

## ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DURUMLARININ İNCELENMESİ

**Dilara ÖZER \***  
**Özlem ETKER \***  
**Funda BARAN \***  
**Sibel NALBANT \***  
**C. Ece TOP \***

### ÖZET

*Bu araştırma, ailelerinden alınan bilgiler doğrultusunda zihinsel engelli çocukların fiziksel aktivite düzeylerini yaş ve cinsiyet özelliklerine göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 32 kız, 45 erkek olmak üzere toplam 77 zihinsel engelli çocuk ailesi katılmıştır. Çalışmada "Çocuklar için Fiziksel Aktivite Formu" ve demografik özellikleri belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen bir anket formu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, gerek çocukların gerekse ailelerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük, ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım tutum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. ( $p < .05$ ). Kız çocuklarının spor kulüplerine katılım oranlarının ve ailelerinin tutum puanlarının erkek çocukları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Her iki cinsiyet grubunda da yaş açısından fiziksel aktivite durumlarında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır. ( $p > .05$ ). Çocukların fiziksel aktivite olanaklarının artırılması ile ilgili olarak okullara, ailelere ve diğer kurumlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler :** Zihinsel engelli çocuk, Fiziksel aktiviteye katılım, anababa

---

Geliş tarihi: 13.06.2007; Yayına kabul tarihi: 09.01.2008

\* Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

## INVESTIGATION OF PARTICIPATING STATUS CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABLED TO PHYSICAL ACTIVITY.

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate physical activity level of children with intellectual disabilities with regard to age and gender characteristics via data collecting by interviewing their parents. Participants were parents of 32 girls and 45 boys with intellectual disabilities. In this study parents completed "The NICHD Study of Early Child Care and Youth Development Parent Interview Of Child Physical Activity" and a questionnaire about demographics information developed by researchers. According to the results of this study, physical activity levels of both children and parents were low, parents' attitude scores toward their children's physical activity was high ( $p < .05$ ). Compared to participating percentage of girls to sport clubs were higher than boys. Also, girls' parents got higher attitude scores than boys' parents. Independent t tests revealed that there was no significant difference in terms of age in both gender groups ( $p < .05$ ). Researchers suggested to parents, schools and other foundations relating to increasing the physical activity level of children with intellectual disabilities.

**Key words:** Children with intellectual disabilities, Participating in physical activity, Parents

### GİRİŞ

Zeka engeli, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "zihinsel fonksiyonların normalin altında olması, 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 ya da daha fazlasında sınırlılığa sahip olma durumunun görülmesi" olarak tanımlanmıştır. Ağır düzeydeki gerilikten en hafif geriliğe kadar pek çok kişi bu tanım içinde yer almaktadır<sup>(1)</sup>.

Zihinsel engelli çocukların engelsiz akranları ile aralarında bilişsel, duyuşsal ve motor gelişim özellikleri açısından ciddi farklılıklar olduğu, diğer alanlarda olduğu gibi fiziksel aktivitelere katılım ve fiziksel uygunluk düzeyi yönünden de yetersizlikler gösterdikleri bazı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur<sup>(2,3,4)</sup>.

Zihinsel özürlü bireylerin çoğunun (çocuk, yetişkin, adölesan) düzenli olarak bir fiziksel aktiviteye katılamadıkları, böylece düşük kalp-solunum uygunluğuna sahip oldukları<sup>(2)</sup>, hareketsiz yaşamlarından dolayı kalp hastalıkları, obezite, yüksek kolesterol gibi hareketsizlikle ilişkili risk faktörleri ile karşı karşıya oldukları belirtilmektedir<sup>(3)</sup>. Oysa, kardiyovasküler uygunluk, boş zaman aktiviteleri ve yaşam kalitesi için gereklidir. Zihinsel engelli bireylerin iş olanaklarının, daha çok bedenlerini ve ellerini kullanabilmelerine bağlı olduğu dikkate alındığında fiziksel uygunluk unsurlarının gelişimini desteklemek kaçınılmaz görünmektedir.

Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitelere düzenli katılımın fiziksel uygunluğu geliştirdiği ve risk faktörlerini azalttığı yönündedir<sup>(5,6)</sup>. Frey ve arkadaşları (1999) aktif olan zihinsel özürlü bireylerle sedanter yaşayan bireyleri karşılaştırdıkları çalışmalarında, aktif olan grubun kardiyovasküler uygunluklarının yüksek olduğunu, yaşam şeklinin (aktif veya sedanter) genel popülasyonda olduğu gibi zihinsel özürlü bireylerin de kardiyovasküler uygunluk düzeyleri üzerinde etkili olduğunu

belirtmişlerdir<sup>(7)</sup>. Draheim ve ark. (2003) haftada beş ya da daha fazla şiddetli orta dereceli fiziksel aktiviteye katılan zihinsel engelli yetişkinlerin haftada beşten az fiziksel aktiviteye katılan zihinsel engelli yetişkinlerden daha az kalp-solunum hastalıkları risk faktörlerine sahip olduklarını rapor etmişlerdir<sup>(8)</sup>. Balic ve ark. (2000), Özel Olimpiyatlara katılan Down Sendromlu yetişkinlerin, fiziksel olarak aktif olmayan Down Sendromlu yetişkinlerden daha kuvvetli ve aerobik olarak fit olduklarını rapor etmişlerdir. Kontrollü laboratuvar çalışmalarında egzersiz programlarını takiben zihinsel engelli yetişkinlerin aerobik uygunluklarının arttığı ve total beden yağlarının azaldığı saptanmıştır<sup>(8)</sup>.

Zihinsel özürli çocukların dikkat süreleri kısa ve öğrenme yetenekleri oldukça azdır. Fiziksel uygunluk programları, çocukların mental düzeylerinde herhangi bir değişiklik yapmamakla birlikte fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmekte, dikkat ve öğrenme yeteneklerini, psikolojik alt sistemleri olumlu yönde etkilemekte ve toplumla entegrasyonunda önemli yer tutan uyum sağlayıcı davranışların gelişmesine katkıda bulunmaktadır<sup>(9)</sup>.

Bu araştırmanın amacı, ailelerden alınan bilgiler doğrultusunda zihinsel engelli çocukların fiziksel aktivite düzeylerini yaş ve cinsiyet özelliklerine göre incelemektir.

## **YÖNTEM**

### **Katılımcılar**

Araştırma, ilköğretim okullarının özel eğitim sınıflarına ve Akdeniz Üniversitesi Özel Sporcular Spor Eğitim Programına devam eden 32 kız (12.66±2.97 yıl), 45 erkek (13.90±3.67 yıl) olmak üzere toplam 77 zihinsel engelli çocuğun anne ve babaları üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan çocuklarının minimum ve maksimum yaş değerleri kız çocukları için 8.50-19 yıl, erkek çocukları için 8-23.28 yıldır. Kız ve erkek çocukları için Fiziksel Aktivite Formlarından elde edilen puanlar, yaşlara göre iki grup halinde istatistiksel değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Kız çocuklarında birinci yaş grubu ortalaması 10.61 ± 1.23 yıl, n=20, ikinci yaş grubu ortalaması 16.09±1.50 yıl, n=12 dir. Erkek çocuklarında birinci yaş grubu ortalaması 11.06±1.66 yıl, n=25, ikinci yaş grubu ortalaması 17.42±2.13 yıl, n=20 dir.

Ailelerine Fiziksel Aktivite Formu uygulanan çocukların % 68.8'i mental retardasyon, %15.6'sı Down Sendrom, % 6.5'i otizm, % 9.1'i bedensel engelin eşlik ettiği zihinsel engel tanısı konan çocuklardan oluşmaktadır.

### **Veri Toplama aracı**

Veri toplama aracı olarak zihinsel engelli çocuğu olan aileler üzerinde " Fiziksel Aktivite Formu" (FAF)<sup>(10)</sup> ve demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen bir anket formu uygulanmıştır.

Bu formun amacı çocukların fiziksel aktiviteleri ile ilgili olarak ailesel destek hakkında veri toplayabilmektir. Dört bölüm ve 13 maddelik bir anketten oluşmaktadır. İlk bölüm çocuğun fiziksel aktivitesi ile ilgili olarak ailesel destekle ilgili, ikinci bölüm ailenin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu, üçüncü bölüm çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı, dördüncü bölüm ailenin fiziksel aktiviteye kişisel katılımı ile ilgili soruları içermektedir. Fiziksel Aktivite Formu ekte sunulmuştur.

