



Araştırma Makalesi

**Künye:** İlkim, M. & Yurtseven, C.N. (2021). Fiziksel aktivitelere katılan hafif zihinsel engelli bireylerin aktivite anındaki risk durumlarının değerlendirilmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2).

## FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN HAFİF ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN AKTİVİTE ANINDAKİ RİSK DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet ILKIM <sup>1</sup>, Cemile Nihal YURTSEVEN <sup>2</sup>

### ÖZ

Tanımsal olarak fiziksel aktiviteyi, eklem ve kaslarımız vasıtasıyla, enerji tüketimini sağlayarak gerçekleştirilen bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite kavramı, kişilerin bedensel ve ruhsal olarak gelişimlerini sağlamakla yükümlü olan temel araçlardan birisi olarak görülmekte; bununla birlikte çevrenin korunmasını teşvik etmek, toplumun refahını sağlamak aynı zamanda da gelecek nesillere de yatırım aracı oluşturmak gibi birçok görevi bünyesinde barındıran bir kavramdır. Fiziksel aktivite kısıtlaması olan bireyler açısından bu kavram; sağlıklarını korumak ve geliştirmeyi sağlamak; bu şekilde hareketsiz kalmayan aktivite kısıtlaması olanlar bireyler açısından hareketsizliğin yol açtığı hastalıkları önlemeyi sağlamak fiziksel aktivite kavramının son derece önemli olduğunu da ortaya koyar. Ruhsal ve fiziksel sağlık için fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamları içerisinde olması ve adapte edilmesi gerekli bir durumdur. Bu şekilde kalıcı davranış değişikliğinin sağlanması ve bir yaşam biçimine dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Hafif zihinsel engelli bireyler için; güvenli bir şekilde fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi en kritik durumu oluşturmaktadır. Bu aktiviteler gerçekleştirilirken; bireyin engellilik durumuna, fiziksel uygunluk düzeylerine, yaş durumu ile önceleri elde etmiş olduğu deneyimlerine uygun şekilde planlanmış kişiye özel olarak hazırlanan fiziksel aktivite planıyla, aktivitenin gerçekleştirileceği alanın uygun olup olmadığı gibi birçok etkenin bir araya doğru bir şekilde bir araya gelmesi ile mümkün olur. Fiziksel aktiviteler engellilik durumuna göre her birey için farklılık gösterebileceği göz ardı edilmemelidir. Çalışmada; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım gösteren hafif zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivite sırasında güvenlik sorunu yaşayıp yaşamadıkları ve bazı risk durumlarının antrenörler tarafından değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın evrenini Malatya ili, Yeşilyurt ilçesinde yer alan 3 spor kulübünde çalışan toplam 12 antrenör oluşturmaktadır. Bu antrenörlerden 6'sı hafif zihinsel engelli bireyler ile birlikte birebir çalışan grup olup; diğer 6 antrenör ise birebir zihinsel engelli bireylerle çalışmayan kişilerden oluşmuştur. Veri toplama metodu olarak çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin toplanmasında odak grup görüşmelerinden faydalanılmış ve görüşmeler sırasında yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır ve nitel araştırma yaklaşımının mülakat tekniği seçilmiştir. Antrenör ile görüşmelerin sonucunda elde edilen verilere göre spor salonlarının zihinsel engelli bireylere yönelik dizayn edilmediği, antrenörlerin yeterli donanıma sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Bu durum zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımları önündeki en büyük risk olarak görülmektedir. Bu bağlamda söz konusu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Ergonomi, Risk, Zihinsel Engelli

<sup>1</sup> İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya.  
0000-0003-0977-1197

<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.  
0000-0000-0001-8201-0752

## ASSESSMENT OF RISK SITUATION DURING ACTIVITY OF INDIVIDUALS WITH MILD MENTAL DISABILITIES PARTICIPATING IN PHYSICAL ACTIVITIES

