

Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk

Mustafa İnan Özant¹

Özet

Bu bölümde çocukluk ve ergenlikte düzenli hareketin halk sağlığı bağlamındaki stratejik önemi vurgulanmıştır. Hareketsizliğin küresel ölçekte bir risk faktörü olduğu, çocukluk çağı obezitesinin erişkin döneme taşındığı ve kemik-mineral yoğunluğu ile kardiyometabolik sağlık üzerindeki etkilerinin altı çizilmiştir. Sosyalleşme boyutunda sporun iletişim, öz düzenleme ve değer kazanımlarıyla ilişkilendirildiği; oyun temelli öğrenmenin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişime çok yönlü katkılar sunduğu belirtilmiştir. Motor gelişim bölümünde kaba ve ince beceriler ayrılaştırılmış, fiziksel etkinlik ve eğitsel oyunların beceri yeterliğini ve yaralanma önleyiciliğini desteklediği raporlanmıştır. Büyüme ve olgunlaşma ekseninde fiziksel aktivitenin kardiyorespiratuvar ve kassal uygunluk, kemik sağlığı, yürütücü işlevler ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki olumlu etkileri verilmiştir. Program tasarımı için yaş ve biyolojik olgunlaşmaya duyarlı yüklenme, etkinlik çeşitlendirmesi, erken tek bransa uzmanlaşmadan kaçınma, izleme-değerlendirme göstergelerinin standardizasyonu ve okul-aile-paydaş iş birliği temelli yönetim önerilmiştir; eşitlik ve erişilebilirlik ilkeleri doğrultusunda dezavantajlı gruplara uyarlanmış müdahale paketlerinin ölçeklenmesi gereğine dikkat çekilmiştir. Politika düzeyinde okul gününe gömülü orta şiddette hareketlilik ve kemik yükleyen oyunların standartlaştırılması gerektiği ifade edilmiştir. Motor yeterliğin fiziksel aktiviteyle karşılıklı beslenen bir katılım sarmalı oluşturduğu kuramsal yaklaşımla çerçevelenmiştir.

1. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Kavramsal Çerçevesi

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla, vücudun hareketi sonucunda ortaya çıkan bazal düzeyin üzerindeki enerji harcamasıdır (Özer, 2020). Fiziksel uygunluk ise, fiziksel aktivitedeki hareketlerin doğru olarak

1 inanozant@gmail.com, Orcid Id: 0000-0001-6725-1662

yapılmasını ve aynı zamanda bu hareketleri yaparken de vücudun kondisyon durumunu anlamına gelmektedir (Zorba vd., 2014). Yani bir başka deyişle aktiviteleri başarılı bir biçimde yapabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Zorba ve Saygın, 2017). Fiziksel aktiviteleri yaparken karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak anlamı da taşımaktadır (Özer, 2020).

Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlaması sürecinde fiziksel aktivite çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplum sağlığının iyileştirilmesinde fiziksel aktivitenin kritik bir bileşen olduğu kabul edilmektedir; çok sayıda yararlı alışkanlığın edinimi ise erken yaşlarda gerçekleşmektedir. Sağlığa ilişkin davranış örüntülerinin çocukluk döneminde kazanıldığı ve geliştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, hastalıkların önlenmesine yönelik programların bu yaşlarda başlatılması gerekmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının, enerji alımı ile harcaması arasındaki dengesizlikten kaynaklanan çocukluk çağı obezitesine karşı koruyucu bir rol üstlendiği değerlendirilmektedir. Ergenlik öncesi dönemde fiziksel aktivite düzeylerinin izlenmesi ve değerlendirilmesi önem taşımaktadır; fiziksel aktivitenin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde sağlığı etkileyen çeşitli psikolojik ve fizyolojik sonuçlara sahip olduğu bilinmektedir (Zorba ve Saygın, 2017; Kozak vd., 2020).

2. Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite ile Fiziksel Uygunluğun Önemi

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yapılan fiziksel aktiviteler, sadece sporda maksimum performans için yapılan aktiviteler değil aynı zamanda kişisel sağlığı arttırmak içinde yapılan aktivitelerdir (Makaracı & Bayrakdar, 2025). Teknolojik ilerlemeler insan gücüne olan bağlılığı azaltarak makineleşmeye neden olmaktadır (Kılınç vd., 2016). Bu durumda doğal olarak insanlarda hareketsizliğe ve hareketsizlikle ortaya çıkan rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Güler, 2023).

Dünya nüfusunun büyük bir kısmının fiziksel olarak hareketsiz olması nedeniyle, fiziksel hareketsizlik bireysel bir sorun olmaktan ziyade bir toplum sağlığı sorunu olarak kabul edilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre, fiziksel hareketsizlik sigara, obezite ve hipertansiyonla birlikte bir risk faktörüdür (Mitić, 2011). Stres, obezite ve hipokinezi gibi hareket bozuklukları ne çocukların ne de gençlerin bağışık olmadığı kronik bulaşıcı olmayan hastalıklarla birlikte erken ölümün en yaygın nedenleridir (Kljajević, 2011). Ekonomik olarak istikrarlı ülkeler (yaklaşık %60-70'i), sağlık ve enerji dengesini korumak için Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen minimum fiziksel aktivite seviyesine bile ulaşamamaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 2025).

