

Bölüm 1

ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTELER

Mehmet İLKİM¹

Giriş

Engellilik İnsanlığın tarihiyle yaşıt bir olgudur. Engelliliğe bakış açısı çağlar boyunca farklılıklar göstermiştir. Siyasi düşünceler, inanç tercihleri ve sosyo kültürel yapılar engellilere bakış açısında değişiklikler göstermiştir.

Dinlerin temelinde engellilere bakış tarzına baktığımızda fitrata uygun yaklaşımları görmekteyiz. Fakat ilahi öğretilerin zamanla insan eliyle değişime uğraması nedeniyle engelli bireyler dönemsel olarak zor zamanlar yaşamışlardır. Engelli insanlar toplumdan izole edilmiş, hatta engelliliği uğursuzluk sayan topluluklar bile olmuş.

Dünya genelinde engelli insanların büyük oranı gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Bu oran tüm engelli bireylerin 3/2'sini oluşturmaktadır. Engelli insanların sayılarının küçümsenmeyecek derecede yüksek olması toplumun sosyal yapısıyla, sosyal davranışlarıyla, sosyal tutumlarıyla ve sosyal organizasyonlarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Türkiye'deki engelli bireylerin sayısının yaklaşık 8- 8,5 milyon olduğu bilinmektedir. Engelli insanların beraber yaşadıkları aileleri de düşünülüğünde bu sayı 25 milyon civarına ulaşmaktadır. Türkiye'de yaşayan engelli insanların 2 milyona yakını aktif olarak iş hayatının içerisine dahil olmuş durumdadır (Yetim, 2014). Engelli bireylerin yaşadıkları ortamlar, aile durumları, toplumun bu bireylere bakış açısı, bulunduğu ülke ve şehrin sosyo-ekonomik düzeyi yaşam kalitesi açısından önemli farklılıklar göstermektedir.

Günlük yaşamımızda fiziksel aktivite yaparken kas, eklem, ve kemiklerimizi kullanırız. Bu esnada vücudumuzda sergilediğimiz hareketler sonucunda enerji tüketimi oluşur,buna bağlı olarak kalp atım ve solunum hızında yükselmeler oluşur ve yorgunluklar meydana gelecektir. Bu etkinliklerin tamamını fiziksel aktiviteler olarak tanımlayabiliriz(Şanlı,2008, Zorba & Saygın, 2013). Sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli etkenlerinde biri de fiziksel hareketlilik(Lim ve ark., 2007).Ancak fiziksel aktivitelerin vücut sağlığı açısından düzenli olarak yapılması gerekmektedir(Pate ve ark., 1995). Metabolik hastalıkların oluşmaması ya da hastalıkların daha aza inmesi için bireylerin düzenli fiziksel aktivitenin içerisinde olması gerekiyor(Şanlı, 2008). Nasıl ki düzenli fiziksel aktiviteler kişilerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine etki ediyorsa hareketsiz bir yaşam da kişilerin obezite bir hayat sürmelerine ve buna bağlı olarak da ölüm riski oranının yükselmesine sebep olacaktır (Berlin & Colditz, 1990).

¹ (Dr. Öğr. Üyesi), İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

- Engelli bireylere yönelik toplumsal algının oluşması gerekmektedir, engelli bireyin velisi gereksiz sorularla ve farklı anlamlar taşıyacak ifadelerle tedirgin edilmemelidir. Yardım etmek istenirken izin alınmalı ve nezaket kurallarına dikkat edilmelidir.
- Toplumun engelli bireyler ve aileleriyle iletişim halinde olması gerekmektedir, engelli bireylerin toplumsal alanda çoğalmasa gerekmektedir. Pazarda, okulda, işyerlerinde vb.
- Toplu konutlar, siteler yapılırken engelli bireyler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun için gerekli yasal düzenlemelerin de yapılması gerekmektedir.
- Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı tesislerin engellilerin erişimine açık olması gerekmektedir.
- Spor aktivitelerine katılan engelli bireylerin gelişimlerine yönelik istatistikî raporlar hazırlanmalı, bu raporlar gerektiğinde kamuoyuyla paylaşılmalıdır.
- Gerek toplumun geneline gerekse engelli bireyi olan ailelere uzmanlarca (öğretim elemanları, antrenörler, fizyoterapistler) fiziksel aktivitenin önemi ad altında bilgilendirme seminerleri verilmeli, bu seminerler belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır.