#### **Veri Toplama Aracının Uygulanması**

Fiziksel aktivite anketi ve demografik özellikleri belirlemeye yönelik anket formu örneklem olarak seçilen ilköğretim okullarında uygulanmıştır. Anket formları anne babalarla karşılıklı görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Anket formu, başındaki açıklamalar prosedürde açıklandığı gibi yüz yüze okunarak araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Annelerin tam yanıtları kaydedilmiştir ve yanıtlara geribildirim verilmesinden kaçınılmıştır.

#### **Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümlemesinde, Excel programı kullanılarak aritmetik ortalama, standart sapma hesaplanmış, sayı ve yüzdeleri alınmıştır. Bağımsız gruplarda t-testi ve Khi-Kare analizi yapılmıştır.

### **BULGULAR**

Araştırmaya katılan çocukların aileleri ile ilgili demografik bilgiler Çizelge 1' de sunulmuştur.

**Çizelge 1. Araştırmaya Katılan Zihinsel Engelli Çocukların Ailelerinin Demografik Özellikleri**

ÖZELLİKLER	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
SAĞ ÖLÜ	77	100.0	74	96.1
	-	0	3	3.9
	Toplam	77	77	100.0
EĞİTİM DURUMU	Okur-yazar olmayan	9	3	4.0
	İlkokul	44	37	50.0
	Orta öğretim	13	24	32.4
	Yüksek Öğretim	11	10	13.5
	Toplam	77	74	100.0
MESLEK	Çalışmıyor	64	-	0
	İşçi	4	19	25.3
	Emekli	1	11	14.7
	Memur	7	14	18.7
	Serbest	1	29	38.7
	Bilinmeyen	-	2	2.7
	Toplam	77	75	100.0

Araştırmaya katılan tüm çocukların annelerinin yaş ortalamaları  $40.4 \pm 6.2$  yıl, babaların yaş ortalamaları  $44.7 \pm 7.0$  yıl olarak bulunmuştur. Annelerin % 57.1'i, babaların % 50.0'ı ilkokul mezunu, annelerin % 83.1'i ev hanımı, babaların ise % 38.0'ı serbest meslek sahibi, %25.3'ü işçidir.

**Çizelge 2. Zihinsel Engelli Çocukların Fiziksel Aktivite Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

BÖLÜM	FİZİKSEL AKTİVİTE (FA)	KIZ X±SS	ERKEK X±SS	p
1	Çocuğu FA katılımı için destekleme	2,88±1,85	2,96±1,66	0,84
	Çocukla birlikte FA ye katılma	1,16±1,56	1,53±1,90	0,37
	Çocuğun FA için ulaşımını sağlama	1,56±1,34	2,36±1,49	0,02*
2	Toplam puan	5.59±3.54	6.84±4.08	0.17
	Çocuk FA katılmaktan hoşlanır	4.50± 0.87	4.64± 0.60	0.40
	Her gün FA katılımı önemlidir.	4.41± 0.74	4.18± 0.90	0.25
	Her gün BE ne katılması önemlidir.	4.56± 0.56	4.36± 0.76	0.20
	Çocuğu FA için desteklemek önemlidir.	4.53± 0.66	4.44± 0.68	0.58
	Aile FA katılmaktan hoşlanır.	3.81± 1.01	3.62± 1.16	0.46
	Toplam puan	21.81±2,31	21.24±2.90	0.18
3	Haftalık beden eğitimi ders günü	1.00±0.50	1.07±0.61	0.62
4	Anne ve babanın FA katılma sıklığı	1.63±2.26	1.58±2.35	0.93

\*p<0.05

Tüm çocukların fiziksel aktiviteleri sadece cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde ailelerin tutumu ve çocuğun fiziksel aktiviteye katılabilmesi için ulaşımını sağlama yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir (p<0.05). Erkek çocuk aileleri çocuklarının fiziksel aktiviteye katılabilmesi için ulaşımını sağlama yönünden ( $2.36 \pm 1.49$ ) kız çocuk ailelerinden ( $1.56 \pm 1.34$ ) daha yüksek puan almışlardır.

