

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
İŞLETME YÖNETİMİ BİLİM DALI

**ŞİRKETLERDE SPORUN
İŞ PERFORMANSI ve SAĞLIĞA ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI (Coca Cola Örneği)**
(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan: **Özkan KESKİN**

İSTANBUL, 2012

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
İŞLETME YÖNETİMİ BİLİM DALI

**ŞİRKETLERDE SPORUN
İŞ PERFORMANSI ve SAĞLIĞA ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI (Coca Cola Örneği)**
(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:

Özkan KESKİN

Öğrenci No:

080745048

Danışman:

Prof. Dr. H.Can İKİZLER

İSTANBUL, 2012

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Şirketlerde spor ; kurulan spor merkezlerinin şirkete ve şirket personeli üzerine olan etkilerini bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklar da gösterildiğini ve çalışmanın içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 13/01/2012

Özkan KESKİN

I.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

13.01.2012

Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim dalı *İşletme Yönetimi* Bilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **080745048** numaralı **Özkan KESKİN**'nin "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**ŞİRKETLERDE SPORUN İŞ PERFORMANSI VE SAĞLIĞA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI (Coca Cola Örneği)**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 09.12.2012 tarih ve 2011/21 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince **60** dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oy çokluğu/oybirliği~~ ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
PROF.DR. H. CAN İKİZLER

ÜYE
YRD.DOC.DR. SEFER GÜMÜŞ

ÜYE
DOC. DR. METİN ATEŞ

TEŐEKKÜR ...

Bu alıŐma kapsamında her tŒrlŒ desteği veren sevgili Coca-Cola Company ailesine ve desteğini esirgemeyen değerli HR direktŒrŒmŒz Sayın Rengin ONAY 'A , çalışmanın fikir, projelendirme ,çalışma ve yazım sŒrelerinde bana destek olan değerli danışman hocam Sayın Prof.Dr H.Can İKİZLER'e verilerin analiz aşamasında desteğini esirgemeyen değerli hocam Sayın AraŐt.GŒr.Abdurahman KEPOğLU'na testlerin yapım aşamasında yardımlarını esirgemeyen kardeŐim A.Gani KESKİN'e çalıŐmama denek olarak katılan tŒm dostlarıma teŐekkŒrlerimi bir borç bilirim ,saygılarımla.

Özkan KESKİN

ŞİRKETLERDE SPOR ve SAĞLIĞA ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI (COCA COLA ÖRNEĞİ)

Tezi Hazırlayan ;Özkan KESKİN

ÖZET

Kurumsal kültür ve bağlılık, günümüzdeki büyük ve başarılı şirketlerin en çok önem verdiği konular arasındadır. Spor ve egzersiz yapma imkanını sunma, bu hedefe ulaşmada en çok başvurulan yöntemlerdendir.

Bu araştırma ile ülkemizdeki önemli çoğunluğu oluşturan beyaz yakalı çalışanların iş yaşantısı ile sosyal yaşamını bir dengeye oturtması, iş yaşantısının getirdiği olası sağlık sorunlarının bilinmesi ve bu sorunların giderilmesi için yapılan harcamaların minimize edilmesi veya giderilmesi maksadıyla kurulmuş olan şirket içi spor merkezlerinin ve düzenlenmekte olan sportif aktivitelerinin, gün içerisinde iş performansına etkilerinin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda zihinsel ve fiziksel performans açısından spor yapmanın etkileri literatür bilgileri ışığında analiz edilmiştir.

Çalışanların şirket içi spor faaliyetlerine yaklaşımları, beklentileri, katılım performansını etkileyen unsurlar anket yöntemiyle toplanan çeşitli bulgularla ortaya konulmuştur. Bunların yanında düzenli olarak spor yapanların bu faaliyetlerini bırakma nedenleri anket yöntemiyle araştırılmıştır. Son olarak da düzenli olarak spor yapanlarla yapmayanların şirketteki çalışmaları sırasında ne kadar sıklıkla rahatsızlık geçirdikleri ve işe gelmedikleri gün sayıları araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda şirket içi spor faaliyetlerinin çalışılan kuruma bağlılığı arttırdığı görüşünün araştırmaya katılan grupların büyük çoğunluğunca paylaşıldığı görülmüştür. Şirketlerinde düzenli spor yapanların doktora gitme ve rapor alma sayıları da oldukça düşüktür. Bu konularda daha derinlemesine çalışmaların yapılması şirketlerde verimliliğin artırılması çalışmalarına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler; spor, sporun sağlığa etkileri, iş ve sosyal yaşam, iş performansı, zihinsel ve fiziksel performans.

SPORTS AT COMPANY FACILITIES and RESEURC ON SPORTS ABOUT ITS IMPACT ON HEALTH (COCA-COLA EXAMPLE)

Presented By :Özkan KESKİN

ABSTRACT

With the help of the developments that strated by industrialization, the time that we spend in offices have increased substantially and offices are the places that we spend most of our day nowadays. Long working hours and immobility at workplace cause serious health issues for individuals and affect the society negatively at the long term. Sports has become a balancing power between work and social life in the changing and developing world. Sports has become a medium of sharing for people from different cultures, races and religion.

Aim of this research is to help the white collar workers – the majority of our population – balance their social and professional lifes, acknowledge the potential health problems caused by long working hours and minimize the money spent to recover from these problems. It also aims to show the positive effects of sports activities in in-house fitness centers at workplace on performance at work. The effects of sports on physical and cognitual performance are anaylzed for this purpose.

Surveys are used to understand the employee's perceptions of fitness at workplace, their expectations and the motives that effect attendance. The reason to quit is also investigated for regular attendars. Also, the frequency of getting ill and not being able to work is compared for regular attendars and rest of the employees.

Key Words: sports,the health effects of sports,business and social life,business performance,mental and physical performance.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET	I
ABSTRACT	II
TABLolar LİSTESİ	V
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	3
MOTİVASYON VE İŞ TATMİNİ	3
1.1. Motivasyonun Yararları	5
1.2. Motivasyonu Arttırıcı Yöntemler	6
1.3. Motivasyon Kaybı	6
1.4. Tatmin ve İş Tatmini	6
1.4.1. İş Tatmininin Önemi	7
1.4.2. İş Tatmininin Kurum Açısından Önemi	9
1.5. Maslow ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi	10
1.6. Herzberg'in Çift Faktör Kuramı	12
1.7. Alderefer'in Erg Yaklaşımı	14
BÖLÜM 2	16
SPOR, YAŞAM ve SAĞLIK	16
2.1. Yaşam Boyu Spor.....	17
2.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	18
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	23
2.2.2. Hareketsizlik ve Sonuçları.....	25
2.3. Sporun Sağlığa Etkileri	31
2.3.1. Sporun Ruhsal Sağlığa Etkileri	33
2.3.2. Sporun Fiziksel Sağlığa Etkileri.....	39
2.4. Egzersiz ve Stres	44
BÖLÜM 3	45
EGZERSİZ VE HASTALIKLAR	45
3.1. Kalp-Damar Hastalıkları ve Spor İlişkisi	48

3.2. Spor ve Obezite	53
3.2.1. Obezitenin Nedenleri ve Etkileri	56
3.2.2. Egzersizin Obezite'ye Etkisi	57
3.3. Spor ve Hipertansiyon	59
3.4. Spor ve Şeker Hastalığı (Diyabet).....	62
BÖLÜM 4.....	69
EGZERSİZİN EKONOMİK ETKİLERİ ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR	69
5. ARAÇ VE YÖNTEM.....	78
6. BULGULAR.....	79
6.1. Sporu Bırakma Nedenleri Frekans Dağılımları	79
6.2. İş Performansı ve Çalışılmayan Gün Sayısı	83
6.3. Spor Yapanlar ve Yapmayanların Frekans Dağılımları	84
6.4. Spor Yapan ve Yapmayanların T-Testi Dağılımları	88
6.5. Sporu Bırakma Nedenleri Frekans Dağılımları	98
6.6. İş Performansı ve Çalışılmayan Gün Sayısı	100
6.7. Spor Yapanlar ve Yapmayanların Frekans Dağılımları	100
7.4. Spor Yapan ve Yapmayanların T-Testi Dağılımları	103
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	114
KAYNAKLAR	117
EKLER.....	124
EK 1 : İŞ YERİNDEKİ SPOR OLANAKLARINDAN DÜZENLİ OLARAK YARARLANANLARIN SPORU BIRAKMA NEDENLERİ ANKETİ.....	124
EK 2 : SPORUN İŞ PERFORMANSINA, RUHSAL, FİZİKSEL VE GENEL PERFORMANSA ETKİSİ ANKETİ	125
EK 3 : İŞ YERİNDEKİ SPOR OLANAKLARINDAN DÜZENLİ OLARAK YARARLANANLARIN VE YARARLANMAYANLAR İÇİN DÜZENLENMİŞ SAĞLIK ANKETİ	127

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Sporu Bırakma Nedenleri Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları ..	79
Tablo 2 Sporu Bırakma Nedenleri Yaşa Göre Frekans Dağılımları	79
Tablo 3: Sporu Bırakma Nedenleri Eğitimi Durumuna Göre Frekans Dağılımları	79
Tablo 4: Sporu Bırakma Nedenleri Ne Sıklıkla Spora Giderdiniz Sorusu Frekans Dağılımları.....	80
Tablo 5: Sporu Bırakma Nedenleri Halen Spor Yapıyor Musunuz Frekans Dağılımları	80
Tablo 6: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep İş Yoğunluğu Frekans Dağılımları	80
Tablo 7: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Aile ve Arkadaşlara Daha Çok Zaman Ayırma İsteği Frekans Dağılımları	81
Tablo 8: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Sağlığını Olumsuz Etkilemesi Frekans Dağılımları	81
Tablo 9: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Başka Bir Yerde Spor Yapma Frekans Dağılımları	81
Tablo 10: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Diğer Bir Etken Frekans Dağılımları.....	82
Tablo 11: Spora İstesem Vakit Ayırırım Frekans Dağılımları.....	82
Tablo 12: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Bir Türlü Alışkanlık Kazanamadım Frekans Dağılımları.....	82
Tablo 13: Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalandıkları Gün Sayısı Frekans Dağılımları.....	83
Tablo 14: Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle İşe Gelmediği Gün Sayısı Frekans Dağılımları	83
Tablo 15: Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle Doktora Başvurduğu Gün Sayısı Frekans Dağılımları.....	84
Tablo 16: Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle Aldıkları Rapor Gün Sayısı Frekans Dağılımları	84
Tablo 17: Spor Yapanların Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları.....	84

Tablo 18: Spor Yapmayanların Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları	85
Tablo 19: Spor Yapanların Yaşa Göre Frekans Dağılımları	85
Tablo 20: Spor Yapmayanların Yaşa Göre Frekans Dağılımları	85
Tablo 21: Spor Yapanların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımları	86
Tablo 22: Spor Yapmayanların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımları	86
Tablo 23: Spor Yapanların Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımları	86
Tablo 24: Spor Yapmayanların Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımları	87
Tablo 25: Spor Yapanların Medeni Durumuna Göre Frekans Dağılımları	87
Tablo 26: Spor Yapmayanların Medeni Durumuna Göre Frekans Dağılımları	87
Tablo 27: Spor Yapanların Çocuk Sayısına Göre Frekans Dağılımları	88
Tablo 28: Spor Yapmayanların Çocuk Sayısına Göre Frekans Dağılımları ..	88
Tablo 29: Spor Yapmanın İş Konsantrasyonunu Artırdığını Düşünüyorum T-Testi Değerleri	88
Tablo 30: Spor Yapmanın İş Performansını Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum	89
Tablo 31: Spor Yaptığımda Kendimi Daha Üretken Hissediyorum	89
Tablo 32: Spor Yapmanın Ruhsal Sağlığım Üzerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum	89
Tablo 33: Spor Yaptığımda Moralimin Yükseldiğini Hissediyorum	89
Tablo 34: Spor Yaptığımda Genel Olarak Motivasyonumun Yükseldiğini Hissediyorum	90
Tablo 35: Spor Yapmanın Kişinin Kendini Daha Pozitif Hissetmesini Sağladığını Düşünüyorum	90
Tablo 36: Spor Yaptığımda Kendimi Daha Zinde Hissediyorum	90
Tablo 37: Spor Yaptığımda Kendimi Daha Enerjik Hissediyorum	91
Tablo 38: Spor Yaptığımda Zihnimin Rahatladığını Düşünüyorum	91
Tablo 39: Spor Yaptığımda Stresimin Azaldığını Hissediyorum	91
Tablo 40: Spor Yaptığımda Kendimi Daha Sağlıklı Hissediyorum	91
Tablo 41: Spor Yapmanın Fiziksel Olarak Sağlığıma Olan Etkilerini Biliyorum	92

Tablo 42: Spor Yapmanın Sağlık Şikâyetlerimi Daha Da Azalttığını Düşünüyorum.....	92
Tablo 43: Spor Yapmanın Kilomu Kontrol Altında Tutmamı Sağladığını Düşünüyorum.....	92
Tablo 44: Spor Yaptığımda Daha Proaktif Olduğumu Hissediyorum	93
Tablo 45: Spor Yapmanın Kendime Olan Güveni Arttırdığını Düşünüyorum.	93
Tablo 46: Spor Yapmanın İnsanlara ve Olaylara Daha Olumlu Yaklaşmayı Sağladığını Düşünüyorum.....	93
Tablo 47: Spor Yapmanın İletişim Kurma Becerimi Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum.....	94
Tablo 48: Spor Yapmak Yerine Başka Hobilere Vakit Ayırmayı Tercih Ederim.....	94
Tablo 49: Spor Yapmak İstiyorum Ama Bir Turlu Vakit Bulamıyorum.....	94
Tablo 50: Spor Yaptığım Da Zaman Kaybettiğimi Düşünüyorum	95
Tablo 51: Sporu İş Yerinde Yaptığımda İş Tatminimin Arttığını Hissediyorum.	95
Tablo 52: İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Şirkete Olan Bağlılığımı Artırıyor	95
Tablo 53: İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Çalışacağım Şirketi Tercih Etmemde Olumlu Etken Oluyor	96
Tablo 54: İş Yerindeki Spor Merkezinde Spor Yapmanın Network Anlamında Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum	96
Tablo 55: İş Yerinde Yapılan Sporun Sağlık Giderlerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum?	96
Tablo 56: İş Yerinde Öğle Arasında Spor Yaptığımda Öğleden Sonra Kendimi Daha Çalışkan Hissediyorum.....	97
Tablo 57: İş Yerinde Birlikte Çalıştığım İnsanlarla Spor Yapmaktan Mutlu Oluyorum	97
Tablo 58: İş Yerinde Spor Yapmanın Ekstra Zaman Kaybını Önlediğini Düşünüyorum.....	97
Tablo 59: Sporu İş Yerindeki Spor Merkezinde Yapmanın Kurum İçindeki Kaynaşmayı Arttırdığını Düşünüyorum.....	98

Tablo 60: İş Yerindeki Spor Merkezinin Ast Üst İlişisini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum.....	98
Tablo 61: İş Yerindeki Spor Merkezinin Çalışma ve Özel Hayat Dengesini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum.....	98

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Sağlığın Boyutlar ve Sağlık	27
Şekil 2 Hareketsizlikle Vücudumuzda Oluşan Problemler	29
Şekil 3 Müsabaka Sporcularıyla Boş Zamanlarında Spor Yapanların Spor Faaliyetlerine Katılma Motivleri (6;30)(Eylül 1994).....	36
Şekil 4 Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler.....	43
Şekil 5 70 Yaş Üzeri İnsanlarda Hastalık Sıklığı (Mayıs 2002).....	46
şekil 6 Koroner kalp hastalıklarının oluşmasına neden olan faktörlerin Yüzdesele Değerleri.....	52
Şekil 7 Egzersiz Öncesi ve Sonrası Kan Basıncı ve Nabız Değerleri (a.g.e.) Kaynak: Kale, R. (2006)Yaşam Boyu Spor içinden alındı.	60
Şekil 8 Egzersiz Öncesi ve Sonrasında Toplam Kolesterol, LDL, HDL ve Trigliserid Değerleri. (a.g.e.).....	61
Şekil 9 Fitness Programının Karar Vermeye Etkisi[23].....	71
Şekil 10 Return Per Dollar Invested [26]	76

GİRİŞ

Günümüzde, hatta tarih boyunca gerek sanayileşmenin getirdiği yenilikler gerekse yeni icatlar ile insanların çalışmaya ayırdıkları süre giderek artış göstermiş ve ofiste harcanan süre bireyin gününü kapsayan en büyük zaman dilimi haline gelmiştir. Özellikle hareketsiz bir yaşam ve yoğun çalışma temposu insanların sağlıklarında ciddi hasarlara yol açmakta ve uzun vadede insanlarımızı ve toplumumuzu olumsuz etkilemektedir. Bu anlamda spor, gelişen ve değişen dünyada iş ve sosyal yaşam arasında bir denge unsuru olmuş ve din, dil, ırk ayrımı gözetmeden birçok insanın bir arada oldukları ortak bir paylaşım haline gelmiştir.

Kurumsal kültür ve bağlılık günümüz şirketlerinin en çok önem verdiği konular arasındadır. Spor ve egzersiz yapma imkanı sunma, bu hedefe ulaşmada en çok başvurulan yöntemlerdendir. Çalışmamızın amacı, iş yerlerindeki spor hizmetlerinin çalışanların genel sağlık durumlarına etkisi ile bu etkinlikleri bırakma nedenlerini araştırmak ve şirketlere yönelik öneriler hazırlamaktır.

İlk bölümde motivasyon ve iş tatmini ilişkisi açıklandıktan sonra insanları egzersiz yapmaya iten faktörler ile spor motivasyonu konularına değinilecektir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise spor ve egzersizin sağlık üzerine etkileri üzerinde durulacaktır. Özellikle, düzenli egzersizin genel sağlığa etkileri ve yararları ile hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı sorunlar ele alınacaktır. Üçüncü bölümde de spor ve hastalıklar arasındaki ilişkiler açıklanacaktır. Teorik kısmın son bölümünde ise iş yerlerindeki spor faaliyetlerinin iş performansı ve örgüt kültürüne yönelik sosyal ve ekonomik etkilerinin boyutları yurt dışı çalışmalar esas alınarak değerlendirilecektir.

İkinci kısımda ise üç anket uygulaması ve istatistiksel analizler bulunmaktadır. İlk anketimiz iş yerlerindeki spor imkanlarından düzenli olarak yararlanan 120 şirket çalışanına sporun fiziksel sağlığa, ruh sağlığına ve iş performansına etkileri hakkındaki bilgi, düşünce ve tavırlarını ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Ankette 34 soru yer almıştır. İkinci anketimiz aynı iş yerinde düzenli olarak haftada üç saat ve daha fazla spor yapan katılımcıların son bir yıl içindeki sağlık durumlarını tespit etmeye yöneliktir. Burada katılımcıların hastalandıkları ve

iŖe gelemedikleri gün sayısı, doktora baŖvurma sıklıkları ve aldıkları rapor süreleri hakkında sorular yneltilmiŖtir. Bu anket alıŖmasına toplam 25 Ŗirket alıŖanı katılmıŖtır.

Son anketimizde ise Ŗirketin spor imkanlarından düzenli olarak yararlanıp da bir süre sonra bu etkinliğe son verenlerin bırakma nedenlerinin tespit edilmesi amalanmıŖtır. Toplam yedi sorunun yer aldığı anket 60 Ŗirket alıŖanına uygulanmıŖtır. Anketlerin değerlendirilmesi aŖamasında frekans dağılımları ve t-testi analizlerinden yararlanılmıŖtır.

BÖLÜM 1

MOTİVASYON VE İŞ TATMİNİ

Kişinin içinde bulunduğu koşulların bireysel istek ve ihtiyaçlarına ulaşmasını sağlayan bir süreçtir. Motivasyon kavramı Fransızca ve İngilizce “ motive” kelimesinden türetilmiştir. Bu kelimenin Türkçe karşılığı olarak, harekete geçirici veya saik olarak ta tanımlanabilir. Motivasyonla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır:

“ Bir insanın içinde bulunan olumlu ya da olumsuz bazı eylemlerde bulunmasını ve belirli bireysel isteklerine ulaşmasını ve böylece tatmin olmasını sağlayan süreçtir.”

İnsanların yüksek derecede performansa ulaşmaları ve motive olmalarını sağlamak için onların içlerindeki bu gücün devreye sokulması gerekmektedir. Kişinin kendi kendine bu gücü harekete geçirebilmesi mümkündür[36].

Çalışanların kurum amaçları doğrultusunda çalışma istek ve arzularının yaratılması ve bu isteğin sürekliliğinin sağlanması motivasyon çabaları olarak değerlendirilmektedir.

Çalışma ortamı ile işlerine iyi güdülenmiş çalışanlar yüksek moral, iş doyumu ve başarımlar (performans) gibi olumlu sonuçları elde edebilmektedir.

Motivasyon insan gereksinimlerinin belirlenmesi ile başlamıştır. Çok çeşitli olan gereksinimlerin öğrenilmesi, yöneticilerin bu gereksinimler doğrultusunda çalışanlarının davranışlarını analiz etmeye ve kişilere özel tavırlar takınmaya yönelmektedir[29].

Motive teriminin temel karşılığı olan güdüleme ise, bir veya birden fazla kişiyi belli bir amaç etrafında belli bir hedefe doğru bir şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır.

