

Özel Gereksinimli Çocukların Fiziksel Sağlık Özelliklerinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Kesitsel Çalışma

Investigation of Physical Health Characteristics of Children with Special Needs: Descriptive Sectional Study

¹ Ayşe Nur OYMAK SOYSAL^a, ² Şehmus ASLAN^b

^aPamukkale Üniversitesi Sarayköy Meslek Yüksekokulu, Denizli, Türkiye

^bPamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor AD, Denizli, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı özel gereksinimli çocukların fiziksel sağlık özelliklerini incelemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Ataçehir Özel Eğitim Meslek Okulu ve Tuzla Vala Gedik Özel Eğitim Meslek Okulu'nda eğitim gören 12-18 yaş aralığında bulunan 159 kız ve erkek öğrenci 2023 yılı aralık ayında yüz yüze yapılan değerlendirme ile taranmıştır. Değerlendirmede özel gereksinimli çocuklar için düzenlenen Özel Olimpiyatlar kapsamında geliştirilmiş olan Special Olympics FUNfitness kullanılmıştır. Bu kapsamda öğrencilerin yaş, cinsiyet, herhangi bir spor ile uğraşıp uğraşmadıkları bilgileri kaydedildikten sonra yardımcı cihaz kullanımları, sahip oldukları hastalık ve sakatlık bilgileri sorulmuştur. Special Olympics FUNfitness ile hamstring, gastrosoleus ve kalça fleksör kaslarının esnekliğini, omuz eklemi esnekliğini, bacak, karın ve üst ekstremitte kaslarının kuvvetini, dengeyi ve aerobik kapasite değerlendirilmiştir. Öğrencilere esneklik, kuvvet ve aerobik egzersiz yapma sıklığını sorulmuştur. Her değerlendirme parametresi sonuçlarına göre eğitime ihtiyaç duyulup duyulmadığını kapsamaktadır. **Bulgular:** Yaş ortalaması 15,72±1,35 olan 66'sı (%41,5) kız, 93'ü (%58,5) erkek öğrenci çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin %86,2'sinin esneklik eğitimine ihtiyaç duyduğu saptanmıştır. Yüzde 73'ünde kas zayıflığı tespit edilirken, %82,4 denge testlerinde yeterlilik gösteremedikleri bulunmuştur. Yüzde 66'sı ise herhangi bir spor ile uğraşmamaktadır. **Sonuç:** Sonuç olarak çalışmamız özel gereksinimli çocukların esneklik, kas kuvveti ve denge gibi fiziksel sağlık parametreleri konusunda eğitime ihtiyaç duyduklarını ve yetersizliklerinin global verilerin üzerinde olduğunu göstermiştir. Bu nedenle özel gereksinimli çocuklar için egzersiz ve eğitim programları düzenlenmelidir.

ABSTRACT Objective: The aim of this study is to investigate the physical health characteristics of children with special needs. **Material and Methods:** 159 male and female students between the ages of 12-18 studying at Ataçehir Special Education Vocational School and Tuzla Vala Gedik Special Education Vocational School were screened with a face-to-face evaluation in December 2023. Special Olympics FUNfitness, developed within the scope of the Special Olympics organized for children with special needs, was used in the evaluation. In this context, the students' age, gender, involvement in any sports, use of assistive devices, their illnesses and injuries were recorded. The flexibility of the hamstring, gastrosoleus and hip flexor muscles, shoulder joint flexibility, leg, abdominal and upper extremity muscle strength, balance and aerobic capacity were evaluated. Students were asked about exercise frequency. Each evaluation parameter covers whether training is needed based on its results. **Results:** 66 (41.5%) female and 93 (58.5%) male students, with an average age of 15.72±1.35, participated in the study. According to the results, it was determined that 86.2% of the students needed flexibility training. While 73% of them were found to have muscle weakness, 82.4% were found to be unable to demonstrate proficiency in balance tests. 66% of them do not engage in any sports. **Conclusion:** In conclusion, our study showed that students with special needs need training on physical health parameters such as flexibility, muscle strength and balance, and their inadequacies exceed global data. Therefore, exercise and education programs should be organized for children with special needs.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel sağlık; özel gereksinimli çocuklar; Special Olympics FUNfitness

