



Engellilik ve Fiziksel Aktivite Algısı

Aileler İçin

- Engelli Tanımları
- Engel Türleri ve Oluş Nedenleri
 - Doğum Öncesi Nedenler
 - Doğum Sırasındaki Nedenler
 - Doğum Sonrasındaki Nedenler
- Çocuğun Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Rolü
- Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite
- Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Yararları

Engelli Tanımları

Dünyada engelli tanımı konusunda bir kavram kargaşası olduğu bilinmektedir. Yapılan engelli tanımları ülkelere, yasalara, yönetmeliklere, örgütlere ve hatta kişilere göre farklılık göstermektedir.

Engellilik üzerine Uluslararası örgütlerin yapmış oldukları tanımlar:

Dünya Sağlık Örgütü (WHO-World Health Organization) hastalık sonuçlarına dayanan, sağlık yönüne ağırlık veren tanımlama yaparken, Birleşmiş Milletler (UN-United Nations) ve Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO-International Labour Organization) toplumsal temelli bir yaklaşımla engellilik tanımı yapmışlardır.

Engelli Tanımları

Yapılan tüm bu evrensel tanımlardan yola çıkarak engel ve engelliği aşağıdaki gibi tanımlamak mümkündür:

Doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duysal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybedilmesi nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişi olarak tanımlanmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Engelli Tanımları

Ne kadar iyi bir tanım yapılırsa yapılsın, yapılan tanımın kaçınılmaz olarak bir eksiklik içerdiği düşünülmektedir. Dolayısıyla engellilik tanımının yapılmasının zorunlu olduğu hallerde, yapılan tüm tanımların tüm engellileri kapsamaması ve engelli lehine yorumlanması gerektiği açıkça bilinmelidir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Engel türleri; zihinsel engelli, işitme engelli, görme engelli, bedensel (ortopedik) engelli, dil ve konuşma engelli, ruhsal ve duygusal hastalığı, süregen hastalığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanlar olarak sekiz gruba ayrılmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Engel türlerini aşağıdaki gibi açıklayabiliriz:

- Zihinsel Engelli: Çeşitli derecelerde zihinsel yetersizliği olan kişilerdir. Zeka geriliği olan bireyleri tanımlamaktadır.
- İşitme Engelli: Tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan bireyleri tanımlamaktadır.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Görme Engelli: Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. Görme kaybı ile birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavukkarası) olanlar da bu gruba girmektedir.
- Bedensel (Ortopedik) Engelli: Kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan bireyleri tanımlamaktadır. Kol, ayak, bacak, parmak ve omurgalarında kısalık, eksiklik, fazlalık, yokluk, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlar, felçliler, spastikler, serebral palsi ve spina bifida olan bireyler bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Dil ve Konuşma Engelli: Herhangi bir nedenle konuşamayan veya konuşmanın hızında, akıcılığında, ifadesinde bozukluk olan ve ses bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. İşittiği halde konuşamayanlar, gırtlığı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, afazi hastaları, dil-dudak, damak ve çene yapısında bozukluk olanlar bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Ruhsal ve Duygusal Hastalığı Olanlar: Duygu, düşünce ve davranışlarındaki normalden farklı görüntüler nedeni ile günlük yaşam aktivitelerini tamamlamada, kişiler arası ilişkilerini devam ettirmede güçlük yaşayan bireyleri tanımlamaktadır. Depresyon ve şizofreni gibi hastalıklar bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Süreğen Hastalık: Kişinin çalışma kapasitesinin ve fonksiyonlarının engellenmesine neden olan, sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıkları tanımlamaktadır. Kan hastalığı, kalp damar hastalığı, solunum sistemi hastalığı, sindirim sistemi hastalığı, idrar yolları ve üreme yolları hastalığı, cilt ve deri hastalığı, kanser hastalığı, endokrin ve metabolik hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları, HIV hastalıkları bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu: Yedi yaşından önce başlayan, en az iki ortamda (ev, okul) altı ay süreyle yaşa ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri görülen bireyler bu gruba girmektedir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Genel olarak bedensel, zihinsel ve duygusal olmak üzere üç ana başlığa ayırdığımız engelliliğe neden olan etmenleri ise; doğum öncesi nedenler, doğum sırasındaki nedenler ve doğum sonrasındaki nedenler olarak üç başlıkta inceleyebiliriz.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Öncesi Nedenler

