

TOPLUM TEMELLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞININ KAZANDIRILMASI

Editörler:
Doç. Dr. Filiz ÖZDEMİR
Doç. Dr. Fatma KIZILAY



**Ankara Nobel Tıp
Kitapevleri LTD. ŞTİ.
markasıdır.**

TOPLUM TEMELLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞININ KAZANDIRILMASI

Editör

Doç. Dr. Filiz ÖZDEMİR

Doç. Dr. Fatma KIZILAY



**Ankara Nobel Tıp
Kitapevleri LTD. ŞTİ.
markasıdır.**

© 2025 Ankara Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

TOPLUM TEMELLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALİŞKANLIĞININ KAZANDIRILMASI

Birinci Baskı: 2025

Editörler: Doç. Dr. Filiz ÖZDEMİR

Doç. Dr. Fatma KIZILAY

ISBN: 978-625-5562-58-6



**Ankara Nobel Tıp
Kitabevleri LTD. ŞTİ.
markasıdır.**

Kitaptaki bölüm içeriklerinin sorumluluğu, yazarlarına aittir.

5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yayım hükümleri gereğince herhangi bir bölümü, resmi veya yazısı, yazarların ve yayıncısının izni alınmadan tekrarlanamaz, basılamaz, kopyası çıkarılamaz, fotokopisi alınamaz veya kopya anlamı taşıyabilecek hiçbir işlem yapılamaz.

Medikal bilgiler sürekli değişmekte ve güncellenmektedir. Standart güvenlik uygulamaları dikkate alınmalıdır. Yeni araştırmalar ve klinik tecrübeler ışığında, tedavilerde ve ilaç uygulamalarında değişiklikler yapılması gerekli olabilir. Okuyuculara, ilaçlar hakkında üretici firma tarafından sağlanan son bilgileri mutlaka kontrol etmeleri önerilir. Dozaj, uygulama şekilleri ve kontrendikasyonlar; güncel bilgiler ışığında sürekli olarak takip edilmelidir. Her hasta için en iyi tedavi şeklini, en doğru ilaçları ve dozları belirlemek; uygulamayı yapan hekim sorumluluğundadır. Yayıncı ve editörler bu yayından dolayı meydana gelebilecek hastaya ve ekipmanlara ait herhangi bir zarar veya hasardan sorumlu değildir.

- Yayına Hazırlayan** : Ankara Nobel Tıp Kitabevleri
- Yayın Koordinatörü** : Mehmet Ali KARACA (mehmetalikaraca@ankaranobel.com)
- Grafik Tasarım** : Ankara Nobel Tıp Kitabevleri Grafik Birimi
- Baskı ve cilt** : Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağıtım Sanayi Ticaret Anonim Şirketi
1250 Cadde No: 25 OSTİM OSB Yenimahalle/Ankara
- Sertifika No** : 46821
- Baskı Tarihi** : 2025, Ankara

MERKEZ ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ LTD. ŞTİ.		GENEL DAĞITIM ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ LTD. ŞTİ.	
Adres:	Sağlık 1 Sok. No: 17/A Sıhhiye / ANKARA	Adres:	Sağlık 1 Sok. No: 17/1 Sıhhiye / ANKARA
Tel:	0 532 154 58 43 - 0 312 434 10 87 0 312 434 05 17 - 0 312 434 02 99	Tel:	0 532 154 58 43 - 0 312 434 02 99
E-mail:	info@ankaranobel.com	E-mail:	siparis@ankaranobel.com info@ankaranobel.com
ŞUBE: ÇAPA ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ LTD. ŞTİ.		ŞUBE: KADIKÖY ANKARA NOBEL TIP KİTABEVLERİ LTD. ŞTİ.	
Adres:	Şehremini Mah. Köprülü Mehmet Paşa Sk. No 31/C Çapa/İSTANBUL	Adres:	Rasim Paşa Mah. Rıhtım Cad. Derya İş Mrk. No: 28/18 Kadıköy / İSTANBUL
Tel:	0 535 028 22 62 - 0 212 589 10 50	Tel:	0 535 629 23 63 - 0 216 550 09 07
E-mail:	info@ankaranobel.com	E-mail:	info@ankaranobel.com
Online Satış: www.ankaranobel.com			

ÖNSÖZ

Günümüz dünyasında sağlıklı yaşam, bir yaşam felsefesi olarak benimsenmektedir. Bu bakış açısıyla, fiziksel aktivite ve spor, yaşam kalitesi ile ilgili temel öğeler olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda, bireysel ihtiyaç ve yaşam koşullarının farklılığının göz önünde bulundurulması gerekliliği; fiziksel aktivitenin yaşam tarzına entegre edilmesi, bireylere özel stratejiler geliştirilmesi önemlidir. Bu kitap, fiziksel aktivite ve sporun önemini vurgulamak bireylere özgü fiziksel aktivite ve spor alışkanlıklarını kazandırmaya yönelik yaklaşımlar geliştirmeye yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Her bölümde sunulan bilgiler, araştırmalar ve öneriler, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeye yönelik uygulamalarla desteklenmiştir.

Kitabın fiziksel aktivite ve sporun değerlendirilmesi, planlanması ve sürdürülmesi ile ilgili bütün profesyonellerin ihtiyaç duyduğu bilgileri bulabileceği lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören öğrenciler ve eğitim veren akademisyenler için güncel bir kaynak olacağını temenni ediyoruz.

YAZAR ÖZGEÇMİŞLERİ

Hanife Banu ATAMAN YANCI

Yazar lisans öğrenimini 1995 yılında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü'nde tamamlamıştır. 2001-2004 yılları arasında Yüksek lisans Eğitimi 2005-2010 yılları arasında da Doktora eğitimi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. 2017 yılında 'Doçentlik' ünvanını almıştır. 2023 yılında Profesörlük Ünvanını almış olan yazar halen İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı'nda çalışmalarına devam etmektedir.