Keywords: Children with special needs; physical health; Special Olympics FUNfitness

Correspondence: Ayşe Nur OYMAK SOYSAL

Pamukkale Üniversitesi Sarayköy Meslek Yüksekokulu, Denizli, Türkiye

E-mail: asoyosal@pau.edu.tr

Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 30 Nov 2024

Received in revised form: 24 Dec 2024

Accepted: 25 Dec 2024

Available online: 02 Apr 2025

2146-8885 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Özel gereksinimli çocuklar; yaşlılarının veya genel olarak çocukların ihtiyaçlarından farklı tür ve miktarlarda hizmet veya bakıma muhtaç olan, herhangi bir hastalık veya özre sahip olan bireyler olarak tanımlanmaktadır.¹ Özür durumu doğuştan veya sonradan ortaya çıkabilir. Özel gereksinimli çocuklar herhangi bir nedenle fiziksel, mental, psikolojik, emosyonel ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmişlerdir. Bu nedenle toplumsal yaşama uyum sağlamak ve günlük ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekerler. Farklı şekillerde ve oranlarda korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyarlar. Engellilik türleri: ortopedik engelli, görme engelli, işitme engelli, dil ve konuşma engeli, zihinsel engelli ve süregen hastalıklara bağlı engel şeklindedir.²

Allen tarafından 2004 yılında yapılan araştırmaya göre Amerika'da özel gereksinimli çocukların yaygınlığı %12,5'tir.³ 2006 yılında Hollanda'da Mokkink ve ark. bu oranın %14 olduğunu belirtmiştir.⁴ 2002 Türkiye Özürlüler Araştırması raporuna göre ise toplam engelli nüfus %12,29 dur. Ve özürlü popülasyonun %10,3'ünü 0-19 yaş grubu oluşturmaktadır.⁵ Bireylerin sahip oldukları hastalık veya özür durumları yaş, cinsiyet veya sosyal durumlarına bağlı olarak onlardan beklenen rol ve becerileri gerçekleştirilebilmelerini engellemektedir.⁶

Özel gereksinimli çocukların fiziksel aktivite bakımından kısıtlandıkları, akranlarına göre daha sedanter bir yaşam sürdükleri bilinmektedir. Özel gereksinimli çocuklar kaslarını kullanmada yetersizlik gösterirler. El-göz koordinasyonunu sağlamak onlar için oldukça zordur. Yaşlılarına kıyasla görme, duyma, konuşma, öğrenme, hatırlama, dikkatini toplama, hareket etme ve benzeri fonksiyonlarda kısıtlılık yaşamaktadırlar. Özel gereksinimli çocuklar denge, kas kuvveti, esneklik aerobik kapasite gibi fiziksel sağlık parametreleri bakımından yetersizliğe sahiptirler. Bu durum onların yaşam kalitelerini, fiziksel ve mental sağlıklarını etkilemektedir.⁷ Sağlığın ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz önemli bir yere sahiptir.⁵

Fiziksel sağlık parametreleri: kardiyorespiratuar dayanıklılık, kas gücü, kas dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esnekliği kapsar.⁷ Fiziksel aktiviteler

ise kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvvetinin ve dayanıklılığın artması, esneklik ve vücut kompozisyonunu üzerine etkileri sayesinde fiziksel sağlık parametrelerinin iyileştirilmesine yardımcı olur. Buna ek olarak, kas kuvveti/dayanıklılığı ve esnekliğinde iyileşme kas iskelet sistemi sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir.⁸ Özel gereksinimli bireyler için düzenlenmiş kişiye özel spor aktiviteleri, kas kuvvetini artırır, motor becerileri olumlu yönde etkiler ve böylelikle günlük ihtiyaçlar daha kolay ve bağımsız yapılabilir. Özel gereksinimli bireyler pek çok aktiviteyi yapabilirler. Fiziksel aktiviteler engelli bireylerin topluma kazandırılmasını, hayatlarının kolaylaştırılmasını ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesini amaçlar. Spor bu aktivitelerin en önemlisidir.⁹

