

Spor, Sağlık ve Ergoterapi Kavramının İncelenmesi

Çağatay Dereceli¹

Ebru Dereceli²

Özet

Spor, sağlık ve ergoterapi kavramı son yıllarda önemli bir hale gelmiştir. Gelişen teknolojiler insanların masa başı işlerde çalışmasına neden olmuş bu durumda dünyanın en büyük sorunlarından birisi olan hareketsizlik problemini doğurmuştur. Hareketsiz kalan bireyler çeşitli rahatsızlıklara maruz kalmış ve en iyi ilaçlardan birisinin spor olduğunu kavrayarak spora yönelmiştir. Ergoterapistler diğer bilim dallarında olduğu gibi spora aktiviteler aracılığıyla katılımı artırarak sağlıklı yaş almayı amaçlamışlardır, çünkü Ergoterapi, bireylerin sağlık düzeylerini üst seviyeye çıkarmak için yapılan anlamlı ve amaçlı aktivitelerdir. Ergoterapi uygulamaları özellikle son yıllarda gelişen teknolojilerle birlikte masa başı işlerde yoğun olarak çalışan bireylerin hareketsiz bir yaşam geçirmelerine bağlı olarak yaşamış oldukları sağlık problemlerini gidermek amacıyla bireylere ya da gruplara spor salonu, açık alanlar, ev ve iş yerleri gibi çok çeşitli alanlarda gerçekleştirilmektedir. İnsan ömrünün uzadığı günümüz koşullarında Ergoterapinin temel amacı, bireylerin günlük yaşam koşullarına adapte olmasını sağlayarak bireylerin günlük yaşama yeniden entegrasyonlarını desteklemek amacı güderek bireylerin bağımsızlıklarını arttırmaktır. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için spor ne kadar önemli ise Ergoterapi kavramı da spor ve sağlığın ayrılmaz parçasıdır.

1. Giriş

Spor bireyin bedensel, ruhsal ve zihinsel yönden gelişimini sağlayan bir bilim haline gelmiştir. Günümüzde spora olan ilgi her geçen gün artmaya devam etmektedir. Sanayi devrimi sonrasında spor, bireylerin serbest zamana olan

1 Doç. Dr. Çağatay DERECELİ, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, cdereceli@adu.edu.tr, ORCID ID:0000-0003-2771-2000

2 Öğr. Gör. Ebru DERECELİ, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, edereceli@adu.edu.tr ORCID ID:0000-0002-7021-1001

İlgilerinin artması ve kentleşme gibi birçok temel toplumsal değişimden etkilenmiş ve bazı yeni boyutlar elde etmiştir (Sunay, 2003).

Yaşanan gelişmeler sonucunda sanayileşme, teknolojik gelişmeler, bilgi çağında olmamız, hizmet sektörünün gelişme göstermesi ve hızlı kentleşme durumları sonucunda toplu yaşama kültürü ve sosyal yapılar giderek farklı birçok özellik kazanmıştır. Toplumsal eğilimlerimizi; kültürümüz, yaşam felsefemiz, moral isteklendirme düzeyimiz ve ekonomik refah seviyesi gibi çeşitli olgular biçimlendirmektedir. Gelişmiş toplumlar spor kavramını, sosyal hayatımızın ayrılmaz bir parçası olarak görürken, geri kalmışlar olan toplumlar da ise sporun önemi kavranamamış ve göz ardı edilmiştir. Günümüzde toplumların spora karşı gösterdikleri yaklaşımlar toplumların genel yapısını yansıtmaktadır ve spor gelişmişliğin bir ölçütü şeklinde de kabul edilmektedir (Yetim, 2000; Karasüleymanoğlu, 1995).