Yetişkin obezitesi ile koroner arter hastalığı, diyabet mellitus ve hipertansiyon arasındaki ilişki nedeniyle çocukluk çağı obezitesi ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir; altı yaş ve üzerindeki obez çocukların yaklaşık %50'sinin yetişkinlikte de obez kaldığı, çocuklukta obez olmayanlarda ise bu oranın %10'a düştüğü bildirilmektedir. Obez adolesanların yaklaşık %70'inde yetişkinlikte obez olma olasılığı bulunduğu, özellikle adolesan dönemde obez olan bireylerin erişkin dönemde obez kalma riskinin oldukça yüksek seyrettiği ifade edilmektedir. Çocukların “büyüdükçe zayıflama” yerine obez olarak büyümeye eğilimli olduğu gözlenmekte, bu nedenle çocukluk obezitesinin erken tanınması ve fiziksel aktivitenin artırılması önerilmektedir. Sorunun yalnızca teknoloji açısından gelişmiş toplumlarla sınırlı olmadığı, diğer ülkeleri de etkilediği vurgulanmakta; çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi ve tedavisinin hem klinik pratik hem de halk sağlığı açısından kritik önem taşıdığı belirtilmektedir. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının yaşamın ilk yıllarında kazandırılmasının, yetişkinlik dönemine göre daha kolay olduğu kabul edilmektedir (Zorba ve Saygın, 2017).

İskelet sağlığını korumak için egzersiz yapmak önerilmektedir (Zorba, 2024). Çünkü egzersiz yaparak aktif olan bireylerin daha az aktif olan bireylere göre daha fazla kemik ve mineral yoğunluğuna sahip olduğu görülmüştür. Cimnastik yapan, futbol ya da voleybol oynayan çocuklarda, oynamayan çocuklara göre de yapılan araştırmalar sonucu kemik ve mineral yoğunluğu fazla olarak görülmüştür. Çocukluk ve adolesan dönemde kemik yapının çoğunluğu oluşmaktadır. Bundan dolayı da aktif yaşlılarda ve postmenopozal kadınlarda yapılan araştırmalardan hareketle fiziksel aktivite iskelet sağlığı açısından fiziksel aktivite ve egzersiz çocuklarda oldukça önemli olarak kabul edilmektedir (Güler, 2023).

3. Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk ile Sosyalleşme

Fiziksel aktivite ve egzersiz toplumun ve yaşamın önemli bir parçası olmakla birlikte, düzenli olarak yapıldığı takdirde herkesi olumlu yönde etkileyen sosyal etkinliklerdir. Çocuk ve gençler açısından fiziksel aktivite, egzersiz ya da spor hem fiziksel gelişime yararlı olup hem de sosyal açıdan da büyük önem taşımaktadır. Çocuklar bu sayede çevresi ile iletişimde olur ve çevresini tanımaya başlar. Ayrıca toplum içerisindeki yerini tanıyıp bu yeri sağlamlaştırırken, kendine olan öz güveni de artar (Sevim, 2010).

Arkadaşlarıyla birlikte etkileşimde olmaya başlayan çocuk spor vasıtasıyla rekabet duygusunu da kendisine katmaya başlar. Yenme ve yenilme

duygularını tatar ve aynı zamanda arkadaşlarına kazandığı zaman saygı duymayı, kaybettiğinde ise tebrik etmeyi öğretir. Psikolojik olarak ise çocuk, iradeyi kullanmayı, konsantrasyonu ve kendini kontrol etmeyi öğrenir. Her ebeveynin çocukları için aslında neredeyse sosyal ve psikolojik açıdan olan beklentileri fiziksel aktivite, egzersiz ya da spor ile karşılanmış olur.

Sosyalleşme, belirli bir grubun veya toplumun yaşam tarzının öğrenilmesi ve karşılıklı olarak bir etkileşim sürecidir. Sosyalleşme ile birlikte liderlik davranışlarını öğrenme eğilimi oluşabilmektedir (Mutlu vd., 2020). Öğrenme sürecinde toplumdaki kalıplar ve davranışlar kişi tarafından kişiselleştirilir (Mutlu vd., 2019). Bunun sonucunda kişi o topluma ya da gruba ait bir kimlik geliştirir (Şahan, 2008). Bir başka deyişle kişinin diğer kişiler ile iş birliği ve etkileşimi sonucunda bir toplumun yapma, duyma ve düşünme biçimlerini tanıma, öğrenme ve benimseme sürecine sosyalleşme denir (Kaplan ve Çetinkaya, 2014).

Spor ya da fiziksel aktivite, bireysel veya takım halinde yapılabilir. Böylelikle çocukların kişisel becerilerini ortaya çıkar. Yalnızca kişisel beceriler değil aynı zamanda gruplar arası birlik, beraberlik ve dayanışmayı da sağlar. Çocukların sosyalleşmesinde önemli bir faktör olarak gösterilmektedir (Kılıç ve Arslan, 2018).