Alper CEYLAN

1996 yılında Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamlayan Alper CEYLAN, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini 2017-2021 yılları arasında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde, Yüksek Lisans eğitimini ise 2021-2024 yılları arasında İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda tamamladı. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında birçok kongre, sempozyum ve projede görev alan Alper CEYLAN 2022 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.

Hatice Sena ÇINARLI

1994 yılında Malatya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlayan Hatice Sena ÇINARLI, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon eğitimini 2012-2016 yılları arasında Şifa Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde, Yüksek Lisans eğitimini ise 2017-2019 yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kardiyopulmoner Fizyoterapi Anabilim Dalında tamamladı. Hatice Sena ÇINARLI 2019-2023 yılları arasında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında doktora eğitimini tamamladı. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında birçok kongre, sempozyumda görev alan ve alanında çeşitli kurslar ile kendini geliştiren Hatice Sena ÇINARLI, sahip olduğu ulusal ve uluslararası düzeyde yayınlar ile Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bilimine katkı sağlamaya

çalışmıştır. Yazar 2024 yılından itibaren Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde Dr. Öğr. Üyesi olarak çalışmalarına devam etmektedir. Evli ve 1 çocuk annesidir.

İsmail DOĞAN

1996 yılında Malatya'da doğup lisans öncesi eğitimini burada tamamladı. Lisans eğitimini İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde 2015-2019 yılları arasında tamamladı. Yüksek Lisans eğitimini ise İnönü Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında 2020-2023 yıllarında tamamladı. 2022 yılında göreve başladığı Iğdır Gençlik Spor İl Müdürlüğünde halen aktif olarak çalışmaktadır. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında çeşitli makalelerde yer almıştır.

Betül ERGÜN

1996 yılında Malatya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlayan Betül ERGÜN, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini 2015-2019 yılları arasında Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde tamamladı. 2019-2022 yılları arasında Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2023 yılında Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde başladığı doktora eğitimine ise halen devam etmektedir. 2023 yılından itibaren Kayseri Üniversitesi İncesu Ayşe ve Saffet Arslan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Fizyoterapi Programında Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktadır. Betül ERGÜN, Fizyoterapi alanında çeşitli çalışmalar yaparak fizyoterapi bilimine katkı sağlamaya çalışmaktadır.

Hüseyin GERDAN

1987 yılında Çorum'da doğdu. İlköğretim ve lise öğretimini Konya'da tamamlayan Hüseyin GERDAN, lisans eğitimini 2005-2009 yılları arasında Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde, yüksek lisans eğitimini 2014-2017 yılları arasında Selçuk Üniversitesi Anatomi(Tıp) anabilim dalında bitirdi. 2021 yılında Lokman Hekim Üniversitesi'nde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon anabilim dalında doktora eğitimine başladı ve halen doktora eğitimine devam etmektedir. 2009 yılından 2020 yılına kadar çeşitli özel hastanelerde fizyoterapist olarak çalışan Hüseyin GERDAN 2020 yılından itibaren Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğretim görevlisi olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Ekin KARLIK

2013 yılında İstanbul Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan mezun olmuştur. 2013-2014 yılları arasında Maltepe Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi fizik tedavi servisinde fizyoterapist olarak çalışmıştır. 2014-2017 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda yüksek lisansını tamamlayarak Uzman Fizyoterapist ünvanını almıştır. 2014-2017 yılları arasında Fizyom Fizik Tedavi Merkezi'nde çalışmaya devam etmiştir. Diz osteoartritli hastalarda yaptığım

yüksek lisans tezimi tamamlamıştır. 2017-2018 yılları arasında dil eğitimi almak için gittiği Amerika Birleşik Devletleri'nde gözlemci fizyoterapist olarak çalışmıştır. 2019 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine başlamıştır. 2020 yılından beri Altınbaş Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Fizyoterapi Programı öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. Tekerlekli sandalye basketbolcuları üzerine doktora tezi yürütmektedir. Ayrıca spor biyomekaniği, hareket analizi ve EMG konularında araştırmalarına devam etmektedir.

Melek Havva KILÇIK

1994 yılında Gaziantep'te doğdu. İlköğretim ve lise öğrenimi Gaziantep'te tamamlayan Melek Havva Kılçık, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini 2012-2016 yılları arasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda, yüksek lisans eğitimini 2017-2020 yılları arasında İnönü Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda tamamladı. Yazar İnönü Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine devam etmektedir. Şuan Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda öğretim görevlisi olarak akademik çalışmalarına devam etmektedir.

Egemen KIZILAY

1983 yılında Malatya'da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlayan Egemen Kızılay, 2007 yılında İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olmuş, 2014 Yılında yine İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalından 'Uzman Doktor' ünvanını almıştır. Devam eden yıllarda Osmaniye Kadırlı Devlet Hastanesi, Malatya Beydağı Devlet Hastanesi, Özel Kanalboyu Rom-Fiz Fizik Tedavi Dal merkezinde uzman doktor olarak çalışmıştır. Uzm. Dr. Egemen Kızılay halen Malatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde görevine devam etmektedir. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

Fatma KIZILAY

Yazar 1984 Malatya doğumludur. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlamıştır. 2003 yılında İstanbul Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'nda başladığı lisans eğitimini 2007 yılında tamamlamıştır. 2012 yılında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.D.'nda yüksek lisans, 2018 yılında aynı Anabilim Dalında doktora eğitimini tamamlamıştır. 2019 yılında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde Dr. Öğr. Üyesi olarak çalışmaya başlamış 2024 yılında 'Doçent' ünvanını almıştır. Doç. Dr. Fatma Kızılay evli ve 2 çocuk annesidir.

