



Spor Yapmıyorum Çünkü: Sedanter Bireylerin Spora Karşı Görüşlerini Anlamak

Mehmet İNAN¹, Ahmet Dünder EREN², Bilal ÇİFTÇİ³

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6483-4704>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6919-5454>

³Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-3491-8122>

To cite this article/ Atf için:

İnan, M., Eren, A. D. ve Çiftçi, B. (2022). Spor yapmıyorum çünkü: Sedanter bireylerin spora karşı görüşlerini anlamak. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 108-116.

Özet

Birçok ülke fiziksel hareketliliği tekrar yaratabilmek için devlet politikaları oluşturmaktadır. Çünkü hareketsiz bireyler sağlıksız toplumlar oluşturmakta bu da devlete sağlık harcamaları olarak geri dönmektedir. Oysaki kısa süreli egzersizler böyle bir olumsuzluğu sonlandıracaktır. Yapılan tüm akademik çalışmalarda sedanter yaşamın insan sağlığına olumsuz etkileri bilinirken bu çalışmada da sedanter yaşamı seçen bireylerin neden spordan uzak durduğu, onları spordan uzaklaştıran etkenler ve spor hakkındaki duygu ve düşünceleri ele alınacaktır. Araştırma tarama modeline göre düzenlenmiştir ve spora uzak bireylerin gönüllüğüne dayalı olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Sonuç olarak bireyleri spora yönlentecek teşvik çalışmaları artırılmalı spor sosyal kaynaşmanın ortak noktası haline getirilmelidir. Sağlam kafanın sağlam vücutta olduğu unutulmamalı toplumu sporla buluşturmak için spora yapılan yatırımlara ağırlık verilmelidir. Uluslararası müsabakalarda kazanılacak başarı ülke statüsü için çok büyük bir önem arz ettiği artık bilinen bir gerçektir. En alt tabandan milli takım kadroları dahil uluslararası arenada başarı için her türlü desteğin spora verilmesinin önem arz ettiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Sedanter, Fiziksel Aktivite, Nitel

I Don't Do Sports Because: Understanding Sedentary Views Against Sports

Abstract

Many countries are creating government policies to recreate physical mobility. Because inactive individuals create unhealthy societies and this returns to the state as health expenditures. However, short-term exercises will end such a negativity. While the negative effects of sedentary life on human health are known in all academic studies, in this study, why individuals who choose sedentary life stay away from sports, the factors that keep them away from sports, and their feelings and thoughts about sports will be discussed. The research was organized according to the scanning model and was applied based on the volunteering of individuals who are far from sports. A semi-structured interview form, one of the data collection methods, was used in the research. As a result, incentive activities that will direct individuals to sports should be increased and sports should be made the common point of social cohesion. It should not be forgotten that a healthy mind is in a healthy body, and investments in sports should be emphasized in order to bring the society together with sports. It is a well-known fact that the success to be achieved in international competitions is of great importance for the status of the country. It can be said that it is important to give all kinds of support to sports for success in the international arena, from the lowest base to the national team cadres.

Keywords: Sedentary, Physical Activity, Qualitative

GİRİŞ

Bireyi bedensel olarak inceleyen bilim dalları, “İnsan vücudunun hareket etmek için şekillendiği” fikrine ulaşmışlardır. Yaradılışın ilk dönemlerinde yaşamlarını devam ettirebilmek için bir hareketlilik içinde olan insanların, teknolojik ve sosyo-kültürel yönden ilerledikçe yaşam kalitesi artmış ve insanlar yaşamın devamı için gerekli olan bedensel hareketlerin birçoğundan uzaklaşmıştır. Bunun sonucunda var olmaya dönük bedensel eylem ve uğraşlar “sportif” faaliyetlere evrilmiştir. Günümüz insanına bakıldığında kimi bireyler hareketsizken kimilerinin de sürekli bir hareket içinde olduğu gözlemlenir. Egzersizden uzak, hareketsiz bir yaşamı olan bireyler “sedanter”, bir disiplin ve plan dahilinde egzersiz yapan bireyler ise “aktif/sporcu” olarak nitelendirilirler (Fişek, 1998). Cihan ve Ilgar Araç (2018)’a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir.

