişkinlik döneminde fiziksel aktivite düzeyleri; çalışma koşulları, ulaşım biçimleri, bakım sorumlulukları, kentsel çevre ve boş zaman olanakları gibi çok sayıda etkenden etkilenebilir. Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinlerin yaklaşık %31'inin önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşmadığını bildirmektedir (World Health Organization, 2024); Strain et al. (2024) tarafından yürütülen havuzlanmış analizde ise yetersiz fiziksel aktivite oranlarının bölgelere göre değiştiği görülmektedir. Sosyoekonomik boyutuyla ele alındığında, Richard et al. (2023) tarafından İsviçre'de yürütülen araştırma, spor katılımının eğitim, gelir ve mesleki konum gibi göstergelerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımını anlamak için yalnızca bireysel tercihlere değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel koşullara da bakılması gerektiğini göstermektedir; teknolojik veya kentsel yaşamın bu eşitsizliklere doğrudan neden olduğu ise bu kaynaklardan tek başına çıkarılamaz.

Ruh sağlığı boyutunda, Singh et al. (2023) tarafından çok sayıda sistematik derlemeyi bir araya getiren şemsiye derlemesi, fiziksel aktivite müdahalelerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı belirtilerinde azalmayla ilişkili olumlu sonuçlar bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin ruh sağlığını destekleyici uygulamalardan biri olabileceğini göstermektedir; ancak egzersizin tek başına her durumda tedavinin yerini aldığı anlamına gelmez. İş yerlerinde ve kentsel çevrede aktif ulaşım, erişilebilir spor alanları ve hareket molaları gibi uygulamalar fiziksel aktivite fırsatlarını artırmak için değerlendirilebilir. Bu tür düzenlemelerin etkisi, uygulamanın niteliği ve içinde bulunulan koşullara göre ayrıca değerlendirilmelidir.

Yaşlılık Döneminde Teknoloji, Sosyal İzolasyon ve Sportif Egzersizin Etkileri

Yaşlılık döneminde sosyal izolasyon ve yalnızlık, sağlık davranışlarıyla ilişkili ancak birbirinden farklı kavramlardır. Kobayashi & Steptoe (2018) tarafından İngiltere'de 52 yaş ve üzerindeki yetişkinleri izleyen uzunlamasına kohort çalışması, sosyal izolasyonun takip sürecinde düzenli fiziksel aktiviteye katılım olasılığının daha düşük olmasıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Buna karşılık çalışmada, çok değişkenli analizlerde yalnızlığın sağlık davranışlarıyla aynı biçimde ilişkili olduğu gösterilmemiştir. Bu nedenle sosyal izolasyon ve yalnızlık kavramlarını birbirinin yerine kullanmamak gerekir. Bu kaynak, dijitalleşmenin yaşlı bireylerde sosyal izolasyona neden olduğunu doğrudan göstermediğinden, böyle bir nedensel sonuca ulaşmak için ek araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sportif egzersiz ve örgütlü fiziksel aktivite programları, yaşlılık döneminde hareketliliği desteklemenin yanı sıra sosyal etkileşim fırsatları da sunabilir. Hoang et al. (2022) tarafından yayımlanan sistematik derleme ve meta-analiz, egzersiz dâhil çeşitli

müdahalelerin yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ve sosyal izolasyonla ilgili sonuçlar üzerindeki etkilerini incelemiştir; müdahalelerin çeşitliliği ve çalışmalar arasındaki farklılıklar sonuçların ihtiyatla yorumlanmasını gerektirir. Bu bulgular, yaşlı bireylere yönelik fiziksel aktivite politikalarının bedensel egzersizin yanında sosyal bağlantı ve topluluk aidiyeti boyutunu da dikkate almasının yararlı olabileceğine işaret etmektedir.

Dezavantajlı Bireylerde Teknoloji, Erişim Eşitsizliği ve Sportif Egzersizin Etkileri

Dezavantajlı bireyler, düşük sosyoekonomik düzeydeki gruplar, engelli bireyler, kırsal alanlarda yaşayanlar ve azınlık statüsündeki topluluklar, sportif imkânlara erişimde farklı ekonomik, çevresel ve yapısal engellerle karşılaşabilir. Ancak mevcut kaynaklar bu grupların tamamının teknolojik şehir hayatının hareketsizleştirici etkilerinden 'en fazla' etkilendiği sonucunu birlikte kanıtlamamaktadır. Owen et al. (2022) tarafından yüksek gelirli ülkelerde yürütülen sistematik derleme ve meta-analiz, çocuk ve ergenlerde sosyoekonomik dezavantajın örgütlü spora katılımla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinler özelinde Richard et al. (2023) tarafından bildirilen bulgular da spor katılımı ile eğitim düzeyi, hane geliri ve mesleki statü gibi göstergeler arasında ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sportif etkinliklere katılım fırsatlarının toplumun tüm kesimlerine eşit biçimde ulaşmayabileceğini ve erişim eşitsizliklerinin politika geliştirme sürecinde dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Engellilik bağlamında, Elipe-Lorenzo et al. (2025) tarafından yayımlanan sistematik derleme, engelli bireylerin ana akım spor ortamlarına katılımının önünde antrenör ve yönetici eğitimi eksikliği, olumsuz tutumlar, ayrımcılık, bilgiye sınırlı erişim ve erişilebilir tesis eksikliği gibi engeller bildirildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, sportif egzersize erişimdeki engellerin

yalnızca ekonomik olmayıp tutumsal ve yapısal boyutlar da taşıyabildiğini göstermektedir. Bu nedenle çözüm önerilerinin erişilebilir tesislerin yanı sıra kapsayıcı politika, eğitim ve toplumsal farkındalık çalışmalarını da içermesi önemlidir.

Sportif Egzersizin Bütüncül Rolü: Bulguların Sentezi

Yaş grupları ve toplumsal kesimler temelinde ele alınan bulgular bir arada değerlendirildiğinde, sedanter davranış ve fiziksel aktiviteye erişim sorunlarının farklı yaş gruplarında ve toplumsal koşullarda farklı biçimlerde ortaya çıkabildiği görülmektedir. Çocuklarda fiziksel aktivite, sedanter davranış ve bazı gelişimsel/psikolojik sonuçlar; gençlerde problemli akıllı telefon kullanımı ve psikososyal değişkenler; yetişkinlerde ruh sağlığı göstergeleri; yaşlılarda ise sosyal izolasyon ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler öne çıkmaktadır. Dezavantajlı bireylerde sportif etkinliklere erişimdeki sosyoekonomik, tutumsal ve yapısal engeller dikkate alınmalıdır. İncelenen kaynaklar, fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde benlik algısı ve ruh sağlığıyla ilişkili olumlu sonuçlarla; yetişkinlerde ise depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı belirtilerinde azalmayla bağlantılı olabildiğini göstermektedir (Liu et al., 2015; Rodríguez-Ayllon et al., 2019; Singh et al., 2023). Bununla birlikte, bu kaynaklar bütün yaş grupları ve toplumsal kesimler için aynı etkinin aynı düzeyde kanıtlandığı anlamına gelmez. Bu nedenle sportif egzersiz, kapsayıcı ve erişilebilir biçimde desteklenmesi gereken önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç ve Öneriler

Bu nitel derleme, günümüz teknolojik şehir hayatı bağlamında sedanter davranış, fiziksel aktivite, ruh sağlığı ve sportif etkinliklere erişim arasındaki ilişkileri farklı yaş grupları ve toplumsal kesimler bakımından ele almıştır. İncelenen kaynaklarda çocuklarda fiziksel aktivite, sedanter davranış ve bazı

bilişsel/psikolojik sonuçlar; gençlerde problemli teknoloji kullanımı ve psikososyal değişkenler; yetişkinlerde ruh sağlığı göstergeleri, yaşlılarda ise sosyal izolasyon ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler öne çıkmaktadır. Dezavantajlı bireyler açısından spor ve fiziksel aktiviteye erişimdeki eşitsizlikler ayrıca önem taşımaktadır. Bununla birlikte, incelenen kaynakların kapsamları ve araştırma tasarımları farklı olduğundan, sportif egzersizin bütün yaş grupları ve toplumsal kesimlerde aynı ölçüde koruyucu veya iyileştirici etki gösterdiği sonucuna genelleme yoluyla ulaşılmamalıdır.

Bu bulgular doğrultusunda, teknolojik şehir hayatının olumsuz etkilerini dengelemeye yönelik olarak; okul çağı çocukları ve ergenler için beden eğitimi derslerinin ve okul temelli spor programlarının niteliğinin artırılması, yetişkinler için iş yerlerinde ve kentsel planlamada aktif yaşamı destekleyici düzenlemelerin (aktif ulaşım ağları, erişilebilir yeşil ve spor alanları, esnek çalışma düzenlemeleri) yaygınlaştırılması, yaşlı bireyler için sosyal etkileşimi de kapsayan toplum temelli fiziksel aktivite programlarının desteklenmesi ve dezavantajlı bireyler için ücretsiz veya düşük maliyetli, fiziksel ve tutumsal açıdan erişilebilir sportif imkânların artırılması önerilmektedir. Ayrıca, sportif egzersizin toplumsal sağlık üzerindeki koruyucu rolünün sürdürülebilir biçimde güçlendirilebilmesi için, ulusal düzeyde "aktif toplum" hedefleri belirleyen ve bu hedeflerin izlenmesini sağlayan bütüncül kamu politikalarının geliştirilmesi, günümüz teknolojik toplumunun sağlık geleceği açısından öncelikli bir gündem maddesi olarak değerlendirilmelidir. Gelecek çalışmalar için, bu derlemede ortaya konan tematik çerçevenin nicel ve karma yöntemli araştırmalarla, özellikle Türkiye bağlamına özgü örneklemlerde sınanması önerilmektedir.

