



Engellilik ve Fiziksel Aktivite Algısı

Antrenörler İçin

- Engelli Tanımları
- Engel Türleri ve Oluş Nedenleri
 - Doğum Öncesi Nedenler
 - Doğum Sırasındaki Nedenler
 - Doğum Sonrası Nedenler
- Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması
 - Görme Engelliğin Tanımı
 - Görme Engelliliğin Sınıflandırılması
- Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite
- Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Yararları
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Şiddeti
- Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitede Egzersiz Türleri

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 kaybetmesi nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişi olarak tanımlanmaktadır.

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.

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 olanlar 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 doğum öncesi nedenler, doğum sırasındaki nedenler ve doğum sonrasındaki nedenler olarak üç başlıkta inceleyebiliriz.

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.

Engel Türleri ve Oluş Nedenleri

Doğum Sonrası 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.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Görme Engelliliğin Tanımı

Görme engellilik; tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan bireyleri tanımlamaktadır. Görme kaybı ile birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü ve gece körlüğü (tavukkarası) olanlar da bu gruba girmektedir.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Görme Engelliliğin Sınıflandırılması

Görme engellilerin sınıflandırılması diğer engel guruplarından farklı yapılmaktadır. Bu sınıflandırmanın farklı yapılmasının nedeni bireylerin yaşamış oldukları görme kaybından dolayı maruz kaldıkları zihinsel ve bedensel kısıtlılıkların etkileridir.

Bu sınıflandırma; oluş zamanına göre, yasal, eğitsel ve sportif sınıflandırma olarak üç grupta yapılmaktadır.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Oluş Zamanına Göre Sınıflandırma

Görme engellilik çok farklı nedenler sonucu meydana gelebilmektedir. Bu nedenler arasında yaralanmalar, zehirlenmeler, tümörler, diyabet, glokom, katarakt, trahom, retina dekolmanı gibi göz hastalıkları sayılabilir. Bireylerin görme engelli olmasında en yaygın ve sık kullanılan sınıflandırma, doğum öncesi, doğum sırası ve doğumdan sonrası meydana gelen sebepleri içeren sınıflandırmadır.

Görme Engelliliğın Tanımı ve Sınıflandırılması

Yasal ve Eğitsel Açıdan Sınıflandırma

Yasal sınıflandırmada görme keskinliğı ve görme alanı dikkate alınırken, eğitsel sınıflandırmada ise görme duyusunun öğrenmeye olan etkisi dikkate alınmaktadır.

Bu sınıflandırma ise kendi içerisinde üç farklı sınıflandırılmaya ayrılmaktadır.

Görme Engelliliğın Tanımı ve Sınıflandırılması

Yasal ve Eğitsel Açıdan Sınıflandırma

- ✓ Hiç Görmeyenler: Bütün düzeltmelere rağmen iki gözle görmesi 1/10'dan ve görüş açısı 20 dereceden aşağı olan, eğitim öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanması mümkün olmayan kişilerdir.
- ✓ Az Görenler: Bütün düzeltmelere rağmen iki gözle görmesi 1/10 ile 3/10 arasında olan ve özel bir takım araç ve yöntemler kullanmadan eğitim öğretim çalışmalarında görme gücünden yararlanması mümkün olmayan kişilerdir.

Görme Engelliliğın Tanımı ve Sınıflandırılması

Yasal ve Eğitsel Açıdan Sınıflandırma

- ✓ Görme Yetersizliğı Olanlar: Tüm düzeltmelere rağmen bireyin görmesindeki bozukluğun eğitim performansını olumsuz yönde etkilemesidir.

Görme Engelliliğın Tanımı ve Sınıflandırılması

Sportif Açıdan Sınıflandırma

Bu sınıflandırma ise kendi içerisinde üç farklı sınıflandırılmaya ayrılmaktadır.

- ✓ B1: Tamamen göremeyen bireyleri ifade etmektedir. Bu bireyler ışık algısına sahip olabilirler ama herhangi bir mesafeden herhangi bir şekli ve nesneyi tanıyamazlar.
- ✓ B2: Bu gruptaki bireyler herhangi bir şekli ve nesneyi algılayabilirler, ancak bireylerin görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Bu bireylerin görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha azdır.

Görme Engelliliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Sportif Açıdan Sınıflandırma

- ✓ B3: Bu bireylerin görme açıları 5-20 derece arasındadır. Bireyler 20/600-60/600 görme gücüne ve kısmi görüşe sahiptir.

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 için fiziksel aktivitenin amacına ulaşabilmesi, 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.

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.

