

FİZİKSEL AKTİVİTE SPOR VE SAĞLIK

Eriş BİLALOĞLU*, Eftal YILDIRIM*

Özet: Sağlıklı bir yaşam için hareket, fiziksel aktivite, sporun önemi biliniyor. İnsan doğasında/yaşamında olan fiziksel aktivitenin günümüzde insana yabancılaşmış, tüketim dünyasının bir nesnesi olma öyküsü ve sağlık zemininde meseleyi farklı yönleriyle değerlendiren bütünsel bir yaklaşımın "durumu" doğru olarak kavramaya ve "ne yapılması gerektiğine dair" yol gösterici olacağı açıktır. Yazıda bu amaçla Toplum ve Hekim Dergisi tarafından hazırlanan Dosyanın gerekçesi ve yer alan yazılar tanıtılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: spor, fiziksel aktivite, sağlık

Physical Activity, Sports and Health

Abstract: The importance of mobility, physical activity and sports for a healthy life is recognized by all. Physical activity inherent to human nature/life has today become an object the world of consumption alien to human being. It is clear that a holistic approach addressing the problem with its different aspects from health perspective will help understand the "situation" better and guide the way out. The paper gives the rationale for the file prepared by the journal Society and Medicine and introduces articles appearing in this issue

Key words: sports, physical activity, health

Yaşamın giderek artan ölçüde tıbbileştirilmesi ve bunun tehlikeleri sağlığa toplumcu bakışın önemli tespitlerindedir. Kapitalizm insanın doğasına ve bütünlük olarak sağlığına içkin her şeyi tıbbileştirerek bir rant mevzu haline dönüştürmüştür. Benzer durum -günlük yaşamda sıklıkla eş anlamda kullanılan- fiziksel aktivite/spor için de geçerlidir. "Sağlık için spor yapmadan olmaz"! Bunun yolu ise fitness center'larda "çok bilinçli olmalı", yani filanca "takviye ürünleri/ilaçları" kullanılmaktan, bir "center"a üyelikten geçmeli, bu mümkün olamıyorsa eve bisikletle başlayan aletler alınmalı, kullanılsa da, evde dönecek büyüklükte alan olmasa da baş köşede yürüme bandı bulunmalı!

Yukarıda karikatürize ederek aktardığımız tablo bir "ucu" ifade ediyorsa öteki "uç"ta başta futbola başlayan ve hep birlikte televizyonda "izleyerek" ya da değişik ürünlerini taraftar tükettiğimiz bir "aktivite" bulunuyor. Meseleye "yukarıdan" bakanlarca söylenen en beylik laf ise (kimilerince olumluluk kimilerince eleştirel kullanılan) "sporun artık bir endüstri" olduğudur. Endüstri sözlük anlamında "devamlı veya belli zamanlarda, makine ve benzeri araçlar kullanarak bir madde veya gücün niteliğini veya biçimini değiştirerek toplu üretimde bulunan faaliyet dalı" olarak geçiyor. Elektronik ortamda "spor endüstrisi" diye yapılan aramalarda ise ilk elde aşağıdaki bilgilere ulaşmak mümkün:

"Spor dünyada 22. sektör olarak yerini almaktadır. Ve spor tüm sektörler içinde genel ciro olarak otomotivin de önünde birinci sırada bulunmaktadır. Sporcular dışında sadece ABD'de spor endüstrisinde 5.5 milyon kişi

istihdam edilmektedir. Dünyada televizyonlarda en çok izlenen programlar spor programlarıdır. Birinci sırada 2003 yılı itibarıyla 55 milyar kişi Formula 1 izlemiştir. İkinci sırada Dünya Kupası vardır.

Spor gerek performans, gerek rekreatif, gerekse rehabilitif ve de preventif boyutu ile insan yaşantısının vazgeçilmez bir parçasıdır.