Kaynakça/References

Elipe-Lorenzo, P., Diez-Fernández, P., Ruibal-Lista, B., & López-García, S. (2025). Barriers faced by people with disabilities in mainstream sports: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, Article 1520962. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1520962

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Habyarimana, J. D., Tugirumukiza, E., Sun, H., Pathirana, A., & Zhou, K. (2025). From active play to sedentary lifestyles: Understanding the decline in physical activity from childhood through adolescence—A systematic review. *Frontiers in Public Health, 13*, Article 1636891. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636891

Hoang, P., King, J. A., Moore, S., Moore, K., Reich, K., Sidhu, H., Tan, C. V., Whaley, C., & McMillan, J. (2022). Interventions associated with reduced loneliness and social isolation in older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open, 5*(10), Article e2236676. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.36676

Kobayashi, L. C., & Steptoe, A. (2018). Social isolation, loneliness, and health behaviors at older ages: Longitudinal cohort study. *Annals of Behavioral Medicine, 52*(7), 582–593. https://doi.org/10.1093/abm/kax033

Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in

children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PLOS ONE, 10*(8), Article e0134804. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804

Owen, K. B., Nau, T., Reece, L. J., Bellew, W., Rose, C., Bauman, A., Halim, N. K., & Smith, B. J. (2022). Fair play? Participation equity in organised sport and physical activity among children and adolescents in high income countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19*, Article 27. https://doi.org/10.1186/s12966-022-01263-7

Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, Article 573473. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.573473

Richard, V., Piumatti, G., Pullen, N., Lorthe, E., Guessous, I., Cantoreggi, N., & Stringhini, S. (2023). Socioeconomic inequalities in sport participation: Pattern per sport and time trends—A repeated cross-sectional study. *BMC Public Health, 23*, Article 785. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15650-7

Rodríguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 49*(9), 1383–1410. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5

Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J. L., Ruiz-Tendero, G., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., & Puertas-Molero, P.

(2022). The relationships between physical activity, screen time and sleep time according to the adolescents' sex and the day of the week. *Healthcare, 10*(10), Article 1955. https://doi.org/10.3390/healthcare10101955

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203–1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health, 12*(8), e1232–e1243. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (2. baskı). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf

Wilhite, K., Booker, B., Huang, B. H., Antczak, D., Corbett, L., Parker, P., Noetel, M., Rissel, C., Lonsdale, C., Del Pozo Cruz, B., & Sanders, T. (2023). Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with physical, psychological, and educational outcomes in children and adolescents: A systematic review.

American Journal of Epidemiology, 192(4), 665–679. https://doi.org/10.1093/aje/kwac212

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153

World Health Organization. (2024). *Physical activity* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

BÖLÜM 4

TEKNOLOJİK ŞEHİR YAŞAMINDA AKTİF TOPLUM VE TOPLUM SAĞLIĞI: TÜRKİYE İÇİN %80 AKTİF TOPLUM POLİTİKASI

MUSTAFA CAN KÜÇÜK[1]
BERK ELGİN[2]
KADİR PEPE[3]

Öz

Günümüz teknolojik şehir yaşamında ulaşım araçlarının yaygınlaşması, masa başı ve ekran temelli çalışma biçimleri, dijital eğlence araçları ve günlük yaşamın giderek daha fazla teknolojiye bağımlı hâle gelmesi, bireylerin doğal hareketlilik fırsatlarını azaltabilmektedir. Fiziksel hareketsizlik yalnızca bireysel bir davranış sorunu olmayıp çevresel, sosyal, ekonomik ve kurumsal boyutları bulunan önemli bir toplum sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın amacı, teknolojik şehir

[1] Dr., Fc Academy, Spor Eğitmeni, ORCID: 0000-0001-5666-3776
[2]Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği, ORCID: 0009-0003-8545-1256
[3]Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0001-7778-004X

yaşamında fiziksel aktivitenin azalmasının toplum sağlığı açısından ortaya çıkarabileceği sorunları bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmek; çocuk, genç, yetişkin, yaşlı, kadın, engelli ve dezavantajlı bireyler gibi toplumun farklı kesimleri açısından sportif egzersizin önemini ortaya koymak ve Türkiye'de aktif toplumun geliştirilmesine yönelik sürdürülebilir bir politika modeli önermektir. Çalışma, konuya ilişkin ulusal ve uluslararası bilimsel literatür, Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite ve aktif toplum politikalarına ilişkin raporları ve Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi temelinde gerçekleştirilen nitel bir literatür ve politika değerlendirmesi niteliğindedir. Kaynaklarda yer alan bilgiler, fiziksel hareketsizliğin toplum sağlığı üzerindeki etkileri, kurumsal sorumluluklar, yaşam boyu fiziksel aktivite, toplumun farklı kesimlerine yönelik sportif egzersiz yaklaşımları ve aktif toplum politikaları çerçevesinde bütüncül olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada ayrıca Türkiye açısından uzun vadeli bir "%80 Aktif Toplum" hedefi önerilmiştir. Bu hedef, nüfusun %80'inin profesyonel veya lisanslı sporcu olması anlamına gelmemekte; toplumun mümkün olan en geniş kesiminin yaşına, sağlık durumuna ve fiziksel kapasitesine uygun düzenli fiziksel aktivite ve/veya sportif egzersize katıldığı bir toplumsal yapıyı ifade etmektedir. Sonuç olarak aktif toplum oluşturulmasının yalnızca bireylere egzersiz önerilmesiyle gerçekleştirilemeyeceği; sağlık, eğitim, spor, yerel yönetimler, ulaşım, şehir planlama, çalışma yaşamı, sivil toplum ve özel sektörün birlikte hareket ettiği çok sektörlü bir politika yaklaşımına ihtiyaç olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, sportif egzersiz, toplum sağlığı, aktif toplum, teknolojik şehir yaşamı, spor politikası, %80 aktif toplum

Active Society and Public Health in Technological Urban Life: An 80% Active Society Policy Proposal for Türkiye

Abstract

In today's technologically driven urban life, the widespread use of motorized transportation, sedentary and screen-based work patterns, digital entertainment, and the increasing integration of technology into everyday life may reduce opportunities for natural movement and physical activity. Physical inactivity should therefore be considered not merely an individual behavioral problem but an important public health issue with environmental, social, economic, and institutional dimensions. The aim of this study is to evaluate the potential effects of declining physical activity in technologically driven urban environments from a holistic public health perspective, to examine the role of sport and exercise among different segments of society—including children, adolescents, adults, older adults, women, persons with disabilities, and disadvantaged groups—and to propose a sustainable policy model for developing a more active society in Türkiye. The study is designed as a qualitative literature and policy evaluation based on national and international scientific literature, World Health Organization reports and policy documents on physical activity and active societies, and the Türkiye Physical Activity Guide. The evidence and policy recommendations were evaluated holistically in relation to the public health consequences of physical inactivity, institutional responsibilities, lifelong physical activity, exercise approaches for different population groups, and active society policies. The study also proposes a long-term strategic target of an "80% Active Society" for Türkiye. This target does not imply that 80% of the population should become professional or licensed athletes; rather, it refers to a social structure in which the broadest possible proportion of the population regularly participates in physical activity and/or exercise appropriate to their age, health status, and physical capacity. The study concludes that developing

an active society cannot be achieved solely by encouraging individuals to exercise. Instead, a multisectoral policy approach involving health, education, sport, local governments, transportation, urban planning, workplaces, civil society, and the private sector is required.

Keywords: Physical activity, sport and exercise, public health, active society, technological urban life, sport policy, 80% active society

Giriş

Günümüz şehir yaşamı, teknolojik gelişmelerin günlük hayatın hemen bütün alanlarına yerleşmesiyle birlikte insan hareketliliğini önemli ölçüde değiştirmiştir. Motorlu ulaşımın yaygınlaşması, masa başı ve ekran temelli çalışma biçimleri, çevrim içi alışveriş ve hizmetlerin kolaylaşması ve dijital eğlence araçlarının yoğun kullanımı, günlük yaşamda kendiliğinden ortaya çıkan hareket fırsatlarını azaltabilmektedir. Bu değişim yalnızca bireysel yaşam biçimini değil, toplumun genel sağlık profilini de ilgilendirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi yaşam boyu desteklenmesi gereken bir halk sağlığı önceliği olarak ele almakta; fiziksel hareketsizliğin azaltılması için bireysel davranışların yanı sıra çevresel ve kurumsal koşulların da dikkate alınmasını önermektedir (World Health Organization [WHO], 2020, 2022a).

Fiziksel aktivite, yalnızca bir spor dalıyla uğraşmak veya spor salonunda egzersiz yapmak anlamına gelmez; yürüyüş, bisiklet, oyun, dans, aktif ulaşım, rekreasyon ve gündelik yaşam içinde gerçekleştirilen bedensel hareketleri de kapsar. Sportif egzersiz ise fiziksel aktivitenin daha planlı ve yapılandırılmış biçimlerinden biridir. Düzenli fiziksel aktivite; kardiyovasküler ve metabolik sağlık, kas-iskelet sistemi, işlevsel kapasite ve yaşam kalitesi bakımından yararlarla ilişkilidir. Ayrıca ruhsal iyi oluş ve bazı

bilişsel işlevler üzerinde olumlu etkiler bildirilmiştir; ancak bu etkilerin düzeyi yaş, sağlık durumu, etkinliğin niteliği ve araştırmalardaki kanıt kalitesi dikkate alınarak değerlendirilmelidir (Northey et al., 2018; Singh et al., 2023; Warburton & Bredin, 2017).