### ABSTRACT

By definition, physical activity is expressed as all bodily movements performed by providing energy consumption through our joints and muscles. At the same time, the concept of physical activity is seen as one of the basic tools that are responsible for the physical and mental development of people; however, it is a concept that encompasses many tasks such as promoting the protection of the environment, ensuring the welfare of the society, and creating an investment tool for future generations. This concept in terms of individuals with physical activity limitation; to protect and improve their health; in this way, it also reveals that the concept of physical activity is extremely important to prevent the diseases caused by inactivity for individuals who do not stay inactive. Physical activity for mental and physical health is a necessity for individuals to be in their daily lives and to be adapted. In this way, it should be ensured that permanent behavioral change is achieved and transformed into a lifestyle. For individuals with mild mental disabilities; Safe physical activity is the most critical situation. While these activities are carried out; It is possible by the right combination of many factors such as whether the area where the activity will be performed is appropriate or not, with the personalized physical activity plan planned in accordance with the individual's disability, physical fitness levels, age and previous experiences. It should not be overlooked that physical activities may differ for each individual according to their disability. In the study; It is aimed to evaluate whether individuals with mild mental disabilities, who regularly participate in physical activities, experience safety problems during physical activity and some risk situations. The universe of the study consists of 12 trainers working in 3 sports clubs in Yesilyurt district of Malatya province. 6 of these trainers are a one-to-one working group with individuals with mild mental disabilities; The other 6 trainers consisted of people who do not work one-on-one with mentally disabled individuals. Qualitative research method was preferred in the study as data collection method. Focus group interviews were used to collect the data and a semi-structured questionnaire was used during the interviews, and the interview technique of the qualitative research approach was chosen. According to the data obtained as a result of the interviews with the coach, it was determined that the sports halls were not designed for mentally disabled individuals and the trainers were not equipped with sufficient equipment. This situation is seen as the greatest risk for mentally disabled individuals to participate in physical activities. In this context, it is thought that this study will contribute to the relevant literature.

**Keywords:** Physical Activity, Ergonomics, Risk, Mental Disability

## GİRİŞ

Tanımsal olarak fiziksel aktiviteyi, eklem ve kaslarımız vasıtasıyla, enerji tüketimini sağlayarak gerçekleştirilen bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite kavramı, kişilerin bedensel ve ruhsal olarak gelişimlerini sağlamakla yükümlü olan temel araçlardan birisi olarak görülmekte; bununla birlikte çevrenin korunmasını teşvik etmek, toplumun refahını sağlamak aynı zamanda da gelecek nesillere de yatırım aracı oluşturmak gibi birçok görevi bünyesinde barındıran bir kavramdır.

Diğer bir taraftan bu kavramın yoksunluğu halk sağlığı sorunu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Kronik rahatsızlıkların ortaklaşa risk faktörleri arasında yer alan fiziksel hareketsizlik; dünya geneline bakıldığında ölümlere neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sıradadır. Bu bağlamda; fiziksel aktivitelerin artırılması, sadece bireysel olarak değil çok alanlı ve toplum tabanlı kültürel bir yaklaşım gerekmektedir.

Fiziksel aktivite kısıtlaması olan bireyler açısından bu kavram; sağlıklarını korumak ve geliştirmeyi sağlamak; bu şekilde hareketsiz kalmayan aktivite kısıtlaması olanlar bireyler açısından hareketsizliğin yol açtığı hastalıkları da önlemeyi sağlamak fiziksel aktivite kavramının son derece önemli olduğunu da ortaya koyar. Ruhsal ve fiziksel sağlık için fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamları içerisinde olması ve adapte edilmesi gerekli bir durumdur. Bu şekilde kalıcı davranış değişikliğinin sağlanması ve bir yaşam biçimine dönüştürülmesi sağlanmalıdır.

Engelli bireylerde örneğin, yürüyüş, takım sporları, bireysel sporlar gibi kendi durumlarına uygun yapabilecekleri farklı fiziksel aktivitelere mevcuttur. Yaşamlarını hareketsiz bir şekilde idame ettiren bireyler, fiziksel aktivitelere ilk etapta kısa süreler ile başlamalıdır. Daha sonrası için dereceli olarak başlanan fiziksel aktivitenin şiddetinin artırılması da önemli bir husustur.