Kısaca MOTİVASYON (güdüleme), bir insanı belirli bir amaç için harekete geçiren güç demektir ve böylelikle, motive, harekete geçirici devam ettirici ve olumlu yöne yöneltici üç temel özelliğe sahip bir güçtür[27].

Bir amacın elde edilmesi yönünde insanın belirli davranışlar için uyarılması, yönlendirilmesi ve sürdürülmesini içeren bir süreçtir. İnsanlar ihtiyaçlarını karşılamak için çalışırlar ve ihtiyaçları olduğu sürece de motivasyon vardır.

İş ortamında çalışanlara önem verildiğinin hissettirilmesi, sıcak davranılması, sosyal ilişkilerinin arttırılması ve çalışanların karara katılmasının sağlanmasının önemli olduğu ve bu gibi faktörlerin çalışanların organizasyon içerisine çekilmesine aynı zamanda hem fizyolojik, hem bireysel hem de güvenlik gereksinimlerinin karşılanmasında kullanılmaktadır.

Motivasyon, kişinin içinde bulunduğu koşulların bireysel istek ve ihtiyaçlarına ulaşmasını sağlayan bir süreçtir. Bir başka deyişle, bir veya birden fazla kişiyi belli bir amaç etrafında belli bir hedefe doğru bir şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır.

İş, insanların belirli bir ücret karşılığı emeklerini arz ederek mal ve hizmet üretme süreçleridir[34]. Aslında iş kavramı tarihinin bakarsak neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlar yaşamlarında avcılık, zanaat ve işçilik ile uğraşmış daha sonraları ellerinde bulunan malları birbirleriyle takas ederek bir yaşam sürülmüş ve bu günkü anlamda iş kavramının temelleri atılmıştır.

İş kavramı sosyal bir olgu olup insanlar neredeyse günün büyük bir bölümünü işyerinde veya işleriyle meşgul olarak geçirmektedirler. Günümüz şartlarına bakıldığında özellikle gelişen ülkelerde teknolojinin ön plana çıkmasıyla beraber iş

gücünde insanların fiziksel emek kullanma yerine teknolojiden daha fazla yararlanılmasını ve iş gücünden bilgi işçiliğine geçişi sağlamıştır. bu nedenle işletmeler uygun teknolojiyi kullanacak kaliteli iş gücünün farkına varmışlar ve bu gelişimini doğal sonucu olarak işletmeler kaliteli iş gücünün kolay alınıp satılabilen bir olgu olmadığının farkına varmışlardır. Dolayısıyla kaliteli iş gücünü elinde tutabilmek için diğer rakipleriyle bir yarış içerisine girmişlerdir.

Sonuç itibariyle işletmeler kaliteli bilgi emekçilerine cazip maddi ve manevi imkanlar sunmaya başlamışlardır. Personelin işletmeye sadece ekonomik ihtiyacının gidereceği bir yer olmadığı kişinin soysala bir varlık olduğu ve işletmede tutabilmek için hem ekonomik hem sosyal her türlü ihtiyacını giderme yoluna gitmiştir. Öyle ki işletmeler sunmuş oldukları sosyal ve ekonomik imkanlara (benefit) her gün bir yenisini eklemektedirler.

1.1. Motivasyonun Yararları

Kişilerin beklentilerini karşılaması için işindeki tatmin düzeyinin artırılmasını sağlayamaya yarayan bir unsurdur. insanlar hayatlarını kazanmak, ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için çalışırlar maddi ve manevi olarak ta bunun karşılığını almak isterler ve bunları gerçekleştirdikleri oranda mutlu olurlar ve işiyle ilgili tatmin durumu artar. Olumlu veya olumsuz her alanda iş, sanat, spor vs. gibi tüm oluşumlarda motivasyon unsurlarına ihtiyacı vardır.

İş yaşamında insanların yaptığı işe gönül vermeleri, benzer zorluklar karşısında yılmayıp diğerlerine oranla daha güçlü bir performans göstermelerinin altında yatan nedenler den biride sahip oldukları motivasyon düzeyidir. Özellikle yöneticilerin temel görevlerinden biride çalışanları motive eden faktörleri tespit ederek uygun motivasyon programları yoluyla onların işe ve kurumuna yönelik isteklilik düzeyini yüksek tutmaktır. Çalışanların belirlenen amaçlar yönünde harekete geçirilmesi ile ilgili olan motivasyon süreci planlanarak, bireysel ve örgütsel gereksinimler bütünleştirilmekte ve çalışanlar istenilen hedefe yönlenebilmektedir.

1.2. Motivasyonu Arttırıcı Yöntemler

Motivasyonu arttırmada en önemli değişmez “para”dır. Organizasyon içerisinde etkili bir araçtır. Bunun yanı sıra yine motivasyonu arttırıcı etkenler arasında “kariyer” ve “güdüleme” önemli bir yer tutar.

Motivasyonu arttırmada bir diğer önemli husus İşletme içi rotasyon ,iş geliştirme ve esnek zaman uygulamaları bu çalışmalarla da motivasyon ve doyum sağlanabilmektedir. Olumlu geri bildirimler iş ortamında performansı olumlu etkilemektedir. Çalışanların maddi veya manevi olarak ödüllendirilmesi ulaşılmak istenen hedeflere ısrarcı davranmak motivasyonu arttırıcı yöntemler arasına girmektedir[29].

1.3. Motivasyon Kaybı

Çalışanların belirli bir kısmı işinden, bir kısmı organizasyondan, bir kısmı da yöneticilerinden memnun olmadıkları için yöneticilerine ve çalıştıkları organizasyona bağlılıklarının azaldığını belirtmektedir. Çalışanların verim kaybına uğraması belirli bir süre de olsa iş performansının azalması yapıcı bir iş ortaya çıkaramaması kişinin motivasyonun düştüğünün ve işindeki tatmin düzeyinin azaldığının bir göstergesidir[7].

1.4. Tatmin ve İş Tatmini

İnsanları çalışmaya iten en önemli yaklaşım gösterdikleri çabalar sonucu hedeflerine ulaşabilme umududur. Bu umutlarını gerçekleştirdikleri oranda tatmin olurlar. Aslında tatmin olgusu insanların kendi istek ve ihtiyaçları (ego)ile ilgilidir. iş yaşantısında tatmin olgusuna baktığımızda insanlar sevmediği bir işte dahi çalışıyorsa çalışmaya devam ediyorsa kendini avutacak tatmin ihtiyacını azaltacak bir şeyler mutlaka bulacaktır.

Aslında iş tatminini tanımlamak zor olmakla birlikte personelin işine karşı göstermiş olduğu tutum ve davranışlardır. İnsanların çalışmış oldukları işletmede deneyimleri oluşmaktadır. Bu deneyimler kişinin işletme içindeki olumlu olumsuz yapmış olduğu kazanım ve tecrübeleri sonucu işine ve iş çevresine karşı göstermiş olduğu davranış ve tutumları iş tatminin olarak değerlendirilir. Bullock'a göre iş tatmini, işle bağlantılı çok sayıda arzu edilen ve edilmeyen deneyimlerin bir bütün olarak göz önüne alınır[33].

İş tatmini elle tutulup gözle görülen bir olgu değildir. Dolayısıyla personelin işinden ne beklediği işin kişinin ekonomik ve sosyal beklentilerini karşılayıp karşılamadığı bunun sonucunda verdiği emekle beklentilerinin birbirine denk olup olmadığı yaptığı işin özelliklerinin kişinin isteklerine uygunluğu ile yapılan işin kişide bıraktığı etkilerin iş ortamına yansımalarıdır.

İş tatmininde çalışanın ve işverenin beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı personelin yaşam standartlarına artıracak ücreti bulunduğu konumdaki sosyal statüsü, iş garantisi sosyal beklentiler ve yapılacak işin içeriği bu ve bunun gibi ekonomik ve sosyal beklentileri karşılandığı bir işin kişinin performansına etkisi iş tatminini sağlayan öğelerdir. Dolayısıyla kişinin yaptığı işteki memnuniyet derecesidir.

Yapılan işle insanlar arasındaki ilişkiyi ilk olarak inceleyen Amerikalı bilim adamı Maslow (insan ihtiyaçlarını beş ana kategoride sınıflandırmıştır) kişinin yaptığı veya yapacağı işe ilişkin düşüncelerin bireyin temel gereksinimlerine etkisi olduğunu ve yanı sıra işin yapıldığı alan ve toplumsal çevrenin etkisini de bu bağlamda incelemiştir.

1.4.1. İş Tatmininin Önemi

İnsanlar yaptıkları işlerde kişisel bilgi ve becerilerini ön plana çıkarmak isterler. İş tatmini kuramı ile psikolojik yaklaşım arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. İnsanların zamanını boşa harcamaları için harcamaları için işinde

yaratıcılığını ön plana çıkarmalıdır. İşinde tatmin olmayan kişiler olumsuz yönde etkilenir. Dolayısıyla bu olumsuzluk topluma da yansır. İnsanlar ekonomik kaygılarının dışında da çalışma arzusundadır.

Aslında iş tatmini bağımsız bir kavram değildir. Bunu içinde birçok noktayı değerlendirmek gerekmektedir. Bunlar kişinin beklentileri doğrultusunda sosyolojik beklentiler, psikolojik ve fizyolojik etmenleri de göz önüne alınmalıdır. Aslında iş tatmini sürekli olarak geliştirilmesi gereken yenilenmesi gereken bir olgudur.

Bu noktada yöneticilerin personelin iş tatmini açısından sürekli bir yenilik arayışı içinde olması gerekmektedir. Günümüz şartlarında teknolojinin gelişmesiyle makineleşme oranının sürekli artması üretim şartlarının olgunlaşmasını sağlamıştır. Bunun yanında teknolojiyi kullanılacak akıllı işçilerin önemini artırmış buda her şartta insan odaklı çalışmanın gerekliliğini ön plana çıkarmıştır. Bu nedenle firmaların personelini geliştirmeye yönelik eğitim ve motivasyon arayışları içine girmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla buda firmanın personeline yönelik iş tatminini sağlaması ortak noktadır. Ancak unutulmaması gereken önemli bir husus 'ta iş tatminin her birey için eksiksiz olması olanaksızdır. Dolayısıyla yöneticiler her zaman için çalışanların çoğunluğunun tatmin olmasını sağlamak kurum yöneticilerinin en asli görevlerindedir.

İş tatmininin önemsiz kaldığı durumlar ise aşağıda sıralanmıştır:

- *İnsanların herhangi bir çaba harcamadan kolay yoldan para kazanma isteği.
- *Bazı insanların iş yapabilme olgunluk durumuna gelemeyişi .
- *İnsanların rutin işleri tercihi.
- *Bazı insanların çalışmak istemeyişi ve toplumsal baskı yüzünden çalışmaya mecbur kalması
- *yapılan işin kişiye göre önemsiz olması.

1.4.2. İş Tatmininin Kurum Açısından Önemi

Günümüz koşullarında endüstrinin gelişmesi ve makineleşmenin artması ile fiziksel gücünün yerini iş bölümünün alması sağlamıştır. Diğer taraftan fiziksel gücüyle çalışan emekçilerin işletmeye yabancılaşmasını ve çalışanların işinden doyumsuz hale gelmesini sağlamış çalışanı işletmeye karşı yabancılaştırmıştır. Dolayısıyla işinde mutsuz olan bireyin iş yavaşlatması verimin düşmesine firma üretiminin azalmasına işletmenin olumsuz etkilenmesine sebep olmuştur.

İşte bu noktada iş tatmininin kurum açısından önemi daha da belirgin hale gelmiştir ki bunun içinde birçok sebebi sayabiliriz. Bunlardan önemli olan iki hususu daha paylaşmak isterim bunlardan biri hiç kuşkusuz işletmenin sürekli üretimidir ki mutlu olan personel sürekli üretici ve yaratıcıdır. İkinci önemli olan husus üretimin sürekliliğini sağlayacak olan personelin iş tatmini, burada kişilerin sosyo-ekonomik durumları personelin işindeki tatmini ile performansındaki verimlilik önem arz etmektedir

Bilim adamları iş tatminini artıran ve azaltan faktörlerin neler olduğunu saptamak için bir dizi çalışmalar yapmışlardır. Sonuç itibarıyla iş tatminiyle kurum içindeki etkinlik(örgütsel etkinlik) arasındaki ilişkiyi belirlemişlerdir.

Burada iş tatminiyle verimlilik arsında bir bağıntı ortaya çıkarılmış dolayısıyla işinde mutlu olan insanların performanslarının arttığı ve sonuç olarak işletmedeki verimin yükseldiği saptanmıştır. Bununla ilgili çalışmalar yapan Maslow, ihtiyaçları beş kategoride inceleyen çalışmasıyla ön plana çıkmıştır. Bu çalışmaya göre ihtiyaçlar dizisi aşağıdan yukarıya doğru ilerlemektedir. Alttaki ihtiyacı tatmin edilmeden bir üst kademeye geçilemediğini belirlemiştir.

1.5. Maslow ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Güdüleme denince, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ilk olarak akla gelmektedir; sıralama şöyledir.

*Fizyolojik ihtiyaçlar: Temel olan ihtiyaçlardır; Barınma, yeme, içme, uyku.

*Güven ihtiyacı: Yaşamında geleceğini garanti altına alma endişesi

*Sevgi(ait olma) ihtiyacı: Kendini anlama

*Saygı ihtiyacı: Saygı görme isteği, başarı.

*Öz gerçekleştirme ihtiyacı: Kişisel beceri ve yaratma arzusu

Fizyolojik etmenler:

Bu ihtiyaçlar sonradan öğrenilmeyen biyolojik nitelikte ve sürekliliği olan ihtiyaçlardır. Bunlar seks, uyku, açlık, susuzluk ve barınma ihtiyacı gibi temel olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar giderildiği zaman ihtiyaç olmaktan çıkarlar. İnsanlar fizyolojik ihtiyaçlarını azda olsa karşılamak zorundadırlar, aksi durumda yaşamını devam ettiremez.”

Güven ihtiyacı:

Aslında bu güven ihtiyacı temel ihtiyaçlardan da önde olan bir ihtiyaçtır. Şöyle ki huzurlu olma düşüncesi önemli bir etmendir, çünkü insanlar fizyolojik ihtiyaçlarını tatmin ettiği yaşamını her türlü tehdit ve tehlikelerden uzak tuttuğu oranda huzurlu olacaktır. Dolayısıyla ekonomik kazancından evvel tehdit ve tehlikelerden uzak olmayı yeğlemektedir.

Bu ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar gibi değildir. Sürekliliği yoktur, tatmin edildiğinde sona erer aslında herhangi bir tehlike karşısında korunma ihtiyacı olarak doğmuştur. Ancak günümüz şartlarındaki anlamında biraz farklılaşmıştır. Günümüzde güven ihtiyacı işsizlik, başarısız olma, amirine karşı güvensizlik, geleceğini garanti altına alamamak ve ölüm korkusu gibi düşüncelerdir. bu ve

benzeri ihtiyaçlarını giderebilmek için de günümüzde sigorta acenteleri sendikalar v.s bu ihtiyaçları tatmin etmek için oluşturulmuştur.

Sevgi (ait olma) ihtiyaı:

Bu ihtiyaçlar daha çok insan ilişkilerini konu almaktadır. Bu ihtiyaçlar kabul görme, ait olma, birlikte olma ve sevgi gibi daha çok duygusal ihtiyaçlardır. İnsanlar burada sevgi bağı bulunan insanlarla görüşme isteğindedir;

Saygı ihtiyaı:

Maslow bu ihtiyaa iki açıdan yaklaşmıştır. Birincisi kişinin kendine olan saygısı özgüvenin yüksek olması, bağımsız olma güven, başarı v.b ihtiyaçlarıdır. İkinci husus ise başkalarından takdir görme, saygı duyulması ve statü kazanımı gibi ihtiyaçlardır, buna aynı zamanda değer ihtiyaı da denmektedir. şöyle ki kişi toplum içinde bir guruba dahil olmak, bu gurubun içinde veya dışında olsa da kendine değer verilmesini ister, buda kişinin kendine olan güvenini artırmaktadır.

z gerçekleştirme ihtiyaı:

Aslında bu ihtiyaçlar temel ihtiyaçların dışında daha st bir ihtiyaç olarak ta değerlendirilebilir. Her insan bir şeyleri öğrenme, araştırma yapma bunun yanı sıra bilinmeyen şeyleri dahi keşfetme amacı taşırlar. Buna aynı zamanda öz gerçekleştirme ihtiyaı da denebilir bireyin kendi yaratıcılığını ve yeteneklerini kullanması ile bunları sürekli geliştirmesi olarak ta tanımlanabilir.

Kişi sporcuysa sportif performansını bir st seviyede göstermesi kendini ispat etmesi, yazar ise iyi bir yapıt ortaya çıkararak tüm potansiyelini ortaya koyması veya müzisyen ise iyi ürünler ortaya çıkarması gerekmektedir.

Günümüz koşullarında bu tür ihtiyaçlar st düzey gurup ihtiyaçları olarak belirtilmektedir. Genel olarak insanlar temel ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıklarından bu tür st düzey ihtiyaçlara yönelmezler ihtiyaçlar genel olarak tatmin edildikten sonra diğer ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır.

Maslow'un belirlemiş olduğu ihtiyaçların yzdelik oranlarıysa şoyledir

*Fizyolojik ihtiyaçlar	%85
*Güven ihtiyaı	%75
*Sevgi ihtiyaı	%50
*Saygı görme ihtiyaı	%40
*Öz gerçekleştirme ihtiyaı	%10

Bu arada bu yzdelik değerler kişiler ve toplumlar arasında farklılık gösterebilirler

İyi bir yöneticinin yapması gereken öncelikli olarak kişinin hangi ihtiyaını tatmin etmek istediğini belirlemesi gerekmektedir. Personelin bu ihtiyaı tatmin doğrultusunda çalışma şartlarını düzenleyen yönetici belirlemiş olduğu hedefine daha kolay ulaşacaktır, şöyle ki ihtiyaı karşılanmış personelin işindeki motivasyonu ve performansı artar sonuç itibariyle personel ihtiyaçları karşılandığı için mutlu olur işletmeye daha sıkı bağlanır. İşletmede personelin performansı iyi olacağı için üretim artar ve karşılıklı olarak olumlu sonuçlar ortaya çıkar[27].

1.6. Herzberg'in ift Faktör Kuramı

İş tatmini üzerine yapılan araştırmalardan biri de Herzberg ve arkadaşlarının yapmış olduğu çift faktör kuramıdır. Aslında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile Herzberg'in yaklaşımı birbiri ile örtüşmektedir.

şöyle ki, Maslow'un fizyolojik ihtiyaçlarına karşılık Herzberg'in hijyenik etmenleri, yine Maslow'un sevgi ait olma ihtiyaçlarına karşılık Herzberg'in özendirici faktörleri birbirine eşdeğer anlamlar taşımaktadırlar.

Yapılan araştırmalar Herzberg'in kuramını doğrular niteliktedir. Ancak bazı bilim adamları da çift faktör ayırımına olumlu bakmamaktadırlar. Herzberg

kuramında çalışanlara kritik sorular sormuşlardır. Bu sorularda işindeki tatmin durumu ve olgularının tanımlanması istenmiş ve diğer bir soruda ise çalışma hayatındaki düşük iş tatmini ve olgularının tanımlanması istenmiş. Buradaki amaç çalışanların işindeki durumları, örneğin çalışanın işinden istifa etmeyi düşündüğü kritik durumları ve işindeki mutluluğu sorgulanmıştır, Sonuç itibariyle:

	Tespit edilen iş ortamı Faktörlerin yüzdesi	tespit edilen iş muhtevası Faktörlerin yüzdesi
Tatminsizlik olayları	24	65
İş tatmin olayları	68	35

Yukarıdaki veriler karşılaştırıldığında araştırmaya katılanların kendilerini iyi ve tatmin olmuş hissettikleri durumlarda işle direk ilgili başarı ve sorumluluk gibi kavramları kullanırken tatmin olmadıklarını hissettikleri anda da işle beraber ücret, nezaket ve çalışma koşulları gibi kavramları da kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak Herzberg kavramını iki grupta toplayabiliriz:

Birincisi güdüleyici etmenler, ikincisi ise hijyenik etmenler olarak belirlemiştir.

Güdüleyici Etmenler (İçsel Faktörler)

Daha çok işe ilişkin tatmin yaratan etkenlerdir. Aslında bu etkenler hem tatmin hem de tatminsizlik doğurabilirler. İşin özellikleri, sorumluluk, başarı, gelişim tanınma gibi etkenlerdir. Bu etkenler kabul edilebilir sınırın altına indiği zaman tatmin olmama duygusu ortaya çıkar. İşin özellikleri ve işte ilerleme önemli güdüleyici roller oynarlar [34].

Hijyenik Etmenler

Çalışanın işindeki tatminsizlik yaratan olgu ve çalışanın yaptığı işte çevre ile ilgili etmenlerdir. Bu etmenler çalışanın beklentilerinin altına indiği durumlardır. bunun sonucunda kişi işindeki tatmin duygusunu kaybeder. Birde tatminsizlik durumu kabul edilebilir normlarda ise tatminsizlik ortadan kalkar .ancak çalışanlarda

tatmin olmuş duygusu yaratmaz yapılan araştırmalarda bazıları bu kuramı desteklerken bazıları ise eleştirmektedirler.