Spor Endüstrisi; temelde tüketicilere gerek performans (her kategoride yarışma boyutunda), gerek rekreatif (sağlık ve güzellik için spor boyutunda), gerekse rehabilitif (hastalık ve sakatlıkların tedavisi boyutunda) ve de preventif (hastalık ve sakatlıkların önlenmesi boyutunda) formuyla spor, diğer serbest zaman etkinlikleri (traking, yamaç paraşütü, dağcılık v.b) ve bunlarla ilgili ürün, hizmet, araç ve gereç, insan, yer ve düşünceler sunan pazarın ismidir." (<http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=97>)

Yukarıda çok kısaca aktardığımız genel geçer değerlendirmeleri Toplum ve Hekim yaklaşımıyla ele alan bir "başlangıç dosyası" yapalım istedik. Dergi toplantısında yapılan ön tartışmayı olgunlaştırmak ve netleştirmek üzere iki akademisyen Nefise Bulgu ve Canan Koca ile bir araya geldik. Dosya çerçevesinin oluşturulmasındaki katkılarının yanı sıra yazıların istenmesinde de sorumluluk üstlendiler, teşekkür ediyoruz.

Dosyanın ilk yazısı Bulgu'ya ait. İlk insanın, doğa ve hayvanla mücadelesindeki hayatta kalma amaçlı, koşma, fırlatma, tırmanma gibi bedensel etkinliklerinin topluluk yaşamına geçişle birlikte "değişen öyküsünü" serbest

*Toplum ve Hekim Hakem Kurulu Üyesi

zaman, oyun (oynama), spor, fiziksel aktivite, tüketim, hegemoni kavramları üzerinden tarihsel seyirle birlikte sunan yazı spor/fiziksel aktivitenin sınıflı toplumdaki "işlevlerine" de ışık tutuyor; toplumsal düzeni üreten ve yeniden üreten iktidar araçlarından biri olduğunu aktarıyor ve ekliyor: "Tüketim toplumu insanın oyun oynama isteğini tatmin edici etkinlikleri üretip pazarlamakta, temel ihtiyaç üzerinden bu yönlendirmeler toplumlarda onay bulduğu için tüketim hedefine ulaşmaktadır... bu biçimiyle hegemoninin de dayanağını oluşturmakta ve modern devletin toplumsal onayla yönetimini zor kullanmadan sürdürmesini kolaylaştırmakta" olduğunun altını çiziyor ve uyarıyor: Zaman kullanımının sınıfsal ve eşitsizlik özü, serbest zamanların ilk ortaya çıktığı dönemden bu güne kadar değişmemiştir.

Yazar "teknolojinin sanayiye girmesi, sermayenin spora yaptığı yatırımlar, spor malzemelerinin geliştirilmesi, bilimsel araştırmalar, sporu ve fiziksel aktiviteyi tüketilen meta konumuna doğru çekmeye başlayan gelişmeler, ulus devletlerinde milliyetçi ideolojilere hizmet eden spor ve fiziksel aktivite, sanayileşmiş küresel dünyada, ırkçılık ve etnisiteyi güçlendiren, kimlikleri öne çıkaran, milliyetçi amaçlı kullanımları yaygınlaştıran bir niteliğe dönüşüm, teknolojik gelişmeler, kitlesel yayılma, kitlesel tüketimin spor ve fiziksel aktiviteyi günümüzde kapitalist sistemin denetiminde önemli bir serbest zaman metası konumuna getirmesi" ile meseleyi çerçeveleyip ve tanımlıyor:

"Bugün refah devletinde sivil ve demokratik hak görünümündeki serbest zaman, günümüz tüketim toplumunda, fiyatı ve kullanım değeri piyasa ekonomisinde belirlenen bir tüketim nesnesidir(...) devlet eliyle serbest zaman etkinliklerine yönelimde özel sektör aktivitelerinin ve onların işletilmesinin teşvik edilmesi; toplumsal faydanın ve sınıfsal ayrımı törpüleme politikalarının arkasında tüketimin yatması; serbest zaman etkinliklerinde, eşitliği değil, eşitsizliği yaratmıştır(...)

Serbest zamanlarda bir aktiviteye katılmak neredeyse modern toplumun en önemli zorunlu sosyal ihtiyaçlarından biri haline getirilmiştir. Bu gelişme, bize, özgürlük duygusunun tatmin edildiği bir tüketim özgürlüğü yanılmasıyla olduğumuzu göstermektedir."