Sporun toplumsal işlevi, fiziksel sağlık kazanımlarının ötesine uzanır. Güvenli ve kapsayıcı biçimde düzenlenen spor ve hareket etkinlikleri, bireylerin sosyal ilişki kurmalarını, grup içinde iş birliği yapmalarını ve aidiyet duygusu geliştirmelerini destekleyebilir. Bununla birlikte bu kazanımlar, her spor etkinliğinde kendiliğinden ortaya çıkmaz; katılım koşullarının erişilebilir, ayrımcılıktan uzak ve farklı ihtiyaçlara uygun olması gerekir. Çocukluk ve ergenlikte hareket becerilerinin ve spor alışkanlığının geliştirilmesi, yetişkinlikte düzenli hareketliliğin sürdürülmesi ve ileri yaşlarda bağımsızlığın korunması, fiziksel aktivitenin yaşamın bütün dönemleri için planlanmasını gerekli kılar (WHO, 2020).

Türkiye'de spora ilişkin kamu politikaları da hem toplumun fiziksel aktiviteye katılımını yaygınlaştırma hem sporcu yetiştirme hem de spor altyapısını geliştirme boyutlarını birlikte ele almalıdır. Güncel idari yapıda Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün görevleri arasında spor politikalarının oluşturulmasına yönelik çalışmalar, spor kültürünün geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, sporcu yetiştirilmesi ve başarılı sporcuların desteklenmesi yer almaktadır. Spor tesislerinin ihtiyacını belirleme ve planlama da bu kurumsal çerçevenin bir parçasıdır (Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi, 2018, md. 189). Bu görevler, sporu yalnızca yarışma ve performans alanı olarak değil; toplumun farklı kesimlerinin katılımını, tesislere erişimini ve yaşam boyu hareketlilik olanaklarını içeren geniş bir kamu hizmeti alanı olarak değerlendirmeyi gerektirir.

Yerel yönetimler de bu politikanın yalnızca uygulayıcı destekçileri değil, mevzuatla belirlenmiş görev ve yetkileri bulunan

temel paydaşlarıdır. 5393 sayılı Belediye Kanunu'nun 14. maddesi belediyelerin mahallî müşterek nitelikteki gençlik ve spor hizmetlerini yürütmesini; 15. maddesi yerel ihtiyaçları karşılamak üzere faaliyetlerde bulunabilmesini; 77. maddesi ise spor, eğitim, sağlık ve sosyal hizmetler dâhil çeşitli alanlarda gönüllü katılım programları uygulamasını düzenlemektedir. 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu da büyükşehir ve ilçe belediyelerinin görev alanlarında spor, dinlenme ve eğlence yerleri ile parkların yapılmasını ve çocuklar, gençler, kadınlar, yaşlılar ve engelli bireylere yönelik sosyal ve kültürel hizmetlerin sunulmasını öngörmektedir (Belediye Kanunu, 2005, md. 14–15, 77; Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2004, md. 7). Bu çerçeve, belediyelerin spor tesisleri ve açık alanların geliştirilmesinin yanı sıra mahalle temelli hareket etkinlikleri, rekreatif programlar, amatör spor desteği ve farklı toplumsal grupların katılımını kolaylaştıran sosyal etkinlikler yoluyla aktif toplum politikasına katkı sunabileceğini göstermektedir.

Son yıllarda Türkiye'de yaygınlaştırılan millet bahçeleri ile Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı gençlik merkezleri de bu çerçevede değerlendirilmesi gereken kamusal yatırımlardır. Millet bahçeleri için hazırlanan rehberde yürüyüş ve bisiklet yolları ile sosyal ve sportif alanlara yer verilmesi, bu alanların kent sakinlerine gündelik yaşam içinde hareket etme ve açık havada zaman geçirme fırsatı sunabilecek biçimde tasarlanmasını öne çıkarmaktadır (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2020). Gençlik merkezleri ise gençlerin sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlere katılımını, kişisel ve sosyal gelişimini ve iyi olma hâlini desteklemeyi amaçlamaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022). Bu yatırımlar, teknolojik ve kentsel yaşamın hareketliliği azaltabilen etkilerini dengelemeye katkı sunabilecek fiziksel ve sosyal ortamlar oluşturma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, tesislerin varlığı tek başına toplumun fiziksel aktivite düzeyini artırmayı garanti etmez. Bu potansiyelin

gerçekleşmesi; alanların güvenli, erişilebilir ve kapsayıcı olmasına, düzenli yürüyüş ve egzersiz programlarıyla desteklenmesine ve çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar ve engelli bireylerin ihtiyaçlarına göre kullanılabilmesine bağlıdır. Dolayısıyla millet bahçeleri ve gençlik merkezleri, yalnızca fiziksel yapı yatırımları olarak değil, uzun vadeli ve eşgüdümlü bir aktif toplum politikasının tamamlayıcı araçları olarak ele alınmalıdır.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı da aktif toplum yaklaşımında özellikle sosyal katılım ve kapsayıcılık boyutuyla önemli bir paydaştır. Bakanlığın Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğüne ilişkin 2026 tarihli yönergesi; engelli ve yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelerinin, hareket kabiliyetlerinin ve toplumsal yaşama katılımlarının desteklenmesi, aktif yaşam hizmetlerinin geliştirilmesi ve sportif, rekreatif ve fiziksel etkinliklere eşit erişim konularını görev alanı içinde tanımlamaktadır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2026). Bu çerçevede Bakanlığın katkısı, yalnızca sosyal yardım sunumuyla sınırlı görülmemeli; yaşlıların aktif ve sağlıklı yaşlanmasını, engelli bireylerin erişilebilir etkinliklere katılımını ve çocuklar ile ailelerin sosyal yaşama dâhil olmasını destekleyen hizmetlerle birlikte değerlendirilmelidir. Burada söz konusu olan, spor alanında doğrudan yaptırım uygulamaktan çok, sosyal hizmetler, erişilebilirlik, rehabilitasyon ve katılımı destekleyen politika ve uygulamalardır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2026).

Bu politika yaklaşımının eğitim alanındaki tamamlayıcı unsurlarından biri, okullarda yürütülen beden eğitimi ve spor dersidir. Millî Eğitim Bakanlığının Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi olarak benimsemelerini, sağlıklı yaşam kültürü geliştirmelerini, hareket ve spor becerileri edinmelerini ve spor kültürünü içselleştirmelerini amaçlamaktadır. Programın yaklaşımı, fiziksel gelişimin yanında sosyal-duygusal becerileri, sorumluluk bilincini,

etik davranışları ve toplumsal yaşama duyarlı bireyler yetiştirmeyi de kapsamaktadır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2025.). Bu yönüyle beden eğitimi ve spor dersi, yalnızca öğrencilerin ders saatindeki etkinliğini değil, yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmelerini destekleyebilecek temel eğitim araçlarından biridir.

Bununla birlikte, kamu kurumlarının görevleri ve okul programlarında yer alan amaçlar, toplumun her kesiminin düzenli fiziksel aktiviteye fiilen katılmasını tek başına güvence altına almaz. Uygun ve erişilebilir tesislerin bulunması, güvenli yaya ve bisiklet altyapısı, ekonomik erişim, nitelikli eğitici desteği, kapsayıcı programlar ve katılımı sürdürebilecek sosyal çevre de önemlidir. Çocukların ve gençlerin açık alanlara erişimi, yetişkinlerin çalışma düzeni, kadınların zaman ve güvenlik koşulları, engelli bireylerin fiziksel çevreye erişimi ve yaşlıların hareketlilik olanakları birbirinden farklı engeller yaratabilir. Bu nedenle fiziksel hareketsizlik, yalnızca bireysel motivasyonla açıklanabilecek bir durum değil; eğitim, sağlık, spor, yerel yönetim, ulaşım ve şehir planlaması gibi alanların eşgüdümünü gerektiren bir toplum sağlığı meselesidir (WHO, 2018, 2020, 2022a).

Bu çalışmanın amacı, teknolojik şehir yaşamında fiziksel aktivitenin azalmasının toplum sağlığı açısından taşıdığı önemi bütüncül biçimde değerlendirmek; çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar, kadınlar, engelli bireyler ve diğer dezavantajlı gruplar dâhil olmak üzere toplumun farklı kesimlerinde sportif egzersizin rolünü incelemek ve Türkiye için kurumsal bir aktif toplum politikası önermektir. Çalışmanın temel savı, spor politikalarının performans sporu, yetenek geliştirme ve başarılı sporcu yetiştirme amaçlarını korurken, toplumun geniş kesimlerinin yaşına, sağlık durumuna ve fiziksel kapasitesine uygun hareket etkinliklerine düzenli katılımını da açık bir kamu politikası hedefi hâline getirmesi gerektiğidir.

Bu çerçevede önerilen “%80 Aktif Toplum” hedefi, Türkiye’de mevcut fiziksel aktivite oranını bildiren bir istatistik veya

bilimsel olarak kanıtlanmış evrensel bir eşik değildir; uzun vadeli, kapsayıcı ve ölçülebilir bir politika hedefi olarak ortaya konulmaktadır. Hedefin uygulanabilmesi için "aktif birey" tanımının yaş gruplarına göre açıklanması, başlangıç düzeyinin güvenilir verilerle belirlenmesi, kademeli ara hedeflerin oluşturulması ve sonuçların düzenli olarak izlenmesi gerekir. Dolayısıyla bu çalışma, bireylere yalnızca "spor yapmalarını" söyleyen bir yaklaşım yerine, fiziksel aktiviteyi mümkün kılan çevresel, eğitsel ve kurumsal koşulları geliştiren; Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, spor federasyonları, il ve ilçe müdürlükleri, eğitim ve sağlık kurumları, belediyeler ve diğer paydaşlar arasında eşgüdüm kuran bir politika modelini tartışmaya açmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu çalışma, teknolojik şehir yaşamında fiziksel hareketsizlik, sportif egzersiz ve toplum sağlığı arasındaki ilişkiyi tartışan nitel bir literatür ve politika değerlendirmesidir. Çalışma deneysel veya nicel bir araştırma olarak tasarlanmamış; yeni katılımcı verisi üretilmemiştir. Amaç, mevcut bilimsel bulgular ve kurumsal politika belgeleri ışığında Türkiye için uygulanabilir bir aktif toplum politika çerçevesi geliştirmektir.