Akraba evlilikleri, kromozom anormallikleri, metabolik bozukluklar, kan uyuşmazlığı, annenin sistemik hastalıkları, gebelik sırasında geçirilen hastalıklar, anne yaşı, sık ve çok doğum, ilaç alkol ve sigara kullanımı, radyasyona maruz kalma, yetersiz beslenme ve travmalar doğum öncesinde engelliliğe neden olan sebeplerdir.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Sırasındaki Nedenler

Doğumun olacağı andan başlayıp doğum sonrası bebek 10 günlük oluncaya kadar geçen süreyi kapsar.

Doğumun geç ve güç olması, zor doğum nedeniyle bebekte meydana gelen zedelenmeler, sağlık personeli yardımı olmadan doğum yapma, sağlığa uygun olmayan doğum koşulları doğum sırasında engelliliğe sebep olan nedenlerdir.



Co-funded by
the European Union



Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Sonrasındaki Nedenler

Beyin ve beyin zarı iltihaplanmaları, çocuk felci, çeşitli kaza ve travmalar (özellikle çocuğun yüksekten düşmesi), trafik kazaları, yüksek ateş, havale, şiddetli gribal enfeksiyonlar, zatürre, enfeksiyonlar, solunum yollarında ve organlarında meydana gelen ve beyni etkileyen iltihaplanmalar ve zehirlenmelerdir.



Co-funded by
the European Union



Çocuğun Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Rolü

Çocukların spor aktivitelerine katılımı, büyük ölçüde anne-babalarının konuya olan bakış açısıyla ilgilidir. Ailelerin bu konudaki yaklaşımı, çocuklarının bu aktivitelere katılıp katılmamaları noktasında neredeyse en belirleyici unsurdur. Bazı aileler, beden eğitimi ve sporun çocuk gelişimi ve sosyalleşme süreci üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olup çocuklarının bu aktivitelere katılımını desteklerken çoğu aile ise çocuklarının bu faaliyetlere katılımına olumlu bakmamaktadır.



Co-funded by
the European Union



Çocuğın Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Rolü

Ailelerin çocuklarını spora yönlendirme konusunda yapabilecekleri şeyler:

- ✓ Çocuğunuzu keyif alabileceğı ve hayatı boyunca sürdürebileceğı bir spora teşvik edin.
- ✓ Birçok farklı alandan (bireysel ve takım sporları) bir spor dalını seçebilmesi için yardımcı olun.
- ✓ Her spor dalının artı ve eksilerini ona belirtin ama son kararı kendisinin vermesine izin verin.
- ✓ Çocuğunuzun seçtiğı sporun kurallarını öğrenin. Onunla birlikte oynayın.

Çocuğın Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Rolü

- ✓ Tüm antrenmanlara zamanında götürün. Eğer bir çalışmayı kaçırarak veya gecikecekse antrenörünü önceden arayıp haber verin.
- ✓ Eğer gerçekten bu spora devam etmek istemiyorsa onu zorlamayın.
- ✓ Çocuğunuzun antrenörünü tanımaya çalışın.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Bu aşamada öncelikle fizik aktivitenin, egzersizin ve sporun tanımları yapılmalıdır.