Birçok ülke fiziksel hareketliliği tekrar yaratabilmek için devlet politikaları oluşturmaktadır. Çünkü hareketsiz bireyler sağlıksız toplumlar oluşturmakta bu da devlete sağlık harcamaları olarak geri dönmektedir. Oysaki kısa süreli egzersizler böyle bir olumsuzluğu sonlandıracaktır (Zorba, 2006). Fiziksel aktivite, vücuttaki enerjinin kullanılmasıyla gerçekleşen bedensel hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Pate ve ark., 1995).

Yaşam tarzı olarak fiziksel aktivite ifadesi, hayatımızda farklı yoğunlukta gerçekleşen düzenli veya düzensiz bütün hareketleri içermektedir. (Aslan ve ark., 2010).

Bireyler “fiziksel aktivite” ve “spor” kelimesinin aynı olduğunu düşünse de fiziksel aktivite, gün içerisinde kas ve eklemlerin hareketleri sonucu enerji tüketmesi ile oluşan faaliyetler bütünü olarak tanımlanır (Bek, 2012).

Fiziksel aktivite toplumdaki her birey için önem arz etmektedir. Teknolojik imkanlardaki iyileşme, fiziksel aktivitelerdeki değişimi de beraberinde getirmiş ve toplumun fiziksel aktivite sıklığını azaltmıştır (Vaizoğlu ve ark., 2004)

Fiziksel aktivite ile sağlık arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, insanın vücudunu tanıyarak yaptığı fiziksel aktiviteler sonucunda daha sağlıklı bireyler haline geldiği genel geçer bir doğru olarak kabul edilmiştir. Teknolojik gelişmeler, fiziksel aktivitelerin öneminin bilinmesine rağmen insanları sedanter birey olarak yaşamaya itmiştir (Karaca, 2000).

Yapılan tüm akademik çalışmalarda sedanter yaşamın insan sağlığına olumsuz etkileri bilinirken bu çalışmada da sedanter yaşamı seçen bireylerin neden spordan uzak durduğu, onları spordan uzaklaştıran etkenler ve spor hakkındaki duygu ve düşünceleri ele alınacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modeline göre düzenlenmiştir ve spora uzak bireylerin gönüllüğüne dayalı olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Kahramanmaraş ilinde bulunan spordan uzak bütün bireyler oluştururken örneklemi de yine Kahramanmaraş ilinde bulunan 9 erkek 6 kadın olmak üzere toplam 15 gönüllü birey oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik sorular kullanılmıştır. Sorular spora uzak bireylerin spor hakkındaki tutumlarını saptamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden 10 kişi yüz yüze 5 kişiye ise telefonla ulaşılarak sorular yöneltilmiş ve ses kayıt cihazı ile bütün görüşmeler kayıt altına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri dijital ortamda kayıt altına alınmıştır. Görüşmede, alan-yazın incelemesi sonucunda görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Hazırlanan sorular spor yapmayan öğrencilerin sunularak görüşme formuna işlenmiştir. Veriler, spor yapmayan öğrencilerin spora karşı tutumlarını anlamak için yapılan ve ortalama 20-30 dakika süren görüşmelerle toplanmıştır. Görüşmecilerin istedikleri esneklikte cevap vermelerine olanak sağlanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde spor yapmayan öğrencilerin spora karşı tutumlarını anlamak için görüşlerine yönelik bulgular incelenmiştir.

Neden Spordan Uzaksınız?