Veri Kaynakları ve Literatürün Seçimi

Değerlendirmede fiziksel aktivite, egzersiz, sedanter davranış, toplum sağlığı ve aktif toplum politikalarıyla doğrudan ilişkili bilimsel yayınlar; Dünya Sağlık Örgütünün fiziksel aktivite rehberi, küresel eylem planı ve durum raporları; ayrıca Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi gibi ulusal rehber ve politika belgeleri esas alınmıştır. Kaynakların seçiminde konuya uygunluk, kurumsal güvenilirlik, bilimsel yayın niteliği ve politika önerilerini destekleme kapasitesi dikkate alınmıştır. Bu çalışma sistematik derleme değildir;

kapsamlı ve yeniden üretilebilir bir veri tabanı taraması protokolü yürütüldüğü iddia edilmemektedir.

Verilerin ve Politika Belgelerinin Değerlendirilmesi

Kaynaklar dört tematik eksen çerçevesinde değerlendirilmiştir: (a) fiziksel aktivitenin sağlık ve iyi oluşla ilişkisi, (b) teknolojik ve kentsel çevrenin hareketlilik fırsatlarına etkisi, (c) toplumun farklı kesimlerinin katılım ihtiyaçları ve erişim engelleri, (d) ulusal ve yerel düzeyde kurumsal sorumluluklar ile izleme göstergeleri. Bulgular nicel olarak birleştirilmemiş; kaynaklardan elde edilen bilgi ve öneriler tematik biçimde sentezlenerek politika önerileri geliştirilmiştir.

"%80 Aktif Toplum" Hedefinin Kavramsal Konumu

Çalışmada önerilen "%80 Aktif Toplum" oranı, mevcut bir ulusal ölçüm veya bilimsel literatürün doğruladığı hazır bir eşik değildir. Bu oran, toplumun fiziksel aktiviteye katılımını artırmak amacıyla tartışmaya açılan normatif ve uzun vadeli bir politika hedefidir. Oranın uygunluğu; başlangıç düzeyinin ulusal olarak ölçülmesi, yaş gruplarına göre aktif birey tanımının netleştirilmesi, maliyet ve uygulanabilirlik analizlerinin yapılması ve ara hedeflerin değerlendirilmesi sonrasında kamu politikası düzeyinde karara bağlanmalıdır. Öneri, nüfusun %80'inin lisanslı veya profesyonel sporcu olması anlamına gelmez.

Kapsam ve Sınırlılıklar

Çalışmanın kapsamı, mevcut literatür ve politika belgeleri üzerinden kavramsal ve uygulamaya dönük bir değerlendirme yapmakla sınırlıdır. Ulusal düzeyde yeni saha verisi toplanmadığından, önerilen modelin etkisi, maliyeti veya hedefe ulaşma olasılığı bu çalışma kapsamında ampirik olarak sınanmamıştır. Bu nedenle modelin uygulanmasından önce başlangıç göstergeleri, kaynak ihtiyacı, kurumlar arası görev

paylaşımı ve izleme sistemi ayrıca değerlendirilmelidir. İnsan katılımcılardan veya hayvanlardan veri toplanmamış, kişisel veri kullanılmamış ve deneysel uygulama yapılmamıştır; bu nedenle çalışma doğrudan katılımcı içeren bir araştırma niteliği taşımamaktadır.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde üretken yapay zekâ aracı olarak Claude (Anthropic) yardımcı bir araç niteliğinde kullanılmıştır. Yapay zekâ aracından; ilgili ulusal ve uluslararası kaynakların taranması ve bibliyografik bilgilerinin doğrulanması, metnin dil ve anlatım bakımından gözden geçirilmesi ile metnin yayınevi şablonuna ve APA 7 atıf-kaynakça kurallarına uygun biçimde düzenlenmesi aşamalarında destek alınmıştır. Çalışmanın kavramsal çerçevesi, araştırma tasarımı, kaynakların değerlendirilmesi ve seçimi, bulguların yorumlanması ve sonuçlar yazarlara aittir. Yapay zekâ aracı tarafından üretilen veya düzenlenen tüm içerik ve kaynak bilgileri yazarlar tarafından incelenmiş, doğruluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Yapay zekâ aracı yazar olarak gösterilmemiştir; çalışmanın içeriğine ve bilimsel bütünlüğüne ilişkin tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Etik Beyan

Bu çalışma, mevcut bilimsel literatürün, ulusal ve uluslararası kurumsal raporların, politika belgelerinin ve rehberlerin değerlendirilmesine dayalı nitel bir literatür ve politika incelemesidir. Araştırma kapsamında insan katılımcılardan veya hayvanlardan doğrudan veri toplanmamış; anket, görüşme, gözlem ya da deneysel uygulama yapılmamış ve kişisel veri kullanılmamıştır. Bu nedenle çalışma, katılımcılardan veri toplamayı gerektiren bir saha araştırması niteliği taşımamakta olup etik kurul onayı gerektiren bir araştırma kapsamında değerlendirilmemektedir. Çalışmanın hazırlanmasında bilimsel araştırma ve yayın etiği

ilkelerine uyulmuş, yararlanılan kaynaklar metin içinde ve kaynakçada gösterilmiştir.

Teknolojik Şehir Yaşamı ve Fiziksel Hareketsizlik

Türkiye'ye ilişkin karşılaştırılabilir bir görünüm sunan Dünya Sağlık Örgütünün 2022 ülke profilinde, fiziksel hareketsizlik tahminlerinin yaş ve cinsiyete göre farklılaştığı bildirilmektedir. Bu veriler belirli bir referans yılına ve kullanılan ölçüm yöntemine bağlı tahminlerdir; güncel durumun doğrudan göstergesi olarak yorumlanmamalıdır. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin artırılmasının yaş ve cinsiyet farklılıklarını gözeten, düzenli izlemeye dayalı bir politika gerektirdiğine işaret etmektedir (WHO, 2022b).

Teknolojik gelişmeler insan yaşamını kolaylaştırmakta; ancak aynı zamanda günlük yaşamda enerji harcamasını ve hareket ihtiyacını azaltan bir çevre de oluşturabilmektedir. Motorlu ulaşım, asansör ve yürüyen merdivenlerin yaygınlaşması, uzaktan çalışma, ekran temelli eğitim ve eğlence, çevrim içi alışveriş ve dijital hizmetler bu dönüşümün başlıca örnekleridir. WHO, fiziksel aktivitenin yetersizliğini önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmekte ve aktif toplumların oluşturulması için bireysel davranış değişikliğinin yanında çevresel ve politik müdahalelerin gerekli olduğunu belirtmektedir (WHO, 2018, 2020). Bu tür çevresel ve ulaşım düzenlemelerinin fiziksel aktiviteyi destekleyecek biçimde ele alınması, Dünya Sağlık Örgütünün çok sektörlü aktif toplum yaklaşımıyla uyumludur (WHO, 2018, 2020).

Fiziksel hareketsizliğin etkileri yaşamın farklı dönemlerinde farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Çocuklukta hareket ve oyun fırsatlarının azalması fiziksel uygunluk ve motor gelişim açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Ergenlik ve gençlik döneminde uzun süreli oturma ve dijital yaşam biçimi fiziksel aktivitenin azalmasına eşlik edebilir. Yetişkinlikte sedanter çalışma

ve aktif olmayan ulaşım biçimleri sağlık risklerini artırabilir. Yaşlılıkta ise düşük hareketlilik, fonksiyonel kapasitenin ve bağımsızlığın kaybını hızlandırabilecek bir yaşam biçimine dönüşebilir. Bu nedenle fiziksel aktivite politikalarının yaşam boyu perspektifle planlanması gerekmektedir. Yaşa ve sağlık durumuna göre farklılaşan fiziksel aktivite önerileri, ortak bir politika içinde farklılaştırılmış uygulamalar geliştirilmesini gerektirir (WHO, 2020).

Toplum sağlığı açısından sportif egzersizin önemi, bireysel kazanımların toplumsal düzeye taşınmasından kaynaklanmaktadır. Fiziksel aktivitenin yaygınlaşması; kronik hastalıkların önlenmesi, ruhsal iyi oluşun desteklenmesi, yaşam kalitesinin geliştirilmesi ve aktif yaşlanmanın güçlendirilmesiyle ilişkilidir. Daha aktif ulaşım ve yürünebilir şehirler aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik ve kent yaşamının niteliği bakımından da yarar sağlayabilir (WHO, 2018).

Toplumsal Aktörler ve Kurumsal Sorumluluklar

Toplumun fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi yalnızca bireysel tercihlere bırakılamaz. Bireyin fiziksel aktiviteye katılabilmesi; güvenli alanlara, uygun programlara, ekonomik olarak erişilebilir hizmetlere, sosyal desteğe, zaman olanaklarına ve sağlık durumuna uygun yönlendirmeye bağlıdır. WHO'nun Küresel Fiziksel Aktivite Eylem Planı, aktif toplum, aktif çevre, aktif insan ve aktif sistem oluşturmayı birbirini tamamlayan politika alanları olarak tanımlamaktadır (WHO, 2018).