- Fiziksel Aktivite: Günlük yaşam içerisinde yapılan her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır.
- Egzersiz: Düzenli bir program ve tekrarlanabilen hareketler sonucunda genel sağlığı iyileştirmek ve korumak veya vücudun herhangi bir bölümünü iyileştirmek ve korumak amacıyla yapılan planlanmış fiziksel hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

- Spor: Önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışmaların ve kişisel gelişim veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel veya zihinsel aktivitelerin tamamı olarak tanımlanmaktadır.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Engelliler için fiziksel aktivite; herhangi bir sebepten ötürü kısıtlaması olan bireylerin sağlıklarını koruyup geliştirmenin yanı sıra hareketsizliğin yol açtığı hastalıkların önlenmesine ve rehabilitasyon süreçlerine katkı sağlayan fiziksel hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Engelliler bireylerde fiziksel aktivitenin amacına ulaşabilmesi için yapılan aktivitenin günlük yaşama adapte edilmesi ve davranış değişikliği ile bir yaşam biçimi haline dönüştürülmesi gerekmektedir.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Günlük yaşam içerisinde yapılan her hareketi fiziksel aktivite olarak tanımlamıştık. Bu hareketler, yürümek, merdiven inip çıkmak, ev işleri, bahçe işleri, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapmamız gereken işlerdir. Engellilerin fiziksel aktivite programı aşağıda örnek olarak verilen sorular doğrultusunda hazırlanabilir:

- ✓ Engelli bireyler günlük yaşamlarını sürdürmek için bu hareketlerin hangilerini yapabiliyor?
- ✓ Hangi engel grupları bu günlük hareketleri yapabiliyor?
- ✓ Hangi engel grupları bu günlük hareketleri kendi başına yapabiliyor?

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Hazırlanacak fiziksel aktivite programı engelli bireylerin engel derecelerine, engel özelliklerine, fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarına, yaşına, cinsiyetine ve bilimsel temellere uygun şekilde planlanmalıdır. Hazırlanacak bu programlar, uyarlanmış, iyileştirici ve geliştirici özellikte olmalıdır.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Dolayısı ile engelli bireylere fiziksel aktivite programı hazırlanırken, program “uzun vadeli eğitimsel” bir süreç olarak tasarlanmalıdır. Bu süreçteki uzun vadeli hedefler ele alındığında;

Harekete ihtiyaç duyan engelli bireylere özel planlanacak fiziksel aktivite programları psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlarda gelişimi sağlayacak nitelikte olmalıdır. Çünkü bu alanlardaki etkin gelişim ile yukarıda belirtilen uzun vadeli hedefler gerçekleştirmiş olacaktır.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Bu hedeflerin yanı sıra hazırlanan program; engelli bireylerde olumlu benlik kavramını, sosyal yeterliliği, motor becerilerde gelişimini, fiziksel ve motor uygunluğunu, serbest zaman becerilerini desteklemeli, psikolojik ve sosyal gerilimi gidermeli, oyun becerileri ve yaratıcı ifadeleri geliştirici nitelikte olmalıdır.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite bireyin sosyal, duygusal ve motor becerilerinin gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bunların yanı sıra fiziksel aktivite bireyin:

- ✓ Fiziksel etkinliklere katılarak fiziksel ve motor uygunluk düzeylerinin gelişmesine,
- ✓ Beden yapısının temel bileşenlerinin gelişiminin sağlanmasına,
- ✓ Koordinasyon kazanmasına,
- ✓ Kas dayanıklılığının ve kas kuvvetinin oluşmasına,

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

- ✓ Denge ve esneklik gibi özellikleri kazanmasına,
- ✓ Algısal motor fonksiyonlarının pekişmesine,
- ✓ Knestetik (bedeni kullanma becerisi) ve dokunsal olarak algılamanın ve beraberinde algısal motor yeteneklerinin gelişimine destek olmaktadır.

Böylece engelli bireyler günlük yaşamında ve spor etkinliklerinde ince ve kaba motor becerileri kolaylıkla yapılabilmektedir.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite bireyin duyuşsal becerilerinin de gelişmesinde önemli katkılar sağlamaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite:

- ✓ Çevreye ve topluma uyum sürecini geliştirir.
- ✓ Hareket yeteneğini ve vücut beğenisini arttırır.
- ✓ Kendi kendine yetebilme duygularını ortaya çıkarır.
- ✓ Vücudu kullanabilme becerilerinin gelişmesini ve güçlü bir fiziki yapının oluşmasını sağlar.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

- ✓ Bilişsel (zihinsel işlevleri yapabilme becerisi) gelişimi hızlandırır.
- ✓ Değiştiremeyeceği sınırlılıklarını kabul etmesini sağlayarak, kendini gerçekleştirme arzusunu geliştirir.
- ✓ Duyuşsal (çevrede olup bitenleri anlamlandırabilme becerisi) gelişimi destekler.



