



Yaşam Boyu Fiziksel Aktivitenin Temeli Olarak Fiziksel Okuryazarlık: Kavramsal Bir Model Önerisi

Physical Literacy as the Foundation of Lifelong Physical Activity: A Conceptual Model Proposal

ÖZET

Günümüzde fiziksel hareketsizlik küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelmiş olup, bireylerin çocukluktan yaşlılığa kadar aktif kalmalarını destekleyecek bütüncül yaklaşımlara olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu çalışmanın amacı, fiziksel okuryazarlık kavramını yaşam boyu fiziksel aktivite perspektifinden incelemek ve bu ilişkiyi açıklayan bütüncül bir kavramsal model önermektir. Doküman incelemesine dayalı bu kuramsal araştırmada; Stodden vd. (2008), Whitehead (2010) ve Balyi ve Hamilton (2004) tarafından geliştirilen temel modeller analiz edilerek sentezlenmiştir. Bu doğrultuda önerilen “Fiziksel Okuryazarlık Temelli Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modeli”, motivasyon, özgüven, hareket becerisi ve bilgi bileşenlerini bireylerin aktif yaşam davranışlarının temel belirleyicileri olarak konumlandırmaktadır. Model, özellikle erken yaşlarda edinilen hareket deneyimlerinin ve algılanan yeterliğin, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırarak bu davranışı sürdürülebilir bir alışkanlığa dönüştürdüğünü ileri sürmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel özelliklerle değil, sosyal ve çevresel destek unsurlarıyla birlikte şekillendiği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak bu çalışma, fiziksel okuryazarlığın yalnızca bir beceri seti değil, bireyin yaşam boyu aktif kalmasını sağlayan dinamik ve çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymakta; hem literatüre hem de eğitim ve sağlık politikalarına yönelik özgün bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel okuryazarlık, Yaşam boyu fiziksel aktivite, Hareket becerileri, Kavramsal model, Aktif yaşam.

ABSTRACT

Physical inactivity has become a global public health issue, increasing the need for comprehensive approaches that support individuals in maintaining an active life style from childhood to old age. The aim of this study is to examine the concept of physical literacy from a lifelong physical activity perspective and to propose a holistic conceptual model explaining this relationship. This theoretical study is based on document analysis and synthesizes key models developed by Stodden et al. (2008), Whitehead (2010), and Balyi and Hamilton (2004). Accordingly, the proposed “Physical Literacy-Based Lifelong Physical Activity Model” positions motivation, confidence, movement competence, and knowledge as the core determinants of active lifestyle behaviors. The model suggests that movement experience and perceived competence developed at early ages enhance individuals’ participation in physical activity and transform this behavior into a sustainable habit over time. Furthermore, it emphasizes that physical activity behavior is shaped not only by individual factors but also by social and environmental support mechanisms. In conclusion, this study demonstrates that physical literacy is not merely a set of skills but a dynamic and multi dimensional process that underpins lifelong engagement in physical activity. It offers an original theoretical framework that contributes to the literature as well as to educational and health policies.

Keywords: Physical literacy, Lifelong physical activity, Movement competence, Conceptual model, Active lifestyle.

GİRİŞ

Günümüzde fiziksel hareketsizlik, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı olarak uzun yıllardır tartışılmaya devam etmektedir. Teknolojik gelişmeler, kentleşme ve modern yaşam tarzlarının etkisiyle bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerinde önemli düşüşler yaşanmaktadır (Umut & Mutlutürk, 2023). Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır bilimsel araştırmalarla ortaya konmuş olmasına rağmen, dünya genelinde birçok bireyin önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamadığı belirtilmektedir (World Health Organization, 2020). Bu durum, bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı geliştirmelerini destekleyecek yeni yaklaşımların önemini artırmaktadır.

Bu bağlamda son yıllarda spor bilimleri ve eğitim alanında öne çıkan kavramlardan biri Fiziksel Okuryazarlık kavramıdır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen motivasyon, özgüven, hareket yeterliği ve bilgi gibi bileşenleri içeren bütüncül bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Aslan & Ünlü,

Sinan Bölükbaş¹
Hüdaverdi Mamak²
Emin Tamer Yenen³

How to Cite This Article

Bölükbaş, S., Mamak, H. & Yenen, E. T. (2026). Yaşam Boyu Fiziksel Aktivitenin Temeli Olarak Fiziksel Okuryazarlık: Kavramsal Bir Model Önerisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 12(3), 458-470. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20526903>

Arrival: 30 March 2026
Published: 31 May 2026

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Doktora öğrencisi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-5410-302X

² Prof. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0002-0842-5949

³ Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0003-2359-3518



2023). Kavram ilk olarak Margaret Whitehead tarafından sistematik biçimde ele alınmış ve bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen temel bir özellik olarak değerlendirilmiştir (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013).

Fiziksel okuryazarlık yaklaşımı, bireylerin yalnızca belirli spor becerilerini öğrenmelerini değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam için hareket etmeye yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerini ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarının doğal bir parçası haline getirmelerini amaçlamaktadır (Tekkurşun Demir, & Cicioğlu, 2018). Bu nedenle fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinde kritik bir rol oynayan bir kavram olarak görülmektedir (Edwards vd., 2016; Cairney vd., 2019). Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel okuryazarlık düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir (Longmuir vd., 2015; Dudley vd., 2017).

Diğer taraftan fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliği açısından en önemli hedeflerden biri bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmeleridir. Yaşam boyu fiziksel aktivite, bireyin erken çocukluk evresinden yaşlılık dönemine kadar olan tüm yaşam döngüsü boyunca fiziksel hareketliliği sürdürülebilir bir alışkanlık ve yaşam tarzı haline getirmesini kapsayan bütüncül bir süreç olarak ifade edilmektedir (Corbin, & Lindsey, 2007). Bu yaklaşım, özellikle eğitim sistemleri ve beden eğitimi programları açısından büyük önem taşımaktadır. Çünkü bireylerin erken yaşlarda kazandıkları hareket deneyimleri ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, ilerleyen yaşam dönemlerindeki aktivite alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir (Telama, 2009; Loprinzi vd., 2012).

Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık kavramı, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Ancak literatürde fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin bütüncül bir kuramsal model çerçevesinde ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle fiziksel okuryazarlık kavramının yaşam boyu fiziksel aktivite bağlamında yeniden değerlendirilmesi ve bu ilişkiyi açıklayan bir kuramsal model geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı, fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite literatürünü inceleyerek fiziksel okuryazarlığın yaşam boyu fiziksel aktivite üzerindeki rolünü tartışmak ve bu ilişkiyi açıklayan bir kuramsal model önermektir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında öncelikle fiziksel okuryazarlık kavramının kuramsal temelleri ele alınmakta, ardından fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki literatür bulguları ışığında değerlendirilmektedir. Son olarak bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını açıklayan kuramsal bir model önerilmektedir.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Fiziksel Okuryazarlık Kavramı

Fiziksel okuryazarlık kavramı, son yıllarda spor pedagojisi, beden eğitimi ve halk sağlığı alanlarında giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen çok boyutlu bir çerçeve olarak kabul edilir. En genel anlamıyla fiziksel okuryazarlık, bireyin hareket etme isteğini, fiziksel kapasitesini ve fiziksel aktivite hakkındaki bilgisini kapsayan bütüncül bir gelişim süreci olarak tanımlanır (Whitehead, 2010).

Whitehead'e göre fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma kapasitesini destekleyen motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik ve bilgi bileşenlerinden oluşmaktadır (Whitehead, 2013). Whitehead'in öne sürdüğü bu yaklaşım sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesi ile sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin hareket etmeye yönelik olumlu tutumlar geliştirmesini ve fiziksel aktiviteyi yaşamının doğal bir parçası haline getirmesini de içermektedir.

Fiziksel okuryazarlığın merkezinde yer alan motivasyon, bireyin fiziksel aktiviteye katılma konusundaki temel arzusunu temsil eder. Literatürde sıklıkla, yüksek motivasyona sahip bireylerin aktif bir yaşam tarzını benimseme eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Cairney vd., 2019). Bu süreçte motivasyon kadar kritik olan diğer unsurlar ise özgüven ve motor beceridir. Motor becerilerinde yetkin hisseden bireylerin, fiziksel aktivite süreçlerine katılma konusunda çok daha yüksek bir istek ve heves gösterdikleri gözlemlenmiştir (Barnett vd., 2009).

Fiziksel okuryazarlığın bir diğer önemli boyutu ise bilgi ve anlayış bileşeni olarak kabul görmektedir (Whitehead, 2010). Bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları ve hareketin yaşam kalitesini artıran bir unsur olduğunu fark etmeleri, aktif yaşam alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Edwards vd., 2016).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, bireylerin ilerleyen yaşlarda daha aktif bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilmektedir (Longmuir vd., 2015;

Dudley vd., 2017). Bu nedenle fiziksel okuryazarlık kavramı, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen önemli bir kuramsal çerçeve olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireylerin enerji harcamasına yol açan ve iskelet kaslarının kullanımı ile gerçekleşen tüm bedensel hareketleri ifade etmektedir (Caspersen vd., 1985). Günlük yaşam içerisinde yürüyüş, koşu, spor faaliyetleri, oyun ve rekreasyonel etkinlikler gibi birçok hareket odaklı etkinlik fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Bouchard vd., 2012). Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli olumlu etkileri olduğu uzun yıllardır bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet ve bazı kronik hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Warburton & Bredin, 2017; Liu vd., 2024). Ayrıca düzenli yapılan fiziksel aktivitenin uzun yaşamın önemli bir etkeni olduğu ifade edilmiştir (Tarp vd., 2024; Botlero vd., 2024).

Bununla birlikte fiziksel aktivitenin yalnızca belirli dönemlerde yapılan spor etkinlikleriyle sınırlı kalmaması, bireylerin yaşamlarının tüm dönemlerinde sürdürülebilir bir alışkanlık haline gelmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda literatür de sıklıkla vurgulanan kavramlardan biri yaşam boyu fiziksel aktivite yaklaşımıdır. Yaşam boyu fiziksel aktivite, bireylerin çocukluk döneminden başlayarak ergenlik, yetişkinlik ve ileri yaşlara kadar düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmalarını ifade etmektedir (Telama, 2009). Bu yaklaşım, bireylerin erken yaşlarda edindikleri hareket deneyimlerinin ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının, yaşamlarının ilerleyen dönemlerindeki fiziksel aktivite davranışlarını önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır.

Araştırmalar çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu işaret etmektedir (Telama vd., 2005). Benzer şekilde Stodden vd., (2008)de erken yaşlarda geliştirilen motor becerilerin ve hareket yeterliğinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırdığını iddia etmişlerdir (Stodden vd., 2008). Dolayısıyla okul temelli fiziksel aktivite kazanımı çocukların fiziksel aktivitenin faydalarından yararlanmalarını sağlayabilir (Craig vd., 2024). Bu durum bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı geliştirmelerinde erken dönem hareket deneyimlerinin ve fiziksel yeterlik algısının önemli olduğunu göstermektedir.

Yaşam boyu fiziksel aktivite yaklaşımı aynı zamanda yaşam boyu öğrenme perspektifi ile de yakından ilişkilidir. Yaşam boyu öğrenme, bireylerin yalnızca örgün eğitim süreçlerinde değil, yaşamlarının tüm dönemlerinde bilgi, beceri ve tutum geliştirmeye devam etmelerini ifade eden bir öğrenme yaklaşımıdır (Field, 2006; UNESCO, 2014). Bu perspektife göre bireyler yaşamları boyunca farklı deneyimler yoluyla yeni beceriler kazanmakta ve mevcut yeterliklerini geliştirmektedirler. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve hareket becerilerinin geliştirilmesi de bireylerin yaşam boyu öğrenme süreçlerinin önemli bir parçası olarak değerlendirilebilir (Aksoy, 2013).

