

## Yetişkin Zihin Engelli Bireye Sahip Ailelerin Çocuklarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi\*

Özgür KURT<sup>1</sup>

Doç. Dr. İbrahim COŞKUN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doktora Öğrencisi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Engelli Çalışmaları ABD.,  
ozgurustunerkurt@gmail.com Sorumlu Yazar

<sup>2</sup>Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, ibrahimcoskun@trakya.edu.tr

**Özet:** Bu çalışma, yetişkin zihin engelli bireye sahip ailelerin çocuklarının eğitim ve yaşam sürecinde fiziksel aktiviteyi ne ölçüde önemli gördüklerini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Edirne ilinde yaşayan, okula devam eden ve hafif zihin engelli yetişkin bireye sahip beş aile araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve uzman görüşü doğrultusunda şekillenen yarı yapılandırılmış görüşme tekniğine uygun hazırlanmış beş açık uçlu soru yöneltilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılarla Trakya Üniversitesi Armağan Dönertaş Çocuk Gelişimi, Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezinin toplantı odasında odak grup görüşmesi yapılmıştır. Araştırma sürecinde verilerin analizinde nitel araştırma yöntemlerinde kullanılan betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle göre katılımcıların görüşme sorularına verdiği cevaplar kodlanmış ve benzer kodlar bir araya getirilerek kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Bu temalar ve altında yer alan kategoriler frekansları ile birlikte tablolaraştırılarak sunulmuştur. Araştırma sonucunda aileler çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmasına önem verdiği görülmüştür. Ancak, aileler çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımlarının yetersiz olduğunun farkında olduklarını ve çocukların mevcut olan şartlar gereği fiziksel aktiviteden yeterince yararlanamadıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ailelerin çocuklarının daha sağlıklı yaşam sürdürmeleri sağlamak için fiziksel aktivitelerinin farkındalığının artırılması irdelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** yetişkin zihin engelli, fiziksel aktivite, aile

## An Examination Of Physical Activity Levels Of Children In Families With Mentally Handicapped Adult Members

**Abstract:** This study was conducted with the aim of determining the extent to which families with mentally handicapped adult members considered physical activity important during the course of their children's education and lives. The case study design, one of the qualitative design methods, was used in the research. The study group of the research consisted of five families residing in Edirne with mildly mentally handicapped adult members attending school. Criterion sampling, one of the purposeful sampling methods, was used for selection of the study group. As the data collection tool, five open-ended questions, developed by the researcher, shaped in line with expert opinion, and prepared to suit the semi-structured interview technique, were posed. Focus group interviews were conducted with the participants of the study in the meeting room at the Armağan Dönertaş Application and Research Centre for Education and Rehabilitation of Disabled Children at Trakya University. During the research, the descriptive analysis method, one of the qualitative research methods, was used for analysis of the data. According to this method, the participants' responses given to the interview questions were coded and categories and themes were created by gathering similar codes together. These themes and their underlying categories were presented by tabulation along with their frequencies. The research results reveal that families gave importance to their children's participation in physical activity. However, it was determined that families were aware that their children's participation in physical activity was inadequate and that because of the children's existing conditions, they did not benefit sufficiently from physical activity. Accordingly, increasing families' awareness of physical activities in order to ensure that their children could lead healthier lives was examined.

**Keywords:** mentally handicapped adult, physical activity, family

\*Bu makale, 24-25 Mart.2018 tarihlerinde Tekirdağ'da düzenlenen VII. IBANESS Uluslararası Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Kongreler Serisinde sunulan bildirinin düzenlenmiş ve içeriği genişletilmiş halidir.

## 1.GİRİŞ

Zekâ engeli, 'zihin işlevleri bakımından ortalamanın iki standart sapma altında farklılık gösteren (Sucuoğlu, 2010:77), buna bağlı olarak; iletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, akademik fonksiyonlar, kendini yönlendirme, sağlık ve güvenlik, serbest zamanlar, iş gibi öğrenme ve sosyal uyum sağlayıcı davranışların iki ve daha fazlasında eksiklikleri ve sınırlıkları olan (Özer vd., 2008:4; Sucuoğlu, 2010:77), bu özellikleri 18 yaşından önceki dönemde ortaya çıkan ve özel eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylerdir' (Sucuoğlu, 2010: 77; Temple et al., 2006:2).

Zihin engelli bireyler, akranlarıyla fiziksel özellikleri ve görünüşleri açısından farklıdırlar (Sucuoğlu, 2010:167). Fakat zihin engelli bireyler akranlarıyla bilişsel, duyuşsal ve motor gelişim özellikleri açısından farklıdır (Sucuoğlu, 2010:173; Özer vd., 2008:4). Zihin engelli bireyler gevşek kas yapısına sahip oldukları için zihinsel geriliğin artması ve yaş'ın ilerlemesiyle motor gelişimde kayıplar yaşamaktadır. (Savucu ve Biçer, 2009:177). Zihin engelli bireylerin yetersiz motor gelişime sahip olmasının nedeni fiziksel aktiviteye bağlanmaktadır (Özer, 2010:139).