**Çizelge 3. Anne Babanın Çocuğu Fiziksel Aktiviteye Yönlendirme ve Çocuklarının Fiziksel Aktiviteye Katılmalarına Yönelik Tutumlarının Yaş ve Cinsiyet Özelliklerine Göre İncelenmesi**

		KIZ X±SS	ERKEK X±SS	p
FA' ye	1. yaş grubu	5.80±3.78	8±4.64	0.14
YONLENDİRME	2. yaş grubu	5.25±3.09	5.75±2.90	0.68
FA'ye YONELİK	1. yaş grubu	22.15±2.50	22.09±2.45	0.76
TUTUM	2. yaş grubu	21.25±1.83	20.40±3.18	0.36

Anne ve babaların çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmeleri ve çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarına yönelik tutumları açısından yaş ve cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). İki yaş grubu arasında, anne ve babaların çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmeleri açısından kızlarda  $p=0.67$ , erkeklerde  $p=0.10$ , çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarına yönelik tutumları açısından kızlarda ( $p=0,27$ ), erkeklerde  $p=0.09$  olarak bulunmuştur.

**Çizelge 4. Araştırmaya Katılan Zihinsel Engelli Çocukların Yaş Gruplarına Göre Spor Kulüplerine Katılma Durumlarının İncelenmesi**

SPOR KULÜPLERİ	1. YAŞ		2.YAŞ		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Katılan	17	53.1	26	57.8	43	5.8
Katılmayan	15	46.9	19	42.2	34	44.1
TOPLAM	32	100.0	45	100.0	77	100.0

Yapılan istatistik analiz sonucu  $X^2=0.164$ ,  $p=0.685$  olarak bulunmuştur. Bu sonuçlarda yaş gruplarına göre spor kulüplerine katılma durumu istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 5. Araştırmaya Katılan Zihinsel Engelli Çocukların Cinsiyetlerine Göre Spor Kulüplerine Katılma Durumlarının İncelenmesi**

	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Katılan	24	75.0	26	57.8	43	55.8
Katılmayan	8	25.0	19	42.2	34	44.1
TOPLAM	32	100.0	45	100.0	77	100.0

Yapılan istatistik analiz sonucu  $X^2=8.148$ ,  $p=0.004$  olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre cinsiyet gruplarına göre spor kulüplerine katılma durumu istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

## **TARTIŞMA**

Bu araştırma, zihinsel engelli çocukların fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Veriler yaş ve cinsiyet değişkenleri temel alınarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Araştırmaya katılan ailelerin eğitim düzeylerinin düşük ve daha çok işçi ve serbest meslek sahibi oldukları görülmektedir. Ailelerin gelir durumları ile ilgili bir bilgi alınmamakla birlikte, eğitim ve meslek durumları dikkate alındığında genel olarak düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip oldukları söylenebilir.

Aile formunun birinci bölümü tipik bir hafta boyunca çocuğun fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile ilgili 3 maddeden oluşmaktadır. Tipik bir hafta boyunca ailenin çocuğu fiziksel aktiviteye katılması için destekleme, çocukla birlikte fiziksel aktiviteye katılma ve çocuğu tesise getirip götürme sıklıkları ile ilgili maddeleri içermektedir. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 21 olmasına rağmen ailelerin verdiği bilgiler doğrultusunda kız çocukları için  $5.59 \pm 3.54$ , erkek çocukları için  $6.84 \pm 4.08$  puan elde edilmiştir. Bu puanlar zihinsel engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılmalarının oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Düşük katılım ailelerin ekonomik olanaksızlıklarından, bu çocuklara özgü fiziksel aktivite programlarının yetersiz olmasından ya da ailenin çocuklarını fiziksel aktivite programlarına nasıl yönlendireceğini bilememesinden kaynaklanabilir. Bu saptamanın yurtdışı çalışmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Faison-Hodge ve Poretta (2004), engelli çocukların, özellikle de zihinsel engelli çocukların, engelsiz akranlarıyla karşılaştırıldıklarında fiziksel aktivite tesislerinden daha az yararlanma, düşük motivasyon, sedanter bir yaşam ve düşük fiziksel aktivite yeteneğine sahip olduklarını belirtmektedirler<sup>(13)</sup>. Zihinsel engelli öğrencilerin motor becerilerindeki yetersizlik ve hareketsiz yaşamlarından dolayı daha fazla risk altında oldukları bilinen bir gerçektir. Sağlıkla ilgili bu kaygılar eğitimcilerin ve yetkililerin en çok önem verdikleri konu olmasına rağmen, ülkemizde olduğu gibi diğer ülkelerde de halen birçok okul ve bölge engelli öğrencilerin hareketsiz yaşamlarını engelleme konusunda harekete geçmemiştir.