Son yıllarda spor bilimleri alanında bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmelerinde etkili olabilecek kuramsal yaklaşımlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlar arasında fiziksel okuryazarlık kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin hareket becerilerini geliştirmelerini, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar kazanmalarını ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarının doğal bir parçası haline getirmelerini destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (Whitehead, 2010). Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler de fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite davranışları ile güçlü ve tutarlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır (Shearer vd., 2021). Bu nedenle fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen önemli bir kuramsal temel olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel Okuryazarlık ve Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite İlişkisi

Son yıllarda spor bilimleri ve beden eğitimi literatürünün de bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını açıklayan kuramsal yaklaşımlar arasında fiziksel okuryazarlık kavramı önemli bir yer edinmiştir. Fiziksel okuryazarlık kavramının bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli rol oynayan motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik ve bilgi gibi çok boyutlu bir yapıya sahip olması, bu yaklaşımın yalnızca motor becerilerin gelişimi ile sınırlı olmayıp bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını, katılım davranışlarını ve uzun vadeli hareket alışkanlıklarını etkileyen önemli bir kavram olarak değerlendirilmesine yol açmıştır (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013). Bu doğrultuda, fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki yapı arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler bulunduğunu, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde geliştirilen hareket becerilerinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini etkilediğini tespit etmişlerdir (Barnett, vd, 2009; Cairney vd., 2019). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, motor beceri yeterliğinin fiziksel aktiviteye katılımın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Barnett

vd., 2009). Benzer şekilde algılanan hareket yeterliği ve fiziksel aktiviteye yönelik özgüvenin bireylerin fiziksel aktivite davranışları üzerinde etkili olduğu belirlenen çalışmalar da bulunmaktadır (Stodden vd., 2008).

Fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürmede, fiziksel okuryazarlığın motivasyonel bileşeni de büyük rol oynar. Fiziksel aktiviteye yönelik yüksek düzeyde içsel motivasyonun, katılımı sürdürmek için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu alandaki araştırmalar, yüksek düzeyde fiziksel okuryazarlığa sahip kişilerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarına daha fazla dahil etme eğiliminde olduklarını ve buna daha sık katıldıklarını göstermektedir (Edwards vd., 2016; Cairney vd., 2019). Bu çalışma, erken dönem hareket deneyimlerinin ve fiziksel aktiviteye ilişkin tutumların, bireyin sonraki fiziksel aktivite davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki etkileşim, dinamik bir gelişimsel süreç olarak ele alınmaktadır; nitekim çocukluk evresinde edinilen hareket deneyimleri ve yerleşen aktif yaşam alışkanlıkları, bireyin ilerleyen yıllardaki fiziksel aktivite davranış kalıplarını şekillendiren temel birer belirleyicidir (Barnett vd., 2009; Telama vd., 2005). Bu bağlamda çocukluk döneminde kazanılan motor becerilerin ve fiziksel aktivite deneyimlerinin bireylerin yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite düzeylerini önemli ölçüde etkileyebileceği söylenebilir (Telama vd., 2005; Telama, 2009).

İlgili literatür incelendiğinde fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen önemli bir yapı olduğunu anlaşılmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Longmuir vd.,(2015), fiziksel okuryazarlık düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları, fiziksel aktiviteye yönelik özgüvenlerinin daha yüksek olduğu ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha istekli olduklarını saptamışlardır. Bu durum fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Fiziksel okuryazarlık, yalnızca kısa vadeli hareket kalıplarını belirlemekle kalmayıp, bireyin erken yaşlarda edindiği devinimsel deneyimler, yeterlilik algısı ve geliştirdiği olumlu tutumlar aracılığıyla fiziksel aktiviteyi sürdürülebilir bir yaşam tarzına dönüştüren temel bir mekanizmadır. Bu bağlamda, yaşam boyu aktif kalma alışkanlığının inşasında kritik bir rol oynayan bu kavram, bireylerin çocukluktan yaşlılığa kadar uzanan süreçte fiziksel aktiviteyle olan bağını güçlendiren en önemli kuramsal dayanaklardan biri olarak kabul edilmektedir (Cairney vd., 2019; Corbin, 2020; Whitehead, 2010).

Genel olarak ilgili literatür değerlendirildiğinde, fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını ve fiziksel aktivite davranışlarının sürekliliğini etkileyen önemli bir yapı olduğu ancak fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi bütüncül bir çerçevede ele alan kavramsal modellerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin daha sistematik bir biçimde ele alınmasını ve bu ilişkiyi açıklayan kavramsal modellerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

Çalışmanın Önemi ve Amacı

Son yıllarda Physical Literacy kavramına yönelik akademik ilgi önemli ölçüde artmış ve kavram özellikle beden eğitimi, spor pedagojisi ve halk sağlığı alanlarında geniş bir araştırma gündemi oluşturmuştur. Mevcut çalışmalar incelendiğinde fiziksel okuryazarlığın bireylerin motor beceri gelişimi, fiziksel aktiviteye katılımı ve hareket yeterliği ile ilişkisini inceleyen çok sayıda ampirik araştırmanın bulunduğu görülmektedir (Barnett vd., 2009; Longmuir vd., 2015; Dudley vd., 2017). Bununla birlikte literatür de fiziksel okuryazarlık kavramının bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarının oluşumundaki rolünü bütüncül bir kuramsal çerçeve içerisinde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut araştırmalar çoğunlukla fiziksel okuryazarlığın belirli gelişim dönemleri veya belirli fiziksel aktivite davranışları üzerindeki etkisine odaklanırken, fiziksel okuryazarlığın bireylerin yaşam boyu sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirmesindeki rolünü açıklayan kavramsal modellerin yeterince geliştirilmediği görülmektedir. Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin kuramsal olarak ele alınması ve bu ilişkiyi açıklayan bütüncül bir modelin ortaya konulması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Bu çalışmanın amacı, fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite literatürünü inceleyerek fiziksel okuryazarlığın bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarının gelişimindeki rolünü kuramsal bir çerçevede değerlendirmek ve bu ilişkiyi açıklayan kavramsal bir model önermektir. Bu doğrultuda çalışmada öncelikle fiziksel okuryazarlık kavramının kuramsal temelleri ele alınmakta, ardından fiziksel aktivite ve yaşam boyu fiziksel aktivite kavramları literatür ışığında incelenmektedir. Elde edilen kuramsal bulgular doğrultusunda bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını açıklayan kavramsal bir model önerilmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürü analiz etmek ve bu ilişkiyi açıklayan bir kavramsal model önermek amacıyla gerçekleştirilen nitel bir araştırmadır. Araştırmada literatür taramasına dayalı doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin sistematik bir biçimde analiz edilmesini kapsayan bir araştırma tekniği olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Çalışma, mevcut literatürü sentezleyerek yeni bir kavramsal model önerisi sunduğu için aynı zamanda kuramsal (teorik) bir çalışma niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmada fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite ilişkisini ele alan ulusal ve uluslararası akademik çalışmalar incelenmiştir.