Öztürk ve Koca imzasını taşıyan ikinci yazı fiziksel aktivite, egzersiz, spor, performans sporu tanımları üzerinden "her şey sağlık için" mottosunda sağlığın sosyal bir mesele olmasının "gizlenerek" bireyselleştirilmesini, bireylere ama özel olarak kadın bireylere "vaaz edilen" tanımlanmış ve illaki "tek tipleştirilmiş kadınsı bir beden" hedefine ulaşmak için yapılan (tüketilen?) egzersiz uğraşısında medya katkısının da değerlendirilerek zengin bir tartışma yürütüyor ve yazıyı umut veren bir ufuk çizerek sonlandırıyorlar: "Kategorizasyonlara ihtiyaç olmayan, farklılıklarla bir arada yaşanabilecek ve farklılıkların birbiri üzerinde hegemonik ilişki kurmadığı bir egzersiz ve spor dünyası mümkün olabilir".

Türkiye'nin dünya genelinde fiziksel hareketsizlik düzeyi en yüksek ülkelerden olduğu paylaşımıyla ve "insanlar neden hareketsizliği tercih ederler?" sorusuyla okuyucuyu sarsarak başlayan üçüncü yazı Egzersiz ve Psikoloji başlığını taşıyor. Kuruç'un yazısı egzersizin sağlığa olumlu etkilerini özetleyerek egzersize motivasyonu sosyal, psikolojik, program etmenleri başlıklarında tartışıyor ve "olanak sağlanarak", kişilerin sağlığı koruma temelinde harekete özendirilmesiyle donanımlı danışmanlığın daha doğru yapılan egzersiz için önemini vurguluyor.

Dosyanın takip eden dört yazısı konunun özelleşmiş başlıklarda derinleştirilerek zenginleştirilmesini sağlıyor. İlk yazı Sportif Değerler ve Eğitimi başlığıyla Demirhan'a ait. "spor yapan insan" olma halinin fiziksel hareket, egzersizin mekanik basamaklarını öğrenmenin çok ötesinde bilgili, becerili ve istekli bir insan olarak değerlerle "tamamlanmış" bir kültür ürünü olduğunu anlıyoruz. Kazanılabilen bu halin yaşamdan keyif almayı sağladığı vurgusunun altını çizmeliyiz.

Sağlık için fiziksel aktivitenin "şart olduğu" ortada! İnce, Hünük, Müftüler imzalı yazıda fiziksel aktivite davranışı geliştirmede başarıyı düşüren güncel sorunlar ile bu sorunları gidermede modeller temelinde etkili öğretim stratejileri tartışılıyor. Okuyucu için kendine ait davranış geliştirmede iç görü ile derinlik sağlayan yazı "iş" bu olanlar için ayrı ve özel bir önem taşıyor.

Bir toplumsal alan olarak vücut geliştirmede daha çok erkeklerin "düştüğü hali" özellikle besin desteği kullanımı bağlamında sosyolojik açıdan değerlendiren yazı Karaçam ve Koca'ya ait: Özde sağlık için yapılması beklenen aktiviteleri "ideal beden"e ulaşma uğruna besin desteği kullanımı başta olmak üzere olağan, gerekli, sağlığı önemsememe sürecine dönüştüren etmenleri görünür kılan bir araştırmayı paylaşıyorlar. Yazı ilgili sorumlulara kısa vadeli çözümler yerine daha uzun vadeli önlem ve politikalara öncelik verilmesi uyarısını da öneri olarak iletiyor.

Son yazı "Medyanın Biçimlendirdiği Taraftarlık". Günümüzde en popüler haliyle futboldaki on ikinci adamın tarihsel seyir içerisindeki dönüşümü ulaştığı müşteri mertebesi görünür kılınıyor. Futbolun/sporun metalaştığı bir zeminde medyanın ve özellikle televizyonun katkısıyla taraftarın aktiviteye "her yerde dahil" sağlanırken takımının ürününü kullanmaktan hissedar olan ortaklar konumuna uzanan bir "piyasa oyuncusu" bile olunabildiği aktarılıyor. İçine itildiğimiz durumun sınıfsal yönünün de işlendiği yazı "oyunan oyunu" bütün berraklığıyla gözlerimizin önüne seriyor; sesimizi yükseltmemiz ve oyuna sahip çıkmamızın gerektiği dileğiyle.

Umarız Toplum ve Hekim okuru bir başlangıç dosyası olarak biz de oluşan "iyi oldu" duygusunu paylaşır ve başta Nefise Bulgu ve Canan Koca olmak üzere emeği geçen bütün yazarlara teşekkür dileğimize katılır: emeğinize sağlık.