Sonuç itibariyle hijyenik etmenlerin bunun yanı sıra tatminsizliği belirlediği konusunda kesin bir tanı yoktur. GÜdüleyici faktörlerinde sadece tatmine yol açtığı gibi yine kesin bir tanı konulmamıştır. Sonuç olarak bu kuramdan beklenen fayda çalışanlara nasıl çalışırlarsa daha çok üretim olur üst düzey yönetimdeki sorunlar (sürtüşmeler)azalır, çalışanların verimi daha fazla nasıl arttırılır gibi sonuçlar itibariyle değerlendirilmelidir

Temelde soruna (toplum açısından bakıldığında çalışanların emeğinin karşılığı işindeki statüsü çalışanın ihtiyaçlarını karşılamasıyla ücret tatmini arasındaki bağıntılarla kişinin işindeki tatmini ortaya çıkar. Ayrıca bu kuramlarda tatmin sadece ücret, ihtiyaçlarını karşılama, saygınlık veren bir olgu olarak ta bakmamak gerek nihai olarak çalışanın yaratıcılığını ortaya koyması kişinin kendini ispat etmesi için yaptığı işin önemi de tatminin bir başka boyutudur.

1.7. Alderefer'in Erg Yaklaşımı

Clayton Alderefer içerik yaklaşımlarına Maslow' dan sonra katkıda bulunan bir diğer bilim adamıdır. Clayton Alderefer, Maslow yaklaşımlarını daha da basite indirgemişdir. Erg teorisinde 3 grup ihtiyaçtan bahsedilir: "Var olma ihtiyaçları", "İlişkisel ihtiyaçlar" ve "Gelişme veya büyüme ihtiyaçları".

Var Olma İhtiyaçları: Güvende olmak her türlü tehlike den uzak olma ,fiziksel olarak hayatta kalma ve neslini devam ettirme.

İlişkisel ihtiyaçlar: Hem çalışma ortamında hem de sosyal yaşamda insanlarla iyi ilişkiler kurma ve devam ettirme.

Gelişme ve büyüme ihtiyaçları: Bireysel gelişme ihtiyaçlarına destek olma ve insanın benzeri potansiyelini geliştirmeye ilişkindir.

Alderefer'de de, Maslow da olduğu gibi ihtiyaçlar hiyerarşisi vardır. Bir alt gurup ihtiyacı tatmin olmadan bir üst guruba geçilemez. Yani bir üst kademedeki ihtiyacın tatminindeki başarısızlık, bireyin alt kademedeki tatmin edilmiş ihtiyacı da olumsuz yönde etkileyerek bireyi ihtiyaçlarının tatminsizliğine götürmektedir

Erg modelinin iki taraflı hareket edebileceğini iddia eden bireysel ihtiyaçları tatmin etme noktasında kişilerin tatmin etme yeteneklerine bağlı olarak ihtiyaçlar hiyerarşisinin üstüne de altına da inebileceklerine dolayısıyla çift taraflı hareket edebileceklerini iddia eder. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile alderefer'in Erg kavramının karşılaştırılması [27].

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| *Kendini güncelleştirme ihtiyacı | * gelişme (growth)ihtiyacı |
| *Sevgi ve ait olma ihtiyacı | *ilişkisel (RELATEDNES)ihtiyaçlar |
| *Güvenlik ihtiyaçları | *var olma (existence) ihtiyaçları |
| *Fizyolojik ihtiyaçlar | |

Sonuç olarak, şemada görüldüğü gibi Maslow'un kendini geliştirme, değer ihtiyacına karşılık Aldereferin gelişme ihtiyacına karşılık gelmektedir. Maslow sevgi ve ait olma ihtiyacına karşılık Alderefer'in ilişkisel ihtiyaçları söz konusudur. Maslow'un güvenlik ve fizyolojik ihtiyacına Alderfer'in var olma ihtiyacı denk gelmektedir.

BÖLÜM 2

SPOR, YAŞAM ve SAĞLIK

Aslında sporun hayatımıza yerleşmesi sanayi devrimine kadar uzanmaktadır. İnsanların 10 saat ve üzeri çalışmaları sonucunda kişinin daha sıhhatli ve mutlu yaşaması için kendine vakit ayırma ihtiyacından ortaya çıkmıştır. Günümüz şartlarında spor sosyal hayatımızın içinde yerini almaktadır. Din, dil, ırk ayrımı gözetmeden birçok insanın bir arada oldukları ortak paylaşımıdır. Bu anlamda spor gelişen ve değişen dünyada endüstri toplumlarında yıldızı parlamıştır.

Özellikle endüstri toplumlarında ve gelişen dünyada modern spor da yerini almıştır. 19. Yüzyıl'dan sonra ivme kazanan iş ve sosyal yaşam arasında spor denge unsuru olmuştur. Bir başka nokta ise gelişmiş toplumların ortaya koyduğu normlar ve toplumun kurgularındaki motivasyonel dönüşüm ve değişkenler birçok süreçte göz önüne alınmak durumundadır.

Aslında peleolitik tarihe bakıldığında insanlar avlayıcı ve toplayıcı olarak hayat sürmüşler bu durumda bedensel uygulama alanı daha çok olan insanlar harekete dayalı bir yaşam sürmüşler. Peleolitik çağda kullanılan ve günlük yaşamın bir parçası olan bedensel aktivite olarak adlandırdığımız ok, yay, balta, mızrak gibi aletler kullanılırdı. Günümüz dünyasında oyun ve sporun bir bütün olarak değerlendirilip 19. Yüzyıl'dan itibaren bedensel eğitimin içerisinde değerlendirilmektedir. Buna örnek antik çağda Zeus 'un şerefine yapılan olimpiyat oyunları.

Eski çağlarda beden eğitimi ve spor toplumların değer yargılarına gelenek ve göreneklerine göre uygulanırdı özellikle eski çağlarda kilise spor eğitimine yönelik hareket ve uygulamaları zaruri görev sayardı. Rönesansla birlikte hümanist yaklaşımlarla oyun ile sporun pedagojik eğitim ekseninde incelenmesi beden eğitimi

ve sporun birçok düşünür tarafından yayılmasını sağlamıştır. 1800'lü yıllarla başlayan modern spor anlayışı zamanla halkın sporu benimsemesi ve okullarda yapılmasıyla yayılmaya başlamış ve büyük kitlelere ulaşmıştır.19 yüzyılla birlikte spor kulüpleri kurulmaya başlamış ve profesyonel spor ve daha sonraları performans sporu ortaya çıkmıştır. Endüstrinin gelişimiyle birlikte spor olgusu kültürel değerlerin toplamı olarak da ifade edilmeye başlamıştır.

2.1. Yaşam Boyu Spor

İnsanların performansı yaşla birlikte azalma eğilimdedir. Özellikle 50 yaşından itibaren düşüşe geçmekte aslında performans düşüşünü sadece yaşa bağlamamak gerekir hareketsiz bir yaşam yavaşlayan bir metabolizma hızı insanların performansını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle hareket ve hareket etme zorunluluğu insan yaşantısının vazgeçilmez bir gereğidir. Hareket hayatın temel bir olgusudur. İnsanların sağlıklı kalma isteği arttıkça yaşamda spor felsefesiyle hayatlarını sürdürmek isteyen insanlar her geçen gün çığ gibi büyümektedir. Yaşamda sporun hareketin felsefesinde farklılıklar görülebilir, bunlar hareketin vücut öğelerinin değişimi olarak algılanabilir.

Yaşamda spor kavramı model alma ve kişilerin fiziksel olarak ihtiyaç ve beklentileri şeklinde algılanabilir. Bu ihtiyaç ve beklentiler diğer bir yandan kişinin fiziki yapısını fonksiyonel anlamda istediği şekle kavuşturmasını yaşam boyu spor kavramı ile sıkı sıkıya birbirine bağlanmıştır.

Yaşamda spor ve felsefe kavramları birbirine yakın ikiz çifttir. Bu kavramlar performans hedefi gütmeyen küçük rekabet ortamları yaratır. İnsanlar için yaşamda sporun amacı uzun bir yaşamı keyifli ve mutlu geçirebilmen anahtarını sunmaktadır. Şöyle ki kişi öncelikli olarak mutlu ve keyif alabileceği bir çevre arar sonra da bu çevreyle zaman geçirir, İşte bu süreçte bireyin kendi içinde mutlu olması olarak yorumlanabilir, insan hayatında spor fiziksel ve ruhsal anlamda kişinin kendini iyi

ve mutlu hissetmesini sağlayan kişiye, gúzele ve doğruya iten iç yaşantısında heyecan ve yeni ufuklar açan bir olgudur.

Doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken organizmadaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili bir çok özelliğimiz gerilemeye başlar vücudumuz genç yaşta iken hastalıklara karşı dirençli olur sonraları ise yavaş bu direncimiz azalmaya başlar daha önceleri uzun mesafeleri yürürken sonraları en kısa mesafeleri dahi arabayla gideriz merdiven yerine asansör kullanırız; çünkü bunlar daha kolayımıza gelir fiziksel gücümüz azalır.

Fiziksel güç temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat ve beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel gücümüzden kaynaklanmaktadır. İnsanlar kendi bedeni ve kas gücü yerine daha çok teknolojiyi kullanmaya başlamış ve hareketliliğini büyük ölçüde kısıtlamıştır. Günümüzde birçok ülkede hareketliliği kazanmak devlet politikası olmuş çünkü egzersizle hastalıkların önüne geçilebileceği sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir.

Hastalık oluştuktan sonra tıbbi yöntemlerle tedavi ilaç v.s. ile alınan sonuçlar bu işler için harcanan paralarla kıyaslandığında arada büyük farklar ortaya çıkmaktadır, oysa her gün egzersize ayrılan kısa zaman dilimleri sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür. Bütün bu olumsuzluklardan kurtulmak için organizmayı zinde ve sağlıklı kalmasını sağlamak için yaşam boyu spor yapmak şarttır[58].

2.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1,9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Dünya genelindeki meme kanseri, kolon kanseri ve diyabet vakalarının yaklaşık olarak %10-16'sına ve kalp hastalıklarının %22'sine hareketsiz yaşam sebep olmaktadır. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır:

- İşyeri
- Ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.)
- Ev içi işler
- Boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler)

Yaşla birlikte beslenmeyle ilgili sağlık sorunları oluşabilmekte, fiziksel aktivite düzeyi azalmakta ve özellikle kadınlar arasında hareketsiz yaşam daha fazla görülmektedir. Günümüz toplumunu fiziksel aktivite bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, bu aktivitelerin yaşamımıza olan katkıları, sağlığımıza olan katkıları yeterince anlayamamıştır, insanlarımız hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemiş dolayısıyla bu durum toplumumuzda kalp damar hastalıkları, obezite, tansiyon, osteoporoz ve diyabet gibi kronik olan rahatsızlıkların görülme sıklığını arttıran önemli etkenlerdir[1].

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir. Bir başka deyişle, fiziksel aktivite farklı şiddet ve yeğinlikte uygulanan kalp ve solunum hızını arttıran günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin enerji harcaması ile gerçekleşen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Başka bakış açısından iskelet kaslarımızın yardımıyla vücudumuzun hareket etmesi neticesinde enerji harcamasıdır.

Fiziksel aktivite genel olarak 4 bileşeniyle tanımlanır: zaman (dakika v.s), yeğinlik (dakikada yaktığın kilo kalori veya kilo joul), antrenmanın sıklığı (hafta, gün), antrenmanın amaç ve kapsam. Ayrıca bilinmesi gereken bir başka nokta da çevresel faktörlerle birlikte kişinin psikolojik ve duygusal durumları antrenmanın

fizyolojik etkilerini değiştirebilir. Fiziksel aktivite düzenli yapıldığında ocuk ve gençlerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Gençlerin istenmeyen kötü alışkanlıklar edinmesini engelleyen kişinin sosyal bir birey olmasını sağlayan bir olgu olup yetişkinlerin kronik rahatsızlıklarından korunmasında ve tedavi sürecinde faydalı olmaktadır. Ayrıca yaşlı kimselerin hayatlarını daha aktif bir şekilde yaşamasını başka bir ifadeyle hayat kalitesini arttıran önemli bir unsurdur. Sonuç olarak fiziksel aktivite her yaştan insan sağlığına fayda eder; Ancak belli normlar içerisinde yapılması koşuluyla!

İnsanlarımız her geçen gün yaptıkları buluşlar ile teknolojinin gelişmesini sağlamış her geçen gün yaşam kalitesini artırmak için günlük hayatımızda yaptığımız bir çok iş ve eylemi daha az enerji kullanarak zahmetsiz bir şekilde yapılmasını sağlayacak araç gereçler üretmiştir, ne var ki bu yapılan araç ve gereçler günlük hayatımızda yapmış olduğumuz fiziksel gücünü kullanarak ortaya çıkan davranışların yerini teknolojik araç ve gereçlerin üstlenmesi kişinin hayat standardını artırmakla birlikte insanları hareketsizliğe iterek aslında yaşam kalitesini azaltmaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle günlük yapılan aktivitelerin azalması hayatı kolaylaştırıyor gibi görünse de uzun vadede hareketsiz insanlar oluşturmakta ve sağlığı olumsuz etkilemekte, aslında sağlıklı bir yaşam kalitesi artmış bir hayat yaşamsal anlamda dinlenmek ve eğlenmek için uygun zaman dilimleri üreten yaşam kalitesi artmış temel ihtiyaçlara göre ayarlanmış sağlıklı bir yaşamı belirtmektedir.

Teknolojinin gelişimiyle birlikte daha nceler günlük alış verişini fiili olarak yaparken şimdi ise insanlar bilgisayar başında sanal marketlerden yapmaya başlamışlardır. İnsanlar giderek daha az hareket ederken en kısa mesafeleri dahi araçla gitmekte ve yrmemektedirler. Bu şekilde insanlar gün içinde harcadıkları enerji miktarını azaltırken gün içindeki yeme düzenini ve aldığı besin miktarını azaltmamaktadır. Bunun sonucunda fiziksel aktivite yetersizliği ve günlük beslenme

düzeninin değişmeyişi insanlara zaman içerisinde kilo aldirmakta ve kişiyi obeziteye doğru götürmektedir. Dolayısıyla bunların olmaması için egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek insanlarımızı küçük yaştan itibaren egzersiz alışkanlığı kazandırmak gereklidir.

Kalp sağlığınız için düzenli ve orta düzeyde aktivite önemlidir. Aktif yaşam kan kolesterol ve trigliserit düzeylerinizi normalde tutar, HDL 'yi artırır, kan basıncını düşürür, stresi kontrol etmeye yardımcı olur, enerji harcayarak vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasını sağlar. Daha etkin aerobik aktivite kalp kasını iyi çalıştırır ve kardiovasküler sistemin daha etkin çalışmasına yardım eder[48].

Ayrıca sürekli oturarak çalışanlarda (sedanter) fiziksel olarak hareketli bir işte çalışanlar karşılaştırılmış, yapılan bu araştırmadan çıkan sonuçlara göre sedanter bir yaşam tarzını benimseyenlerin boş vakitlerinde spor yaparak ileride oluşabilecek problemleri önleyebilecekleri belirlenmiştir. Yine 8,5 yıllık bir araştırma sonuçlarına dayanılarak verilen bilgilerde sedanter olarak yaşayıp işten arta kalan boş zamanlarında düzenli spor yapanların zinde kaldıkları ve koroner kalp hastalığı (kkh), kalp krizi göğüs ağrısı v.s görülme riski hareketsiz bir yaşam tarzını tercih edenlere göre yarından daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Yine yapılan araştırmalar yukarıdaki araştırmaya paralel sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Bedensel faaliyet ile yaşam beklentisi arasındaki ilişkiyi araştıran bilim adamları 16 yıllık bir çalışma sonucunda 16936 erkek üzerinde yaptıkları çalışmada zaruri veya serbest zamanlarda yapılan yürüme, merdiven çıkma ve her türlü bedensel aktiviteyi enerji birimine çevrilmiş ve katılımcıların harcadıkları enerji miktarına göre yaş farkları alınarak 8 guruba ayrılmıştır.

Tüm ölüm sebeplerinin dahil edildiği çalışmada hareket çoğaldıkça ölüm riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Hiç spor yapmayan sedanter (hareketsiz)kişilerin ölüm riski 1.00 olarak alındığında, bedensel faaliyet yoluyla hatta ortalama 2.000 k kal harcayan hareketli aktif yaşayanların ölüm riski oranında

belirgin bir şekilde azalma görülmüştür. 0,72 gibi düşük bir oranda kalmıştır, buradan çıkan sonuç hareketsiz yaşam ile hareketli yaşamın ölüm riski arasındaki açık kanıttır. Ayrıca bu çalışmada erken ölüm vakalarında çeşitli risk faktörlerini çeşitli risk faktörleri karşılaştırılmış ve belli risklerin bulunmaması durumunda kazanılacak muhtemel yıllar hesaplanmıştır. Buna göre sigara kullanmayan birisi sigara içen birine göre 2,26 yıllık bir avantaja sahiptir. Yine burada hipertansiyon önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Tansiyonu normal sınırlar içinde olanlar hipertansiyonlulara göre 2,72 yıl daha fazla yaşam şansına sahip görünmüştür.

Bedensel faaliyet içinde olanların da hareketsizlere oranla 1,25 yıl daha fazla yaşam ömrü olduğu görülmüştür. Başka ifadeyle nisbi ölüm riski ilgili risk faktörlerini taşımayanlara göre hareketsizlikte %31, hipertansiyonda %76 ve sigara kullanımında %73 daha yüksektir.

Kişinin yaşam tarzını değiştirmesiyle hareketsiz olan yaşamını terk ederek haftada 2000 k cal harcayabileceği fiziksel bir aktiviteyi benimsemesi durumunda ölüm riskini %24 azaltması mümkün olacaktır. Bu risk sigara kullanımının bırakılmasıyla %43, kan basıncının normal değerlere getirilmesiyle %42 oranında riski azalacaktır. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular neticesinde insan hayatında hareketsizliğin büyük bir tehdit unsuru olduğu ve ölüm riskinin sadece bir sağlık davranışıyla nasıl etkilenebileceğini ortaya çıkarmaktadır. (schwarze1996 - 215) [48].

Kalp damar sistemi açısından hareketsizliğin olumsuz bir faktör olduğu bilinmekle birlikte mesleklere göre yaşamdaki aktivite düzeyinin olması olumlu olarak değerlendirilmekte ancak çok da iyimser olmamak gerektiği vurgulanmıştır. Boş zamanlarda yapılan aktivitelerin mesleğe bağlı aktivitelerden daha çok öneme sahip olduğu bilinmelidir.(hollman 1990) [30].

Powel ve arkadaşları 1987 yılında koroner kalp hastalıklarının gelişimini fiziksel aktivitenin hangi mekanizması yoluyla önlendiği konusunda teoriler öne sürmüşlerdir. Yapılan kas çalışmalarının kalp damar kasına destek olan kollateral damarların oluşumunu uyararak kalp damar sistemi üzerine koruyucu olarak etki yaptığı düşünülmektedir.

Düzenli yapılan egzersizlerin kalp damar sistemi hastalıklarında önemli bir etken olduğu kalp, dolaşım ve solunum sistemi üzerine koruyucu etkisi olduğu dayanıklılık çalışmalarıyla desteklendiği sürece haftada 3 kez yapılan çalışmada kalp atım hızının %60'ı oranında yüklenme yapılması gerektiği ve egzersizin minimum 15- 30 dakika arasında olması gerektiği vurgulanmıştır[30].

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli öğedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir.

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir.

Hareketsiz bir yaşam, diğer risk faktörleriyle birlikte kalıcı ve uzun süreli (kronik) hastalıkların gelişmesinde önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivite kalp hastalıkları, felç, meme ve kolon kanseri riskini çeşitli mekanizmalarla azaltmaktadır. Genel olarak, fiziksel aktivite glikoz metabolizmasını düzenlemekte, vücut yağ yüzdesini azaltmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Bu olumlu etkiler kardiyovasküler hastalık ve şeker hasta lığı riskini azaltan en önemli etkenlerdir. Ayrıca bu hastalıkların şiddetini hafifletmede de etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite barsak geçiş zamanını azaltarak kolon kanseri riskini de azaltabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin hormonal metabolizma üzerinde etkileri sonucu meme kanseri riskini de azalttığı bilinmektedir. Fiziksel aktivitelere katılmak, iskelet-kas sisteminin, sırt ağrılarının, kemik erimesinin iyileştirilmesinde, vücut ağırlığını korumada, depresyon belirtilerini, anksiyete ve stresi azaltmada etkili olmaktadır. Tıbbi yararlarının yanı sıra fiziksel aktivitenin sosyal ilişkileri artırarak şiddet eğilimini azalttığı bildirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik, ulaşım ve şehir planlama politikalarında yapılacak çevresel değişiklikler sonucu trafik yoğunluğu ve çevre kirliliğinin de azaldığı bilinmektedir.

Fiziksel aktivitenin, sağlık giderlerini azaltma gibi ekonomik yararları da bulunmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerden sağlanan verilere göre hareketsizliğin neden olduğu maliyet oldukça yüksektir. Amerika'da 1995 yılındaki sağlık harcamalarının %9, 4'ü obezite ve hareketsizlik sonucu yapılmıştır. Kanada'da ise toplam sağlık harcamalarının %6'sına hareketsiz yaşam neden olmaktadır. 1998 yılı verilerine göre, fiziksel aktivite bireysel sağlık harcamalarında yıllık 500 dolarlık azalma sağlamaktadır. 2000 yılındaki toplam sağlık harcamalarının 75 milyar dolarını hareketsiz yaşamın neden olduğu harcamalar oluşturmaktadır[1].