Bu sebeple özel gereksinimli bireyler için 1968 yılına Özel Olimpiyatlar Organizasyonu kurulmuş ve ilk oyunlar gerçekleştirilmiştir. Özel olimpiyatlar 1968 yılından bu yana yapılmakta olup Special Olympics FUNfitness ile özel gereksinimli bireyler birçok fiziksel parametre bakımından değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitelerin özel gereksinimli çocukların benlik kavramı ve yaşam kaliteleri üzerine etkisi konusunda yapılan birçok çalışma bulunmaktadır.^{1,5,6,11} Diğer yandan ülkemizde özel gereksinimli çocukların dinamik dengelerinin değerlendirildiği bir çalışma mevcuttur.¹² Ancak fiziksel sağlık parametrelerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Planladığımız çalışma ile özel gereksinimli çocukların fiziksel özelliklerinin analiz edilmesi ile ihtiyaçlarının belirlenmesi sağlanacaktır. Bu yönü ile literatüre katkı sağlamasının yanı sıra ülkemiz açısından yapılan değerlendirmeler toplumsal katkı sağlayacaktır. Bu sebeple çalışmamızın amacı özel gereksinimli çocukların fiziksel sağlık özelliklerini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu tanımlayıcı kesitsel çalışma retrospektif bir çalışma olarak planlanmış olup, bu çalışma için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 20 Ağustos 2024 tarih ve 15 sayılı karar numarası ile etik onayı alınmıştır ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun şekilde yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini Ataşehir Özel Eğitim Meslek Okulu ve Tuzla Vala Gedik Özel Eğitim Meslek Okulu'nda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. 2023 yılı Aralık ayında yüz yüze yapılan değerlendirmede çalışmaya katılmaya gönüllü olan 12-18 yaş aralığında bulunan kız ve erkek öğrenciler çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

DIŞLAMA KRİTERLERİ

On iki yaşın altında veya 18 yaşın üstünde olmak, çalışmaya katılmayı reddetmek şeklinde idi. Değerlendirme aşamasında 178 öğrenci taranmıştır. Öğrencilerden 19'u değerlendirmeyi tamamlayamadığı için çalışma dışı bırakılmıştır. Mevcut çalışmanın örneklemini popülasyonun %89,32'sini temsil etmektedir.

Değerlendirmede özel gereksinimli çocuklar için düzenlenen Özel Olimpiyatlar kapsamında geliştirilmiş olan Special Olympics FUNfitness kullanılmıştır. Special Olympics FUNfitness fiziksel gücü, esnekliği ve dengeyi değerlendirmek ve geliştirmek için tasarlanmış bir fizik tedavi tarama programıdır. Program aynı zamanda sporcuları ve ebeveynleri fiziksel olarak formda ve esnek kalmanın önemi konusunda eğitmektedir. Bu form kapsamında öğrencilerin yaş, cinsiyet, herhangi bir spor ile uğraşıp uğraşmadıkları bilgileri kaydedildikten sonra yardımcı cihaz kullanımları, sahip oldukları hastalık ve sakatlık bilgileri sorulmuştur. Bu tarama formu esneklik, kuvvet ve aerobik egzersiz yapma sıklığını sorgulamakta olup; hamstring, gastrosoleus ve kalça fleksör kaslarının esnekliğini, omuz eklemi esnekliğini, bacak, karın ve üst ekstremitelerinin kaslarının kuvvetini, dengeyi ve aerobik kapasite ile ilgili verileri değerlendirmektedir. Her değerlendirme parametresi sonuçlarına göre eğitime ihtiyaç duyulup duyulmadığını kapsamaktadır. Her bir parametre için eğitime olan gereksinimin belirlenmesinde derece, cm, kg, sn veya tekrar sayısı gibi objektif aralıklar kullanılmaktadır.^{13,14}

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Veriler SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics 25 software (Armonk, NY:IBM Corp.) paket programı ile analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler ortalama±standart sapma ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verilmiştir.