Filiz ÖZDEMİR

1981 tarihinde Gaziantep'te doğdu. İlk ve orta öğrenimini Gaziantep'te tamamladı. 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan mezun oldu. 2003-2007 yılları arasında özel merkezlerde fizyoterapist olarak görev yaptı. 2007-2017 yılları arasında İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda fizyoterapist olarak görev yaptı. 2014 yılında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk

Sağlığı Anabilim Dalı'nda doktora eğitimini tamamladı. 2017 yılında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümüne öğretim üyesi olarak geçiş yaptı. Koruyucu fizyoterapi ve rehabilitasyon, sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile ilgili akademik çalışmalarını aynı birimde sürdürmeye devam etmektedir. Evli ve iki çocuk annesidir.

Pelin PİŞİRİCİ

Yazar 1985 Kars doğumludur. İlkokul ve orta okul öğrenimini Edirne'de, lise öğrenimini Gaziantep'te tamamlamıştır. 2003 yılında İstanbul Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'nda başladığı lisans eğitimini, 2007 yılında tamamlamıştır. 2010 yılında Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında tezli yüksek lisans, 2020 yılında İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon programında doktora eğitimini tamamlamıştır. 2018 yılında beri çalışmakta olduğu Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Dr. Öğr. Üyesi olarak görev yapmaktadır.

Berçem SİNANOĞLU

1991 yılında Malatya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Malatya'da tamamladı. 2013 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi'nden mezun oldu. 2013-2017 yılları arasında özel merkezlerde fizyoterapist olarak görev yaptı. 2021 yılında İnönü Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde yüksek lisansını tamamlamış olup halen doktorasını yapmaktadır. Evli ve iki çocuk annesidir.

Müşerref Ebru ŞEN

1994 yılında İstanbul'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitiminin Afyonkarahisar'da tamamlayan Müşerref Ebru ŞEN, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini 2018 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda, yüksek lisans eğitimini 2021 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2022 yılında Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'na öğretim görevlisi olarak atanmış olup, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine devam etmektedir. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında birçok kongrede görev alan Müşerref Ebru ŞEN bugüne kadar ulusal ve uluslararası düzeyde çeşitli makaleler ve kitap bölümleri yazarak fizyoterapi ve rehabilitasyon bilimine katkı sağlamaktadır.

Gizem Gül TURAN

1998 yılında Malatya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlayan Gizem Gül TURAN, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini 2016-2020 yılları arasında Malatya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde, Yüksek Lisans eğitimini 2020-2022 yılları arasında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında bitirdi. Gizem Gül TURAN 2023 yılında İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında doktora eğitime başladı hala doktora eğitimine devam etmektedir. 2022 yılı Eylül ayında yüksek lisans eğitimini tamamlayan Gizem Gül TURAN 2023 yılı Aralık ayında Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yük-

sekokulu Yaşlı Bakım Programında Öğretim Görevlisi olarak işe başladı. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında birçok kongre ve sempozyumlarda yer alan Gizem Gül TURAN bugüne kadar uluslararası düzeyde makale, tam metin bildiriler ve kitap bölümleri yazarak Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanına katkı sağlamaya çalışmıştır. Evlidir ve Yozgat'ta ikamet etmektedir.

Seval KUTLUTÜRK YIKILMAZ

Malatya'da 1988 yılında doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamlayan Seval KUTLUTÜRK YIKILMAZ, 2010 yılında Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun oldu. 2014 yılında Marmara Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans programından, 2019 yılında İstanbul Medipol Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Doktora programından mezun oldu. 2010-2015 yılları arasında çeşitli özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde pediatrik fizyoterapi alanında klinik çalışmalarını sürdürdü. 2015-2019 yılı itibariyle İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde Öğretim Görevlisi unvanı ile görev yaparak, 2019 yılı itibariyle Doktor Öğretim Üyesi unvanı ile görevine devam etti. 2023 yılı itibariyle Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'ne atanarak çalışmalarına halen devam etmektedir. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında birçok kongre, sempozyum ve projede görev almakla birlikte ulusal ve uluslararası düzeyde çeşitli makale ve kitap bölümlerini yazarak pediatrik ve nörolojik fizyoterapi alanında bilime katkı sağlamaktadır. Evli ve bir çocuk annesidir.

Bircan YÜCEKAYA

1982 yılında Malatya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Zonguldak ve Malatya'da ve lise öğrenimini ise Sivas'ta tamamlayan Bircan YÜCEKAYA Fizyoterapi lisans eğitimini 2001-2006 yılları arasında Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda bitirdi. Yüksek lisans eğitimini de 2013 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi'nde tamamlayan yazarımız Bircan YÜCEKAYA doktora eğitimini ise 2019 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde tamamlamıştır. Aynı zamanda 2021 yılından beri Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde Dr. Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır. Evli ve 1 çocuk babasıdır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	III
İÇİNDEKİLER	XI
1. BÖLÜM: FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORA İLİŞKİN KAVRAM, KURAM VE MODELLER	
BÖLÜM 1.1. FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR KAVRAMLARI	
1. FİZİKSEL AKTİVİTE	
<i>Gizem Gül TURAN, Egemen KIZILAY</i>	
1.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı	1
1.2. Önerilen Fiziksel Aktivite Seviyeleri	1
1.3. Fiziksel Aktivite Yararları ve Sağlığımız Üzerindeki Etkileri.....	2
1.4. Fiziksel Aktivite Eksikliğinde Karşılaşılacak Sorunlar.....	3
1.5. Fiziksel Aktivite ve Özellikleri	3
1.6. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler	4
1.7. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	5
2. SPOR	6
2.1. Spor ve Tanımları	6
2.2. Spor Dalları ve Sınıflandırılması.....	6
2.3. Sporun Önemi ve Birey Üzerindeki Etkileri	7
2.4. Spora Katılımı Etkileyen Faktörler	8
2.5. Sporda Performansın Değerlendirilmesi	9
2.6. Sporda Yaralanma	10
2.7. E-spor	11
3. SONUÇ	11
4. KAYNAKLAR	12