Ulusal spor ve sağlık politikalarında toplumun geniş kesimlerinin fiziksel aktiviteye katılımı temel hedeflerden biri olmalıdır. Spor politikası; performans sporu, yetenek seçimi ve elit sporcu yetiştirme gibi alanların yanında toplum sağlığına yönelik yaşam boyu fiziksel aktivite politikasını da içermelidir. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nin çocuklardan yaşlılara ve engelli bireylere kadar farklı grupları kapsaması, bu yaşam boyu yaklaşımın

ulusal düzeydeki önemini göstermektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Yerel yönetimlerin rolü, mevzuatta tanımlanan gençlik ve spor hizmetlerini günlük yaşamda erişilebilir fırsatlara dönüştürmektir. 5393 sayılı Belediye Kanunu'nun 14. maddesi gençlik ve spor hizmetlerini belediyelerin görev alanına dâhil etmekte; aynı Kanun'un 77. maddesi spor ve sosyal hizmetler gibi alanlarda gönüllü katılımı destekleyen programlara imkân tanımaktadır. 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu'nun 7. maddesi ise büyükşehir ve ilçe belediyelerinin görev ve sorumlulukları kapsamında spor, dinlenme ve eğlence alanları ile parkların oluşturulmasını ve farklı toplumsal gruplara yönelik sosyal-kültürel hizmetlerin sunulmasını düzenlemektedir (Belediye Kanunu, 2005, md. 14, 77; Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2004, md. 7). Bu yasal çerçeve doğrultusunda belediyeler; mahalle yürüyüşleri, açık alan egzersizleri, çocuk ve gençlik spor programları, kadınlara ve ileri yaştaki bireylere yönelik uygun etkinlikler, engelli bireylerin erişebileceği spor alanları ve amatör spor kulüpleriyle iş birlikleri geliştirebilir. Bu örnekler, kanunda tek tek sayılmış zorunlu programlar olarak değil, belediyelerin görev alanları içinde geliştirilebilecek yerel uygulama seçenekleri olarak değerlendirilmelidir.

Fiziksel aktivitenin artırılması, birbirinden bağımsız ve kısa süreli projelerle sınırlı bırakılmamalı; hedefleri, uygulama araçları, finansman kaynakları, kurumların görevleri ve izleme göstergeleri açıkça tanımlanmış uzun vadeli bir ülke politikası olarak benimsenmelidir. Bu politika, sağlık, gençlik ve spor, eğitim, yerel yönetimler, ulaşım, şehir planlama ve çalışma hayatı alanlarını ortak bir çerçevede buluşturmalıdır. Ulusal düzeyde belirlenecek hedeflerin il ve ilçe düzeyinde uygulanabilir eylem planlarına dönüştürülmesi; kurumlar arası koordinasyonun düzenli biçimde

yürütülmesi ve sonuçların kamuoyuyla paylaşılması önem taşımaktadır (WHO, 2018).

Gençlik ve Spor Bakanlığı, toplum genelinde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik ulusal politika ve stratejilerin geliştirilmesi, kurumlar arası eşgüdümün sağlanması, kamu kaynaklarının önceliklendirilmesi ve uygulamaların izlenmesi bakımından merkezi bir aktör olarak değerlendirilmelidir. Bakanlığın çalışmaları, performans sporunun ve lisanslı sporcu yetiştirmenin yanı sıra çocukların, gençlerin, yetişkinlerin, yaşlıların ve dezavantajlı grupların düzenli fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen erişilebilir ve sürdürülebilir programları da kapsamalıdır (Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi, 2018, md. 189; WHO, 2018).

Spor federasyonları, kendi branşlarının yalnızca müsabaka ve performans boyutuyla sınırlı kalmayan bir toplumsal katılım yaklaşımı geliştirebilir. Federasyonlar; kulüpler, antrenörler ve yerel paydaşlarla iş birliği içinde başlangıç düzeyine uygun etkinlikler, herkes için spor uygulamaları, tanıtım günleri ve farklı yaş gruplarına yönelik katılım programları düzenleyebilir. Bu çalışmaların temel amacı, sportif branşlara erişimi kolaylaştırmak ve düzenli hareket alışkanlığının toplumun daha geniş kesimlerine yayılmasına katkı sağlamaktır (WHO, 2018).

Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ile ilçe düzeyindeki gençlik ve spor müdürlükleri, ulusal politika hedeflerinin yerel ihtiyaçlara uygun uygulamalara dönüştürülmesinde önemli bir koordinasyon işlevi üstlenebilir. Bu birimler; belediyeler, okullar, üniversiteler, spor kulüpleri, sağlık kuruluşları ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yaparak mevcut tesis ve programların etkin kullanımını destekleyebilir, fiziksel aktiviteye erişimdeki yerel engelleri belirleyebilir ve çocuklar, gençler, kadınlar, yaşlılar ile engelli bireylere yönelik katılım fırsatlarını artırabilir. İl ve ilçe düzeyinde faaliyetlerin düzenli olarak izlenmesi, katılım verilerinin

değerlendirilmesi ve sonuçların ilgili kurumlarla paylaşılması, %80 Aktif Toplum hedefinin uygulanabilir ve ölçülebilir bir politika çerçevesine dönüşmesine yardımcı olabilir (Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi, 2018, md. 189; WHO, 2018).

Sağlık Bakanlığı ve İl Sağlık Müdürlükleri, koruyucu sağlık hizmetleri içerisinde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinde önemli bir rol üstlenebilir. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde fiziksel aktivite konusunda danışmanlık, risk değerlendirmesi ve uygun programlara yönlendirme mekanizmaları geliştirilebilir. Böylece "egzersiz yapın" şeklindeki genel öneri, bireyin yaşadığı yerde erişebileceği somut bir programa yönlendirmeye dönüştürülebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014; WHO, 2018).

Belediyeler ise bireyin günlük yaşam çevresine en yakın kurumlardan biri olmaları nedeniyle aktif yaşam çevresinin oluşturulmasında kritik konumdadır. Yürüyüş ve bisiklet yolları, parklar, açık hava spor alanları, çocuk oyun alanları, yaşlılara yönelik egzersiz alanları ve erişilebilir spor tesisleri yalnızca spor hizmeti değil, toplum sağlığı altyapısı olarak görülmelidir (Belediye Kanunu, 2005, md. 14; Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2004, md. 7; WHO, 2018).

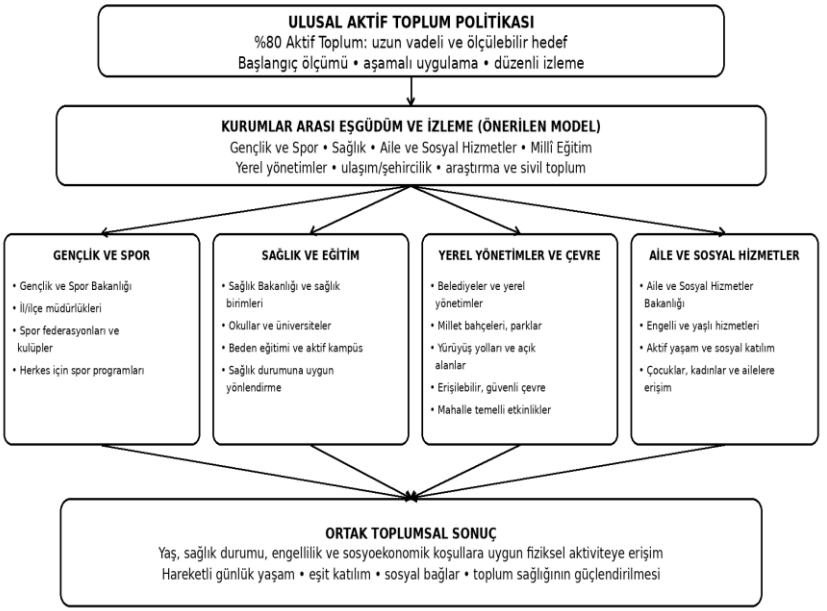
Okullar, fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam boyu sürdürülmesi açısından stratejik kurumlardır. Beden eğitimi ve spor derslerinin yanında aktif teneffüsler, okul sonrası spor, güvenli aktif ulaşım, okul bahçelerinin hareketi destekleyecek biçimde düzenlenmesi ve aile katılımı desteklenmelidir. Üniversitelerde de aktif kampüs yaklaşımı benimsenerek öğrencilerin yürüyüş, bisiklet, grup egzersizi, rekreatif spor ve öğrenci kulüpleri yoluyla fiziksel aktiviteye katılımı artırılabilir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2025.; WHO, 2018).

Sivil toplum kuruluşları, spor kulüpleri ve gönüllü yapılar toplumun farklı kesimlerine ulaşarak mahalle temelli ve kapsayıcı programlar geliştirebilir. Özel kurum ve kuruluşlar ise işyerlerinde aktif mola, çalışan egzersizi, aktif ulaşım ve kurumsal sosyal sorumluluk projeleriyle sürece katkı sağlayabilir. Böylece fiziksel aktivite, yalnızca spor kurumlarının değil, toplumun tamamının ortak sorumluluğu hâline gelebilir (WHO, 2018).

Bu kurumsal yapı içerisinde temel paradigma "insanlara spor yapmalarını söylemek" değil, "insanların spor yapabilecekleri koşulları oluşturmak" olmalıdır. Başka bir ifadeyle toplum sağlığı yaklaşımı, bireyin davranışını değiştirmeye çalışırken aynı zamanda davranışı mümkün kılan fiziksel, sosyal ve kurumsal çevreyi de değiştirmelidir (WHO, 2018).

