



STRES VE SAĞLIK ÜZERİNE BOŞ ZAMANLARDA YAPILAN SPORUN ETKİSİ

Yaşar ÇORUH ¹

ÖZ

Rekreasyon, kalabalık topluluklar içindeki yoğun bir şekilde yaşamını sürdüren kişilerin ya da grupların kendilerini daha iyi hissetme ve rahatlamaya yönelik çalışma saatleri dışındaki boş vakitlerinde yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır. Bu boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri içinde fiziksel egzersiz veya çeşitli spor branşlarının uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan türe sportif rekreasyon denmektedir. Yoğun bir şekilde çalışan ve bu yoğunluğa rağmen boş zamanlarını değerlendirmeyen kişiler de stres oluşmaktadır. Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresle birlikte vücut savunma mekanizmasında zayıflamalar ve buna bağlı olarak da korkmamız gereken hastalıkların ortaya çıkması an meselesi olmaktadır. Stres sürekli ve yoğun bir şekilde devam ederse tükenme (Bitkinlik) safhası diye adlandırdığımız; Kişilerde adaptasyon başarılı olmaz ve stres süreklilik gösterir ise kompanzatuvar mekanizmalar yıkılır, immün sistem baskılanır, kalp, böbrek problemleri ve diğer bazı hastalıklar ortaya çıkabilir. Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiş olmasının yanı sıra sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde de değerlendirilebilir. Her gün düzenli bir şekilde yapılan bedensel egzersizlerin, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Egzersizler; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Bu çalışmamızda ele aldığımız konu; yoğun ve sürekli çalışan toplumlarda boş vakitleri spor gibi rekreatif faaliyetlerle değerlendirmedeği zaman stres ve strese bağlı olarak da sağlık sorunlarının ortaya çıkacağı ortaya konulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sağlık, Sportif Rekreasyon, Rekreasyon.

THE EFFECT OF SPORT IN EMPTY TIMES ON STRESS AND HEALTH

ABSTRACT

Recreation is a concept that expresses the activities for better feeling and relaxation of the people or groups who live intensively in crowded communities in their free time except for their working hours. These leisure activities are called sportive recreation, which is based on physical exercise or the application of various sports branches and constitutes a large part of the recreational activities. People who work intensively and do not evaluate their leisure time although this intensity are also suffering from stress. Stress is a force that leads to tension, sadness and depression for an individual. Stress is a physical and spiritual reaction to the dangers that threaten the individual. There are weakening of body defense mechanism with stress. Thus, the diseases occurs that we need to be fearful. If the stress persists continuously and intensely, the situation that we call "the exhaustion phase" occurs. If adaptation cannot be successful and stress persists, compensatory mechanisms are destroyed, immune system is suppressed and also heart, kidney problems or/and some other diseases can occur.

Today, as well as sport has become a big social event, to gain the habit of regular exercise which is important for health. The importance of physical exercises, which are performed regularly on a daily basis, for health, becomes more evident. Exercises; It provides optimal functioning of muscles, bones, joints, cardiovascular system and functions. In this study; it is discussed that when leisure is not evaluated by activities such as sports in constantly working societies, health problems will arise due to stress.

Keywords: Spor, Health, Sports Recreation, Recreation.

GİRİŞ

Dünya nüfusunun 7,7 milyarı aştığı bu günlerde, hızlı nüfus artışı ve endüstriyel gelişmeye bağlı olarak köyden şehre göçün artması ve nüfus oranındaki artış ile şehirlerdeki kalabalık ve yoğun iş hayatı insanlarda strese bağlı sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Sağlıklı bir yaşam; Doğru beslenme alışkanlıkları, sağlık koşullarının iyileşmesi, tıbbi teknolojiler, kamu-sağlık alt yapısındaki gelişmeler ve boş zamanlarını spor ile değerlendirme ile sağlanmaktadır. Sağlıklı bireylerin varlığı ise toplumlarda kişilerin kendilerine ait sermayenin verimliliğini artıracak ve ekonomik gelişme ve kalkınmaya önemli bir katkı sağlayacağı anlamını taşımaktadır. Rekreasyon Türk Dil Kurumu tarafından; “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda ise rekreasyon; “insanların sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir” (Hazar, 2009:29).