Co-funded by
the European Union



Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

- ✓ Paylaşma, iletişim kurma, sosyal davranışları öğrenme ve geliştirebilme yetisi kazandırır.
- ✓ Yaşamla başa çıkma yeteneğini geliştirerek, kendisi hakkında bilgi edinimini sağlar ve olumlu benlik algısı oluşturur.

Ayrıca grupta yapılan fiziksel aktivitelerde engelli birey, paylaşma, iletişim kurma, sosyal davranışları öğrenme ve geliştirebilme yetisi kazanır.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Görme engelli bireylerin, yetersiz görsel uyaranlar alması nedeniyle, motor gelişiminde gecikme ve hareketlerinde yavaşlama meydana gelmektedir. Bu durum fiziksel aktivitenin de azalmasına neden olmaktadır. Görme engelli bireylerin yaşlıları ile etkileşimlerinin az olması, onların sosyal hayata katılımını etkilemekte ve önemli bir toplumsal katılım göstergesi olan oyun ve fiziksel aktivitelerde daha az yer almalarına neden olmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Ailelerin, görme engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını kolaylaştırmak için yapılması gereken yardımlar ve düzenlemeler hakkındaki bilgi yetersizlikleri de görme engelli bireylerin fiziksel aktivite kısıtlılıklarının önemli nedenlerindendir.

Görme engelli bireyler; sıçrama, atlama, fırlatma, yakalama, itme, çekme, tırmanma, cimnastik hareketleri, müzikli ritim hareketleri, ip atlama, takla atma, amuda kalkma, köprü kurma, tek ayak üzerinde yürüme gibi aktiviteleri yapabilirler.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Görme engelli bireylerin bu aktivitelere katılımları cinsiyetlerine, yaşlarına, görme düzeylerine, bireylerin ilgi alanlarına, hareketlerin eğlenceli olup-olmamasına ve kurallarına göre değişiklik gösterecektir.

Bu hareketlerin çeşitleri ve nasıl öğretileceği, eğitmenin/antrenörün yaratıcılığına bağlı olarak geliştirilebilir.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Görme engelli bireylerde yetersiz görsel bilgi ve görme alanı kısıtlılığı, yürüyüş ve duruş bozukluklarına ve bu da onların kas-iskelet sistemlerinde bozulmalara yol açmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite sırasında, esneme, denge, kuvvet, düzgün duruş hareketlerinin, üç boyutlu bir ortamda (en, boy, derinlik) vücut farkındalığını geliştirici aerobik (oksijen alınarak) egzersizlerinin kullanılması uygundur.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Görme engelli bireylerde kas-iskelet sistemi yaralanmalarını önlemek için her fiziksel aktivite öncesinde kişilerin ısınma ve soğuma hareketlerini gerçekleştirmeleri önemlidir.

Görme engelli bireylerde öfke nöbetleri sık karşılaşılan bir durumdur. Nöbetleri kontrol altına almak için kullanılan ilaçlar, egzersiz ve aktivitelerin yapılmasını etkileyebilir. Bu durumdaki bireylerde, temas sporları, binicilik, yüzme ve sualtı sporları gibi sporlar uygun olmayabilir. Bu sporları yapan bireylerin gözlem altında tutulması gereklidir.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Birey fiziksel aktivite sırasında yönlendirmeye ihtiyaç duyuyorsa yönlendirmeler sadece işitsel değil, bireyin ihtiyacına göre fiziksel (omza dokunma, elle yönlendirme) yolla uygulanabilir. Görme engelli bireylerin yapacak oldukları fiziksel aktivitenin yerine ve şiddetine bağlı olarak bir eğitmen refakatinde fiziksel aktivite yapması faydalı olacaktır.