Ulusal politika çerçevesinin sürdürülebilirliği için sorumlu kurumlar, görev paylaşımı, bütçe ve kaynak planlaması, yıllık uygulama takvimi ve değerlendirme ölçütleri önceden belirlenmelidir. Fiziksel aktiviteye katılan nüfusun oranı, farklı yaş ve toplumsal grupların erişimi, ücretsiz veya düşük maliyetli programların yaygınlığı, tesislerin kullanım düzeyi ve kurumlar arası ortak çalışmalar gibi göstergeler düzenli olarak izlenmelidir. Böylece aktif toplum yaklaşımı, yalnızca dönemsel kampanyalara bağlı kalmadan kamu politikalarının süreklilik taşıyan bir parçası hâline getirilebilir (WHO, 2018).

Şekil 1. Türkiye için %80 Aktif Toplum hedefi kapsamında kurumlar arası eşgüdüm ve uygulama modeli



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 1, %80 Aktif Toplum hedefini tek bir kurumun sorumluluğu olarak değil, kurumlar arası eşgüdüm gerektiren uzun vadeli bir ülke politikası olarak ele alan öneri modelini göstermektedir. Gençlik ve spor, sağlık ve eğitim, yerel yönetimler ve çevresel altyapı ile aile ve sosyal hizmetler alanları birlikte değerlendirilmiştir. Millet bahçeleri, parklar ve yürüyüş yolları günlük hareketliliği destekleyebilecek çevresel olanaklar olarak; engelli ve yaşlı bireylerin katılımı ise kapsayıcılık boyutunun parçası olarak gösterilmiştir. Şema resmî bir teşkilat şeması değil, bu çalışma kapsamında önerilen politika, uygulama ve izleme modelidir.

Toplumun Farklı Kesimleri ve Sportif Egzersiz

Çocuklar

Çocukluk döneminde temel hedef performans sporundan önce hareket etmeyi sevdirmek ve fiziksel aktiviteyi yaşamın doğal bir parçası hâline getirmektir. Oyun temelli hareket, temel motor beceriler, yüzme, cimnastik, atletizm, takım oyunları, bisiklet ve açık hava etkinlikleri farklı hareket deneyimleri sağlayabilir. WHO, 5–17 yaş grubunda günlük ortalama en az 60 dakika orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite önermektedir (WHO, 2020).

Ergenler ve gençler

Dijital yaşam, sosyal medya, bilgisayar oyunları ve sınav/akademik baskılar bu dönemde fiziksel aktiviteyi azaltabilmektedir. Takım sporları, bireysel sporlar, yürüyüş-koşu, bisiklet, yüzme, dans ve rekreatif etkinliklerin çeşitlendirilmesi gençlerin tercih yapmasını ve sürdürülebilir katılımını destekleyebilir. Bununla birlikte, ekran kullanımı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki tek yönlü varsayılmamalı; gençlerin gerçek hareketlilik düzeyi ve günlük yaşam koşulları ayrıca değerlendirilmelidir (WHO, 2020).

Üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler

Üniversitelerde aktif kampüs yaklaşımı, açık ve kapalı spor alanları, öğrenci kulüpleri, grup egzersizleri ve aktif ulaşım olanakları desteklenmelidir. Amaç yalnızca üniversite yıllarında spor yaptırmak değil, mezuniyet sonrasında sürdürülebilecek bir aktif yaşam alışkanlığı kazandırmaktır. Bu yaklaşım, fiziksel aktivitenin yalnızca spor tesislerine değil ulaşım ve günlük kampüs yaşamına da yerleştirilmesi ilkesine dayanır (WHO, 2018).

Çalışan yetişkinler

Masa başı çalışma ve motorlu ulaşım günlük hareketliliği azaltabilmektedir. İşyerlerinde aktif molalar, yürüyüş grupları, kısa egzersiz programları, merdiven kullanımını teşvik eden düzenlemeler ve aktif ulaşım destekleri geliştirilebilir (WHO, 2020, 2022a).

Kadınlar

Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında zaman, bakım sorumlulukları, güvenlik, ekonomik koşullar ve erişim gibi engeller dikkate alınmalıdır. Mahalle ölçeğinde ücretsiz veya düşük maliyetli, güvenli ve kadınların ihtiyaçlarına uygun yürüyüş, fitness, pilates, yüzme, dans ve benzeri programların geliştirilmesi önemlidir (WHO, 2020, 2022a).

Orta yaş grubu

Orta yaş dönemi sağlıklı yaşlanmaya hazırlık açısından kritik bir fırsat dönemidir. Yürüyüş, yüzme, bisiklet, direnç ve fonksiyonel egzersizlerin bireyin sağlık durumuna uygun biçimde düzenlenmesi fiziksel uygunluğun korunmasına katkı sağlayabilir (WHO, 2020).

Yaşlılar

Yaşlılarda amaç sportif performanstan çok bağımsızlığı, hareketliliği ve yaşam kalitesini korumaktır. Yürüyüş, denge, kuvvet, esneklik ve uygun dayanıklılık çalışmaları desteklenmelidir. WHO, 65 yaş ve üzerindeki bireylerde dengeyi ve fonksiyonel kapasiteyi geliştiren aktivitelerin önemini vurgulamaktadır (WHO, 2020).

Engelli ve dezavantajlı bireyler

Fiziksel aktivite politikaları kapsayıcı olmalı; erişilebilir tesis, uygun ekipman, uzman desteği ve bireyin kapasitesine göre uyarlanmış programları birlikte içermelidir. Engellilik, spor

hizmetlerinden dışlanma nedeni değil, programların uyarlanmasını gerektiren bir özellik olarak değerlendirilmelidir. Uluslararası öneriler de fiziksel aktivite rehberlerinin engelli bireyleri ve kronik sağlık durumu bulunan kişileri kapsamasını, etkinliklerin bireysel kapasiteye göre uyarlanmasını vurgulamaktadır (WHO, 2020).

Aile

Ailenin birlikte yürüyüş, bisiklet, açık hava oyunu, yüzme ve benzeri etkinliklere katılması özellikle çocuklar için güçlü bir davranış modeli oluşturabilir. "Çocuğa spor yaptırmak" yerine "ailenin birlikte hareket etmesini sağlamak" yaklaşımı daha kalıcı bir kültür oluşturabilir (WHO, 2020).

Mahalle ve toplum temelli egzersiz

Sporun bireyin yaşadığı çevreye taşınması, tesislere ulaşamayan grupların katılımını kolaylaştırabilir. Mahalle aktif yaşam noktaları, yürüyüş grupları, açık hava egzersizleri, çocuk etkinlikleri, kadın ve yaşlı programları bu yaklaşımın araçları olabilir (WHO, 2018, 2022a).

Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modeli

Fiziksel aktivite belirli bir yaş dönemine özgü olmamalıdır. Çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık boyunca biçimi ve yoğunluğu değişmekle birlikte hareketli yaşam anlayışının devam etmesi gerekir. Bu nedenle hedef "bir dönem spor yapan birey" değil, "yaşamı boyunca hareket eden birey" oluşturmaktır (WHO, 2020).

%80 Aktif Toplum Hedefi: Model ve Uygulama

Bu çalışmada önerilen %80 Aktif Toplum Hedefi, toplumun %80'inin profesyonel veya lisanslı sporcu olması anlamına gelmemektedir. Buradaki hedef, toplumun mümkün olan en geniş kesiminin yaşına, sağlık durumuna ve fiziksel kapasitesine uygun

biçimde düzenli fiziksel aktivite ve/veya sportif egzersize katıldığı bir toplumsal yapı oluşturmaktır.

Yüzde 80 oranının önerilmesindeki temel düşünce, fiziksel aktiviteyi küçük bir sporcu grubunun etkinliği olarak değil, toplumun geniş kesimlerinin gündelik yaşamına yerleşmesi gereken bir halk sağlığı davranışı olarak ele almaktır. Ancak bu oran, mevcut kanıtların zorunlu kıldığı bir bilimsel eşik değildir; iddialı ve tartışmaya açık bir politika vizyonudur. Bu nedenle hedefin benimsenmesi hâlinde ilk aşamada ulusal başlangıç düzeyi belirlenmeli, hedefin maliyeti ve kapasite gereksinimi hesaplanmalı, ardından kademeli ara hedefler tanımlanmalıdır (WHO, 2018, 2022a).

Uygulama için önerilen takvim üç aşamalı olabilir: (1) ilk iki yılda ulusal başlangıç ölçümünün yapılması, "aktif birey" göstergesinin ve veri toplama yönteminin belirlenmesi, kurumlar arası görev paylaşımı ve maliyet analizinin hazırlanması; (2) sonraki üç ila beş yılda il ve ilçe düzeyinde pilot uygulamaların yürütülmesi ve ara sonuçların bağımsız biçimde değerlendirilmesi; (3) değerlendirme bulgularına göre etkili uygulamaların kademeli biçimde yaygınlaştırılması ve uzun vadeli %80 hedefinin belirli aralıklarla gözden geçirilmesi. Bu süreler mevcut bir resmî takvim değil, politika geliştirme sürecini yapılandırmak için sunulan öneridir (WHO, 2018, 2022a).