BÖLÜM 1.2. FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYONDA KULLANILAN KURAM VE MODELLER

Berçem SİNANOĞLU, Filiz ÖZDEMİR

1. GİRİŞ	17
----------------	----

2. SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ AMACIYLA FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYONDA KULLANILAN KURAM VE MODELLER.....	17
2.1. Sağlık İnanç Modeli.....	18
2.2. Planlanmış Davranış Teorisi.....	19
2.3. Transteoretik Model.....	20
2.4. 5A Modeli.....	21
2.5. 5R Modeli.....	22
2.6. Precede-Proceed Modeli.....	22
2.7. The Multilevel Approaches Toward Community Health (MATCH).....	23
3. SONUÇ.....	23
4. KAYNAKLAR.....	23

BÖLÜM 2: SAĞLIKLI BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

BÖLÜM 2.1. ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Seval KUTLUTÜRK YIKILMAZ, Alper CEYLAN

1. GİRİŞ.....	27
2. ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ.....	28
3. ÇOCUKLARDA EGZERSİZLERİN YARARLARI.....	29
3.1. Kardiyometabolik Sağlık.....	29
3.2. Vücut Kompozisyonu.....	29
3.3. Kemik Sağlığı.....	30
3.4. Psikososyal İyilik Hali ve Bilişsel Sağlık.....	30
4. SAĞLIKLI ÇOCUKLARDA YAŞ GRUPLARINA GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ.....	30
4.1. Bebeklik Dönemi (0-1 yaş).....	31
4.2. Erken Çocukluk Dönemi (1-2 Yaş).....	31
4.3. Okul Öncesi Dönem (3-4 Yaş).....	32
4.4. Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi (5-17 Yaş).....	32
5. AEROBİK EGZERSİZLER.....	33
6. DİRENÇLİ EGZERSİZLER.....	33
7. ESNEKLİK VE GERME EGZERSİZLERİ.....	34
8. ÇOCUKLAR İÇİN EGZERSİZ REÇETESİ ÖRNEĞİ.....	36
9. ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER.....	36
10. ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYİ ARTIRMA STRATEJİLERİ.....	37
11. AİLELERE ÇOCUKLARDAKİ FİZİKSEL İNAKTİVİTEYİ AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER.....	37
12. KAYNAKLAR.....	38

BÖLÜM 2.2. KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

İsmail DOĞAN, Fatma KIZILAY

1. FİZİKSEL AKTİVİTE	41
2. KADIN VE FİZİKSEL AKTİVİTE	42
3. FİZİKSEL AKTİVİTENİN KADIN SAĞLIĞINA ETKİLERİ.....	43
3.1. Fiziksel Sağlığa Etkileri	43
3.2. Psikolojik Sağlığa Etkileri.....	43
3.3. Bilişsel Sağlığa Etkileri.....	44
4. FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAYLA İLGİLİ YÖNTEM VE METOTLAR.....	44
5. KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE KISITLAYICI FAKTÖRLER.....	45
6. KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE SEÇENEKLERİ.....	46
7. KADINLARDA SPOR	46
8. KAYNAKLAR.....	47

BÖLÜM 2.3. YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Bircan YÜCEKAYA, Hüseyin GERDAN

1. GİRİŞ	51
2. YAŞLILIK VE YAŞLANMA.....	52
3. AKTİF YAŞLANMA	52
4. YAŞLILIKTA GÖRÜLEN FİZİKSEL PROBLEMLER.....	53
5. YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTE VE KATILIM.....	54
6. EGZERSİZ VE AKTİVİTE BARIYERLERİ.....	56
7. EGZERSİZ İÇİN MOTİVASYON	58
8. YAŞLILIK VE REKREASYONEL AKTİVİTELER	60
KAYNAKLAR.....	62

BÖLÜM 2.4. ÇALIŞANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Hatice Sena ÇINARLI

1. GİRİŞ	67
2. ÇALIŞANLARDA SÜRDÜRÜLEBİLİR FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR RUTİNİ OLUŞTURABİLME	68
2.1. Fiziksel Aktivite ve Spor Alışkanlığının Kazandırılmasında Transteoretik Model	68
2.2. Fiziksel Aktivite ve Spor Alışkanlığının Kazandırılmasında Karar Dengesi.....	70
3. FARKLI MESLEK GRUPLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞININ KAZANDIRILMASI.....	71
3.1. Beyaz Yakalı Mesleklerde Fiziksel Aktivite ve Spor	71

3.2. Mavi Yakalı Mesleklerde Fiziksel Aktivite ve Spor.....	73
4. SONUÇ	74
5. KAYNAKLAR	75

BÖLÜM 3: KRONİK HASTALIKLARIN YÖNETİMİNDE FİZİKSEL

AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Müşerref Ebru ŞEN, Filiz ÖZDEMİR

1. GİRİŞ	77
2. KRONİK HASTALIKLAR.....	77
2.1. Kronik Hastalıkların Yol Açtığı Sorunlar	78
2.2. Kronik Hastalıkların Yönetimi	78
3. KRONİK HASTALIKLAR VE FİZİKSEL AKTİVİTE.....	79
4. KRONİK HASTALIKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ REÇETESİ....	80
5. KRONİK HASTALIKLARIN YÖNETİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA	83
6. SONUÇ	84
7. KAYNAKLAR	84

BÖLÜM 4: DEZAVANTAJLI GRUPLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

BÖLÜM 4.1. ENGELLİLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI

KAZANDIRMA.....