Spor, sağlık üzerindeki birçok etkisiyle iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Sporun olumlu etkileri, öncelikle çoğu sporun ana parçası olan fiziksel aktivite ile elde edilmektedir. Gençlerinde (Eime, ve diğerleri, 2013), yaşlılarında (Nowak, 2014) kişisel gelişimi, psikososyal gelişimi (Fraser-Thomas, ve Strachan, 2015) ve daha az alkol tüketimleri (Villalba, ve diğerleri, 2016; Eloffson, ve diğerleri, 2014) gibi sporun birçok ikincil etkisi ve sağlık yararları bulunmaktadır. Spor yapan bireyler daha sonraki yaşantılarında daha yüksek seviyede fiziksel aktiviteye sahip olurlar (Kjonnixsen, ve Anderssen, 2009) ve bireyler spor yoluyla beslenme alışkanlıklarını, egzersiz seviyelerini ve sağlık bilgilerini geliştirilebilirler (Khan, ve diğerleri, 2012). Sporun olumsuz etkilerine bakıldığında, zihinsel sağlığımızın bozulmasına neden olabilen başarısızlık riskini içermektedir (Howie, ve diğerleri, 2016; Rice, ve diğerleri, 2016), aynı zamanda sporda yaralanma riski bulunmaktadır (Schwellnus, ve diğerleri, 2016; Soligard, ve diğerleri, 2016) ve yeme bozuklukları (Joy, ve diğerleri, 2016) ile tükenmişlik (Brenner, 2007), egzersize bağlı gastrointestinal sistem rahatsızlıkları yaşanabilmektedir (Clark, ve Mach, 2016). Fiziksel aktivite giderek organize bir şekilde yürütüldüğünden (Engström, 2004; The Swedish Sports Confederation 2015; SCB. 2009) sporun toplumdaki rolü sadece birey için değil aynı zamanda halk sağlığı için de yıllar içinde giderek daha önemli hale gelmiştir. İnsan yapısı gereği sağlığını ve esenliğini korumak için spora her yaş döneminde ihtiyaç duymaktadır. Spor yapan bireyler genel olarak spor yapmayan bireylere göre daha sağlıklıdırlar, çünkü spor yapan bireyler fiziksel ve mental olarak sporun zorluklarına ve birçok durumda hayatın diğer bölümlerine aktarılabilen yeteneklere her zaman hazırdırlar (Holt, 2017).

Ergoterapi mesleği, dünya çapında son yıllarda dikkate değer biçimde değişiklikler geçirmiş ve giderek daha fazla sayıda araştırmacının akademik ve çalışma alanlarına erişmesine olanak sağlamıştır (Pattison, 2018). 89 üye kuruluş tarafından desteklenen Dünya Ergoterapistler Federasyonu (WFOT) verileri ışığında Ergoterapist uygulayıcılarının yaklaşık %80,30'u kadındır. Bu oran Jamaika, Seyşeller ve Ukrayna'da %100' den Dominik Cumhuriyeti'nde %3'e kadar değişim göstermektedir (Beagan, ve Fredericks, 2018). Ergoterapinin, bakımla bağlantılı olduğu ve çoğunlukla da kadınlar tarafından yürütülmeye devam eden farklı sağlık meslekleri gibi, daha düşük seviyede sosyal değere sahip olduğu ile ilgili ve esas olarak Tıbbi desteklemeye odaklanmış olduğu yönünde bir toplumsal algı bulunmaktadır (Salles, ve diğerleri, 2019). Ergoterapistler, sağlığı geliştirmeye ve tercih edilen faaliyetlere katılım, mesleki yoksunluğun önlenmesi ve algılanan yaşam kalitesinin artması yoluyla kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri oluşturmaya yardımcı olan temel becerilere sahiptir (Clark, ve diğerleri, 2007; Forhan, 2008). Brown'a göre; " Ergoterapi literatürü her geçen gün büyümekte ve makalelerin atıf sıklığı da artmaktadır" (Brown, 2018).

2. Spor

Latince 'de ayırmak veyahut dağıtmak anlamlarına gelmekte olan "deportere" ya da "disportere" kelimelerinden oluşmuş olan spor, ilerleyen zamanlarda ise "disport" olarak kullanılmaya başlanmıştır. 17. Yüzyıldan sonra ise "sport" olarak değişime uğramış ve "spor" olarak kullanıma başlanmıştır (Gökmen, 2013; Ketten, 1993). Günümüzde spor; fizyolojik, ekonomik, psikolojik, farmakolojik, felsefik, sosyolojik, hukuksal, politik iletişimin yanında farklı birçok teknolojik alanda bilimsel çalışmaların yapılmış olduğu çok yönlü etkileşimlerin yer almış olduğu bir alandır diyebiliriz (Mirzeoğlu, 2011).

