

Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller

Perceived Participation Barriers to Physical Activity among Individuals with Disabilities

Araştırma Makalesi

¹Ferhat ESATBEYOĞLU, ²Bengü GÜVEN KARAHAN

¹Katholieke Universiteit Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences Leuven, Belgium-Yüksek Lisans Öğrencisi
²Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

ÖZ

Bu çalışmanın amacı engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engelleri belirlemektir. Çalışmanın örneklemini Ankara ilinde görme, işitme ve ortopedik engelli spor kulüpleri ve derneklerinde bulunan ve küme rastlantı yöntemiyle seçilen 18 yaş üstü görme (Kadın=7, Erkek, 21), işitme (Kadın=7, Erkek=21) ve ortopedik engelli (Erkek=14) bireyler oluşturmuştur (N=70). Araştırmada grupların ya da bireylerin içinde buldukları sosyal ortamları ve etkileşimleri daha derinlemesine tanımak ve anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Veriler 6-8 kişiden oluşan odak grup görüşmeleri yolu ile toplanmıştır. Odak gruplarla yapılan görüşmelerde yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır. Yapılan veri analizleri

ABSTRACT

The aim of this study was to determine perceived participation barriers to physical activity among individuals with disabilities. The sample of this study was selected randomly and constituted from visually impaired, hearing loss and orthopedic sports clubs and associations. Participants were visually (Women=7, Men=21), hearing (Women=7, Men=21) and orthopedic impaired (Men=14) individuals (N=70) and older than 18 years old. Qualitative research method was used to understand and identify individuals' social contexts and interactions. In this respect, focus group interviews were used to collect the data. Each focus groups consisted of 6-8 persons and focus group interviews took approximately 60 minutes. Semi structured question form was

sonucunda (1) Çevresel Etkenler ve (2) Bireysel Etkenler olmak üzere iki ana tema ortaya çıkmıştır. Çevresel etkenler ana teması altında sosyal etkenler ve fiziki etkenler alt temaları, bireysel etkenler ana teması altında ekonomik etkenler, engel durumu ve psikolojik etkenler alt temaları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, engelli bireyler fiziksel aktiviteye katılımda çevresel ve bireysel olarak bir çok engelle karşılaşmaktadırlar. Bu engellerin kaldırılmasında devlet kanalları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, engelli spor federasyonları ve medyaya çeşitli sorumluluklar düşmektedir.

Anahtar Kelimeler

Engelli bireyler, Fiziksel aktivite, Engel

GİRİŞ

Fiziksel aktivite tüm insanlar için psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan önemli rol oynarken engelli bireylerde bunun önemi daha da artar. Fiziksel aktivite, engelli bireylerin engelleri dolayısıyla içinde buldukları ruh hali ve toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlamaktadır (İlhan, 2008). Ayrıca, fiziksel aktivitenin engelli bireyler için fiziksel, psikolojik etkilerine ek olarak kaynaştırma (bütünleştirme) ve rehabilitasyon süreçlerini direkt etkileyen bir faktör olması da dikkat çekicidir (Gür, 2001). Grup ile yapılan fiziksel aktiviteler engelli bireylere farklı insanlarla biraraya gelme olanağı yarattığından sosyalleşme imkanı sağlamaktadır.

Bunların ışığında, fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesi ve korunması engelli bireyler için önem taşımaktadır. Fakat genel nüfus ile kıyaslandığında engelli bireyler kişisel ve çevresel (Finch ve diğ., 2001; Kirchner ve diğ., 2008) nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılamamakta bu da beraberinde bazı sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Sağlık problemleri ve giderlerini minimize etmedeki araçlardan bir tanesi olduğu ve toplumla bütünleşmedeki rolü göz önüne alındığında fiziksel aktivitenin engelli bireyler için önemi daha da artmaktadır (Philips ve diğ., 2009). Bu bağlamda Kirchner ve diğ. (2008), görme ve orto-

used during focus groups interviews. Content analysis was used to analysis the data. Two main themes (1) environmental factors (social and built environment) (2) personal factors (economy, physical and psychological) were identified after data analysis. Findings revealed that individuals with disabilities are unable to participate to physical activity due to environmental and personal factors. Consequently, government organs, local managements, non governmental organizations, disabled sport federations and mass media should take responsibility to eliminate the barriers to physical activity among individuals with disabilities.

Key Words

Individuals with disabilities, Physical activity, Barrier.

pedik engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen engelleri araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre rapor edilen engeller yaya kaldırımları, çevrede bulunan inşaat faaliyetleri, pervaz çentikleri ve kanalizasyonlar sıklıkla vurgulanan çevresel engeller olmuştur. Katılımcılar bu engelleri gezintinin güzergahını değiştirerek ve gezi planı oluşturarak ve dışarıda daha yavaş hareket ederek aştıklarını bildirmişlerdir. Çevresel engellerden farklı olarak Finch ve diğ. (2001) bedensel engel durumunun fiziksel aktiviteye katılımda olumsuzluk teşkil edip etmediğini araştırmışlardır. Anket sonuçlarına göre katılımcılar engel durumlarının fiziksel aktiviteye katılımda sıkıntı yaşattığını bildirmişlerdir. Buna ek olarak yüksek beden kitle indeksinin de olumsuzluklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca yaş ilerledikçe bu durumun daha da kötüye gittiğini belirtmişlerdir.

Fiziksel aktiviteye katılım sonucu engelli bireylerde bedensel, ruhsal ve sosyal ne gibi değişimlerin olduğu ve fiziksel aktivitenin engelli bireylere sağladığı yararlar güncel araştırma konuları arasındadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında (Chinn ve diğ., 2006; Heler ve diğ., 2002; Nixon II, 2009; Ravesloot, 2009; Rimmer ve diğ., 2009; Rimmer ve Rowland, 2007; 2008; Spivock ve diğ., 2007; Spivock ve diğ., 2008) üzerinde önemle durulan konulardan biri de engelli bireylerin fiziksel aktivite katılım sürecinde ne gibi engellerle karşılaştıklarıdır. Örneğin, Chinn

ve diğ. (2006) temel sağlık hizmetinden faydalanan engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engelleri tespit etmek üzere bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre katılımcılar 'evi yalnız bırakmama', 'fiziksel aktiviteden hoşlanmama', 'bireysel sağlık sorunu', beraber fiziksel aktivite yapacak birisini bulamama' gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivite yapamadıklarını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Heller ve diğ. (2002)'nin down sendromlu yetişkinlerle yaptıkları araştırma neticesinde 'fiziksel aktivite programının maaliyeti', 'ulaşımın uygun olmaması', fiziksel aktiviteyi nerede ve nasıl yapacağını bilememe', 'fiziksel aktivite aletlerini kullanmayı bilmeme', 'insanların alay etme olasılığından dolayı yaşanan kaygı', 'fiziksel aktivitenin nasıl yapılacağını gösterecek birisinin olmaması', fiziksel aktivite merkezlerinin ulaşılabilir olmaması' gibi fiziksel aktiviteye katılım engelleri ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışmada (Rimmer ve diğ., 2008) bedensel engelli bireyler yine 'fiziksel aktivite programının maliyeti', yaşanan çevredeki fiziksel aktivite merkezinden haberdar olmama', 'ulaşım' gibi nedenleri fiziksel aktiviteye katılım engelleri olarak sıralamışlardır.

