

Farklı Engel Gruplarındaki Sporcuların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Ali Kemal TAŞKIN¹, Mehmet Ferhat KARAOĞLAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.07.2022
Kabul Tarihi: 15.09.2022
Online Yayın Tarihi:
15.09.2022

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Görme Engelli, İşitme Engelli

DOI:

10.55238/seder.1147468

Araştırmanın amacı farklı branşlardaki engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya gönüllülük esasına göre 17 kadın, 45 erkek toplamda 62 engelli sporcu katılmıştır. İşitme ve görme engelli sporculara IPAQ formu uygulandı. Uluslararası fiziksel aktivite anketi ile haftalık günlük oturma süreleri, yürüme süreleri aynı zamanda şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktiviteleri belirlendi. Katılan bireylerin toplam fiziksel aktivite süreleri hesaplandı ve 'düşük, orta ve yüksek düzey' olarak sınıflandırıldı. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı analiz, Independent t testi ve One Way Anova testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alındı. Çalışma bulgularına göre farklı engel türlerini incelediğimiz zaman iki engel grubunda yüksek şiddetli fiziksel aktivite yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak işitme engellilerin fiziksel aktivite seviyelerinin (MET: 7614) görme engellilere göre (MET: 6050) daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur $p<0,05$. Branş bazında incelediğimiz zaman MET değerlerinin birbirine yakın olduğu, ancak judo branşında olan engelli sporcuların MET değerlerinin diğer branşlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, işitme engelli judo sporcuların MET değerlerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Investigation of Physical Activity Levels of Athletes in Different disabled Groups

Abstract

Article Info

Received: 23.07.2022
Accepted: 15.09.2022
Online Published:
15.09.2022

Keywords

Physical Activity, Visually Impaired, Hearing Impaired

The aim of the study is to examine the physical activity levels of disabled athletes in different branches in terms of some variables. A total of 62 disabled athletes, 17 women and 45 men, participated on a voluntary basis. The IPAQ (international physical activity questionnaire) form was applied to the hearing and visually impaired athletes. With the international physical activity questionnaire, weekly daily sitting times, walking times, as well as vigorous and moderate physical activities were determined. The total physical activity duration of the participating individuals was calculated and classified as 'low, medium and high'. Frequency and percentage analysis, Independent t test and One Way Anova test were used to analyze the data. Significance level was taken as $p<0.05$. When we examined different types of disability according to the findings of the study, it was concluded that both disability groups performed high-intensity physical activity. However, it was found that the physical activity levels of the hearing impaired (MET: 7614) were higher than the visually impaired (MET: 6050) $p<0.05$. When we examined on a branch basis, it was determined that the MET values were close to each other, but the MET values of the disabled athletes in the judo branch were higher than the other branches. As a result, it was concluded that the MET values of hearing impaired judo athletes were higher.

¹Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye, E-mail: kemaltaskin@kilis.edu.tr, https://orcid.org/: 0000-0002-3222-3642

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Kilis/Türkiye, E-mail: ferhatkaraoglan@kilis.edu.tr https://orcid.org/: 0000-0002-0795-7679

Giriş

Spor insan tarihinin başlangıcıyla birlikte, insanların ailesini ve kendilerini doğaya karşı korumak için uygulamış olduğu hareketler sonrası ortaya çıkmıştır. Spor insan yaşamında çok büyük bir yere sahiptir. Spor insanların boş zamanlarını değerlendirme aracı olmayıp, sosyal, kültürel, zihinsel, fiziki ve psikolojik gelişmesine katkı sunan ve sağlıklı toplumlara sahip olmayı sağlayan bir araçtır (Sunay, 2020). Sağlığı tanımlayacak olursak Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre ‘sadece hastalığın tespiti değil, ruhsal, fiziksel ve aynı zamanda sosyal olarak am bir iyilik halidir (Jones, 1991). Fiziksel aktivite (FA) iskelet kaslarının çalışmasıyla bazal metabolizma üzerinden enerji tüketmeyi sağlayan hareketler bütünüdür (Yıldırım ve Tortop, 2015). Düzenli yapılan fiziksel aktivite egzersizlerinin pek çok çalışmada yaşam kalitesini korumada üst düzey etkiye sahip olduğu belirtilse de günümüzde hızlı gelişen teknoloji, günlük rutin işlerde fiziksel aktivite seviyesinde düşümlere neden olmaktadır (Haskell, 1996). Teknolojinin gelişmesiyle insanların çalışma alanlarına sunmuş olduğu kolaylıklar insanların hareketsizlik oranını artırmıştır. Bu nedenle ortaya çıkan sağlık sorunları; diyabet, obezite, kalp hastalığı, kanser çeşitleri ve osteoporoz gibi hastalık riskini arttırmaktadır (Chasan-Taber ve ark., 2002; Norman ve ark, 2001).