Spor; ruha ve bedene hitap edebilen sosyal olan davranıştır. Sporun sosyal fonksiyonlarını şu şekilde özetleyebiliriz:

- Spor bireyin mutlu, sağlıklı ve güçlü yapıda olmasını sağlar.
- Bireye sosyal ve kültürel zevkler ile duyarlılıklar kazandırır.
- Bireylere kolektif çalışma alışkanlıkları kazandırır.
- Spor insanlara sosyal statü kazandırır.
- İnsanın kendini kontrol etmesini sağlayarak, kendisine ve çevresindekilere karşı saygıyı ve sevgiyi öğretir.

- Planlı şekilde ölçülü bir çalışma disiplini ve dinlenme alışkanlığını kazandırır.

- Sosyalleşmeyi ve sosyal sorumluluğun gelişmesini sağlar.

- Spor sayesinde arkadaşlık, iş birliği, liderlik, hoşgörü, takdir etmek ve edilmek gibi özellikler kazanılır.

- İş, görev ve mesleki sorumluluklar kazandırarak ve bireyin gelişimine katkı sağlar.

- İnsanların ve ulusların arasındaki dostluğu geliştirerek sosyal kaynaşmaya katkı sağlar.

- Spor profesyonel anlamıyla yapıldığında ekonomik olarak kazanç sağlar.

- Bireylerin centilmenlik, risk alma, dayanışma ve cesaret duygularını geliştirir.

- Mücadele ve aynı zamanda rekabet gücünü artmasını sağlar.

- İnsanlar arası ilişkileri geliştirir.

- Yapıcı, yaratıcı yetenekleri geliştirirken üretici olabilmeyi sağlar.

- Bireylerin kendine güven duygularını artırır.

- Diplomasıyı geliştirir ve iç, dış turizmin artmasını sağlar.

- Ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmada önemli bir role sahiptir.

- Toplumda bireyler arasındaki aidiyet duygusunun gelişimini sağlar.

- Bireylerin başarıma duygusunun canlanmasını sağlar.

- Bireylerin ruhundaki kavgacı ve savaşçı enerjiyi barışçıl, dostane zemine çeker.

- Bireylerin kişilikli ve güçlü iradeli olmasına katkıda bulunur.

- Bireylerin sınırsız olan ihtiraslarını köreltir (Yetim, 2000).

Spor; estetik, teknik ve fiziksel olan bir süreçtir. Futbolda iyi uygulanmış olan bir koşu ile basketbolda iyi uygulanmış bir set oyunu ve jimnastikte bir denge hareketinin uyumlu olması şiiinsel bir güzelliğe sahiptir diyebiliriz. Öte yandan da, belirli bazı egzersizlerin uyum içerisinde ve belirli şekillerde gerçekleştirilmesi, vücudun gücünün ve yeteneğinin aktive edilmesini gerektirir. İşte bu durum, sporun fiziksel ve teknik yönlerini açıklar (Heper, ve diğerleri, 2012).