Düzenli egzersizin faydalarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür [30, 42,45-48]:

- Kullanılan ilacın dozunu azaltabilir veya ilaca gereksinimi ortadan kaldırabilir.

- Kalp hastalığı ve diğer kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- Kişiyi enerjik kılar; stresi azaltır.
- Kilo vermeye yardımcı olur.
- Kasları ve kemikleri güçlendirir.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Düzenli egzersiz kan basıncını azaltır.

Araştırmalar düzenli egzersizin hafif ve orta derecede hipertansiyonda kan basıncını ortalama 10 mm Hg düşürdüğünü göstermektedir. Bu miktar kan basıncı ilaçları ile elde edilen etki ile benzerdir. Orta yoğunluktaki egzersizin ağır yoğunluktaki egzersize göre kan basıncını daha etkin düzeyde düşürebildiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır [51].

2.2.2. Hareketsizlik ve Sonuçları

Dünya nüfusunun %60'ının yeterli fiziksel aktivitede bulunmadığı düşünülmekte ve özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu bilinmektedir. İnsanlar için çocukluk ve genç erişkinlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönemdir. Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığı ve yerleşmiş olan kötü beslenme alışkanlıklarını daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur.

İnsan yapısı açık bir şekilde fiziksel aktivite için tasarlanmıştır. Geçen 20 yılda, geniş topluluklar üzerinde yapılan ve diğer deneysel çalışmalarda bulunduğu gibi hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmıştır.

Özellikle orta yaş ve sonrası kabul edilebilir düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde aktivitenin iki kat daha etkili olduğu gösterilmiştir. Kalp hastalıklarının önlenmesi için, dördüncü temel risk faktörü olarak, kabul edilen hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının yüksek tansiyon,

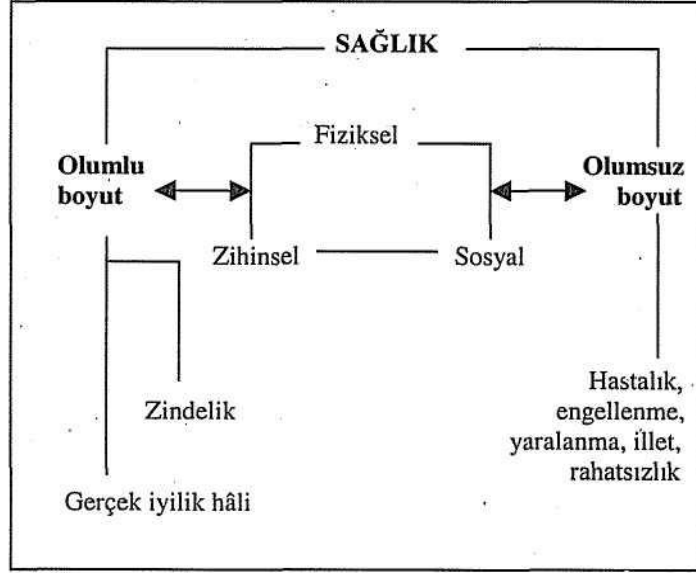
yağ metabolizması bozukluklarının ve sigara içmenin engellenmesiyle eşit yarar sağladığı bilinmektedir.

Hastalık ve ölümler sadece kişileri ve ailelerini etkilememekte, aynı zamanda iş kaybı ve sağlık kaygıları nedeniyle yüksek ekonomik maliyetlere neden olmaktadır. Hareketsizlik nedeniyle ABD’de kalp hastalıkları riskinin %18 arttığı, bunun da yaklaşık 24 milyar dolar, kolon kanseri riskinin %22 arttığı bunun da yaklaşık 2 milyar dolar maliyete neden olduğu değerlendirilmiştir yapılmaktadır. Aktif insanlar için, ortalama sağlık maliyeti hareketsiz bireylere kıyasla %30 daha düşük olduğu hesaplanmaktadır. İngiltere’de nüfusun yaklaşık olarak %20’sinde görülen ve en azından kısmen hareketsizliğin bir sonucu olan obezitenin 500 milyon dolar maliyeti olduğu düşünülmektedir[1].

Düzenli olarak yapılan sporun fiziksel aktivitelerinin yanında psikolojik etkilerin de olmaktadır. İnsanları sağlıklı olma hedefine doğru yönlendiren psikolojik güdü ve uyarılar insanların en temel amaç ve hedef sağlıklı yaşam arzusudur. Bu balgamda günümüzde her yerde çeşitli uyarılar bulunmaktadır. Bu uyarılar gazete, dergi, televizyon v.s. düzenli olarak her yerde sporun sağlığınıza olan etkileri anlatılmaktadır düzenli olarak yapılan sporun fiziksel etkilerinin yanı sıra psikolojik etkileri de bulunmaktadır.

Hayatımızda önemli bir yeri olan sporun sağlığınıza olan etkileri yadsınamayacak kadar çoktur. Dünya sağlık örgütünün 1946 tanımlamasına göre sağlık insanın fiziksel psikolojik ve sosyal iyilik halidir, tanımını yapmıştır[30].

Şekil 1 Sağlığın Boyutlar ve Sağlık



Kaynak: İkizler, H. Can, Spor Sağlık ve Motivasyon, Alfa Basım Yayın, İstanbul, Ocak 2002

İnsan vücuda tüm canlılarda olduğu gibi doğa ile mücadele edebilecek zor şartlarda dahi kendini savunabilecek ve kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı hareket etme ihtiyacı içerisindedir. Birçok işi kendi kas gücüyle yerine getirilebilecek durumdadır. Oysa 19.ve 20 yüzyıl la birlikte hızla gelişen sanayi endüstri döneminin başlamasıyla insanların yaptıkları işin büyük bölümünü makinelerin aldığı ve bununla beraber hareketsizliğin ortaya çıkmasını sağlamıştır.100 yıl öncesinde dünyadaki enerji ihtiyacının %90'nı insanlar karşılarken günümüz teknolojisiyle birlikte bu oran %1'in altına inmiştir. Dolayısıyla insanların yerini makineler almaya başlamıştır. Teknolojinin gelişimiyle birlikte insanların hareketsizlik oranı her geçen gün artmaya başlamış insanlar günün büyük bölümünde oturarak çalışmaya başlamış, geri kalan zamanlarda t.v. karşısında uzun saatler geçirmekte ve sürekli bir şeyler yemekte kilo almaktadırlar.

İnsan organizmasına aykırı olan bu durum daha da ilerlemiş insanlar en kısa mesafelere dahi arabalarıyla gitmekte televizyonlarını dahi oturdukları yerden kumanda etmektedirler v.s. bununla ilgili birçok örnek verilebilir, bu durum sonucunda hareket azlığına bağlı birçok hastalık ortaya çıkmaktadır. Burada oluşan risklerin ne denli önemli olduğunu örneklersek uzun süre yatağa bağlı kalan hastalarda görmek mümkündür. Bu hastalarda ilk günden itibaren kişinin tüm sistemlerin gerilemeye başlamakta bedensel çöküntüyle birlikte ruhsal çöküntü de meydana gelmektedir.

Günümüz endüstri ülkelerine baktığımızda kalp damar hastalıklarından %45 in üzerinde bir ölüm oranına neden olduğu ayrıca dünya sağlık örgütünün yapmış olduğu istatistik verilere baktığımızda kalp damar hastalıkları da devamlı bir artış olduğu görülmektedir

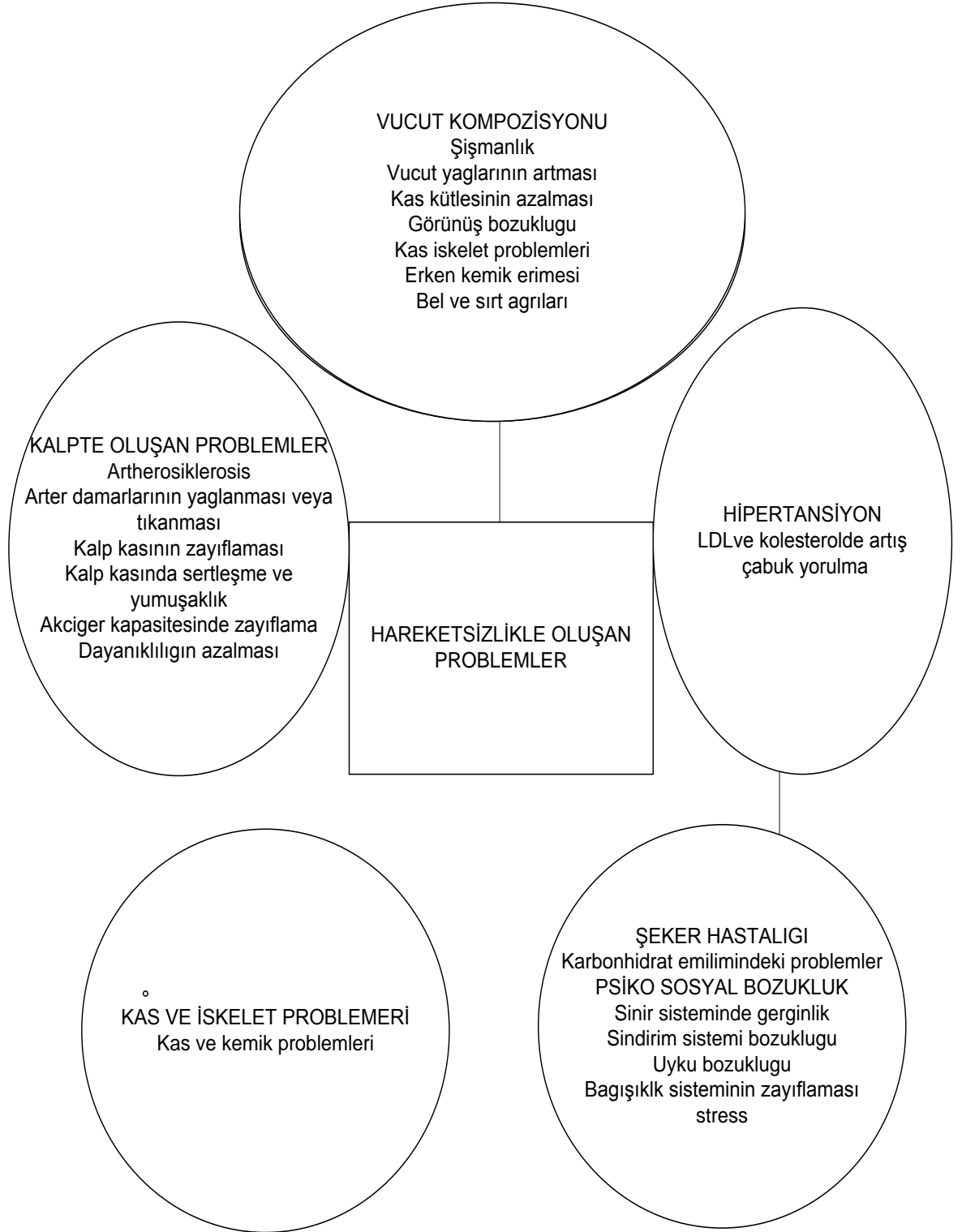
İnsanların spor yapmaya ihtiyacı vardır. Anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması etkinliklerini sürdürebilmesi için gücünün ve kuvvetinin yerinde olması için spor yapmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını mutlaka yerine getirilmelidir. Şöyle ki spor hastalıklar öncesi koruyucu hekimliğin bir aracı olmakta kişinin sağlığını geliştirmekte ve hastalıklara karşı dirençli olmasına yardımcı olmaktadır[58].

Vücudumuzda hareketliliğimizi kısıtlayacak bir hastalık meydana geldiğinde yaralanma v.s oluştuğunda insanlar standart yaşam biçimini seçmeye başladığında organizmada gerilemeye başlamaktadır. Sonuç olarak, hareketsizliğin oluşturduğu sorunlar aşağıda sıralanmıştır:

Vücut kompozisyonu

- Şişmanlık vücut yağlarının artması, kas kütesinin azalması.
- Fiziki görünümün bozulması
- Kas iskelet problemlerinin ortaya çıkması
- Bel ve sırt ağrılarının oluşması

Şekil 2 Hareketsizlikle vücudumuzda oluşan problemler



Kaynak: Zorba, E. Yaşam Boyu Spor. Hareketsizlikle vücudumuzda oluşan problemler, Ankara, Kasım 2006

dolaşım, solunum ve kalpte oluşan sorunlar

- Hipertansiyon
- LDL ve kolesterolün artması
- abuk yorulma
- Arter duvarlarının yağlanması ve tıkanması
- Kalp kasının zayıflaması
- Kalp kasında sertleşme ve verimsizlik
- Akciğer kapasitesinde azalma
- Akciğer kaslarında zayıflama
- Dayanıklılığın azalması

Diğer bozukluklar

- Psiko–sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, stres
- Sindirim sisteminde bozukluk
- Uyku düzensizlikleri
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- Şeker hastalığı

Fiziksel Aktivite Önerileri

Sedanter yaşamın doğuracağı olumsuz sonuçlar çok iyi bilinmektedir. Fiziksel aktivite ile sadece potansiyel olarak yaşama yıllar eklenmemekte, bunun gerçekleşebileceği araştırma sonuçları ile de kanıtlanmıştır. Fiziksel uygunluğun parametreleri üç grupta toplanır:

- Kuvvet: Kendinizi aşırı zorlamaksızın itmeniz, çekmeniz ve ağırlık kaldırmanızdır. Kuvvet egzersizleri: ağırlık kaldırma, vücut geliştirme vb.
- Dayanıklılık: Yapacağınız herhangi bir günlük aktiviteyi erken yorgunluğa ulaşmaksızın rahat bir şekilde devam ettirebilmenizdir. Dayanıklılık egzersizleri: bisiklet, yüzme, koşu vb. Vücut ağırlığı kaybını sağlamak için en etkili egzersiz türleri bu grupta yer alan egzersizlerdir.

- Esneklik: Günlük işinizde kendinizi incitmeksizin bükülmeniz, gerilmeniz ve kıvrımlar yapabilmenizdir.

Aktivite önerileri

- Yapılan egzersizler büyük kas gruplarını içermeli,
- Alışılmış tempodan daha fazlası yüklenilmeli,
- Enerji harcamasına en az 700 k kal/hafta ek yapılmalı,
- Düzenli olarak, eğer mümkünse her gün yapılmalıdır.

Daha ileri sağlık yararları ve kilo kontrolü için:

- Bazı dönemlerde yoğun aktiviteleri içermeli,
- Çeşitli türde aktiviteleri içermeli,
- Üst vücut ve gövdedeki kaslarının birçoğunu çalıştırmalı,
- 2000 k kal/hafta ek enerji harcaması sağlamalı,
- Yaşam boyunca sürdürülmelidir[1].

Fiziksel etkinlikten çalışmanın teorik bölümünde sayılan yararları görebilmek için bunun bazı koşullara uygun yapılması gerekir. Buna göre egzersizde [9]

- *programın düzenli ve devamlı yapılması,
- *uygun yoğunlukta olması
- *günlük süresi yeterli olması
- *ilerleyici program uygulanması beklenir.

2.3. Sporun Sağlığa Etkileri

Sağlıklı olma, kişinin sosyal, fiziksel ve bedensel anlamda tam bir iyilik halinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin önemini üç ana grupta inceleyebiliriz. [9]

- *bedensel sağlığımız üzerine etkileri
- *sosyal ve ruh sağlığımız üzerine etkileri
- *gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri

İnsanların fiziki rahatsızlıklarıyla ilgili problemlerini olumlu yönde değişmesinin yanı sıra kişinin fiziksel açıdan kendini daha zinde ve daha sağlıklı hissetmesinin bir işaret olan sistemli bir şekilde uygulanan bedensel etkinliklerin tümü kişinin sağlıklı olma haline yönelik etkin bir işarettir. Birçok araştırma ve çalışma kişinin fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmesi sonucunda sporla fiziksel iyilik hali arasında bir bağlantı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan araştırmalarda fiziksel iyilik hali değerlendirmesinin genel olarak orta yaş ve üzeri insanlarda netlik kazandığı ortaya çıkmıştır.

Ancak yapılan çalışmaların etkin olabilmesi için bilim adamları bazı kriterler ortaya koymuşlardır, buna göre[30].

*Büyük kas gruplarında bulunduğu bir dinamik, kas çalışması yapılmalıdır.

*Maksimal aerob kapasitenin en az %10 u kadar bir yüklenme yoğunluğu olmalıdır.

*Haftada en az 3 antrenman yapılmalıdır.

*Her bir antrenman en az 20 dk sürmelidir.

Yapılan egzersizler amaca göre farklılık göstermekle birlikte performans artırımı için yapılan ağırlık çalışmalarında kasa yüklemiş olduğunuz şiddetin maksimum 72 saat içerisinde tekrar yüklenilmesi gerekmektedir. Aksi durumda adalede tekrar atrofi oluşumu başlar. Genel olarak kişi gelişmek istiyor ise 24 saatlik dinlenme molaları vererek çalışmasında istediği noktaya gelebilir.

Egzersizleri sağlık amaçlı, sportif amaçlı ve koruyucu olarak sınıflandırabiliriz. Korunmak için yapılan spor faaliyetleri üç grupta incelenir:

Birincil korunma (primer prevensiyon)

Bu noktada herhangi bir nesnel veya öznel salığı etkileyecek herhangi bir kısıtlamanın olmadığı bu aşamada hastalığa yol açacak etmenlerin belirlendiği bir süreçtir. Bu süreçte sadece bireylerin değil toplumu da hastalığa yol açıcı etkenlerden

uzak tutan doğrudan bir hastalığı hedef almayan hem bireyin hem de toplumun sağlığını geliştirmeyi hedef alan önlemlerin alındığı kısımdır. Bu bağlamda düzenli sportif faaliyetler bilinçli ve güdülenmiş olarak uygulanması” primer prevensiyon ”özel önlemler noktasında yerini almaktadır.

İkincil koruma (sekonder prevensiyon)

Bu süreç herhangi bir hastalığa yatkınlık veya bu hastalığa ait belirtilerin erken tanı olarak tespit edilmesiyle birlikte bu sıkıntılı süreçte olumsuzlukları yönelik süreci kapsar. bu uygulamada amaç risk faktörlerinin oluşumunu ortadan kaldırmak hastalık sıklığını ve riskini kaldırmayı amaçlayan düzenli egzersizlerdir. Genel olarak kilolu olup buna bağlı ortaya çıkabilecek olan rahatsızlıkları gidermeye yöneliktir. Örneğin bel fitiği, hipertansiyon.

Burada amaç düzenli sportif egzersizler ile kişinin bu hastalıklara yakalanma riskini minimuma indirmektir. Özellikle bu çalışmalarda risk faktörlerinin azaltılmasıyla ilgili yapılan düzenli sportif çalışmalarda birinci koruma ve ikinci koruma tama olarak birbirinden ayrılması mümkün olmamaktadır.

Üçüncül koruma (tersiyer prevensiyon)

Buradaki amaç hastalığın tekrarlamasını önlemektir. örn. kalp enfarktüsü geçirmiş birine önerilen egzersiz programı hastanın iyileşme süreci kısaltıp kişinin hızlı bir şekilde normal hayatına dönmesini sağlarken yanı sıra hareketsizliğin oluşturduğu riski de ortadan kaldırarak enfarktüs geçirme ihtimalini de ortadan kaldırmaktadır[30].

2.3.1. Sporun Ruhsal Sağlığa Etkileri

Spor günümüzde; milyonlarca insan tarafından zevkle izlenen ve geniş kitlelerin ilgisini çeken büyük bir endüstridir, spor; merkezi faktörü performans kalitesini belirlemek olan en üst düzeyde bir deneyim ve kişinin stresle başa çıkma yeteneğini gösteren bir etkinlik olarak da ileri sürülmüştür. Anshel, Freedson,

Hamill, Haywood, Horvat ve Plowmanın (1991) spor bilimleri sözlüğünde spor, “seyirciler tarafından izlenen, resmi ve kesin davranış kuralları ve işlemleri kapsamı içerisinde organize olmuş, resmi yapı tarafından yönetilen ve fiziksel uygulamalarla eşlik edilen organize bir oyun “olarak tanımlanmaktadır.

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem fiziki hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık, genellikle kondisyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlara verilmekte bu yüzden sporda başarıya ulaşmada psikolojik şartlar çoğu zaman ihmal edilmiştir.

İşte bu noktada sporun ruhsal sağlığınıza olan etkilerini ve sporda başarıya ulaşmada psikolojik şartları araştıran bilim adamları başarı kavramını iki yönden ele almaktadır. Birincisinde bir sporcunun bir hareket faaliyetini yerine getirmesi süreci, başarı (performans)olarak değerlendirilir. İkincisinde ise başarı, bu spor faaliyetinin sonucunu anlatır.

Sporda motivasyon, kişiyi bir harekette bulunmaya veya bir çok hareket alternatifinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere motiv denir. Motivasyon ise, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı kalarak bir davranışa, yani spor faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adıdır.

Bir motivasyon süreci içerisinde hem zihni hem de duygusal faktörler etkili olur. Öte yandan motivlerin etkisiyle oluşan faaliyetin başarılı veya başarısız bir şekilde sonuçlanmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkarken, diğer yandan da duygular davranışlarımızı motive eder. Örneğin başarısız olmaktan duyulan bir endişe başarısızlıktan kaçınma davranışını körükler ve daha temkinli davranmaya yol açar. Bu nedenle motivasyon konusu duygusal faktörler arasında da değerlendirilir.