Her birey için Fiziksel aktivite kavramı, sosyal, fizyolojik ve psikolojik açıdan mühim roller bünyesinde barındırırken, engelli kişilerde ise bu durumun önemli daha da fazladır. Engelli bireylerin ruh halleri göz önüne alındığında, cemiyetin bu özel gereksinimli kişilere olan davranışlarının tabii sonucu ile ortaya çıkması ihtimali olan kıskançlık, öfke, saldırganlık vb. duyguları denetlemelerini sağlayan olgu fiziksel aktivitelerdir (İlhan, 2008). Bunun yanı sıra; engelli bireyler için fiziksel aktivitelerin olumlu yönde fiziksel ve psikolojik etkileri vardır. İlave olarak engelli bireylerin rehabilite olmaları ve bütünleştirme süreçlerini

direkt etki eden bir etmen olması da fiziksel aktivitenin can alıcı ve olumlu özellikleri arasında yer almaktadır (Gür, 2001).

Bedensel engelli bireylerde çevresel faktör ve fonksiyonel limitasyonlar, bireyin yaşadığı psiko-emosyonel sorunların etkileşimi ile beraberinde bedensel engelli birey ile bakımını veren kişinin fiziksel aktivite düzeylerine negatif yönde etki edeceği ortaya çıkmıştır (OÖAE Rehberi, 2008). Zihinsel engeli olan bireylerde ise bu durum, diğer engelli gruplarına benzer şekilde sedanter yaşam şekli hâkimiyeti içerisindedir. Böyle bir durumda obezite riskini zihinsel etkilenimi olan bireylerde arttırabilir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Sağlıklı yaşlanmanın temel taşı kesinlikle fiziksel aktiviteden geçmektedir (Nadon vd.,2016). Engelli kişiler bu durum nedeniyle inaktif bir yaşam sürmekte, bu inaktif yaşam tarzına bağlı olarak; koroner kalp hastalığı, Tip II diyabet, hipertansiyon, obezite, osteoporoz gibi ikincil düzeyde sağlık problemlerine sebebiyet verebilir (Rimmer vd., 2002).

Engelli bireylerde grup ile birlikte yapılan fiziksel aktivitelerin farklı insanlar ile bir araya gelme olanağı sağladığından sosyalleşme imkânında sağlar. Tüm bu etmenler göz önüne alındığında fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesi, bireyde kalıcı davranış değişikliklerinin sağlanması ve korunması engelli bireyler açısından son derece önem taşır.

Bu bağlamda genel nüfus ile kıyaslama yapıldığında engelli bireyler çevresel ve kişisel nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere maalesef katılamamakta bunun sonucu olarak da çeşitli sağlık sorunlarını maalesef beraberinde getirmektedir (Kirchner vd. 2008; Finch vd., 2001).

Engelli bireylerin spor ve fiziksel aktivite etkinliklerine katılımlarındaki ana neden; daha sağlıklı olmalarını sağlamak ve yaşamları boyunca daha bağımsız olmalarına etken olabilmektir. Aynı zamanda toplumsal hayata daha aktif bir şekilde yer almaları diğer ana sebeplerden bir tanesidir (Koh.vd.,2011) Bu olumlu etmenler dışında birçok engelli birey; düşük performans beklentisi, sosyal ayrımcılık ve fırsat eşitsizliği gibi negatif faktörler sebebiyle de maalesef fiziksel aktivitelere katılmakta zorlanmaktadırlar (OÖAE Rehberi, 2008).

Hafif zihinsel engelli bireyler için; güvenli bir şekilde fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi en kritik durumu oluşturmaktadır. Bu aktiviteler gerçekleştirilirken; bireyin engellilik durumuna, fiziksel uygunluk düzeylerine, yaş durumu ile önceleri elde etmiş olduğu deneyimlerine uygun şekilde planlanmış kişiye özel olarak hazırlanan fiziksel

aktivite planıyla, aktivitenin gerçekleştirileceği alanın uygun olup olmadığı gibi birçok etkenin bir araya doğru bir şekilde bir araya gelmesi ile mümkün olur. Fiziksel aktiviteler engellilik durumuna göre her birey için farklılık gösterebileceği göz ardı edilmemelidir.