3. Sağlık

İnsan yaşamının en temel değeri sağlıklı olmaktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2012) 'nün tanımına göre sağlık; yalnızca vücutta hastalık halinin olmayışı değil kişinin fiziksel ve sosyal açıdan da kendisini iyi hissetmesi durumudur. Çağımızda düzenli spor yapmanın ve sportif aktivitelere katılmanın, eğlence, yarışma, gündelik hayatımızda ve çalışma hayatımızda üretkenlik ve verimlilik gibi fiziksel yararlarının yanı sıra, sağlıklı olmak, iyi olmak, hayattan zevk almak, duygu- durum gibi tıbbi, psikolojik ve sosyolojik anlamlarda müspet boyutları bulunmaktadır. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte insan hayatını en çok etkisi altına almış olan obezite, stres, korku, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara ve hareketsizlikten kaynaklanan çeşitli sağlık sorunlarının tedavi edilmesinde doktorlar tarafından düzenli olarak spor ve egzersiz hareketleri sıklıkla önerilmektedir. Dünya üzerinde fiziksel hareketsizlik sonucu kaynaklanan hastalık yükünün etkisi giderek hızla artmaya devam etmektedir. Gelişmiş ve gelişmeye devam eden ülkeler, fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmaya odaklanmışlar bu sayede bulaşıcı olmayan hastalık kontrolünü sağlayarak olası ekonomik yüklerden kurtulmayı amaçlamışlardır. Bu bağlam neticesinde sosyoekonomik alanda hızlı değişim göstererek gelişmekte olan tüm ülkelerin işgücü yapısı, kentleşme oranı ve yaşam tarzı kalıpları üstünde fiziksel aktivitelerin derin etkileri olduğu bir gerçektir (Crespo, ve diğerleri, 1999; Alpay, 2021; 1824, Adrian, ve diğerleri, 2011).

Sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önerilen ve en etkili yollardan birisi olan fiziksel aktiviteye katılımın bireyin genel sağlık durumundan, fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik fonksiyonlarına değin birçok alanda faydalarının olduğu ileri sürülmektedir (Cotman, ve Berchtold, 2002). Yapılan araştırmalar fiziksel aktiviteye ve egzersize katılımın bireylerde sağlığın geliştirilmesi yönünde büyük faydalar sağladığını ve bireylerin yaşam kalitesinin artması noktasında büyük etkileri olduğunu belirtilmektedir (Bize, ve diğerleri, 2007; Vuillemin, ve diğerleri, 2005).

4. Ergoterapi Kavramı ve Tarihçesi

Yunanca kökenli olan Ergo kelimesi 'iş' anlamına gelmektedir. Ergoterapi ya da diğer bir adıyla uğraşı terapisi (occupational therapy), uğraşı edindirme yoluyla hastaların iyilik ve sağlık durumlarında ilerleme sağlamayı hedefleyen danışan veya hasta odaklı bir meslek alanıdır. Temel hedefi ise, insanların günlük yaşam aktivitelerine düzenli katılımlarını sağlamaktır. Ergoterapistler bu temel hedefi; insanlarla ve gruplarla birlikte çalışmak koşuluyla hastaların isteği doğrultusunda, ihtiyaç yada beklentilerini geliştirerek veya mesleği ve

çevreyi mesleki uyumunu artıracak şekilde hastaların rahat edeceği biçimde düzenleyerek gerçekleştirirler (AOTA., 2014).

1917'de başlayan ergoterapi, toplumsal ihtiyaçların karşılanması konusunda 100 yıllık bir geçmişe sahip olan dinamik bir meslek grubudur (Lamb, 2017; Andersen, ve Reed, 2017). Başlangıcından bugüne kadar, uygulayıcıları sağlık ve sıhhati geliştirmek amacıyla ve fiziksel, bilişsel ya da psikiyatrik rahatsızlıkları yaşayan bireylerin topluma tam anlamıyla katılmalarını sağlamak için terapötik meslekleri kullandılar (Pizzi, ve Richards, 2017; Schwartz, 2009). İlk yıllarında, tarihsel olaylardan (örneğin; Dünya Savaşları vb.) ve paradigma değişimlerinden (örneğin; tıbbi ataerkil modellere karşı kişi-yönelimli güçlendirme modellerinden) etkilenmiştir (Reilly, 1962; Colman, 1988).