Dünya nüfusunun %60'ının yeterli fiziksel aktivitede bulunmadığı düşünülmekte ve özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi çocukluk ve genç erişkinlik döneminde en uygun dönemdir. Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığının kazanılmış olmasını daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008:12).

Fiziksel aktivite; ağır, yorucu maraton koşusu ya da rekabete dayalı sporların yapılması demek değildir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008:12). Fiziksel aktivite, enerji harçayarak sonuçlanan tüm vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Tunç ve Kin İşler, 2007:12; Cikes et al., 2015:419). Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini; günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanlarını değerlendirme biçimi, yaşadığı coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler etkilemektedir (Tunç ve Kin İşler, 2007:12). Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir.

Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir (Özdil ve Aktaş, 2016:6). Bu doğrultuda; çocukların okula yürüyerek gitmesi, parkta yürüyüş yapmak, asansör yerine merdivenleri kullanmak, otobüsten iki durak önce inerek yürümek fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir. (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008:12).

Yapılan araştırmalarda zihin engelli bireylerin çocuğun düzenli aktiviteden yoksun oldukları için kalp solunum problemleri, obezite, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol, kas-iskelet rahatsızlıkları gibi bir takım hastalıklara maruz kalmaktadırlar (Tunç ve Kin İşler, 2007:12; Özer vd., 2008:4; Savucu ve Biçer, 2009:117).

Yapılan düzenli aktiviteler insan sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir (Blair, 2017:1). Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir. Kadın, erkek, her yaşta bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008:12). Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü 2012 yılı sağlık verilerine göre fiziksel aktivitenin birçok hastalıktan koruyucu (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, obezite, kolon ve meme kanseri gibi) ve birçok hastalıkta tedavi edici (hipertansiyon, tip 2 diyabet, obezite) etki gösterdiği belirtilmektedir (Özdil ve Aktaş, 2016:6). Aynı zamanda fiziksel aktivite bireylerin sosyalleşmesine, yaşam standartını arttırmada fayda sağlamaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008 s:12). Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde etkili olabilmesi için egzersizin şiddeti ve süresi önemlidir (Kılınç vd., 2016:3796). Amerikan Spor Hekimliği Birliği yaşlı bireylerin düşük şiddette ve uzun süreli egzersiz yapmalarını önerir (Stutts, 2002:499).

Çocuklar hakkında anne babalar her türlü bilgiye sahip kişilerdir. Çocuğun tanılama süreci, gelişim düzeyi, yaşadıkları sorunlar ve ihtiyaçlar, güçlü ve zayıf yanları, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları konular hakkında en sağlıklı bilgiyi anne babalar verecektir (Diken, 2011:111). Bu araştırmanın gereksinimi yetişkin zihin engelli bireye sahip ailelere çocuklarının fiziksel aktiviteleri ile ilgili ailelerden destek alarak alana yeni çalışma kazandırmaktır.

Literatür taraması sonucu Türkiye'de zihin engelli bireylerin fiziksel aktivite katılımını

arttırmak ile ilgili çalışmalar (Ün vd., 2004; Özer vd., 2008; Savucu ve Biçer, 2009; Hekim ve Tokgöz, 2016; Bağdatlı ve Deliceoğlu, 2014) olmasına rağmen yetişkin zihin engelli bireylerin ailelerinin çocukları için yaşam süreçleri boyunca fiziksel aktiviteye ne ölçüde önem verdikleri dair araştırmaya rastlanmamıştır.

Dünya’da yapılan çalışmalarda, yetişkin zihin engelli bireylerin fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesinde deneysel çalışmalara (Carmeli et al., 2005; Fernhall et al., 1989; Peterson et al., 2008; Stanish, 2004; Stanish and Draheim, 2005) yer verilmiştir. Aynı zamanda yetişkin zihin engelli bireylerin değerlendirildiği çalışmaların meta-analizi yapılmış (Bartlo and Klein, 2011; Frey et al., 2005; Draheim et al., 2002) ve yetişkin zihin engelli bireylerin fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesinin gerekli olduğu tespit edilmiştir.

Literatür taraması sonucunda bu çalışmanın amacı yetişkin zihin engelli bireye sahip ailelerin çocukları için fiziksel aktiviteyi ne ölçüde önemli gördüklerini incelemektir.

### 1.1.Çalışmanın problemi

Zihin engelli bireye sahip ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?