Engelli bireylerde fiziksel aktivitenin uygulanması esnasında olumsuz etkiler ve yaralanma risklerinin azaltılması adına;

- Gerçekleştirilecek fiziksel aktivitenin uygun ekipmanlar, uygun ortam ve çevre güvenliğini de sağlanma koşulu ile fiziksel aktivitenin tüm temel güvenlik kurallarına uygun olarak gerçekleştirilmesi yaralanmaları ve istenmeyen etkileri her daim engelleyebilir.

- Gerçekleştirilecek fiziksel aktivitenin sıklığı ve uygulama süresi zaman içerisinde kademeli bir şekilde arttırılmalıdır.

- Bilhassa hareketsiz kalmış olan engelli bireyler, fiziksel aktivitelere en düşük seviyeden başlayarak yavaş yavaş ilerletilmelidir (Argün, 2019).

Engelli bireylerde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin faydalarına bakacak olursak;

- Sağlığı geliştirir.
- Postür ve dengeyi geliştirir.
- Hareketsiz kalmaya bağlı olarak gelişecek kas ve iskelet sistemi problemlerini de önlemeye yardımcıdır.

- Kilo kontrolü sağlar.

- Bağımsız yaşamı destekler.

- Öz saygıyı artırır.

- Sağlığı geliştirmede öncüdür.

- Kemik ve kasları güçlendirir.

- Fiziksel uygunluğu artırır.

- Stresi azaltır ve gevşemeyi sağlar şeklinde sıralayabiliriz (Argün, 2019).

Yukarıda belirtildiği üzere sporun ve fiziksel aktivitenin sağlık için çok önemli yararları bulunmaktadır. Fakat fiziksel aktivite ve spor risksiz değildir. Spor yaralanmalarının çoğu hayatı tehdit edebilecek bir boyuta gelmemesine rağmen güçsüzlük, kısa yada uzun

vadede ağrı, fonksiyon kaybına neden olabilir. Yaşanan bu yaralanmalar, bireyin spora katılımına ara vermesine neden olur (CDC Agenda, 2006).

Bu tür riskli durumların giderilmesi adına risk değerlendirmesinde iş sağlığı ve güvenliği çerçevesinde yaygın olarak kullanılan Matris “L-Tipi Matris” risk analizi yöntemi sistematik yöntemlerden bir tanesidir. Bir riskin gerçekleşme ihtimali ile bu riskin gerçekleşmesi halinde ortaya çıkan şiddet derecesi gibi iki adet faktörü değerlendirmek koşulu ile bir risk ölçüm değeri elde edilir (Kuzucuoğlu; 2015).

Bu risk değerlendirme yöntemi ile tehlikesi az sınıf konumunda olan çeşitli işletmeler içerisinde sorunsuz olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu tür az tehlikeli sınıf konumundaki işletmelerde meydana gelebilecek kazaların azlığı, geçmişte meydana gelen kazaların verilerinin tutulmaması nedeniyle farklı sistematik yöntemlere göre uygulanan matris yöntemi daha sağlıklı ve daha kolay sonuç vermektedir (Kuzucuoğlu 2015).

• Spor işletmelerinde olası risk teşkil edebilecek durumlar için çıkabilecek riskleri kontrol altına alma yöntemleri, önceliğin derecesine göre ve hiyerarşide öncelikli olandan daha az öncelikli olana doğru;

- Mühendislik önlemleri uygulanmalı.
- Riskleri tam kaynağında ortadan kaldırmaya çalışılmalı.
- İdari önlemler alınmalı (Uyarılar, işaretler, çalışma süreleri gibi).
- Tehlikeli olanı, daha az tehlikeli olan ile değiştirmeli.
- Kişisel koruyucu donanımları bulundurmalı, şeklinde riskleri kontrol altına alma yöntemlerini sıralayabiliriz.