İzleme göstergesinin temelinde, yaş gruplarına göre Dünya Sağlık Örgütü önerilerini karşılayan fiziksel aktivite düzeyinin ölçülmesi bulunmalıdır. Yetişkinlerde önerilen haftalık aerobik aktivite miktarı ve kas güçlendirici etkinlikler; çocuk ve ergenlerde günlük ortalama hareketlilik önerisi ayrı ayrı ele alınmalıdır. Engelli bireyler ve sağlık durumları nedeniyle standart önerileri karşılayamayan kişiler için ise uyarlanmış, güvenli ve bireysel kapasiteyi dikkate alan ölçüm ve katılım göstergeleri geliştirilmelidir. Tek bir öz-bildirim sorusuna dayalı oran yerine,

mümkün olduğunda doğrulanmış anketler, alt örneklemlerde nesnel ölçümler ve düzenli aralıklarla tekrarlanan ulusal izlem birlikte kullanılmalıdır (WHO, 2020).

Bu hedefin bilimsel olarak izlenebilmesi için "aktif birey" kavramının yaş gruplarına göre operasyonel biçimde tanımlanması gerekir. WHO yetişkinler için haftada 150–300 dakika orta şiddette veya 75–150 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel aktiviteyi ve haftada en az iki gün kas güçlendirici aktiviteleri önermektedir. Çocuk ve ergenlerde ise günlük ortalama en az 60 dakika orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite önerilmektedir (WHO, 2020). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi de yaşamın farklı dönemleri için fiziksel aktivite önerileri sunmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Modelin temel felsefesi "Önce aktif toplum, sonra geniş spor tabanı, ardından sportif yetenek" şeklinde ifade edilebilir. Böylece toplum sağlığı ile performans sporu birbirinden ayrıştırılmakta; ancak geniş toplum katılımının sportif yeteneklerin ortaya çıkabileceği daha geniş bir taban oluşturabileceği kabul edilmektedir. Bu çalışma açısından temel amaç sporcu yetiştirmek değil, toplumun hareketlilik düzeyini yükseltmektir (WHO, 2018, 2022a).

Ulusal düzeyde devlet ve ilgili bakanlıklar politika, mevzuat, finansman, hedef belirleme ve izleme görevlerini üstlenmelidir. İl düzeyinde sağlık, spor, eğitim, yerel yönetimler ve üniversiteler arasında koordinasyon mekanizmaları kurulabilir. Yerel düzeyde belediyeler fiziksel aktivite alanlarını ve programlarını oluştururken, okullar, işyerleri, spor kulüpleri, STK'lar, özel sektör ve aileler katılımı destekleyen sosyal çevreyi oluşturmalıdır (WHO, 2018, 2022a).

Belediyelerin temel hedefi yalnızca spor tesisi sayısını artırmak değil, aktif şehir oluşturmaktır. Yürüyüş ve bisiklet yolları,

parklar, yeşil alanlar, açık hava spor alanları, çocuk oyun alanları, yaşlılara yönelik egzersiz alanları ve engelli bireyler için erişilebilir mekânlar günlük yaşamın hareketli hâle gelmesine katkı sağlayabilir. WHO da güvenli ve eşitlikçi fiziksel aktivite alanlarına erişimin aktif toplum oluşturmanın temel unsurlarından biri olduğunu belirtmektedir (WHO, 2018).

Sağlık sistemi içerisinde fiziksel aktivite değerlendirmesi ve yönlendirme mekanizmaları geliştirilebilir. Bireylerin sağlık değerlendirmelerinden sonra yaşadıkları çevredeki uygun yürüyüş, egzersiz veya spor programlarına yönlendirilmesi, sağlık hizmetleri ile yerel spor hizmetleri arasında işlevsel bir bağ oluşturabilir (WHO, 2018, 2020, 2022a).

Okullar ve üniversiteler aktif yaşam kültürünün geliştirilmesinde stratejik bir role sahiptir. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor dersleri, aktif teneffüsler, okul sonrası etkinlikler, aktif ulaşım ve kampüs rekreasyonu birlikte ele alınmalıdır. Böylece fiziksel aktivite, yalnızca ders saatlerinde yapılan bir etkinlik olmaktan çıkarılıp eğitim yaşamının bütününe yayılabilir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2025.; WHO, 2018, 2020).

Çalışma yaşamında da aktif yaşam desteklenmelidir. İşyerlerinde aktif molalar, çalışan egzersizleri, yürüyüş grupları, aktif ulaşım ve rekreasyon olanakları geliştirilebilir. Sivil toplum kuruluşları ve spor kulüpleri ise mahalle ve toplum temelli programlarla farklı yaş ve sosyal gruplara ulaşabilir (WHO, 2018, 2022a).

Teknoloji yalnızca hareketsizliğin kaynağı olarak görülmemelidir. Akıllı telefonlar, giyilebilir teknolojiler, fiziksel aktivite uygulamaları ve dijital takip araçları bireylerin aktivite düzeylerini izlemelerine ve hedef belirlemelerine yardımcı olabilir. Amaç teknolojiden uzak bir toplum oluşturmak değil, teknolojiyi

sağlıklı ve aktif yaşamı destekleyecek biçimde kullanmaktır (WHO, 2022a).

%80 hedefinin gerçekleşip gerçekleşmediğinin değerlendirilebilmesi için ulusal bir fiziksel aktivite izleme sistemi önerilebilir. Çocuk, genç, yetişkin ve yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri; kadınların katılımı; engelli bireylerin erişimi; sedanter davranış süresi; aktif ulaşım; spor alanlarına erişim ve belediye programlarına katılım gibi göstergeler düzenli aralıklarla izlenebilir. Böylece politika "planla–uygula–ölç–değerlendir–geliştir" döngüsünde sürdürülebilir hale getirilebilir (WHO, 2018, 2022a).

Toplum sağlığı açısından spor politikasının başarısı yalnızca lisanslı sporcu sayısı, madalya veya uluslararası sportif başarı ile ölçülmemelidir. Bu göstergeler performans sporu için önemlidir; ancak toplum sağlığı açısından düzenli fiziksel aktivite yapan nüfusun oranı, sedanter davranış, aktif ulaşım, erişilebilir spor alanları ve yaşam boyu katılım gibi göstergeler de temel performans göstergeleri olarak kabul edilmelidir (WHO, 2018, 2022a).

Bu modelin temel yaklaşımı şu ilkelerle özetlenebilir:

- Bireyi suçlama, bireyi destekle.
- Spor yap demek yerine spor yapabileceği ortamı oluştur.
- Tek tip program yerine farklı ihtiyaçlara uygun seçenekler sun.
- Yalnızca çocuk ve gençlere değil, bütün yaşam dönemlerine ulaş.
- Yalnızca spor sektörüne değil, bütün kurumlara sorumluluk ver.
- Yalnızca sportif başarıyı değil, toplum sağlığını ölç.

%80 Aktif Toplum Hedefinin Önündeki Engeller ve Çözüm Önerileri

Bireysel Davranışın Tek Başına Yeterli Görülmesi

Fiziksel aktivitenin artırılmasında bireyin iradesi ve motivasyonu önemli olmakla birlikte, yalnızca bireye sorumluluk yükleyen yaklaşımlar sürdürülebilir sonuçlar vermeyebilir. Güvenli ve erişilebilir alanların bulunmaması, zaman kısıtlılığı, ekonomik koşullar, ulaşım olanakları ve sosyal destek eksikliği bireyin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlandırabilir. Bu nedenle çözüm, bireyleri yalnızca egzersize teşvik etmek yerine fiziksel aktiviteyi kolaylaştıran çevresel ve kurumsal koşulların oluşturulmasına dayanmalıdır (WHO, 2018, 2022a).

Fiziksel Aktivite Alanlarına Erişim ve Mekânsal Eşitsizlikler

Kentler ve mahalleler arasında spor alanları, yürüyüş yolları, yeşil alanlar ve açık hava egzersiz imkânları bakımından farklılıklar bulunması, toplumun fiziksel aktiviteye eşit biçimde katılımını güçleştirebilir. Bu sorunun çözümü için belediyelerin yalnızca tesis sayısını artırmaya değil, günlük yaşamın içine yerleşmiş, güvenli, ücretsiz veya düşük maliyetli ve farklı yaş gruplarının kullanımına uygun aktif yaşam alanları oluşturmaya yönelmesi gerekmektedir (WHO, 2018, 2022a).

Ekonomik Engeller ve Hizmetlerin Maliyeti

Ücretli spor ve egzersiz hizmetlerine erişim bazı bireyler için ekonomik açıdan güç olabilir. Bu durum özellikle düşük gelirli grupların düzenli fiziksel aktiviteye katılımını sınırlandırabilir. Ücretsiz veya düşük maliyetli belediye programları, mahalle temelli etkinlikler, kamu spor alanlarının etkin kullanımı ve dezavantajlı gruplara yönelik destek mekanizmaları bu sorunun azaltılmasına katkı sağlayabilir (WHO, 2018, 2022a).

Zaman Yetersizliği ve Sedanter Çalışma Kültürü

Çalışma hayatında uzun süre oturma, yoğun iş temposu ve motorlu ulaşım günlük hareketliliği azaltabilmektedir. İşyerlerinde aktif molaların, kısa egzersiz programlarının, yürüyüş gruplarının ve aktif ulaşım seçeneklerinin desteklenmesi; fiziksel aktivitenin çalışma yaşamının doğal bir parçası hâline getirilmesine yardımcı olabilir (WHO, 2018, 2020).

Kadınların ve Bakım Sorumluluğu Bulunan Bireylerin Katılım Sorunları

Zaman, bakım sorumlulukları, güvenlik, ekonomik koşullar ve uygun tesislere erişim gibi faktörler kadınların fiziksel aktiviteye katılımını sınırlandırabilir. Mahalle düzeyinde güvenli, erişilebilir, ücretsiz veya düşük maliyetli ve kadınların ihtiyaçlarına uygun programların geliştirilmesi; gerektiğinde çocuk bakımını kolaylaştıran düzenlemelerle desteklenmesi önem taşımaktadır (WHO, 2018, 2022a).