### 1.2.Çalışmanın alt problemleri

- 1- Ailelerin fiziksel aktivite ile ilgili görüşleri nelerdir?
- 2- Aile görüşlerine göre fiziksel aktiviteler çocuğun yaşam sürecinde etkili midir?
- 3- Aile görüşlerine göre çocuğun yaşam sürecinde yaptığı fiziksel aktivite sosyal hayatında etkili midir?
- 4- Aile görüşlerine göre çocuk fiziksel aktivite becerilerini yaşam boyunca geliştirip sürdürebilir mi?

## 2.YÖNTEM

### 2.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel durum çalışmasının en önemli özelliği bir ya da birkaç durumu kendi sınırları içinde (ortam, birey, olaylar, süreçler, vb.) bütüncül bir yaklaşımla analiz eder ve ilgili durumu nasıl

etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerinde odaklanır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 77). Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olguların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir sürecin izlediği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011:39).

### 2.2.Çalışma grubu

Çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt (kriter) örnekleme kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 112). Bu yöntemde çalışma grubunun seçiminde kullanılan kriterler: a) yetişkin zihin engelli bireye sahip olmak, b) hafif düzeyde zihin engelli olmak, c) okula devam ediyor olmak şeklinde belirlenmiştir. Çalışmada belirlenen kriterlere uygun seçilen örnekleme amaca uygun bir örnekleme yoluna gidilmiş ve seçilen çalışma grubuyla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Nitel araştırma sürecinde amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Bu anlamda, amaçlı örnekleme yöntemleri pek çok durumda, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olur (Yıldırım ve Şimşek, 2011:107).

### 2.3.Katılımcılar

Araştırmada yer alan katılımcıların tamamı zihin engelli bireylerdir. Tablo 1’de katılımcıların özellikleri belirtilmiştir.

Katılımcı-1’i baba okula getirmektedir. Baba 75 yaşında, devlet kurumundan emekli ve öğrenim durumu lise mezunudur.

Katılımcı-2’i anne okula getirmektedir. Anne 60 yaşında, ev hanımı ve öğrenim durumu ilkokul mezunudur.

Katılımcı-3’ü anne okula getirmektedir. Anne 78 yaşında, emekli ev hanımı ve öğrenim durumu ilkokul mezunudur.

Katılımcı-4’ü anne okula getirmektedir. Anne 65 yaşında, emekli ev hanımı ve öğrenim durumu ilkokul mezunudur.

Katılımcı-5’i anne okula getirmektedir. Anne 70 yaşında, emekli ev hanımı ve öğrenim durumu ilkokul mezunudur.

Tablo 1: Katılımcıların ailelerinin demografik özellikleri

	Yaş	Mesleği	Öğrenim Durumu
Katılımcı-1	75	Emekli Memur	Lise Mezunu
Katılımcı-2	60	Ev Hanımı	İlkokul Mezunu
Katılımcı-3	78	Ev Hanımı	İlkokul Mezunu
Katılımcı-4	65	Ev Hanımı	İlkokul Mezunu
Katılımcı-5	70	Ev Hanımı	İlkokul Mezunu

#### 2.4. Veri Toplama Süreci

Nitel araştırmalarda veriler görüşme, gözlem ve doküman incelemesi tekniklerine göre toplanır. Bu araştırmada görüşme tekniklerinden “odak grup görüşmesi” benimsenmiştir. Odak grup görüşmesi, bireylerin düşüncelerini serbestçe söyleyebileceği bir ortamda dikkatlice planlanmış bir tartışma olarak tanımlanmıştır (Çokluk vd., 2011:97). Odak grup görüşmesi nitel veri toplamada önemli bir işleve sahiptir (Yıldırım ve Şimşek, 2011:151).

Çalışmamızda odak grup görüşmesinin belirlenmesinin en önemli iki nedeni; a) araştırmacının evreninin nicel çalışmaya uygun olmaması, b) fiziksel aktivitenin önemi konusunda diğer yöntemlere göre daha güvenilir sonuçlar vereceğinin düşünülmesidir. Özellikle, ‘fiziksel aktivite nedir?, fiziksel aktivite ne fayda sağlar?’ konusunda ailelerin aynı anda ve aynı yerde görüş bildirmeleri, birbirlerinden etkilenmeleri odak grup görüşmesinin güvenilirliğini arttırmaktadır. Yıldırım ve Şimşek’e göre (2011) grup görüşmeleri gruptaki bireylerin birbirleriyle etkileşimleri sonucu oluşur ve grup dinamikleri sorulara verilen yanıtların kapsamını ve derinliğini etkileyen önemli bir etken olacaktır.

