

SPOR - SAĞLIK İLİŞKİSİ

Yrd. Doç. Dr. Osman İmamoğlu*

Tarih boyunca belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak; önceleri boş zaman faaliyeti çerçevesinde, şu anda bazılarında meslek haline getirilen spor; sosyal, ekonomik, politik ve hukuki kurallara göre değişik gayeler için kullanılmaktadır. Spor "toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı, kültürel bir olgu" (1) olarak tanımlanabilir.

Sporun bilimsel manada yapıldığı sürece insanların organik gelişimi, kas- sinir gelişimi, zihinsel gelişim, sosyal ve ruhsal gelişimi üzerinde olumlu katkıları herkesçe bilinmektedir.

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'nün tanımına göre; sadece vücutta hastalık hali olmayışı değil, fiziksel ve sosyal açıdan insanın kendisini iyi hissetmesidir(2).

Spor Sağlığı

Sporcunun aday olarak tabii yapısını, spor dalına uygunluğunu araştıran, sportif eğitimi süresince antrenmanlara uygun sağlık programlarını öneren ve spor sakatlıklarını tedavi ederek sporcuya eski gücü ile spor yapabilme imkanlarını sağlayan disiplindir (3)

Bugün bütün dünyada yapılan mukayeseli araştırmalar göstermiştir ki, spor ve egzersiz hem hastalıkları önlemede hem de hastalıkların iyileşmesinde tedavi edici bir rol oynamaktadır.

Sağlık açısından yapılan bir araştırmada spor- sağlık ilişkisi üzerine şu sonuçlar elde edilmiştir:

a- Sporun sağlık üzerine etkileri

*Spor yapanlar, yapmayanlara oranla kendilerini daha iyi hissetmektedirler. (spor yapanların % 90'ı sağlık durumlarını iyi ve çok olarak tanımlarken, spor yapmayanların % 70'i sağlık durumları konusunda olumsuz konuşmuştur.)

* Yaşlılar arasında (35 yaş üzeri) spor yapanlar yapmayanlara oranla daha az sağlık problemleriyle karşılaşmaktadırlar.

* Tüm yaş kategorilerinde spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha az günlük şikayette bulunmaktadır.

b- Sağlık merkezlerine başvuru

* O.M.Ü. Eğitim Fak. Beden Eğt. ve Spor Bölüm Bşk.

1- Mustafa Erkal, Sosyolojik Açıdan Spor, İst. 1982, s. 119.

2- Mustafa Keten, Türkiye'de Spor, Ankara 1974, s. 10.

3- Erich Bayer, Wörterbuch der Sportwissenschaft, Schondorf, Hoffman, 1987, s.

* Psiko- terapi ve diş bakımı gibi konuların göz önüne alınmadığı incelemedi, 34 yaş üzeri kategoride, spor yapanlar yapmayanlara oranla sağlık kurumlarına daha az başvuruda bulunmaktadırlar.

* Spor yapanlardan daha ileri yaştakiler, spor yapan gençlere oranla uzman doktorlara daha az başvuruda bulunmaktadır.

* Araştırma boyunca bir yıl spor yapanların hastaneye daha az gittikleri tesbit edilmiştir (4).

Bir başka araştırmada da bedensel faaliyetlere katılmanın yararları sayısal olarak şöyle ifade edilmiştir:

a- Ruhi yönden düzeltilmeler: Dinlenme ve kendine güven artışı % 62' den % 84' e

b- Bedeni yönden iyileşmeler: Tansiyonda % 32, Göğüs kafesindeki ağrıların azalmasında % 54, kalp atışında düzeltilme % 50, soluk tıkanmalarındaki azalmalar % 56, ilaç tüketimindeki gerileme % 46;

c- Tehlike risklerindeki azalmalar : Sigara ve tütün kullanma % 22, fazla kilolar % 30 oranlarında azalmaktadır (5).

Spor sayesinde sağlık açısından şu sonuçlar elde edilebilir.

Organik gelişim: Spor sayesinde insanın organik sisteminin değişen şartlara kolay adapte olması ve görevini yerine getirmesini sağlar. Kasal çalışmalara uyum gösterme ve dayanıklılığın artması iç organlara ait kasların kuvvetlenerek onların fonksiyonlarını geliştirir. Düzenli yapılan spor sayesinde kas ve eklem esnekliğinin artması ayrıca insan sağlığını tehdit eden yağ dokularının azalmasını mümkün kılar. Bu gelişim, çocukluk ve gençlikte artış gösterirken, bilhassa 35 yaşından itibaren düzenli spor yapanlarda yaşlılığa bağlı gerileme daha yavaş seyrederek hareketli kalan ve düzensiz yaşantısı olan kişilerde organik gerileme çok daha hızlı olur.

Kas- sinir gelişimi: Sportif faaliyetler sayesinde yetenekler geliştirilerek bunların olumlu kullanılışı sağlanır. Bu da kişilerde belli bir iş yapmanın zevkini taddırırken; koşma, asılma, sıçrama, tekme atma, fırlatma gibi hareketlerin uyuma bağlı olarak yorgunluğa karşı koyarak sinir-kas uyumunun gelişimini sağlar.

Zihinsel gelişim: Hareket ile ilgili zaman-meğan gibi etkenleri ilgilendiren bilimsel öğeler esas alınır. Bu konu sportif faaliyetlere katılan her bireyin eğitiminin bir parçası olmalıdır. Fiziksel aktivite-lerin kazanılmasında bunu sağlayacak algılama, düşünme, mantık yürütme gibi zihinsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

4- Sport en Gezondheit, universiteit Amsterdam, Eylül 1989, s. 241, s. 69.

