



Received / Makale Geliş Tarihi 04.03.2025
Published / Yayınlanma Tarihi 31.05.2025
Volume (Issue) Cilt (Sayı) 9 (54)
pp / ss 354-365

Research Article / Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.15570172
Mail: editor@pejoss.com

Doç. Dr. Canan Gülbin Eskiyecek
<https://orcid.org/0000-0001-6987-3609>
Mardin Artuklu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mardin / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/0396cd675>

Faruk Keskin
<https://orcid.org/0009-0009-0991-7652>
Milli Eğitim Bakanlığı, Gaziosmanpaşa Arman Polat Ortaokulu, İstanbul / TÜRKİYE

Engelli Bireylerin Egzersize Katılımlarına İlişkin Yarar ve Engel Durumlarının İncelemesi¹

Examination of Benefits and Disability Situations towards Exercise Participation of Individuals with Disabilities

ÖZET

Bu çalışmada, İstanbul ilinde ikamet eden yetişkin engelli bireylerin egzersize katılımlarına ilişkin yarar ve engel durumlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, yaş ortalaması 35 yıl olan 18-68 yaş aralığındaki ortopedik (n=98), görme (n=30) ve işitme (n=18) engelli, 61 kadın ve 85 erkek toplam 146 yetişkin bireyin gönüllü olarak katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen bireylerin egzersize ilişkin algıladıkları faydaları ve egzersiz yapmada karşılaştıkları engelleri değerlendirmek amacıyla Sechrist ve ark. (1987) tarafından geliştirilen “Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği” ile birlikte “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek amacıyla Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde; iki bağımsız grubun karşılaştırmasında Mann-Whitney U testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırmasında ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ölçekteki tüm sorular ait α değeri 0.87 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan engelli bireylerin sağlayacağı toplam YARAR açısından kapasite kullanımlarının (F_{KK})=91.84/116=79.1 olduğu görülmüştür. Engelli bireylerin toplam ENGEL’leri aşma kapasite kullanımlarının ise (E_{KK})=33.51/14=2.393 kat fazla olduğu görülmektedir. Ölçeğin puanlama sonuçlarına göre, araştırma grubunun, bir yandan egzersizin yararlarına yüksek oranda katılım gösterdikleri diğer yandan egzersize katılımda çeşitli engellerle karşılaştıkları görüşü ortaya çıkmıştır. Buradan yola çıkarak; katılımcıların bir yandan egzersiz yapma eğiliminde olduğu diğer yandan da egzersiz yapma ve yönelme noktasında hem fiziksel ve psikolojik gibi birtakım sağlık sorunlarından hem de aile, sosyal çevre, ekonomi ve mesafe gibi faktörlerden kaynaklanan sıkıntı ve zorluklarla karşılaştıkları saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerinden; cinsiyet, engel türü, engelli olma zamanı, engel düzeyi ve sporcu olma durumu değişkenleri ile egzersiz yarar/engel ölçeğinin bazı maddeleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, araştırmaya katılan engelli bireylerin egzersizin yararlarının bilincinde olmalarının yanı sıra egzersiz sırasında karşılaştıkları kişisel engellerin egzersize katılımları üzerinde olumsuz etki yarattığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Engelli Birey, Yarar, Engel

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the benefits and barriers of adult disabled individuals residing in Istanbul in terms of some variables related to their participation in exercise. To research, 61 women and 85 men with orthopedic (physical) (n=98), visually (n=30) and hearing (n=18) disabilities between the ages of 18-68 a total 146 adult individuals voluntarily participated. In order to evaluate the perceived benefits of disabled people about exercise and the barriers encountered in exercise, “Sechrist et al. “Exercise Benefits/Barriers Scale” developed by (1987), together with “A Personal Information Form”. In the research, Kolmogorow-Smirnov and Shapiro tests were used to test the compatibility of the data to normal distribution. In the analysis of the data not showing normal distribution; Mann-Whitney U test was used for comparison of two independent groups and Kruskal-Wallis test was used for comparison of three or more groups. Results were evaluated at $p<0.05$ significance level. The α value of all questions in the scale was found to be 0.87. It is seen that capacity utilization (B_{CU})=91.84/116=79.1% in terms of the total BENEFIT of the disabled individuals participating in the research. It is observed that the capacity utilization to total exceed BARRIER's of people with disabilities (O_{CU})=33.51/14=2.393 more than times. According to the scoring results of the scale, the research group; on the one hand, it was revealed that they were highly engaged in the benefits of exercise, and on the other hand, they faced some barriers in participation in exercise. Based on this; on the one hand, it was determined that the participants tend to exercise on the one hand, and on the other hand, they encounter difficulties and difficulties caused by both physical and psychological health and some factors such as family, social environment, economy and distance. In the research, it was determined that there were statistically significant differences between the demographic information of the participants between the variables of gender, type of disability, time of disability, level of disability and status of being an athlete and some items of both benefit and barrier scale ($p<0.05$). As a result, it can be said that although the disabled individuals participating in the study were aware of the benefits of exercise, the personal obstacles they encountered during exercise had a negative effect on their participation in exercise.

Keywords: Exercise, Disabled Person, Benefit, Barrier

¹ Bu çalışma, 10-14 Haziran 2020 tarihlerinde sanal ortamda gerçekleştirilen 3. Uluslararası Herkes için Spor ve Wellness Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1. GİRİŞ

İnsan olmanın bir parçası ve insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olan engellilik (World Health Organization (WHO), 2023), günlük yaşam aktivitelerinden bir veya daha fazlasını sınırlayan evrensel olarak kabul edilen fiziksel veya zihinsel bir bozukluk olarak kabul edilmektedir (Özer ve ark., 2020). Engelli bireyler çeşitlilik gösteren bir grup olmakla beraber yaş, cinsiyet, cinsel kimlik ve yönelim, din, ırk, etnik köken ve ekonomik durum gibi faktörler yaşam deneyimlerini ve sağlık ihtiyaçlarını etkilemektedir. Engelli bireyler, sağlık eşitsizliklerinden ötürü nüfusun geri kalanına kıyasla daha erken ölmekte, oldukça kötü sağlık koşullarına sahip olmakta ve günlük aktivitelerde daha fazla kısıtlama yaşamaktadırlar (WHO, 2023).