#### 2.5. Veri Toplama Aracı

Çalışmamızda ailelerin kişisel bilgilerini (yaş, meslek ve öğrenim durumu) toplamaya yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmış bilgi formu kullanılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan ailelere sahip oldukları yetişkin zihin engelli bireyin fiziksel aktivite düzeyinin önemi konusunda görüşlerini almak üzere yine araştırmacı tarafından geliştirilen ve uzman görüşü doğrultusunda şekillenen yarı yapılandırılmış görüşme tekniğine göre hazırlanmış beş açık uçlu soru yöneltilmiştir. Katılımcılarla Trakya Üniversitesi Armağan Dönertaş Çocuk Gelişimi, Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezinin toplantı odasında yapılmıştır. Görüşmede sadece çalışmayı yürütecek kişi bulunacak, katılımcılara müdahalede bulunulmayacak ve katılımcıların birbirleriyle etkileşime girmeleri desteklenmiştir. Görüşmeler ailelere gizli tutulacağı belirtilerek ses kayıt cihazı ve kamera görüntüsüyle kaydedilmiştir.

Görüşme formunda aşağıdaki sorular yer almaktadır.

- 1- Fiziksel aktiviteyi nasıl tanımlarsınız?
- 2- Çocuğunuz bir gün boyunca (sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar) ne tür fiziksel aktivitede bulunur?
- 3- Bugüne kadar çocuğunuzun eğitim sürecindeki fiziksel aktivitesini nasıl tanımlarsınız?
- 4- Çocuğunuzun yaşam sürecinde fiziksel aktivite neden önemlidir?
- 5- Fiziksel aktivitenin çocuğunuza ne fayda sağlar?

#### 2.6. Veri Toplama Analizi

Araştırma sürecinde verilerin analizinde nitel araştırma yöntemlerinde kullanılan betimsel analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Bu yaklaşıma göre elde edilen veriler belirlenen temalara göre özetlenmiş ve yorumlanmıştır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011:224). Görüşmeden elde edilen ses kayıtları ve kamera kayıtları incelenerek hiçbir değişiklik yapılmadan dökümü yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda, ailelerin fiziksel aktivitenin tanımı, fiziksel aktivite türleri, eğitim sürecindeki fiziksel aktiviteler, çocuğun yaşam sürecindeki fiziksel aktivitelerinin önemi, fiziksel aktivitenin çocuğa sağladığı faydalar olmak üzere beş tema şeklinde oluşmuştur. Bu temalar ve altında yer alan kategoriler frekansları ile birlikte tablolaştırılarak sunulmuştur. Aynı görüşler birden fazla katılımcı tarafından

paylaşıldığı için kategorilere ait toplam frekans, görüşülen aile sayısından daha fazla olabilmektedir. Daha sonra katılımcıların görüşlerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Bu aşamada katılımcılara K1, K2, K3, K4 ve K5 şeklinde kodlar verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi olan ailelerin fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri Tablo2’de yer verilmiştir. Bu tabloda katılımcı görüşleri doğrultusunda *fiziksel aktivite* teması altında üç kategori oluşturulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Fiziksel Aktivitenin Tanımı Teması Altındaki Görüşler

Fiziksel Aktivite	f
Hareket	3
Beden Eğitimi ve Spor	1
Spor	1

Tablo 2’ye göre araştırmaya katılan yetişkin zihin engelli bireye sahip katılımcılar fiziksel aktiviteyi spor, hareket ve beden eğitimi ve spor olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların fiziksel aktiviteyi spor ve beden eğitimi gibi kavramlardan henüz ayırt edemediği anlaşılmaktadır. Fiziksel aktivitenin *beden eğitimi ve spor* olduğunu söyleyen katılımcı görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

*Çocuklar okula gelir spor dersinde aktivite yapar. Öğretmenini dinler, beden eğitimi ve spor yapar (K2).*

Bazı katılımcılar fiziksel aktiviteyi *hareket* olarak tanımlamışlardır.

*İnsanın hareket etmesidir. Sabah yataktan kalkarız, bütün gün hareket ederiz. Okula geliriz,*

Tablo 3: Katılımcıların Fiziksel Aktivite Türleri Teması Altındaki Görüşler

Fiziksel Aktivite Türleri	f
Ev İşleri	4
Kendi İhtiyaçları	1

Araştırmaya katılan katılımcılar ‘Çocuğunuz bir gün boyunca (sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar) ne tür fiziksel aktivitede bulunur?’ sorusuna genellikle çocukların ev işlerinde annelere yardım ettikleri görülmektedir. Fakat aileler bunun fiziksel aktivite türleri olduğunun farkında değildirler. Katılımcıların bu soruyla ilgili ifadeleri:

*Sabah kalkar yatağını toplar, kahvaltıyı hazırlar, kahvaltıyı toplar. Evdeki günlük işleri yapar ya da bana yardım eder. Gezmeye gideriz, alışverişe gideriz. Bahçeye gitmek için merdiven iner biner.*