S1''Sürekli okula gidiyorum derslerim var. Bir de ben spor yapmayı sevmiyorum ilgimi çekmiyor. Okula gitmediğim zamanlarda da ev işleri oluyor sürekli bir yoğunluk içerisindeyim hiç vaktim yok.'' S2''Spora gitmeyi sporla içli dışlı olmayı çok seviyorum ama vaktim olmuyor sürekli okul ev arasında gidip geliyoruz. Sürekli spor için bir boşluk yaratmaya çalışıyorum. Ama işimden dolayı fırsat bulamıyorum.'' S3 ''Nasil spora gidelim kardeşim ya biliyorsun sürekli görevdeyiz. Aslında bize de spor yaptırıyorlar ama senin dediğin gibi bir spor değil yani bizimki görev icabı. Küçükken çok istedim futbolu ama babam göndermedi''. S4''Spor bizim neyimize köyde sporu nerde bulacaksın hayatımda hiç spor salonu bile görmedim. Sürekli ineklerle ilgileniyoruz hiç fırsat olmuyor ki bir şeyler yapmaya kendime ayıracak vaktim olmuyor'' S5''Spor yapmayı sürekli istiyorum aslında komşulara da söylüyorum sürekli akşamları biraz yürüyüş yapalım diye ama artık kış geldi yürüyüşte yapamayız birde komşular sürekli işte oluyor çalışıyorlar. Benim olsa da onların vakti olmuyor.'' S6''Spora hiç ilgi duymuyorum genelde müzik dinlemeyi seviyorum. Küçüklüğümde herhangi bir spora yönlendirilseydim belki sevebilirdim ama şu an hiç ilgi duymuyorum. Üstelik çevremde de sporla ilgilenen hiç arkadaşım yok. Tüm bu sebeplerden dolayı ilgimi çekmiyor.'' S7 ''Hayatımda hiç sporla ilgilenmedim yaşım 62 bu saatten sonra da bizden geçti zaten. Arada sırada izlemeye gidiyorum işte torunum güreş yapıyor onu izliyorum gidip ben nasıl yapayım bu saatten sonra zor.''S8''Nasil spor yapacağımı bilmiyorum ki köyde büyüdüğümde dolayı hayatımda hiç spor yapmadım. Zaten şimdide öğretmenlik yapıyorum okula gidip geliyorum hiç zamanım olmuyor yani. Spor salonlarına gitmek istiyorum aslında ama gittiğimde ne yapacağımı da bilmiyorum. S9 ''Nasil spor yapayım bilmiyorum ki bazen yürüyüş yapıyorum akşamları şimdi kış geldi onu da yapamıyorum. Zaten çalışıyorum sürekli gece üçte gidiyorum işe ikindin dört gibi geliyorum yorgun oluyorum sonrada uykum geliyor zaten. Spor bana göre değil artık yaşım da geçti zaten''. S10'' Hayatımda hiç spor yapmadım ki kızım diyor bazen yürüyüş yapalım diye onu da yapamıyoruz. Zaten sürekli işte

oluyorum. Akşamları geç saatte geliyorum. Tatil olduğum günde de hiçbir şey yapasım gelmiyor. Yatıp dinleniyorum sürekli.” **S11** “Küçükken karete yaptım ben şimdide yapmayı çok isterdim o yüzden çocuğuma sürekli spora git diyorum. Onu güreşe gönderiyorum herkesin spor yapması gerekir. Benim mesleğim şoförlük olmasın haftada birkaç kez yürüyüş yaparım en azından yapamıyoz ama işte mesleğimiz izin vermiyor.” **S12** “Sporu sevmiyorum ben oğlum güreşe gidiyor babası kızmasa göndermem sürekli bir yerlerine bir şey olacak diye korkuyorum. Yürüyüş olabilir belki ama küçük bebeğim var onu bırakıp da zaten bir şey yapamam apartmandaki arkadaşlar yazları bazen yürüyüş yapmak istiyor. Ben yine gitmiyorum sevmiyorum üşeniyorum.” **S13** “Ben esnaf adamım sporla nasıl uğraşayım. Spordan uzak sayılmam aslında sürekli güncel olayları takip ediyorum. Sürekli futbol izliyorum mesela eskiden basketbol da çok izlerdim. Ama kendim spor yapamıyorum. Güreş yapayı çok isterdim ama olmadı kısmet değilmiş.” **S14** “Spordan uzak sayılmam aslında her hafta halı saha yapıyorum. Bir ara hentbol oynadım biraz ama artık köyde duruyorum. Hayvanlara bakıyoruz nasıl yapayım. Ben de güreşçi olmayı çok isterdim bir camiaya sahip olmayı ama olmadı. Köyde olmasam yine de bir şeyler yapmayı isterim aslında.” **S15** “Nasıl spor yapayım sürekli işte çalışıyorum. Bende istiyorum biraz yürüyüş yapmak en azından zayıflarım biraz ama spora uzak kalıyorum işten dolayı. Erken gidiyorum akşam yedi gibi geliyorum nasıl yapacağım olmuyor.”

Sporun Sağlığa Etkileri Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?