“L Tipi Matris Analiz Metodu”, L tipi matris sebep-sonuç ilişkilerinin değerlendirilmesinde kullanılan metot çeşididir. Bu metot tek başına, yalın risk analizi yapmak zorunda olan analistler için ideal bir yöntemdir. Analistin birikimlerine istinaden metodun başarı oranında değişiklik gösterebilir. 5 adımda değerlendirme yapılır. (Kuzucuoğlu 2015).

İlk adım tehlikelerin tespit edilmesi adıımıdır: Bu adım işletmede çalışanlara, iş ekipman ve ürünlere nelerin zarar verebileceği ihtimallerinin belirlenmesidir.

İkinci adım ise tehlikelerin değerlendirilmesi adıımıdır: Birinci adımda oluşturulan

tehlikeler listesinin değerlendirilmesi ile hangi tehlikeler için ne gibi önlemlerin alınması gerektiği ve hangi ihtimaller için risk değerlendirilmesi yapılması gerekliliğine karar verilmesi adımdır.

Üçüncü adım ise risklerin derecelendirilmesi adımdır: Bu adımda ise risk derecelendirmesine karar verilen tehlikelerin ayrı ayrı risk ağırlık oranları hesaplanarak derecelendirmesinin yapılması ve risklerinde öncelik sırasına tabi tutulmasıdır.

Dördüncü adım ise kontrol önlemlerinin uygulanması adımdır: Bu adımda iki ve üçüncü adımlarda alınmasına kararlaştırılan önlemlerden hızlı bir şekilde ortadan kaldırılabilecek tehlikeler için gerekli önlemlerin alınmasının sağlanması ve tekrar bu risklerin ortaya çıkmamaları içinde uygun bir kontrol periyodu belirlenmesi sağlanmasıdır.

Beşinci ve en son adım ise gözleme ve gözden geçirme adımdır: Bu adım işletmede gerçekleştirilen risk yönetiminin tüm aşamaları ile uygulamalarının tek düze denetlenmesini, izlenmesini şayet aksayan bir yönü olduğunda da gözden geçirilmesi aşamasıdır.

İşte bu kapsamda, değerlendirildiğinde spor işletmelerinde görevlerin değerlendirilmesi ve önleyici tedbirlerin alınmasının sağlanması, bu alınan tedbirlerin etkinliğini ve sürekliliğinin kontrol edilmesi önemlidir. Egzersiz yapan engelli bireyleri korumak için daha çok gayret gösterilmeli, diğer spor yapanlar ise kendi sağlıklarını yakından ilgilendiren riskler konusunda daha bilinçli olmalıdır.

Çalışmamızın amacı; düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım gösteren hafif zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteleri sırasında herhangi bir güvenlik sorunu yaşayıp yaşamadıkları ve olası bazı risk durumlarının spor kulüplerinde görev yapan antrenörler tarafından değerlendirilmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Çalışmada, nitel araştırma tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış olup, 01-15 Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yaklaşımının; bütüncül bir yaklaşıma sahip olması, araştırmacının katılımcı rolü olması ile tüme varımcı bir analize sahip olması gibi özelliklerinin olduğu söylenebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu bağlamda, elde edilen veriler ışığında herhangi bir şekilde istatistiksel işlemler veyahut başka bir sayısal araç olmaksızın verilerin sunulma özelliklerinin olduğu da

bilinmektedir (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2002). Bu özellikler nedeniyle çalışmamızda nitel araştırma yaklaşımının mülakat tekniği seçilmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Çalışmanın evrenini Malatya ili, Yeşilyurt ilçesinde yer alan 3 spor kulübünde çalışan toplam 12 antrenör oluşturmaktadır. Bu antrenörlerden 6'sı hafif zihinsel engelli bireyler ile birlikte birebir çalışan grup olup; diğer 6 antrenör ise birebir zihinsel engelli bireylerle çalışmayan gruptan oluşmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

Çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yönteminin tercih edilmesinin nedeni hafif engelli bireylerin fiziksel aktivite uygulama sürecinde görülen olumsuzlukları yada eksiklikleri derinlemesine incelemek, beklenti ve çevresel olumsuzluklarla ilgili önerilerini tam anlamıyla ortaya koyabilmek amacıyla bu yöntem tercih edilmiştir. Verilerin toplanmasında odak grup görüşmelerinden faydalanılmış ve görüşmeler sırasında yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır.