Yukarıdakilere ek olarak diğer bazı araştırma sonuçlarında fiziki çevre engelleri, engelli olmayan bireylerin tutum ve algıları (Rimmer ve diğ., 2004); rol modellerin eksikliği, aile ve toplumun bakış açısı (Anderson ve diğ., 2005); bitkinlik, güdülenme eksikliği (Vanner ve diğ., 2008) ve kıyafet değiştirme olanaklarına ilişkin engeller de (Kirchner ve diğ., 2008) engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyici unsurlar olarak ortaya çıkmıştır.

Anderson ve diğ. (2005) çalışmasına göre, bedensel engelli kızların fiziksel aktiviteye katılım engelleri olarak 'bedensel engelli kız olmak', 'fiziksel aktiviteye katılım olanaklarının kısıtlı olması', 'rol modellerinin eksikliği' ve 'aile ve toplumun bakış açısı' sonuçları ortaya çıkarken, Rimmer ve diğ. (2000)'nin Afrika kökenli Amerikalı bedensel engelli kadınlarla yaptıkları çalışmada da 'ulaşım', 'uyuşukluk', 'fiziksel aktivite programının maliyeti' ve 'nerede fiziksel aktivite yapacağını bilememe' fiziksel aktiviteye katılım engelleri olarak ortaya çıkmıştır. Bunlara benzer ancak daha geniş kapsamlı bir çalışmada (Rimmer ve diğ., 2004) Amerika'nın on eyaletinde engelli bi-

reyler, mimarlar, fitness ve rekreasyon uzmanları ve şehir plancıları ile görüşmeler yapılmış ve engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engeller araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre 'bina ve doğal çevreye bağlı engeller', 'ekonomik ve bireysel engeller', 'malzeme yetersizliği', 'eğitim yetersizliği', 'engelli olmayan bireylerin tutum ve davranışları', 'bürokrasi ve kaynakların yetersizliği' gibi unsurlar tespit edilmiştir.

Ulusal literatür taramasında, Türkiye'de engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları sonucu elde ettikleri yararları ortaya koyan çalışmalar vardır (Bayramlar ve Ergun, 2009; Erdemir ve diğ., 2009; Gürsel ve Koruç, 2005; Karaman ve İnal, 2009; Yıldız ve Gürsel, 2008). Engelli bireylerin hangi kanallarla (kişi, kurum, basın-yayın vb.) sosyalleştiklerini araştıran (Güven Karahan ve diğ., 2009; Güven Karahan ve Esatbeyoğlu, 2009; İlhan, 2008 ve 2009), beden eğitimi dersinin engelli öğrenciler üzerindeki etkilerini irdeleyen (Güven Karahan ve diğ., 2010; Esatbeyoğlu ve Güven Karahan, 2008), spor yoluyla kaynaştırma programlarının engelli bireyler açısından değerlendiren (Gürsel ve Koruç, 2004), egzersizin engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve paylaşma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğunu vurgulayan (Savucu ve Biçer, 2009), engelli bireylerin sporda güdülenme yönelimlerini araştıran (Esatbeyoğlu ve diğ., 2009) ve sporun engelli bireylerin fiziksel uygunlukları üzerindeki olumlu etkilerini açığa çıkartan (Savucu ve diğ., 2006) çalışmalar mevcuttur.

Bunların yanında Türkiye'de engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engelleri belirleyici herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durumu ortaya çıkarmanın, sonrasında gerekli kurum ve kuruluşlara ileterek, engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artıracakı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engelleri belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmanın örneklemini Ankara ilinde görme, işitme ve ortopedik engelli spor kulüpleri ve derneklerinde bulunan

ve küme örnekleme yöntemiyle seçilen görme (N=28), işitme (N=28) ve ortopedik engelli (N=14) bireyler oluşturmuştur (Toplam N=70). Küme örnekleme yöntemi, çalışılması düşünülen evrende doğal olarak oluşmuş veya farklı amaçlarla yapay olarak oluşturulmuş, kendi içerisinde belirli özellikler açısından benzerlikler gösteren grupların olması durumunda kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Katılımcıların demografik özellikleri bulgular kısmında verilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin toplanmasında odak grup görüşmelerinden faydalanılmış ve görüşmeler sırasında yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Soru formu, benzer çalışmaların sonuçlarından ve uzman görüşleri ışığında oluşturulmuştur. Formun oluşturulmasında 22 yıldır engellilerle çalışan bir beden eğitimi öğretmeni, 9 yıldır engellilerle çeşitli fiziksel aktivite projelerinde çalışan bir spor bilimci, 10 yıldır engelli bireylerde fiziksel aktivite ve spor konulu hem nitel hem nicel çalışmalar yapan bir akademisyen ve değişik engelli spor branşlarında 3 yıldır antrenörlük yapmakta olan toplam 4 uzmandan faydalanılmıştır. Form oluşturulurken kavram karmaşasının önüne geçmek ve soruların net anlaşılabilirliğini sağlamak amacıyla 'fiziksel aktivite' teriminin yanında 'spor' terimi de kullanılmıştır. Formda, 9 adet kişisel bilgi sorusu, 6 adet engel durumlarına ilişkin soru (engel adı, engellilik süresi, engelli oluş nedeni, varsa rehabilitasyon süreci bilgisi vb.), 11 adet fiziksel aktivite bilgisi ve katılım engellerine ilişkin soru (sporun ne ifade ettiği, engel durumlarının fiziksel aktivite ve spor yapmaları üzerindeki etkileri, engelli spor aktivitelerine ilişkin bilgileri, bu aktivitelere katılımlarına ilişkin bilgiler, aktivitelere katılımı ilgili çevresel tasarıma ilişkin görüşleri, evde fiziksel aktivite yapma imkanları, ailelerin engellilerin spora katılımları ile ilgili bilgileri ve görüşleri, spor yapan başka engelli tanıdıklarına ilişkin bilgiler, fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri hakkında bilgiye ulaşma durumları ve kaynakları) ve 5 adet fiziksel aktivite ve engellilere ilişkin genel durumla ilgili beklentiler üzerine soru (fiziksel aktiviteye katılımın kendilerini nasıl etkilediği/etkileyeceğine dair inancıları, yeterince engellinin fiziksel aktivi-

te ve spora katılımlarına ilişkin görüşleri, daha fazla sayıda engellinin katılımı için yapılması gerekenlere ilişkin görüşleri) bulunmaktadır. Kişisel bilgi soruları dışında tüm sorular açık uçludur.