Fiziksel aktiviteye katılım açısından bu bölümde yaşa ve cinsiyete göre toplam puanda önemli bir farklılık bulunmamakla birlikte erkek aileleri (erkek,  $2.36 \pm 1.49$ ; kızlar,  $1.56 \pm 1.34$ ) çocuklarının fiziksel aktiviteye ulaşmalarını sağlama maddesinden daha yüksek puan almışlardır. Ailenin çocuğun ulaşımını sağlamasını, daha ilgili ve koruyucu olmaları, çocuğun engel düzeyinin ağır olması, yaşın küçük olması gibi faktörler etkileyebilir. Hafif derecede zihinsel engelli çocuklar daha çok bağımsızlık kazanabilmekte böylece ulaşmaları için anne ve babaya gereksinim duymamaktadırlar.

Çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri oldukça düşük olmasına rağmen, ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarına ilişkin tutumları oldukça yüksek bulunmuştur. Beş ayrı maddeden oluşan bu bölümden alınabilecek en yüksek puan (25) ile karşılaştırıldığında her

iki grup ailenin de çocukların fiziksel aktivitesine önem verdikleri açıkça görülmektedir. Yaş değişkeni gözetilmeksizin cinsiyet faktörüne göre veriler analiz edildiğinde, ailelerin çocuğun fiziksel aktivitesine yönelik tutumlarında madde düzeyinde önemli bir farklılık gözlenmemiştir.

Genel olarak fiziksel aktivite formundan elde edilen fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanının yüksek, katılım düzeyinin düşük olması zihinsel engelli çocukların yararlanmaları için tesis, program ve öğretmen açısından yetersizlikleri düşündürmektedir. Belediyelerin, okulların ve Gençlik Spor İl Müdürlüklerinin zihinsel engelli çocuklara yönelik spor programları bulunmadığından bir ölçüde bu olanaklardan yararlanmak ekonomik bir gücü gerektirmektedir.

Fiziksel aktivite aile formunun üçüncü bölümü iki maddeden oluşmaktadır. İlk madde haftalık okuldaki beden eğitimi sıklığı ile ilgilidir. Ülkemizde tüm ilköğretim okullarında beden eğitimi ders saati aynıdır. Bazı ülkelerde olduğu gibi çeşitli bölgelere göre değişiklik göstermemektedir. Tüm çocuklar için beden eğitimi ders saati okullarda aynı olmasına rağmen (haftada bir gün, günde iki saat), bu araştırma bulgularına göre kız ve erkek çocuklarına ait ortalama değerler farklı bulunmuştur. Bu farklı sıklıkların, bazı çocukların ilköğretim okuluna gitmemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Beden eğitimi dersi zihinsel engelli çocukların en çok sevdikleri ve en başarılı oldukları bir ders olmasına rağmen halen programda beklenen değişikliğe gidilmemiştir. Bu çocukların akademik becerilerden ziyade fiziksel becerilere dayalı mesleklere yönlendirilmeleri de göz önüne alındığında beden kontrollerini ve hareket becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bu derslerin önemi ortaya çıkmaktadır.