Veri Toplama Kaynakları

Araştırmanın veri kaynaklarını fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite ve yaşam boyu fiziksel aktivite konularını ele alan hakemli makaleler, kitaplar ve raporlar oluşturmaktadır. Literatür taraması sürecinde ilgili çalışmalar uluslararası veri tabanlarında yer alan akademik yayınlar arasından seçilmiştir. Bu kapsamda özellikle spor bilimleri, beden eğitimi ve sağlık bilimleri alanında yayımlanan çalışmalar incelenmiş ve fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara öncelik verilmiştir. Literatür taraması sürecinde “fiziksel okuryazarlık”, “fiziksel aktivite”, “yaşam boyu fiziksel aktivite” ve “motor yeterlilik” gibi anahtar kavramlar kullanılarak ilgili çalışmalar belirlenmiştir.

Çalışmaların seçilmesinde belirli ölçütler dikkate alınmıştır. Bu kapsamda fiziksel okuryazarlık kavramını ele alan kuramsal çalışmalar, fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ve yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarını açıklayan çalışmalar analiz kapsamına dahil edilmiştir. Bunun yanı sıra spor pedagojisi ve beden eğitimi literatürünün de fiziksel aktivite davranışlarının gelişimini açıklayan kuramsal modeller de incelenmiştir. Bu süreçte elde edilen çalışmalar tematik bir yaklaşımla değerlendirilmiş ve fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklayan temel kavramsal boyutlar belirlenmiştir.

Araştırmanın Analizi

Doküman incelemesi sürecinde elde edilen bulgular betimsel analiz yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilmiştir. Betimsel analizde amaç elde edilen verilerin daha önceden belirlenen temalar doğrultusunda düzenlenmesi ve yorumlanmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu doğrultuda çalışmada literatürde yer alan çalışmalar fiziksel okuryazarlığın bileşenleri, fiziksel aktivite davranışları ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları bağlamında analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklayan kavramsal bir çerçeve oluşturulmuş ve bu çerçeve temelinde bir model önerilmiştir.

Araştırma yöntemi açısından bu çalışma aynı zamanda literatür sentezine dayalı bir kuramsal çalışma niteliği taşımaktadır. Kuramsal çalışmalar belirli bir konuya ilişkin mevcut bilgi birikimini sistematik biçimde inceleyerek kavramsal açıklamalar geliştirmeyi ve yeni modeller önermeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2020). Bu bağlamda mevcut çalışmada fiziksel okuryazarlık ve yaşam boyu fiziksel aktivite literatürü bütüncül bir biçimde değerlendirilmiş ve literatürde yer alan bulgular doğrultusunda kavramsal bir model geliştirilmiştir. Kavramsal model üç temel aşama neticesinde gerçekleştirilmiştir. İlk olarak incelenen kaynaklardaki ortak kavramlar (motivasyon, özgüven, çevresel destek vb.) belirlenerek tematik bir yapı oluşturulmuştur. Daha sonrasında kuramsal bir sentezin oluşturulması için, mevcut modellerin (Stodden vd., 2008; Whitehead, 2010; Balyi & Hamilton, 2004) güçlü ve sınırlı yönleri karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Nihai model önerisini sunulurken; elde edilen bulgular, davranış bilimleri ilkeleriyle bütünleştirilerek "Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Bağlamında Fiziksel Okuryazarlık Modeli"ne dönüştürülmüştür.

BULGULAR

Fiziksel Aktivite Davranışını Açıklayan Kuramsal Modeller

Fiziksel aktivite davranışlarının gelişimini ve sürekliliğini açıklamak amacıyla spor bilimleri ve beden eğitimi literatürünün de çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen motor beceriler, psikolojik faktörler ve çevresel etmenler gibi farklı değişkenleri açıklamaya çalışmaktadır. Özellikle fiziksel okuryazarlık bağlamında geliştirilen modeller bireylerin fiziksel aktiviteye katılım süreçlerini daha bütüncül bir perspektifle ele almaktadır.

Bu bağlamda literatürde öne çıkan modeller arasında Stodden vd., (2008). Geliştirdikleri Motor Yeterlik Gelişim Modeli (Developmental Model of Motor Competence), Whitehead'ın geliştirdiği (2010) Fiziksel

Okuryazarlık Çerçevesi(Physical Literacy Framework) ve Balyi ve Hamilton'ın (2004) geliştirdikleri Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (Long-Term Athlete Development Model) yer almaktadır. Bu modeller fiziksel aktivite davranışlarının gelişimini farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde açıklamakta ve fiziksel okuryazarlık kavramı ile çeşitli açılardan ilişkilendirilmektedir.

Aşağıda bu modellerin temel özellikleri ve fiziksel aktivite davranışlarının açıklanmasındaki rolleri ele alınmaktadır.

Motor Yeterlik Gelişim Modeli

Motor beceriler ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli modellerden biri Motor Yeterlik Gelişim Modeli'dir. Bu model çocukluk döneminde geliştirilen temel hareket becerilerinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını önemli ölçüde etkilediğini ileri sürmektedir. Stodden ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu modele göre motor beceri yeterliği ile fiziksel aktivite arasında gelişimsel bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite motor becerilerin gelişimini desteklerken ilerleyen yaşlarda motor beceri yeterliği fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir belirleyicisi haline gelmektedir. Bu süreçte bireylerin algıladıkları motor yeterlik düzeyleri de fiziksel aktivite davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Stodden vd., 2008).

Model aynı zamanda çocukluk döneminde geliştirilen motor becerilerin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını desteklediğini ve bunun uzun vadede fiziksel uygunluk düzeylerini etkilediğini öne sürmektedir. Bu nedenle motor becerilerin geliştirilmesi bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.



Şekil 1: Motor Yeterlik Gelişim Modeli Stodden vd.(2008).’den uyarlanmıştır.

Şekil 1’de görülen Motor Yeterlik Gelişim Modeli, çocukluk dönemindeki temel hareket becerilerinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını ve fiziksel uygunluk düzeylerini uzun vadede nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Model motor beceri, algılanan yeterlik ve fiziksel uygunluk arasındaki etkileşimli ve gelişimsel ilişkiyi vurgulamaktadır.

Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi

Fiziksel okuryazarlık kavramı üzerine geliştirilen kuramsal yaklaşımlar bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını yalnızca fiziksel beceriler üzerinden değil aynı zamanda motivasyon, özgüven ve bilgi gibi psiko sosyal faktörler üzerinden de açıklamaktadır. Bu yaklaşımın temelini Margaret Whitehead tarafından geliştirilen Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi oluşturmaktadır. Bu çerçeveye göre fiziksel okuryazarlık bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik ve bilgi gibi bileşenlerden oluşan bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel okuryazarlık yaklaşımı bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarının doğal bir parçası haline getirmelerini destekleyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Whitehead, 2010). Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmanın yanı sıra fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülebilir bir davranış haline gelmesine katkı sağlamaktadır.



Şekil 2: Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi Whitehead, (2010)'dan uyarlanmıştır.

Şekil 2'deyen alan fiziksel okuryazarlık çerçevesi, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen bütüncül bir yaklaşımı ifade etmektedir. Bu modelde, fiziksel okuryazarlığın yalnızca hareket becerilerinden ibaret olmadığı; aynı zamanda motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik ve bilgi gibi çok boyutlu bileşenleri içerdiği vurgulanmaktadır (Whitehead, 2010). Modelde bu bileşenlerin birbirleriyle etkileşim içerisinde olduğu ve bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını desteklediği dolayısıyla, fiziksel okuryazarlığın, bireylerin hareket etme isteğini artıran, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden ve aktif yaşam tarzının sürdürülebilirliğini destekleyen temel bir yapı olduğu varsayılmaktadır. Bununla birlikte söz konusu yaklaşım, bireylerin erken yaşlardan itibaren hareket deneyimleri kazanmalarının yaşam boyu aktif yaşam davranışlarının gelişiminde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli

Fiziksel aktivite ve spor gelişimini açıklayan bir diğer önemli model Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli'dir. Söz konusu model, bireylerin sportif gelişim süreçlerini yaşam boyu süren bir perspektifle ele alarak, erken yaşlarda edinilen çok boyutlu hareket deneyimlerinin ilerleyen dönemlerdeki spor ve fiziksel aktivite katılımı için kritik bir temel oluşturduğunu savunmaktadır (Balyi&Hamilton, 2004; Côté&Fraser-Thomas, 2007). Modelin öncüleri Balyi& Hamilton (2004), özellikle çocukluk döneminde kazanılan temel hareket becerilerinin bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Bu yaklaşım bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını yalnızca performans odaklı bir süreç olarak değil aynı zamanda yaşam boyu sürdürülebilir bir hareket davranışı olarak ele almaktadır.



Şekil 3: Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli Balyi& Hamilton, (2004)'den uyarlanmıştır.

Şekil 3'te de görüldüğü üzere uzun vadeli sporcu gelişim modeli, bireylerin fiziksel gelişim özellikleri ve öğrenme süreçleri dikkate alınarak spor katılımının aşamalı bir şekilde planlanmasını öngören bir gelişim yaklaşımıdır. Modelde, bireylerin erken yaşlarda temel hareket becerilerini öğrenmeleri gerektiği ve bu becerilerin ilerleyen dönemlerde spor performansının temelini oluşturduğu vurgulanmaktadır (Balyi& Hamilton, 2004). Model, spor gelişimini temel hareketlerin öğrenilmesi, spor becerilerinin geliştirilmesi ve performansın artırılması gibi aşamalar üzerinden açıklamaktadır. Model, odağını yalnızca elit düzeyde sporcu yetiştirmekle sınırlamayıp, bireylerin tüm yaşam döngüsü boyunca fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden kapsayıcı bir spor kültürünün inşasını hedeflemektedir. Bu yönüyle model, hareket etmeyi bir yaşam felsefesi olarak benimseyen fiziksel okuryazarlık yaklaşımıyla tam bir kavramsal paralellik sergilemektedir (Balyi vd., 2013; Whitehead, 2010).

Literatürde sunulan modeller, fiziksel aktivite davranışlarının nasıl evrimleştiğine dair anlayışımızı önemli ölçüde ilerletmektedir. Bununla birlikte, mevcut modellerin çoğu, sporcuların gelişimi, motor beceriler veya fiziksel okuryazarlık gibi belirli yönlere odaklanmaktadır. Yaşam boyu fiziksel aktivite ile fiziksel

okuryazarlık arasındaki bağlantıyı ele alan kapsamlı bir yaklaşım benimseyen kavramsal çerçeveler azdır. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığa dayalı ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye kapsamlı bir yaklaşım benimseyen kavramsal modellere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma, daha önce belirtilen yöntemleri kullanarak, fiziksel okuryazarlığın yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşumuna nasıl katkıda bulunduğunu açıklayan kapsamlı bir kavramsal model sunmaktadır.

Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Bağlamında Fiziksel Okuryazarlık: Önerilen Kavramsal Model

Son dönemde spor bilimleri ve beden eğitimi disiplinlerinde, bireylerin aktif yaşam alışkanlıklarını kalıcı hale getirmeyi hedefleyen teorik yaklaşımlar ön plana çıkmıştır. Bu akademik ilginin merkezinde yer alan *fiziksel okuryazarlık*, yalnızca teknik beceri edinimine odaklanmak yerine; motivasyon, özgüven, hareket yetkinliği ve bilişsel farkındalığı iç içe geçiren çok boyutlu bir gelişim yolculuğuna işaret eder (Whitehead, 2010; 2013). Dolayısıyla bu yaklaşım, salt bedensel kapasiteyi artırmanın ötesine geçerek, bireyin hareket etmeye yönelik tutumunu ve yaşam boyu sergileyeceği aktivite davranışlarını şekillendiren kapsayıcı bir rehber niteliği taşımaktadır.

Literatürde yer alan geniş külliyat, fiziksel okuryazarlık ile aktif yaşam pratikleri arasındaki kopmaz bağı güçlü kanıtlarla desteklemektedir. Yapılan çalışmalar, bireyin devinimsel yetkinlik düzeyinin, hareket etme sıklığı ve kalitesiyle doğrudan bir korelasyon içinde olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Longmuir vd., 2015; Cairney vd., 2019). Özellikle çocukluk ve ergenlik evrelerinde temelleri atılan motor beceriler ile kazanılan öz-yeterlilik algısı, bireyin ilerleyen yıllardaki hareket davranışlarını belirleyen bir 'erken dönem mirası' niteliği taşımaktadır (Stodden vd., 2008; Barnett vd., 2009).