Veri toplama aracının geçerliliği için, oluşturulan yarı yapılandırılmış formdaki sorular üç uzmana danışılarak gerekli düzeltme ve eklemeler yapılmıştır. Görüşleri alınan uzmanlardan ikisi nitel araştırmalar üzerine yoğunlaşan spor bilimci akademisyenlerdir. Diğer uzman ise değişik engel grupları ile çalışmış bir antrenör aynı zamanda bir engelliler derneğinin başkanıdır. Ayrıca benzer iki guruba yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar incelenerek soruların benzer olarak algılanıp algılanmadığına bakılmıştır. Güvenlik için görüşme sürecinin ve sonuçlarının analizi, araştırmacının yanında başka bir araştırmacıya da analiz ettirilmiştir. Analiz eden diğer araştırmacı sosyoloji kökenli nitel araştırmalarda uzman bir akademisyendir. Görüşmelerde bir araştırmacı yer almış, işitme engelli bireylerle yapılan odak grup görüşmelerinde işaret dili tercümanından yardım alınmıştır. Ayrıca görüşmeler sırasında ses kaydediciden faydalanılmıştır.

Verilerin Toplanması: Veriler odak grup görüşmeleri yoluyla toplanmıştır. Her odak grup önerilen şekli ile 6-8 kişiden oluşturulmuş (Yıldırım ve Şimşek, 2005) ve görüşmeler ortalama 60 dakika sürmüştür. Katılımcı gruplara göre yapılan odak grup görüşmeleri aşağıdaki tabloda (Tablo 1) verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan engel grupları ve sayıları

KATILIMCI GRUPLAR	ODAK GRUP SAYISI
Görme Engelli Spor Kulüpleri	2
Ortopedik Engelli Spor Kulüpleri	1
İşitme Engelli Spor Kulüpleri	2
Görme Engelli Dernekleri	2
Ortopedik (Bedensel) Engelli Dernekleri	1
İşitme Engelli Dernekleri	2
TOPLAM	10

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER		F
Cinsiyet	Kadın	14
	Erkek	56
Engel Türü	Görme	28
	Ortopedik	14
	İşitme	28
Yaş	18-22 yaş	35
	23-27 yaş	5
	28-32 yaş	11
	33-37 yaş	9
	38-41 yaş	10
Eğitim Durumu	Okuma- yazma bilmiyor	5
	Okuma yazma biliyor	-
	İlkokul mezunu	13
	Ortaokul mezunu	32
	Lise mezunu	18
	Üniversite mezunu	2
Meslek	Memur	5
	İşçi	4
	Serbest	6
	İşsiz	54
	Diğer	1*
Düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumu	Katılıyor	31
	Katılmıyor	39

*Malulen emekli.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların 142'si kadın, 56'sı erkek, 28'i görme, 14'ü ortopedik, 28'i işitme engelli, 35 kişi 18-22 yaş arasında, 5 kişi 23-27 yaş arasında, 11 kişi 28-32 yaş arasında, 9 kişi 33-37 yaş arasında, 10 kişi ise 38-41 yaş arasındadır. Araştırmaya katılan engellilerin 5'i okuma-yazma bilmezken, 13'ü ilkokul mezunu, 32'si ortaokul mezunu, kadın katılımcı sayısı 6, 33-37 yaş arası kadın katılımcı sayısı ise 1 olmak üzere toplam

7 kadın görme engelli katılımcı vardır. Görme engelli 18-22 yaş arası erkek katılımcı sayısı 11, 23-27 yaş arası 1, 28-32 yaş arası 2, 33-37 yaş arası 3, 38-41 yaş arası 4 olmak üzere toplam 21 erkek görme engelli katılımcı vardır. Genel görme engelli katılımcı sayısı 28'dir. 18'i lise mezunu ve 2'si üniversite mezunudur. Katılanların 5'i memur, 4'ü işçi, 6'sı serbest çalışan, 54'ü işsiz ve 1 kişide malulen emeklidir. Araştırmaya katılanların 31'i düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldıklarını, 39'u ise düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada, yapılan odak grup görüşmelerinin ses kayıtları çözümlenerek yazıya dökülmüş, daha sonra nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi verilerin kodlanması; temaların bulunması; kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanması olmak üzere dört aşamada gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde sorular 4 bölüm halinde yöneltilmiştir. İlk bölümde her bir görüşme grubundaki katılımcılara demografik özellikleri sorulmuştur. Bu bölüme ait bilgiler yöntem bölümünde katılımcılar başlığı altında tablo 2'de verilmiştir. Görüşme formunun ikinci bölümünde katılımcıların engel durumlarına ilişkin sorular sorulmuştur. 3. ve 4. bölümlerde ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyici sebepler üzerinde durularak, bu engelleri nleme konusunda görüşleri öğrenilmiştir. Bu bölümlere ait bulgular bütün halinde analiz edilmiş, ortaya çıkan temalar ve alt temalar altında aşağıda sunulmuştur.

Katılımcıların engel durumları, fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen nedenler, bu engelleri nleme konusunda görüşleri: Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki 2, 3 ve 4. bölüme ait sorular birlikte analiz edilmiş ve temalandırılmıştır. Aşağıdaki analiz sonucu ortaya çıkan temalara ait Őekil sunulmuştur.

Aşağıda temalar altında bulgular sunulmuştur.

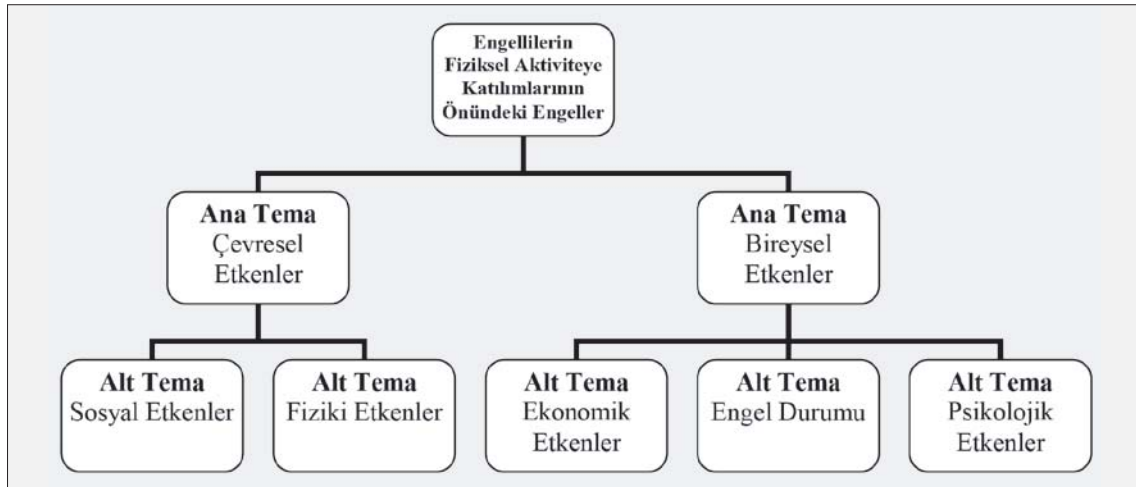
TEMA 1. Çevresel Etkenler: Bu tema altında verilen cevaplar doğrultusunda sosyal ve fiziki etkenler alt temaları ortaya çıkmıştır.