*alışverişe gideriz, bazen yürürüz. Okulda hareket eğitimi dersine geliriz (K4).*

*Çocuk sabah kalkar. Okula gidene kadar evde hareket eder. Okulda da spor dersinde öğretmen onlara hareketler yaptırır (K5).*

*İnsanın yaptığı fiziksel hareketlerdir (K3).*

Bir katılımcı (K1) ise fiziksel aktiviteyi sadece *spor* diyerek tanımlamıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan *çocuğunuz bir gün boyunca (sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar) ne tür fiziksel aktivitede bulunur sorusuna* ilişkin görüşleri Tablo3’te yer verilmiştir. Bu tabloda katılımcı görüşleri doğrultusunda *fiziksel aktivite türleri* teması altında iki kategoride toplanmıştır.

*Fiziksel aktivite bu mu? Biz bunları sürekli yaparız (K4).*

*Benim çocuğumda evdeki halıları silker, bulaşık makinesini doldurur, boşaltır. Çöp atmaya gider, markete gider, fırına gider. Çarşıya mutlaka yürüyerek gideriz (K2).*

*Çocuğuma annesi pek izin vermez iş yapmasına çünkü çocuğumun epilepsisi var. Ama arada bulaşık yıkar. Annesi hep arkasında durur. Çünkü sık sık bayılır (K1).*

Bir katılımcı (K5) ise fiziksel aktivite türünü çocuğunun engel durumundan dolayı kendi ihtiyaçlarını yapması diyerek tanımlamıştır.

*Bizim oğlanda yürüme problemi olmasına rağmen tuvaletine kendi gider. Dışarı çıkarken merdivenlerden tutunarak iner. Bizim aktivitemiz bu (K5).*

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan *bugüne kadar çocuğunuzun eğitim sürecindeki fiziksel aktivitesini nasıl tanımlarsınız?* sorusuna ilişkin görüşler Tablo4'te yer verilmiştir. Bu tabloda katılımcı görüşleri doğrultusunda *eğitim sürecinde fiziksel aktivite* teması altında tek kategoride toplanmıştır.

Tablo 4: Katılımcıların Çocuklarının Eğitim Sürecindeki Fiziksel Aktiviteleri Teması Altındaki Görüşleri

Eğitim Sürecinde Fiziksel Aktivite	f
Beden Eğitimi ve Spor Dersleri	5

Araştırmaya katılan katılımcılar okula düzenli olarak çocuklarını getirdiklerini fakat okulda düzenli olarak hareket eğitimi ya da beden eğitimi dersi almadıklarını ve okulda yaptıkları spor dersinin sürekli olmasını istediklerini ifade etmişlerdir.

*Çocuğumu bu kuruma iki yaşından beri yaz kış demeden getiriyorum. Okulda ve dışarıda düzenli bir hareket eğitimi ya da spor dersi almadık. Başka aktivite yapmadık. Okula gidip gelirken yürürüz. Çocuklarımızın hareketleri sınırlıdır. Okulda her zaman spor dersi olsun istiyoruz (K4).*

*Benim çocuğum buradaki spor derslerine sürekli katılır, derste fiziksel aktivite yaparlar. Okulda*

*spor dersleri olduğu sürece fiziksel aktiviteye katılırız ama dersler sürekli olmalıdır. Bizim çocuklarımız büyük olduğu için başka derslere ihtiyaçları yok (K1).*

*Okulda spor derslerine katılır. Öğretmenin dediği hareketlerin hepsini yapar. Ama düzenli bir spor öğretmenimiz yoktur (K3).*

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan *çocuğunuzun yaşam sürecinde fiziksel aktivite neden önemlidir?* sorusuna ilişkin görüşler Tablo 5'te yer verilmiştir. Bu tabloda katılımcı görüşleri doğrultusunda *yaşam sürecinde fiziksel aktivitenin önemi* teması altında iki kategoride toplanmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Çocuklarının Yaşam Sürecinde Fiziksel Aktivitelerinin Önemi Teması Altındaki Görüşleri

Yaşam Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Önemi	f
Sağlık	4
Duygusal	2

Katılımcıların açıklamalarına göre; çocuklarının yaşam sürecinde fiziksel aktivitenin duygusal ve sağlık açısından önemli olduğunu aşağıdaki görüşleriyle belirtmişlerdir:

*İnsan hareket ederse daha zinde hisseder kendini. Ben çocuğumun hareket etmesini istiyorum. Spor dersine geldiğimiz zaman çocuk o gün mutlu oluyor. Daha rahat uyuyor. Sanki epilepsimizde azalıyor. Yaşlanınca insan bunların farkına varıyor. Bizim çocuklarımızda yaşlanacak, zaten bize bağımlılar ilerde fiziksel bir şeyler yaşamamalıdır (K1).*