Formun oluşturulmasında fiziksel aktivite ve spor konularında hem nitel çalışmalar hemde nicel çalışmalar yapan bir akademisyenden, değişik engelli spor branşlarında 5 yıldır antrenörlük yapmakta olan toplam 3 uzmanın görüşü alınıp faydalanılmıştır. Soru formu oluşturulurken kavram karmaşasının önüne geçmek ve soruların net anlaşılabilirliğini sağlamak amacıyla “fiziksel aktivite” terimi “güvenlik” terimi “risk etmenleri ‘spor’ terimleri kullanılmıştır.

Veri toplama aracının geçerliliği için, oluşturulan yarı yapılandırılmış formdaki sorular 3 uzmana danışılarak gerekli düzeltme ve eklemeler yapılmıştır. Bu bağlamda oluşturulan soru formunda; antrenörlere yöneltilen görüşme formunda, 3 adet kişisel bilgi sorusu (Yaş, cinsiyet, eğitim durumu), 2 adet çalışma yılı ve iş deneyimi ile ilgili soru (toplam çalışma yılı, bu çalışma süresi içerisinde varsa engelli bireyler ile ne kadar süre ile çalışıldı), 4 adet ilgili spor kulübünde görev yapmakta olan antrenörlere düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılım gösteren hafif zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivite sırasında güvenlik sorunu yaşayıp yaşamadıkları ve fiziksel aktiviteyi uygulamada özellikli grup ve bireyler için herhangi bir özel eğitim alınıp alınmadığı, bazı risk durumlarının neler olduğu hakkında görüşlerini bildirmeye yönelik açık uçlu sorular sorulmuş; “*Fiziksel aktivite anında engelli bireyler ne tür güvenlik sorunuyla karşı karşıya gelindi?*”, “*Spor salonları zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivite yapmalarına uygun*



*hale getirilmiş midir?”*, *“Zihinsel engelli bireyler kendi aralarında güvenlik sorunu oluşturuyorlar mı?”*, *“ Daha önce zihinsel engelli bireylere yönelik eğitim aldınız mı?”*. Kişisel bilgi soruları dışındaki tüm sorular açık uçlu sorulardan oluşmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Bu araştırmada, antrenörler ile yapılan görüşmeler sonrasında görüş bildiren cevaplar yazıya dökülmüş, antrenörlerin görüşlerinden detaylı bulguları elde etmek ve yorumlamak için nitel araştırma yöntemlerinden içerik analiz yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir.

### **BULGULAR**

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerdeki sorular 2 bölüm halinde oluşturulmuştur. İlk bölümde katılımcılara demografik özelliklerini belirleyici sorular yöneltilmiştir. Cinsiyet açısından çalışmaya 3 kadın antrenör, 9 erkek antrenör katılım sağlamıştır.

Kadın antrenörlerin yaşları; 27,23,36 iken; erkek antrenörlerde bu durum 32,30,24,28,32,32,24,35,38 olarak tespit edilmiştir. Eğitim durumu açısından yapılan değerlendirilmede ise; kadın antrenörlerden biri lisans, 2’si lise mezunu iken; erkek antrenörlerin 3’ü lise, 6’sı lisans mezunu olarak bulunmuştur.

Engelli bireyler ile daha önceden çalışma yapan toplam 6 antrenör olup; bunlardan ikisi 4-6 yıl, dördü ise 1-3 yıl arası çalıştığı anlaşılmıştır.

4 Antrenör engelli bireylerle çalışırken; mutlaka yardımcı antrenöre ihtiyaç duyduklarını, böylelikle güvenlik açısından tedbir aldıklarını ve herhangi bir sorun yaşamadıklarını belirtmişlerdir.