Alt Tema 1. Sosyal Etkenler: Araştırmanın katılımcıları fiziksel aktiviteye katılımda ve katılımın engellenmesinde sosyal etkenlerin olumlu ve olumsuz etkilerinden bahsetmişlerdir . Aşağıda ki örnekler, katılımı etkileyen sosyal ajanlar (arkadaşlar, aileler, cinsiyet, toplum, refakatçi) altında gruplanmıştır.

Arkadaş: Katılımcılar değişik örnekler vererek arkadaşlarının engelli bireylerin spor yapabildiklerine inanmadıklarını söylemişlerdir. Aşağıda görme, ortopedik ve işitme engelli katılımcıların ifadelerinden örnekler bulunmaktadır.

“Benim çoğu arkadaşım totallerin (tamamen kr)spor yaptığına inanmıyor bile. Gülüyorlar. Bana inanıyorlardı ama hiç görme-yenlerin oynadığına gülüyorlar. Topu nasıl görüyorlar, kaleyi nasıl görüyorlar. Zilli top da olsa nasıl hissediyor diyorlar. Halter olsun koşu olsun bunları yapamaz diye düşünüyorlar” (G.E.K.3)

“Ben spor yapmaya rehabilitasyon sürecinde başladım. Ailemden bir sıkıntı görmedim hatta mutlu oldular desteklediler. Ama arkadaşlarım inanamadı. ‘Nasıl olurda bir sakat spor yapabilir’ dediler. İnanmadılar. Ama bir gün beni izlemeye geldiler ağızları açık kaldı (gülüyor)” (O.E.K.10)



Őekil 1. Analiz sonucu ortaya çıkan tema ve alt temalar

"Ben dans etmeyi seviyorum. İnanır mısın duymuyorum ama dans ediyorum. Buna hiç bi arkadaşım inanmadı mahalledeki. Duymayanın dans edebileceğini oynayabileceğini bilmiyorlardı. Bir gün şenlikte biz folklor oynadık gayet güzel. Orada gördüler çok şaşırıldılar" (İ.E.K.8)

Aile: Ailelerin bakış açılarına istinaden sırasıyla ortopedik engelli, işitme engelli ve görme engelli katılımcıların ifadeleri aşağıdadır.

"Destek görmüyorum. Kendimi sakatlayacağımı düşünüyorlar ama ben yine de şansımı zorluyorum" (O.E.K.3)

"...Hayır. Bilinçli bir ailem yok. Hatta spor yaptığımı öğrenince ailem okumaya daha meylli olmamı istediler. Ailemin desteği yok. Savaşıyorum resmen" (İ.E.K.12)

"Spor yapmamı istemiyorlar. Bilinçsizler" (G.E.K.5)

Cinsiyet: Kadın engelli olmanın fiziksel aktiviteye katılımı büyük sıkıntılar yaşattığını söyleyen bir kadın görme engelli katılımcı bu durumu aşağıdaki ifadesiyle belirtmiştir.

"Valla ben zar zor yapıyorum sporu. Totalim. Bizimkiler hala karşı. Aslında bir şey de diyemiyorum hani bir şey olacak diye korkuyorlar ama spor yapmayı seviyorum beni hayata bağlıyor. En önemlisi karanlık dünyam bir şekilde sporla azalıyor. Bunu bizimkiler anlamıyor işte. Keşke destek verseler de ben de daha rahat yapsam ama olmuyor. İstemiyorlar" (G.E.K.16)

Görme engelli kadın katılımcıların aksine işitme engelli kadın katılımcılar fiziksel aktiviteye katılımı bir engelle karşılaşmadıklarını aktarmışlardır.

"Bizimkiler beni itti spora. Canım çok sıkılıyordu. İyi de etmişler. Kendimi daha rahat hissediyorum" (İ.E.K.23)

"Evet benim de ailem çok destek oldu. Ben spor yapacağım dediğim zaman önce bi şaşırıldılar sonra onay verdiler" (İ.E.K.24)

Toplum: Görüşmeler sırasında toplumun, bilgi eksikliğinden dolayı bir nevi baskı unsuru oluşturduğunu aktaran katılımcılar olmuştur. Buna ilişkin bir görme ve bir ortopedik engelli katılımcının ifadeleri aşağıdadır.

"Nerede çalıştığınıza bağlı. Kros yapıyorsanız uygun ama kondisyon merkezinde çalışıyorsanız kalabalık oluyor bir de a bu görme engelli, üzerine düşürecek diyorlar. İnsanların bakış açısı. Uygun olan yerler var olmayan yerler de var" (G.E.K.10)

"Ben dışarda tekerlekli sandalyemle gezerken bazen rampalarda sıkıntı yaşayabiliyorum ya da bir kaldırımdan diğerine geçerken. Biliyorum öğrendim artık nasıl kullanılacağını bu yaşa gelmişim. İnsanlar öyle bir bakıyor ki 'vah vah ne acı' der gibi. Ben memnunum onlara ne. Yapabiliyorum işlerimi yeterli. Gelip yardım etmeye çalışanlara da izin vermiyorum zaten" (O.E.K.14)

Refakatçi: Bu alt tema altında verilen cevaplar doğrultusunda, ortopedik engeli ağır ve görme derecesi yüksek olan katılımcılar sosyal etkenlerden biri olarak refakatçi eksikliğinde değinmişlerdir.

"Genelde zamanımı evde geçiriyorum. Dışarı çıkma durumum çok az. O da ancak annemi ikna edersem oluyor ya da abim boş olduğunda. Kendim çıksam çıkamıyorum. Sorun oluyor yani" (O.E.K.12)

"Görme sıkıntım olmadığı için benim ihtiyacım yok fakat hiç görmeyen ya da az gören birisi yanında refakatçi ile gitmesi gerek. Bu da her zaman mümkün değil" (G.E.K.24)

Alt Tema 2. Fiziki Etkenler: Hem görme, hem işitme hem de ortopedik engelli katılımcılar fiziksel aktiviteye katılımı birçok fiziki sıkıntıdan bahsetmişlerdir. Bunlara ilişkin ifadeler ulaşım, tesis ve materyal başlıkları altında aşağıda verilmiştir.

Ulaşım: Birçok engelli birey fiziksel aktiviteye, dahası sosyal hayata katılmak için evlerinden dışarı çıkmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bunlara ait örnekler aşağıdadır.