Bu bölümün ikinci maddesi çocukların bir önceki yıl bir spor kulübüne katılıp katılmadıkları ile ilgilidir. Spor kulüplerine katılmalarında yaş değil ama cinsiyet önemli bir faktör gibi görünmektedir. Kız çocuklarının spor kulübüne katılma oranları yüksek bulunmuştur (kızlar, %75.0; erkekler, %57.8). Bu spor kulübü ve Antalya'da tek olan zihinsel engelli çocuklara hizmet veren "Özel Sporcular Spor Eğitim Programı"dır. Türkiye'de eğitim alanında yaşanan eşitsizlikler hâlen geçerliliğini koruyan önemli bir sorundur. Bu eşitsizliklerin başında ise toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizlik gelmektedir. Toplumumuzda karar verme mekanizmalarında, girişimcilikte, siyasette ve istihdamda, kısaca yaşamın her alanında görülen, kadınlar aleyhine tabloyu eğitimde de görmek mümkündür. Toplumsal Cinsiyet kavramı, kadın ve erkek arasındaki eşitsizliklerin biyolojik farklılıklardan öte toplumsal yapıda kurulmuş olduğunu ifade eder<sup>(12)</sup>. Çalışmamızda erkek ve kız çocukları karşılaştırıldığında, kız çocuklarının spor kulüplerine aileler tarafından daha fazla yönlendirilmesi ailelerin geleneksel eğilimleri aştıklarını, spor gereksinimi konusunda farkındalıklarının arttığını düşündürmektedir. Toplumumuzda, kız çocuklarının spor etkinliklerine katılım konusunda dezavantajlı olduğu bilinmektedir. Ailelerin ilgi ve desteği ile, bu dezavantajın, araştırmaya dahil olan bu özel grup içindeki kız çocukları için geçerli olmadığı söylenebilir.



Dördüncü ve son bölüm ailelerin tipik bir hafta boyunca fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları ile ilgilidir. Bu bölümden alınabilecek en yüksek puan 7'dir. Çocukların fiziksel aktiviteye katılım puanlarına (kızlar,  $2.88 \pm 1.85$ ; erkekler,  $2.96 \pm 1.66$ ) benzer olarak ailelerin de fiziksel aktivite puanları (kız anababaları,  $1.63 \pm 2.26$ ; erkek anababaları,  $1.58 \pm 2.35$ ) düşüktür. Sadece çocukların değil ailelerin de spor yapma alışkanlığının olmadığı, böylece hem çocuklarına olumlu model teşkil edemedikleri hem de sağlıklarının risk altında oldukları düşünülmektedir.

Bu sonuçlar, ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmalarına önem verdiklerini ancak fiziksel aktivitelerden yeterli derecede yararlandıramadıklarını ortaya koymaktadır. Zihinsel engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin yükseltilmesinde, Milli Eğitim Bakanlığına, Gençlik Spor Genel Müdürlüğüne ve yerel yönetimlere büyük görevler düşmektedir. Özel eğitim sınıflarının beden eğitimi derslerinin beden eğitimi öğretmenleri tarafından yürütülmesi ve okul dışı beden eğitimi etkinliklerinin düzenlenmesi, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine beden eğitimi öğretmeni çalıştırma zorunluluğunun getirilmesinin zihinsel engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini artırmada büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **KAYNAKLAR**

1. KREBS, P. L. (1995). *Mental Retardation. Adapted Physical Education And Sport* ( Ed: J. P. Winnick). Human Kinetics Books Champaign, Illinois.
2. FERNHALL, B. (1993). *Physical Fitness and Exercise Training of Individuals With Mental Retardation. Medicine and Science in Sport and Science*, 25, 442-450.
3. PITETTI, K. H., & CAMPBELL, K. D. (1991). *Mentally Retarded Individuals: A population at Risk? Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(5), 586-593.
4. CARTER, G., & JANCAR, J. (1983). *Mortality in the Mentally Handicapped: A 50 Year Survey at the Stoke Park Group of Hospitals (1930-180). Journal of Mental Deficiency Research*, 27, 143-156.
5. PITETTI, K. H., & TAN, D. M. (1990). *Cardiorespiratory Responses of Mentally Retarded Adults to Air-brake Ergometry and Treadmill. Exercise Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 71, 318-321.
6. DRAHEIM, C. C., WILLIAMS, D. P., & MCCUBBIN, J. A. (2003). *Cardiovascular Disease Risk Factor Differences Between Special Olympians and Non-Special Olympians. Adapted Physical Activity Quarterly*. Vol.20, Issue 2, 118-133.
7. FREY, G. C., MCCUBBIN, J. A., HANNIGAN-DOWNS, S., KASSER, S. L., SKAGGS, S. O. (1999). *Physical Fitness of Trained Runners With and Without Mild Mental Retardation. Adapted Physical Activity Quarterly*. 16, 126-137.
8. BALIĆ, M. G., MATEOS, E. C., BLASCO, C. G., & FERNHALL, B. (2000). *Physical Fitness Levels of Physically Active and Sedentary Adults With Down Syndrome. Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 310-321.
9. [www.ozida.gov.tr](http://www.ozida.gov.tr). ÜN YILDIRIM, N., & YILMAZ, İ. (2004). *Mental Retardasyon ve Fiziksel Uygunluk. Özveri. T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Hakemli-Sürelî Yayın. Cilt 1, Sayı 1.*
10. <http://secc.rti.org/display.cfm?f=i=FPA06X5>
11. FAISON-HODGE PORRETTA, D. (2004). *Physical Activity Levels of Students With Mental Retardation and Students Without Disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly* 21(2), 139-152.
12. [http://www.kizlaricinagitim.net/upload/sivil\\_izleme\\_grubu\\_raporlari\\_2005.pdf](http://www.kizlaricinagitim.net/upload/sivil_izleme_grubu_raporlari_2005.pdf)