S1 “Sporun sağlık açısından tabi ki de çok önemli olduğunu biliyorum. Ama yine de spor yapmak gelmiyor içimden sağlam kafanın sağlam vücutta olduğunu söyler buna tabi ki de ben de katılıyorum ama bir türlü sporla yakınlaşamıyorum.” **S2** “Spor sağlık açısından çok önemli tabi ki de hatta bazı rahatsızlıkların bile sporla düzeldiğini düşünüyorum sağlıklı bir yaşam isteyen herkes sporla buluşmalı keşke işlerimiz bu kadar yoğun olmasa da bizimde fırsatımız olsa.” **S3** “Spor yapmanın sağlıklı olduğunu söylüyorlar evet ben de böyle düşünüyorum. Kendime bakıyorum ve spor yapmadığım için üzülüyorum. Spor yapan insanların sağlığını kaskanıyorum resmen.” **S4** “Spor sağlığa faydalı diyorlar ama ne yapalım elimden gelen bir şey yok. Spordan farklı yollarla sağlığınıza dikkat etmeye çalışacağız köy yerinde spor çok zor.” **S5** “Spor sağlığa tabi ki de çok faydalı o yüzden diyorum komşularıma sürekli spor yapalım diye ama kimse oralı olmuyor herkes işini bahane ediyor. Akşamları en azından biraz yürüyüş yapsak şu kilolarımızdan kurtuluruz ama herkesin işi var.” **S6** “Spor sağlık için çok önemli diyorlar evet ama ben beslenmeme dikkat ediyorum zaten spor bana göre değil sağlığımı farklı yönlerle koruyorum. Kilolu olsam belki yapardım ama kendimi beğeniyorum.” **S7** “Spor sağlığa faydalı tabi ki de o yüzden torunlarıma söylüyorum onları yönlendiriyorum. Spor yapmalarını istiyorum. Yaşlılara bile bazı doktorlar yürüyüş yapmasını spor yapmasını öneriyor.” **S8** “Spor yapmak sağlık açısından çok önemli tabi spor sayesinde birçok insan obez olmaktan kurtuluyor. Genç yaşta spor yapan insanların ileriki yaşlarda birçok hastalıktan korunduğunu duyuyoruz. Sağlığını düşünen her insan spor yapmalı bence.” **S9** “Özellikle genetik kalp rahatsızlığı olan kişiler mutlaka spor yapmalı sigaradan uzak durmalı ve sporla yakınlaşmalı fazla kilolarına dikkat etmeli üstelik spor yapan insanlar psikolojik olarak da sağlam olurlar bu açıdan da spor önemlidir.” **S10** “Spor sağlık için çok önemli tabi ki de mesela ben de mide rahatsızlığı olduğu için bir ara evde kendi kendime egzersiz yapıyordum ve karın ağrılarım çok iyi geliyordu. Boş zamanlarım olsa yine evde bir şeyler yaparım.” **S11** “Spor sağlık açısından önemli birçok hastalığın iyileşmesine yardımcı oluyor. Ben de solunum sıkıntısı var biraz spor yapsam üstesinden geleceğimi düşünüyorum ama fırsat bulamıyorum çok daraldığımda çıkıp biraz yürüyorum ve toparlanıyorum. **S12** “Sporun sağlıklı olduğunu söylüyorlar evet ama ben korkuyorum sağlıklı olmak için insan yemesine içmesine dikkat etsin sporda da birçok sakatlık oluyor. Allah korusun ölüm bile oluyor. Belki sağlıklı olabilir ama bu açıdan düşününce ürkütücü.” **S13** “spor sağlık için önemli tabi bak ben mesleğim gereği çok et yiyorum vücudum şuan çok sağlıksız bir şekilde yağlı durumda bazen egzersiz yapıp bu kötü durumdan kurtulmalıyım ama işte imkanlar el vermiyor.” **S14** “Sağlık için spor önemli

tabi böyle genç yaşımızdayken spor yapmıyoruz ama bunun ileride çok büyük sıkıntısını çekeceğiz. Mesela hafta bir kez halı saha yapıyoruz. Onun bile çok büyük faydası oluyor bana rahatlıyorum hem fiziksel hem psikolojik olarak rahatlıyorum.” S15 “İnsan spor yaptıkça rahatlar tabi ki keşke ben de spor yapabilsen bu şekilde kilolu olmak beni rahatsız ediyor. Dizlerim ağrıyor şuan hafta birkaç kez yürüyüş yapsam geçecek biliyorum ama fırsat yok.”