BULGULAR

Çalışmamıza yaş ortalaması 15,72±1,35 olan 66'sı (%41,5) kız, 93'ü (%58,5) erkek olmak üzere toplam 159 öğrenci katıldı. Öğrencilerden 54'ü (%34) bir spor dalı ile uğraşırken, 105'i (%66) spor yapmadığını belirtmiştir. Altısı (%3,8) voleybol, 13'ü (%8,2) basketbol, 8'i (%5) futbol, 9'u (%5,7) yüzme, 18'i (%11,3) ise fitness/koşu ile uğraşmakta olduğunu söylemiştir. Öğrencilerden hiçbiri tekerlekli sandalye, yardımcı cihaz, splint veya breys kullanmamaktadır. Öğrencilerden 138'i (%86,8) herhangi bir hastalık öyküsü bildirmezken, 13'ü (%8,2) kalp hastalığına, 2'si (%1,3) deri hastalığına, 6'sı (%3,7) ağrıya sahip olduğunu belirtmiştir. (Tablo 1).

Special Olympics FUNfitness ile yapılan taramada testler sonucu öğrencilerin 137'sinin (%86,2) esneklik eğitimine ihtiyaç duyduğu saptanmıştır. Yirmi iki öğrencinin (%13,8) ise esneklik eğitimine ihtiyaç duymadığı belirlenmiştir. Yüz on altı öğrencide (%73) kas zayıflığı tespit edilirken, 43 öğrencinin (%27) kuvvetlendirme egzersizine gereksinimi yoktur. Yüz otuz bir öğrenci (%82,4) denge testlerinde yeterlilik gösteremedikleri için denge eğitimine alınması tavsiye edilirken, 28 öğrenci (%17,6) denge bakımından iyi bulunmuştur (Tablo 2).

TABLE 1: Öğrencilere ait veriler

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	66	41,5
Erkek	93	58,5
Öğrencilerin spor yapma oranları		
Evet	54	34
Hayır	105	66
Öğrencilerin uğraştıkları spor türleri		
Fitness/koşu	18	11,3
Basketbol	13	8,2
Yüzme	9	5,7
Futbol	8	5
Voleybol	6	3,8
Hastalık öyküsü		
Yok	138	86,8
Kalp hastalığı	13	8,2
Ağrı	6	3,7
Deri hastalığı	2	1,3

TABLO 2: Öğrencilerin egzersiz eğitimi ihtiyacı ile ilgili veriler

	n	%
Esneklik eğitimi gereksinimi		
Evet	137	86,2
Hayır	22	13,8
Kuvvetlendirme eğitimi gereksinimi		
Evet	116	73
Hayır	43	27
Denge eğitimi gereksinimi		
Evet	131	82,4
Hayır	28	17,6

TARTIŞMA

Özel gereksinimli çocukların fiziksel özelliklerinin analiz edilmesi yoluyla ihtiyaçlarının belirlenmesi amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada yaş ortalaması $15,72 \pm 1,35$ olan 159 özel gereksinimli öğrenci Special Olympics FUNfitness taraması kullanılarak değerlendirildi. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun bir spor ile uğraşmadığı görüldü. Öğrencilerin yüksek oranda esneklik, kuvvetlendirme ve denge eğitimine ihtiyaç duyduğu saptandı.

Fiziksel aktivite ve spor; bağışıklık sistemini geliştirme, depresyon, stres ve kaygı bozukluklarını önleme, kas ve kemik gelişimi sağlama gibi birçok konuda fayda sağlamanın yanında obezite, tip 2 diyabet gibi sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli faktörlerden biridir. Ayrıca fiziksel aktivite ve spor yapan çocuklar; kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık ve esneklik gibi motor becerileri daha erken kazanırlar.¹⁵

Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin %40'ının günlük fiziksel aktivite standardına ulaşamadıkları bu durumun fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.¹⁶ Fiziksel aktivite yetersizliğinin kardiyovasküler hastalıklar, skolyoz, kilo artışı, metabolik sendrom, diyabet ve solunum yolu hastalıklarına zemin hazırladığı bilinmektedir.¹⁷ Araştırmacılar olağan fiziksel aktiviteleri yapan üniversiteli kız öğrenciler ile Qigong Baduanjin egzersizini yapan kız öğrencileri karşılaştırdıklarında vücut şekli (ağırlık ve vücut kitle indeksi), kardiyovasküler endurans ve solunum fonksiyonu, esneklik, denge, kas-