8 antrenör ise; spor salonundaki teçhizatların engelli bireyler açısından fiziksel aktivite yaparken sorun oluşturduğunu (Basketbol potası, Salonun kapısı vs.) vurgulamışlardır.

Antrenörlerin tamamı spor salonlarının engelli bireylere yönelik düzenlenmeleri içermediğini ifade ederken; 8 antrenöründe engelli bireylere yönelik daha önceden eğitim aldıklarını dile getirmişlerdir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireylerde doğuştan yada ileride ortaya çıkabilecek hastalık, doğal afetler yada beklenmeyen durumlar sırasında meydana gelebilecek ruhsal, bedensel, duyuşsal ve sosyal becerilerini farklı kategorilerde yitirmiş, normal hayatının ihtiyaçlarına uymayan bireyler engelli olarak tanımlanmıştır (Çınarlı vd.,2010.) Bu saydığımız çeşitli nedenlerin sonucunda engelli bireyler yaşamsal aktivitelerini kısmi veyahut tam olarak engellenmekte ve en önemlisi de sosyal yaşamlarını sürdürmelerine zorlanmaktadır (Aytaç, 2005; Beşer vd., 2006).

Spor; bireyin sinir ve kas sistemini, fiziksel reaksiyonları ile zihinsel reaksiyonlarını, vücudun metabolik ve fizyolojik gelişimini destekleyen bir araç olma özelliği ile birlikte; gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bir nevi rehabilitasyon özelliğini de bünyesinde barındırdığı bilinilmektedir. (Beasley, 1982). Fiziksel aktivite, fiziksel yeterliliği artırır ve fiziksel görünüş üzerinde de olumlu birçok etkiye sahiptir.

Spor faaliyetleri, engelli bireylerin sosyalleşmeleri konusuna katkısı büyüktür (Açak & Kaya, 2015). Spor faaliyetlerinin en dikkat çekici faydalarından diğeri ise bireylerin motorsal ve fiziksel becerilerinin gelişmesi gelmektedir. Engelli bireylerin mental ve fiziksel durumlarına uygun spor faaliyetlerine yönlendirilmeleri ve bu alanda eğitim almış olan spor antrenörleri gözetiminde çalışmalarını ruhsal ve fiziksel durumlarına olumlu etki ve katkı yaratacaktır. Bu olumlu etkilerin ortaya çıkabilmesi adına engelli bireylerin spor yapacağı mekânların uygun hale getirilmesi gerekmektedir.

Aynı zamanda engelli bireylerin topluma adapte olabilmeleri adına ve diğeri bireyler ile birlikte çalışma ve paylaşma alışkanlığı kazanmalarında gerekmektedir. Fiziksel aktivite yapabilmek için çeşitli olanaklarına sahip olabilmelerinde son derece önemli bir konudur (Çınarlı vd., 2010). Spor tesisleri ile fiziksel aktivitelerin gerçekleştirileceği alanlar; toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik yapılarına uyumlu bir şekilde planlanması önem arz etmektedir. Bu şekilde planlanmasındaki amaç, her yaşta bireyin spor yapma imkânı oluşmasını sağlamaktır (Caspersen vd.,1985 ).

Spor tesislerindeki fiziksel koşulların yetersiz olması spor aktivitelerini gerçekleştirirken spor yapılan mekânda çeşitli ihtiyaçlarının karşılanmaması engelli bireylerin diğeri sorunları arasında yer alır. Özel gereksinimli bireylerin spor yapma imkânlarını artırabilmesi için çeşitli özel ihtiyaçlarının karşılanması, fiziksel aktivitelerin gerçekleştirileceği spor alanlarının özellikle salon giriş ve çıkışlarının, soyunma odalarının,

fiziksel aktivitenin yapılacağı alanların ve fiziksel aktivitenin gerçekleşmesi için kullanılan her türlü spor ekipmanlarının özel gereksinimli bireyler açısından uygun hale getirilmesi şarttır. Bu spor işletmelerinde çalışacak spor profesyonellerinin de özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelerinin gerçekleşmesi esnasında oluşabilecek her türlü riskleri en aza indirmek adına bu konu alanı için özel eğitim almaları önerilmektedir. Özel gereksinimli bireylein fiziksel ve zihinsel anlamda sınırlı kapasiteleri bulunmaktadır. İlgili bireyler zaman zaman kontrolsüz güç kullanabilmektedirler. Bu bakımdan fiziksel aktiviteler sırasında güvenlik sorunları yaşanabilmektedir. Alanında uzman antrenörlerin bu anlamda donanımlı ve dikkatli olmaları önem arz etmektedir.