Ekin KARLIK, Hanife Banu ATAMAN YANCI

1. GİRİŞ	91
1.1. Bölümün Hedeflerine ve Yapısına Genel Bakış	91
1.2. Engelli Bireyler için Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Önemi.....	92
2. ENGELLİ BİREYLERİ ANLAMAK	93
2.1. Farklı Engel Türleri ve Bunların Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkileri.....	94
2.2. Bireyselleştirilmiş Yaklaşımların Önemi.....	96
3. ENGELLİLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN FAYDALARI	97
3.1. Fiziksel Sağlığa Etkileri	97
3.2. Psikolojik ve Zihinsel Sağlığa Etkileri.....	98
3.3. Sosyal ve Topluluk Entegrasyonu Üzerine Etkileri	99
4. ENGELLİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORA KATILIMININ	
ÖNÜNDEKİ ENGELLER	99
5. ENGELLİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORA KATILIMIN SAĞLANMASI	
İÇİN STRATEJİLER.....	101
5.1. Değerlendirme ve Hedef Belirleme.....	102
5.2. Eğitmenin ve Uyarlanabilir Programın Önemi	102
5.3. Spor Organizasyonlarıyla İş birliği ve Ortaklığın Önemi	103
5.4. Eğitim ve Farkındalık.....	104

6. BAŞARILI GİRİŞİMLER VE VAKA ÇALIŞMALARI	105
7. KAYNAKLAR	106

BÖLÜM 4.2. MAHKUMLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Melek Havva KILÇIK, Filiz ÖZDEMİR

1. SUÇ VE CEZA	109
2. CEZA TİPLERİ	109
3. CEZA İNFAZ KURUMLARI	109
4. MAHKUMLARIN SAĞLIKLA İLİŞKİLİ YASAL HAKLARI	110
5. MAHKUMLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ VE FAYDALARI	110
6. CEZAEVİ EĞİTİMLERİ	111
7. SPOR VE REKREASYONEL AKTİVİTELERİN REHABİLİTASYONA ETKİSİ	112
8. MAHKUMLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR YAPMASININ ÖNÜNDEKİ BARI- YERLER	113
9. SONUÇ	114
10. KAYNAKLAR	115

BÖLÜM 4.3. GÖÇMENLERDE, MÜLTECİLERDE VE DİĞER SOSYAL DEZAVANTAJLI GRUPLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Betül ERGÜN, Fatma KIZILAY

1. GİRİŞ	117
2. GÖÇMENLERDE, MÜLTECİLERDE VE DİĞER SOSYAL DEZAVANTAJLI GRUPLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE	118
2.1. Çocuklar ve Fiziksel Aktivite	119
2.2. Kadınlar ve Fiziksel Aktivite	120
2.3. Yaşlılar ve Fiziksel Aktivite	120
3. GÖÇMENLERDE, MÜLTECİLERDE VE DİĞER SOSYAL DEZAVANTAJLI GRUPLARDA SPOR	121
3.1. Çocuklar ve Spor	122
3.2. Kadınlar ve Spor	123
3.3. Yaşlılar ve Spor	123
4. SONUÇ	123
5. KAYNAKLAR	124

BÖLÜM 5: SPORDA YENİ TREND: E SPOR

Pelin PİŞİRİCİ

1. SPORDA YENİ TREND ESPOR	129
2. SONUÇ	135
3. KAYNAKLAR	135

1. BÖLÜM

BÖLÜM 1.1 FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR KAVRAMLARI

Gizem Gül TURAN

Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO

Egemen KIZILAY

Malatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği

1. FİZİKSEL AKTİVİTE

1.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı

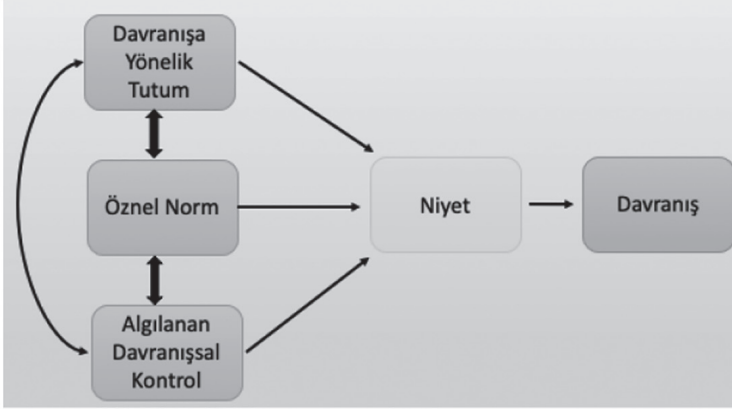
İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir vücut hareketine fiziksel aktivite denmektedir¹. Fiziksel aktiviteler farklı şiddetlerde uygulanarak kalp ve solunum hızında artış gösteren etkinlikler olarak da tanımlanmaktadır². Düzenli ve tekrarlı yapılan fiziksel aktiviteler ise egzersiz olarak tanımlanmaktadır¹.

Fiziksel aktivite, boş zaman dahil olmak üzere, bir yere gidip gelmeyi veya ev işi yapmak, bahçe işleriyle ilgilenmek, yemek yemek, yıkanmak gibi günlük yaşam aktivitelerini, egzersiz ve spor yapmayı ve işin bir parçası olarak bir kişinin yaptığı tüm hareketleri ifade eder^{3,4}.

1.2. Önerilen Fiziksel Aktivite Seviyeleri

Halk sağlığı için fiziksel aktivite seviyesiyle ilgili en yaygın bilinen tavsiye, 1995 yılında Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ve American College of Sports Medicine (ACSM) yayınlamıştır. İlk öneri şuydu: «Her ABD’li olgun birey, haftanın çoğu günü, tercihen tüm günleri, orta yoğunlukla olmak üzere 30 dakika veya daha fazla süreyle fiziksel aktivite yapmalıdır.” Bu önerinin dünya çapında ve birçok Avrupa ülkesi tarafından kabul görüldüğü bildirilmiştir⁵.