Ergoterapi, rehabilitasyon amaçlarına ulaşabilmek için amaçlı ve planlı aktiviteleri kullanan, bireylerin yapmak istedikleri aktiviteleri seçtikleri, bağımsız şekilde hayata işlevsel biçimde katılmalarına yardımcı olmayı amaçlayan destekleyici olan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin temel amacı, bireylerin günlük yaşam becerilerine yeniden entegrasyonlarını desteklemek amacıyla, bireylerin bağımsızlıklarını ve özerkliklerini arttırmaktır. Ergoterapistlerin yapmış olduğu müdahaleler temelde, üretkenlik ve serbest zaman aktivitelerine aynı zamanda kendine bakıma odaklanır. Yaşam becerileri, bireyin kişisel bakımını yapabilmesini ve seyahat, alışveriş ve topluma katılım gibi daha karmaşık olan görevleri yapmasını sağlayan çeşitli becerileri içermesinden dolayı, ergoterapistler danışanlarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yaşam becerileri eğitim programları sunmaktadırlar (Mitchell ve Gunaratne, 2007). Genelde ergoterapistler önlem alma stratejilerinden ziyade terapi ve rehabilitasyona odaklansalar da, yaşam becerileri eğitiminde bu tutumda olmazlar. Ergoterapistler, yaşam becerileri üzerine yaptıkları çalışmalarında kişilerin alkol, tütün ve madde bağımlılığından korunması yönünde çaba harcarlarken; işe girebilirlik, başa çıkma gibi becerilerini geliştirmeye yönelik olarak da çalışırlar (DeMars, 1992).

Ergoterapi, profesyonelce müdahalenin değerlendirilmesi sürecini, planlama yapılmasını ve uygulama sürecini etkili bir şekilde yönetmeyi ve yapılan işin etkinliğini etkileme yeteneği veren profesyonel uygulama ile olan ilişkiye dayanmaktadır (Schell. ve Schell, 2008; Talavera-Valverde, 2015; Unsworth, ve Baker, 2016).

5. Spor, Sağlık ve Ergoterapi İlişkisi

Ergoterapi de amaç bireyin yaşamdaki hareket yeteneklerinin düzenlenerek bireyin aktif bir hayat sürmesine yardımcı olmaktır. Ergoterapi birey merkezli bir sağlık mesleği olup birey için anlamlı ve amaçlı aktiviteler yoluyla, sağlığı ve refahı arttırmayı hedeflemektedir (Halliday ve Pulaski, 2003).

Ergoterapi bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal durumlarının bütüncül bir biçimde uğraşı ile tedavi edilmesi fikri üzerine kurulu olan bir meslektir. Ergoterapi anlamlı ve amaçlı olan aktiviteleri araç olarak kullanmakta olan, bireylerin sağlık ve refah seviyesini geliştiren, kişi merkezli olan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin asıl amacı bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımlarını sağlayarak bireylerin ve toplulukların istemiş oldukları veya kendilerinden beklenmekte olan aktiviteleri yapabilme becerileri geliştirmektir. Ergoterapi de bireylerin katılımını etkileyen tüm faktörler değerlendirilmektedir. Ergoterapi de bu faktörlerden bireye olumsuz etkisi olanları azaltmak veya tümüyle ortadan kaldırmak için gerekli olan müdahaleler yapılır (WFOT, 2012).

Spor günümüz şartlarında toplumsal bir dinamik olarak çok sayıda kişinin ilgisini çekmektedir ve spor giderek daha organize bir hal almaktadır (Ölçücü ve diğerleri, 2012). Hareketsiz bir yaşamın hayatımızı etkisi altına aldığı son yıllarda sporun sağlığımız için büyük önem arz ettiği Ergoterapistler tarafından da bilinmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir hayat sürmek için bireylere ergoterapist tarafından bir müdahale programı hazırlanırken; kişinin rutini, yaşamdaki amaçları, günlük yaşamlarında üstlenmiş oldukları rolleri, aile bireyleri, bireyin sağlık durumu, sosyal çevresi, öz yönetimi, yaşamını devam ettirdiği alanlar, bireyin sahip olduğu becerileri, kişiye erişilebilirliği ve bilişsel becerileri şeklindeki birçok alana bakılarak kişi merkezli olan bir yol izlemektedir (AOTA, 2021).