Engellilerde Düzenli Fiziksel Aktivite

Bu hedeflerin yanı sıra hazırlanan program; engelli bireylerde olumlu benlik kavramını, sosyal yeterliliği, motor becerilerde gelişimi, fiziksel ve motor uygunluğu, 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.

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.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivite

Görme engelli bireylerde yetersiz görsel bilgi ve görme alanı kısıtlılığı, yürüyüş ve duruş bozukluklarına yol açmaktadır. 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) egzersizlerin kullanılması uygundur.

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.

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.

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.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Görme engelli çocuklarda hareketsizlik durumlarına göre günde en az 10 dakika olmak üzere fiziksel aktiviteye başlanmalıdır. Bu süre zamanla artırılarak 30 dakikaya tamamlanmalıdır. Böylece bireyler cesaretlendirilerek anlamlı ve amaçlı aktivitelere tam katılımları sağlanmalıdır.

Görme engelli yetişkinlerde fiziksel aktivitenin, haftanın her günü, günde 40 dakika, orta şiddette ve fiziksel gelişimlerine bağlı olarak aralıklı planlanması gerekmektedir.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Görme engelli bireylerin enerjilerini boşaltıp boşaltamamasına bağlı olarak bireylerde istemsiz hareketler (baş sallama, ellerini çevirme, olduğu yerde sallanma veya dönme gibi) veya tik gelişebilir. Uygulanacak olan fiziksel aktivite bu hareketlerin azalmasını sağlayacağı için fiziksel aktivitenin süresi ve şiddeti buna göre artırılabilir.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitede Egzersiz Türleri

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.

Görme engelli bireylerin bu aktivitelere katılımları cinsiyetlerine, yaşlarına, görme düzeylerine, bireylerin ilgi alanlarına, hareketlerin eğlenceli olup-olmamasına ve kurallara göre değişiklik göstermektedir. Bu hareketlerin çeşitleri ve nasıl öğretileceği, eğitmenin yaratıcılığına bağlı olarak geliştirilebilir.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitede Egzersiz Türleri

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 hareketlerin, üç boyutlu bir ortamda (en, boy, derinlik) vücut farkındalığını geliştirici aerobik (oksijen alınarak) egzersizlerin kullanılması uygundur.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitede Egzersiz Türleri

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. Kullanılan ilaçlar, egzersiz ve aktivitelerin yapılmasını nöbetleri kontrol altına almak için önemlidir. Bu durumdaki bireylerde, temas sporları, binicilik, yüzme ve sualtı sporları gibi sporlar uygun olmayabilir. Bu sporları yapan bireylerin gözlenmesi gereklidir.

Görme Engellilerde Fiziksel Aktivitede Egzersiz Türleri

Birey fiziksel aktivite sırasında yönlendirmeye ihtiyaç duyuyorsa yönlendirmeler sadece işitsel değil, bireyin ihtiyacına göre fiziksel (omza dokunma, elle yönlendirme) yolla uygulanabilir.

Görme engelli bireylerin, engel düzeyine, yapacak oldukları fiziksel aktivitenin yerine ve şiddetine bağlı olarak bir eğitimci refakatinde fiziksel aktivite yapması faydalı olacaktır.

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 isthe 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

Hu G, Tuomilehto J, Borodulin K, Jousilahti P. The joint associations of occupational, commuting, and leisure-time physical activity, and the Framingham risk score on the 10-year risk of coronary heart disease. Eur Heart J. 2007 Feb;28(4):492-8.

Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Med 2004;116:682-92.

Blair SN, Cheng Y, Holder JS. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? [discussion S419-20]. Med Sci Sports Exerc 2001;33:S379-99.

40. Lee IM, Skerrett PJ. Physical activity and all-cause mortality: What is the dose–response relation? [discussion S493-4]. Med Sci Sports Exerc 2001;33:S459-71.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Westerlind KC. Physical activity and cancer prevention-mechanisms. Med Sci Sports Exerc 2003;35:1834-40.

Gleeson M. Immune function in sport and exercise. Journal of Applied Physiology 2007 vol:103 no. 2 693-699

Jeffrey Halter, Joseph Ouslander, Mary Tinetti, Stephanie Studenski, Kevin High, Sanjay Asthana. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology, Sixth Edition, The McGraw-Hill, 2009

Kitaman DW, Taffet G. Effects of Aging on Cardiovascular structure and function. In: Halter JB, Ouslander JG, Tinetti ME, Studenski S, High KP, Asthana S (eds). Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology. Sixth edition. USA: The McGraw-Hill Companies 2009:883-896.



Co-funded by
the European Union