Fiziksel açıdan yapılan antrenmanları düşündüğümüzde sporda başarı performansına etkisinin olup olmadığı önemli bir konudur. (Yıldırım, 2022). Bu anlamda antrenmanlar engelli bireylere sunulan imkanlar ve seçenekler içerisinde önemli bir yere sahiptir. Bireylerin psikolojik ve fiziki olarak sağlığını geliştiren, sosyal durumunu düzenleyen, motorik ve zihinsel anlamda belirli bir seviyeye ulaşmayı sağlayan biyolojik ve pedagojik sosyal olguya sahiptir. Bu durumda spor, engelli kişilerin sosyal uyumlarının gerçekleşmesinde bir araç olarak kullanılmaktadır (İlhan, 2008).

Çalışmanın amacı ve önemi: Normal sporculara oranla engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin ne seviyede olduğunu belirlemek ve literatüre katkıda bulunmak amacı ile yapılan çalışmamızın önem arz ettiğini düşünmekteyiz.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modeli bir araştırmadır. Tarama modeli, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tamamı ya da evreni oluşturan çok sayıda elemandan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemesidir. Tarama modeli araştırmalar, grupların karakteristik özelliklerini ortaya çıkarmayı amaçlar (Neuman, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni işitme ve görme engelli sporculardan oluşmaktadır. Örneklem grubunu Kilis ve Gaziantep illerinde farklı engel gruplarına sahip 62 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Farklı spor kulüplerinde spor yapan engelli sporcu gruplarla yüz yüze ve online olarak veriler toplanmıştır.

Verilerin Toplama Araçları

Yapılan bu çalışmada, işitme ve görme engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için IPAQ kısa formu uygulanmıştır. IPAQ kısa formun geçerlilik ve güvenilirliği Craig ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Uygulamış olduğumuz anketin içerisinde kişinin demografik bilgileri ile yürüme, oturma, orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli aktivitelerde geçen zaman hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Yapılan aktivitelerde ölçüt olarak, uygulanan her bir aktivitenin bir defada en az on dakika yapılması değerlendirilmektedir. Dakika, gün ve MET değerleri çarpılarak MET-dakika/hafta olarak tespit edilmektedir. Fiziksel aktivite değerleri değerlendirildiğinde fiziksel inaktif (<600 MET- dakika/hafta), fiziksel minimum aktif (600-3000 MET-dakika/hafta) ve fiziksel çok aktif (>3000MET-dakika/hafta) şeklinde değerlendirilmektedir (Craig ve ark, 2003).

Verilerin Analizi

Yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları, ortalama, yüzde (%) ve standart sapma olarak değerlendirilecektir. İstatistiksel analizde çıkan farklar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı olarak kabul edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 22,0 programı kullanılmıştır. Yapılan araştırmanın amacı doğrultusunda frekans analizi ve aritmetik ortalamalar bulunmuş, normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş skewness ve kurtosis değerlerine bakılarak -2 ve +2 aralığında olduğu ve bu nedenle normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır (George& Marleyy, 2010). iki değişkenli boyutlar da Independent T-Test, üç ve üzerinde olan alt boyutlu değişkenler için One-Way ANOVA testi kullanılarak incelenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Engel gruplarının demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımlar

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	45	72,6
	Kadın	17	27,4
Boy	150-165 cm	21	33,9
	166-180 cm	33	53,2
	181 cm ve üzeri	8	12,9
Kilo	50-65 kg	35	56,5
	66-75 kg	16	25,8
	76-85 kg	6	9,7
	86-95 kg	2	3,2
	96 ve üzeri	3	4,8
Engel Grubu	Görme Engelli	39	62,9
	İşitme Engelli	23	37,1
Branş	Yüzme	14	22,6
	Judo	26	41,9
	Goal ball	6	9,7
	Atletizm	6	9,7
	Voleybol	10	16,1

Tablo 1 incelendiği zaman çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu (%72,6), boy değişkeninde (%53,2) 166 – 180 cm fazla olduğunu, kiloyu incelediğimiz zaman 50 – 65 kg (%56,5) çoğunluğu oluşturduğunu, engel grubunda ise görme engellilerin fazla olduğunu (%62,9), branş incelendiği zaman judocuların (%41,9) fazla olduğunu görmekteyiz.

Tablo 2. Branş bazında Met değerleri ortalamaları

Değişkenler	N	Met
Yüzme	14	6264
Judo	26	7048
Goal Ball	6	6143
Atletizm	6	5542
Voleybol	10	7000

Tablo 2 incelendiği zaman judocuların Met değerlerinin diğer branşlardan daha yüksek olduğu (Met:7048) görülmektedir.

Tablo 3. Engel grubu değişkeni açısından Independent T Test Analiz

Boyut	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh _g	t Testi	
						t	p
Engel Grubu	Görme	39	6050	1824,9	292,2	-2,882	0,005
	İşitme	23	7614	2421,1	504,8		

Tablo 3 incelendiği zaman engel grupları arasında anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır ($t=-2,882$; $p<.05$). Bu farklılığın işitme engelli grubun Met ortalamalarından kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4. Spor branş değişkeni açısından One-Way ANOVA Sonuçlar

Branşlar	N	Met	ss	F	p
Yüzme	14	6264,9	2268,5	0,846	0,502
Judo	26	7048,2	2384,3		
Goal Ball	6	6143,1	705,8		
Atletizm	6	5542,8	617,4		
Voleybol	10	7000	2606,6		

Tablo 4 incelendiği zaman fiziksel aktivite anketi branş değişkenine göre belirleyici bir fark olup olmadığını belirtmek maksadı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi neticesinde anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir ($F=0,846$; $p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

Sağlıklı bireyler olarak günlük yaşantımızda karşılaştığımız sorunları aşmada yaşadığımız zorlukları göz önüne aldığımız zaman, engelli bireylerin yaşantılarında ne kadar zorluklarla karşılaşacağını tahmin edebiliriz. Yapılan fiziksel aktivitelerle engelleri tamamen ortadan kaldırmamız da onların engel durumlarını unutturarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olabiliriz.