Motivlerin temelinde ihtiyaçlar yatar. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişki kurmayla itibar gibi daha ileri ihtiyaçlar, bu ihtiyaı giderme ve mevcut eksikliği telafi etme yonunde genel ve baŐlangıçta spesifik olmayan bir elem hazırlığına yol açarlar daha başka bir ifadeyle, ihtiyaçlar var olma, kendini koruma ve gerçekleŐtirmeye yarayan objektif gereklilikler Şeklinde kendini gosterir. Orneğin hareket ihtiyaını yeteri kadar tatmin etmeyen bir kişi, bunun sonucunda kendi sağlığıyla psikolojik ve fiziki performansını tehlikeye atar.

Bu ihtiyaçların súbjektif yansıması olarak değerlendirilen motivler, faaliyetin objektif Őartlarıyla olan bağlantıları sayesinde onlara somut bir içerik kazandırır. Hareket ihtiyaı tatmin olmanın spor türü, spor aletleri, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurma gibi objektif Őartlarını bulduktan sonra başkalarıyla iletişim kurma gayreti, sağlıklı olma gayreti gibi motivlerle somut bir içerik kazanır. Motiv artık objektif Őartlarla karşılıklı etkileŐimi, yani belli bir spor türünün icrasını baŐlatan faktördür.

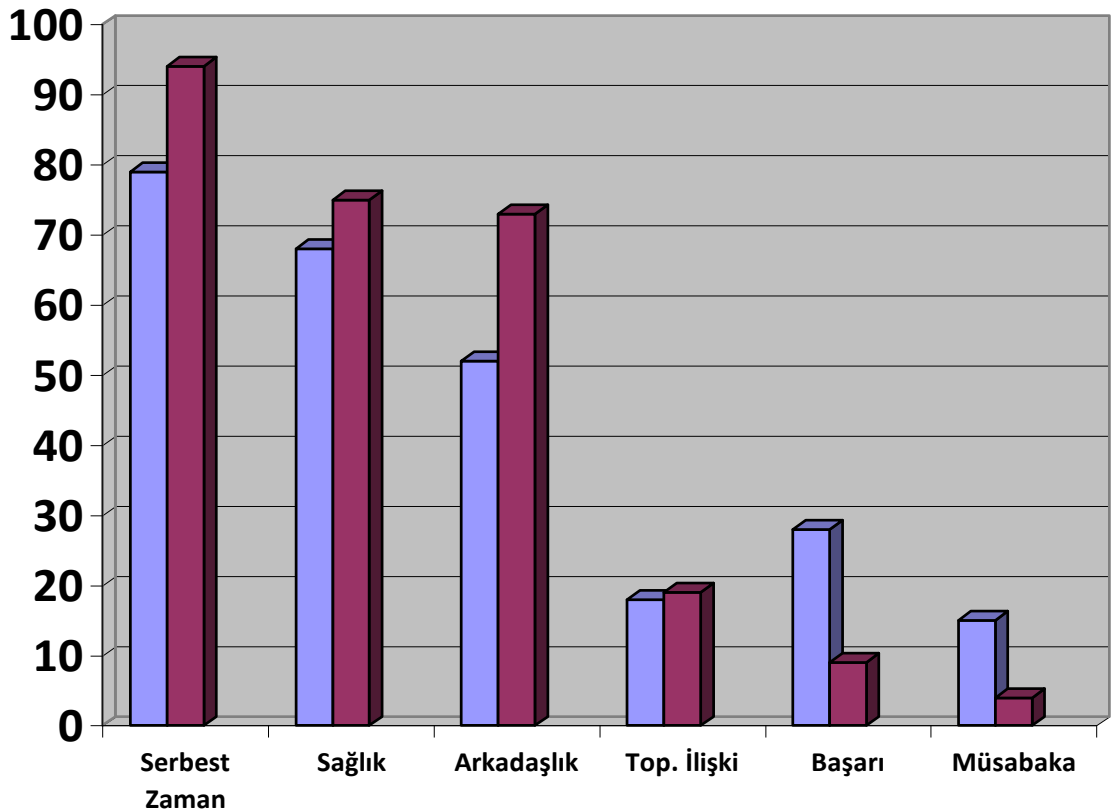
Bu çalıŐmalara göre spor motivleri altı gruba ayrılmaktadır. Bunlar,

- Spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler; bedeni faaliyet, hareket belirli spor hareketlerinde zevk alma, kendini tanıma ve geliştirme, bedeni meydan okuma, macera, gerilim, heyecan.
- Spor faaliyetini kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: karşılıklı toplumsal etkileŐim, başkalarıyla birlikte spor yapmaktan zevk alma.
- Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler; kendini gösterme, baŐkaları tarafından onaylanma, toplumsal itibar görme, prestij, üstünlük.
- Daha ileri amaçlara ulaŐmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler; sağlık, dış görünüş, boş zamanları değerlendirme, maddi kazanç, seyahat.
- Daha ileri amaçlara ulaŐmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler; arkadaşlık,

başkalarıyla ilişki kurma, saldırganlık, toplumda bir yer edinme, ideoloji, v.s[31].

Spor, her türlü toplumsal olayla karşılıklı ve karmaşık bir ilişki içerisinde. Bu nedenle spor motivlerini tanımlamada spor yapanlarla spor yapmayanları karşılaştırarak spor yapmanın motivleri hakkında ekstra bilgi edinebiliriz. Eğer sporcular bazı noktaları spor yapmayanlara göre daha önemli buluyorsa başka hedeflere daha fazla değer veriyorsa veya başka motivler geliştirerek kendilerini gösteriyorlarsa, aktif spor faaliyetinin temelinde yatan motivleri dolaylı yoldan tespit etmek mümkün olur.

Şekil 3 Müsabaka sporcularıyla boş zamanlarında spor yapanların spor faaliyetlerine katılma motivleri (6;30)(Eylül 1994)



Kaynak : İkizler, H. Can, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1997.

Sporla başarı motivasyonu: Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici özelliği düşük olan bir durumun düşük bir başarıyla sonuçlanması muhakkaktır. Başarıya yönelik eylemin hedefi, olumlu duygulara ulaşma veya olumsuz duygulardan kaçınmadır[31].

Spor ve özgüven

Egzersiz, sağlığınıza kattığı yararlarının ötesinde hem günü daha iyi planlamayı hem de verdiği mutluluk ve zindelik hisleriyle kişinin kendini çok daha iyi hissetmesini sağlıyor. Hatta egzersiz yapmak, kişinin kendini takdir etme vesilesi dahi olabilir.

Egzersiz olumlu etkilerinin sadece kas yapısıyla sınırlı değildir. Sporla birlikte salgılanan çeşitli hormonların, mutluluk, kişinin kendini beğenmesi ve kendine saygı duyması gibi katkıları da vardır.

Spor yapanlarla yapmayanlar arasında bir özgüven farkı var, Sporla özgüven arasındaki ilişki - spora başlayanlarda bir özgüven oluşturuyor. Aslında özgüveni yüksek kişilerin de spora başladığını söylemeliyiz, Çünkü spor yapabilmek, başarmaktan ve başarıya inanmaktan geçiyor. Bu bilinçaltında da kişinin kendini programlamasıyla ilgili bir durum, Hem bireysel hem de takım sporlarında bu anlamda özgüven, sorumluluk alma, inisiyatif alma son derece önemlidir. Spor doğası gereği, bir şekilde bunları yapmanızı gerektiriyor.

Kendisine bakan, bakmayı seven insanların ortak noktasının spor olduğunu söyleyebiliriz. Sporla birlikte vücutta birtakım hormonal değişiklikler de görülüyor. Endorfin salgılanıyor o da bireysel mutluluktur, Bireysel mutluluk da aslında kişinin kendini beğenmesi ve özgüveninin gelişimidir. Sporla birlikte fiziksel kapasitenin artması, bir şeyleri başarabilme, bir ağırlığı kaldırabilme veya bir mesafeyi daha hızlı gidebilme yetisi kazanmaktır.

Kişinin belli şeyleri "Ben de kazanabiliyorum" özgüvenini sağlayan yardımcı unsurlardır. Başardığımız şey size artı olarak yazılır. Bilimsel araştırmalar spor yapan öğrencilerin, zaman yönetiminin daha iyi olduğunu, şiddet ve kötü alışkanlıklara eğiliminin daha az olduğunu gösteriyor[12].

Dünya Sağlık Örgütü gittikçe daha çok sayıda kişiyi etkileyen depresyon ve anksiyete şeklindeki ruh hastalıklarının 2020 yılında yaşam kalitesini tehdit eden en önemli nedenlerinden biri olacağını tahmin etmektedir. Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin depresyonu azaltabileceğini göstermektedir.

Çalışmaların çoğu, fiziksel aktivite ile kendini iyi hissetme hali ve olumlu duygular; kendi vücut görüntüsü hakkında daha olumlu algılama, kendine fiziksel değer verme ve kişinin kendisiyle gurur duyması gibi konularda iyi yönde gelişmeleri göstermektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin stres durumunu azalttığı, strese direnci geliştirdiği, uyku bozuklukları olanlarda ya da olmayanlarda uykunun kalite ve süresini de olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir[1].

Sonuç olarak sporun psikolojik ve sosyolojik etkilerini aşağıdaki sıralayabiliriz[54,56,58]:

- Kendini iyi hissetme ve iyilik hali oluşturur.
- Vücut ağırlığının korunması konusundaki etkisi nedeniyle bireyin toplum içindeki konumu açısından önemlidir
- Sağlık kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığı geliştirerek bedeni ile barışık özgüveni yüksek kişiler yaratır.
- Stresle başa çıkma ve olumlu düşünebilme yeteneğini geliştirir
- İş veriminin artması, hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalması
- Özsaygının ve özgüvenin gelişmesi
- Hayata daha mutlu bakma, endişelerden uzaklaşma

- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden koruma,
- Düzenli uyku ritmine sahip olma
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurma ve yardımlaşma duygularını geliştirme

2.3.2. Sporun Fiziksel Sağlığa Etkileri

Düzenli yapılan egzersizlerin kalp damar sistemi hastalıklarında önemli bir etken olduğu kalp, dolaşım ve solunum sistemi üzerine koruyucu etkisi olduğu dayanıklılık çalışmalarıyla desteklendiği haftada 3 kez yapılan kalp atım hızının %60 oranında yüklenme yapılması ve egzersizin minimum 15-30 dk. Arasın da olması gerektiği vurgulanmıştır.

Düzenli spor faaliyetlerinin vücut sistemleri üzerindeki etkilerini dört grupta toplayabiliriz[16,24,30,31]:

- Kalp ve damar sistemi üzerine (kardiyovasküler) etkileri: Kalp atım hızını düşürür. İki kalp atışı arasındaki süre uzadığı için kalbi besleyen koroner arterlere giden kan ve oksijen miktarı artar. Her atımda vücuda pompalanan kan miktarını yükseltir. Kan basıncını düzenler. İskelet kaslarındaki kan dağılımını iyileştirir.
- Hemodinamik etkileri: Kanın akışkanlık özelliğini iyileştirir. Kanın pıhtılaşma eğilimini yükseltir.
- Metabolizma üzerine etkileri: Kas hücreesindeki myoglobin miktarını artırır. Kalbe yararlı lipidleri artırma ve zararlı olanları da azaltma yoluyla kolesterol yapısını değiştirir. Kandaki glikoz düzeyini yükseltir. İnsülin ve ürik asit düzeylerini düşürür.
- İç salgı sistemi üzerine (endokrinolojik) etkileri: Adrenalin, kortizol ve büyüme hormonu düzeylerini artırır. Cinsiyet hormonu konsantrasyonunu değiştirir.

Egzersiziz iskelet ve kas sistemi üzerine etkileri

- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması
- Kas tonu sunun korunması ve arttırılması
- Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi gurup kaslar arsındaki dengenin sağlanması.
- Kas eklem kontrolünü arttırarak stabili tenin sağlanması
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması
- Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (Kondisyon ve dayanıklılık)
- Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda gelişmesi (endurans)
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi
- Vücut farkında lığın geliştirilmesi
- Vücut düzgünlüğünün ve postur ün korunması
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi
- Yorgunluğun azaltılması
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisi ile mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi
- Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması
- Olası yaralanma, sakatlık ve kırılmalara karşı bedensel korunmanın geliştirilmesi[9].

Fiziksel egzersiz kalp sağlığına ilişkin faydası ne kadar önemliyse sağlıklı bir omurga yapısı da o kadar önemlidir. Fiziksel egzersizin kalp dolaşım sistemine olan etkilerinin yanı sıra spor yapabilmek için omurga sağlığının iyi olması gerekmektedir. Sağlıklı bir duruş, olası bel rahatsızlıkları ve kardiyovasküler rahatsızlıkların ortak noktası egzersizdir.

Egzersiziz insan yaşamında her daim olması gereken bir olgudur. Şimdiki yaşam koşullarını ele alırsak neredeyse günümüzün tamamı hareketsiz veya mesleki duruma göre çok az hareketli olarak geçmektedir. bilgisayar ve televizyon karsısında

geçirilen uzun süreler çalışma ortamlarında sürekli oturularak geçirilen zamanlar ve bunların doğal sonucu olarak hareketsiz yaşamın getirdiği omurga problemleri, şişmanlık, kardiyovasküler sorunlar ortak nokta olan egzersizi işaret etmektedir.

Yapılan araştırmalar bel ağrısı şikayetlerinin görülme sıklığı %65 ile %75 arasında olup kronik bel ağrısı şikayeti ile hekime başvurma oranı tedavi masrafları ve zaman kaybı göz önüne alındığında ülke ekonomisini etkileyecek düzeyde olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu hastalığa bağlı olarak 6 aydan uzun bir süre işlerinde çalışmayan kişilerin %45 işlerine geri dönerken sürenin daha uzamasıyla bu oran %25 in altına inmektedir.

İngiltere de yapılan bir araştırmada her yıl yaklaşık 18 milyon çalışma günü, bel ağrısından dolayı kaybedilmektedir. Bunun ekonomideki karşılığı İngiltere de 100 milyon sterlinlik bir kayıp olarak karşımıza çıkmaktadır. Amerika birleşik devletlerinde bel ağrısı olanların sayısı 2,5 milyon olurken bunların yarısının iş yapamaz durumda olduğu bildirilmektedir[52]. Almanya'da ise bu sorun işçilerin emekliye ayrılmasında rol oynayan en önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır[30].

Boyundan başlayıp, sırt, bel ve kuyruk sokumunu oluşturan omurga, insanın yapısını oluşturan en önemli kemiksel çatıdır. Bu yapının herhangi bir seviyesindeki problem diğerini de etkileyecek ve kişinin fonksiyonlarının bozulmasına neden olacaktır.

Problemler genel olarak ağrı, gerilim ve sertliklerle başlayıp giderek postur denilen duruş düzgünlüğünün bozulmasına, vücudun normal hareketlerinin sınırlanmasına ve kemiksel ve kas yapıda dejenerasyonlara kadar ilerlemektedir. Bu da, kişinin yaşam kalitesini düşürmekte, iş gücü verimliliğini azaltmaktadır.

Fizyolojik ve biyomekanik yönden iyi postur minimum çaba ile vücutta maksimum yeterliliği sağlayan duruştur. Klinik incelemelerde, başın öne doğru

kaydığı postur boyun, sırt ve bele ait problemleri beraberinde getirmektedir. Bu anormal pozisyon çığneme kaslarına, dişlere ve destekleyici tüm yapılara aşırı derecede gerilim yükleyerek, çenede yeniden şekillenmeye sebep olur. Ayrıca bu bozukluk yuvarlak omuzun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Postur al bu denge-sizlik tüm omurga boyunca devam etmekte vücudun normal eğriliklerinde sırttaki kamburluk, beldeki çukurlukların aşırılaşması ya da kaybolması gibi aşırı değişiklikler olmaktadır.

Boyun ağrıları sıklıkla hepimizin gün içinde karşılaştığı problemlerden birisidir. Boyundan gelen ağrı, ellerde ve /veya parmaklarda iğnelenme ve karıncalanma gibi bulgularla birlikte seyredebilir. Bazen de boyundaki problemlerin bir yansıması olarak şiddetli kas kasılmaları ve baş ağrısı karşımıza çıkar. O halde korunma mekanizması olarak en etkili yöntem bu yanlış postur ün engellenmesi, özellikle masa başı çalışanlarda düzgünlük egzersizleri ve germe egzersizlerinin düzenli bir şekilde uygulanmasıdır[43].

Sonuç olarak masa başı işte çalışan sürekli bilgisayar başında olan kişiler sürekli aynı konumda uzun saatler hareketsiz bir şekilde çalışmak gövdesel hareketler yapmadan kişinin fizik düzgünlüğünün farkında olmadan gövdesini çalıştırıcı omuz -kol, baş –boyun, egzersizleri yapmadan uzun süreli oturarak yapılan çalışmalar kişilerde omurga ve bel rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır.

Bunun sonucunda ortaya çıkan maliyet:

- Ekstra doktor ücreti
- Muayene için alınan izin, kaybedilen iş gücü harcanan zaman
- Tedavi masrafları
- Sağlık hizmetlerinde çalışan personel v.s eleman giderleri
- Gerekli görülen tetkikler v.s (mr ,tahlil, rontgen.)
- Tedavi süresince alınan rapor ve iş gücü kaybı
- İşe başlangıç ile birlikte performans düşüşü
- Uzun dönemli hastalık etkileri stres, ağrıya bağlı depresyon, hastalık psikolojisi v.s etkileri.

Kas iskelet bozuklukları ve sırt ağrısı, osteoartrit ve osteoporoz gibi hastalıklar insanların acı çekmesinin, bozulan yaşam kalitesinin ve iş üretkenliği kaybının önemli nedenleridir. Egzersizler; daha güçlü kaslar, tendonlar ve bağ dokuları ile daha kalın ve daha yoğun kemik gelişimini sağlamaktadır. Bu durum fonksiyonel kapasiteyi geliştirmektedir[1].

Şekil 4 Egzersizi düzenli yapmada azalan ve artan değerler.

AZALAN DEĞERLER	ARTAN DEĞERLER
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde	Düzenli , Sağlıklı uykuda
Hipertansiyon(yüksek tansiyon) Riskinde	Muhtelif Enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan(sırt ağrıları,v.s rahatsızlıklarda)	maksimal O2 tüketiminde,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda ,	Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte
Dinlenme kalp atımın da	Diyabet hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada
Osteoaristen dolayı oluşan eklem Dejenerasyonunda	Vücut yağ kaybı fazlaştıran kas kütlelerinin dayanıklılığında kuvvetinde.
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs gibi)	kanda ve kaslardaki laktik asit gibi birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda	Deriye kan akışının artmasına,dolayısıyla derinin beslenmesinde,
Yağlanma riskinde	Akciğerlerden kana O2 difuzyonunda,
Solumun kasları güçlenirken, istirahat solunumunda	Kan akışkanlığında
Bayanlarda menstrual semptomlarda	Bağırsıklık sisteminin güçlenmesinde
Spordan hemen sonra iştah da	Glikoz toleransında,
Yaşlanmanın geciktirilmesinde	Sakatlıklara karşı direncinde
Kandaki kolesterol seviyesinde	Cinsel istek ve performansında
LDL lipo proteinler azalır	Vücut postürünün düzgünlüğünde
	Fazla kalori kullanılmasında
	Fiziki görünümün olumlu Olmasında
	Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde
	Denge ve koordinasyonunuzun geliştirilmesinde,
	Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur
	HDL lipoproteinler yükselir

Kaynak: Zorba , E., Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

2.4. Egzersiz ve Stres

Düzenli spor alışkanlığı genel olarak vücut düzgünlüğünü arttırarak, sağlam bir fiziksel yapının gelişimine olanak sağlar. Ayrıca spor sonrası salınan endorfin ve opioidler ağrı eşiğini yükseltir ve psikolojik olarak genel bir iyilik hali yaratır.

Egzersiz fiziksel ve psikolojik stresle baş etmede çok önemli bir rol oynar.

Egzersiz vücutta birçok biyokimyasal değişikliğe neden olur. Egzersiz sırasında norepinefrin maddesinin kan plazmasındaki düzeyi artar. Bu madde depresyon semptomlarının azaltılmasına yardımcı olur. Egzersiz ayrıca beyinde endorfin seviyesini arttırır. Bu vücudun doğal morfin benzeri ağrı kesici ve mutluluk maddesidir.

BÖLÜM 3

EGZERSİZ VE HASTALIKLAR

Canlıların temel özelliği uzun süre hayatta kalma isteğidir. Bunun içinde en önemli husus çevre koşullarına uyumdur. Bu uyumun kaybedilmesi mutsuzluk ve sonunda ölüm olarak tanımlanır. Günümüz şartlarında insanların en önemli sorunlarından biri kalp ve dolaşım sorunlarıdır. Özellikle 50 ve üzeri yaşlardaki insanların gelecek 10 yılda uyum problemleri ve kalp dolaşım problemlerini göz ardı etmemeleri gerekir. Aksi durumda ilerlemiş olan yaşlarda durum daha da karmaşıklaşır ve uyum sorunları artar bunun yanı sıra birden çok hastalık ortaya çıkabilir. Ayrıca unutulmaması gereken bir nokta da bu hastalıklarla mücadele ederken alınan ilaçların yan etkilerinin daha farklı hastalıklarda yol açması kaçınılmaz bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşam Boyu Spor R.kale s:18.