Çocukların sosyal uyumunun eğitim sürecinin ilk aşamalarından itibaren sosyal etkileşim deneyimleri kazandırılması, rol repertuarlarının geliştirilmesi ve üst öğretime geçişe hazırlanmaları bakımından başarıyı belirleyen kritik bir değişken olduğu kabul edilmekte, bu nedenle konuya stratejik düzeyde öncelik tanınması gerekmektedir. Güncel koşullarda sokak ve bahçe temelli oyun kültürünün zayıflaması nedeniyle çocukların doğuştan getirdikleri hareket yetkinliklerini gerçek ortamlarda kullanamadıkları, ekran merkezli etkinliklere yönelimle durağan ve tekdüze bir yaşam örüntüsünü benimsedikleri gözlenmekte, okullarda yürütülen beden eğitimi dersleri ise asgari düzeyde dahi olsa tüm öğrencilere erişim sağlayarak onları gerçek yaşamın beceri, hareket, duygu ve oyun deneyimleriyle yeniden buluşturan işlevsel bir müdahale alanı olarak konumlanmaktadır (Öztürk Karataş vd., 2021).

Spora dayalı fiziksel aktivite çocuk ve genç bireylerin iletişim becerilerinin güçlenmesinde etkili olmuştur. Bu nedenden dolayı fiziksel aktivite çocukların sosyalleşmesinde en önemli araçlardan biridir. Spora dayalı fiziksel aktivitenin çocukların kişilik gelişiminde de etkisi oldukça büyüktür. Çocukların topluma adaptasyon sürecinde ve kendilerini bir birey gibi hissetmelerinde daima spora dayalı fiziksel aktivitelerin etkilerinden kaynaklı olduğu yapılan çalışmalar doğrultusunda ortaya çıkmıştır. Yine yapılan

araştırmalar bize fiziksel aktivite ve sporun, kişiler üzerinde etkilerinden birisi de stressiz ve motivasyonu yüksek bireyler olduğunu göstermektedir. Ayrıca kişilerin fiziksel, zihinsel, duyuşsal, psiko-motor, sosyal ve psikolojik gelişimlerine olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Fiziksel aktivite ve spora olan ilgi ne kadar yüksek olursa bireyin günlük yaşamında toplumsal kurallara uyumlu olması da o derece yüksektir (Yıldırım ve Bayrak, 2019).

Çocuklarda sosyal gelişimi birçok araştırmacı, psikolog ve eğitimci oyun ile başladığını savunmaktadır. Çünkü çocuklar yaşlıları ile oynadıkları oyunlarda yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirmektedir (Güven, 2006). Çocuklar oyun oynarken sosyal ortamlarla karşılaşmakta ve böylece yardımlaşmayı, birlikte çözüme ulaşmayı ve sosyal sorunları belli yollarla çözmeyi öğrenmektedirler (Çelik ve Şahin, 2013). Bu durum da çocukların sosyal gelişimi için önemli olduğunu göstermektedir.

4. Çocuklarda Oyun

Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk oyun ile başlar. Çocuklar oyun oynayarak kişisel, fiziksel, zihinsel, sosyal, psiko-motor gelişimlerini sağlar. Bu da çocuklarda hem iskelet kas sisteminin gelişimi için hem de sosyalleşme ve psikolojik gelişimleri için önemlidir. Yapılan araştırmalar sonucunda çocuklarda çocuklar da oyun oynamanın kemik gelişimi üzerine oldukça etkisi olduğunu göstermektedir.

Hekim (2016) yaptığı çalışmada çocukların beden eğitimi derslerine ya da oyun etkinliklerine katılımları kemik gelişimi için olumlu etki yarattığını söylemektedir. Aynı zamanda bu kemik gelişiminin sağlık olmasında da oyunların oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca hareketsiz yaşam yerine, kemik gelişimini desteklemek için çocuklarda oyun ve beden eğitimi derslerinin de önemini savunmaktadır. Aynı şekilde yapılan birçok çalışma bu gibi sonuçları içermektedir. İlköğretim çocukları üzerinde yapılan başka bir çalışmada oyun ve fiziksel etkinliklerde uygulanan sportif faaliyetler çocuklarda psikomotor gelişiminin pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Motor beceriyi oluşturan temel hareket modellerine uygun sportif faaliyetler uygulanması motor beceri gelişimi açısından olumlu bir farklılık yarattığını gözlemlenmiştir (Ongül vd., 2017).

Oyun oynamak çocukların doğasında bulunmaktadır. Oyun gerçek yaşamın bir parçasıdır. Oyun belli bir amacı olsun ya da olmasın, çocukların her oynadığı düzenli ya da düzensiz olan oyunlar onların zihinsel bedensel ve ruhsal gelişimini desteklemektedir (Ünal, 2009). Oyun çok farklı olmasının yanında benzer yanları ile de bazen iş kavramına benzetilir. Çünkü her iki

tarafıta da katılımcılar tarafından aktif olarak gerçekleştirilir ve ikisi içinde bir dışsal motivasyona sahip olmaları gerekir. Elbette iş ve oyun birbirinden farklıdır ancak tam ters kavramlarda değildir. Hayatta bir çocuğun bir matematik ödevi ile uğraşması ve bunu bitirmek için sabırsızlanması iş ile ilgili bir durumdur. Ancak sahilde koşması, bahçede parkta top ile oynaması gibi saf, sade oyunlarda vardır (Hughes, 2009). Yani çocukların hepsi birbirinden farklıdır. Kimisi aritmetik işlemler ile ilgili haz alırken ve sayılarla oynamayı daha çok severken kimisi de sportif faaliyetlere yönelebilmektedir. İki durumda da çocuk kendini geliştirmektedir.