American Heartm Association (AHA) ve American College of Sport Medicine (ACSM) tavsiyesine göre, sağlıklı olan tüm yetişkinler sağlıklarını geliştirip sürdürmek amacıyla haftada 5 gün olacak şekilde orta yoğunlukta en az 30 dakika boyunca aerobik fiziksel aktivite veya haftada 3 gün olacak şekilde şiddetli yoğunlukta en az 20 dakika boyunca aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır⁶.



Şekil 1: Planlanmış Davranış Teorisi Bileşenleri³⁰

Planlanmış Davranış Teorisi'nde yer alan bileşenleri fiziksel aktivite davranışı için;

- ✓ Birey fiziksel aktivite yapmayı düşünüyor, istiyor ve bu yönde niyetini ifade ediyorsa fiziksel aktivite niyeti yüksek olacak ve fiziksel aktivite yapma yönündeki hedefine ulaşabilecektir.
- ✓ Bu niyetin oluşmasında etkili olan üç temel bileşen, davranışa yönelik tutumlar, öznel norm ve algılanan davranışın kontrolüdür³⁰.
- ✓ Birey fiziksel aktivite yapmasına bağlı kilosunun azalacağı, yaşam kalitesinin artacağı gibi olumlu sonuçları olacağını düşünüyorsa fiziksel aktivite davranışına yönelik tutumu olumlu olacaktır.
- ✓ Bireyin eşi, ailesi, arkadaşı gibi çevresinde önem atfettiği kişiler onun fiziksel aktivite yapmasını destekliyor, onaylıyor ve bu yönde olumlu geri bildirimde bulunuyorsa öznel norm güçlenecektir.
- ✓ Birey fiziksel aktivite yapmanın kendi kontrolünde olduğunu, kolay ve zahmetsizce yapabileceğini düşünüyorsa algılanan davranış kontrolü yüksek olacaktır.
- ✓ Böylece hem doğrudan fiziksel aktivite yapma yönündeki niyeti hem de doğrudan fiziksel aktivite yapma davranışı olumlu yönde etkilenecektir³².

2.3. Transteoretik Model

Sağlık davranış modelleri arasında en çok kullanılanı Transteoretik modeldir ve sağlık davranışı ile alakalı birçok alanda kolayca uygulanabilmektedir. Bu model davranış değişikliğini kolaylaştırmak amacıyla geliştirilmiştir³³.

Bu model, davranışın değişimi aşamasındaki kişinin bilişsel ve davranışsal aşamalarını, değişim hakkında kendine güvenini, karar alma algısını, değişimini zorlaştıran etkenleri ölçen hassas ölçüm araçlarından oluşmaktadır. Transteoretik model, bir davranış değiştirmenin tesadüf değil, süreç olduğundan bahseder. Farklı insanların da farklı değişim, hazır oluş aşamalarında olduğunu belirten davranış değişikliği modellerinden biridir³⁴.

Transteoretik model fiziksel aktivite için yapılmış ve fiziksel aktivite programlarının da geliştirilmesinde kullanılmıştır³⁵. Değişim basamaklarında ki ilerleme süreci aynı zamanda kişinin düzenli egzersiz yapmaya hazır olmasını ifade etmektedir. Basamaklardan ilerledikçe bireyler

- ✓ Yerleşim yerlerinde çocuklar için olan oyun alanlarının az olması veya olmaması
- ✓ Çocukların bilgisayarda ve telefonda fazla zaman geçirmesi

10. Çocuklarda Fiziksel Aktiviteyi Artırma Stratejileri

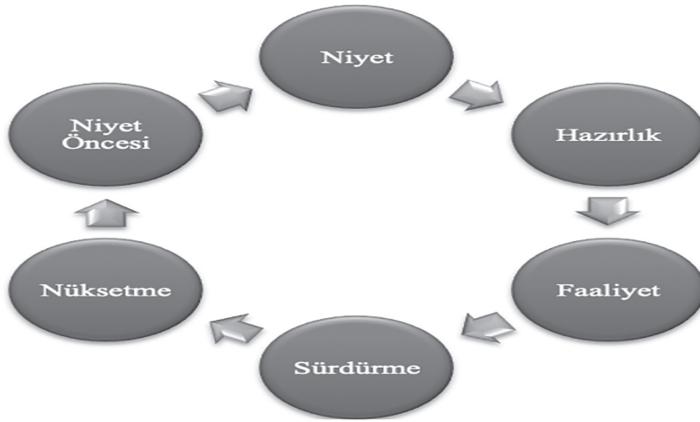
Yapılan bir çalışmada çocukların fiziksel aktivite seviyelerini artırmak için aşağıdaki stratejilerin kullanılabileceğini belirtilmiştir¹⁷.

- ✓ Okullarda fiziksel aktivitenin yararlarını anlatan posterler asılmalı, broşürler dağıtılmalıdır.
- ✓ Çocukların okullarda beden eğitimi derslerine ve spor oyunlarına katılımı teşvik edilmelidir.
- ✓ Okul içi sportif faaliyetler arttırılmalı ve öğrenciler bu faaliyetlere yönlendirilmelidir. Yapılan sportif faaliyetlerde dereceye giren öğrenciler ödüllendirilmelidir.
- ✓ Çocuklara fiziksel aktivite yapmalarını sağlayacak eşyalar alınmalıdır.
- ✓ Çocuklara yapabilecekleri ev işleri yaptırılmalıdır.
- ✓ Çocukların gündelik yaşamlarında merdiven kullanımı teşvik edilmelidir.
- ✓ Çocukların gün içerisinde ekran başında 2 saatten fazla zaman geçirmesinin önüne geçilmeli, bunun yerine fiziksel olarak aktif olacakları faaliyetler özendirilmelidir.
- ✓ Çocukların dışarıda oyun oynaması teşvik edilmelidir.
- ✓ Okulda ve okul dışında çocukların sportif faaliyet yapabilecekleri alan sayısı arttırılmalıdır.
- ✓ Ebeveynler çocukla beraber fiziksel aktivite yapmalı, sadece okula bağlı kalmamalıdır.
- ✓ Çocuklar için yapılan toplum temelli faaliyetler herkese açık olmalı ve rekabetten daha çok eğlenmeye ve motor becerilerini geliştirmeye odaklanmalıdır.
- ✓ Çocukların okula yürüyerek ya da bisikletle gitmesi teşvik edilmelidir.

