

# FİZİKSEL AKTİVİTE ve SPORUN FAYDALARI



**F**iziksel aktivite, tamamen fizyolojik olarak, enerji kullanımını dinlenme seviyelerinin ötesine çıkaran vücut hareketleri olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite sırasında yapılan vücut hareketleri ile iskelet kasları kasılır ve organizmanın normalden daha fazla enerji harcaması sağlanır.

Spor; katılımcılara ve seyircilere keyif, bazı durumlarda eğlence sunarken fiziksel yetenek ve becerileri kullanmayı, sürdürmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan; genellikle rekabet amaçlı ve organize olarak yapılan her türlü fiziksel aktivite, idman veya oyundur. Tüm spor faaliyetleri, değişebilen teknikler ve taktikler çerçevesinde,

önceden belirlenmiş kurallara göre ya bireysel ya da takım hâlinde gerçekleştirilir. Spordaki en önemli etmenler, sporcuların fiziksel kapasiteleri, yetenekleri, disiplinli çalışmaları, kendilerine olan güvenleri, galibiyete olan inançları ve azimleridir.

Sporcu, bir veya birden fazla spor alanında uzmanlaşmış, tecrübe kazanmış, yeterli bilgiye sahip bazen de akademik eğitim almış ve uzmanlaştığı spor alanına katkılar sağlamış kişiye denir. Beden eğitimi, beden ile ruh sağlığının gelişmesi ve vücudun belirli kısımlarının güçlendirilmesi amacıyla aletli ya da aletsiz yapılan hareketlerin bütünüdür. Spor ise; bireyin beden ve ruh sağlığının

gelişmesinin yanında belli kurallarla rekabet ölçülerini içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacını taşır. Uzmanlar her gün düzenli ve planlı bir şekilde yapılan tempolu yürüyüşlerin; aerobik tipi egzersizlerin; dans, yoga, pilates, yüzme ve bisiklete binme gibi etkinliklerin; hatta bahçe işleriyle uğraşmanın bile kısa ve uzun vadede mutlaka etkisini göstereceğini ve hayatımızın kalitesini önemli ölçüde artıracağını vurguluyor. E, hadi o zaman! Açık havada en az yarım saatlik bir yürüyüşle işe başlamak, daha sağlıklı ve mutlu olmak için atacağımız en basit ama en etkili adım olabilir. En önemlisi de bunu bir alışkanlık ve yaşam tarzı hâline getirmek.



## Fiziksel Aktivitenin ve Sporun Faydaları:



- Kalbi, beyni ve vücudu formda-zinde tutar.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Kan basıncını ve vücut ağırlığını uygun düzeyde tutar.
- Duruş bozukluklarını engeller.
- Denge ve koordinasyonu sağlar.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eder.
- Hücrelerin oksijen tedarikini artırır.
- Kalp sağlığını korur.
- Enerji verir, dayanıklılığı artırır.
- Performansı ve başarıyı artırır.
- Stresi, depresyonu ve kaygıyı azaltır.
- Duyguları düzenler.
- Daha mutlu hissettirir.
- Ruh hâlini yükseltir.
- Kendine güveni ve saygıyı, iradeyi artırır.
- İş birliği ve dayanışma içinde çalışma alışkanlığı edindirir.
- Görev ve sorumluluk alma bilinci oluşturur.
- Yerinde ve çabuk karar verebilmeyi teşvik eder.
- Sosyal iletişimi ve paylaşımı güçlendirir.

- Dostça oynama ve yarışma, kazanani takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında durabilmeyi sağlar.
- Zihinsel sağlığı artırır.
- Öğrenme yeteneklerini geliştirir.
- Hafızayı güçlendirir, hatırlamayı kolaylaştırır.
- Kanser, diyabet ve obezite riskini azaltır.
- Kolesterolü düşürür.
- Kemikleri, eklemleri, kasları güçlendirir.
- Kemik erimesi ve kas kaybı riskini azaltır.
- Sırt ağrılarını azaltır, ağrı eşliğini yükseltir.
- Bağırsak aktivitelerini düzenler.
- Yorgunluğu azaltır.
- Uyku düzenini sağlar.
- Kötu alışkanlıklardan ve sağlıksız yaşam tarzından kurtulmaya yardımcı olur.
- Yenilikçi düşünmeyi, disiplinli çalışmayı ve verimliliği teşvik eder.
- Odaklanmaya yardımcı olur.
- Yaşlanma ve erken bunama karşıtı etkileri vardır.
- Uzun ve sağlıklı yaşam şansını artırır.