19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan ilk oyun teorileri, oyunun biyogenetik önemini vurgulamıştır. Yani oyunu optimal fiziksel gelişimi destekleyen mekanizma olarak tanımlamışlardır. Amerikan psikolojisinin ilk yıllarının önde gelen isimlerinden ve çocukluk ve ergenlik hakkında kapsamlı yazılar yazan ilk kişilerden biri olan G. Stanley Hall, çocuk oyunlarının anlamı konusunda benzersiz bir bakış açısına sahipti. “The Contents of Children’s Minds” (1883) başlıklı yazısında, her bireyin gelişiminin tüm insan türünün evrimsel ilerleyişini yansıttığını öne süren özetleme teorisini ortaya koydu. Oyun oynarken emekleyen bir bebek, insanların dört ayak üzerinde yürüdüğü, insan evriminde belirtilmemiş bir dönemi yansıtıyor olabilir; “hırsız-polis” oynayan bir birinci sınıf öğrencisi, günlük aktiviteleri arasında avlanma ve yiyecek toplama olan tarih öncesi bir atanın deneyimlerini yeniden yaşıyor olabilir. Hall’un oyun ve genel olarak insan gelişimi üzerine kesinlikle ilgi çekici bir teorisi vardı, ancak fiziksel antropolojiye oldukça yüzeysel bir bakış açısına dayanıyordu (Hughes, 2009). Günümüzde ise oyun temellerini Alman, Macar ve Fransız matematikçiler tarafından yazılmıştır. Ancak ilk resmi makalenin 1913 yılında Ernst.F. Zermelo tarafından yazıldığı kabul edilmektedir (Genç ve Kadah, 2018).

Bekmezci ve Özcan 2015 yılında bir çalışmasında “Çocukların, gelişimsel yönden sağlıklı olabilmesi için beslenme, uyku gibi gereksinimleri kadar oyuna da gereksinim duyulmaktadır. Bu temel gereksinimin karşılanmaması veya sınırlandırılması, toplumun çekirdeğini oluşturan çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine neden olabilir.” diyerek oyunun, çocukların hayatlarında kesinlikle olması gereken bir araç olarak göstermiştir. Bir çocuk büyümek için ne kadar uykuya ve beslenmeye ihtiyaç duyuyorsa bir o kadar da oyun ihtiyaç duymaktadır. Son olarak oyun, çocukların boş zamanlarını doldurmaya indirgenen sıradan bir etkinlik olarak konumlandırılmamalıdır; kimi yetişkinlerde bu algı gözlense de oyun özünde nitelikli bir eğitim aracıdır ve pedagojik çıktılar üretmektedir. Oyun süreçleri aracılığıyla hayal gücü ile yaratıcılık kapasitesi geliştirilmekte, kişilerarası etkileşim, yardımlaşma ve iletişim becerileri güçlendirilmektedir. Geleneksel öğretimle zor

kazandırılan birçok kuralın oyun bağlamında daha kolay içselleştirilebildiği raporlanmaktadır. Kısaca oyun, bireyin kendini ifade etmesinde erişilebilir ve etkili bir araç olarak değerlendirilmekte, eğitim-öğretim ekosisteminin ayrılmaz bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Özer vd., 2006).

4.1 Gelişimde oyunun rolü

Çocukların gelişiminde oyun, disiplinler arası literatürde temel bir bileşen olarak konumlandırılmakta ve öğrenme süreçlerine çok boyutlu katkılar sunmaktadır. Fiziksel boyutta koşma, zıplama ve tırmanma gibi etkinlikler aracılığıyla kas-iskelet gelişimi ile koordinasyonun desteklendiği, ince motor yeterliklerin ise boyama, dikiş ve küçük nesnelerin manipülasyonu yoluyla güçlendirildiği; bilişsel boyutta Piaget kuramı doğrultusunda alıştırma oyunları ile çevrenin keşfedildiği, sembolik oyunlarda hayal gücü ile problem çözme becerilerinin pekiştirildiği, kurallı oyunlar sayesinde mantık ve strateji kurma kapasitesinin geliştirildiği; duygusal boyutta Freud'un yaklaşımına paralel biçimde oyunun duygu dışavurumunu kolaylaştırdığı ve içsel çatışmalarla baş etme mekanizmalarını etkinleştirdiği; sosyal boyutta taklit ve dramatik oyunlar üzerinden sosyal rollerin denencere empati ve etkileşim yeterliklerinin artırıldığı, kurallı oyunlarla paylaşma, sıra bekleme ve başkalarının bakış açısını anlama gibi normatif sosyal davranışların teşvik edildiği; dil ve iletişim boyutunda ise sembolik ve sosyo dramatik oyunlarda dilin işlevsel kullanımıyla ifade edicilik ve anlatım yetkinliğinin ilerletildiği raporlanmaktadır (Eyinc, 2024).