"Ankara'da tekerlekli sandalyeli bir insan göremezsiniz, nasıl istediği yere gidecek ki? Kim götürecektir? Doğru düzgün yollar yok. Kaldırımın birisi yüksek diğeri düşük. Belediyenin de yol yapım çalışmaları bitmez ki zaten" (O.E.K.5)

"Bizler şanslıyız büyük şehirde yaşıyoruz. Doğu'da görme engelli olduğunu düşünsene. Bir de bu sene trafik lambalarına sesli cihaz

taktılar görme engelliler için. Geniş kavşaklarda var o da Kızılay'da. Bulvarda. Her yerde olmalı bu niye sadece Kızılay'da var? Ben Kızılay'da yaşamıyorum ki. Buradaki hiçbir arkadaşım yaşamıyor. Ben sporu Kızılay'da mı yapıyorum" (G.E.K.8)

"Ben totallerdenim (yani hiç görmeyen). Antrenmana giderken kendimi çukurda buldum. Sağ olsun normaller çıkardı oradan. Sokaklarda yürümek imkansız bu yol işleri hiç bitmiyor" (G.E.K.18).

İşitme engelli bir kadın katılımcı ise toplu taşıma ulaşımına ilişkin şu ifadeleri kullanmıştır:

"Sıkış sıkış gidiyoruz sürekli. Bizim oturduğumuz yere yarım saatte bir geliyor otobüs. Gelse de tikiş tikiş oluyor. Keşke belediye daha sıklaştırırsa" (İ.E.K.22).

Tesis ve Materyal: Katılımcılar, bir başka fiziki etken olarak fiziksel aktivite yapacakları tesis ve materyallerden söz etmişlerdir. Tesislerin yapım aşamasında engelli kullanıcıların göz ardı edilmesinden, var olan tesislerin engelli bireylere uyarlanmasına kadar pek çok hususta katılımcılar görüşlerini bildirmişlerdir. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

"Tesislerin yapım aşamasında hiçbir engelli düşünmüyorlar. Mevcut salon ve tesisler engellilere göre dizayn edilmemiş, zorluk çekiyorum" (G.E.K.12)

"...Tesisler uygun değil. Belediye ile alakalı. Bir sürü yer açtı. Aile yaşam merkezi gibi. Ama bir tane engelli var diye de bir şey yapmaz. Herşey normaller için" (İ.E.K.2)

"Benim gittiğim bir spor salonu var. İlk sıralar çok sorun yaşadım çünkü asansör yok. Bacaklarım tutmuyor. Tekerlekli sandalyeye bağımlıyım. İllaki birisi yardım edecek de ben üst kata çıkıp çalışacağım. Allahtan kardeşim sürekli gelip götürüyor. O olmasa ben hiç evden çıkamam ve spor yapamam. Yakın çevremde de yok doğru düzgün tesis" (O.E.K.3)

TEMA 2. Bireysel Etkenler: Bu tema altında verilen cevaplar doğrultusunda ekonomi, fiziksel ve psikolojik etkenler alt temaları ortaya çıkmıştır.

Alt Tema 1. Ekonomik Etkenler: Engelli bireyler ekonomik nedenlerden dolayı fiziksel

aktiviteye katılımında sorunlarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bu alt temaya ilişkin bazı ifadeler aşağıdadır.

"Valla hayat pahalı. Bir eşofman alayım diyorum spor mağazalarına gidiyorum elim boş geri çıkıyorum" (İ.E.K.1)

"Görme engelli kartı sadece egoda geçerli. İmkanlar kısıtlı. Halk otobüsünde geçmiyor. Kışın bir keresinse uzun süre otobüs bekledim soğukta ve hastalandım" (G.E.K.1)

Sporcu olan katılımcılar da ekonomik olarak destek isteklerini farklı ifadelerle belirtmişlerdir.

"Sıkıntı bitmiyor. Müsabakalara katılıyorsunuz derece alıyorsunuz. Teşvik edici bir şey yapmıyorlar. Sadece huzurlarına çağırıyorlar tebrik ediyorlar bitti. Bizi motive edici şeyler yapılabilir. Mesela parayı geçtik artık öyle bir beklentimiz kalmadı da. Hani malzeme desteği olabilir" (İ.E.K.22)

"Başarı elde edildiğinde motive edilmiyor, adama bir şey verilmiyor. Halterde dünya şampiyonu olmuş, eminim federasyonda bile bilmeyen vardır" (G.E.K.13)

"İmkanlar dar, sıkıntılı, kısıtlı. Yurdumuzdaki gelir dağılımını biliyorsunuz. Bu anlamda spor lüks diye bakılıyor. Özellikle engelli bireylere yardımcı materyaller olması gerek. Kısıtlı, ekonomi kısıtlıyor" (O.E.K.9)

Alt Tema 2. Engel Durumu: İşitme, görme ve ortopedik engelli katılımcılara, durumlarının fiziksel aktiviteye katılımlarını nasıl etkilediği sorulmuş ve açıklamaları istenmiştir.

İşitme engelli katılımcılar engel durumlarının fiziksel aktiviteye katılımında herhangi bir engel teşkil etmediğini belirtmişlerdir.

"...çoğu sporu yapabiliyorum. Koşabiliyorum, futbol oynayabiliyorum. Arkadaşım var yüzebiliyor. Hiçbir engel yok" (İ.E.K.3)

"Duymamam haricinde hiçbir engelim yok. Görmesem ya da bacaklarım olmasaydı o zaman farklı olurum" (İ.E.K.5)

Ortopedik engelli katılımcılar fiziksel aktiviteye katılımında bir çok engelle karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Bir katılımcı bireylerin engel durumlarına göre uyarlanmış imkanların olmasının gerekliliğine dikkat çekmiştir.

"Engellilerin spor yapması için özel materyaller gerekiyor, iletişim ve ulaşım çok sıkıntılı oluyor. Bu anlamda engelimiz fiziksel aktiviteye katılımımızı %60 etkiliyor" (O.E.K.1)

"Ben dışarıda tekerlekli sandalyemle gezerken bazen rampalarda sıkıntı yaşayabiliyorum ya da bir kaldırımdan diğerine geçerken..." (O.E.K.14)

Görme engelli katılımcılar görme derecesinin yüksek olduğu grubun fiziksel anlamda daha çok sıkıntı yaşadığını aktarmış ve özellikle refakatçi olmadan aktiviteye katılımda fiziksel zorluklar çektiklerini belirtmişlerdir. Bunu destekler nitelikte, görme engelli bir kadın katılımcı (G.E.K.16) fiziksel aktiviteye katılımda başkalarına olan bağımlılığını şu şekilde aktarmıştır:

"Benim en büyük sıkıntım hiç görememem. İstedğim zaman çıkamıyorum, gezemiyorum. Ancak iki üç arkadaş olcaz da o zaman gidip yürücez...Durağa gidine kadar ben zaten baya sıkıntı çekiyorum zaten. Düşe kalka gidiyorum (gülüyor)".

Alt Tema 3. Psikolojik Etkenler: Fiziksel aktiviteye katılımda görme ve ortopedik engelli bireyler kaygı, gerginlik, duygusal çöküntü, güvensizlik gibi psikolojik nedenden dolayı fiziksel aktiviteye katılımda sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu temayla ilişkili ifadeleri aşağıda verilmiştir.