Toplumdaki tüm bireylerin yaşamları süresince doğuştan ya da sonradan çeşitli engel türleri ile karşı karşıya kalabilmesi olasıdır. Bu engel türleri; zihinsel engelli, ortopedik engelli, görme engelli, işitme engelli, dil ve konuşma engelli, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, ruhsal, duygusal ve süregelen hastalığı olanlar gibi sıralanabilir. Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrasındaki dönemde herhangi bir nedene bağlı olarak vücudunda kas-iskelet ve sinir sistemindeki bozukluklardan ötürü, farklı derecelerde bedensel yeteneklerini ve hareketle ilgili fonksiyonlarını kaybeden, toplumsal yaşama uyum sağlamada ve günlük yaşamdaki gereksinimlerini karşılamada zorluk çeken, bu sebeplerle bakım, korunma, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiye ortopedik ya da fiziksel engelli, fiziken hareket özgürlüğünün kısıtlanmasına yol açan durumlara ise ortopedik ya da fiziksel engel adı verilmektedir (Bergama RAM, 2006; Cumurcu ve ark., 2012; Emamvirdi ve ark., 2020; Ayhan ve İlhan, 2021; Yıldız, 2021).

Organization for Economic Co-operation and Development–Avrupa Birliği (OECD–AB) ve Türkiye verilerine göre, dünya nüfusunun yaklaşık %15’ini engelli bireyler oluşturmaktadır. Dolayısıyla dünya genelinde tahminen 1,3 milyar engellinin olduğu bilinmekte ve bu yüksek popülasyondan dolayı da engelli bireyler dünyadaki “en büyük azınlık” olarak nitelendirilmektedirler. Bundan başka dünya çapında 1,5 milyar insan ise fiziksel, zihinsel veya duygusal bir engelle yaşamaktadır (OMS, 2023; Ginis ve ark., 2021). Türkiye’deki Ulusal Engelli Veri Tabanı’na göre, engelli birey sayısının 1.6 milyon olmasının yanı sıra resmi olmayan rakamlara bakıldığında bu sayının %13 düzeyinde, yaklaşık 9 milyon civarında olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca yaşlanma ile birlikte engellilik oranının arttığı ve bu oranın %27’sinin 0-21 yaş, %36’sının 22-49 yaş ve %37’sinin 50-64 yaş aralığında seyrettiği bildirilmiştir (Ey-Der Engelsiz Yaşama Derneği, 2022).

AB ülkelerinde 15-64 yaş aralığında temel aktiviteleri gerçekleştirmede sorun yaşayan engelli birey sayısının 44 milyon, yaşam boyu süren bir sağlık problemi sebebiyle kısıtlı çalışma imkânlarına sahip olan engelli birey sayısının ise 35 milyon olduğu kayıt altına alınmıştır. Birleşmiş Milletler Kalkınma Programına göre %80’i gelişmekte olan ülkelerde yaşayan engellilerin yoksulluk/sosyal dışlanmışlık riski altında olanların AB’de de %29,9, Türkiye’de ise %77,1 oranında olduğu bildirilmiştir (Ey-Der Engelsiz Yaşama Derneği, 2022).

Dünya nüfusunun yaklaşık 1/6’sına sahip olan engelli bireyler ile potansiyel bir engelli aday olabileme durumunda olan tüm sağlıklı bireyler için egzersiz, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin kilit noktalarından biridir (Organizacion Mundial de la Salud, 2023; Olasagasti-Ibargoiien ve ark., 2023). Üstelik egzersiz sayesinde bireyler hem fiziksel-fizyolojik hem de psiko-sosyal açıdan gelişimlerine olanak sağlayabilmektedir. Bireylerin egzersiz ile özgüven geliştirebilmeleri ve rahat hareket edebilme kabiliyetine erişmeleri muhtemeldir. Buradan hareketle düzenli bir şekilde yapılan egzersizin ya da spora katılım oranının artırılması engelli bireyleri kronik hastalıklardan koruyabilmede, hızlı kentleşme, hava kirliliği, teknolojiye bağlı artış ve zorlu çalışma hayatı nedeniyle hareketsizliğin yol açtığı sağlık sorunlarını en aza indirmek için bazı önlemler alınması gerektiğine dolayısıyla daha kaliteli bir yaşam sürmelerine ve hareket kısıtlılığının azalmasına katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Emamvirdi ve ark., 2020; Díaz-Benito, 2022; Gul ve Eskiyecek, 2024). Bir diğer önemli nokta ise engelli bireylerin spora katılımına ilişkin yasal düzenlemelerin olduğu ve bunların devlet tarafından desteklendiği bilinmektedir (Sezan ve ark., 2024).

Düzenli egzersizin, engelli bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmektedir (Kıral ve Sayın Temur, 2023). Bedensel engelli yetişkinlerin; komorbiditelerin daha iyi yönetimi, düzenli egzersiz yoluyla ağrı azaltma ve daha fazla refah duygusu dâhil olmak üzere birçok hususta engelli olmayan bireylerle benzer şekilde düzenli egzersizden faydalandıkları belirtilmiştir. Buna karşın engelli bireylerin büyük bir kısmının hareketsiz olduğu ve sporda aktif olmadığı aşîkârdır. Yapılan

araştırmalarda da fiziksel engelli bireyler için muhtemelen egzersiz yapmak için uygun ortamlarının bulunmaması, toplumdaki en hareketsiz nüfus arasında yer almasına neden olduğu vurgulanmıştır (Rimmer ve ark., 2004; Richardson ve ark., 2017). Buna karşın, ebeveynlerin de çocuklarının fiziksel aktivitelere katılımı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Njelesani ve ark., 2015).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanına göre, Bedensel Engelli Yetişkinler (BEY)'in yapabildikleri ölçüde haftada en az 150-300 dk orta şiddette ya da 75-150 dk yüksek şiddette veya eşdeğer kombinasyonda aerobik nitelikte fiziksel aktivite yapmaları tavsiye edilmektedir. Ayrıca bu aerobik aktivitelerin her gün 10 dk yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Verschuren ve ark., 2016; United States Department of Health and Human Services, 2018; Canadian Society for Exercise Physiology, 2011).

Bilinen tüm bu yararlarına rağmen, BEY'nin neredeyse %50'si fiziksel olarak aktif değildir ve bu da onları kısıtlı işlevsel bağımsızlık, ek hastalık veya sakatlık gelişimi ve düşük yaşam kalitesi riskiyle karşı karşıya bırakır (Wilhite ve ark., 2016). Dolayısıyla engelli bireylerin büyük çoğunluğu fiziksel ve zihinsel sağlığı elde etmek için gerekli seviyelerde aktif olamadıklarından egzersiz yaparken, engellilik durumları, sosyo-ekonomik durumları, fiziksel ve sosyal çevre faktörleri gibi nedenlerden dolayı bariyerlerle karşılaşabilmektedirler. İşte bu noktada engelli bireylerin karşılaştıkları engelleri tespit etmek ve bunları bazı değişkenler açısından geniş bir çerçevede değerlendirmek, algıladıkları egzersiz yararlarını ve egzersize katılım durumlarını belirlemede etkili olacaktır.

Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı, İstanbul il sınırları dâhilinde ikamet eden engelli yetişkin bireylerin egzersize katılımlarına yönelik elde ettikleri yarar ve egzersiz yapmadaki engel durumlarını cinsiyet, yaş, düzenli bir işte çalışma durumu, meslek, engel türü, engel düzeyi, engelli olma zamanı, sporcu olma durumu ve spor yaşı gibi değişkenler açısından incelemektir.

2. METOD

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Marmara Bölgesindeki ortopedik, görme ve işitsel engele sahip yetişkin bireyler, örneklem grubunu ise bu engel türlerine ulaşılmasına daha fazla imkân sağlayan ve kozmopolit bir şehir olan İstanbul'da ikamet eden engelli yetişkin bireyler oluşturmıştır.

2.2. Katılımcılar

Bu araştırma, 18-68 ($\bar{X}$ = 34,98±10,02 yıl) yaşları arasındaki ortopedik engelli, görme engelli ve işitme engelli) bulunan 61'i kadın (yaş ortalaması= 34,10± 10,24 yıl) ve 85'i erkek (yaş ortalaması= 35,61±9.88 yıl) olmak üzere toplamda 146 gönüllü yetişkin engelli bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma, nicel araştırma türlerinden biri olan genel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırma konusu hakkında bilgilerin toplanması ve kuramsal bir alt yapı oluşturulması amacıyla DergiPark, Ulakbim, Ulusal Tez Merkezi, Google Scholar, EBSCO, Web of Science, Elsevier, PubMed, Scopus, Springer, Taylor and Francis gibi ulusal ve uluslararası veri tabanlarında sistematik bir şekilde literatür taraması yapılmıştır. Yapılan taramada "Engelli Bireyler", "Egzersiz", "Engel" ve "Yarar" olmak üzere dört ana kavram ve bu kavramların eşanlamlı kelimeleri ile ilgili makale, derleme ve lisansüstü tezler incelenmiştir. Aynı zamanda literatürde ortopedik engelli, görme engelli ve işitsel engelli bireylerle yapılan çalışmalarda dikkate alınmış ve konu ile ilgili olanlar araştırmaya dâhil edilmiştir.

2.3.1. Ölçek Prosedürü

Araştırmada engelli kadın ve erkek bireylerin egzersiz katılımına ilişkin algıladıkları yararları ve egzersiz yapmada karşılaşılan engelleri değerlendirmek amacıyla çevrimiçi anket olarak Sechrist, Walker ve Pender (1987) tarafından geliştirilen "Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (EYEÖ)" ile birlikte katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu ölçeğin yetişkin engelliler üzerindeki Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise 2011 yılında Güven, Aşçı ve Esatbeyoğlu tarafından yapılmıştır. EFEÖ; 29 maddelik yarar ve 14 maddelik engel alt boyutları ile toplam 43 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Dolayısıyla ölçek, tamamen veya iki ayrı ölçek olarak puanlanabilmektedir. Maddeler, 4'ten (kesinlikle katılıyorum) 1'e (kesinlikle katılmıyorum) kadar seçeneklere sahiptir. Engel Ölçeği'nin maddeleri ise ters puanlanmış ve veri girişi sırasında ters olarak kodlanmıştır (4 iken 1, 3 iken 2, 2 iken 3, 1 iken 4 şeklinde). İki alt boyuttan oluşan ölçeğin madde numaraları ve Cronbach's Alpha (α) değerleri aşağıdaki gibi tablolandırılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği'nin Alt Boyutları, Toplam Maddeler ile Cronbach's Alpha Değerleri

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Cronbach's Alpha (α) Değeri
Yarar (N=29)	1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 43	0.838
Engel (Bariyer) (N=14)	4, 6, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 24, 28, 33, 37, 40, 42	0.896
Toplam Skor (N=43)		0.865

Tablo 1'e göre, egzersiz yarar ölçeğinin α değeri 0.84, engel ölçeğinin ise α değeri 0.9 olarak bulunmuştur. Tüm sorular için elde edilen α değerine bakıldığında, toplam güvenirliliğin 0.87 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre; tüm ölçeğin $\alpha > 0.8$ olması, bu ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3.2. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği'nin Puanlaması

Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği'nin algılanan alt boyut maddeleri ile tüm araca ilişkin puan ortalamalarına ve standart sapmalarına ilişkin sonuçlar aşağıdaki gibi tablolastırılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği'nin Alt Boyut Maddelerine ve Tüm Araca İlişkin Puan Ortalamaları

Alt Boyutlar	Puan	Standart Sapma
Algılanan Yararlar	91.84	8.90
Algılanan Engeller	33.51	8.25
Tüm Boyutlar	125.35	13.08

Tüm araca ilişkin puan aralığı 43 ile 172 arasında değişebilmektedir. Puan yükseldikçe kişi egzersiz yapıyor olarak kabul edilmektedir. Yarar ölçeği tek başına kullanıldığında puan aralığı 116 ve 29 arasında, engel ölçeği tek başına kullanıldığında ise puan aralığı 14 ve 56 arasında değişmektedir. Engel ölçeğinde puan düştükçe karşılaşılan engeller artmaktadır. Ancak engel ölçeği tek başına kullanıldığında ters puanlama gerektirmez. Bu durumda puan attıkça egzersiz yapmakta karşılaşılan engeller de artar.

2.3.3. Ölçeğin Yorumlanması

Araştırmaya katılan engelli bireylerin sağlayacağı toplam YARAR açısından kapasite kullanımlarının (F_{KK})=91.84/116=%79.1 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bunlara egzersiz yapanlar bireyler denilebilir. Engelli bireylerin toplam ENGEL'leri aşma kapasite kullanımlarının ise (E_{KK})=33.51/14=2,393 kat fazla olduğu görülmektedir.