*Aktivite ve spora katıldığı zaman güveni artıyor. Çünkü bizler toplum tarafından dışlanıyoruz. Çocuklar bunların farkındalar. Hayatta bazı şeyleri zaten yapamıyorlar. Bari spor yaparak bir*

*şeyler başarsınlar, mutlu olsunlar. Belki hayatları boyunca toplumdan takdir görürler (K4).*

*Sağlık için önemlidir. Benim çocuğumun yürütmesinde problem var ama doktorlar hayatı boyunca hep hareket edecek diyor. Keşke hafta da iki gün hareket dersi olsa. Bizim çocuklarımız büyük sağlıkları için önemli (K5).*

*Bizim çocuklarımız artık yetişkin oldular. Eğer onları hareket ettirmezsek ilerde kilo alırlar. Zaten böyle dikkat çekiyoruz bir de kilolu olursa daha çok dalga geçilir (K3).*

Araştırmanın beşinci alt problemi olan *fiziksel aktivitenin çocuğunuza ne fayda sağlar?* sorusuna ilişkin görüşler Tablo 6'da yer verilmiştir. Bu tabloda katılımcı görüşleri doğrultusunda *fiziksel aktivitenin faydaları* teması altında dört kategoride toplanmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların Fiziksel Aktivitenin Çocuğunuz Ne Fayda Sağlar Teması Altındaki Görüşleri

Fiziksel Aktivitenin Faydaları	f
Kilo	4
Kalp	2
Kas	1
Şeker Hastalığı	1

Tablo 6'da görüldüğü gibi katılımcılar, fiziksel aktivitenin çocuklarının ihtiyaçları doğrultusunda önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

*Bacak kaslarının gelişimi için iyidir. Çocuğumun düşmemesi için kasların güçlü olması gerekir (K5).*

*Bizim için ne sağlıyorsa çocuk için de önemli. Sağlık için önemli. Kalbi için, kilosu için faydalıdır (K1).*

*Kalbi, kilosu ve kasları için önemlidir (K3).*

*Benim çocuğum kilolu. Kilo almaması için fiziksel aktivite faydalıdır. Sağlık açısından faydalıdır. Şeker hastalığına bile iyi geldiğini biliyorum (K4).*

*Benim de çocuklarım kilolu. Evde çok vakit geçiriyoruz. Hareketler kışın azalıyor. Ev işleri yetmiyor. Hareketin kiloya çok faydası var (K2).*

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkin zihin engelli bireye sahip ailelerin çocukları için fiziksel aktivitenin eğitim ve yaşam sürecinde ne ölçüde önemli olduğu farkındalığını arttırmak amaçlanmıştır. Yetişkin zihin engelli bireylerin aileleri ile odak grup görüşmesi yapılmıştır.

Araştırmanın birinci temasında fiziksel aktivitenin tanımı ile ilgili bulgular incelendiğinde katılımcıların ifadeleri doğrultusunda ailelerin fiziksel aktiviteyi spor, hareket ve egzersiz gibi tanımlarla karıştırdıkları sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalara göre fiziksel aktivite terimi sıklıkla spor, egzersiz, sağlık ve fiziksel uygunlukla karıştırıldığı sonucuna varılmıştır (Polat, 2016; Öztürk, 2005; Caspersen, Powell, Christenson, 1985).

Araştırmanın ikinci temasında çocuğunuzun bir gün boyunca yaptığı fiziksel aktivite türleri nelerdir ile ilgili bulgular incelendiğinde katılımcılar çocuklarının ev işlerini yaptıklarını söylemişlerdir. Günlük yaşantı içindeki fiziksel aktivite meslek, spor, ev ya da diğer faaliyetler şeklinde sınıflandırılır (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Hekim ve Tokgöz (2016), zihin engelli bireylerin motor gelişimlerinde düzenli fiziksel aktivitelerin ve sporun önemli olduğunu ve motor

becerilerin geliştirilmesi zihin engelli bireylerin günlük yaşam aktivitelerinin gelişimine katkı sağlayacağını vurgulamıştır.