Çocuklar ve Gençlerde Dijital Yaşamın Etkisi

Çocuk ve gençlerde ekran temelli eğlence, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımı fiziksel aktivite için ayrılan zamanı azaltabilmektedir. Bu nedenle okul temelli fiziksel aktivite, aktif teneffüsler, okul sonrası spor, açık alan oyunları, aktif ulaşım ve aile katılımının birlikte desteklenmesi gerekmektedir (WHO, 2020, 2022a).

Yaşlılar, Engelli ve Dezavantajlı Bireylerin Kapsayıcı Hizmetlere Erişimi

Yaşlı, engelli ve diğer dezavantajlı grupların fiziksel aktiviteye katılımında erişilebilir mekân, uygun ekipman, uzman desteği ve bireysel kapasiteye göre uyarlanmış programların eksikliği önemli bir sorun oluşturabilir. Bu nedenle aktif toplum politikalarının kapsayıcılık ilkesi üzerine kurulması ve fiziksel

aktivitenin herkes için erişilebilir hâle getirilmesi gerekmektedir (WHO, 2018, 2020, 2022a).

Kurumlar Arası Koordinasyon Eksikliği

%80 Aktif Toplum hedefinin yalnızca tek bir kurumun sorumluluğunda yürütülmesi hedefin kapsamıyla bağdaşmamaktadır. Sağlık, eğitim, spor, yerel yönetimler, ulaşım, şehir planlama, çalışma hayatı, üniversiteler, sivil toplum ve özel sektör arasında görev ve sorumlulukların açık biçimde belirlenmesi ve koordinasyon mekanizmalarının oluşturulması gerekmektedir (WHO, 2018, 2022a).

Ölçme, İzleme ve Değerlendirme Sorunu

%80 hedefinin gerçekleşme düzeyinin değerlendirilebilmesi için "aktif birey" tanımının yaş gruplarına göre ölçülebilir biçimde belirlenmesi gerekir. Fiziksel aktivite düzeyi, sedanter davranış süresi, aktif ulaşım, spor alanlarına erişim, kadınların ve dezavantajlı grupların katılımı gibi göstergelerin düzenli olarak izlenmesi; sonuçların ulusal ve yerel düzeyde karşılaştırılabilir hâle getirilmesi önem taşımaktadır (WHO, 2018, 2022a).

Teknolojinin Sorun Olmaktan Çıkarılıp Çözüme Dönüştürülmesi

Teknolojik yaşamın fiziksel hareketsizliği artırabilen yönlerinin yanında, teknolojinin aktif yaşamı destekleyen araçlarından da yararlanılabilir. Akıllı telefonlar, giyilebilir teknolojiler, fiziksel aktivite uygulamaları ve dijital takip sistemleri bireylerin hedef belirlemesine ve aktivite düzeylerini izlemesine yardımcı olabilir. Bu nedenle temel yaklaşım teknolojiden uzaklaşmak değil, teknolojiyi sağlıklı ve aktif yaşamı destekleyecek biçimde kullanmak olmalıdır (WHO, 2022a).

Çözüm İçin Bütüncül Politika Yaklaşımı

Bu sorunların tek tek ve birbirinden bağımsız biçimde ele alınması yerine bütüncül bir aktif toplum politikası içerisinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Ulusal düzeyde hedef, mevzuat, finansman ve izleme mekanizmaları oluşturulmalı; yerel düzeyde erişilebilir aktif yaşam alanları ve programlar geliştirilmelidir. Sağlık ve eğitim sistemleri fiziksel aktiviteyi desteklemeli, işyerleri aktif çalışma kültürünü güçlendirmeli, spor kulüpleri ve sivil toplum kuruluşları toplum temelli programlara katkı sağlamalıdır. Böylece %80 Aktif Toplum hedefi yalnızca bir oran olarak değil, ölçülebilir ve sürdürülebilir bir toplum sağlığı politikası olarak ele alınabilir (WHO, 2018, 2022a).

Sonuç ve Ana Politika Önerileri

Günümüz teknolojik şehir yaşamında fiziksel hareketsizlik, bireysel davranışların ötesinde toplumsal ve çevresel belirleyicileri bulunan bir halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle çözümün de bireysel önerilerle sınırlı kalmaması gerekir. Sağlık, eğitim, spor, yerel yönetim, ulaşım, şehir planlama, çalışma hayatı, sivil toplum ve özel sektörün ortak hareket ettiği bütüncül bir sistem oluşturulmalıdır (WHO, 2018, 2022a).

Bu çalışmanın temel önerisi, Türkiye'de toplum sağlığı açısından uzun vadeli bir "%80 Aktif Toplum" hedefinin tartışmaya açılmasıdır. Bu hedef, profesyonel sporcu sayısının artırılması değil, toplumun mümkün olan en geniş kesiminin yaşına ve kapasitesine uygun düzenli fiziksel aktiviteye katılması anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle, spor politikalarının temel sorularından biri "Kaç sporcu yetiştirdik?" kadar "Toplumun ne kadarını aktif hâle getirdik?" sorusu olmalıdır.

Bu hedefe ulaşılabilmesi için fiziksel aktivite ve sportif egzersizin yalnızca bireysel tercih ya da belirli kurumların dönemsel faaliyeti olarak değil, bütün kamu kurumlarının ve toplumsal

paydaşların sorumluluk üstlendiği bir ülke politikası olarak ele alınması gerekmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı koordinasyonunda ilgili bakanlıklar, spor federasyonları, Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri, yerel yönetimler, eğitim ve sağlık kurumları ile sivil toplum kuruluşları arasında görev ve iş birliği mekanizmaları oluşturulmalıdır. Politikanın ulusal hedefleri yerel eylem planlarıyla desteklenmeli; yeterli kaynak ayrılmalı ve sonuçlar ortak göstergeler üzerinden düzenli olarak değerlendirilmelidir (WHO, 2018, 2022a).

Bu yaklaşımda sportif başarı ve yetenek seçimi ayrı bir politika alanı olarak korunurken, toplumun fiziksel aktivite tabanının genişletilmesi öncelikli toplum sağlığı hedeflerinden biri olarak ele alınmaktadır. Çünkü hareket eden çocuk, genç, yetişkin ve yaşlılardan oluşan aktif bir toplum; daha sağlıklı yaşam biçimlerinin, daha güçlü sosyal bağların ve uzun vadede daha geniş bir sportif tabanın oluşmasına katkı sağlayabilecek bir toplumsal zemin oluşturacaktır (WHO, 2018, 2022a).

Bu çalışmanın literatür ve politika belgelerine dayalı niteliği nedeniyle önerilen modelin etkisi veya %80 hedefine ulaşılabilirliği ampirik olarak gösterilmiş değildir. Sonraki çalışmaların Türkiye'de fiziksel aktivite düzeyini yaş, cinsiyet, engellilik, sosyoekonomik durum ve yerleşim türüne göre ölçmesi; mevcut programların erişim ve maliyetini incelemesi; pilot uygulamaların sonuçlarını değerlendirmesi gerekir. Böyle bir kanıt tabanı, hedefin gerçekçi ara basamaklara dönüştürülmesini ve kaynakların gereksinimlere göre dağıtılmasını sağlayabilir.

Kaynakça

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2026). *T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü teşkilat ve görevlerine ilişkin yönerge (2026).* https://www.aile.gov.tr/eyhgm/mevzuat/ulusal-mevzuat/yonergeler/t-c-aile-ve-sosyal-hizmetler-bakanligi-engelli-ve-yasli-hizmetleri-genel-mudurlugu-teskilat-ve-gorevlerine-iliskin-yonerge-2026/ adresinden alındı

Belediye Kanunu, Kanun No. 5393. (2005). Resmî Gazete (Sayı 25874). https://www.aile.gov.tr/eyhgm/mevzuat/ulusal-mevzuat/kanunlar/belediye-kanunu/ adresinden alındı

Büyükşehir Belediyesi Kanunu, Kanun No. 5216. (2004). Resmî Gazete (Sayı 25531). https://www.aile.gov.tr/eyhgm/mevzuat/ulusal-mevzuat/kanunlar/buyuksehir-belediyesi-kanunu/ adresinden alındı

Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi, Kararname No. 1. (2018). Resmî Gazete (Sayı 30474). https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/190/241/Mevzuat adresinden alındı

Çevre ve Şehircilik Bakanlığı. (2020). *Millet bahçeleri rehberi*. https://webdosya.csb.gov.tr/db/mpgm/editordosya/milletbahcesirehber.pdf adresinden alındı

Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2022). Gençlik Merkezleri Yönetmeliği. Resmî Gazete (Sayı 31847).

https://www.lexpera.com.tr/resmi-gazete/metin/genclik-ve-spor-bakanligi-genclik-merkezleri-yonetmeligi-31847-2 adresinden alındı

Millî Eğitim Bakanlığı. (2025). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı*. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli. 30 Ekim 2026 tarihinde erişildi: https://tymm.meb.gov.tr/assets/pdf/beden-egitimi-ve-spor-tegm.pdf

Northey, J. M., Cherbuin, N., Pumpa, K. L., Smee, D. J., & Rattray, B. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 52*(3), 154-160. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096587 adresinden alındı

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., . . . Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203-1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195 adresinden alındı

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (2. baskı b.). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-

db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf adresinden alındı

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541-556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437 adresinden alındı

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world.* https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187 adresinden alındı

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 adresinden alındı

World Health Organization. (2022a). *Global status report on physical activity 2022.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153 adresinden alındı

World Health Organization. (2022b). *Physical activity Türkiye 2022 country profile.* https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-tur-2022-country-profile adresinden alındı


BİDGE