Elde edilen puanlara dayanarak; araştırmaya katılan engelli bireylerin bir yandan egzersize yüksek oranda katılım gösterdikleri diğer yandan egzersiz yaparken bazı engel ve zorluklarla karşılaştıkları ortaya çıkmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Engelli bireylerden elde edilen verilerin analizinde SPSS Version 26 (IBM SPSS® software, US) programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro testleri kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde; iki bağımsız grubun karşılaştırmasında Mann-Whitney U testi, üç ya da daha fazla grubun karşılaştırmasında ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın ne düzeyde anlamlı olduğunu gösteren p değeri, 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Engelli Bireylerin Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Dağılım Tablosu

Değişkenler	Sıra	Alt Kategoriler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	1	Kadın	65	41,8
	2	Erkek	81	58,2
Yaş (Yıl)	1	18-25 yıl	27	18,5
	2	26-33 yıl	41	28,1
	3	34-41 yıl	40	27,4
	4	42-49 yıl	26	17,8
	5	50-57 yıl	8	5,5
	6	58 yıl ve üstü	4	2,7
Düzenli Bir İşte Çalışma Durumu	1	Evet	116	79,5
	2	Hayır	30	20,5
Meslek	1	Kamu Çalışanı	67	45,9
	2	Özel Sektör Çalışanı	36	24,7
	3	Serbest Meslek Çalışanı	15	10,3
	4	Çalışmıyor*	8	5,5
	5	Sporcu	14	9,6
	6	Diğer**	6	4,1
Engel Türü	1	Ortopedik	98	67,1
	2	Görme	30	20,5
	3	İşitsel	18	12,3
Engel Düzeyi (%)	1	% 10-40	32	21,9
	2	% 41-80	93	63,7
	3	% 81-100	21	14,4
Engelli Olma Zamanı	1	Doğuştan	56	38,4
	2	Sonradan	90	61,6
Sporcu Olma Durumu (Lisanslı olarak sürekli yapılan spor)	1	Evet	35	24,0
	2	Hayır	111	76,0
Spor Yaşı (Kaç yıldır düzenli spor yaptığı)	1	Yok	26	17,8
	2	1 ay-4 yıl	71	48,6
	3	5-9 yıl	30	20,5
	4	10-14 yıl	11	7,5
	5	15 yıl ve üstü	8	5,5

* İşsiz-Öğrenci ** Ev hanımı- Emekli

Tablo 3'te araştırmaya dâhil olan engelli bireylerin bazı demografik özelliklerinin dağılımlarına ilişkin frekans ve yüzde bilgileri görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Mann-Whitney U Değerleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SD$	Z	p
Algılanan Yarar Maddeleri				
17. Egzersizle kaslarımı geliştirebilirim	Kadın	2,89±0,86	-2,570	,010*
	Erkek	3,24±0,72		
22. Egzersiz yapmak dayanıklılığımı artırır	Kadın	3,21±0,69	-1,984	,047*
	Erkek	3,42±0,66		
32. Egzersiz kendimi algılamama yardımcı olur	Kadın	2,9±0,75	-1,975	0,48*
	Erkek	3,13±0,65		
34. Egzersiz zihinsel zindeliğimi artırır	Kadın	2,94±0,75	-1,982	,047*
	Erkek	3,19±0,59		
36. Egzersiz yaptığım işin kalitesini artırır	Kadın	2,9±0,68	-3,282	,001*
	Erkek	3,27±0,66		
43. Egzersiz yapmak, vücudumun görünümünü geliştirir	Kadın	3,16±0,69	-2,098	,036*
	Erkek	3,40±0,64		
Algılanan Engel Maddeleri				
9. Egzersiz yapılan yerler bana çok uzak	Kadın	2,16±0,97	-2,060	,039*
	Erkek	2,5±0,87		
12. Egzersiz yapmak için çok çekingenim	Kadın	2,18±0,9	-2,413	,016*
	Erkek	2,55±0,93		
21. Eşim (ve ya çevremdeki başkaları) egzersiz yapmam için beni cesaretlendirmez	Kadın	2,18±0,92	-2,159	,031*
	Erkek	2,53±0,95		
42. Egzersiz yapmam için çok az yer var	Kadın	2,03±0,84	-2,173	,030*
	Erkek	2,38±0,89		

* = $p < 0.05$

Tablo 4'te görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin cinsiyet değişkeni ile egzersiz yarar alt boyutundaki 17., 22., 32, 34., 36. ve 43. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Cinsiyet değişkeni ile egzersiz engel alt boyutundaki 9., 12., 21. ve 42. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Düzenli Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Değerleri

Alt Boyutlar	Düzenli Bir İşte Çalışma Durumu	$\bar{X}\pm SD$	Z	p
Algılanan Yarar Maddeleri				
32. Egzersiz kendimi algılamama yardımcı olur	Evet	3,11±0,68	-2,595	,009*
	Hayır	2,73±0,69		
34. Egzersiz zihinsel zindeğimi artırır	Evet	3,16±0,65	-2,461	,014*
	Hayır	2,8±0,66		
Algılanan Engel Maddeleri				
4. Egzersiz yapmak çok vaktimi alır	Evet	2,44±0,89	-2,479	,013*
	Hayır	2,9±0,76		
6. Egzersiz yapmak beni yorar.	Evet	2,08±0,88	-3,013	,003*
	Hayır	2,63±0,89		

* = $p < 0.05$

Tablo 5'te görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin düzenli olarak bir işte çalışma durumu değişkeni ile egzersiz yarar alt boyutundaki 32. ve 34. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çalışma durumu değişkeni ile egzersiz engel alt boyutundaki 4. ve 6. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Engelli Olma Zamanı Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Değerleri

Alt Boyutlar	Engelli Olma Zamanı	$\bar{X}\pm SD$	Z	p
Algılanan Engel Maddeleri				
24. Egzersiz yapmak aileme ayıracağım zamandan çalar	Doğuştan	2,66±0,92	-2,073	,038*
	Sonradan	2,33±0,92		

* = $p < 0.05$

Tablo 6'da görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin engelli olma zamanı değişkeni ile egzersiz engel alt boyutundaki 24. madde arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Engel Türü Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Değerleri

Alt Boyutlar	Engel Türü	$\bar{X}\pm SD$	χ^2	p
Algılanan Yarar Maddeleri				
8. Egzersiz yapmak bana kişisel başarı hissi verir	Ortopedik (Fiziksel)	3,3±0,71	7,710	,021*
	Görsel	2,9±0,76		
	İşitsel	2,89±1,02		
Algılanan Engel Maddeleri				
19. Egzersiz yapınca yorgun düşerim	Ortopedik (Fiziksel)	2,33±0,83	7,175	,028*
	Görsel	1,87±0,68		
	İşitsel	2,22±0,88		

* = $p < 0.05$

Tablo 7'de görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin engel türü değişkeni ile egzersiz yarar alt boyutundaki 8. madde arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Engel türü değişkeni ile egzersiz engel alt boyutundaki 19. madde arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Engel Düzeyi Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Değerleri