Sporun Bireye Psikolojik Yönden Etkileri Nasıldır?

S1 “İnsan kendini iyi hisseder ve kendine zaman ayırdığı için mutlu olur.” S2 “Spor insan insana özgüven sağlar. Artı günün setresini atmasını sağlar. Kişinin yaşam kalitesini artırır.” S3 “Spor insana huzur verir kendini daha zinde hissetmesini sağlar. Her insan kafasını dağıtmak için mutlaka spor yapmalı. İlgilendiği bir spor branşı olmalı. İmkanlar el verse de keşke bende bir sporla uğraşsam en azından halı saha yapsam.” S4 “Spor yapmanın psikolojik olarak çok rahatlatacağını düşünüyorum. Hayatta farklı şeylerle uğraşmak stres atmamak insanı rahatlatır diye düşünüyorum. Spor yaparken birileriyle sohbet etmek çok iyi gelir.” S5 “Spor tabi ki de insan psikolojisi için çok önemlidir. İnsanın bütün kötü duygularının yok olmasını sağlar. Kafa dağıtmak her zaman iyidir.” S6 “Spor da müzik gibi ruhun gıdasıdır bence. Çünkü her şeyden uzaklaşıp başka bir şey ile ilgileniyorsun dikkatini başka bir şeye veriyorsun bu gayet rahatlatır bence.” S7 “Spor insanın hayata pozitif bakmasını sağlar. Spor yapan arkadaşlarımın ne kadar hareketli eğlenceli olduğunu görüyorum üniversitedeyken de besyo okuyan arkadaşlarım oldukça hareketli hep eğlenceli ve aktiftiler.” S8 “Spor yapmak insanı rahatlatır tabi biraz ter atmamak hem fiziksel hem de psikolojik olarak insana huzur verir. Spor yapan insan huzursuzluktan uzak olur. Ben de biraz dolaşsam biraz yürüsem kafam dağılır diye düşünüyorum ama hiç fırsat olmuyor hep iş-güç.” S9 “Spor yapan huzur bulur. Her yerde stres yaşıyorum hastanede çalışıyorum. İşte başım şişiyor. Her gün aynı işe gidip gelmek insanı yorduğu gibi sıkıyor aynı zamanda böyle bazen yürüyüş falan yapabilirsek biraz kafamız rahatlar bence.” S10 “Psikolojik olarak rahatlatır bence insanın ilgileceği mutlaka bir şeyler olmalı farklı aktiviteler insanı rahatlatır. İnsana huzur verir. İnsanın günlük işlerini daha güzel duygularla yapmasını sağlar.” S11 “Spor insanı rahatlatır tabi. Sporcuların ne kadar hareketli neşe dolu olduğunu görüyoruz. Benim de spor yapmaya ihtiyacım var aslında çok kafam karışık unutkanlık falan oluyor. Farklı bir şeyler yapsam rahatlarım ama fırsat olmuyor.” S12 “Spor insanın psikolojisini rahatlatır tabi. Ama ben her zaman sporu sevmediğimi dile getireceğim. Psikolojik olarak rahatlamak istiyorsam. Kitap okurum. Film izlerim. Bunlarla kendimi rahatlatırım.” S13 “Spor insana huzur verir tabi. Benim gibi tüccarlıkla uğraşan adamlar sürekli bir stres altında oluyor. Aslında spor yapmak gibi farklı aktivitelerle uğraşmak tabi ki de benim gibi insanların kafasını rahatlatır.” S14 “Spor insanı bomba gibi yapar bence. Psikolojik olduğu kadar bedensel bir rahatlama da oluyor mesela bir yerlerin ağrıyorsa spor sayesinde bedenin rahatlıyor. Psikolojik olarak da öyle bir halı sahaya gidiyoruz kafam dağılıyor rahatlıyorum.” S15 “Spor insanı rahatlatır tabi. Orda farklı bir ortamın oluyor. Başka insanlarla tanışıyorsun farklı bir muhabbetin oluyor. Monoton hayatından çıkıp farklı bir şeye yönelmek insanı tabi ki de rahatlatır.”

Sporun İnsanı Sosyalleştirmesi Adına Ne Söylersiniz?