## KAYNAKLAR

1. **Argün, G.** (2019). Egzersiz stüdyolarındaki bazı ekipmanların risk etmenlerinin ergonomik açıdan değerlendirilmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
2. **Açak, M., & Kaya, O.** (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-11.
3. **Aytaç, S.** (2005). İstihdam ve Koruma Alanı Yaratmak Üzere Özürlüler İçin Sosyal Yaşam. Sosyal Siyaset Konferansları 49. Kitap, İstanbul.
4. **Beasley, C. R.** (1982). Effects of a jogging program on cardiovascular fitness and work performance of mentally retarded adults. American Journal of Mental Deficiency, 86(6), 609-613.
5. **Beşer, E., Atasoylu, G., Akgör, Ş, Ergin, F. Ve Çullu, E.** (2006). Aydın İl Merkezinde Özürlülük Prevelansı, Etiyolojisi ve Sosyal Boyutu. TSK Korumucu Hekimlik Bülteni 5(4); 267-275.
6. **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 Sports. Vol: 100, Number:2, Page: 126-13.
7. **CDC.** Erişim Tarihi: 12.04.2021. Centers for Disease Control Injury Research Agenda: Preventing injuries in recreation, and exercise. [http://www.cdc.gov/ncipc/pubres/research\\_agenda/Research%20Agenda](http://www.cdc.gov/ncipc/pubres/research_agenda/Research%20Agenda).
8. **Çınarlı, S. & Ersöz, G.** (2010). Engellilere Yönelik Spor Hizmetlerinin Gelişimi Açısından Sponsorluk Ve Vergisel Düzenlemelere İlişkin Öneriler. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (12), 141-156.
9. **Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı Matbaası.** (2002). "Eğitim Durumu", Türkiye Özürlüler Araştırması, DİE; Ankara, 2004 s.10.
10. **Gür A.** (2001). Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü. T.C. Başbakanlık Özürlüler Dai. Bşk. Yayın No:16, Ankara.
11. **İlhan L.** (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1), 315-324.
12. **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.
13. **Koh HK, Piotrowski JJ, Kumanyika S, Fielding JE.** (2011). Healthy people: a 2020 vision for the social determinants approach. Health Educ Behav; 38(6):551-7.
14. **Kuzucuoğlu, A.** (2015). Risk değerlendirmesi. İstanbul: T.C. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Yayınları.
15. **Lambert, M. J., Hansen, N. B., & Finch, A. E.** (2001). Patient-focused research: Using patient outcome data to enhance treatment effects. Journal of consulting and clinical psychology, 69(2), 159.
16. **Miles, M. B. & Huberman, A. M.** (1994). Qualitative data analysis, Sage, London.
17. **Nadon NL, Strong R, Miller RA, Harrison DE.** (2016). NIA Interventions Testing Program: Investigating Putative Aging Intervention Agents in a Genetically Heterogeneous Mouse Model. EBioMedicine.
18. **Patton, M. Q.** (2002). Qualitative research and evaluation methods. Sage, London.
19. **Rehberi OÖAE.** (2008). TC Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları [Republic of Turkey Prime Ministry Administration for Disabled People Publications].3. baskı. Mattek Matbaacılık, Ankara.
20. **Rimmer JH, Braddock D.** (2002). Health promotion for people with physical, cognitive, and sensory disabilities: An emerging national priority. Am J Health Promot. 16(4):220-4.
21. **Sağlık Bakanlığı.** (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
22. **Yıldırım, A. ve Şimşek, H.** (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, Güncelleştirilmiş Beşinci Baskı, Seçkin Yayınları, Ankara.