11. Ailelere Çocuklardaki Fiziksel İnaktiviteyi Azaltmak İçin Öneriler

- ✓ TV, sinema ve video oyunları: Günde 2 saatin altına indirilmelidir.
- ✓ Çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin verilmelidir.
- ✓ Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir.
- ✓ Okul beden eğitimi ve beslenme programları desteklenmelidir.
- ✓ Okul spor oyunlarına çocuğun katılımı cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir.
- ✓ Şehir rekreasyon olanakları araştırılmalıdır.
- ✓ Fitnes içerikli hediyeler seçilmelidir (paten, ip atlama, bisiklet).
- ✓ Tatil veya dışarıda yapılacak aktiviteler için aile ile plan yapılmalıdır.

Yukarıdaki önerilere “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” ’nda yer verilmiştir. (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite1.html>)



Şekil 1. Transteoretik model¹⁰ Saim E., & Erdoğan S. Sağlık Davranışlarını Geliştirmek ve Değiştirmek İçin Transteoretik Modelin Kullanılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2007;10(2):86-94.

Transteoretik modele göre davranış değişikliği tek bir karardan ziyade pek çok komponenti barındıran komplike bir süreçtir. Bu sürecin içinde her an vazgeçme, bırakma, pes etme vb. duygular ortaya çıkabileceği gibi henüz ilk aşamalarından itibaren bireyler tarafından aktiviteye olan inançsızlığa bağlı olarak eyleme yani harekete de geçilemeyebilir. Değişim çarkı olarak da isimlendirilen modelin içinde niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket, sürdürme veya alışkanlık terkedildiğinde meydana gelen nüksetme süreçleri bulunmaktadır⁹. Bu süreçlerin her birinin çok kritik olduğu söylenebilir. Çünkü her bir parametre bir sonraki için tamamlayıcı bir unsur meydana getirmektedir. Niyet öncesi dönemde çalışanlara yönelik bilgilendirici seminer verilmesi, görsel veya yazılı materyaller paylaşılması, sedanter yaşam tarzından düzenli fiziksel aktiviteye geçiş yapmış ve pek çok sağlık kazanımını görmüş kişilerin rol model olarak sunulması gibi etkinlikler düzenlenerek, çalışanlara yönelik fiziksel aktivite farkındalığı kazandırılabilir ve aktiviteye özgür ön yargılar kaldırılabilir¹⁰. Niyet aşamasında çalışanlar henüz aktif olarak spor yapmasa da karar verme sürecine girmişlerdir. Bu aşamada psikolojik olarak desteklemek, basit engellerin üstesinden gelmek ve çözüm yolları üretmek gibi müdahalelerle hazırlık aşamasına doğru geçiş sağlanabilir. Hazırlık aşaması eylem öncesi son aşama olduğu için her şeyin optimize edilmesi gerekmektedir. Örneğin fiziksel aktivite yapılacak zamanların belirlenmesi, doğru egzersiz ekipmanlarının temini, maddi olanaklar veya mevcut spor alt yapısı gibi fiziksel aktivite ve spora katılımı etkileyen unsurlar açısından ön hazırlık yapılmalıdır¹¹. Bu parametrelerden herhangi bir tanesinin düşünülmemesi veya rasyonel olarak değerlendirilmemesi eski hareketsiz yaşama tekrar dönülmesine yani değişim çarkında bulunan nüksetme sürecine dönülmesine yol açabilir. Harekete gelindiğinde ise alışkanlık kazanılması için 6 aydan az olmayacak şekilde çalışanların fiziksel olarak aktif olmaları tavsiye edilir. Bu aşamada çalışanların kendi egzersiz rutinlerini oluşturmayı bilmeleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin farkında olmaları beklenir. Alışkanlık haline gelmiş fiziksel aktivite rutinin sürdürülebilmesi için çalışanlardan kendi gelişimlerini incelemeleri beklenir. Bunun sebebi hareket etmenin organizma üzerindeki hollistik yani bütüncül iyileştirme etkisinin farkında olunmasıdır¹². Bir alışkanlığın edinilmesinde veya fiziksel aktivite gibi sürdürülmesi zor rutinlerin oluşturulmasında en büyük engel çalışanların psikolojisidir. Spora katılım sonrasında bütünsel olarak iyi olduğunun farkında olan çalışanların sürdürülebilir fiziksel aktiviteye sahip olmaları çok daha kolaydır. Çalışanların psi-