Oyun, çocukluğun vazgeçilmez bir bileşeni olarak konumlandırılmaktadır. Çocukların gelişim alanlarına anlamlı katkılar sağlanmakta ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin derinleştirilmesine imkân tanımaktadır. Birçok çocuk açısından oyundan elde edilen kazanımlara erişimi azaltan çoklu belirleyicilerin eşzamanlı biçimde oyun ile etkileştiği gözlemlenmektedir. En elverişli gelişimsel ekosistemin tesisine yönelik süreçlerde, akademik ve sosyal zenginleştirme imkânlarıyla birlikte oyunun da sistematik biçimde entegre edilmesi ve güvenli ortamların tüm çocuklar için erişilebilir kılınması gereklilik arz etmektedir. Farklı mizaç özelliklerine ve sosyal, duygusal, bilişsel ile çevresel gereksinimlere sahip çocuk gruplarında, oyun, akademik zenginleştirme ve organize etkinlikler arasında optimum dengenin tanımlanmasına yönelik ilave ek araştırmalara ihtiyaç bulunduğu da diğer araştırmalara göre söylenmektedir (Yalçın, 2024).

4.2. Motor gelişimi ve oyun

Motor beceri, öğrenilmiş amaca yönelik bir veya birden fazla vücut bileşenlerinin hareketi ya da koordineli ve kontrollü hareket etme yeteneği

olarak belirtilmektedir (Lopes vd., 2013). Bir başka değişle ise motor gelişimi, insanın fiziksel büyümesi merkezi sinir sisteminin olgunlaşması ile istemli hareket kazanmasıdır (Çimen, vd., 2024). Motor beceriler çocukların genel gelişimini etkiler. Bundan dolayı çocukların motor beceri gelişiminde etkili rol oynayan fiziksel etkinliklere yönlendirilmesi oldukça önem taşımaktadır (Aktuğ vd., 2019). Motor becerileri iki gruba ayrılır: Kaba motor becerileri ve ince motor becerileridir. Temel motor becerilerdeki yeterlilik, fiziksel aktivite katılımını kolaylaştırır ve çocukların bütünsel gelişimi için önemlidir (Bolger vd, 2020).

Kaba motor becerileri içerisinde büyük kas grupları ile yapılan hareketler yer almaktadır. Bunlara örnek verecek olursak; yürüme, tırmanma, koşma ve zıplama gibi fiziksel aktiviteler bulunur. Bu aktiviteler çocukların fiziksel gelişimi ve sağlığı için çok önemlidir. İnce motor becerileri büyük kas gruplarının tersine küçük kas grupları ile yapılan hareketler yer almaktadır. Bunlara örnek verecek olursak; yazı yazma, anahtar ile kapı açma, makas ile kesme bulunur (Dursun, 2024). Oyun bazlı olarak bakıldığında ise kaba motor becerilerine uygun koşma ve zıplamalı oyunlar; ip atlama, parkur oyunları, top oyunları gibidir. Büyük kas gruplarına hitap eder, fiziksel dayanıklılığı artırır ve denge koordinesini sağlar. İnce motor beceri oyunlarına örnek verecek olursak; lego oyunları, resim yapma, boyama, kesme gibi oyunlar yer alır. Burada ise çocuk problem çözme yeteneğini geliştirir. Bu nedenden dolayı da motor becerilerinin geliştirilmesi, çocuklar için büyük bir önem arz etmektedir. Oyunlarda bu becerilerinin kazanılmasında temel bir araç olarak görülmektedir. Çeşitli oyunlarla çocukların temel motor becerilerinin gelişimini desteklerken, aynı zamanda genel sağlıklarını iyi oluşu sağlamak içinde önem taşımaktadır. Ayrıca aileler de çocuklarının motor gelişimini destekleyecek oyunlar planlayarak ve çeşitlendirerek bu gelişim sürecine katkı sağlayabilirler.

4.3. Fiziksel aktivite ve eğitsel oyun ilişkisi

Eğitsel oyun, çocukların fiziksel, ruhsal, zihinsel gelişimine olumlu yönde katkı sağlayan; belirli bir hedefi olan ya da olmayan, kendine has kuralları olan ya da olmayan tüm etkinliklerdir (Akpinar, 2023). Eğitsel oyunlar eğitimin bir parçası olmaya devam etmektedir. Ayrıca oyun bir eğitim yöntemi olarak kullanılmaktadır. Eğitsel oyunun çocuklar için katkıları şu şekildedir:

- Sosyal beceri kazanma,
- Tutum ya da davranış değıştirme durumu,
- Özel davranışları değıştirme,

- Mutluluk düzeyinde yükselme,
- Gelecekte yeni rolleri üstlenmelerini sağlamak,
- Başarı düzeyini yukarılara taşıma,
- Spora özgü motivasyon geliştirme,
- Dil gelişimini destekleme,
- Empati becerisi kazandırma,
- Sorumluluk alma ve mücadele duygularını geliştirmeye katkı sağlamaktadır. (Akpinar,2023; Koç, 2020).

Koç (2020) yaptığı araştırmasında eğitsel oyunların özelliklerinden de bahsetmiştir. Koç'a göre eğitsel oyunların özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Öğrenme ortamını neşeli ve zevkli hale getirir.
- Dersi sıkıcı olmaktan kurtarır.
- Pasif olan öğrencileri aktif hale getirir.
- Grup oyunlarında yardımlaşma duygusunu ve iş birliği becerilerini artırır.
- Öğretmenler için öğrencilerini tanıma fırsatı sunar.
- Öğrencilerde yaratıcılığı geliştirir.
- Öğrencilere kendini ifade edebilme olanağı sunar.
- Çocukların sosyalleşmesini sağlar.