Rekreasyon ve boş zaman kavramları, kişisel deneyimlere ve algılara dayandığı için birçok anlama sahiptir. Rekreasyon kavramı, bireysel bir bakış açısıyla tanımlandığı zaman; televizyon izlemeyi, operaya katılmayı, çimler üzerinde gezinmeyi, çocuklarınızı hayvanat bahçesine götürmeyi, dama oynamayı, müzik indirmeyi, şehirde bir akşam geçirmeyi ve diğer yapmak istediğiniz şeyleri içermektedir. Boş zaman teorisyenleri bunun gibi deneyimlerin nasıl adlandırılması gerektiği üzerinde çaba harcamışlar ve bu faaliyetlerin adının rekreasyon, boş zaman, serbest zaman, müsait zaman, bencillik veya çalışmama ve eğlence anlamına gelen hedonizm mi olması gerektiği üzerinde çalışmışlardır (McLean ve Hurd, 2012).

Başka bir tanıma göre, rekreasyon, insanların zorunlu olarak, görev ve ödev gibi yerine getirilmesi sonrasında kalan boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, yenilenmek, bireysel açıdan haz almak için gönüllü olarak katıldıkları etkinlik ya da deneyimlerdir (Kraus, 1977). Rekreasyon; boş zamanın değerlendirilmesi anlamına da geldiği için farklı konularla birlikte ele alınmaktadır. Litaretürler incelendiğinde rekreasyon kavramı farklı araştırmacılar tarafından alışveriş (Bäckström, 2006; Block vd.1991; Rajagopal 2006; Wakefield ve Baker, 1998), parklar (Cohen vd. 2010; Groff, 1998), spor (Ko ve Pastore, 2004; Alexandris ve Carroll 1997a;Park ve Kim, 2000; Alexandris ve Carroll 1997b) ve turizm (McKercher, 1996; Gunn, 1990; Colton,1987) başta olmak üzere bir çok farklı konularla ilişkilendirilebilmektedir (Yaylı vd. 2012). Bunun yanı sıra, turizm sektörünün emek-yoğun özelliği nitelikli işgücünü, nitelikli iş gücünün yetiştirilmesi de “turizm eğitimi” konusunu her zaman öncelikli hale getirmektedir (Polat vd. 2017).

Boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri; fiziksel egzersiz veya çeşitli spor branşlarının uygulanmasına dayanıyor ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturuyor ise bu tür rekreasyonlara sportif rekreasyon denmektedir. Son zamanlarda rekreasyon dendiğinde insanların aklına büyük oranda fiziksel aktivitelere dayalı sportif faaliyetler gelmektedir. Spor aktiviteleri yada bir başka ifade ile rekreasyonel sporlar günümüzde gittikçe popüler hale gelmekte ve yaygınlaşan boş zamanları değerlendirme etkinliği olarak rekreasyonun önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Sportif rekreasyonun hemen hemen her yaş grubuna hitap etmesi, kolayca ulaşılması, sağlıklı yaşam yanı sıra zinde kalma gibi olumlu katkılarının olması sportif rekreasyonun önemini daha da artırmaktadır. İnsanlar sanayileşme ile kalabalıklaşan ve betonlaşan büyük şehirlerde fiziksel olarak ağır işlerde çalışma, gürültü ve bunlara bağlı olarak stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşarak sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve dinlenmek için sportif aktivitelere yönelmektedirler. Bu anlamda yapılan bilimsel araştırmalara bakıldığında, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer rekreatif faaliyetlere katılanların sayısından yüzde olarak daha fazla olduğu net bir şekilde görülmektedir. Almanya'da halkın %61'i boş zaman etkinliklerinde sporu tercih etmektedir (Kuter, 1998).

Ülkemizde yıllık kişi başı sağlık gideri Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'ne (OECD) göre ortalama 6 bin 811 TL'ye ulaşmıştır. Bunun % 78'i kamu kaynaklarından karşılanırken % 22'si (bin 477 TL) hane halkının cebinden çıkmaktadır. (OCED, 2017). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'nün tanımına göre sağlık; sadecevücutta hastalık hali olmayışı değil aynı zamanda insanın fiziksel ve sosyal açıdan kendisini iyi hissetmesidir (Erkal, 1982).

