

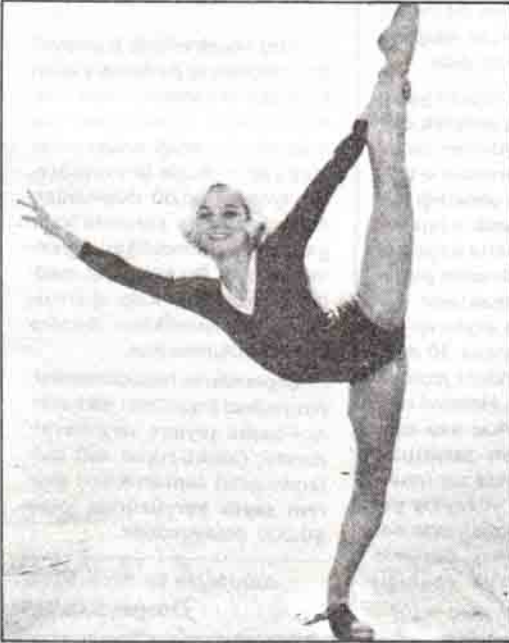
# KADIN VE SPOR

BİLİM  
VE  
SPOR

Dr. Emin ERGEN — Caner AÇIKADA

1906 yılında Mabel Fitzgerald adında genç bir İngiliz bayan, Amerikan-İngiliz araştırma grubu ile ABD'de dağcılık konusunda çalışmalar yapmak üzere zirvelere çıkmıştı. Ancak daha fazla yükseklere çıkmasına erkek meslektaşları izin vermemişler. O ise kendi testlerini kendisi yapmak zorunda kalmış, sonuçta, gerçekten de kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu saptamıştı. Ancak ortaya çıkan bazı özellikler dişi cinsine avantaj sağlıyordu. 1978'de Himalaya tırmanışına katılan 8 bayan dağcı, dağcılıkta ortaya çıkan bazı belirli sorunlarla (akut dağ hastalığı, soğuk ile dolu ölümlü gibi) karşılaşmadılar ve bu olay erkeklerle (beşinin testislerinde soğuk nedeniyle zedelenme olmuştu) oranla, bayanların yükseklığe ve soğuğa daha iyi uyum gösterebileceğini kanıtladı.

1900 yılında Paris'te yapılan olimpiyat oyunlarına, dört ülkeden yalnızca onbir bayan sporcu katılmıştı. Olimpiyatlar tarihinde katılımın en büyük olduğu oyunlar, 10.000'in üzerinde yarışmacı ile 1972 yılında Münih'te yapılmıştı ve bu



sayının üçte birine yakını bayan sporculardan oluşuyordu. Kadınların spora katılımında alınan yol düşünülürse, 70 yılda bunun büyük bir gelişim olduğunu izlemekteyiz. Aslında olay, toplumdaki değişim göstermektedir. Gelişim düzeyleri farklı olan toplumlarda konuya bakış açısı değişmekte, endüstrileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranı daha büyük olmaktadır. Ancak bazı toplumlarda hâlâ dişi cinsin yalnızca doğurganlık için yaratıldığı, ter yerine parfüm kokması, aktif yaşam yerine pasif yaşamı seçmesi düşünülmektedir. Spora katıldığında ise kadının, tenis, golf, yüzme, paten gibi, artistik ve estetik branşları seçmesi önerilmektedir.

Biz bu tartışmaları bir yana bırakıp, dişi cinsine ait bazı temel biyolojik özellikleri ele alalım. Dr. Jack Wilmore 10-12 yaşlarına kadar kız ve erkek çocukların hemen hemen paralel büyüme ve gelişme gösterdiğini ortaya koymuştur. Toplumu oluşturan genç kuşağın yaşam biçimi (aktif ya da sedanter) daha sonraki yıllarda cinsler arasındaki farklılaşmayı getirmektedir. Sosyal ve kültürel yapı da bunu etkilemektedir.

Sporla performansın temel öğelerinden olan kuvvet yönünden karşılaştırıldığında, kadınlar erkeklerle oranla daha zayıftır. Ancak kuvvet çalışmaları ile kadınlarda, erkeklerle oranla daha çabuk gelişim gözlenmektedir. Ayrıca bu tip çalışmalarda kadınlarda kas irileşmesi (hipertrofi) fazla olmamakta, erkeklerde ise kas kitlesi vücut geliştirenlerinki gibi büyümektedir.

Kadınların, sporda erkeklerden daha başarısız olması konusunda gösterilen başka bir neden ise vücut yağ oranıdır. Genel olarak bu oran erkeklerde % 15 iken, kadınlarda % 25 kadardır. Yağ oranının yüksek olması, dişi cinsine ait hormonlardan östrojen salgısı ile yakından ilgilidir ve bu biyolojik bir dengedir. Yine de yağlı olmak dişi olmanın tek belirgeni değildir. Nitekim dayanıklılık sporları yapan, özellikle uzun mesafe koşullarına katılan bazı bayan yarışmacıların vücut yağ oranları % 10'un altına düşmektedir.