Bu perspektiften bakıldığında fiziksel okuryazarlık, geçici bir heves değil, hareketin bir yaşam kültürü haline gelmesini sağlayan temel bir yapı taşıdır. Bu içsel donanımına sahip bireylerin, fiziksel aktiviteyi dışsal bir zorunluluk olarak değil, yaşamın doğal ve keyifli bir parçası olarak kodlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Edwards vd., 2016). Dolayısıyla, bu kavramın sadece teorik bir tanım olmaktan çıkarılıp, yaşam boyu sürecek bir hareket yolculuğunu açıklayan bütüncül bir modelle somutlaştırılması, hem akademik alan yazın hem de toplum sağlığı stratejileri için kritik bir önem arz etmektedir.

Bu çalışmada fiziksel okuryazarlık ile yaşam boyu fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla literatür bulgularına dayalı bir kavramsal model önerilmiştir. Önerilen modelde fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını ve fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmelerini etkileyen temel bir yapı olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte modelde fiziksel okuryazarlığın motivasyon, özgüven, hareket yeterliği ve bilgi gibi temel bileşenleri bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen faktörler olarak dikkate alınmakta ve bu sürecin zaman içerisinde bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağladığı varsayılmaktadır.



Şekil 4: Fiziksel Okuryazarlık Temelli Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modeli

Fiziksel Okuryazarlık Temelli Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modelinin Açıklanması

Bu çalışmada önerilen kavramsal model, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarının gelişiminde fiziksel okuryazarlığın temel bir yapı olduğunu varsayan kuramsal bir çerçeve sunmaktadır. Model, fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite davranışları arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla spor pedagojisi, motivasyon kuramları ve davranış değişimi literatüründe yer alan yaklaşımlardan yararlanılarak geliştirilmiştir.

Modelin temel hareket noktası, Margaret Whitehead tarafından kavramsallaştırılan fiziksel okuryazarlık disiplini (Whitehead, 2010; 2013). Bu yaklaşımın özünde, bireyin hareket yetkinliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki güçlü etkileşim yatar: Hareket kapasitesi geliştikçe pekişen özgüven, bireyi aktif bir yaşam sürmeye yönelten içsel motivasyonu doğrudan tetiklemektedir. Dolayısıyla model, bedensel beceriyi sadece bir performans göstergesi değil, yaşam boyu sürecek bir hareket bağlılığının katalizörü olarak konumlandırır.

Bu süreç aynı zamanda motivasyon kuramlarıyla da açıklanabilir. Özellikle Self-Determinasyon Teori bireylerin davranışlarını sürdürebilmeleri için içsel motivasyonun önemini vurgulamaktadır. Bu kurama göre bireylerin yeterlik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanması davranışın içselleştirilmesini desteklemektedir (Deci&Ryan, 2000). Fiziksel okuryazarlık bireylerin hareket becerilerini geliştirmeleri ve fiziksel aktiviteye yönelik özgüven kazanmaları yoluyla yeterlik algısını güçlendirmekte ve bu durum fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırmaktadır.

Modelin ikinci aşamasında fiziksel okuryazarlık bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen bir faktör olarak ele alınmaktadır. Literatürde fiziksel okuryazarlık düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Longmuir vd., 2015; Cairneyvd., 2019). Bu durum fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir.

Modelin üçüncü aşamasında fiziksel aktiviteye katılımın zaman içerisinde düzenli fiziksel aktivite davranışına dönüştüğü varsayılmaktadır. Davranış bilimleri literatüründe bireylerin belirli davranışları tekrar etmeleri durumunda bu davranışların zaman içerisinde alışkanlık haline gelebildiği ifade edilmektedir. Özellikle Alışkanlık Oluşumu Teorisi bireylerin belirli davranışları düzenli olarak tekrar etmeleri durumunda bu davranışların otomatikleşebileceğini ileri sürmektedir (Lally vd., 2010). Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılmaları fiziksel aktivitenin günlük yaşamın doğal bir parçası haline gelmesini destekleyebilir.

Modelin dördüncü aşamasında düzenli fiziksel aktivite davranışının zaman içerisinde fiziksel aktivite alışkanlığına dönüştüğü öne sürülmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşumu bireylerin uzun vadeli sağlık davranışları açısından önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı geliştiren bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını daha uzun süre sürdürebildiklerini göstermektedir (Rhodes vd., 2017).

Modelin son aşamasında ise fiziksel aktivite alışkanlıklarının bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarına dönüşebileceği varsayılmaktadır. Bu yaklaşım spor bilimleri literatürün de bireylerin erken yaşlarda kazandıkları fiziksel aktivite deneyimlerinin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarının gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulayan çalışmalarla da desteklenmektedir (Telama, 2009). Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen temel bir yapı olarak değerlendirilebilir.

Bununla birlikte model yalnızca bireysel faktörleri değil aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal ve çevresel bağlamı da dikkate almaktadır. Modelde yer alan destekleyici çevre ve sosyal-egitsel destek unsurları bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyebilecek önemli çevresel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım bireysel davranışların çevresel faktörlerle etkileşim içerisinde şekillendiğini vurgulayan Sosyo-Ekolojik Model ile de uyumludur (Sallis vd., 2015).

Sonuç olarak önerilen kavramsal model fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen temel bir yapı olduğunu ve bu sürecin zaman içerisinde düzenli fiziksel aktivite davranışı, fiziksel aktivite alışkanlığı ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye dönüşebileceğini öne sürmektedir. Bu model fiziksel okuryazarlık yaklaşımını motivasyon ve davranış kuramları ile bütünleştirerek bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı geliştirmelerini açıklayan bütüncül bir kavramsal çerçeve sunmaktadır. Söz konusu modelin fiziksel aktivite davranışını açıklayan diğer modellerle; temel aldığı kavramlar, artı ve eksi yönleri ve mevcut çalışma ile ilişkisi bağlamında yapılan karşılaştırma Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Fiziksel Okuryazarlık Temelli Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modelinin Diğer Modellerle Karşılaştırılması