Sağlık açısından yapılan bir araştırmada spor- sağlık ilişkisi sonuçları aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

*Spor yapanlar ile yapmayanlar arasında ki kendini iyi hissetme oranı spor yapanlarda daha yüksektir (spor yapanların % 90'ı sağlık durumlarının iyi olduğunu söylerken, spor yapmayanların % 70'i sağlık durumlarının iyi olmadığını söylemişlerdir.)

* Yaşlıları 35 yaş üzeri olan ve spor yapanlar yine aynı grup içinde spor yapmayanlara oranla daha az sağlık problemleriyle yaşamaktadır.

* Tüm yaş kategorilerinde spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha az günlük şikayette bulunmaktadır (Sport Gezondheid, 1989).

Sporun sağlığa etkileri

a-Organik gelişim: Yapılan spor sayesinde insan organik sistemi şartların değişmesine daha kolay adapte olur ve işlevini yerine getirir.

b-Kas- sinir gelişimi: Sportif faaliyetler ile birlikte yetenekler geliştirilerek bunların daha elverişli kullanılması sağlanır. Bu ise kişilerde yaptığı işten zevk almayı sağlarken; asılma, sıçrama, koşma, fırlatma gibi hareketlerin uyumlu olması ile yorgunluğa karşı koyarak sinir-kas uyumunun gelişimini sağlar.

c-Zihinsel gelişim: Zihinsel gelişim sportif faaliyetlere katılan bireylerin eğitiminin bir parçası olmalı, fiziksel aktivitelerin kazanılmasında bunu sağlayacak algılama, düşünme, mantıkyürütme gibi zihinsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

d-Sosyal gelişim: Oyuncu oyunun kurallarında demokrasiyi uygulamalı olarak görür. Böylelikle sporcu sporun sosyal amaçlarını kavramış olur. Bireyin kendi kendini tanıması, ne olmak istediğinin farkına varması, seviyesini ve çevresini nasıl algılayacağı konularında bilinçlenir.

e-Ruhsal gelişim: Yapılan her bir sportif faaliyet kişilerin ruhsal yönden dengeli ve uyumlu gelişmelerini sağlamaktadır. Spor sayesinde birey duygularını ifade edebilmekte, saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duygulara karşı boşalım sağlar ve kontrolü öğrenir (Zorba, vd 1990)

SONUÇ

TC Anayasasının 56. Maddesinde “Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların ödevidir. Devlet herkesin hayatını beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlama; insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi artırarak, işbirliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp hizmet vermesini düzenler. Devlet, bu görevini kamu ve özel kesimdeki sağlık ve sosyal kurumlardan yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir. Sağlık hizmetlerinin yaygın bir şekilde yerine getirilmesi için kanunla genel sağlık sigortası kurulabilir.” Anayasanın 56. Maddesine göre sağlık hizmetlerinin yerine getirilmesi ve sürdürülmesi devletin asli görevlerinden birisi olduğu anlaşılmaktadır. Devlet sadece hastalanan kişilere sağlık hizmeti vermesi değil aynı zamanda sağlıklı kişilerin sağlığının korunması için ortam hazırlama görevine de mecburdur. Nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insan sağlığını olumlu yönde etkileyecek spor merkezlerinin kurulması, insanların buralara yönlendirilmesi ve bilinçli bir şekilde spor yapmalarını sağlaması devletin asli görevlerinden olduğu ortaya çıkmaktadır.

Gerek nüfus artışı gerekse insanların köyden şehre göç etmesi nedeni ile şehir merkezleri kalabalıklaşmakta, yaşam alanları daralmakta ve iş imkanları gün geçtikçe

azalmaktadır. Sürekli koşuşturma ve düşünmeye bağlı olarak insanlar fiziksel ve zihinsel olarak yorulmaktadır. Bütün bu olumsuzluklar nedeni ile insanlar büyük stres altında yaşamaktadır. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresle birlikte vücut savunma mekanizmasında zayıflamalar ve buna bağlı olarak da korkmamız gereken hastalıklar ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insanlar boş zamanlarında sportif aktivitede buldukları zaman daha sağlıklı oldukları ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı insanın sağlık giderleri açısından devlete yükü azalmakta ve bunun yanı sıra ekonomik verimliliği artmaktadır.