Araştırmanın üçüncü temasında çocuğunuzun eğitim sürecindeki fiziksel aktiviteleri ile ilgili bulgular incelendiğinde katılımcılar okula düzenli olarak çocuklarını getirdiklerini fakat okulda düzenli olarak hareket eğitimi ya da beden eğitimi dersi almadıklarını ve okulda yaptıkları spor dersinin sürekli olmasını istediklerini ifade etmişlerdir. Bartlo ve Klein 'e göre (2011) düzenli fiziksel aktivite yetişkin zihinsel engelli bireyler için denge, kassal gelişim ve yaşam kalitesi için olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Savucu ve Biçer'e göre de (2009), insanların düzenli olarak fiziksel aktivite ya da spora katılımın teşvik edilmesi gerektiğini, sağlıklı ve mutlu yaşam sürmeleri açısından bunun önemli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca zihin engelli bireylerin motor gelişim kaybının yetersiz fiziksel aktiviteye bağlı olduğunu ve çocukların eğitim sürecinde fiziksel aktivite, spor ve oyunlara katılım için fırsatlar verilmesi gerektiğini belirtmiştir. Türkiye'de engellilerin toplumsal entegrasyonu ve fırsat eşitliğinin sağlanması için engel gruplarına yönelik spor federasyonları, spor kulüpleri ve sivil toplum örgütlerinin faaliyetleri artmaktadır. Aynı zamanda özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin yaygınlaşmasıyla daha fazla engelli çocuğa hizmet verilmektedir. Fakat bu merkezlerin %10 'unda beden eğitimi ve spor aktivitelerine yer verilmektedir (İlhan, 2008). Yapılan araştırmalar ve ailelerin görüşleri engellilere okullarda düzenli fiziksel aktivite eğitiminin verilmediğini doğrulamaktadır.

Araştırmanın dördüncü temasında çocuğunuzun yaşam sürecindeki fiziksel aktiviteleri ile ilgili bulgular incelendiğinde duygusal ve fiziksel olarak önemli olduğunu konusunda görüş bildirmişlerdir. Savucu ve Biçer'e göre (2009), düzenli fiziksel aktiviteler, grup egzersizleri ve basketbol gibi takım oyunlarının zihin engelli bireylere zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal yararlar sağladığı, ailelerin çocuklarını daha iyi anladığı ve topluma daha uyumlu oldukları saptanmıştır. Özer ve ark. (2008),

zihin engelli bireylere sahip ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımı konusunda tutumlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında İlhan'a göre (2008) spor engellilerin toplum için kaynaşmalarını sağlar ve fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan gelişimlerini kolaylaştırır. Akyol ve ark. 'a göre (2008), fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir. Kadın, erkek ve her yaşta bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır.

Araştırmanın beşinci temasında fiziksel aktiviteler çocuğuna ne fayda sağlar ile ilgili bulgular incelendiğinde, aileler fiziksel aktivitenin çocuklarının ihtiyaçları doğrultusunda sağlık için önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Zihin engelli bireylerde, zihin engelli olmayan bireylere oranla diyabet ve yüksek tansiyon oranları daha yüksektir (Stanish, Temple ve Frey, 2006). Bunun nedeni fiziksel aktivitelerinin düşük olması ve obezite oranlarının yüksek olmasıdır (Stanish, Temple ve Frey, 2006; Ün, Erbahçeci ve Ergun, 2004). Aynı zamanda Hinckson, Dickinson, Water, Sands ve Penman (2013) genç ve çocuk zihin engelli bireylerde obezite riski yüksektir ve kronik sağlık ve uygun olmayan beslenme durumu fiziksel aktivitenin düşük olduğunu belirtmiştir. Son 10 yıldır, obezite ve şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların tedavisinde fiziksel aktivitenin etkili olduğu bildirilmektedir (Stanish, Temple ve Frey, 2006). Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu (2006), koroner arter hastalığının ve düşük sosyoekonomik düzeyden etkilenen diğer hastalıkların sebebinin yetersiz fiziksel aktivite olduğunu bildirmektedir.

Sonuç olarak aileler çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmasına önem vermektedirler. Ancak, aileler çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarının yetersiz olduğunun farkında olduklarını ve çocukların mevcut olan şartlar gereği fiziksel aktiviteden yeterince yararlanamadıklarını ifade etmektedirler. Zihin engelli bireylere sağlanan fiziksel aktiviteler, bireyde hedeflenen gelişim alanına katkı sağlayacağı kaçınılmazdır. Zihin engelli bireylerin erken yaşta itibaren okullarda hareket eğitimi dersleri ve beden eğitimi ve spor derslerine katılımının artırılması ve zihin engelli bireylerle çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin bireyin ihtiyaçları doğrultusunda kendi yaş grupları ile eğitim ve bireysel eğitim programı hazırlamaları önerilmektedir. Planlanan eğitim programları uzun vadeli eğitimi amaçlamalı ve psikomotor, duyuşsal ve zihinsel alanlarda gelişimi sağlayacak nitelikte

olmalıdır. Aynı zamanda sivil toplum kuruluşları, spor federasyonları ve özel okullar yetişkin bireylerin fiziksel aktivitelerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerini artırması konusunda öneriler sunulmalıdır. Bu bulgular sonucunda, yaşam boyu sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için duyulan ihtiyacı desteklemektir.