Yaşa bağlı değişiklikler:

- Kas dokusunda azalma-yağ dokusunda artma. Ne yazık ki yağlar vücudunuzu hareket ettirmek için kasılan kaslarınız gibi fonksiyon gösteremezler. Yağlar direk olarak vücut ağırlığına eklenerek vücudu daha zor hareket eder hale getirirler.

- Kemikler yaş ilerledikçe mineral içeriklerini (kalsiyum ve fosfor) kaybederler. Bu durum ileri yaşlarda kemik erimesi (osteoporoz) olarak adlandırılan büyük sağlık problemini ortaya çıkartır. Kemik erimesi kemiklerde kompresyon kırıklarına neden olur. Bu kırıklar genellikle: kalçalar, omurlar ve el bileğinde meydana gelir.

- Kalp-damar sistemi; akciğerler, kalp ve kan damarlarından oluşmaktadır. Kalp-damar sistemimizdeki en büyük bozulma yaşam tarzımızla olmaktadır. Zamanla kan damarları içinde kalsiyum, kolesterol ve yağlar birikerek tıkanıklığa bu durum ise kalp krizi veya inmeye neden olur. Ölümünün çoğu bu nedenle olmaktadır.

• En yavaş bozulmaya başlayan merkezi sinir sistemidir. Reflekslerimiz ve reaksiyonlarımız daha yavaş hale gelir ve biz çeviklik isteyen hareketlerde hız kaybederiz. Düşme veya kayma gibi durumlarda kendimizi korumamız zorlaşır[52].

ŞEKİL 5 70 Yaş Üzeri İnsanlarda Hastalık Sıklığı (Mayıs 2002)

Hastalık türü	% erkekler	% bayanlar
Hipertoni	20,0	25,7
Arteriyoskleroz Beyinde kireçlenme	8,6	10,3
Angina pectoris	1,4	4,3
Kalp yetmezliği	14,3	8,6
Cerebral skleroz	2,9	10,0
Amfizem ve bronşit	12,9	2,9
Diabetes mellitüs	12,9	14,3
Malignom (kanser)	9,9	8,6
Artroz ve artrit	4,3	8,5
Varia	12,8	7,1
Toplam	100,0	100,0

Kaynak: Kale, R., Yaşam Boyu **Spor**, Nobel Yayınevi, Ankara,2002

Tabloya göre ortalama olarak bayan ve erkeklerin sık yakalandığı rahatsızlıkların %50 'si kalp dolaşım rahatsızlığı olarak görülmektedir. %14,3 iken kadınlarda bu oran %8,6 olarak daha azdır diğer bir dolaşım problemi olan varis %12,8 iken bayanlarda bu oran daha düşüktür.%7,1 grafikteki en yüksek oran farklılığı bronşit ve amfizemde görülmekte %12,9 erkeklerde iken bayanlarda 5 kat daha düşük görülmektedir. %2,9 olarak görülmektedir. Yapılan bu çalışmalarda kardiyovasküler hastalıklar yüksek oranda olup hitap ettikleri % oranlarına göre farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar genetik yapılara ve çevresel faktörlerin etkili olduğu sanılmaktadır[32].

Türkiye’de ölüm nedenleri

Türkiye de ölümlerin yaş gurubuna göre dağılımına bakıldığında 40-45 yaşından itibaren ölüm oranlarında hızlı bir artış olduğu görülmüştür. Bununla

birlikte yaşın yanı sıra cinsiyet farklılığı da ülkemizdeki ölümlerde belirgin bir Şekilde grlmektedir. 75 yaş ve ileriki yaş dışında tüm yaş guruplarında erkek ölüm oranları kadınlarınkinden fazladır[11,36]. Türkiye deki ölüm oranlarında illere göre %21 ile İstanbul %8 ile Ankara % 7 ile İzmir illerimizde en fazla ölüm vakasına rastlanmıştır. Buradan çıkan sonuç ölüm oranının en yüksek olduğu ilimiz İstanbul'dur.

Devlet istatistik enstitüsünün belirlediği ölüm sebeplerinden başı çeken %38 ile kalp dolaşım sistemi rahatsızlıkları olduğu tespit edilmiştir.1998 verilerine göre 175,429 ölüm vakasında tek başına 66 000 'i kalp dolaşım sistemi rahatsızlıkları olduğu tespit edilmiştir. Erkekler de bu oran %39,6 iken bayanlarda%34ler de seyretmektedir. Özellikle büyük Őehirlerde 35 yaş ve üstünde ölüm oranlarında artış gözlenmiştir. 1998 istatistiklerine göre seçilmiş 50 ölüm nedeninin içinde bütün illerde ölümlerin en fazla kalp dolaşım sisteminden kaynaklandığı grlmektedir. Büyük Őehirler içerisinde en fazla ölüm oranı kalp dolaşım sisteminde grlmektedir.

Büyük Őehirlerin içerisinde kalp dolaşım sisteminde oranlarda en fazla ölüm %40 ile en fazla Ankara %33 ile İzmir ve %28 ile İstanbul da gerçekleşmiştir.1998 verilerine göre ölüm oranları en fazla ocak ve eylül aylarında gerçekleşmiştir. Türkiye deki ölüm sebeplerinin başında kalp dolaşım sistemi rahatsızlıklarının gelmesindeki en önemli etkenler:

- *Çocukluk ağından itibaren hareketsiz ve stresli bir yaşam tarzı
- *Ekonomik sebeplerden dolayı ucuz ve kalitesiz yiyeceklerin seçimi
- *Kötü evre koşulları ve yaşam Şekli
- *Halkın hastalıklara karşı bilinçli bir eğitiminin olmaması
- *Bilinçsiz ve kötü beslenme
- *Gelecekle ilgili kaygılar
- *Aile, okul ve iş çevresindeki eğitim anlayışının spor ve egzersizi teşvik edici olmaması [58].

3.1. Kalp-Damar Hastalıkları ve Spor İlişkisi

Kalbiniz kaslardan yapılan güçlü bir pompadır. Her gün yaklaşık 1500 litre kanı vücudunuza pompalar. Kalp kasının da görevini tam ve doğru bir şekilde yerine getirebilmesi için, uygun miktarda kan almasına ihtiyaç vardır.

Kalbiniz gereksinimi olan kanı, kalp damarlarından (koroner damarlar) alır. Kalp damar hastalığı (koroner arter hastalığı), kalp damarlarının kısmen daralması, hatta tıkanması sonucu oluşur. Tıkanma sonucu kalp yeteri kadar beslenemez, oksijensiz ve besinsiz kalır. Bu yüzden gerektiği gibi çalışamayabilir. Sonuçta, anjine denilen göğüs ağrısı ortaya çıkabilir.

Sanayileşmiş ülkelerde en sık ölüm nedeni kardiyovasküler (KHV) hastalıklardır. Gelişmiş ülkelerde her yıl 2.4 milyon kişi koroner kalp hastalığına bağlı olarak yaşamını yitirmektedir. Kardiyovasküler risk faktörleri iyi bilindiğinde, bu ölümlerin çoğu önlenmektedir. Bu risk faktörleri arasında obezite, sigara ve hareketsizlik en önemlilerinden biridir.

Kalp damarlarından biri veya birkaçı tamamen tıkanırsa, kalp krizi görülebilir. Kalp krizi kalp kaslarının zarar görmesine sebep olur. Kalp enfarktüsü, dolaşımda yeterli miktarda kan hacmi olmasına rağmen kardiyak output un azalarak doku hipoperfüzyonunun olmasıdır[24].

Kalp damarları kanın rahatça akabileceği tüplere benzer. Damarların duvarları düz kattan oluşmuştur ve elastik yapıdadır. Kalpteki kan damarları gençlik dönemlerinizden itibaren yavaş yavaş yağlanır. Yaşınız ilerledikçe yağ damar duvarlarına birikir ve hasar verir.

Damarlar kendini iyileştirmek için bazı maddeler salgılar. Böylece damarlar daha da kalınlaşır. Kanın içinde bulunan protein, kalsiyum gibi maddeler ve bazı hücreler gelip bu bölgeye yapışırlar. Bu maddeler ve yağ birikintileri plakları oluşturur. Plaklar büyüyerek damarları daraltır. Bu olaya ateroskleroz denir.

Çalışmalarda en çok dikkati çeken nokta sportif egzersizlerin kardiyovasküler sisteme yönelik etkileri üzerine durulmuştur. Önemli verilerden birinde yapılan araştırmalarda meslek guruplarına göre fiziksel egzersizin yapılmadığı meslek guruplarında fiziksel egzersizi yapan meslek guruplarına oranla daha yüksek oranda ölüm riski hipotezi ileri sürülmüştür [28,30,34-35].

Kardiyovasküler hastalıkların risk faktörleri:

- Yaş (erkeklerde ≥ 45 , kadınlarda ≥ 55 veya erken menopoz)
- Ailede kalp hastalığı öyküsü
- Sigara içmek
- Yüksek kan basıncı
- Hiperkolesterolemi (total kolesterol 200 mg/dl'in üzeri)
- Düşük HDL-kolesterol (iyi kolesterol) değeri (< 40 mg/dl)
- Diabetes mellitus
- Obezite
- Stresle baş edememe
- Fazla alkol tüketimi
- Fiziksel aktivitenin az olması (egzersiz azlığı)
- Doğum kontrol hapı kullanımı (sigara içiliyorsa)
- Menopoz

Londra'da 31 000 belediye otobüsü şoförü ve biletçisi üzerinde yapılan bir araştırmada egzersiz yapmayanların yapanlara oranla kalp ve damar hastalıklarına yakalanma olasılığı 2,5-4misli daha fazladır. Ayrıca dengesiz beslenme, sigara ve alkolle birlikte ortaya çıkan fazla kilo sorunu, yüksek tansiyon gibi diğer risk faktörleri varsa bu olasılık daha da artmaktadır[58].

Kalp ve diğer hastalıkların önlenmesi adına yapılan bir araştırmada 3 gurup ele alınmıştır. Bu guruplardan birincisinde 0 ile 1,5 km arasında yürüyüş yapanlar ikinci, gurupta ise günlük 1,6 km ile 3,2 km arasında yürüyüş yapanlar üçüncü gurupta ise 3,3 km ile 12,8 km arasında günlük yürüyüş yapan insanlar ele alınmıştır.

Bu guruplarda 12 yıllık bir araştırma sonucunda ortaya çıkan ölüm oranları birinci gurupta 0 ile 1,5 km arasında yürüyüş yapan insanların ölüm oranı %43.1 olarak karşımıza çıkıyor yani ölüm oranlarının yarısına yakın bir bölümü 1.gurupta görülmektedir [45].

İkinci gurupta birinci guruba nazaran daha az ölüm oranı görülmektedir. En az ölüm oranının görüldüğü kısım ise 3 guruptur. Miyokard enfarktüsünün diğer guruplara göre en az görüldüğü gurup 3 guruptur. Bir başka deyişle miyokard enfarktüsü en fazla birinci guruptaki insanlarda görülmüştür. Diğer guruptaki insanlara göre üç kat daha fazla enfarktüs geçirme sıklığı görülmüştür. Dolayısıyla ortaya çıkan sonuç sporun kalp enfarktüsünü engellediğinin açık bir kanıtıdır[32].

Özellikle by-pass ameliyatı geçiren hastalarda kalp rehabilitasyonu programındaki egzersizlerin etkilerini görüyoruz. Hasta bir ay içinde kendi akranlarından daha iyi bir pozisyona geldiğini görüyor. Toplum içindeki kendine olan güveni, işine devam etme kararına kadar pek çok şeyi etkiliyor. Birçok kişi kalp krizi ya da by-pass ameliyatından sonra işini bırakabiliyor. Ama biz görüyoruz ki by-pass geçiren bu kişiler egzersizle hayata bağlanıyor, normal yaşantılarına devam ediyorlar[11,28].

Şekil 6 :Koroner Kalp Hastalıklarının Oluşmasına Neden Olan Faktörlerin Yüzdesele Değerleri(LEWIS et al.1983,107).

FAKTÖRLER[32]	RİSK %EVET	-HAYIR%
Hiperkolesteronemi	94	0.5
Hipertigleridemi	43	13
Hipo HDL-emi	74	6
Hiper LDL-emi	90	4
Hiper remnant anemi	51	4
Nikotin bağımlılığı	95	0,5
Hipertoni	95	0,5
Şeker	88	3
Hiperglikemi	35	11
Anormal plazma fonksiyonu	40	6
A - tip kişilik	48	7
Doymuş yağ ile beslenme	85	7
Kolesterolce zengin beslenme	70	9
Lifli gıda eksikliği	34	15
%20 den fazla şişmanlık	58	16
%20 den fazla şişmanlık	49	5
Yüksek tuz alımı	57	9
Ağır derecede bir oturumda alkol alımı	37	21
Alkoliklik	14	46

Kaynak: Kale, R., Yaşam Boyu **Spor**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.

Kalp kasının uzun süreli çalışabilmesi için enerji ve oksijene ihtiyacı vardır. Yaşla beraber vücudumuzun genel olarak arter çeperinde bir daralma eğilimindedir. Günümüz şartlarında sürekli yaşanan hareketsizlik, yeme bozuklukları ve yaşla birlikte damar çeperinde biriken yağ ve kalker tabakaları oluşmaya başlar oluşan bu durum insanlarda önüne geçilmesi imkansız durumlara yol açabilir dolayısıyla böyle bir durumla karşılaşmamak için bu durumun önlenmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Bu çalışmalarda özellikle bir noktaya kadar sistematik olarak diyet yapılmalı ve sürekliliği olan bir egzersiz planlaması yapılmalıdır. Aslında yaşlı insanlara baktığımızda çoğu yaşlılığın vermiş olduğu zorluklardan değil de oluşan yaşlılık hastalıklarından dolayı hayatlarının kaybetmektedirler. Hastalıklarla ilgili bir diğer nokta omurga problemleridir çalışan insanların %50 sinde hareketsizlikten kaynaklanan omurga sorunları ortaya çıkmaktadır.

Amerika da günde 6 milyon insanın sırt ağrısından dolayı fiziksel terapiye gereksinim duymaktadır. Yine aynı ülkede omurga rahatsızlıklarından dolayı 1,1000' kişinin yılda toplam işe gelmediği gün sayısı 1400 gündür [29]. Bu oran İngiltere'de çalışan oranı aynı olmak kaydıyla yılda 2600 kayıp iş gününe eş değer olarak kabul edilmektedir. Aynı şekilde viziteye çıkmada veya daha doğru bir ifadeyle hasta sevklerinde 1,/5.de emekliliğe ayrılmada ve hareket yeteneğinin azalarak işlerini bırakmak durumunda kalan her iki kişiden birinde yani çalışan insanların %50 sinde teşhis omurga rahatsızlıkları olarak karşımıza çıkmaktadır[32].

Yine bir başka hastalık kanser maalesef ülkemizde hiç de azımsanmayacak rakamlarda neredeyse her on hastanın yarısını bu hastalıktan kaybetmekteyiz yapılan araştırmalarda egzersizin kanser hastalığı üzerine etkileri konusunda yapılan araştırmalarda özellikle planlı programlı yapılan spor egzersizleri, dayanıklılık çalışmaları kanser sonrası oluşumları etkilemekte ve kansere karşı savunma gücünü arttırdığı immün sistemini güçlendirdiği ortaya konmuştur. Özellikle Van Aaken tarafından yapılan çalışmada uzun süreli yapılan koşu egzersizlerinin kanser üzerine en önemli küratif ve preventif etkiyi sağladığı kabul edilmektedir. Hatta daha önceden spor yapmış bayanların genital kornizom ve bağırsak kornizom türlerinin spor yapmayanlara oranla daha az olduğunu ortaya koymaktadır[32].

Belirli bir yönde olan beslenme türü ve kilo ve benzeri alışkanlıklar bu hastalık riskini artırırken spor bu etkileri minimize edici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

Organizmanın düzenli olarak antrene edilmesi karzigoenez (kanser hücreleri artışı) üzerine görüşlerini belirten bilim adamları artan glukoproteinler yoluyla çevreden alınan karzinogenlerin elimine edilmesi, karzinogenlerin meydana gelmesinde olası nedenlerden sayılan stres durumlarının azaltılmasında ve tümör oluşturabilecek virüsler üzerinde kısıtlayıcı etki etmesi nedeniyle sporun insan vücudu üzerine etkisi belirlenmiştir[32].

3.2. Spor ve Obezite

Obezite, genellikle vücut yağ dokularında anormal veya fazla yağ birikimi ile insan sağlığını tehdit eden bir durum olarak tanımlanır. Vücut ağırlığındaki artışa yol açan temel neden; enerji alımının, enerji harcamasından fazla olduğu pozitif enerji dengesidir. Günümüzde Vücut yağ oranının tam olarak belirlenmesi hem uzun zaman aldığından ve hem de çok masraflı olduğundan, obezitenin belirlenmesinde çoğu kez vücut ağırlığı kullanılmaktadır. Obezite en büyük sağlık problemlerinden biridir. ABD’de erişkinlerin %54,9’u fazla kilolu, %22,3’ü ise obezdir. Çalışmalar obezitenin hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, dislipidemi, kardiyovasküler sistem hastalıkları ve belirli tipteki kanserlere (kolon, meme, safra kesesi, endometrium kanserleri) yakalanma risklerini arttırdığını göstermiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO World Health Organization) obeziteyi tanımlamaya yönelik bir indeks formüle etmiştir. Vücut Kitle İndeksi (BMI Body Mass Index) olarak adlandırılan bu indeks hastaların kilogram cinsinden ağırlıklarının metre cinsinden boylarının karesine bölünmesiyle hesaplanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi BMI’in 30 veya üzerindeki değerlerde olmasıyla tanımlamaktadır. Erişkinlerde BMI’in 25’in üzerinde olması ve abdominal yağlanma kardiyovasküler ve obeziteye bağlı diğer hastalık riskleri ile yakından ilişkilidir. Bel ölçümü erkeklerde 102 cm, kadınlarda 82 cm’nin üzerinde olması komorbidite risklerini arttırmaktadır Yetişkinlerde obezite sınıflandırılması Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo I: Obezite Sınıflaması BMI (kg / m²)

Normal Altı (Zayıf) <18,5

Normal 18,5 – 24,9

Kilolu 25,0 – 29,9

Obez ≥30,0

Sınıf 1 30,0 – 34,9

Sınıf 2 35,0 – 39,9

Sınıf 3 (morbid) ≥40

Obezite ve Egzersiz- Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730 Prof. Dr.Gül Baltacı

Obezite; Kompleks bir hastalık olup, ciddi sosyal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır. Günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan en yaygın problemlerden birisi, vücut ağırlığının fazla olmasıdır. Vücut ağırlığının fazla olması veya obezite, kalp ve solunum hastalıkları, Tip 1 veya Tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve erken ölüm gibi birçok kronik hastalık gelişiminde anahtar risk faktörüdür. Son çalışmalar, fazla vücut yağının sağlık risklerinin sadece belirgin obezite ile değil, vücut ağırlığındaki küçük artışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Dünya genelinde 1 milyar kadar yetişkin bireyin vücut ağırlığının fazla ve bunlardan 300 milyonunun obez olması kronik hastalıkların yaygınlaşmasındaki başlıca nedenlerdendir. Her sosyoekonomik düzeyden, her yaş grubundan insanı etkilemektedir.

1997 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obezite yi artan global bir epidemi olarak tanımlamış ve halk sağlığını artan diyabet, hipertansiyon ve koroner kalp hastalıkları riskine bağlı olarak ciddi bir şekilde tehdit ettiğini belirtmiştir.

Kısaca obezite;

- Tedavi edilebilen kronik bir hastalıktır.
- Genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sedanter yaşam tarzı ile birleşmesi ile oluşmaktadır.

- Fazla enerjinin vücut yağı olarak depolandığı, enerji alımı ve kullanımı arasındaki dengesizliktir.

- Obez bireylerin vücudunda deri altı ve iç organların çevresindeki yağlarda artış görülmekte ve bu artış sağlık risklerini artıracak düzeylere ulaşmaktadır. Obezite kalp üzerinde de yaratmış olduğu yapısal değişiklikler nedeni ile tek başına kardiyovasküler riski artırmaktadır.

Tükettiğimiz yiyecek ve içecekler kalite ve miktar yönünden büyük ölçüde ilgimizi çekmekle birlikte, fiziksel aktivite yoluyla harcadığımız enerji konusuna daha az önem vermekteyiz, oysa ki yiyecek ve içeceklerle enerji alımı ve aktivite sonucu enerji harcaması birbiriyle çok yakından ilişkilidir. Avcı-toplayıcı olarak insan nesli, geniş mesafelere yayılan besinleri araştırabilmek, ulaşabilmek için yeterli enerji deposu ve aktiviteye gereksinim duymuştur. Bu durum insanların milyon yıllık bir sürenin üzerinde başarılı bir şekilde hayatta kalmalarında yardımcı olmuştur.

Son yüzyılda özellikle gelişmiş ülkelerde, çevresel değişim hızının artması insan yapısını önemli ölçüde etkilemekte ve insanlar yüksek enerjili pek çok besinin olduğu bir hayata kolaylıkla uyum sağlamaktadır. Taşımacılık, otomasyon, ev, iş ve alışveriş yerlerindeki araç ve gereçlerdeki teknolojik gelişmeler hareket gereksinimini önemli derecede azaltmıştır. İşyerinde çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken devamlı oturmakta, ucuz ve ulaşılabilir elektronik eğlenceler evleri çekici ve insanları da daha az aktif hale getirmektedir.