- ✓ **Uyarlanmış Sporlar:** Tekerlekli sandalye basketbolu, oturarak voleybol veya para-atletizm gibi engelli bireylerin katılımına izin verecek şekilde değiştirilmiş sporları^{1,2}.
- ✓ **Rekreasyonel Aktiviteler:** Bireyin özel ihtiyaçlarına uyacak uyarlanabilir ekipman veya teknikleri kullanarak yüzme, yürüyüş veya bisiklete binme gibi rekreasyonel aktivitelere katılmak³.
- ✓ **Tedavi Edici Egzersizler:** Engelli bireylerin hareketliliğini, gücünü ve fonksiyonunu geliştirmek amacıyla sağlık profesyonelleri tarafından reçete edilen fizik tedavi ve rehabilitasyon egzersizleri².
- ✓ **Günlük Yaşam Aktiviteleri:** Giyinme, aktarma veya tekerlekli sandalyeyi itme gibi günlük yaşam aktiviteleri (GYA'lar) da engelli bireyler için fiziksel aktivite türleri olarak düşünülebilir^{4,5}.
- ✓ **Oturarak Egzersizler:** Sandalyeye dayalı egzersizler veya hareket kısıtlılığı olan bireyler için otururken yapılabilecek egzersizlerdir^{2,3}.
- ✓ **Akuaterapi (Su terapisi):** Fiziksel sınırlılıkları olan kişiler için yüzme aktivitesi ve fonksiyon kaybını en aza indirecek şekilde su içinde uygulanan egzersizler^{5,6}.
- ✓ **Uyarlanabilir Fitness Programları:** Engelli bireylerin özel ihtiyaçlarını ve yeteneklerini karşılamak üzere tasarlanmış, genellikle eğitilmiş eğitmenler tarafından yönlendirilen özel fitness programları⁶.
- ✓ **Yoga ve Esnetme:** Esnekliği ve dengeyi geliştiren, çeşitli engellere göre uyarlanabilen hafif yoga veya esnetme rutinleri^{5,6}.

Engelli bireylere yönelik fiziksel aktivite tanımının kapsayıcı ve uyarlanabilir olduğunu ve bu popülasyondaki geniş engellilik ve yetenek yelpazesinin dikkate alındığını kabul etmek önemlidir. Amaç, uygun ve erişilebilir fiziksel aktiviteler yoluyla engelli bireylerin fiziksel refahını teşvik etmek, fonksiyonel bağımsızlığı arttırmak ve genel yaşam kalitesini iyileştirmektir. Bu aktiviteler bireysel veya grup ortamlarında gerçekleştirilebilir ve önemli fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalara sahip olabilir ⁶.

2. Engelli Bireyleri Anlamak

İnsan varlığının zengin dokusunda çeşitlilik, bizi bir arada ören kumaşın ta kendisidir. Bu mozaik içerisinde engelli bireyler bütünleyici ve benzersiz bir alanı kaplayarak, toplumun genel şaheserine kendi renk ve desenleriyle katkıda bulunmaktadır. Engelli bireyleri anlamak ve takdir etmek yalnızca bir şefkat eylemi değildir; çeşitliliğin insan deneyimine getirdiği zenginliği kabul etmeye yönelik bir çağrıdır. İnsanların farklılıklarını kabul etmek ve kucaklamak bazı klişeler (stereotip), basmakalıp düşünceler ve önyargılar nedeniyle zaman zaman zorlaşmaktadır. Bu tür önyargılar genellikle engelli bireyleri çevrelemekle birlikte onların yeteneklerini ve dayanıklılıklarını zayıflatan zararlı anlatıları sürdürmektedir. Bu önyargılı kavramları ortadan kaldırmak ve bunların yerine engelliliğin yetersizlik anlamına gelmediği anlayışını koymak önemlidir. Engelli bireyler, kolektif insan deneyimimizi zenginleştiren çok çeşitli yeteneklere, becerilere ve bakış açılarına sahiptir. Anlayışı geliştirmenin anahtarlarından biri kapsayıcı alanların yaratılmasıdır. Bu sadece fiziksel erişilebilirliği değil aynı zamanda tutum ve iletişimde var olan engelleri ortadan kaldırma kararlılığını da içerir. Bilgi için alternatif formatlar sağlamak

2011 yılının Mart ayında Suriye’de meydana gelen iç karışıklıklardan dolayı bir çok kişi göç etmiştir. Suriyelilerin yaklaşık 1.8 milyonu Türkiye’ye, 1.2 milyonu Lübnan’a, 630 bini Ürdün’e, 250 bini Irak’a ve 140 bini Mısır’a göç etmiştir. Göç İdaresi Başkanlığı’nın (GİB) yayınladığı bilgiye göre Türkiye’de kayıt altındaki geçici koruma statüsünde olan Suriyeli bireylerin sayısı 15 Haziran 2023 tarihi itibarıyla toplam 3 milyon 351 bin 582 kişidir. Suriyeli bireylerin %72,29’u kadın ve çocuklardan oluşmaktadır¹².

GİB’in yayınladığı geçici koruma kapsamında bulunan Suriyelilerin yaş ve cinsiyete göre dağılım Tablo 1’de verilmiştir¹².

Tablo 1. Göç İdaresi Başkanlığı’nın yayınladığı geçici koruma kapsamında bulunan Suriye uyruklu bireylerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı¹²

YAŞ ARALIĞI	ERKEK	KADIN	TOPLAM
0-4	241.049	225.680	466.729
5-9	271.049	256.477	527.526
10-14	191.229	181.511	372.740
15-18	132.216	119.729	251.945
19-24	209.443	175.346	384.789
25-29	190.015	151.467	341.482
30-34	137.605	111.020	248.625
35-39	116.813	95.276	212.089
40-44	82.976	73.086	156.062
45-49	56.130	56.284	112.414
50-54	44.095	43.752	87.847
55-59	35.084	35.491	70.575
60-64	22.840	23.790	46.630
65-69	15.502	16.890	32.392
70-74	9.200	10.080	19.280
75-79	4.639	5.608	10.247
80-84	2.341	3.141	5.482
85-89	1.159	1.655	2.814
90+	779	1.135	1.914
TOPLAM	1.764.164	1.587.418	3.351.582

2. Göçmenlerde, Mültecilerde ve Diğer Sosyal Dezavantajlı Gruplarda Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; iskelet kasları tarafından oluşturulan ve enerji tüketiminin artmasına yol açan istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır ve yürümek, merdiven çıkmak gibi günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan aktiviteleri içerir. Fiziksel aktivitenin kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, tedavisinde ve önlenmesinde etkili olduğu bilinmektedir¹³.