Model	Temel Odak	Güçlü Yönü	Sınırlılığı	Bu Çalışmayla İlişkisi
Motor Yeterlik Gelişim Modeli (Stodden vd. 2008)	Motor beceriler, algılanan yeterlik ve fiziksel aktivite ilişkisi	Çocukluk dönemindeki motor becerilerin fiziksel aktiviteye etkisini açıklaması	Psikolojik ve sosyal boyutları sınırlı ele alması	Önerilen modelde motor yeterlik fiziksel aktiviteye katılımın temel bileşenlerinden biri olarak ele alınmaktadır
Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi (Whitehead, 2010)	Motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik ve bilgi	Fiziksel aktiviteyi bütüncül bir yaşam becerisi olarak ele alması	Davranışın zaman içindeki gelişim sürecini sınırlı	Önerilen modelde fiziksel okuryazarlık yaşam boyu fiziksel aktivitenin temel belirleyicisi olarak

Model	Temel Odak	Güçlü Yönü	Sınırlılığı	Bu Çalışmayla İlişkisi
Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli (Balyi& Hamilton, 2004)	Yaş dönemlerine göre spor gelişimi	Spor gelişimini sistematik aşamalarla açıklaması	açıklaması Daha çok spor performansı perspektifine odaklanması	konumlandırılmıştır Önerilen modelde erken hareket deneyimlerinin yaşam boyu fiziksel aktiviteye etkisi vurgulanmaktadır
Fiziksel Okuryazarlık Temelli Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Modeli	Fiziksel okuryazarlık fiziksel aktivite alışkanlık yaşam boyu aktivite	Fiziksel, psikolojik ve davranışsal süreçleri bütünleştirmesi	Ampirik olarak test edilmemiş olması	Gelecek araştırmalar için kuramsal bir çerçeve sunmaktadır

Tablo 1 incelendiğinde literatür de yer alan modellerin fiziksel aktivite davranışlarının gelişimini farklı perspektiflerden ele aldığı anlaşılmaktadır. Motor yeterlik gelişim modeli erken dönemde kazanılan hareket becerilerinin önemini vurgularken, fiziksel okuryazarlık yaklaşımı bireylerin motivasyon, özgüven ve yeterlik algılarını da içeren bütüncül bir perspektif sunmaktadır. Uzun vadeli sporcu gelişim modeli ise spor gelişiminin aşamalı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımlardan hareketle mevcut çalışmada fiziksel okuryazarlık temelinde bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite davranışlarının gelişimini açıklayan bütüncül bir kavramsal model önerilmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada fiziksel okuryazarlık kavramı yaşam boyu fiziksel aktivite perspektifinden ele alınmış ve literatüre dayalı bir kavramsal model önerilmiştir. Fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır bilimsel araştırmalarla ortaya konulmasına rağmen günümüzde hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre özellikle çocuk ve genç nüfusta fiziksel aktivite düzeylerinin önerilen seviyelerin altında kaldığı belirtilmektedir (World Health Organization, 2020). Bu durum bireylerin erken yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye yönlendirilmesini ve aktif yaşam davranışlarının geliştirilmesini sağlayacak kuramsal yaklaşımların önemini artırmaktadır. Bu bağlamda son yıllarda spor bilimleri, eğitim ve halk sağlığı literatürün de öne çıkan kavramlardan biri olan fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam sürdürmelerini destekleyen temel bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Literatürdeki baskın teorik çerçeveler incelendiğinde; fiziksel aktivite davranışının inşasında üç temel sütunun birbiriyle iç içe geçtiği görülmektedir: Motor yetkinlik, bütüncül farkındalık ve gelişimsel süreklilik. Stodden ve arkadaşları (2008), hareket becerileri ile öz-yeterlilik arasındaki o meşhur 'pozitif geri besleme döngüsüne' dikkat çekerek, erken çocukluk dönemindeki bedensel yetkinliğin aktif bir yaşamın biyolojik ve psikolojik kapısını araladığını savunmaktadır. Ancak bu bedensel temel, Whitehead'in (2010; 2013) fiziksel okuryazarlık perspektifiyle birleştiğinde gerçek anlamını bulmaktadır. Whitehead, meselenin sadece 'hareket edebilme' becerisi olmadığını; buna eşlik eden içsel motivasyon, özgüven ve bilişsel anlayışın (bilgi ve anlayış) süreci bir 'yaşam felsefesine' dönüştürdüğünü vurgular. Bu bağlamda, hareket etmek sadece bir eylem değil, bireyin dünyayı algılama biçimidir.

Balyi ve Hamilton (2004) tarafından formüle edilen uzun vadeli gelişim yaklaşımı ise bu iki görüşü zaman çizelgesine yaymaktadır. Bu model, spor gelişimini elitizmin dar kalıplarından çıkararak, her yaş dönemine özgü farklılaşan deneyimlerin yaşam boyu sürecek bir hareket kültürüne nasıl evrildiğini kanıtlar. Sonuç olarak, bu üç yaklaşımın kesişim kümesi bize şunu söylemektedir: Çocuklukta atılan motor temeller, fiziksel okuryazarlık bileşenleriyle ruh kazanmakta ve gelişimsel bir planlama ile yaşamın tüm evrelerine yayılmaktadır. Mevcut çalışmada önerilen model, tam da bu üçlü sacayağının sentezinden doğan bütüncül bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Bu çalışmada teklif edilen kavramsal model, mevcut teorik birikimin üzerine inşa edilerek fiziksel okuryazarlığı aktif yaşamın ana dinamosu olarak konumlandırmaktadır. Modelin temel önermesi; motivasyon, özgüven, fiziksel yetkinlik ve hareket becerilerinin birer 'yakıt' işlevi görerek bireyin fiziksel aktiviteye katılımını tetiklemesidir. Bu süreçte kritik olan nokta, tesadüfi hareketlerin zamanla köklü birer alışkanlığa evrilmesi ve yaşam döngüsü boyunca sürdürülebilir bir davranış kalıbına dönüşmesidir. Dolayısıyla önerilen bu çerçeve, fiziksel okuryazarlık disiplini davranışsal gelişim perspektifiyle harmanlayarak, teorik bir tanımla pratik bir yaşam stratejisine dönüştürmeyi hedeflemektedir.

Güncel literatür de bu bütüncül yaklaşımı destekleyen ampirik kanıtlarla doludur. Yapılan araştırmalar, fiziksel okuryazarlık ile hareket pratikleri arasındaki ilişkinin sadece bir korelasyon değil, güçlü bir yapısal bağ olduğunu teyit etmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik evrelerinde bu donanıma sahip bireylerin, akranlarına oranla çok daha aktif bir profil sergiledikleri gözlemlenmiştir (Cairney vd., 2019; Longmuir vd.,

2015). Dahası, bu okuryazarlık düzeyinin bireyin içsel motivasyonunu ve öz-yeterlilik algısını besleyerek hareket etme arzusunu 'kendiliğinden' bir sürece dönüştürdüğü görülmektedir (Edwards vd., 2016). Tüm bu bulgular, modelimizin temel dayanağı olan; fiziksel okuryazarlığın, yaşam boyu sürecek aktif bir kimlik inşasındaki stratejik rolünü bilimsel bir zemine oturtmaktadır.