sal endurans ve mental sağlık bakımından olumlu sonuçlar elde etmişlerdir.¹⁸ Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların %8,2'si kalp hastalığına, %3,7'si kas-iskelet sistemi ağrısına sahip oldukları görülmüştür. Literatüre göre ilerleyen yaşlarda özel gereksinimli çocuklar açısından riskin ve oranların artabileceğini söyleyebiliriz.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada okul sporlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin vücut kompozisyonları ve bazı fiziksel parametreleri arasındaki farkların değerlendirilmesi amacıyla yaş ortalaması 18 olan 60 erkek öğrenci değerlendirilmiştir. Öğrencilerden 30'u okul sporlarına katılmazken, 30'u okulda basketbol oynamaktadır. Çalışmada yer alan öğrencilere fiziksel testler, vücut kompozisyon ölçümleri ve motorik alan testleri uygulanmış ve okul sporlarına katılan öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik parametrelerinde daha iyi sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür.¹⁹ Çalışmamızın bulgularına göre örneklem grubunda yer alan öğrencilerin %34'ünün bir spor ile uğraştığı ve en çok tercih edilen aktivitenin fitness/koşu olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin fitness/koşu gibi aktivitelere erişimin daha kolay olması olabileceğini düşünmekteyiz.

Büyüme teşvik etmek ve çocukların sağlığı için fiziksel aktivite gereklidir. Düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve hipertansiyon risk faktörlerinin azalmasını sağlar.²⁰ Beş okulda 172 öğrenciyi tarayarak yaptıkları çalışmada engelli çocukların okulda çok az fiziksel aktivite yapmakta olduğu tespit edilmiştir.⁶ Sit ve ark. yaptığı çalışmanın sonuçları bizim çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.⁶

Özel gereksinimli çocuklarda farklı psikomotor ve fiziksel gelişim alanlarında da problemler görülebilmektedir. Bu durum fiziksel aktivitenin özel gereksinimli çocuklardaki önemini artırmaktadır. Fiziksel aktivitenin, normal gelişim gösteren bireyler üzerinde yaptığı olumlu etkilerin hemen hepsini hatta daha fazlasını özel gereksinimli kişiler üzerinde de gözlemlenebilir. Özel gereksinimli bireyler yaşamlarını sürdürdükleri sürece sporla her zaman iç içe olmaları gerektiğini onlara yalnızca fiziksel değil, bilişsel gelişimlerini de olumlu yönde etkileyeceğini düşünülmektedir.²¹

Ancak ülkemizde özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ve bunun sonuçları konusunda yapılan az sayıda çalışma mevcuttur. Özel Beden Eğitimi Programı'nın (ÖBEP) 8-16 yaşlar arasındaki hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocukların benlik algısı düzeylerine olan etkisinin araştırmak üzere yapılan çalışmada 10 haftalık eğitimin etkileri incelenmiştir. Antakya'da yaşayan ve özel eğitim merkezlerine devam eden 145 zihinsel yetersizliği olan çocuğun dâhil edildiği araştırmanın sonuçları ÖBEP'e katıldıktan sonra erkek öğrencilerin başarı algısı puanlarının yükseldiği, kız öğrencilerin davranışsal uyum puanlarının arttığı görülmüştür. Zihinsel engelli çocuklarda düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisini incelemek amacıyla yapılan başka bir araştırmada ise 8-12 yaş aralığında mental retardasyonu olan 145 çocuk 2 gruba ayrılmıştır. Haftada 2 gün, 1 saat boyunca ısınma egzersizleri, fonksiyonel ve oyunlardan oluşan bir eğitim programı uygulanmıştır. Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin kullanıldığı araştırmanın sonucunda uygulama grubunda yer alan ve düzenli olarak eğitime katılan çocukların yaşam kalitesi genel skorlarında ve tüm alt boyutlarda kontrol grubuna göre artan bir fark olduğu bulunmuştur. Özellikle de "Fiziksel Sağlık" alt boyutunda, program öncesindeki düzeyine göre anlamlı bir artış bulunmuştur.¹¹ Çalışmamızda özel gereksinimli çocukların fiziksel sağlık parametreleri değerlendirilmiş olup öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun denge, esneklik ve kuvvet eğitimine ihtiyaç duyduğu saptanmıştır.