6. Sonuç

Ergoterapi kavramının tarihi çok eskilere dayanmaktadır, fakat günümüzde adının sık duyulmayışı yeni bir kavrammış gibi algılanmasına sebep olmaktadır. Bazı ülkelerde sağlık meslekleri arasında üst sıralarda yer alan ergoterapi ülkemizde adını henüz çok duyuramamıştır. İnsanların sağlıklı yaş alabilmeleri için hareket bir zorunluluktur. Ergoterapi başta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm, psikolojik rahatsızlıklar gibi birçok hastalığın tedavisinde, bireylerin sağlıklı yaş alabilmeleri için refah düzeylerini artıran sıklıkla başvurulmaya başlanan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapi sadece hastalık yaşayan bireyler ile ilgilenmez sağlıklı olan bireylerin mevcut sağlık durumlarının kalitesini korumayı ve

daha ileri yaşlarda yaşayabilecekleri sağlık sorunlarını önlemeye ve yaşam kalitelerini yükseltmeye çalışır. Birçok bilim dalının faydalandığı ergoterapi sporcularında ilgisini çekmektedir. Sağlıklı olmak için sportif aktivitelerden faydalanan insanları doğru yönde yönlendiren ergoterapistler bireylerin yapacakları aktiviteleri seçmelerini sağlayarak kimseye muhtaç olmadan bağımsız bir biçimde yaşamlarını sürdürmeyi sağlar. Günümüzde birçok farklı alanda çalışan ergoterapistler ülkemizde gereken ilgiyi görememiştir. Fakat ülkemizde birçok üniversitede ergoterapi bölümü açılmış hızla açılmaya devam etmektedir. Bu durum da ergoterapinin ülkemizde birçok alanda kullanımının artacağını göstermektedir. Her alanda olduğu gibi ergoterapistler spor içerisinde de çeşitli ergoterapi müdahalelerini kullanarak önemli rol üstleneceklerdir.

Kaynakça

- Adrian, B., Guansheng, M., Frances C., Zainal, O., Temo, W., Philayrath H., Kieren, K., Anjana B. (2011). 8 for the Equity and Noncommunicable Disease Risk Factors Project Collaborative Group Cross-national comparisons of socioeconomic differences in the prevalence of leisure-time and occupational physical activity, and active commuting in six Asia-Pacific countries, *Journal of Epidemiology & Community Health* 2011;65:35-43.
- Alpay, N. (2021). Sporun yaygınlaşmasının gelişmeye etkileri: Bir inceleme. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 33-44.
- American Occupational Therapy Association (AOTA), (2014). <http://www.aota.org>
- American Occupational Therapy Association, (2021). Definition of Occupational Therapy Practice for the AOTA Model Practice Act <https://www.aota.org/> (Erişim Tarihi: 1.05.2022)
- Andersen, L. T., & Reed, K. L. (2017). *The history of occupational therapy: the first century*. Slack Incorporated.
- Beagan, B. L., & Fredericks, E. (2018). What about the men? Gender parity in occupational therapy: Qu'en est-il des hommes? La parité hommes-femmes en ergothérapie. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 85(2), 137-145.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Brenner, J. S., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Brown, T., Gutman, S. A., Ho, Y. S., & Fong, K. N. (2018). A bibliometric analysis of occupational therapy publications. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(1), 1-14.
- Clark, A., & Mach, N. (2016). Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 43.
- Clark, F., Reingold, F.S., Salles-Jordan, K., (2007). Obesity and occupational therapy (position paper) *The American Journal of Occupational Therapy*. 61(6):701-703.
- Colman, W. (1988). The evolution of occupational therapy in the public schools: the laws mandating practice. *The American Journal of Occupational Therapy*, 42(11), 701-705.
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in neurosciences*, 25(6), 295-301.