1984 Los Angeles Olimpiyatları'nda, ilk kez bayanlar arası maraton yarışı koşuldu. Bu olayla birlikte kadınların zorlu ve uzun eforlar yapamaz görüşü yıkılmış oluyordu. Gerçekten de bugün maraton gibi son derece güç bir yarışta, bayanlar erkeklerle yan yana koşmaktalar ve finiş çizgisini yalnızca birkaç dakika sonra geçmektedirler. Yapılan bir çok çalışma, dişi cinsine ait oksijen kullanma (dayanıklılık) kapasitesinin erkeğinkinin % 70-75'i kadar olduğunu koymuştur. Bu durum başta, akciğer ve kalp iç hacimlerinin erkekten az olmasına bağlıdır. Dolayısıyla vücut yapısına bağlı olarak, dişi cinsin oksijenin alınması ve taşınması konusunda bir dezavantajı bulunmaktadır. Ancak yine bilimsel araştırmalar, hem

dişi hem erkek cinsin aerobik kapasitelerinin, egzersizlerle aynı oranlarda geliştirilebileceğini göstermiştir. Başka bir deyişle, antrenmanlara uyum açısından cinsiyet farkı yoktur.

Kadınların erkeklerden daha az terledikleri bilinmektedir. Gerçekten de aynı hava sıcaklığında, aynı fiziksel yüklenme sırasında, bayanlar erkekler oranla daha az terler. Bu olay şöyle yorumlanmaktadır: Erkekler vücuttan terleme ile su ve ısı kaybı yaparak ortama uyum göstermeye çalışırken, bu düzenleme mekanizması kadınlarda farklı olduğundan, onlar az terleyerek bile olsa iç ısı dengelerini koruyabilmektedirler. Diğer bir deyişle kadınların fazla su kayıpları olmamaktadır. Eğer avantaj olarak düşünülürse; bu özellikler, sıcak ortamda yapılan uzun mesafe koşularında, kadınların erkeklerle karşı üstünüğü olarak kabul edilebilir. Fakat bunun karşıtı olarak; kadınlarda iç ısı, erkeklerle oranla çok fazla yükselebilmekte ve ısı bitkinliği çabuk ortaya çıkabilmektedir.

Eklemler ve bağ yapıları kadınlarda daha incedir; eklemlerde sürtünme daha azdır. Kasların dinlenme durumundaki gerginlikleri (tonus), erkekten düşüktür. Bu nedenlerle, kadınlarda esneklik özelliği erkeklerden daha fazla geliştirilebilir. Esnekliğin gelişmiş olmasını, cimnastik gibi dallarda daha iyi gözlemleyebiliriz.

Koroner kalp hastalıklarının en büyük nedenlerinden birisinin, kandaki kolesterolün yükselmesi ve uzun süre yüksek düzeyde kalıp, damarlarda sertlik yapması olduğu bilinir. Yüksek yoğunlukta lipoprotein (high density lipoprotein-HDL) miktarının yüksek oluşu ise, koronerlerde bu tip sorunların ortaya çıkması olasılığını düşürmektedir. Bayanlarda HDL'nin erkeklerle oranla daha yüksek olduğu ve bu ne-



denle endüstrileşmiş modern toplumlarda kadınların, bu bir numaralı öldürücü hastalığa karşı bir çeşit bağımsızlıkları olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, egzersizlerin de HDL oranını yükselttiği bilinmektedir.

Kadınların spora katılmasında tartışmaların olduğu diğer konular aybaşı durumu (menstrüasyon, regl) ve gebeliktir. Menstrüasyon, pek çok kimse tarafından bir hastalık, bir düşkünlük durumu olarak kabul edilmektedir ve bu sırada zorlanmaların doğru olmayacağı düşünülmektedir. Bunun böyle olmadığı bayanların mens sırasında egzersizler yapabileceği, hatta yarışmalara katılabileceği kanıtlanmıştır. 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları sırasında bayanlar üzerinde yapılan bir anket araştırmasında, yarışmacıların % 37'sinin performanslarının adet döneminde olumsuz etkilenmediği ortaya çıkmıştır. [Buna]karşın, uzun süre dayanıklılık sporu yapan bayanlarda adet görme ile ilgili sorunlar ortaya çıkmakta ve buna kesin bir yanıt bulunamamaktadır. Vücut yağ oranı ile birlikte östrojen hormonunun azalması ve kanamaların gecikmesi mümkündür.

Gebelik konusuna gelince; bu durumda belirli bir süre fiziksel aktivitelere devam edilebilir. Bunun anne ve çocuğun sağlığı açısından yararları kanıtlanmıştır. Kuşkusuz böyle anlarda uzman hekimin görüşü alınmalı ve önerilere uyulmalıdır. Gebelikleri sırasında yarışıp madalya kazanan olimpiik sporcular biliyoruz. Yine ilginç olan, çocuk sahibi olduktan sonra sahalara, pistlere dönen bazı anne-sporcuların başarılarının arttığıdır. Polonyalı atlet Irene Szevinska, olimpiyatlardaki altın madalyalarını anne olduktan sonra toplamıştır.

Sonuç olarak, kadınların erkekleri izlemelerinin yasak olduğu Hellenik olimpiyatların üzerinden binlerce yıl geçmiş bulunmaktadır. Yarışma söz konusu olduğunda yaş, ulus ve cinsiyet ayrımı hep ön planda gelmekte, dişi cinsin ise erkeğe oranla daha yetersiz fizik ve fizyolojik yapısı olduğu sanılmaktaydı. Artık egzersizlere katılmanın bayanlar için bir lüks olmadığı, hatta toplum sağlığı açısından kendi bireysel sağlıklarını korumak için düzenli spor yapmaları gereği vurgulanmaktadır.