S1 “İnsanlar spor salonlarına gittiği zaman orada farklı bir ortamı oluyor. Farklı insanlarla tanışıyor bu da haliyle rahatlamasını sağlıyor. Kafasını dağıtıyor. Sosyalleşmek iyidir.” S2 “Spor sayesinde başka insanlarla tanışmak tabi ki de iyi eğlenceli vakitler geçireceğin birileri oluyor. Hem seni spora teşvik eden şeyler olmuş oluyor.” S3 “Sporda kurulan ortamlar çok eğlenceli oluyordur. Çünkü herkes enerjik herkes stresten uzak bir eğlence içerisindedir. Spor yapmak insanı mutlu edeceği için insanların birbiriyle de kaynaşmasını sağlar.” S4 “Spor bireye yeni arkadaş edinerek sosyalleşmesini sağlar. Spor yaptığı süre zarfında insanlarla kaynaşmasa dahi bulunmuş olduğu ortam sayesinde kendi sosyal hayatından sıyrılıp sosyal hayata bir nevi katılmış olur” S5 “insanlar

spor salonlarında yeni insanlarla tanışıyorlar farklı muhabbet ediyorlar. Biraz olsun ev ortamından uzaklaşarak kafalarını dağıtıyorlar.” S6 “ Spor tabi ki de insanı sosyalleştiriyordur. Çünkü spor salonlarında bir sürü insan oluyor birbirleriyle kaynaşıyorlar. Elbette dostluklarda oluşuyordur. Bunlar güzel şeyler tabi.” S7 “ Spor insanı kaynaştırır. Sadece spor yapanlar değil ki mesela ben güreş izlemeye gidiyorum benimde çok arkadaşım var orda güreş olduğu zaman haberleşip birlikte gidiyoruz çok iyi oluyor.” S8 “Spor salonlarına giden birçok insan var. Tabi ki de bir kaynaşma oluyor. Başka insanlarla tanışmak insanı mutlu eder. Sırf bu yüzden bile spor yapmak isterdim.” S9 “Sosyalleşmek sadece sporda değil her meslekte var aslında. Sporda da oluyordur tabi bir sürü insanla orada bir araya geliniyor. Kaynaşıyorlar sohbet ediyorlar bu sohbetler sadece spor alanında değil. Dışarda da devam ediyor insan spor sayesinde bir dost grubu daha edinmiş oluyor.” S10 “Spor insanı sosyalleştiriyordur yani çünkü gördüğüm her sporcunun zaten arkadaşı da sporcu oluyor geneli orada tanışıyor. Sadece bu örneğime baktığımızda bile bunu anlayabiliyoruz.” S11 “İnsanlar spor sayesinde kaynaşiyor tabi farklı insanlar birbiriyle tanışıyor farklı bir ortam giriyor herkesin hayatına. Spor sadece sporcuları değil seyircileri de kaynaştırıyor. Bir sürü taraftar grubunu buna örnek verebiliriz.” S12 “Spor insanı sosyalleştiriyor tabii insan orada arkadaşlar ediniyor. Hem bu arkadaşlar insanı kötü ortamlardan da uzak tutuyor çünkü spor yapan insanlar kötü alışkanlıkları olmayan kişiler bu yüzden spor sayesinde insan temiz bir ortamda kalıyor.” S13 “Spor insanı sosyalleştirir genel olarak kendi rutinimizden sıyrılıp farklı insanlarla tanışmamıza aracılık eder.” S14 “Spor sayesinde insanın birçok arkadaşı olur tabi ki de insan yeni bir ortam kazanmış olur. Mesela ben yıllar önce biraz futbol oynamıştım hala arkadaşlarım var onlarla görüşüp sohbet ediyoruz.” S15 “Spor insanı yeni bir ortama sokar tabi orada insan yeni arkadaşlarla tanışır. İnsanın orada arkadaşlarının olması bile insanı spora bağlar. “

Sporun Ülke Statüsüne Katkısı Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?