## KAYNAKÇA

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara. Klamat Matbaacılık.
- Bağdatlı, Ş. ve Deliceoğlu, G. (2014). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerde Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Spor Bilimleri Dergisi, 25(2), 067-078.
- Bartlo, P., and Klein, P. J. (2011). Physical Activity Benefits And Needs in Adults with Intellectual Disabilities: Systematic Review of The Literature. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 116(3), 220-232.
- Blair, S. N. (2009). Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of The 21st Century. British Journal of Sports Medicine, 43(1), 1-2.
- Carmeli, E., Zinger-Vaknin, T., Morad, M., and Merrick, J. (2005). Can Physical Training Have an Effect on Well-Being in Adults with Mild Intellectual Disability?. Mechanisms of Ageing and Development, 126(2), 299-304
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports, 100(2), 126.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel Bir Görüşme Yöntemi: Odak Grup Görüşmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi. 4(1), 95-107.
- Draheim, C. C., Williams, D. P., and Mccubbin, J. A. (2002). Prevalence of Physical Inactivity and Recommended Physical Activity in Community-Based Adults with Mental Retardation. Mental Retardation, 40(6), 436-444.
- Diken, İ. H. (2011). Özel Eğitime Gerekisini Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim Ankara. Pegem Akademi.
- Fernhall, B., Millar, L., Tymeson, G., and Burkett, L. (1989). Cardiovascular Fitness Testing and Fitness Levels of Adolescents and Adults With Mental Retardation Including Down Syndrome. Education and Training in Mental Retardation, 133-138.
- Frey, G. C., Buchanan, A. M., and Rosser Sandt, D. D. (2005). "I'd Rather Watch TV": an Examination of Physical Activity in Adults with Mental Retardation. Mental Retardation, 43(4), 241-254.
- Hekim, M. and Tokgöz, M. (2016). Zihinsel Engelli Çocuklarda Motor Gelişim Yetersizlikleri: Motor Gelişimin Desteklenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. Motor Development Deficiencies in Mentally Disabled Children: The Importance of Physical Activity and Sport at Supporting Motor D. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(17).



- Hinckson, E. A., Dickinson, A., Water, T., Sands, M., & Penman, L. (2013). Physical activity, dietary habits and overall health in overweight and obese children and youth with intellectual disability or autism. *Research in developmental disabilities, 34*(4), 1170-1178.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 16*(1), 315-324.
- Kılınc, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoulları, H. ve Gencer, Y.G. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. *Journal of Human Sciences, 13*(3).
- Ün, N., Erbahçeci, F. and Ergun, N. (2004). Zihinsel Özürlü Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Eğitim Programının Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon, 15*(3), 107-113.
- Özdil, G. ve Aktaş, S. (2016). Fiziksel Aktivite ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Bakış Açısı. <https://www.researchgate.net/publication/312309530> Erişim T:12.10.2017
- Özer, D., Etker, Ö., Baran, F., Nalbant, S. and Top, C. E. (2008). Zihinsel Engelli Çocukların Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XIII*,1:3-12
- Özer, S. Ö. (2010). Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, M. (2005). A Research on Reliability and Validity of International Physical Activity Questionnaire and Determination of Physical Activity Level in University Students. Hacettepe University Health Science Institute an Unpublished Phd Thesis, Ankara (in Turkish).
- Peterson, J. J., Janz, K. F., and Lowe, J. B. (2008). Physical Activity Among Adults with Intellectual Disabilities Living in Community Settings. *Preventive Medicine, 47*(1), 101-106.
- Polat, M. G. (2016). Fiziksel Aktivite/Egzersiz Riskleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics, 2*(1), 24-29.
- Temple, V. A., Frey, G. C., and Stanish, H. I. (2006). Physical Activity of Adults With Mental Retardation: Review and Research Needs. *American Journal of Health Promotion, 21*(1), 2.
- Tunç, E. ve Kin İşler, A. (2007). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşa ve Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XII*,2:11-18.
- Savucu, Y. ve Biçer, S. Y. (2009). Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktivitelerin Önemi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 1*(2), 117-122.
- Stanish, H. I. (2004). Accuracy of Pedometers and Walking Activity in Adults with Mental Retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly, 21*(2), 167-179.
- Stanish, H. I., and Draheim, C. C. (2005). Assessment Of Walking Activity Using A Pedometer and Survey in Adults with Mental Retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly, 22*(2), 136-145.
- Stanish, H. I., Temple, V. A., and Frey, G. C. (2006). Health-Promoting Physical Activity of Adults with Mental Retardation. *Developmental Disabilities Research Reviews, 12*(1), 13-21.
- Sucuoğlu, B. (2010). Zihin Engelliler ve Eğitimi. Ankara. Kök Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara. Seçkin Yayıncılık