**ÇOCUKLAR İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE FORMU**

**EK**

**Ad-Soyad** :

**Tarih:**

**Çocuğa Yakınlık derecesi** :

Uygulanma Şekli: (Anne babaya yüksek sesle okuyunuz.)Sizden; çocuğunuzun fiziksel aktiviteleri, sizin çocuğunuzun aktivitelerine katılmıyorsunuz, çocuğunuzun fiziksel aktiviteleri ile ilgili görüşleriniz ve hatta sizin fiziksel aktiviteleriniz ile ilgili bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim. Lütfen her bir soru için bir tane cevap işaretleyiniz.

Tüm sorular için, lütfen şu tanımları göz önünde bulundurun.

Orta derecede fiziksel aktivite: Normal yürüyüş hızınızdaki aktiviteler

Sıradan Hafta:Yıl boyunca çok sık tekrar eden, bir çok haftayı temsil eden benzer aktivitelerin yapıldığı hafta.

<b>BÖLÜM 1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.1 Tipik bir hafta süresince, haftada kaç gün çocuğunuzu fiziksel aktiviteye spor yapmaya teşvik edersiniz?								
1.2 Tipik bir hafta süresince, haftada kaç gün siz (veya evinizdeki bir başka yetişkin) çocuğunuzla birlikte fiziksel aktiviteye katılırsınız.								
1.3 Tipik bir hafta süresince, haftada kaç gün siz veya ailenin başka bir üyesi çocuğunuzun fiziksel olarak aktif olabileceği, spor yapabileceği yerlere getirip götürürsünüz?								

**BÖLÜM 2**

Aşağıdaki ifadelere ne derecede katılıyorsunuz?	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
2.1 Çocuğum fiziksel aktivitelere katılmaktan, spor yapmaktan hoşlanır.					
2.2 Benim için, çocuğumun hemen hemen her gün en az yarım saat yüksek performans gerektirmeyen (Yavaş koşu, hızlı yürüyüş, vb) egzersizleri yapması önemlidir.					
2.3 Çocuğumun okulda hemen hemen her gün kaliteli bir beden eğitimi dersine katılması benim için önemlidir.					
2.4 Çocuğumu düzenli olarak fiziksel anlamda aktif olmaya teşvik etmek benim için önemlidir					
2.5 Kendim fiziksel aktivitelere katılmaktan spor yapmaktan hoşlanırım.					

**BÖLÜM 3**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3.1 Çocuğunuz genellikle haftada kaç gün okulda beden eğitimi derslerine katılır?								
3.2 Geçtiğimiz yıl süresince, çocuğunuz yaşatlarının yer aldığı bir spor takımı veya kulübüne katıldı mı? (okul veya okul dışı takımlar)								

Cevabınız EVET ise; çocuğunuz aşağıdaki branşların hangisine katıldı? (Branşları lütfen daire içine alınız.);

Masa tenisi	Judo/Karate	Tenis	Futbol	Voleybol
Kayak	Basketbol	Yüzme	Atletizm	Kaykay
Dans	Paten	Bahçede oynanan sporlar	Başka (Lütfen belirtiniz)	

<b>BÖLÜM 4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
4.1 Sıradan bir hafta süresince, haftada kaç gün en az 30 dakikanızı bir spor aktivitesi veya egzersiz için ayırıyorsunuz?								