Çalışmamızın örneklemini oluşturan yaş grubuna yönelik araştırmalar, bu yaş aralığında bulunanların beden yapısı ve dış görünüşleri ile ilgili kaygılar taşıdıklarını göstermektedir. Popüler kültürün etkisi ile genel kabul gören vücut tipinin dışında kalan genç bu durumu aşmak için çaba içerisine girmektedir. Diğer yandan bu yaşlarda sahip olunan enerjinin de doğru yönetimi spor ile olacaktır. Spor yapma aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun ülke çapında yaygınlaştırılması gençlerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumlu etkileyecektir.²² Sporun engelliler üzerinde olumlu etkileri mevcuttur. Bu etkiler; benlik algısı geliştirmeleri, sosyal yeterlilik, motor beceriler, fiziksel ve motor uygunluk, boş

zaman becerileri, oyun becerileri, yaratıcı ifadeler ve kaygının ortadan kaldırılmasıdır. Özel gereksinimli bireyler için resmi spor faaliyetleri, yarışmalar ve paralimpik oyunlar düzenlenmektedir. Bu etkinlikler özel gereksinimli bireylerin sosyal uyum ve yalnızlık gibi sorunlarının çözümünü sağlar.²³

Özel Olimpiyatlar, her düzeydeki fiziksel ve zihinsel engelli bireylerin atletik etkinliklere katılmasına olanak tanıyan bir programdır. İlk Özel Olimpiyat Oyunları, 1968'de Chicago'da düzenlendi. O zamandan bu yana, Özel Olimpiyat Oyunları'na çok sayıda çocuk ve yetişkin katıldı. Özel Olimpiyatlar öncesi yapılan geniş çaplı fiziksel değerlendirme, sağlık profesyonellerine özel fiziksel ve duygusal ihtiyaçları olan özel gereksinimli bireylere yardım edebilmek için özel bir fırsat olarak görülebilir.¹³

Özel Olimpiyatlar'da kullanılan Special Olympics FUNfitness zihinler engelli bireylerin esneklik, kuvvet, denge ve aerobik kapasite bakımından değerlendiren bir fizik tedavi tarama programıdır. Değerlendirdiği parametrelerde bulunan yetersizlikler ağrıya sebep olabilir ve atletik performansı olumsuz etkileyebilir. Special Olympics FUNfitness ile yapılan bireysel değerlendirmeler kişiye özel eğitimlerin yapılmasına, takiplere ve tavsiyeler verilmesine olanak sağlar. 2023 yılına ait Amerika'da Special Olympics FUNfitness ile yapılan taramalar sonucu Özel Olimpiyatlar'a katılan atletlerin yüksek oranda risk taşıdığı tespit edilmiş. Bu riskler onların yarış yeteneklerini etkileyebilir veya sakatlığa sebep olabilir. Sporcuların %38'inin yeteri kadar düzenli egzersiz yapmadığı, %77,5'inin esneklik problemleri olduğu, %44'ünün denge sorunlarına sahip olduğu, %14'ünün ise kuvvet yetersizliğine sahip olduğu görülmüştür. Global değerlendirmelerde ise %57'sinin düzenli egzersiz yapmadığı ve esnekliklerinin yeterli olmadığı, %41'inin denge problemi olduğu ve %11'inde kuvvet yetersizliği tespit edilmiştir.¹⁴ Bu çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında spor yapmayan öğrencilerin oranının %66 olduğu görüldü. %86,2'sinin esneklik eğitimine ihtiyaç duyduğu, %73'ünde kas zayıflığı bulunduğu, %82,4'ünün de denge testlerinde yeterlilik gösteremedikleri belirlenmiştir. Çalışmamıza ait veriler örneklem grubumuzun hem Amerika hem de genel veriler dikkate

alındığında daha fazla yetersizliğe sahip olduklarını göstermektedir.

Sportif faaliyetler, özel gereksinimli çocukların toplumdaki yerlerini almalarına, sosyalleşerek hayata bağlanmalarına, motive olmalarına ve engelliliğin onların yaşamlarına engel olmadığını fikrini kabul etmelerini sağlar. Özel gereksinimli çocukların spora katılım motivasyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada Mersin özel eğitim uygulama okullarında eğitim gören 60 öğrenci değerlendirilmiştir. Engelli bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin kullanıldığı araştırma sonuçlarına göre; özel gereksinimli çocukların spora katılım motivasyonlarının yüksek olduğu söylenmiştir.²⁴ Eliöz ve Yılmaz da aynı ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar bularak spor yapma alışkanlığının özel gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar özel gereksinimli bireylerin motivasyonlarını artırmak için sporun bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilemesinin yanı sıra toplum içinde özgüven kazanmalarına ve hayata bağlanmalarını sağlayacaktır.²⁵ Bu çalışmalara dayanarak örneklem grubumuzda yer alan özel gereksinimli öğrencilerin sportif faaliyetlere katılmasının teşvik edilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Zira öğrencilerin büyük bir çoğunluğu herhangi bir spor dalı uğraşmamaktadır.