Bu konuda yapılan araştırmalardan biri de Mainz Johannes Gutenberg Üniversitesinde yapılan bir çalışma 4 hafta boyunca 50 saat spor yapan insanlar ele alınmıştır. Aynı zamanda bunu yapan insanlar yaşam tarzlarına ve beslenme düzenlerine dikkat etmişler çalışma sonunda 4 hafta boyunca 1-6 kg'lık kilo kaybı görülmüştür. Özellikle kilo kaybı şişman olan insanlarda görülmüştür, burada 6 kiloya yakın bir kilo kaybı görülmüştür. Normal kilolu insanlarda kilo kaybı daha az olmuştur[32,33].

Kilo vermek kişinin kendine olan saygısını artırır. Ayrıca performansta da artış görülür. On kiloluk fazlası olan bir kişi, yanında sürekli 10 kiloluk bavul taşıyor demektir. Bu bavulla merdiven çıkıyor, terliyor. Bunlar da kişinin sosyal anlamda konuşmasından performansına kadar pek çok şeyi etkileyen negatif unsurlardır. Kilo verdiğinde tüm bunlardan kurtulmuş olur. İşinize ve performansınıza odaklanma şansı bulunur[12].

3.2.1. Obezitenin Nedenleri ve Etkileri

Obeziteye neden olan 3 temel faktör; kötü beslenme, aktivite yetersizliği ve genetik nedenler olarak tanımlanmaktadır. Obezite, diğer hastalık durumlarından daha fazla olacak şekilde son yıllarda giderek artan sedanter çevresel değişikliklerin (motorlu taşımacılık, elektronik ev araçları ve ekran eğlenceleri, ucuz yüksek enerji yoğunluklu besinler.) doğrudan bir sonucudur. Obezite görülme oranı ($BKİ > 30$) son 20 yıldır üç kat artan bir epidemiyi oluşturmuş ve bu artan epidemiyi birçok gelişmiş ülkeye yansıtmıştır. Bu durumun artan enerji alımından çok, azalan fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Obezite ve ağırlık fazlalığının sonuçları erken ölüm riskinin artmasından birçok ölümcül olmayan, ancak yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olan fizyolojik komplikasyonlu hastalıklara kadar uzanmaktadır.

Obezite ve ağırlık fazlalığıyla ilişkili olan temel sağlık problemleri:

- Tip 2 diyabet,
- Kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon,
- Solunum hastalıkları (uyku apne sendromu),
- Bazı kanserler,
- Osteoartrit,
- Psikolojik problemler,
- Yaşam kalitesinde hissedilen azalma.

Aşırı vücut ağırlığı ve obezitenin kan basıncı, kolesterol, trigliseritler ve insülin direnci üzerinde metabolik yan etkileri bulunmaktadır. Obezite ile ilişkili çeşitli hastalıklar solunum, kronik iskelet-kas sistemi hastalıkları, cilt problemleri ve kısırlık gibi sorunlardır. Daha hayati olan 4 ana sorun kardiyovasküler hastalıklar, insülin direncinden kaynaklanan hastalıklar (örneğin; tip 2 diyabet) , çeşitli kanser türleri (özellikle hormonal kaynaklı olanlar ve kalın barsak kanserleri) ve safra kesesi hastalıklarıdır. Vücut yağının artmasına paralel olarak, tip 2 diyabet ve hipertansiyonun gelişme riski de artmaktadır. Tip 2 diyabetli hastaların yaklaşık olarak %85'i obez veya aşırı kiloludur.

Beden kütle indeksinin artması, göğüs, kolon, prostat, endometrium, böbrek ve safra kesesi kanser risklerini de artırmaktadır. Aşırı kilo ve obezite osteoartriti önemli ölçüde ilerletmektedir. Obezite başlı başına bir hastalık olmasının yanında, sigara kullanımı, yüksek kan basıncı ve yüksek kan kolesterol düzeyleri ile birlikte diğer kronik hastalıklar için önemli risk faktörleridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılı raporuna göre, yaklaşık olarak diyabetik hastaların %58'i, iskemik kalp hastalarının %21'i ve kanser hastalarının %8,42'sinin BKİ' si 21 kg/m² in üzerindedir

3.2.2. Egzersizin Obezite'ye Etkisi

Çağımızda yaşam koşulları bizleri daha az hareket eder duruma getirmektedir. Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler atıştırmaktadır. Bireylerin harcadıklarından çok aldıkları enerji, hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır. Şişmanlık günümüzde çok karşılaşır bir sorun haline gelmiştir. Koroner kalp hastalıkları, diyabet gibi birçok kronik hastalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Aktif ve zinde bir yaşam tarzının obezitenin önlenmesinde yararları olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Aktivitenin en azından orta yaşlarda tipik olarak vücut ağırlık kazanımını azalttığı görülmektedir. Egzersiz vücut ağırlığında fazlalık veya obez olan bireylerde ağırlık kaybı sağlamak ve enerji sınırlı diyetlerle birleştirildiğinde ağırlık kaybını artırmakta ve kas dokularını koruyarak ve yağ kaybını artırarak vücut kompozisyonunu geliştirmektedir. Fiziksel aktivite, abdominal şişmanlık riskini azaltmada da etkili olduğu gibi, tek başına diyet tedavisine kıyasla uzun dönem vücut ağırlık kaybı için de daha güçlü bir tedavi seçeneğidir.

Fiziksel aktivitenizin artmasının başka önemli yararları da vardır. Artan fiziksel aktivite kan basıncını, kolesterolü, kalp hastalıkları riskini, felci ve diyabet riskini azaltır. Fiziksel aktivite aynı zamanda stresi de azaltır. Yapılan çalışmalar, aktif ve zinde olan obez kişilerin kalp hastalıkları ve diyabet riskinin daha az olduğunu göstermektedir. Bu önemli veri, zinde kalındığı sürece şişman olmanın sağlıklı olmayacağına işaret etmektedir. Aynı zamanda obezitenin hareketsizlikten daha tehlikeli olup olmadığı konusunda soru işareti oluşturmaktadır

Kilo kaybının yararlı etkileri

-Hipertansiyon üzerine etkileri: Obez bireylerde ağırlıktaki % 5-10 düzeyindeki azalma kan basıncında belirgin düşüş sağlamaktadır. Zayıflamanın kan basıncı üzerine etkisi bir tansiyon ilacının etkisine yakındır. Ağırlık kaybının kan basıncı üzerine olan düşürücü etkisi büyük oranda kan hacmini ve kalbin ön yükünü azaltmak gibi hemodinamik etkileri üzerinden gerçekleşmektedir.

-Kan lipidleri üzerine etkileri: Kilo kaybının LDL-kolesterol ve trigliserid düzeylerini düşürdüğü, HDL-kolesterol düzeyini artırdığı, bu değişikliklerin de lipid profilini düzelterek kardiyovasküler riski azalttığını göstermektedir.

-İnsülin direnci üzerine etkileri: Kilo kaybı insülin duyarlılığını arttırarak insülin direncinin iyileşmesine yardımcı olur.

-Kardiyovasküler mortalite ve morbidite üzerine etkileri: Kilo kaybının kardiyovasküler ölüm ve hastalık oranları üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir.

3.3. Spor ve Hipertansiyon

Tansiyonu kısaca kan basıncı olarak tanımlayabiliriz. Damarlarımızdaki kan, dolaşım sırasında bir basınç oluşturur. Bu basınç alınan gıda, yapılan iş ve harcanan güçle bağlantılı olarak gün içinde küçük değişiklikler gösterebilir.

Kan basıncı iki ölçümle ifade edilir:

- Sistolik basınç (büyük tansiyon)
- Diyastolik basınç (küçük tansiyon)

Tansiyon yüksekliği (hipertansiyon)

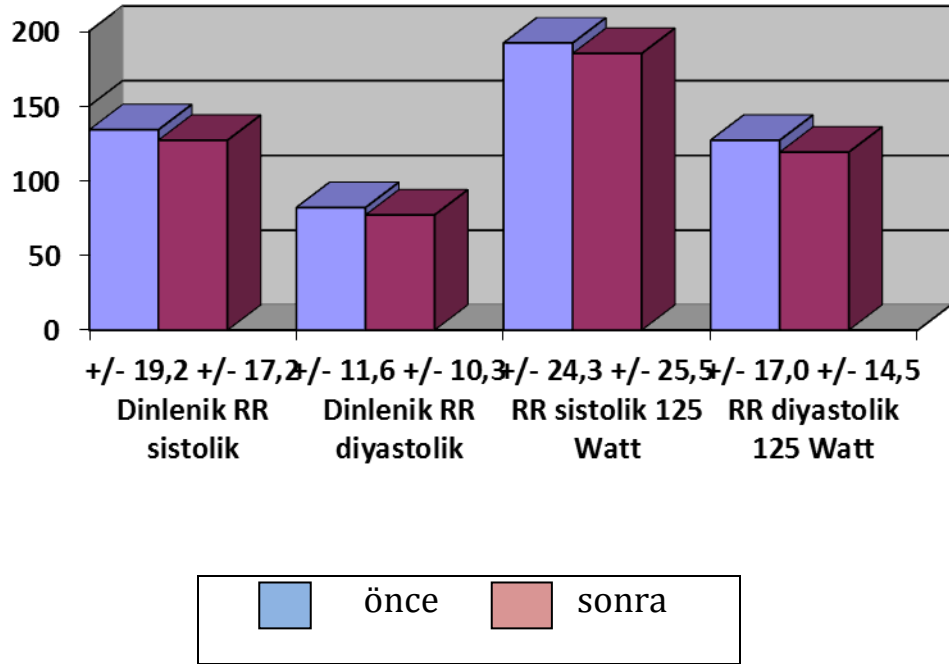
Gün içinde kan basıncının belirli bir süre yüksek olması, yüksek tansiyon (hipertansiyon) olarak tanımlanır. Tansiyon milimetre civa (mm Hg) olarak ifade edilir. Sistolik kan basıncının (büyük tansiyon) 120 mm Hg ve diyastolik kan basıncının (küçük tansiyon) 80 mm Hg olması en uygun tansiyon değeridir. Kan basıncının 120-129/80-84 mm Hg olması normal, 130-139/85-89 mm Hg olması yüksek normal tansiyon olarak adlandırılır. Kan basıncının 140/90 mm Hg' nin üzerinde olması hipertansiyondur.

Ülkemizde hipertansiyon oldukça yaygın bir problemdir. Erişkin her üç kişiden birinde hipertansiyon vardır. Kadınlarda erkeklerden daha sıktır. Türkiye'de hipertansiflerin önemli bir kısmı (% 53), ekonomik olarak üretken çağ kabul edilen orta yaş grubundadır. Ülkemizde nüfus yapısının daha çok genç olduğu dikkate alındığında, 30 yaş altında görülen hipertansiyon sıklığı (% 12) ihmal edilmeyecek düzeydedir. Altmış yaşın üzerinde hipertansiyon görülme sıklığı % 60-80'lere kadar yükselmektedir. Ülkemizde, hipertansiyon görülme sıklığı yüksek olmasına rağmen, hastaların sadece %40'ı bunun farkındadır.

Yüksek tansiyon sinsi bir hastalıktır. Bu özelliğinden ötürü her yaşta görülebilir. Belirti vermeden ortaya çıkar. Yüksek tansiyon kontrol altına alınmazsa, aşağıdaki sorunlar ortaya çıkabilir:

- Kalp hastalığı,
- Felç,
- Boyun ve bacak damarlarında tıkanma,
- Kalp yetmezliği,
- Böbrek hastalığı,
- Görme kaybı.

Şekil 7 Egzersiz öncesi ve sonrası kan basıncı ve nabız değerleri (a.g.e.)

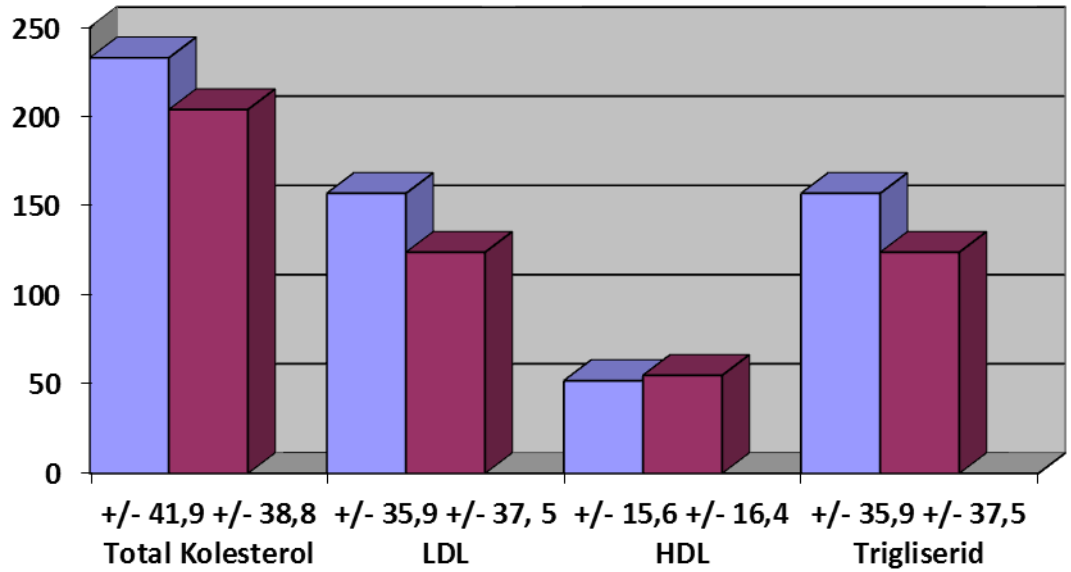


Kaynak: Kale, R., Yaşam Boyu **Spor**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.

Egzersiziz kan basıncına ve nabza olan etkisi de incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada istirahat ve yüklenmedeki sistolik ve diyastolik kan basıncı değerleri olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen kan basıncı değerleri, hem antrenman öncesinde hem antrenman sonrasında çok ideal düzeylerde bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara ilaçlı tedavilerde dahi çok zor ulaşılabilmektedir.

Diğer bir risk faktörü olan kolesterol üzerine de çalışmalar yapılmıştır. total kolesterol, HDL ve trigliserit oranlarında manidar düzeyde olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Burada kalp enfarktüsünün gelişiminde koruyucu bir faktör olan LDL oranlarında da yine manidar bir yükselme tespit edilmiştir. Toplam olarak lipit protein görünümünde çok anlamlı bir değişim meydana gelmiştir[12].

Şekil 8 Egzersiz öncesi ve sonrasında toplam kolesterol, LDL, HDL ve Trigliserid değerleri. (a.g.e.)



Kaynak: Kale, R., Yaşam Boyu **Spor**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.

3.4. Spor ve Şeker Hastalığı (Diyabet)

Vücudun kendisi için gerekli olan insülini yeteri kadar üretememesi ve/veya var olan insülini gerektiği gibi kullanamaması sonucu ortaya çıkan ilerleyici bir metabolizma hastalığıdır. Bu hastalıkta, kandaki şeker miktarı normalden oldukça fazladır.

İnsülin, pankreas tarafından salgılanan bir hormondur. Yiyeceklerle vücudumuza karbonhidrat alırız. Karbonhidratlar bağırsaklarda sindirilerek glikoza (şeker) dönüştürülür. Glikoz daha sonra kan yolu ile vücuttaki bütün hücrelere taşınır. Glikozun kandan hücrelere taşınarak enerjiye dönüşümünü insülin gerçekleştirir.

Yemeklerden sonra kandaki glikoz miktarı artar. Sağlıklı kişilerde artan glikoz çok hızlı bir şekilde normal seviyelerine iner. Şeker hastalarında ise, insülin yokluğu veya azlığı nedeni ile bu işlev gerçekleşemez. Glikoz hücre içine taşınamaz ve şeker kanda birikmeye başlar.

Şeker hastalığı tipleri:

Tip I şeker hastalığı (insüline bağımlı şeker hastalığı): Hastalığın bu tipinde hastaların pankreasları doğuştan insülin üretmediğinden insülinin enjeksiyon (iğne) yolu ile dışarıdan alınması gerekir. Şeker hastalığı olan kişilerin %10'u bu gruptadır. 30 yaşından önce başlar.

Tip II şeker hastalığı: İnsülin hormonu yeterli miktarda salınamaz veya gereken şekilde kullanılamaz. Şeker hastalarının %90'nı bu gruptadır. Bu hastalar genellikle şişmandırlar ve aktivite seviyeleri çok düşüktür. Ailede şeker hastalığı varsa bu durumun görülme sıklığı artar. İnsülin kullanmadan diyet yapılarak veya ağızdan alınan ilaçlar ile tedavi edilebilir. Çok ilerlemiş durumlarda insülin iğneleri kullanılabilir.

Gebelik dönemi şeker hastalığı: Gebelerin % 2–5‘inde görülür, gebelik bitince düzelir. Son olarak, özel genetik hastalıklar, ilaçlar, enfeksiyonlar ve bazı hastalıklar şeker hastalığı gelişimine sebep olabilir.

Düzenli egzersizin şeker hastalığına etkisi [29]:

Egzersizin şeker hastalığı üzerine çok olumlu etkileri vardır. Egzersiz, psikolojik durumu, kalp dolaşım sistemi veya metabolizmayı etkileyebilir. Düzenli egzersiz kan şekerini düşürür ve bu da şeker hastalığının kontrolünde çok önemlidir.

- İnsülin hassasiyetini artırır: Egzersiz daha fazla insülin üretimini sağlamaz fakat insülinin hassasiyetini artırır. Bu etki birkaç saat sürer. Bazı hastalarda 24 saat bile etkisi olabilir. Böylece, insüline bağımlı olmayan hastalarda ağızdan alınan ilaç miktarı azaltılabilir
- Kan şekerinin kontrolü daha kolay sağlanır: Kişi egzersiz yapmaya başladığında kan şekerini ve diyetini daha düzenli ve dikkatli takip eder. Şeker hastalığını kontrol etmenin temel anahtarı hastalığın yan etkilerini azaltmaktır
- Kalp damar hastalıkları riskini azaltır: Egzersiz kan basıncını ve kalp damar tıkanıklığına yol açan kolesterolü düşürür.

Egzersiz Tip1 (insüline bağımlı) ve Tip 2 (insüline bağımlı olmayan) şeker hastalıklarında diyet ve ilaç kullanımı ile birlikte hastalığın kontrolü açısından son derece önemlidir[28].

Gelinen nokta itibariyle sedanter yaşamın doğuracağı sonuçlar iyi bilinmektedir. İnsanlar daha aktif olduğunda, kalp hastalıklarından ölüm riski, kanser ve diyabet riskleri azalır, ağırlıklarını daha kolay yönetirler, fiziksel iş kapasiteleri artar ve kas ve kemik sağlıkları, aynı zamanda psikolojik iyi hal ve yaşam kaliteleri de gelişir. Fiziksel aktivite ile sadece beklenen yaşam süresinin uzaması değil, kalitesinin de artacağı araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmıştır.

Kardiyovasküler zindeliği geliştirmek için, geniş kas gruplarını düzenli çalışmalarla, maksimum kalp atım hızının %60–80’iyle egzersiz önerilmektedir. Bu, yaklaşık 20 yıldır önerilmekte olup; böylece kişilerin sedanter yaşamdan orta aktif yaşama geçerek önemli sağlık yararları sağlayabilecekleri belirlenmiştir (maksimum kalp atım hızının hesaplanmasında bireysel farklılıklar olmakla beraber genelde; 220’den kişinin yaşını çıkararak bulunabilir).

Aktivitenin farklı tür ve yoğunlukları, sağlığın ve zindeliğin farklı yönlerini geliştirmektedir. Örneğin, öğle aralarında hafif bir yürüyüş dolaşımsal zindelik gelişimi sağlamak için yeterli olmasa da, işe sağlıklı bir ara vermeyi sağlamakta, ruh halini geliştirmekte, stresi azaltmakta ve aynı zamanda vücut ağırlık kontrolüne de katkıda bulunmaktadır. Günlük yaşam ve boş zamanlarda küçük, fakat düzenli aktiviteler enerji dengesinin sağlanması ve uzun dönemde ağırlık kontrolünde anlamlı bir fark yaratabilir. Örneğin, her gün televizyon izlemek yerine, bir saat ayakta kalmak yılda 1-2 kg yağ harcaması ile sonuçlanabilir. Günlük olarak yapılan 20 dakikalık tempolu yürüyüşler, yılda 5 kg’lık bir vücut ağırlığı kaybı ve birçok insan için kardiyovasküler zindelik ve diğer olası bedensel ve ruhsal sağlık yararları sağlayacaktır. Televizyon izleme gibi sedanter işlere harcanan zamanda da olumlu bir azalma olacaktır. Güç ve germe egzersizleri ise özellikle yaşlı insanlar için önemlidir. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729 Araç. Gör. Aslı Akyol, Araç. Gör. Pelin Bilgiç-Prof. Dr. Gülgün Ersoy

İş Yaşamı ve İş İle İlişkili Bozukluklar

İş Yaşamı:

Günümüzde, özellikle endüstriyel toplumlarda aktif olmayan yaşam şekli, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmakta, bu da kişilerin verimliliklerinin azalması ile sonuçlanmaktadır.

Bu anlamda son yıllarda özellikle iş sağlığı ve güvenliği ulusal politikalarda oldukça önem kazanan bir konu olarak gündeme çıkmaktadır. Çalışanların sağlığının korunması ve iş verimliliğinin devam ettirilmesi için kapsamlı yasalar çıkarılmakta, şirketler düzeyinde ve bireysel bazda eğitimler verilmektedir.