Görme engelli bir katılımcı rahat hareket edememenin verdiği baskıyı şu şekilde dile getirmiştir.

"Dolaşırken sürekli sinirlilik halinde oluyorum. Stres oluyorum. Her an başıma bir şey gelecek diye" (G.E.K.27)

Bir başka görme engelli katılımcıda yaşadığı stresi ve fiziksel aktiviteye katılamamanın verdiği üzüntüyü şu sözlerle ifade etmiştir.

"Görememem üzüyor açıklası. Duymak yetmiyor. Mesela iri olduğumu hissediyorum. Bunu sporla atarım ama yapamıyorum işte. Kafam rahat değil açıklçası" (G.E.K.23)

Başka bir görme engelli kadın katılımcı sıkıntı yaşansa da yaşama sevincinin olması gerektiğinin üzerinde durmuştur.

"Sınırlı bir hayat. Karanlık bir dünya. Ama bunu ben olayım arkadaşlarım olsun elimizden

geldiğince azaltmaya çalışıyoruz. Hayata bağlanmak tutunmak gerek. Ne de olsa hayat devam ediyor" (G.E.K.19)

Ortopedik engelli bazı katılımcılar kendine güvensizliklerini şu sözlerle dile getirmişlerdir.

"Kendime güvenemiyorum bir şey yapabileceğim konusunda. Bunu da aşamıyorum bir türlü" (O.E.K.4)

"Yanımda birisi olursa kendimi güvende hissediyorum. Tek başıma birşeyler yapabilir miyim bilmiyorum. Gücüm yok galiba" (O.E.K.8)

Bir başka ortopedik engelli katılımcı (O.E.K.12) fiziksel yetersizliğinin verdiği psikolojik sıkıntıyı şu cümlelerle aktarmıştır.

"Tekerlekli sandalye sürüyorum. Daha güçlü olsam gezerim ama değilim. Bu da benim keyfimi kaçırıyor. Üzülüyorum".

İşitme engelli katılımcılar fiziksel aktivite etkinliklerine katılımda psikolojik olarak bir engelleyici etken hissetmediklerini kendilerini normal bireylerden farklı görmediklerini belirtmişlerdir.

"Koşarken, yürürken, gezerken herhangi bir sorun yaşamıyorum. Korkum, endişem yok. Rahatım" (İ.E.K.6)

"İlk sıralar biraz sıkıntı çeker gibi oldum ama rahatım şimdi. Enerjim yerimde, hareketliyim. İstedğim yere gidiyorum. Gayet iyiyim. Ben normalim" (İ.E.K.17)

TARTIŞMA

Aşağıda yapılan analizler sonucu ortaya çıkan bulgular çevresel ve bireysel etkenler ana temaları altında tartışılmıştır.

TEMA 1. Çevresel Etkenler: Çevresel etkenler ana teması altında sosyal etkenler (arkadaş, aile, cinsiyet, toplum ve refakatçi) ve fiziki etkenler (ulaşım ve tesis ve materyal) alt temaları ortaya çıkmıştır.

Rimmer ve diğ. (2000; 2008) yaptığı çalışmada ortaya çıkan çevresel etkenler (bina ve doğal çevreyle bağlantılı olan engeller; malzeme eksikliği; ulaşım vb.) bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde Kirchner ve diğ. (2008), Rimmer ve diğ. (2004) ve French ve Hainsworth (2001)'un çalışmalarında da fiziki şartlarla

beraber sosyal olarak çevresel ve kişisel tutuma dayalı engeller, engelli olmayan bireylerin tutum ve algıları, egzersiz rehberinin olmaması (Heler ve diğ., 2002); gibi birçok etken çeşitli araştırmalarda ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada da çevresel etkenler açısından, sosyal etkenler (aile, arkadaş gibi yakınların destekleri ya da kısıtlayıcı tavırları, cinsiyetin katılımda engel yaratması, toplumun acıyıcı ya da aşağılayıcı tavırları, refakatçi bulamama...) ve fiziki etkenler (ulaşım olanaklarının sınırlanması, tesis ve materyallerin uygunsuzluğu ve yetersizliği vb.) alt temaları ile alan yazında benzer başlıklar dile getirilmiştir. Ancak bu çalışmada sosyal çevre etkisi olarak diğer insanların tutumlarının daha çok dile getirildiği dikkat çekmektedir. Örneğin, katılımcılardan bazıları diğer insanların engellilerin spor yapabildiğine inanmadıklarını dile getirmişlerdir. Uluslararası alan yazında ise başka insanların tutumları konusunda böyle bir bulguya rastlanamamıştır. Bu durum, Türkiye’de spor yapan ya da fiziksel aktiviteye katılan engelli bireylerin sayısının nispeten az olması dolayısı ile toplumun fiziksel aktivite yapan engellilerle karşılaşma olasılığının az olması şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca Türk medyasında engelliler ve engelli fiziksel aktivite / spor örneklerine yurtdışında olduğu kadar fazla yer verilmemektedir. Bu durum çalışmaya katılan engelli bireylerin onlarında spor yapabildiğine dair insanların bilgisiz olduğunu düşünmeleri için doğru bir neden olabilir.

TEMA 2. Bireysel Etkenler: Engelli bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda ortaya çıkan 2 ana temadan ikincisi bireysel etkenlerdir. Bu tema alan yazındaki benzer çalışmalarda da ortaya çıkmıştır.

Bireysel etkenler ana teması altında ekonomik etkenler, engel durumu ve psikolojik etkenler alt temaları ortaya çıkmıştır. Bu alt temalar, alan yazında bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken, bazılarıyla farklılıklar göstermektedir. Ayrıca çevresel etkenler teması altında tartışılan engellerin bazıları aynı zamanda bireysel etkenler teması altında da tartışılmıştır.

Alan yazında fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen psikolojik etkenler arasında güdülenme eksikliği, personelin ve diğer kullanıcıların tutum-

larından dolayı oluşan korku, önemsenmeme hissi ve engel durumunun yarattığı engelli olmadan dolayı oluşan beceri kimliğinin kaybı, duygusal sorunlar, sıkıntı, üzüntü gibi sorunlar ortaya konmuştur. Engel durumuna ilişkin olarak bitkinlik, fiziki erişim yetersizliğinden dolayı ihtiyaç duyulan yardım ve öz bakım sorunları ortaya konmuştur (Vanner ve diğ., 2008).