Önerilen model aynı zamanda davranış bilimleri literatüründe yer alan bazı kuramsal yaklaşımlarla da örtüşmektedir. Özellikle öz belirleme kuramı bireylerin davranışlarını sürdürebilmeleri için içsel motivasyonun önemli olduğunu vurgulamaktadır (Deci&Ryan, 2000). Fiziksel okuryazarlık yaklaşımı bireylerin hareket etmeye yönelik motivasyonlarını artırmayı hedeflediği için bu kuramsal yaklaşımla uyumlu bir yapı sergilemektedir. Bunun yanı sıra sosyal ekolojik model bireylerin davranışlarının yalnızca bireysel faktörlerle değil aynı zamanda sosyal ve çevresel faktörlerle de şekillendiğini ifade etmektedir (Sallis vd., 2015). Bu bağlamda fiziksel aktivite davranışlarının geliştirilmesinde okul, aile ve sosyal çevre gibi faktörlerin de önemli rol oynadığı söylenebilir.

Bu çalışmanın en önemli katkılarından biri fiziksel okuryazarlık kavramını yaşam boyu fiziksel aktivite perspektifiyle bütünleştiren kuramsal bir model önermesidir. Önerilen model fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını destekleyen temel bir yapı olduğunu ve bu sürecin zaman içerisinde düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarına dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle model hem spor bilimleri hem de eğitim alanında yapılacak araştırmalar için kuramsal bir çerçeve sunmaktadır.

Bununla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu çalışma literatür taramasına dayalı kavramsal bir çalışma olduğu için önerilen model ampirik verilerle test edilmemiştir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda modelde yer alan değişkenlerin nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılarak test edilmesi önem taşımaktadır. Özellikle fiziksel okuryazarlık, motivasyon, hareket becerileri ve fiziksel aktivite davranışları arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi gibi istatistiksel yöntemlerle incelenmesi modelin geçerliliğinin değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Gelecek araştırmalar için bir diğer önemli öneri fiziksel okuryazarlık yaklaşımının farklı yaş gruplarında ve farklı kültürel bağlamlarda incelenmesidir. Fiziksel aktivite davranışlarının gelişiminde kültürel ve çevresel faktörlerin önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu nedenle farklı eğitim sistemlerinde ve farklı sosyo-kültürel ortamlarda yapılacak çalışmalar fiziksel okuryazarlık yaklaşımının genellenebilirliğinin değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Son olarak eğitim politikaları ve spor programlarının geliştirilmesinde fiziksel okuryazarlık yaklaşımının dikkate alınması önemli görülmektedir. Okullarda uygulanan beden eğitimi programlarının yalnızca spor becerilerinin geliştirilmesine odaklanması yerine bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını destekleyecek şekilde planlanması gerekmektedir. Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık yaklaşımı bireylerin hareket becerileri, motivasyonları ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarının geliştirilmesini destekleyen önemli bir eğitim yaklaşımı olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak fiziksel okuryazarlık bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam sürdürmelerini destekleyen önemli bir kavramdır. Bu çalışmada önerilen kavramsal model fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite davranışlarının gelişimindeki rolünü açıklayan bütüncül bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Gelecekte yapılacak ampirik çalışmaların bu modelin geçerliliğini test ederek fiziksel aktivite davranışlarının geliştirilmesine yönelik daha etkili stratejilerin belirlenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, M. (2013). Yaşam boyu öğrenme ve yetişkin eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.
- Aslan, H. H.,& Ünlü, H. (2023). Fiziksel okuryazarlığın tanımı temelleri ve önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 65-78.
- Balyi, I.,& Hamilton, A. (2004). Long-termathletedevelopment: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
- Bouchard, C.,Blair, S. N., & Haskell, W. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- Botlero, R., Sethi, P., Gasevic, D., Owen, N., Barr, E., & Dunstan, D. W. (2024). A physical activity and sitting time balance index and all-cause mortality risk. *American Journal of Preventive Medicine*, 67(6), 832-840.

- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life*. Human Kinetics.
- Craig, D. W., Pfladderer, C. D., Heredia, N. I., Lanza, K., Onadeko, K., Pavlovic, A., ... & Walker, T. J. (2024). Whole-of-school physical activity promotion: findings from elementary schools in the United States. *American journal of preventive medicine*, 67(6), 960-967.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266-294). Pearson.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human need and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 436-452.
- Edwards, L., Bryant, A., Keegan, R., Morgan, K., & Jones, A. (2016). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*, 47, 113 - 126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>.
- Field, J. (2006). *Lifelong learning and the new educational order*. Stoke-on-Trent: Trentham Books.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, 36. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Liu, L., Wen, W., Andersen, S. W., Shrubsole, M. J., Steinwandel, M. D., Lipworth, L. E., ... & Zheng, W. (2024). Sitting time, physical activity and mortality: a cohort study in low-income older Americans. *American journal of preventive medicine*, 67(6), 924-931.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767.
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity Facts*, 5(4), 597-610.
- Umut, S., & Mutlutürk, N. (2023). Sedanter bireyler ile düzenli egzersiz yapan bireyler arasındaki yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 11-26.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & health*, 32(8), 942-975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*, 5(43-64).
- Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., & Fowweather, L. (2021). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(1), 1-11.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, 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.
- Tarp, J., Dalene, K. E., Fagerland, M. W., Steene-Johannesen, J., Hansen, B. H., Anderssen, S. A., ... & Ekelund, U. (2024). Physical activity volume, intensity, and mortality: harmonized meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 67(6), 887-896.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel okuryazarlık: Fiziksel eğitim ve sporun temeli. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 211-224.

- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195.
- UNESCO. (2014). *Global citizenship education: Preparing learners for the challenges of the 21st century*. Paris: UNESCO.
- 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.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the life course*. Routledge.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE Bulletin)*, 65, 29-34. https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf adresinden elde edilmiştir.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.