- Crespo, C. J., Ainsworth, B. E., Keteyian, S. J., Heath, G. W., & Smit, E. L. L. E. N. (1999). Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(12), 1821-1827.
- DeMars, P. A. (1992). An occupational therapy life skills curriculum model for a Native American tribe: A health promotion program based on ethnographic field research. *The American Journal of Occupational Therapy*, 46(8), 727-736.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
- Elofsson, S., Blomdahl, U., Åkesson, M., & Lengheden, L. (2014). *Dricker ungdomar i idrottsförening mindre alkohol än de som inte är med i idrottsförening?*. Stockholms stad, Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten.
- Engström, L. M. (2004). Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*, (4), 10-15.
- Forhan, M. (2008). Obesity and healthy occupation. In *Discussion Document, Professional issue forum, CAOT, Whitehorse, Yukon*.
- Fraser-Thomas, J., & Strachan, L., (2015). Personal development and performance? In: Baker J., Safai P., Fraser-Thomas J., editors. *Health and Elite Sport: Is High Performance Sport a Healthy Pursuit?* Taylor & Francis Group; Londond. Routledge Research in Sport, Culture and Society.
- Gökmen, B. (2013). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş erkek öğrencilerin statik ve dinamik denge performanslarına etkisi. *On-dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Samsun*.
- Halliday, & Pulaski K. (2003). *Adult Neurological Dysfunction*. Brededell Crepeau, E., Cohn, E.S., Boyt Schell, B.A. Willard & Spackman's Occupational Therapy, Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins. 10:767-788.
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... & Demirhan, G. (2012). *Spor bilimlerine giriş. Eşişebir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını, 1*.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49.
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized sport trajectories from childhood to adolescence and health associations. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(7), 1331-1339.

- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British journal of sports medicine*, 50(3), 154-162.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni Boyutlarıyla Spor, Ozan Dağıtım, 4. Baskı, *Aşama Ofset-Ankara*.
- Keten, M., (1993). Türkiye’de Spor. Polat Ofset, Ankara.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The lancet*, 380(9836), 59-64.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 646-654.
- Lamb, A. J. (2017). Unlocking the potential of everyday opportunities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 71(6), 7106140010p1-7106140010p8.
- Mirzeoğlu, N., (2011). Bilim Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. *Spor Yayınevi, Ankara*.
- Mitchell, L., & Gunaratne, E. (2007). Occupational therapists as life skills educators: Experiences at the gage transition to independent living program. *Occupational Therapy Now*, 9(3), 20.
- Nowak, P. F. (2014). Amateur sports of the elderly: a chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 2014.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müسابakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Pattison, M., Baptiste, S., & McKinstry, C. (2018). A vision splendid; visioning for the future of occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(3), 238-242.
- Pizzi, M. A., & Richards, L. G. (2017). Promoting health, well-being, and quality of life in occupational therapy: A commitment to a paradigm shift for the next 100 years. *The American Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 7104170010p1-7104170010p5.
- Reilly, M. (1962). Occupational therapy can be one of the great ideas of 20th century medicine. *Am J Occup Ther*, 16, 1-9.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46, 1333-1353.
- Salles, A., Awad, M., Goldin, L., Krus, K., Lee, J. V., Schwabe, M. T., & Lai, C. K. (2019). Estimating implicit and explicit gender bias among health care professionals and surgeons. *JAMA network open*, 2(7), e196545-e196545.

- SCB., (2009). *Levnadsförhållanden: Fritid 2006-2007 [Living Conditions: Recreation 2006-2007]* Statistics Sweden; Stockholm, Sweden.: 118.
- Schell, B. A. B., & Schell, J. W. (Eds.). (2008). *Clinical and professional reasoning in occupational therapy*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Schwartz, K. B. (2009). Reclaiming our heritage: connecting the founding vision to the centennial vision. *AJOT: American Journal of Occupational Therapy*, 63(6), 681-691.
- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much?(Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1043-1052.
- Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much?(Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1030-1041.
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-42.
- Talavera Valverde, M. Á. (2015). Estudio del razonamiento clínico en estudiantes de terapia ocupacional.
- The Swedish Sports Confederation, (2015). In: Sport statistics [Idrotten i siffror} Confederation T.S.S., editor. The Swedish Sports Confederation; Stockholm, Sweden:
- Unsworth, C., & Baker, A. (2016). A systematic review of professional reasoning literature in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(1), 5-16.
- Villalba, F. L., García, P. R., Cantó, E. G., & Soto, J. P. (2016). Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescent students in Murcia (Spain). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(2), 101-106.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- World Federation of Occupational Therapists, (2012). *Definition of occupational therapy*. Retrieved from.
- World Health Organization., (2012). Noncommunicable diseases: A major health challenge of the 21st century. *World health statistics*, 35-36.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.