S1 “ Sporun ülke statüsüne katkısını daha önce bilmiyordum son olimpiyatlar yapıldığında öğrendim ki o amatör beğenmediğim sporlarda bile derece yapan sporcular ülkelerinin isimlerini duyurarak ülkesine çok şey katmış oluyor.” S2 “Sporun ülke statüsüne katkısı tabi ki çok önemli sporda başarılarıyla öne çıkan ülkeler oluyor hatta bazı sporların o ülkeye ait olduğu söyleniyor. Bazı spor branşları ülke ile bütünleşiyor. Brezilya’da futbol gibi.” S3 “Spor sayesinde birçok ülke tanınıyor. Bu açıdan bizim ülkemizde spora daha fazla değer vermeli. Boks branşında olimpiyat şampiyonu bayan arkadaşımız hem kendini dünyaya tanıttığı gibi hem de ülkemizi tanıtmış oldu. Ülke statüsü için spor önemli bir nokta.” S4 “Spordan elde edilen başarılar o ülkenin gelişmişliğini gösterir. Gelişmemiş geri kalmış ülkelerde spor da geri planda kalır.” S5 “Ülkenin sporcuları uluslararası alanda başarı elde ettikçe ülkeleri de aynı şekilde başarı kazanmış olur. Sporcular ne kadar başarılı ise ülke için durum o kadar iyidir” S6 “Spor ülke için bir reklam aracıdır. Ülkeler sporcularıyla tüm dünyaya kendini gösterir. Başarılı sporcuları olan ülkeler tüm dünya tarafından tanınır.” S7 “ Spor ülke için çok önemli tabi eskiden daha çok önem veriliyordu. Boks maçları güreş maçları için herkes televizyon başına toplanırdı. Türkiye’nin adını dünyaya duyurmak için çok önemli bir şey.” S8 “Spor ülke statüsü için önemlidir. Dünya şampiyonalarında ne kadar çok başarı elde edersek ülkemizin ismi o kadar çok duyulmuş olur.” S9 “ Ülkenin tanıtımı için spor önemlidir. Gelişmiş ülkeler bu yüzden spora çok fazla yatırım yapar. Ülkemizde dünya klasmanında kendini gösterecek sporcular yetiştirebilirsek bu ülkemiz açısından da oldukça önemli olacaktır.” S10 “Spor bir ülkenin reklam aracıdır. Spordan ne kadar başarı kazanılırsa ülke de ismini o kadar duyurmuş olur. Dünya şampiyonalarında veya olimpiyatlarda başarı elde eden sporcularımız bu yüzden bizim gurur kaynağımızdır.” S11 “Spor ülke tanıtımı için elbette çok önemlidir. Oğlumun iyi bir sporcu olup ülkesini temsil etmesini çok isterim. Ülkemizi uluslararası yarışlarda temsil eden sporcular ülkemizin gurur kaynağıdır.” S12 “Tabi ülke statüsü için spor çok önemlidir. Bu yüzden bazı sporcular için ülkeler yarışa girirler. Mesela bazı Türk futbolcular Almanya’ya seçiyor. Alman milli takımı adına

oynuyor. Bu sporcuları kazanmamız lazım. Başka bir örnek verecek olursak Türkiye Naim Süleymanoğlu için büyük çaba göstermiş bu durum ülkeler arası kriz haline gelmiştir. Bu olay sporcunun değerini gösterir.” S13 “ Başarılı sporcuların olması ülke için gurur meselesidir. Birçok futbolcu futbol severlere ülkesini tanıtmıştır. Mesela ben futbol izlemeyen birisi olsaydım. Gabon, Fildişi Sahili gibi ülkelerin ismini bile duymazdım. Bu durum bana sporun ülke statüsüne katkısını gösteriyor.” S14 “ Spor sayesinde ülkeler kendisini gösterme fırsatı bulur. Ülkeler spor ile kendini tanıtır spor sayesinde insanlar ülkeleri tanır bu yüzden tabii ki de spor ülkenin fonksiyonu için çok önemlidir.” S15 “Sporcunun başarısı ülke için çok önemlidir. Ülkenin tanıtımını sağlar. Ülkemizin sporcuları gurur kaynağımızdır.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda spordan uzak kalan bireylerin neden spordan uzak kaldığına dair noktalara ulaşmaya çalıştık. Birçok kişi spordan uzak kalma sebebine iş yoğunluğunu bahane göstermektedir. Bazı kişiler ise sporu sevmediğini dile getirmektedir. Özdiç (2005) yapmış olduğu bir çalışmada bu konuyu destekleyen bulgulara erişmiştir. Özdiç kadınların spordan uzak kalma sebebini üşengeçlik olarak açıklarken erkeklerin ise spordan uzak kalma sebebini arkadaş ortamı olarak bulmuştur. Bireyi spora yönelten etmenler arasında arkadaş ortamının aile ortamından daha etkili olduğunu dile getirmiştir.