Kaynakça

- Akçalar, SÖ. (2007). *Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, (1. Baskı). Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Berlin, JA., Colditz GA. (1990). A Meta analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiology*, 132: 612-628.
- Dernekbaş, S. (2010). *Zihinsel Engelliler İçin Matbaa Eğitim Programının Oluşturulması*. Fen Bilimleri Enstitüsü, Matbaa Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Dikici, A. (1990). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerine Yönelik Grup Rehberliğinin Tutum Değişimi Açısından Etkililiği*, Anadolu Üniv . Eskişehir
- Durstine, JL., Painter P, Franklin BA, Morgan D, Pitetti KH, Roberts SO. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Draheim, C.C., Wilhams, D. P., & Mccubbın, J. A. (2003). *Cardiovascular Disease Risk Factor Differences Between Sp*
- Ersoy, Ö., Avcı N. (2000). Özel Eğitimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. *İstanbul:Ya-Pa Publication Marketing Industry Trade JSC*, 145-75.
- Fernhall, B. (1993). Physical Fitness and Exercise Training of Individuals With Mental Retardation. *Medicine and Science in Sport and Science*, 25, 442-450.
- Frey, G. C., Mccubbın, J. A., Hannigan-Downs, S., Kasser, S.L., Skaggs, S. O. (1999). Physical Fitness of Trained Runners With and Without Mild Mental Retardation. *Adapted Physical Acvivity Quarterly*. 16, 126-137.
- Groff, DG., Lundberg NR, Zabriskie RB. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Kalyon, TA. (1997). *Özürlülerde Spor*. (1. Baskı). Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Karakoç, Ö. (2010). *İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Araştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Keskin, G., Bilge A, Engin E, Dülgerler Ş. (2010). The evaluation of anxiety, parental attitude and coping strategy in parents of children with mental retardation. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 30-37.
- Lim, KC., Kayser-Jones JS, Waters C. Aging. (2007) health and physical activity in korean americans. *Geriatric Nursing*, 28, 112-119.

Spor Bilimleri

- Mor, A. (2009). *Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Özsoy, Y. (1989). Özyürek M, Eripek S. *Özel Eğitime Giriş*. 1st ed. Ankara, Karatepe Publication.
- Pate, RR., Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K, Pollock ML, Rippe JM, Sallis J, Wilmore JH. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama*, 273, 402-407.
- Pitetti, K. H., & Campbell, K. D. (1991). Mentally Retarded Individuals: A population at Risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(5), 586-593.
- Pitetti, K. H., & Tan, D.M. (1990). Cardiorespiratory Responses of Mentally Retarded Adults to Air-brake Ergometry and Treadmill. *Exercise Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 71, 318-321.
- Rimmer, JH. (1994). *Fitness and Rehabilitation Programs for Special Populations*. (1st ed). Madison, Wis, WCB Brown & Benchmark Publishers.
- Rimmer, JH., Kelly, LE. (1991). Effect of resistance training program on adult with mental retardation. *APAQ*, 8(2), 146-53.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*, 1. Baskı. Ankara, Spor Yayınevi.
- Short, FX. (1995). *Physical fitness*. In: Winnick JP, ed. *Adapted Physical Education and Sport*. (2nd ed). Champaign, Illinois, Human Kinetics Books.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yaman, Ç. (2005). *Engellilerde Spor Ders Notları*. (1. Baskı). Sakarya, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
- Yetim, A.A. (2014). 9. Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım. *II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı*. 2-4 Mayıs. Batman. 3- 9.
- Zorba, E., Saygın Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (2. Baskı). Ankara, Fırat Matbaacılık.