Geçtiğimiz birkaç 10 yıl boyunca yapılan araştırmalar, çocukların sağlığını iyileştirilmesini vurgulamaktadır. Gençlerde sağlıkla ilgili kondisyonun bilinen faydalarına rağmen, araştırmalar aynı zamanda düşük gelirli bölgelerde yaşayan çocuklara yönelik fiziksel aktivite fırsatlarının eksikliğini de vurguluyor. Sağlıkla ilgili kondisyon düzeyleri, aerobik kapasite, kas gücü, esneklik ve dayanıklılık ile ilgili değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu alanda tüm profesyonellerin mevcut eşitsizliklerin farkında olmaları gerekmektedir.⁸ Bu eşitsizliklerden biri de özel gereksinime ihtiyaç duyan bireylerin katılabileceği sportif faaliyet alanlarının kısıtlı olması olabilir.

Zihinsel engelli çocukların sağlıklı gelişim gösteren çocuklara göre fiziksel uygunluk düzeyleri ve

psikomotor becerileri daha zayıftır. Bu çocukların yaşlarının ilerlemesine paralel olarak kas, kuvvet, denge, hız gibi bazı becerilerindeki kaybın da arttığı gözlenmektedir. Bunun sebebi özel gereksinimli çocukların yeteri kadar fiziksel aktivite yapmaması ve spor aktivitelerine katılmamaları gösterilmektedir. Dolayısıyla bu çocukların uygun eğitim programları ile desteklenmeleri gerekmektedir.¹⁰

SINIRLILIKLAR

Çalışma her ne kadar ülkemizde yapılan ilk araştırma olsa da daha büyük bir örnekleme ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmamızda özel gereksinimli çocuklar engel türlerine göre değerlendirilmemiştir. Engel gruplarının izole olarak değerlendirilmesi hangi engelin ne kadar yetersizliğe sebep olduğunu ve gerekli desteği belirlemede önemli katkılar sağlayacaktır. Öte yandan ülkemizde sağlıklı oldukları kabul edilen öğrencilerin fiziksel sağlık parametrelerinin de değerlendirilip özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçları ile karşılaştırılması önemlidir.

SONUÇ

Sonuç olarak çalışmamız özel gereksinimli öğrencilerin esneklik, kas kuvveti ve denge gibi fiziksel sağlık parametreleri konusunda eğitime ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Çalışmamızın verileri örneklemimizde bulunan özel gereksinimli çocukların yetersizliklerinin global verilerin üzerinde olduğunu göstermektedir. Daha büyük bir örneklemede durumun tespiti ve eğitim programlarının düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca özel olimpiyatlara katılan sporcularımızın da periyodik olarak taranmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite

üyeliliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Bekenkamp J, Groothof HAK, Bloemers W, Tomic W. The relationship between physical health and meaning in life among parents of special needs children. *Europe's Journal of Psychology*. 2014;10(1):67-78. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.674>.
2. Öztürk M. Türkiye'de Engelli Gerçeği 'Rapor'. İstanbul: Canda Özür Olmaz Derneği; 2012. <https://img6.mynet.com/ha7/yurt/belge/engelli-gercegi.pdf>
3. Allen PL. Children with special health care needs: national survey of prevalence and health care needs. *Pediatr Nurs*. 2004;30(4):307-14. PMID: 15511047.
4. Mokkink LB, Van der Lee JH, Grootenhuys MA, Offringa M, Van Praag BMS, Heymans HSA. Omvang en gevolgen van chronische aandoeningen bij kinderen [Extent and effects of chronic complaints in children]. *Emma Children's Hospital, Academic Medical Center, Amsterdam, The Netherlands*; 2007;75(4):154-8.
5. 2002 Özürlüler Araştırması. Devlet İstatistik Enstitüsü ve Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. Ankara, Türkiye; 2002.
6. Sit CH, McManus A, McKenzie TL, Lian J. Physical activity levels of children in special schools. *Prev Med*. 2007;45(6):424-31. PMID: 17337044.
7. Filazoğlu Çokluk G, Kırmoğlu H, Öz AŞ, İlhan EL. The effects of physical education and sports on the self-concept of the children with mild mental disabilities. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2015;3(1):55-72. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/91806>
8. Ha T, Moon J, Dauenhauer B, Krause J, McMullen J, Gaudreault K. Health-related fitness levels among title i elementary school students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15):7778. PMID: 34360072; PMCID: PMC8345610.
9. Chen W, Hammond-Bennett A, Hypnar A, Mason S. Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*. 2018;18(1):195. PMID: 29378563; PMCID: PMC5789625.
10. Türkçüer A. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kaliteleri üzerine etkilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi; 2021. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5Sgvlgg4LpZNGHSLhfAjziHZyRorUIAPpIvVmDS81q1KNduMEI>
11. İlhan EL, Kırmoğlu H, Çokluk GF. The effect of special physical education and sports program on the quality of life of the children with mental retardation. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2013;7(1):1-8. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1032589>
12. Akin S, Yüksel O. Spor yapan ve yapmayan zihinsel engelli çocukların dinamik denge düzeylerinin değerlendirilmesi [The evaluation of athlete and non-athlete mentally retarded children's dynamic balance level]. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2016;3(1):33-40. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/355511>
13. Carek PJ. Physical examination for the Special Olympics. *Am Fam Physician*. 2002;65(8):1516.8. PMID: 11989629.
14. Special Olympics FUNfitness [Internet]. FUNfitness: Learn how to Organize, Promote and Present. 2023 [Erişim tarihi: 25 Ekim 2024]. <https://resources.specialolympics.org/health/funfitness>
15. Top E, Ayaz Kanat E. El uzununun aktif olarak kullanıldığı spor branşları çocukların el becerilerinde farklılık yaratır mı [Do sports branches in which the hand limb is used actively make a difference in the manual dexterity of children]? *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;19(4):84-92. <https://doi.org/10.33689/spormetre.910087>
16. Kenzig M. Health status during college students' transition to adulthood: health behaviors, negative experiences, and the mediating effects of personal development. New York, USA: Columbia University; 2013.
17. Egorov AS, Shilko VG. Postural control weight training model for University students. *Theory Pract Phys Cult*. 2020;11:49-51. <https://cyberleninka.ru/article/n/postural-control-weight-training-model-for-university-students>
18. Zhang Y, Jiang X. The effect of Baduanjin exercise on the physical and mental health of college students: A randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore)*. 2023;102(34):e34897. PMID: 37653828; PMCID: PMC10470797.
19. Şimşek Y. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin vücut kompozisyonları ve bazı fiziksel parametrelerin farklarının değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2018. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=MzP7PYssFqdb3WljiroAKSRohITJgfkWpZHZR4CLSbi_aUXm5EUrY9ZaFfaUgnk
20. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146(6):732-7. PMID: 15973308.
21. Albayrak Ö, Eliöz M. Spor yapma alışkanlığının özel gereksinimli çocukların bilişsel becerilerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2023;42(1):1-32. <https://doi.org/10.7822/omudef.1098305>
22. Gün E. Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı [Yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2006. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxLPsY8dG4_Aac5qhXiE9sLyEYzhtdDKKPiHRqbW9FDGeGplrpTW1
23. Kızar O, Dalkılıç M, Uçan İ, Mamak H, Yiğit Ş. The importance of sports for disabled children. *Merit Research Journal of Art, Social Science and Humanities*. 2015;3(5):58-61. https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_children
24. Toptaş Demirci P, Eraslan K. Investigation of participation motivation in sports activities of children with need special education. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. 2020;3(1):5-10. doi:10.33438/ijds.679613
25. Eliöz M, Yılmaz Ö. Özel gereksinimli bireylerde spora katılım motivasyonunun incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*. 2022;130:1-11. doi:10.29228/ASOS.62794