Yapmış olduğumuz çalışmada, farklı engel gruplarındaki sporcuların fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet bakımından incelediğimizde çoğunluğunun erkeklerin oluşturduğu (%72,6), engel grubunda ise görme engellilerin fazla olduğunu (%62,9), branş bazında incelendiğimiz zaman judocuların (%41,9) fazla olduğunu görmekteyiz.

Çalışmamıza göre branş bazında met değerlerini incelediğimiz zaman judocuların Met değerlerinin diğer branşlardan daha yüksek olduğu (Met:7048) görülmektedir. Topsaç ve Bişgin (2014) tarafında yapılan, Üniversitede okuyan engelli öğrenciler üzerine yapmış olduğu fiziksel aktivite çalışmasında engelli öğrencilerin içerisinde takım sporu yapanların met değerlerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda engel grubu değişkeni açısından sporcuların fiziksel aktivite düzeylerini incelediğimizde engel grupları arasında anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır ($t=-2,882$; $p<.05$). İşitme engellilerin

görme engellilere göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. İşitme engellilerin fiziksel aktivitelerde daha aktif olduğu sonucuna varılmıştır. Gür ve ark. (2017) tarafından yapılan, işitme engelli bireylerin fiziksel aktivite ve umutsuzluk düzeyleri isimli yapılan çalışmalarında fiziksel aktivite seviyelerine göre inaktif grubun umutsuzluk düzeyinin minimal ve çok aktif gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulguları değerlendirdiğimizde işitme engelli judo sporcuların görme engelli sporculara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu görülmüştür. Branş bazında değerlendirdiğimizde judo branşının voleybol, goal ball, atletizm ve yüzme branşına göre met ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin branş bazında sportif performansa etkisinin ortaya konulması ve alan yazına katkıda bulunması önem arz etmektedir.

Öneriler

- Yapılmış olan bu çalışmanın sonuçlarına göre farklı engel gruplarına farklı spor branşları çalışmaları yapılabilir.
- Engelli bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koyabilecekleri fiziksel aktivitelere, hareketlere ve oyunlara daha fazla yer verilebilir.
- Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen durumlar tespit edilebilir ve engel olan durumlar ortadan kaldırılabilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Tarih: 24.05.2022, Sayı No: 2022/12

Kaynaklar

- Chasan-Taber L, Erickson JB, McBride JW, Nasca PC, Chasan-Taber S, Freedson PS. Reproducibility of a self-administered lifetime physical activity questionnaire among female college alumnae. *Am J Epidemiol.* 2002 Feb 1;155(3):282-9. doi: 10.1093/aje/155.3.282. PMID: 11821254.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U. & Yngve, A. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): a comprehensive reliability and validity study in twelve countries. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Fogelman, Y., Bloch, B. & Kahan, E. (2004). Assessment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors. *Patient Education And Counseling*, 53, 95-99.
- George D, Mallery M, SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson:2010
- Gür, Y., Gençay, Ö. A., Gençay, S., Gür, E., & Demir, A. (2017) İşitme engelli bireylerin fiziksel aktivite ve umutsuzluk düzeyleri. *Uluslararası Hakemli Ekonomi Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 14, 61.
- Haskell, W. (1996). Physical activity, sport, and health: Toward the next century. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 67(3), 37-47.

- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Jones, P. (1991). Quality of life measurement for patients with diseases of the airways. *Thorax*, 46(1): 676-82.
- Neuman, W. L. (2012). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nicel ve Nitel Yaklaşımları II* (5. basım). (Çev. S. Özge). İstanbul: Yayın Odası.
- Norman, A., Belleco, R., Bergstorm, A. & Wolk, A. (2001). Validity and reproducibility of self-reported total physical activity-differences by relative weight. *International Journal of Obesity*, 25, 682-688.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Savcı, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Soc Cardio*, 34(3), 166-172.
- Sunay, H. (2020). Spor Yönetimi 1. Hakan Sunay (Ed.). *Sporda Yönetim ve Organizasyon 1* (Ss. 3-25). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Topsaç, M., & Bişgin, H. (2014). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Yıldırım, A. (2022). Hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin başarı motivasyonu düzeylerine olan etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 128-136.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Neuman, S., Canyurt, E. & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

Makale Alıntısı

Taşkın, A.K. & Karaoğlan, M.F. (2022). Farklı Engel Gruplarındaki Sporcuların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Physical Activity Levels of Athletes in Different disabled Groups], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (2), 143-148.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.