Rimmer ve diğ. (2000,2008)’in yaptığı araştırmalarda bireysel engeller olarak ortaya çıkan tembellek, nerede ve nasıl egzersiz yapabileceğini bilmeme; yaşanan bölgedeki fitnes merkezinin varlığından haberdar olmama, ilgi eksikliği ve egzersizin bireylerin durumlarını kötüye götüreceği endişesi bulguları ortaya çıkmıştır. Fakat yapılan çalışmanın bireysel etkenler teması altında ortaya çıkan ekonomi, fiziksel ve psikolojik etken alt temaları farklılık göstermektedir. Bu fark, iki araştırmacının katılımcılarının yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kültür farklılığı, engel durumu ve yaşadıkları çevrenin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Anderson ve diğ. (2005)’nin, 14 ortopedik engelli kızla yaptığı araştırma sonucunda çıkan temalardan birtanesi "**ortopedik engelli bayan olmak**"tır. Bu araştırmanın kadın katılımcıları görme ve işitme engelli, Anderson ve diğerlerinin yaptığı araştırmanın kadın katılımcıları ise ortopedik engellidir. Ancak bulgular kıyaslandığında benzerlikler görülmektedir. İki çalışmadaki kadın katılımcılarda, engel durumları farklı olsa da kadın engelli olmanın olumsuzluk yaratmadığını ifade etmişlerdir. Ancak, bu iki çalışmanın bulguları arasında bazı farklılıklarda vardır. Örneğin, Anderson ve arkadaşlarının araştırma grubundan bir kadın katılımcı, 'erkek arkadaş bulmada zorluk çekme' yi örnek verirken bu araştırmanın kadın katılımcıları bununla ilgili bir sıkıntıyı dile getirmemişlerdir. Bu böyle bir sıkıntının olmadığından ya da kültürel kadın rolü gereği katılımcıların erkek araştırmacıya bu konuda açılmak istememesinden kaynaklı olabilir.

Heler ve diğ. (2002)’nin yaptığı, down sendromlu yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılım engelleri araştırmasında, ortaya çıkan bulgulardan fiziksel aktiviteyi nerede ve nasıl yapacağını bilmeme, bu çalışmada çıkan bireysel etkenler

teması ile farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, Heler ve arkadaşlarının çalışmasında olduğu gibi bilgi eksikliği fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen bir etken olarak ortaya çıkmamıştır. Bulgulardaki bu farklılık iki çalışmaya katılan engel gruplarının farklı oluşundan kaynaklanabilir. Fakat var olan ekipmanı kullanmadaki zorluk ve insanların alay etme ihtimali ile bu çalışmada ortaya çıkan engel durumu ve psikolojik etkenler alt temaları benzerlik göstermektedir. Ekipmanı kullanmadaki zorluk bu çalışmadaki engel durumu alt temasıyla, insanların alay etme ihtimalinden dolayı oluşan baskı ise psikolojik etkenler alt teması ile benzerlik göstermektedir.

Chinn ve diğ. (2006)'nin, temel sağlık hizmeti alan hastalarla yaptıkları araştırmalarında ortaya çıkan 'evi yalnız bırakma', 'fiziksel aktiviteden', 'kötü sağlık sorunu' ve 'beraber egzersiz yapacak birisini bulamama' gibi fiziksel aktivite katılım engelleri ile bu araştırmada ortaya çıkan katılım engellerinden olan bireysel etkenler teması farklılık göstermektedir.

Genel olarak bu çalışmaya katılan engel gruplarını, fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engeller açısından karşılaştırdığımızda, işitme engelli bireyler, görme ve ortopedik engellilere göre daha az engelle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Çevresel etkenler ana teması altında, sosyal etkenler alt teması boyutunda engel gruplarının çoğunlukla benzer şekilde etkilendikleri, yalnızca refakatçi ihtiyacı konusunda görme ve ortopedik engellilerin daha çok ihtiyaç duydukları söylenebilir. Bununla birlikte, fiziki etkenler alt temasında ise ulaşım ile tesis ve materyal konusunda yine görme ve ortopedik engellilerin daha çok sorun yaşadıkların söylenebilir. Elbette bu durum, işitme engellilerin, bedensel sıkıntılarının görme ve ortopedik engellilere göre beden yoğun aktivitelerde daha avantajlı olmasından kaynaklanmaktadır. Yoğun iletişim gerektirmeyen, baskın olarak beden faaliyetleri ile yapılan ulaşım ya da normal bireylerle aynı tesis ve materyalleri kullanabilme yetisi, işitme engelliler açısından fiziksel aktiviteye katılımda fiziki etkenlerin diğer engel gruplarına göre daha az engel oluşturmamasından kaynaklıdır. Bireysel etkenler ana teması üzerinden engel gruplarını karşılaştırdığımızda,

ekonomik etkenler alt teması altındaki bulgular arasında engel grupları açısından bir farklılık olmadığı söylenebilir. Engel durumu alt temasında işitme engelli bireyler kendilerini diğer engel gruplarından ayırarak fiziksel aktiviteye katılımda bedenlerinin kendilerine hiçbir engel yaratmadığını ortaya koymuşlardır. Psikolojik etkenler alt temasında ise yine ortopedik ve görme engelli bireyler stres ve korku yaşadıklarını bu durumun onların fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyici bir etken olabildiğini belirtirlerken, işitme engelli bireyler kendilerini normal bireylerden farklı görmediklerini belirtmişlerdir. Özer (2001)'in aktardığına göre işitme engelli bireyler fiziksel uygunluk açısından işiten bireylerden pek farklı değildir. Yapılan bazı çalışmalar beden kompozisyonu, kuvvet, esneklik, hız ve kardiovasküler dayanıklılık ölçümlerinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da işitme engelli bireyler açısından Özer'in aktardığı bilgileri destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde engellilere ilişkin yapılan birçok düzenleme ile onların sosyal hayatla iç içe olmaları geçmişe oranla nispeten kolaylaştırılmıştır. Engelli istihdamı, çevresel düzenlemelerle engellilerin birçok mekanı kullanabilir olması, aynı şekilde toplu taşıt araçlarında yapılan düzenlemelerle daha çok engellinin dışarı çıkabilmesi gibi düzenlemeler geçmişe oranla iyi düzeyde olmakla birlikte gelişmiş birçok ülke ile kıyaslandığında elbette yeterli değildir.

Engelli bireylere ilişkin olarak giderek iyiye giden bir başka durum ise engellilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik girişimlerdir. Fiziksel aktivitenin yararları çok iyi bilinmektedir. Bu yararlar yalnızca sağlıklı bireyler için değil, engeli olan bireyler içinde geçerlidir. Engellilerin spor / fiziksel aktivite içinde olabilmeleri için birçok firmanın sponsor olması, belediyelerin artan bir oranla engelli spor kulüpleri ve merkezleri açması, üniversitelerin engelli bireylere yönelik fiziksel aktivite programları geliştirmesi ve uygulaması, federasyonların engelli okullarında okuyan çocuklara ulaşma imkanı gibi durumlar fiziksel aktiviteye engelli katılımını artırmaktadır. Sağlığa yararları

bu kadar iyi bilinen fiziksel aktivitenin engelliler için önemi sağlıklı bireylere oranla daha fazladır. Bu nedenle daha pekçok engelli bireyin fiziksel aktivite ile tanışmalarını ve devam etmelerini sağlamak pek çok kişi ve kurumun görevi olmalıdır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında, engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen durumları bilmek, bunları engel olmaktan çıkarmak ve dolayısı ile daha çok engelli bireyin fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak nihai amaç olmalıdır.