Alt Boyutlar	Engel Düzeyi	$\bar{X} \pm SD$	χ^2	p
Algılanan Yarar Maddeleri				
1. Egzersiz yapmak hoşuma gider	% 10-40	3-31±0,54	11,322	,003*
	% 41-80	3,53±0,7		
	% 81-100	3±0,84		
3. Egzersiz zihinsel sağlığıma katkıda bulunur	% 10-40	3,41±0,67	7,064	,029*
	% 41-80	3,47±0,7		
	% 81-100	3,1±0,62		
25. Egzersiz yapmak karakterimi geliştirdi	% 10-40	2,91±0,82	9,697	,008*
	% 41-80	3,11±0,73		
	% 81-100	2,52±0,68		
32. Egzersiz kendimi algılamama yardımcı olur	% 10-40	3,13±0,49	8,897	,011*
	% 41-80	3,09±0,78		
	% 81-100	2,67±0,48		
41. Egzersiz tüm vücut fonksiyonlarımı geliştirir	% 10-40	3,16±0,51	6,097	0,47*
	% 41-80	3,32±0,78		
	% 81-100	3,1±0,44		
Algılanan Engel Maddeleri				
4. Egzersiz yapmak çok vaktimi alır	% 10-40	2,63±0,61	8,726	,013*
	% 41-80	2,4±0,93		
	% 81-100	3±0,84		
9. Egzersiz yapılan yerler bana çok uzak	% 10-40	2,63±0,94	11,264	,004*
	% 41-80	2,17±0,92		
	% 81-100	2,76±0,7		
12. Egzersiz yapmak için çok çekingenim	% 10-40	2,72±0,81	12,570	,002*
	% 41-80	2,19±0,95		
	% 81-100	2,8±0,81		
16. Egzersiz yapılan tesislerin programları bana uymuyor	% 10-40	2,53±0,76	7,871	,020*
	% 41-80	2,15±0,81		
	% 81-100	2,48±0,87		
19. Egzersiz yapınca yorgun düşerim	% 10-40	2,53±0,67	7,085	,029*
	% 41-80	2,16±0,88		
	% 81-100	2±0,71		
21. Eşim (veya çevremdeki başkaları) egzersiz yapmam için beni cesaretlendirmez	% 10-40	2,63±0,83	13,562	,001
	% 41-80	2,18±0,94		
	% 81-100	2,9±0,9		
24. Egzersiz yapmak aileme ayıracağım zamandan çalar	% 10-40	2,84±0,63	23,182	,000*
	% 41-80	2,18±0,95		
	% 81-100	3,1±0,7		
28. Egzersiz kıyafeti giyen insanlar komik görünür	% 10-40	3,09±0,78	22,589	,000*
	% 41-80	2,25±0,97		
	% 81-100	3±1,000		
33. Ailem beni egzersiz yapmam konusunda cesaretlendirmez	% 10-40	2,81±0,74	12,686	,002*
	% 41-80	2,3±0,89		
	% 81-100	2,81±0,75		
37. Egzersiz ailevi sorumluluklarıma ayıracağım zamandan çalar	% 10-40	2,84±0,85	18,432	.000*
	% 41-80	2,17±0,97		
	% 81-100	3±0,84		
40. Egzersiz yapmak benim için zor iştir	% 10-40	2,5±0,84	8,072	,008*
	% 41-80	2,11±0,91		
	% 81-100	2,52±0,75		
42. Egzersiz yapmam için çok az yer var	% 10-40	2,5±0,88	14,496	,001*
	% 41-80	2,04±0,86		
	% 81-100	2,67±0,73		

* = $p < 0.05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin engel düzeyi değişkeni ile egzersiz yarar alt boyutunda yer alan 1., 3., 25., 32. ve 41. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Engel düzeyi değişkeni ile egzersiz engel alt boyutunda yer alan 4., 9., 12., 16., 19., 21., 24., 28., 33., 37., 40. ve 42. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Yarar/Engel Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Değerleri

Alt Boyutlar	Sporcu Olma Durumu	$\bar{X} \pm SD$	Z	p
Algılanan Yarar Maddeleri				
1. Egzersiz yapmak hoşuma gider	Evet	3,71±0,52	-3,204	,001*
	Hayır	3,31±0,71		
2. Egzersiz yapınca üzerimdeki gerginliği ve stresi atmış olurum	Evet	3,74±0,44	-5,736	,000*
	Hayır	3,05±0,62		
3. Egzersiz zihinsel sağlığıma katkıda bulunur	Evet	3,69±0,47	-2,703	,007*
	Hayır	3,32±0,73		
7. Egzersiz yapmak kaslarımı kuvvetlendirir	Evet	3,63±0,55	-2,274	,023*
	Hayır	3,35±0,66		
8. Egzersiz yapmak bana kişisel başarı hissi verir	Evet	3,54±0,66	-3,426	,001
	Hayır	3,05±0,78		
10. Egzersiz yapmak beni rahatlatır	Evet	3,4±0,6	-2,530	,011*
	Hayır	3,04±0,76		
11. Egzersiz yapmak arkadaşlarımla ve sevdiğim kişilerle iletişim kurmama izin verir	Evet	2,34±0,64	-2,166	,030*
	Hayır	2,97±0,87		
17. Egzersizle kaslarımı geliştirebilirim	Evet	3,29±0,83	-2,036	,042*
	Hayır	3,03±0,78		
38. Egzersiz benim için güzel bir eğlencedir	Evet	3,4±0,6	-2,227	,026*
	Hayır	3,05±0,8		
43. Egzersiz yapmak, vücudumun görünümünü geliştirir	Evet	3,54±0,7	-2,897	,004
	Hayır	3,23±0,64		
Algılanan Engel Maddeleri				
4. Egzersiz yapmak çok vaktimi alır	Evet	2,86±0,94	-2,625	,009*
	Hayır	2,43±0,84		
6. Egzersiz yapmak beni yorar	Evet	2,71±0,89	-3,861	,000*
	Hayır	2,03±0,85		
9. Egzersiz yapılan yerler bana çok uzak	Evet	2,86±0,91	-3,679	,000*
	Hayır	2,2±0,87		
12. Egzersiz yapmak için çok çekingenim	Evet	2,8±0,96	-2,976	,003*
	Hayır	2,27±0,89		
16. Egzersiz yapılan tesislerin programları bana uymuyor	Evet	2,63±0,91	-3,049	,002*
	Hayır	2,17±0,76		
19. Egzersiz yapınca yorgun düşerim	Evet	2,57±0,81	-3,085	,002*
	Hayır	2,11±0,8		
21. Eşim (veya çevremdeki başkaları) egzersiz yapmam için beni cesaretlendirmez	Evet	2,86±1,061	-3,358	,001*
	Hayır	2,23±0,86		
24. Egzersiz yapmak aileme ayıracağım zamandan çalar	Evet	2,8±0,9	-2,516	,012*
	Hayır	2,35±0,92		
28. Egzersiz kıyafeti giyen insanlar komik görünür	Evet	3,09±0,78	-3,664	,000*
	Hayır	2,37±1,017		
33. Ailem beni egzersiz yapmam konusunda cesaretlendirmez	Evet	2,74±0,89	-2,021	,043*
	Hayır	2,41±0,86		
37. Egzersiz ailevi sorumluluklarıma ayıracağım zamandan çalar	Evet	2,86±0,93	-3,109	,002*
	Hayır	2,3±0,97		
40. Egzersiz yapmak benim için zor iştir	Evet	2,8±0,76	-4,199	,000*
	Hayır	2,08±0,86		
42. Egzersiz yapmam için çok az yer var	Evet	2,74±0,92	-3,801	,000*
	Hayır	2,07±0,81		