Çocuklarda fiziksel aktivite ve egzersizlerin de yararları bulunmaktadır. Aerobik egzersizlerin çocuklar üzerinde faydalarını Taşkın ve Şahin Özdemir (2018) şöyle dile getirmiştir:

- Kardiyovasküler sağlığın üzerinde oldukça büyük etkisi vardır.
- Kemik gelişimini destekler,
- Sağlıklı büyümeyi destekler,
- Kilo kontrolü sağlar,
- Kalp atım hızını düzenli tutar.

Yine Taşkın ve Şahin Özdemir (2018) kuvvetlendirme egzersizleri ile ilgili aynı araştırmasında kuvvetlendirme egzersizlerinin faydalarından şöyle bahsetmişlerdir:

- Kardiyovasküler hastalıkları önler.

- Kaba ve ince motor becerileri geliştirir.
- Yaralanmaları önler, sakatlanma riskini düşürür.
- Metabolik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- Vücut kompozisyonunu geliştirir. Duruş bozukluklarını engeller.
- Esnekliği artırır.
- Kilo kontrolü sağlar ve obezite riskini azaltır.
- Çocuklarda erken yaşta denge ve koordinasyonu geliştirir.
- Çocuklarda özgüveni artırır.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Genç kızlarda osteoporoz riskini azaltır.

Eğitsel oyunların çocuk gelişiminde stratejik bir konuma sahip olduğu ve informal öğrenmenin gerçekleşmesine uygun bir öğrenme sunduğu değerlendirilmektedir. Oyun sürecinde çocukların farklı bireylerle etkileşime girdikleri ve doğaçlama süreçler aracılığıyla çeşitli kazanımlar elde ettikleri gözlenmektedir. Oyunun doğası gereği öngörülemeyen durumlara açık olmasıyla birlikte saygı, sevgi ve hoşgörü gibi duyuşsal yeterliklerin gelişimine hizmet eden bir etkinlik olarak işlev gördüğü kabul edilmektedir. Bu tür belirsizlik ve keşif unsurlarını bünyesinde barındıran eğitsel oyunların, çocuklara belirli değerleri kazandırma amacıyla pedagojik bir araç olarak kullanılabileceği öngörülmektedir. Bu çerçevede çocukların eğlenirken eşzamanlı olarak, farkında olmadan bazı değerleri de kazandıkları görülmektedir (Gündüz vd., 2017).

Oyunlar aslında sadece çocuklar için değildir. Tüm bireylere sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak faydaları bulunmaktadır (Bulut, 2021). Bu nedenden dolayı kurallı ya da kuralsız olan bütün oyunlar her bir birey için artıları bulunurken, çocukluk yaşta bu deneyimleri yaşamak, kişilerin ileride yaşayacağı sorunlarla ya da engellerle baş edebilmesini daha kolay hale getirecektir. Sonuç olarak çocukluk döneminde oyunlar ile çocuklara egzersizler aşılanmalı ve bu egzersizler düzenli hale getirilmelidir. Ayrıca çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin eksikliği de bazı hastalıklara yol açmaktadır. Kilolu çocuklarda kolesterol, astım ve diyabet gibi rahatsızlıkların görülme riski çok yüksektir. Bu nedenden dolayı egzersizlerin ya da fiziksel aktivitelerin çocukluk yaşlarında kişilere aşılanmalıdır. Böylece kişiler ileriki yaşantılarında, çağımız sorunu hale gelmiş olan hareketsizlikten doğan sorunlardan veya hastalıklardan uzaklaştırılmalıdır.