## Spor Yapmak ve Hareket Etmek Neden Önemli?

### Hareket Et; Beynin, Kalbin ve Vücudun Formda Kalsın!

Sağlıklı yaşam için hareket etmek, aktif olmak, spor yapmak ve egzersiz önemlidir. Fiziksel olarak aktif ve zinde olunan bir yaşam biçimi hem vücudumuzun hem kalbimizin hem de beynimizin yıllarca sağlıklı ve zinde kalmasını sağlar.

Özellikle kasların orta düzeyli zorlanmasıyla başlayan ve yüksek kalp atım oranının korunduğu hareketleri içeren aerobik tipi egzersizler, beynin moleküler düzeyden bilişsel ve davranışsal seviyeye kadar birçok işlevini olumlu etkiler. Günde en az 30 dakika yapılan egzersiz, bilginin kolayca işlenmesine, hafızanın aktif kalmasına ve yeni beyin hücrelerinin gelişmesine katkı sağlar.

Hareketsizlik ve pasif yaşam tarzı, vücut kas kitlesinde azalmaya, metabolizma hızında yavaşlamaya ve vücut yağ oranında artışa yol açar. Bunun sonucunda da bazı ciddi hastalıklar ve rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

## Düzenli ve Tempolu Yapılan Egzersizler Beynimizi Nasıl Etkiler?

### Koştüğümüzda Beynimiz Daha da Hızlı Koşar!

- Kalp atım hızı arttığı için beynimize daha çok oksijen ve kan taşınır.
- Birçok hormonun daha fazla miktarda salgılanmasına neden olduğu için beyin hücrelerinin büyümesine ve gelişmesine yardımcı olacak, faydalı ve besleyici bir ortam hazırlanır.
- Beynin özellikle hafıza ve öğrenmeden sorumlu olan bölgesinde yeni sinir hücrelerinin ve bağlantılarının oluşmasını sağlar.
- Fiziksel aktiviteye başladıktan sonra yaklaşık 30 dakika içinde hipofiz bezinden endorfin salgılanmaya başlar. Endorfinin egzersizin neden olduğu rahatsızlığı azaltarak rahatlama sağladığı, huzursuzluk ve depresyon hissini dindirdiği biliniyor.
- Serotonin, noradrenalin ve dopamin gibi nörotransmitter denilen ve beyindeki sinir sinyallerini taşıyan kimyasal maddelerin salgılanmasını teşvik eder.
- Sinir sisteminin yapılanmasında önemli rol oynayan; sinir hücrelerinin (nöronların) yaşamını, gelişimini ve işlevlerini sürdürmesini; nöronların farklılaşmasını ve yeni sinapsların (sinirler arasındaki bağlantı noktaları) oluşmasını sağlayan çeşitli nörotrofik faktör proteinlerinin (NGF, BDNF, NT-3, NT-4/5 ve NT-6 gibi) üretilmesine ve seviyelerinin artmasına neden olur.

## 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI

"Ben sporunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlâklısını severim."

Mustafa Kemal Atatürk

19 Mayıs 1919'da Mustafa Kemal Atatürk Bandırma Vapuru ile Samsun'a ayak bastığında ülkemizin işgalci devletlere karşı Türk Kurtuluş Savaşı yani "Millî Mücadele" başlamış ve zaferle sonuçlanmıştır. TBMM'nin 20 Haziran 1938 tarihindeki 3466 sayılı kararı ile her yıl 19 Mayıs günü "Gençlik ve Spor Bayramı" olarak kutlanmaya başlanmıştır. Atatürk'ün doğumunun 100. yılı olan 1981'den itibaren de Atatürk'ün Türk gençliğine armağan ettiği bu resmî bayramımızın "Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı" adı ile kutlanmasına karar verilmiştir.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk, sporun her dalı ile uğraşılması ve başarılı olunmasını Türk milletine, özellikle de gençlere tavsiye etmiştir: "Türk gençliği, sağlıklı yetişip spor yaparsa ulusumuzun geleceği güvence altında olur."

Her çeşit spor faaliyetini Türk gençliğinin millî terbiyesinin ana unsurlarından sayan Atatürk'e göre spor, her şeyden önce ulusal bir görevdir: "Açık ve kesin olarak söyleyeyim ki sporda başarılı olmak için bedensel dayanıklılık kazanmak kadar, halkın sporun içeriğini ve değerini anlamış olması, içtenlikle sevmesi ve ulusal bir görev olarak görmesi gerekmektedir. Cumhuriyet; düşünsel, bilimsel ve bedensel olarak güçlü ve düzeyli koruyucular ister". Atatürk, Türk sporusunda yalnız beden gücü ve yetenek değil, aynı zamanda iyi ahlâk ve zekânın da bulunması gerektiğini söylemiştir: "Spor, yalnız bedensel yeteneklerin üstünlüğü sayılmaz. Kavrayış ve ahlâk da bu işe yardım eder. Ben sporunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlâklısını severim."