* = $p < 0.05$

Tablo 9’da görüldüğü üzere, araştırmaya dahil olan engelli bireylerin sporcu olma değişkeni ile egzersiz yarar alt boyutunda yer alan 1., 2., 3., 7., 8., 10., 11., 17., 38. ve 43. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sporcu olma değişkeni ile egzersiz engel alt boyutunda yer alan 4., 6., 9., 12., 16., 19., 21., 24., 28., 33., 37., 40. ve 42. maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada İstanbul ilinde ikamet eden yetişkin engelli bireylerin egzersiz yapmaya ilişkin yararları ve engel durumlarından elde edilen bulgular incelenmiş ve araştırmanın içeriği çerçevesinde literatürdeki farklı yaklaşımlarla karşılaştırılmıştır.

Engelli olarak nitelenen bireyler fiziksel engel açısından; ortopedik, görme, işitme ve konuşma engelliler olarak sınıflandırılmaktadır (Cumurcu ve ark., 2012). Bu sınıflama paralelinde ortopedik, görme ve işitsel engelli bireylere yönelik bir araştırma yapılmış olup literatür taramasında egzersizin kolaylaştırıcıları ile engelli bireylerin egzersiz yaparken karşılaştıkları engellere yönelik çalışmalar incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni ile egzersiz yarar ve engel alt boyutundaki bazı maddeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Literatürde karşılaşılan araştırmalarda birçok önemli bulgu ortaya koyulmuştur. Bu sonuçlarda cinsiyet değişkeni baz alındığında fiziksel engelli bireyler için fiziksel aktivitenin önündeki engellerin çoklu ve karmaşık olduğunu ve birden fazla boyutu kapsadığını ifade edilmiştir. Bazı faktörlerin ve özellikle kişisel engellerin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayabileceğinden söz edilmiştir (Olasagasti-Ibargoiien ve ark., 2023; Esatbeyoğlu ve Güven Karahan, 2014). Özellikle fiziksel engeli olan birçok kadının fiziksel olarak aktif olmayı zor bulduğu ifade edilmiştir (Rolf ve ark., 2009). Bu çalışmada da kadın ve erkek bireyler arasında egzersize katılımda algılanan yarar ve engeller açısından farklılaşmalar olduğu ortaya çıkmıştır.

Literatürde fiziksel engeli olan bireyler tarafından karşılaşılan engeller içerisinde; enerji seviyesi, ulaşım, bilgiye erişim, gözetimin niteliği ve spor tesislerinin adaptasyonu ile ilgili zorlukların olduğu bildirilmiştir. Bu bireyler tarafından sıklıkla dile getirilen kolaylaştırıcıların ise sağlık faydaları, keyif alma, motivasyon ve sosyal yönlerin olduğu vurgulanmıştır (Buckworth ve Dishman, 2007; Bragaru ve ark., 2011; Jaarsma ve ark., 2013; Kehn ve Kroll, 2009; Shihui ve ark., 2007; Jaarsma ve ark., 2014). Bu doğrultuda Jaarsma ve ark., (2014) fiziksel engelliler için olası engeller ve kolaylaştırıcılar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanın, bu engelleri azaltacak stratejiler oluşturmaya ve engelli bireylerin spora katılımını ve dolayısıyla sağlık durumlarını artıracak kolaylaştırıcıları geliştirmeye yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Shields ve Synnot (2016), engelli çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engelleri ve kolaylaştırıcıları araştırmış fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için etkili müdahalelerin, stratejilerin ve politikaların tasarlanması ve uygulanmasında yer alan birçok paydaşla ilgili olduğunu açıklamıştır. Ortabag ve ark. (2020) ise algılanan faydalar ve engellerin fiziksel aktivite üzerinde sürekli olarak önemli bir rol oynadığını dile getirmiştir. Engelli bireylerin egzersiz yararlarına dair yapılan bir başka araştırmada da sosyal etkinliklere katılımın aktif başa çıkma stratejileri geliştirmenin ve aile ve arkadaşlardan sosyal destek almanın güçlü bir belirleyicisi olduğuna dikkat çekilmiştir (Kim ve ark., 2021).

Njelesani ve ark. (2015) gelişimsel engeli olan çocukların ebeveynlerinin, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımının önünde algıladıkları engeller; aile öncelikleri, çevresel faktörler, aktiviteyi çocuğun yeteneğine uygun hale getirme ihtiyacı ve özel destek ihtiyacı şeklinde dört temada kategorize edilmiştir. Esatbeyoğlu ve Güven Karahan'ın (2014), 70 engelli bireyin fiziksel aktiviteye katılımlarına dair yaşadıkları engelleri tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcılara ilişkin bazı çevresel ve bireysel faktörlerin egzersiz yapmada etken olduğu vurgulanmıştır.