4.4. Fiziksel aktivite ile büyüme ve olgunlaşma

Çocukluk çağında büyüme, olgunlaşma ve gelişim süreçlerinin biyolojik, nöroendokrin ve fonksiyonel boyutları ile fiziksel aktivite arasındaki etkileşimin çok boyutlu bir yapıda seyrettiği kabul edilmektedir; büyümenin vücut boyutları ve bileşimindeki nicel artış, olgunlaşmanın ise biyolojik sistemlerin zamanlaması ve hızına ilişkin nitel bir süreç olduğu, ilgili kavramsal ayrımların güncel literatürde ayrıntılı biçimde tanımlandığı rapor edilmiştir (Malina, 2025). Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivitenin kardiyorespiratuvar ve kassal uygunluk, kardiyometabolik sağlık, kemik sağlığı, bilişsel çıktılar ve psikolojik iyilik hâli gibi göstergeler üzerinde olumlu etkilerle ilişkili olduğu, Dünya Sağlık Örgütü'nün 2020 kılavuzunda 5–17 yaş grubu için haftanın geneline yayılan günlük ortalama ≥ 60 dakika orta-şiddetli aerobik aktivite ile en az haftada 3 gün kemik ve kas güçlendirici etkinliklerin önerildiği bildirilmiştir (World Health Organization, 2020; Bull ve vd., 2020). Kemik sağlığı özelinde çocukluk döneminde uygulanan egzersiz müdahalelerinin yıllık kemik birikiminde ortalama %0,6–%1,7 düzeyinde ek artışlarla ilişkili bulunduğu, etkinin özellikle prepubertal dönemde belirginleştiği sistematik derleme bulgularıyla belirtilmiştir (Specker vd., 2015). Okul öncesi ve çocukluk çağındaki çalışmalarda ek egzersizin tüm DXA/pQCT göstergelerini tutarlı biçimde artırmadığını, kanıt kesinliğinin düşük ve yöntemsel sınırlılıkların mevcut olduğunu vurgulayan güncel derlemeler de mevcuttur (McCaskie ve vd., 2022). Motor yeterliğin fiziksel aktivite ile karşılıklı ve gelişimsel olarak dinamik bir ilişki içinde olduğu, algılanan motor yeterliğin aracılık rolüyle birlikte zamanla güçlenen bir “katılım sarmalı” oluşturabildiği kuramsal model ve bunu destekleyen derleme bulgularıyla ortaya konmuştur (Stodden ve vd., 2008; Robinson ve vd., 2015). Yüksek hacimli antrenmanın büyüme ve epifiz plağı kapanması üzerinde olumsuz etkilerine ilişkin genellenebilir kanıt bulunmadığı, büyümeyi olumsuz etkileyebilecek asıl risklerin yetersiz enerji alımı, uygunsuz dönemleme, aşırı yüklenme ve tek yönlü uzmanlaşma ile ilişkili olduğu; AAP'in erken yaşta tek branşa yoğun uzmanlaşma yerine çeşitlendirme, dinlenme ve yaralanma önleme protokollerini önceleyen yaklaşımı desteklediği bildirilmiştir (Brenner ve Council on Sports Medicine and Fitness, 2016). Literatür bütünlüğü içinde çocuklarda düzenli fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonunun sağlıklı seyri, kemik-kas sisteminin fonksiyonel gelişimi ve bilişsel-psikososyal çıktılar açısından koruyucu/iyileştirici bir sağlık determinanı olarak konumlandığı; program tasarımlarında yaşa ve biyolojik olgunlaşma düzeyine uygun yüklenme, beceri gelişimini önceleyen içerik ve kılavuz temelli süre/şiddet dozajlamasının esas alındığı ifade edilmiştir (World Health Organization, 2020; Malina, 2025).

Sonuç olarak, çocukluk çağında fiziksel aktivitenin büyüme ve olgunlaşma süreçleriyle etkileşiminin bütüncül bir sağlık belirleyicisi olarak ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir. Program tasarımlarında yaşa ve biyolojik olgunlaşma düzeyine duyarlı yüklenme ilkelerinin, beceri gelişimini merkezleyen içeriklerin ve kanıta dayalı süre-şiddet dozajlamasının sistematik biçimde uygulanması önerilmektedir. Kardiyorespiratuvar ve kassal uygunluğun, kemik mineralizasyonunun, yürütücü işlevler ve psikososyal iyilik hâlinin birlikte hedeflendiği çok bileşenli okul ve toplum temelli müdahalelerin, özellikle prepubertal dönemde kemik üzerine yük bindiren oyunlar, sıçrama-koşu egzersizleri ve haftalık düzenli aerobik etkinliklerle desteklenmesi uygun görülmektedir. Erken tek branşa yoğun uzmanlaşma yerine etkinlik çeşitlendirmesi, dönemleme, yeterli dinlenme ve yaralanmaların önüne geçme protokollerinin benimsenmesi, enerji yetersizliği ve aşırı yüklenmeye bağlı risklerin azaltılmasında kritik bir yönetim alanı olarak konumlanmaktadır. İzleme-değerlendirme için büyüme hızı, biyolojik olgunlaşma göstergeleri, motor yeterlik, kemik-kas fonksiyon testleri ve bilişsel-psikososyal ölçeklerin standardize edilmesi, çeşitlik ve erişilebilirlik ilkeleri doğrultusunda dezavantajlı gruplara uyarlanmış müdahale paketlerinin ölçeklenmesiyle birlikte önerilmektedir. Öğretmen eğitimi, aile katılımı ve yerel paydaş iş birliği üzerinden oluşturulacak çok sektörlü yönetim yapılarıyla sürdürülebilir uygulama kapasitesinin artırılması, uzunlamasına kohort izlemine dayalı veri ekosistemleriyle desteklenmelidir. Politika düzeyinde okul gününe gömülü en az orta şiddette günlük hareketlilik ve haftada en az üç gün kemik-kas güçlendirici etkinliklerin standart hâline getirilmesi, yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının erken dönemde kazanılmasına ve büyüme-olgunlaşma çıktılarının optimize edilmesine hizmet edecektir.