Sonuç olarak nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insanların boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendirebileceği rekreasyon merkezlerin açılması, insanların buralara yönlendirilmesi ve bilinçli bir şekilde spor yapmalarının sağlanması ile toplumun sağlıklı yaşamasına, ekonomik anlamda daha verimli bireyler olmasına ve aynı zamanda hastalıktan uzak yaşama nedeni ile devlet sağlık harcamalarında azalmaya sebep olacakları düşünülmektedir. Bu konuda bilimsel çalışmalar yapılması ve bir an önce devlet tarafından faaliyete geçirilmesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Alexandris, K. And Carroll, B.,** (1997a). Motives for recreational sport participation in Greece. Implications for planning and provision of sport services. *European Physical Education Review*, 3 (2), 129-143.
2. **Alexandris, K. and Carroll, B.** (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
3. **Bäckström, K.** (2006). Understanding recreational shopping: A new approach. *International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 16 (2), 143-158.
4. **Block, P., Ridgway, N.M and Nelson, J.E.** (1991), Leisure and the shopping mall. *Advances in Consumer Research*, 18 (1), 445-52.
5. **Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Derosé, K. P., Martinez, H., Setodji, C. And McKenzie, T. L.** (2010). Parks and Physical activity: Why are some park sused more than others? *Preventive Medicine*. 50, S9-S12.
6. **Colton, C. W.** (1987). Leisure, recreation, tourism: A symbolic interactionism view. *Annals of Tourism Research*. 14 (3), 345-360.
7. **E. Zorba, G. Doğu, A. A. Doğan,** " Endüstride verimlilik Açısından Spor Tesislerinin Planlanması, *Amatör Spor Der.* 1990 (1, s. 34).
8. **Groff, C.** (1998). Demarketing in park and recreation management. *Managing Leisure*. 3 (3), 128-135.
9. **Gunn, C. A.** (1990). The new recreation-tourism alliance. *Journal of Park and Recreation Administration*. 8 (1), 1-8.
10. **Hazar, A.** (2009). *Rekreasyon ve Animasyon.* (Üçüncü Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık.
11. **Ko, Y. J. and Pastore, D. L.** (2004). Current issues and conceptualizations of service quality in the recreation sport industry. *Sport Marketing Quarterly*, 13, 158-166.
12. **Kuter, Ö.** (1998, Ocak 20). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor.* Ankara: Bağırhan Yayınevi
13. **McKercher, B.** (1996). Differences between Tourism and Recreation in Parks. *Annals of Tourism Research*. 23(3), 563-575.
14. **McLean, D. D. ve Hurd, A. R.** (2012). *Recreation and Leisure in modern society.* (Ninth Ed.) Jones and Bartlett Learning.
15. **Erkal, M.** *Sosyolojik Açısından Spor, İsi.* 1982, s. 119
16. **OECD,** "Health Spending", <https://data.oecd.org/healthres/health-spending.htm>, (Erişim Tarihi: 17.12.2017).
17. **Park, S.H. and Kim, Y. M.** (2000). Conceptualizing and measuring the attitudinal loyalty construct in recreational sport contexts. *Journal of Sport Management*, (14), 197-207.

- 18. Polat, E., Ulusoy, H. ve Hacıoğlu, N.** (2017). Türkiye’de lisans düzeyinde gerçekleştirilen turizm eğitiminin analizi. 17. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı. 78-88.
- 19. Rajagopal** (2006). Leisure shopping behavior and recreational retailing: A symbiotic analysis of Market place strategy and consumer response. *Journal of Hospitality and Leisure Marketing*, 15 (2), 5-31.
- 20. SportGezondheid**, University Amsterdam, Eylül 1989,ş. 241, s. 69.
- 21. Yaylı, A., Güçer, E. ve Kızanlıkl, M.M.** (2012). A study on the expectations of the students from the recreation management education. *International Journal of Multidisciplinary Thought*. 2 (2), 213-222.
- 22. Wakefield, K. L. and Baker, J.** (1998). Excitement at themall: Determinants and effects on shopping response. *Journal of Retailing*. 74 (4), 515-539.