Bu araştırma daha geniş kapsamlı olarak farklı bölgelerde eş güdümlü yürütülerek yaşanan coğrafyaya göre engellerin neler olduğuna bakılabilir. Ayrıca, engellilerin fiziksel aktiviteye katılımları önündeki engelleri konusunda daha fazla veriye ulaşmak için geliştirilecek ya da uyarlanacak ölçekler kullanılarak örneklem genişletilebilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre, özellikle ulaşım, tesis ve materyal ve şehir planlamacılığı konusunda belediyelere görevler düşmektedir. Devletin yanı sıra özel kuruluşlarda, kuracakları tesisler, yapacakları organizasyonlar ve sponsorluklarla

engelli bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmede roller üstlenmelidirler. Buna ek olarak, engelliler için fiziksel aktivite konusunda özellikle engelli aileleri başta olmak üzere tüm toplumun bilinçlendirilmesi için başta medya, eğitim kuruluşları ve kamu kuruluşları aktif rol oynamalıdır.

Yazar Notu: Bu makale birinci yazarın lisans mezuniyet projesinden üretilmiştir. Fransa'da düzenlenen 18. International Symposium of Adapted Physical Activity'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Dr. Bengü GÜVEN KARAHAN

Başkent Üniversitesi

Spor Bilimleri Bölümü

Bağlıca Kampusu Eskişehir yolu 20. km.

Etimesgut-Ankara

E-posta: bguven@baskent.edu.tr

Tel: (312) 234 1010/1608

Fax: (312) 234 1054

KAYNAKLAR

1. Anderson D, Bedini LA, Moreland L. (2005). Getting all girls into the game: Physically active recreation for girls with disabilities. *Journal of Park and Recreation Administration Winter*, 23 (4), 78-103.
2. Bayramlar K, Ergun N. (2009). Engelli masa tenisi oyuncularında yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 1 (1), 53-7.
3. Chinn DJ, White M, Howel D, Harland JOE, Drinkwater CK. (2006). Factors associated with non- participation in a physical activity promotion trial. *Public Health*, 120 (4), 309-319.
4. Esatbeyoğlu F, Güven Karahan B. (2008). *European Congress of Adapted Physical Activity: Physical education course experiences of students with physical disabilities*. Torino: Università Degustudi Di Torino. Proceeding Book, 119.
5. Esatbeyoğlu F, Balmumcu O, Özdamar E, Altıntaş A, Aşçı FH. (2009). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi: Spor yapan bedensel engellilerin güdüsel yönelimleri*. Ankara: Baskent Üniversitesi. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 52.
6. Gür A. (2001). *Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü*. T.C. Başbakanlık Özürlüler İd. Bşk. Yayın No:16, Ankara.
7. Gürsel F, Koruç Z. (2004). Hedef belirlenen engelli olan ve olmayan öğrencilerde antrenmanın performans ve duygusal durumlar üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 137-154.
8. Gürsel F, Koruç Z. (2005). Eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde kısa ve uzun erimli hedeflerin performans üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 30 -38.
9. Güven Karahan B, Esatbeyoğlu F. (2009). *17. International Symposium of Adapted Physical Activity: The Socialization Process of Goalball Players in Turkey*. Gävle: Sweden. Proceeding Book, 168.
10. Güven Karahan B, Akcan F, Esatbeyoğlu, F. (2009). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi: Engelli sporcuların sosyalizasyon süreci: Türkiye'de tekerlekli sandalye basketbolu ve goalball örneği*. Ankara: Baskent Üniversitesi. 1. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 50.
11. Güven Karahan B, Esatbeyoğlu F, Kuru E. (2010). *15. Annual Congress of the European College of Sport Science: Physical Education Course Experiences of Students with Visually Impaired*. Antalya: Türkiye. Proceeding Book, 492.
12. Heler T, Hsieh K, Rimmer J. (2002). Barriers and supports for exercise participation among adults with down syndrome. *Journal of Gerontological Social Work*, 38 (1-2), 161-178.

13. **İlhan L.** (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
14. **İlhan L.** (2009). Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 38-48.
15. **Kirchner CE, Gerber EG, Smith BC.** (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal for Preventive Medicine*, 34 (4), 349- 352.
16. **Nixon II HL.** (2009). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31 (4) , 417- 433.
17. **Özer D.**(2001). *Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
18. **Philips M, Flemming N, Tsintzas K.** (2009). An exploratory study of physical activity and perceived barriers to exercise in ambulant people with neuromuscular disease compared with unaffected controls. *Clinical Rehabilitation*, 23, 746- 755.
19. **Ravesloot C.** (2009). Chancing stage of readiness for physical activity in medicine beneficiaries with physical impairments. *Health Promotion Practice*, 10 (1) , 49- 57.
20. **Rimmer JH, Rubin SS, Braddock D.** (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81 (2) , 182-188.
21. **Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski, J.** (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. *American Journal of Preventive Medicine*, 26 (5), 419-425.
22. **Rimmer JH, Rowland JL.** (2007). Health promotion for people with disabilities: Implications for empowering the person and promoting disability- friendly environments. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2 (5), 409-420.
23. **Rimmer JH, Rowland JL.** (2008). Physical activity for youth with disabilities: a critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11 (2), 141-148.
24. **Rimmer JH, Rauworth A, Wang E, Heckerling PS, Gerber BS.** (2009). A randomized controlled trial to increase physical activity and reduce obesity in a predominantly African American group of women with mobility disabilities and severe obesity. *Preventive Medicine*, 48 (5), 473- 479.
25. **Savucu Y, Biçer SY.** (2009). Zihinsel engellilerde fiziksel aktivitelerin önemi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Science*, 1 (2), 117-22.
26. **Savucu Y, Sirmen B, İnal S, Karahan İ, Erdemir İ.** (2006). Zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının fiziksel uygunluk üzerine etkilerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20 (2) , 105-113.
27. **Spivock M, Gauvin L, Brouder JM.** (2007). Neighborhood- level active living buoys for individuals with physical disabilities. *American Journal for Preventive Medicine*, 32 (3), 224- 230.
28. **Spivock M, Gauvin L, Riva M, Brodeur JM.** (2008). Promoting active living among people with physical disabilities. *American Journal for Preventive Medicine*, 34 (4), 291- 298.
29. **Vanner EA, Block P, Christodoulou CC, Horowitz BP, Krupp LB.** (2008). Pilot study exploring quality of life and barriers to leisure- time physical activity in persons with moderate to severe multiple sclerosis. *Disability and Health Journal*, 1(1) , 58-65.
30. **Yıldırım A, Şimşek H.** (2005). *Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık San. Tic. A.Ş.:Ankara.
31. **Yıldız E, Gürsel F.** (2008). İşitme engeli olan çocuklarda hareket eğitim modeli ile değiştirme hareketlerinin işlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 111-124.