5- Can Şipal, Özürlülerle Spor, Avrupa Konseyi Yayınları, 1985, s. 4.

Sosyal gelişim: Oyunun kurallarında demokrasiyi uygulamalı olarak görür. Böylece sporcu sporun sosyal amaçlarını kavrar ve benimser. Bireyin kendini tanıması, ne olmak istediği, seviyesini ve çevresini nasıl algıladığı konularında bilinçlenir. Kişi toplumdaki yerini tanır, kapasitesini farkeder. Her bireyin toplumda ihtiyaç duyduğu değerler vardır. Bunlar ait olma, tanınma, sevilme, kabul edilme diye sıralanabilir. Bu ihtiyaçlar sağlandığında topluma uyum daha sağlıklı olur.

Ruhsal gelişim: Sportif faaliyetler kişilerin ruhsal yönden dengeli ve uyumlu gelişmelerini sağlar. Spor sayesinde birey duygularını ifade etme fırsatı bulur; saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık vs. duygulara karşı boşalım sağlar ve kontrolü öğrenir(6).

Sağlık bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açılardan iyi olma halidir (7). O halde yukarıda saydığımız gelişim maddelerinden birinin eksik veya yetersiz oluşu halinde kişilerin sağlıklı olmadığı ortaya çıkar. Zira ufak- tefek hareketlerden sistemli spora kadar yapılan bütün egzersizlerden maksat sağlıklı olmak düşüncesi ve sağlığın bozulmasını önlemektir.

Sağlık, üzerine sosyal kalkınmanın inşa edildiği granit bir temeldir. Sağlıklı ve zinde insanların oluşturdukları topluluklar insan hayatına anlam kazandıran mücadeleleri yapabilirler ve ülkenin sağlık standardı yükseldikçe mutlu bir toplum olma şanslarını da artırabilirler.

Bunun için de her yaşta ve herkese uygun elverişli bir spor; çalışmayı, barışı sevmenin ve yüksek bir iradenin anahtarı olarak algılanmalıdır. Unutmayalım ki bir insanı sağlıklı olarak topluma kazandırabilirsek onun topluma vereceği, toplumdan alacağından fazla olacaktır. Aynı zamanda yine hastalıklardan korunmak, hastalık meydana geldikten sonra tedavi etmeye çalışmaktan daha ucuz ve kolaydır. Bugün A. B. D' de en etkili sağlık sigortasının spor yapmak olduğu vurgulanmaktadır(8).

Spor sağlık için yapıldığı sürece insanların sağlığına katkıda bulunacak, diğer amaçlar için yapıldığında bazı sağlık problemlerini de beraberinde getirecektir. Örneğin rekor kırmak isteyen bir sporcu-

6- E. Zorba- G. Doğu- A. A. Doğan, " Endüstride verimlilik Açısından Spor Tesislerinin Planması", Amatör Spor Der. 1990, s. 34.

7- Osman İnançoğlu, Türkiye'de Sporcu ve Seyirci Sağlığı, (Basılmamış Doktora Tezi), İstanbul 1991, s. 10.

8- R. G. Lugar, " The Most Effective Health Insurance", The Journal of the Indiana State Medical Association, Jun. 1980, s. 344.

nun doping yapması birtakım sağlık problemleriyle karşılaşmasına sebep olabilecektir.

Bilimsel ve amacına uygun bir sporun genel olarak şu faydaları görülür:

- 1- İnsanların bedenlen ve ruhen güzelleştirir.
 - 2- Sağlıklı ve sağlam nesiller yetişmesine zemin hazırlar.
 - 3- Şahsiyet ve karakterin gelişimine katkıda bulunur.
 - 4- Bazı sakatlıkları tedavi eder veya vücut bozukluklarını önler ya da kısmen giderir.
 - 5- Hastalıklara karşı direnci artırır. Vücut için koruyucu hekim görevini yapar, tabii bir ilaçtır.
 - 6- Yaşlanmayı yavaşlatır.
 - 7- Yapıldığı maksada göre fazla kiloları giderir veya kilo aldırır. Vücut mukavemetini artırır.
 - 8- Boy büyütücü özelliği vardır. İnsan yediği yemekten daha fazla lezzet almaya başlar.
 - 9- Sinir sisteminin koordinasyonunu sağlar.
 - 10- Beslenme durumunu iyileştirir.
 - 11- Sigara ve diğer zararlı alışkanlıkları terk etmek ya da azaltmak için yardımcı bir ortam hazırlar.
 - 12- Vücut ve kafa yorgunluğunu giderir. İnsanları canlı, zinde ve bedensel olarak güçlü kılar.
 - 13- Spor yapanların gün boyu enerjileri, neşeleri yerindedir. Güler yüzlü olurlar.
 - 14- Yeni yeni dostluklar kurulmasını sağlar, kazanılmış dostlukları güçlendirir.
 - 15- Üzüntü ve sıkıntıları hafifletir ya da unutturur.
 - 16- Vital kapasiteyi artırır.
 - 17- Aşırı yemek yediren ruhsal bunalımları ortadan kaldırdığı için özellikle hanımlarda fiziki görünümü güzelleştirir.
 - 18- Takım ruhunu güçlendirir ve mücadelecı bir yapı kazanılmasını sağlar.
- Sonuçta sporun insan sağlığına direkt veya dolaylı yollardan bir çok olumlu etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Sağlıklı insan ve güçlü bir toplum arzuluyorsak spordan yeterince faydalanmalıyız.