Co-funded by
the European Union



Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Yararları

Görme engelli bireylerde fiziksel aktivite;

- ✓ İşitme, dokunma ve hareket algılarının gelişmesine yardımcı olur.
- ✓ Dayanıklılık, denge, koordinasyon, kuvvet ve esnekliği artırarak fiziksel uygunluğu artırır.
- ✓ Kilo kontrolüne yardımcı olur.
- ✓ Uygun davranışsal tepkilerin oluşmasına yardım eder.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Yararları

- ✓ Yineleyici ve kendini uyarıcı davranışların (el çırpma, dönme, sallanma gibi) azalmasına yardımcı olur.
- ✓ Saldırgan davranışların azalmasında yardımcı olur.
- ✓ Dikkatin artmasında yardımcı olur.
- ✓ Akademik aktivitelere daha iyi katılım sağlamada yardımcı olur.

TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayınları Yayın No:730 Klasmat
Matbaacılık, 2008.

Kokkinos PF, Fernhall B. Physical activity and high density lipopro–ten cholesterol levels: What is
the relationship? Sports Med. 1999;28(5) 307-14.

<http://www.britishlungfoundation.org/exercise-and-the-lungs> British Lung Foundation. Exercise
and Lungs. 11 Mart 2007.

Choudhury A, Lip GYH. Exercise and hypertension. Journal of Human Hypertension. 2005;19:
585-587.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of Internal Medicine. 2002;136: 493-503.

Cakir H, Pinar R. Randomized controlled trial on lifestyle modification in hypertensive patients. Western Journal of Nursing Research. 2006;28:190-209.

Rontoyannis GP. Physical activity and hypertension: an overview. World Review of Nutrition and Dietetics. 2005;94:120-128.

Aberg Maria, Sahlreska Üniversitesi, Proceeding of the National Academy of Sciences İsveç 2009).



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Donnelly JE, Lambourne K, Classroom –based physical activity, cognition and academic achievement *Prev med.* 2011 Jun. 52 suppl 1:S36-42. Epub 2011 Jan. 31. Review.

DAGMAR LAGERBERG Physical activity and mental health in schoolchildren: A complicated relationship *Acta Pædiatrica*, 2005;94: 1699-1705.

GAYNOR PARFITT & ROGER G. ESTON. The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being *Acta Pædiatrica*, 2005;94: 1791-1797.

American Medical Association. All rights reserved. Corrected on March 6, 2012. Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents *JAMA*, February 15, 2012-Vol 307, No. 7 ©2012.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Demirel A. H., Koca C., Gökmen M., Gençler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi, Aktif Yaşam Derneği, Hayata Artı Kat Projesi.

Wallace JP. Exercise in hypertension. Sports Medicine. 2003;33:585-598.

Ian Janssen and Allana G LeBlanc R Seyvie. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010,7:40.

Çekin M, Tatar Y, Torun K. 14-16 Yaş Grubunda spor-anksiyete ilişkisinin SCL-90 ile araştırılması. Yeni Symposium Dergisi 1996;34:43-5.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people (Review)Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3. Art. No: CD004691. DOI: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Biddle SJ, Asare M Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews Br J Sports Med. 2011 Sep; 45(11):886-95.

Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin benlik saygısı depresyon ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi Anatolian Journal of Psychiatry 2006;7:162-166.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth Int J Behav Nutr Phys Act. 2010 May 11;7:40.

Biddle SJ, Asare M Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews Br J Sports Med. 2011 Sep;45(11):886-95

Soyeon Ahn,1 PHD, and Alicia L. Fedewa, 2 PHD Journal of Pediatric Psychology 36(4) pp. 385–397, 2011.

World Health Organization 2010 Global recommendations on physical activity for health.

1.Exercise. 2.Life style. 3.Health promotion. 4.Chronic disease - prevention and control. 5.National health programs. I.World Health Organization.



Co-funded by
the European Union