Pacheco ve ark. (2019), yaş ortalamaları 63 yıl olan toplum içinde yürüyebilen felçli bireylerin bazı klinik ve sosyo-demografik değişkenler ile egzersizin önündeki engelleri belirlemek için yaptıkları çalışmada, algılanan engellerin; yorgunluk, egzersiz yapılacak alanların yetersizliği, uygunluğu, kullanılabilirliği ve bu egzersiz yerlerine olan mesafeye ek olarak da egzersizin nasıl yapılacağı ve yardım edecek birilerinin olmaması gibi engellerin depresif belirtiler ve sosyo-ekonomik durumlarla ilişkisi olduğunu bildirilmiştir. Fiziksel engelli 145 gencin algıladıkları egzersiz ve fiziksel aktivite engellerinin incelendiği bir başka çalışmada ise fiziksel engelli bireylerin egzersiz ve fiziksel aktivite programlarına katılımlarında karşılaştıkları en zorlu handikapların zaman yetersizliği ve ağrı ya da rahatsızlıklar olduğu belirtilmiştir (Kang ve ark., 2007). Mevcut araştırmada ise engelli bireylerin özellikle engel düzeyleri ile sporcu olma durumları fiziksel aktivite katılımlarında etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Emamvirdi ve ark. (2020), bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, sporcuların psikolojik esneklik durumları iyileştikçe içsel motivasyonlarının yükseldiği, motivasyonsuzluğun da düştüğü bildirilmiştir. Çalışmada engellerle başa çıkma inançları, zorluklarla mücadele etme, kendi sınırlarının farkına varma, yeteneklerinin keşfedilmesindeki mutlulukları ve kendilerini iyi hissetme gibi içsel tetikleyicilerin daha güçlü olması, bedensel engelli sporcuların psikolojik esnekliklerinin de daha iyi bir durumda olmasına

imkân sağlayacağı savunulmuştur. Ayrıca spora katılan bireylerin birtakım motivasyonlar olmadan psikolojik esnekliklerinin iyi bir durumda olamayacağı da öngörülmüştür. Olasagasti-Ibargoiien ve ark. (2023), engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı başarılarını sadece çevresel faktörlere değil aynı zamanda kişinin kendisi ile ilgili bir duruma bağlı olduğuna da vurgu yapmıştır. Malone ve arkadaşları (2012), fiziksel engelli veya kronik sağlık sorunları olan 152 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaş grupları, cinsiyet, engellilik türleri veya fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki EBBS puanlarında anlamlı fark bulunmadığını ($p>0.05$) bildirmiştir.

Alan yazında, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde engelli bireylerin sahip olduğu engel türünün ve engel derecesinin, aktivitelere katılım üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Ginis ve ark., 2021). Başka bir çalışmada ise engelli bireylerin spor ve egzersiz uygulamalarına katılımın sadece katılımcıya bağlı olmadığı bunun için toplumun ve fiziksel engelli bireylerin spor yaparken karşılaştıkları engellerin farkında olması ile de ilişkili olduğu vurgusu yapılmıştır (Olasagasti-Ibargoin ve ark., 2023). 18 yaş ve altı fiziksel ve zihinsel engelli çocuk ve ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımları ile yaşadıkları engellere yönelik yapılan farklı bir çalışmada birincil engelin erişim ve fiziksel aktivite yönergelerinin karşılanmaması olduğu ve yaş faktörünün artmasıyla da fiziksel aktiviteye katılımların olumsuz yönde geliştiği saptanmıştır (Ginis ve ark., 2021). Kim ve ark., (2021) farklı bir bakış açısı geliştirdikleri çalışmalarında, fiziksel engelli bireylerin olumlu bir sosyal destek sistemi geliştirebilmeleri için toplum temelli sosyal programlar, çevrimiçi sosyal katılım programları ve etkinlikler gibi çeşitli sosyal aktivite fırsatlarının yaratılması gerektiği vurgulanmıştır.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinden; cinsiyet, engel türleri, engelli olma zamanı, engel düzeyi ve sporcu olma durumu değişkenleri ile egzersiz yarar/engel ölçeğinin bazı maddeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0.05$).

Ölçeğin puanlamasına ilişkin ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında, engelli bireylerin bir taraftan egzersize yüksek oranda katılım sağladıkları diğer taraftan egzersiz sırasında birtakım engel ve zorluklarla karşı karşıya kaldıkları belirlenmiştir. Buradan yola çıkarak; katılımcıların egzersiz yapma eğiliminde olduğu ancak egzersiz yapma ve yönelme noktasında hem fiziksel ve psikolojik gibi birtakım sağlık sorunlarından hem de aile, sosyal çevre, ekonomi ve mesafe gibi faktörlerden kaynaklanan sıkıntı ve zorluklarla karşılaştıkları söylenebilir. Dolayısıyla gelişen bu durumlar engelli bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Araştırmaya dâhil olan engelli bireylerin egzersiz yaparken egzersizin yararları hakkında yeterli bilgiye sahip olmalarına karşın bu süreçte karşılaştıkları kişisel engellerin egzersize katılımları üzerinde olumsuz etkiye neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Tüm yaş gruplarındaki kadın ve erkek engelli bireylerin egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılımlarında yaşadıkları zorluklara yönelik daha fazla araştırma ve çalıştayların yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte yaşanan sorunlara yönelik düzenlemelerin hayata geçmesi ve mevcut fiziki koşulların iyileştirilmesine paralel olarak tüm bu gelişmelerin çeşitli sosyal medya uygulamalarında ve dijital platformlarda gündeme taşınarak paylaşılması ile bu bireylerin egzersize katılım oranlarında artış sağlanacağı düşünülmektedir.

5.3. Sınırlılıklar

Araştırmadaki bedensel engelli popülasyonu, ülkemizde en yüksek nüfus yoğunluğuna sahip bir şehrin egzersiz katılım düzeyi ile karşılaştırıldığında büyük olasılıkla engelli bireylerin tüm popülasyonunu tam olarak yansıtmamaktadır. Buna karşın örneklemedeki engellilik düzeyinin ortopedik, görme ve işitme engel gruplarına kadar geniş bir yelpazeye sahip olduğunu belirtmek gerekir. Ne yazık ki, bu çalışma Covid-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirildiği için ulaşılabilirlik açısından karşılaşılan zorluklar nedeniyle büyük bir popülasyona ulaşamamıştır.

Bunların yanı sıra engelli bireylerin demografik özelliklerinde yer alan yaş, meslek, spor yaşı ve düzenli bir işte çalışma durumu değişkenleri ile ölçek arasında yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmediğinden bu değişkenlere ait bulgulara da çalışmada yer verilmemiştir.