İnsanların sporun sağlığa etkileri hakkında düşünceleri incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin hemen hemen hepsinin sporun sağlığa etkileri hakkında pozitif düşüncelere sahip olduğuna ulaşılmıştır. Fakat insanlar sporun sağlığa olumlu etkileri olduğunu bildiği halde çok yoğun çalıştıkları işlerini bahane göstererek spordan uzak kalmaya devam etmiştir. Karabulut ve Ekiz (2018) yapmış oldukları çalışmada kadınların sporun sağlığa olan etkileri konusunda bilinçli olduğunu spordan uzak kadınların ileriki yaşlarda obezite ve kanser gibi birçok hastalığa yakalanma riski olduğunu vurgulamıştır.

Sporun bireye psikolojik yönden etkileri konusunda yapılan incelemede yine bireylerin birçoğu sporun insanı rahatlattığını sinir-stresten uzak tuttuğunu dile getirmiştir. Ayrıca spor yapan insanların çok rahat, sakin ve eğlenceli olduğu yapılan çalışmada vurgulanmıştır. Özkara ve Özbay (2019) lise döneminde spor yapan öğrencilerin psikolojik durumu hakkında yapmış oldukları çalışmada lisede spor yapan bireylerin cinsiyet, yaş ve eğitim yılı arasında psikolojik olarak anlamlı bir farklılık bulamazken spor branşları arasında yapılan incelemede bireysel sporlarla uğraşan gençler ile takım sporuyla uğraşanlar arasında psikolojik olarak anlamlı bir farklılık olduğu kanısına varılmıştır.

Sporun insanın sosyalleşmesine olan etkisi üzerine yapılan çalışmada bireyin sosyalleşmesi ile spor arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre çok daha aktif arkadaş grubunun çok daha geniş olduğunu dile getirmiştir. Ulukan ve Esenkaya (2021) Aydın ilinin Efeler ilçesinde ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü adlı çalışmada da bu çalışmaya benzer sonuçlara ulaşımlardır. Spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal kimlik algılarını yüksek bulmuşlardır. Sporun ülke statüsüne olan katkısı birçok araştırmada olduğu gibi bu çalışmada da anlamlı bir ilişkiyle karşımıza çıkmıştır. Araştırmaya katılan bireyler sporda başarının artmasının ülke statüsünü arttırdığını hatta bazı ülkelerin spor sayesinde tanınır hale geldiğini

dile getirmiştir. Göksu (2019) yapmış olduğu çalışmada da sporda başarıların arttıkça ülke imajının da arttığını sporun ülkenin reklam yüzü haline geldiğini dile getirmiştir.

Sonuç olarak bireyleri spora yöneltecek teşvik çalışmaları arttırılmalı spor sosyal kaynaşmanın ortak noktası haline getirilmelidir. Sağlam kafanın sağlam vücutta olduğu unutulmamalı toplumu sporla buluşturmak için spora yapılan yatırımlara ağırlık verilmelidir. Uluslararası müsabakalarda kazanılacak başarı ülke statüsü için çok büyük bir önem arz ettiği artık bilinen bir gerçektir. En alt tabandan milli takım kadrolarına kadar uluslararası arenada başarı için her türlü desteğin spora verilmesinin önem arz ettiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Aslan, C. S., İnan T. ve Akalan C. (2010). Profesyonel bir futbol takımı ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(1), 47-58.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Cihan, B. B. ve Ilgar Araç, E. (2018). Spor yapan ve spor yapmayan (sedanter) lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.016>
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapısıyla ilişkileri açısından Dünyada ve Türkiye’de spor yönetimi*. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Göksu, O. (2019). Türkiye’nin ülke markasının inşası sürecinde kamu diplomasisi ekseninde sporun rolü. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 403-433.
- Karabulut E. O. ve Ekiz, M. A. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948.
- Karaca, A. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi’nin (FADA) üniversite öğrencileri üzerinde güvenilirlik çalışması. *6. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri*, Ankara.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000043
- Özkara, A. B. ve Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Bouchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C. et al (1995). Physical activity and public health: Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA The Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407. <https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029>
- Ulukan, M., Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algı ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Vaizoğlu, S., Akça, O., Akdağ, A. ve ark. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-71.

Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.