Kaynakça

- Akpınar, Ö., (2023). Eğitsel oyunlar ve fiziksel aktivite ilişkisi. M.B., Somoğlu ve A.Y., Albayrak (Ed.) *Psikolojik ve sosyal boyutlarıyla fiziksel aktivite ve spor*. içinde (1. Baskı, ss. 31-44). Efe Akademi Yayınları.
- Aktuğ, Z., İri, R., & Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda Motor Beceri ile Futbolla Özgü Teknik Beceriler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 13-23. <https://doi.org/10.17155/omuspd.423255>
- Bekmezci, H., & Özkan, H. (2015). Oyun ve oyuncağın çocuk sağlığına etkisi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 5(2), 81-87.
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., Burns, C. & Bardid, F. (2020). Global levels of fundamental motor skills in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 717-753. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841405>
- Brenner, J. S., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 145. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-3>
- Bulut, P., (2021). İlk okuma ve yazma öğretimde eğitsel oyun. E., Kolaç & S., Dal (Ed.) *İlk okuma yazma eğitimi*. içinde (2. Baskı, 323-337). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çimen, M., Bayıroğlu, G.B. & Dağlı, S. (2024). Eğitsel oyunlar ve çocuk gelişimi. M., Kaya (Ed.) *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun* içinde (1.baskı ss. 113-140). Efe Akademi Yayınları.
- Dursun, A. (2024). Çocuklarda motor gelişim ve oyun. M., Kaya (Ed.) *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun* içinde (1.baskı ss. 103-112). Efe Akademi Yayınları.
- Eyinc, A. (2024). Çocuk gelişimi ve oyun. Çocuk gelişiminde beden eğitimi. M., Kaya (Ed.) *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun* içinde (1.baskı ss. 53-72). Efe Akademi Yayınları.
- Genç, S. Y., & Kadah, H. (2018). Oyun Teorisi ve Nash'in Denge Stratejisi. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 419-440.
- Güler, İ. (2023). *Çocuklarda fiziksel uygunluk*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

- Gündüz, M., Aktepe, V., Uzunoglu, H., Gündüz, D. D. (2017). Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Eğitsel Oyunlar Yoluyla Kazandırılan Değerler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 62-70. <https://doi.org/10.21666/muefd.303856>
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Hall, G. S. (1948). The contents of children's minds, 1883. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp. 255–276). Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11304-031>
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda Beden Eğitimi, Spor ve Oyun Etkinliklerine Katılımın Kemik Gelişimi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Hughes, F. P., (2009). *Children, play, and development*. Sage.
- Kaplan Y, Çetinkaya G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 2, 120-125.
- Kılıç M, Arslan A. (2018). Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(66), 505-517.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kljajević, V., Stanković, M., Orđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., and Sporiš, G. (2021). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158.
- Koç, V. (2020). Beden eğitiminde eğitsel oyunlar. *Çocuk Hakları ve Eğitimi Dergisi*, 1(1), 68-79.
- Kozak, M., Bayrakdar, A., Karaman, M., & Zorba, E. (2020). Determination of the perceptions of individuals engaged in regular physical activity on the concept of wellness: A metaphor analysis study. *African Educational Research Journal*, 8(1), 43-48.
- Lopes L, Santos R, Pereira B, & Lopes V. (2013). Associations between gross motor coordination and academic achievement in elementary school children. *Human Movement Science*, 32(1): 9-20.
- Makaracı, M., & Bayrakdar, A. (2025). Sağlıklı Yaşamın Anahtarı: Fiziksel Aktivite ve Beslenme Tutumu Üzerine Bir Araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(2), 393-404.

- Malina, R. M. (2025). Growth, maturation, physical activity, and sport (3rd ed.). Human Kinetics. ISBN: 9781718212282.
- McCaskie, C., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., et al. (2022). The benefits to bone health in children and pre-school children from exercise interventions: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(1), 127. <https://doi.org/10.3390/nu15010127>
- Mitić, D., (2011). Značaj fizičke aktivnosti u prevenciji i terapiji gojaznosti u detinjstvu i adolescenciji. *Med. Glas. Spec. Boln. Boles Štitaste žlezde Boles. Metab.* 16, 107–112.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A., & Özbey, Ö. (2019). Antrenör Adaylarının İletişim Ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Akoğlu, H. E., Çetinkaya, A., & Ağılönü, A. (2020). Investigation of the leadership behaviors of sports faculty students. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim bilimleri Dergisi*, 7(2), 25-38.
- Ongül, E., Bayazıt, B., Yılmaz, O., & Güler, M. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-52.
- Özer, A., Gürkan, A. C., & Ramazanoğlu, O. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-57.
- Özer, M. K., (2020). *Fiziksel uygunluk* (7. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayınevi
- Öztürk Karataş, E., Savaş, B. Ç., & Karataş, Ö. (2021). Beden Eğitimi, Spor Ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., et al. (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>
- Sevim, Y., (2010). *Antrenman bilgisi* (8. Baskı). Ankara: Fil Yayınevi
- Specker, B., Thiex, N. W., & Sudhagani, R. G. (2015). Does exercise influence pediatric bone? A systematic review. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 473(11), 3658–3672. <https://doi.org/10.1007/s11999-015-4467-7>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., et al. (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>
- Şahan H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*. 10(15), 260-278.

- Taşkın, G., & Şahin Özdemir, F. N. (2018). Çocuklarda Egzersizin Önemi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(2), 131-141.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Natl Cent Chronic Dis Prev Heal Promot. Available online: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/index.htm> (erişildi 19.09.2025).
- Ünal, M. (2009). Çocuk Gelişiminde Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 95-110.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yalçın, S. (2024). Çocuklarda fiziksel gelişim ve oyun. M., Kaya (Ed.) *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun içinde* (1.baskı ss. 85-102). Efe Akademi Yayınları.
- Yıldırım M, Bayrak C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 34 (1), 123-144.
- Zorba, E. (2024). Ailelerin çocukları spora yönlendirme sebepleri ve beklentileri arasındaki ilişki. *Sportive*, 7(2), 57-69.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö., (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk* (4.baskı). Ankara: Perspektif Matbaacılık Tasarım.
- Zorba, E., Göral, K., & Göral, Ş. (2014). Elit hentbolcularda bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 68-76.