KAYNAKLAR

- Ayhan, B., & İlhan, E. L. (2021). Türkiye’de Spor bilimi alanında bedensel engelli bireylere yönelik yapılan makalelerin içerik analizi (2015-2020). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 7(2), 672-686.
- Bergama RAM. (2006). Ortopedik engelli bireyler. *Bergama Araştırma Merkezi*, (Mayıs, 2016), https://bergamaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/04/964487/dosyalar/2016_06/14102042_33ortopedikengellibireyler.pdf
- Boslaugh, S. E., & Andersen, E. M. (2006). Correlates of physical activity for adults with disability. *Prev Chronic Dis.*, 3(3), 1-14.
- Bragaru, M., Dekker, R., Geertzen, J. H., & Dijkstra, P. U. (2011). Amputees and sports. *Sports Medicine*, 41, 721–740. doi:10.2165/11590420-000000000-00000
- Buckworth, J., & Dishman, R. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum, & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 509–536). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Canadian Society for Exercise Physiology. (2011). Canadian Physical Activity Guidelines for Adults with Multiple Sclerosis.
- Cumurcu, B. E., Karlıdağ, R., & Almış, B. H. (2012). Fiziksel engellilerde cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 84-98. doi:10.5455/cap.20120406
- Díaz-Benito, V. J., Moro, M. I. B., Vanderhaegen, F., Remón, Á. L. C., Lozano, J. A. S., Fernández-Pola, E. C., & Pérez, J. P. H. (2022). Intervention of physical exercise in the workplace on work ability, depression, anxiety and job satisfaction in workers with sedentary tasks. *Work*, 72(3), 921-931.
- Esatbeyoğlu, F., & Güven Karahan, B. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 25(2), 43–55.
- Emamvirdi, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, E. L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 271-281.
- Ey-Der Engelsiz Yaşama Derneği. (2022). Sayılarla Dünya’da ve Türkiye’de Engellilik. <https://ey-der.com/ana-sayfa/turkiye-ve-dunyada-engelliler/#:~:text=D%C3%BCnyada%201%20milyar%20engelli%20birey%20ya%C5%9F%C4%B1yor&text=T%C3%BCrkiye'de%20ise%20Ulusal%20Engelli,siyse%2050%2D64%20ya%C5%9F%20aras%C4%B1nda%E2%80%A6>. Erişim Tarihi: 13.10.2024
- Ginis, K. A. M., Van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C.B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C. H., & et al. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: A Global Perspective. *Lancet*, 398, 443-455.
- Gul, M., & Eskiyecek, C. G. (2024). Evaluation of physical activities of physically disabled athletes. *Shanlax International Journal of Education*, 12(S1), 156–65.
- Güven Karahan, B., Aşçı, F. H., & Esatbeyoğlu, F. (2011). “Egzersiz Fayda / Engel Ölçeği”-Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. 1. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi. Konya, Turkey. 05-07 Mayıs 2011. Proceeding Book, 112.
- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2013). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 830-836. doi:10.1111/ sms.12071
- Jaarsma, E. A., Dekker, R., Koopmans, S. A., Dijkstra, P. U., & Geertzen, J. H. B. (2014). Barriers to and Facilitators of Sports Participation in People With Visual Impairments. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, 31(3), 240-64. doi: 10.1123/2013-0119
- Kang, M., Zhu, W., Ragan, B. G., & Frogley, M. (2007). Exercise barrier severity and perseverance of active youth with physical disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 52(2), 170-176.
- Kehn, M., & Kroll, T. (2009). Staying physically active after spinal cord injury: A qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation. *BMC Public Health*, 9, 168. PubMed doi:10.1186/1471-2458-9-168
- Kıral, N. S. & Sayın Temur, C. (2023). Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve sporun yaşam kalitesine etkisi: Sistematik Bir Derleme. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi (TSAD)*, 4(3), 70-84.

- Kim, J., Kim, J., Kim., Y., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). The contribution of physical and social activity participation to social support and happiness among people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 14(1):100974. doi: 10.1016/j.dhjo.2020.100974
- Malone, L. A, Barfield, J. P., & Brasher, J. D. (2012). Perceived benefits and barriers to exercise among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise. *Disability and Health Journal*, 5(4), 254-260. doi: 10.1016/j.dhjo.2012.05.004
- Njelesani, J., Leckie, K., Drummond, J., & Cameron, D. (2015). Parental perceptions of barriers to physical activity in children with developmental disabilities living in Trinidad and Tobago. *Disability And Rehabilitation*, 37(4), 290-295.
- Olasagasti-Ibargoiien, J., Castañeda-Babarro, A., León-Guereño, P., & Uria-Olaizalo, N. (2023). Barriers to physical activity for women with physical disabilities: a systematic review. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, 8(2), 82. doi: 10.3390/jfmrk8020082
- Organizacion Mundial de la Salud. Discapacidad: Datos y Cif ras. (2023). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>.
- Ortabag, T., Ceylan, S., Akyuz, A., & Bebis, H. (2010). The validity and reliability of the exercise benefits/barriers scale for turkish military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(2), 55-70.
- Özer, D., Nalbant, S., Aktop, A., Özcan, G., Sansi, A., Yılmaz, A., & Süngü, B. (2020). *Özel gereksinimli öğrenciler için beden eğitimi ve spor*. Nobel Akademik Yayıncılık; 2020.
- Pacheco, B. D., Caetano, L. C. G., Samora, G. A., Ana, R. S., Teixeira-Salmela, L. F., & Scianni, A. A. (2021). Perceived barriers to exercise reported by individuals with stroke, who are able to walk in the Community. *Disability and Rehabilitation*, 43(3), 331-337.
- Richardson, E. V., Smith, B., & Papathomas, A. (2017). Disability and The Gym: Experiences, Barriers and Facilitators of Gym Use for Individuals with Physical Disabilities. *Disabil Rehabil*, 39(19), 1950-1957. doi: 10.1080/09638288.2016.1213893.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425. doi:10.1016/j.amepre.2004.02.002
- Rolfe, D. E., Yoshida, K., Renwick, R., & Bailey, C. (2009). Negotiating participation: How women living with disabilities address barriers to exercise. *Health Care Women Int.*, 30, 743-766. doi: 10.1080/07399330802484621.
- Sezan, T., Alemdar, U., & Turan S. (2024). Performance management of clubs at 1st and 2nd league of the disabled basketball. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 8(1), 91-97. <https://doi.org/10.46463/ijrss.1534939>
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefits/Barriers Scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(9), 2-10.
- Shihui, C., Jin, W., Mei, J., & Lau, K. O. (2007). Motivation of sport participation in elite athletes with physical disabilities in mainland China. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 4, 63-67.
- United States Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2005). The 2005 surgeon general's call to action to improve the health and wellness of persons with disabilities: calling you to action. U.S: Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General.
- Verschuren, O., Peterson, M. D., Balemans, A. C., & Hurvitz, E. A. (2016). Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*, 58(8), 798e808.
- Wilhite, B., Martin, D., & Shank, J. (2016). Facilitating physical activity among adults with disabilities. *Ther Recreat J.*, 50(1), 33.
- Yıldız, Y. (2021). *Bedensel engelli yüzücülerin yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.