İş ile İlişkili Bozuklukların Oluşmasına Etki Eden Unsurlar

Günümüz ortamı pek çok fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel uyaran ile sağlık için tehlike oluşturmaktadır. Son yıllarda iş kaynaklı aşırı yüklenme ile oluşan kas-iskelet sistemi yaralanmalarına oldukça sık rastlanmaktadır. Tekrarlı hareketler, uzun süreli statik çalışma pozisyonları, güç harcanması gereken işler, ergonomik olmayan çalışma koşulları fiziksel stres yaratır. Ayrıca iş yaşamının getirdiği zaman yetersizliği, kontrol edilemeyen faktörler, arka plandaki dikkat dağıtıcı unsurlar, genel belirsizlikler, kişiler arası as-üst ilişkileri gibi pek çok etken psikolojik stres oluşturur. Bu fiziksel ve psikolojik stresler dizisi kişide bir takım değişiklikler oluşturmaya başlar ve bu oluşum evreler halinde devam eder. Bunu araştırmacılar “Genel Adaptasyon Sendromu” olarak tanımlamaktadırlar. İşyerindeki problemlere karşı koyabilmek için kişinin geliştirdiği adaptasyon mekanizmasının devreye girmesiyle, kişi önce alarm reaksiyonu gösterir. Sonra direnç evresi başlar ve sonunda tükenme ile karşı karşıya kalır.

İş Kaynaklı Stresler

Fiziksel Stresler

- *Ses
- *Kimyasal maddeler
- *Isı değişiklikleri
- *Fiziksel travma
- *Radyasyon
- *Kötü postur
- *Titreşim

Duygusal ve Zihinsel Stresler

- *Ceza veya yaptırım korkusu
- *Terfi endişesi
- *Haksızlık karşısında öfke
- *Yeni bir pozisyona uyum sağlama
- *Bezginlik
- *Meslektaşla yarış içinde olma
- *Astlar ile anlaşamamak

*Ağır yükün altına girmek

*Monoton işler

*Gece vardiyaları

*Fazla mesai

*Çelişkili talimatlar

*Negatif düşünceler

*Zaman baskısı

*Yapısal değişiklikler

*Monoton-tekdüze işler

*Düşük maaş[43].

Alarm reaksiyonu

Karşılaşılan zorluklara karşı kişi acil bir cevap oluşturur. Kişinin otonom sinir sistemi stres karşısında ateşlenir. Bu sistem ‘‘savaş ya da kaç’’ uyarısı ortaya koyar. Pek çok vücut sistemi bir arada çalışarak harekete geçer, kişinin ruh hali, kalp-damar sistemi, solunumu, kas gerilimi ve ince motor aktiviteleri değişir.

Alarm Döneminin Semptomları

* Düzensiz kalp atışı ve arpıntı,

* Yüzeyel ve sık solunum,

* Kas ağrıları,

* Boğaz kuruluğu,

* Mide bulantısı,

* Endişe,

* El ve ayaklarda uyuşma,

* Baş dönmesi,

* Terleme.

Direnç Evresi:

Alarm reaksiyonları bir yerde son bulur ve bireyler direnç evresine ulaşırlar. Bu evrede kişiler “hayatta kalma” stratejisi geliştirirler ve var olan strese karşı bir savaşıma metodu geliştirirler.

Kişiler yeterli veya yetersiz baş etme metodları geliştirirler. Kısa ve uzun süreli çözümler yaratırlar veya zor durumdan kısa kaçışlarla kurtulmaya çalışırlar. Ancak ne yazık ki kısa süreli rahatlamalar yetersizdir ve uzun vadede iş performansındaki azalmayla sonuçlanan ikincil problemlere ne den olur. Kişilerin uzun vadeli çözümler yaratabilmeleri için çoğu zaman yardıma ihtiyaçları olur.

Tükenme Evresi

Stres cevabı aslında sağlıklı bir cevaptır ve kişiyi motive ve adapte olabilir kılabilmek için gereklidir. Vücut ve aklın istekleri çok yüksek olduğunda ve uygun şekilde karşılanamadığında kişiye üzüntü vermeye başlar. Uzun süreli stres kronik problemlere neden olabilir ve sonuçta tüm rezervlerin ve enerjinin tükenmesine neden olabilir. Bu da genel yorgunluk, zayıflık, görmede bulanıklık, baş dönmesi, göğüs sıkışması, solunum problemleri, mide-barsak semptomları ortaya çıkarabilir. Ayrıca uyku ve yeme bozuklukları, aşırı kilo alma veya kilo kaybı da oldukça yaygındır.

Tükenme Evresinin Fiziksel Semptomları

- * Gerilim baş ağrısı, migren,
- * İrritable bağırsak sendromu,
- * Bozulmuş direnç (soğuğa karşı veya viral enfeksiyonlara karşı),
- * Astım, deri rahatsızlıkları,
- * Bel, boyun-omuz-kol ve el ağrıları,
- * Gastrit ve mide problemleri,
- * Yüksek kan basıncı.

Tükenme evresindeki stresin oluşturduğu duygusal semptomlar hüsrandan depresyona kadar uzanır. Bu, kendini kontrol edilemeyen ağlamalar, arkadaşlara, hobilere ve aileye olan ilginin azalması, egzersiz, kıyafet ve yiyecekler gibi kişisel durumlara karşı ilginin azalması ile ortaya çıkar. Daha ileri olgularda kendine zarar verici durum ve intihara eğilim olabilir. Hassasiyet, soğukluk, başkalarına karşı kaba davranışlar eşlik eder. Panik ataklar ve dinlenememe olayı daha zorlaştırır ve iş stresi artar.

Yine bu dönemde konsantrasyon ve koordinasyon yetersizlikleri vardır. Bu, performansın ve yargılama yetisinin bozulmasına, işe karşı negatif yaklaşımlar ve kararsızlık oluşmasına neden olur. Meslektaşlar ile olan ilişkiler bozulur. Kendine güveninin kaybı ve performansın daha da azalması ile döngü kötüleşir. Genellikle alkol, sigara, sakinleştirici ve diğer ilaç kullanımları gözlemlenir.

Tükenme Evresinin Duyusal Semptomları

- *Düşünme yeteneği kaybı,
- *Azalmış performans,
- *Konsantrasyonda yetersizlik,
- *Zamanında yapma çabasına karşı sürekli gecikme,
- *Hatalarda ve özürlerde artış,
- *Yanlış anlamalarda artış,
- *Kısa süreli hafızanın kaybı.

Tükenme Sendromu

Bu terim uzun süren devamlı stresin duygusal ve psikolojik sonuçlarını tanımlar. İdealist isteklilik, zıt roller, aşırı sorumluluk bu pozisyonun gelişmesi için başlangıç noktalarıdır. Duygusal ve zihinsel tükenme herkese ve her şeye karşı isteksizlik, duyarsızlık ve tiksitmeye neden olur.

Stresle baş etmek için iki ana değişiklik gereklidir:

- Dış sal değişiklikler : Yaşam şekli ve çalışma koşulları
- İç sel değişiklikler : Davranışsal ve algılama ile biyolojik cevaplar[43].

BÖLÜM 4

EGZERSİZİN EKONOMİK ETKİLERİ ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR

Minimum seviyeye indirilmiş sağlık harcamaları, artmış üretkenlik ve işe devamsızlıkta azalma görülmesi egzersizin en önemli ve olumlu ekonomik etkileri arasındadır.

Steelcase'in egzersiz ve fitness programlarının sağlık problemlerine etkisini araştırdığı 6 yıllık araştırmanın sonuçlarına göre egzersiz ve fitness programlarına katılan kişilerin programa katılmayan kişilere oranla %55 daha az sağlık gideri ile olduğunu belirtmişlerdir. Egzersiz ve fitness programına katılan personelin ortalama 478,61 dolar olduğu programa katılmayan çalışanların 869,98 dolar ortalama sağlık giderleri olduğu araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. The american journal of promotion ,louize tze –ching yen ,et al, september /october1991

“Union Pacific Rail Road” şirketinin çalışanları üzerinde yapmış olduğu araştırmada düzenli egzersizin çalışanlarının %80'inin çalışmalarında daha üretken olduklarını tespit etmiştir. Çalışanların % 75'i düzenli egzersizin daha kaliteli dinlenme ve konsantrasyon sağladığını düşünüyorlar. health values, joe leutzinger ,m.s. Daniel blanke ,ph d , september october ,1991

Dupont firması yapmış olduğu fitness programlarının çalışanların işe devamsızlıklarını araştırdığı 6 yıllık çalışma sonucunda fitness programına katılanların işe devamsızlıklarında katılmayanlara oranla %47,5 daha az devamsızlık olduğunu belirlemiştir. Health Behaviors,D,W.Edington, Ph.D.March,1992

“The Canadian Life Assurance Company” kendi çalışanlarına yapmış olduğu araştırmada 7 yıllık bir süre sonrasında fitness programına katılanların %32,4 daha az iş bıraktığı tespit edilmiştir[38].

“Blue Cross Blue Shield Of İndiana” şirketinin uygulamış olduğu fitness programı sonucunda çalışanları için harcamış olduğu her 1 dolar yatırım için 2,51 dolar dönüşüm sağlamış 5 yıllık periyot sonunda %250 kazanç elde ettiğini belirlemiştir[44].

Yine “Steelcase” çalışanların sağlık giderlerinin fitnees programına katılanlarla katılmayanlar üzerinde yapmış olduğu 3 yıllık araştırma sonucuna göre ortalama 869,98 dolar olan sağlık harcamalarının aktif olarak fitnees programına katılan çalışanların 478,61 dolar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak fitness programına katılan çalışanların sağlık harcamaları da programa katılmayanlara oranla % 46 daha az sağlık harcaması yapmıştır[26].

THE MUTUAL BENEFİT LIFE İNSURANCE CAMPANY NETWORK: the mutual benefit life insurance company network şirketi spor yapan ve yapmayan çalışanların sağlık harcamaları başvurularını araştırdığı çalışmada fitness programına katılan çalışanların katılmayan çalışanlara göre %70 daha az sağlıklı olduğunu tespit etmiştir[53].

THE COORS BREWİNG COMPANY şirketi 6 yıllık çalışma sunucun da fitness programına katılan çalışanların sağlık giderlerinin daha aza indirgemiş olup şirketin 1,4 milyon dolar tasarruf ettiğini açıklamıştır[52].

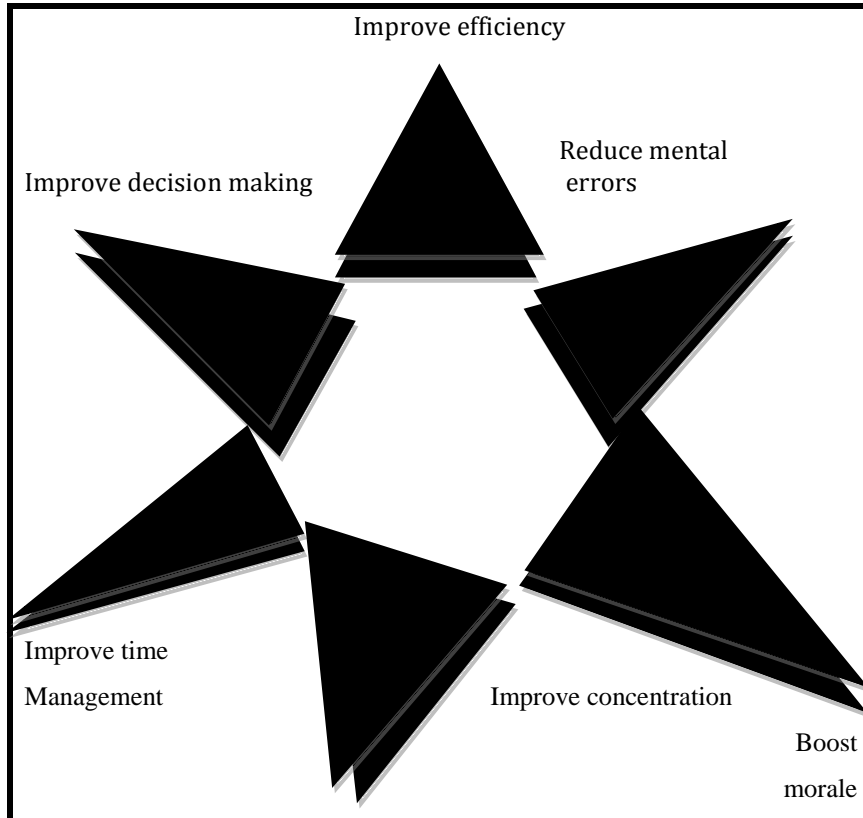
CONTROL DATA şirketi çalışanlarının sağlık şikayetlerini ve işe devamsızlığı araştırdığı çalışma da 7 yıl süresince uyguladıkları program neticesinde işe devamsızlığın ve sağlık şikayetlerini azalttığını bunun sonucunda 1,8 milyon dolar tasarruf ettiğini açıklamıştır[42].

TENNECO firması çalışanlarına uygulamış oldukları fitnees programı ile çalışanların ortalama yıllık sağlık şikayetlerinin fitness programına katılmayanlara oranla %50 daha az olduğunu tespit etmiştir. Sağlık harcamalarında fitnees programına katılmayan bayan çalışanların şirkete maliyeti sağlık şikayeti olarak

ortalama yıllık 1535 dolar iken programa katılan bayan çalışanların 639 dolara düştüğü, fitness programına katılmayan erkek çalışanların şirkete maliyeti sağlık şikayeti olarak ortalama yıllık 1003 dolar iken programa katılan erkek çalışanların yıllık sağlık şikayetlerinin 565 dolara gerilediği açıklanmıştır[10].

IMPROVE PRODUCTIVITY: Fitness programlarının karar verme yetkinliğine etkisinin araştırıldığı çalışmalar sonucunda, düzenli olarak spor yapan çalışanların karar verme yetkinliklerinin fark edilir bir şekilde daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Dr.gabriel surverdi'nin 80 kişi üzerinde yapmış olduğu 9 aylık bir araştırma sonucunda düzenli egzersiz yapanların fitness seviyeleri %22 oranında artmıştır, kompleks kararlar alabilme yeteneği ise egzersiz yapmayan gruba göre 70% artış göstermiştir[23].

Şekil 9 Fitness Programının Karar Vermeye Etkisi



Brosmer, Robert J.; Waldron, Deborah L., "Health and High Performance" Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992

İMPROVE EFFİENCY - ETKİN ÇALIŞMA: Nasa'nın çalışanlar üzerinde yaptığı araştırma, egzersiz kontrol programına katılmanın; dayanıklılık, konsantrasyon, iş performansı ve karar verme yetilerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Egzersiz programına katılmayan çalışanların mesai bitimine 2 saat kala verimleri %50 oranında azalırken, programa katılan çalışanların tüm gün boyunca maksimum verim ile çalıştıkları gözlemlenmiştir. Bu da üretkenliğin ortalama %12,5 artmasına tekabül etmektedir[13].

Union Pacific Railrow şirketi, çalışanları üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre şirket çalışanlarının %75 'i düzenli olarak egzersiz yaparak işlerine daha iyi konsantre olduklarını ve daha dinlenmiş hissettiklerini düşünmektedirler. Çalışanların %80 i ise bu egzersizlerin işlerindeki üretkenliklerini arttırdığına inanmaktadırlar[41].

The Canadian life sigorta şirketinin yaptığı araştırmaya göre fitness programına katılan çalışanların %47 sinin daha proaktif oldukları, çalışma arkadaşları ve süpervizörlerle daha iyi iletişim halinde oldukları ve programa katılmayan çalışanlara kıyasla yaptıkları işten daha çok zevk aldıkları ortaya çıkmıştır. Fitness programlarına katılan çalışanların %63'ü mesai süresi boyunca daha dinlenmiş, daha sabırlı ve daha az yorgun olduklarını belirtmişlerdir[51].

Saatchi & saatchi şirketi yaptığı çalışmada fitness programına katılan çalışanlarının %63'ü üretkenliklerinin arttıklarını belirtmişlerdir, araştırmaya katılan çalışanların %75 i ise moral ve motivasyonlarının arttığını söylemişlerdir[17].

Egzersizlerden sonraki mental performans, spor programına katılmayanlara oranla fark edilir şekilde daha üstündür. Konsantrasyon ve anlık hafıza gerektiren işlerde, programa katılan çalışanların programa katılmayan çalışanlara oranla %27 daha az hata yaptıkları ortaya çıkmıştır[50].

MESA PETROLIUM' un çalışanlarının işe devamsızlığını araştırdığı çalışmada, fitness programına katılan şirket çalışanlarının işe devamsızlığının endüstri ortalamasından en az %50 daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Endüstride işe devamsızlık ortalaması yılda 3,4 gün iken mesa petrollium çalışanlarının işe devamsızlığın yıllık ortalama 1,6 gündür[19].

Northern Gaz Company şirketinin yaptığı bir çalışmada, şirket içinde fitness programına katılan çalışanların katılmayanlara oranla %80 daha az hastalık dolayısıyla izin kullandıkları ortaya çıkmıştır[18].

GENERAL MILLS: Firmanın kendi içinde yapmış olduğu araştırmaya göre, şirket içinde fitness programına katılan çalışanların işe devamsızlık oranı %19 azalmakta, fitness programına katılmayan çalışanların devamsızlık oranı ise %69 oranında artmaktadır[15].

The mutual benefit life insurance company şirketinin yaptığı bir çalışmada, fitness programına katılan çalışanların katılmayanlara oranla %40 daha az hastalık dolayısıyla izin kullandıkları ortaya çıkmıştır[53].

TORONTO CANADA MUNICIPAL şirketinin kendi çalışanları arasında yaptığı araştırmada; uygulanan "metro fit" fitness programının ilk 6 ayında katılımcıların, programa katılmayanlardan 3,35 gün daha az devamsızlık yaptıkları tespit edilmiştir[16].

DUPONT un yapmış olduğu araştırmada, fitness programına katılan mavi yaka çalışanların işe devamsızlıklarının programa katılmayan çalışanlara oranla %14 daha az olduğu belirlenmiştir. Bu rakam, toplamda 11,726 gün daha az devamsızlık anlamına gelmektedir[44].

Hastalık dolayısıyla işe gelmeme durumunu araştıran teksas polis departman ı fitness programına katılanlarda %29 azalma fitness programına katılmayanlarda ise %5 artış olduğunu tespit etmiştir[16].

Northern Telekom kendi çalışanlarına uygulamış olduğu fitness programıyla hastane giderlerini azalttığını belirtmiştir, yapılan araştırma ya göre fitnees programına katılan çalışanların 1 yılda ortalama doktor ziyaretini 1 gün eksik yaptığı bunun sonucunda ortalama hastane giderlerini 297 USD azaldığı belirtilmiştir[46].

The canadian life insurance company kendi çalışanlarına uygulamış olduğu 7 yıl süren araştırmanın sonuçlarına göre fitnees programına katılan çalışanların işten ayrılma oranlarının fitness programına katılmayanlara oranla %32,4 daha az olduğunu tespit edilmiştir[39].

FİTNEES programının sağlık harcamalarını azaltmada çalışanların işe devamsızlığını azaltmada ve çalışanların iş teki üretkenliğini arttırmada ki başarısını gösteren kanıt tartışılmazdır[44].

Teneco firması fitness programına katılan çalışanlarının işten ayrılma ihtimallerinin fitness programına katılmayan çalışanlarına oranla %13 daha az olduğunu tespit etmiştir[25].

Toronto life insurance firmanın kendi çalışanlarına yaptığı 10 ay süren araştırmada fitness programına katılan çalışanların işten ayrılma oranlarının %1,5 katılmayanlara oranla -%15 belirgin bir şekilde daha düşük olduğunu tespit etmiştir[49].

Teneco firmasının 10 yıllık periyotta yaptığı araştırma da şirketin işe aldığı kişilerin ortalama iş gücüne kıyasla sağlık konusunda daha bilinçli olduğu ve bunun şirketin diğer firmalarla ola rekabetinde bir avantaj sağladığı belirtilmiştir[10].

Şirket içinde yapılan bu fitness programlarının başarılı insanları işe alma ve şirket bünyesinde tutmada yardımcı olacağı belirtilmektedir. Bu programlar çalışanların istediği bir hak unsuru haline gelmiş durumdadır[47]. Şirketlerde fitness alanında uzmanlaşmış birçok akademisyen, çalışanların sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekleyen şirketlerin asıl kazancının, başarılı insanları işe almada elde ettikleri avantaj olduğunu belirtmişlerdir.

Çoğu eksper fitness programında şirket çalışanın sağlığının düzelmesini sağlayan gerçek kazancın yüksek başarının iş gücü ile elde edileceğini belirtmiştir. Aslında o şirket için asıl başarının kaliteli iş gücünün başarı olduğunu belirtmiştir. Fitness programındaki eksperler ise çalışan sağlığının düzelmesiyle yüksek kaliteli iş gücünün elde edileceğini belirtiyor[23].

Fitness çalışmaları sağlık programlarının devamsızlığı ve turnoverı, azaltırken öte yandan çalışanların moralini ve beraberliğini artırdığını göstermiştir. Yapılan anketler sonucunda yüksek kalite, uygun sağlık geliştirme ve fitness programları çalışanların en çok istedikleri değişmez bir yer ve kazanç olarak görülmüştür. Bunların dışında turnover oranları yüksek çıkan şirketler çalışanları memnun edecek tek yolun bu programlar olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra çalışanlar bu programların yapılmasının şirketlerinin kendilerine verdiği değer bir göstergesi olduğunu düşünüyorlar[6].

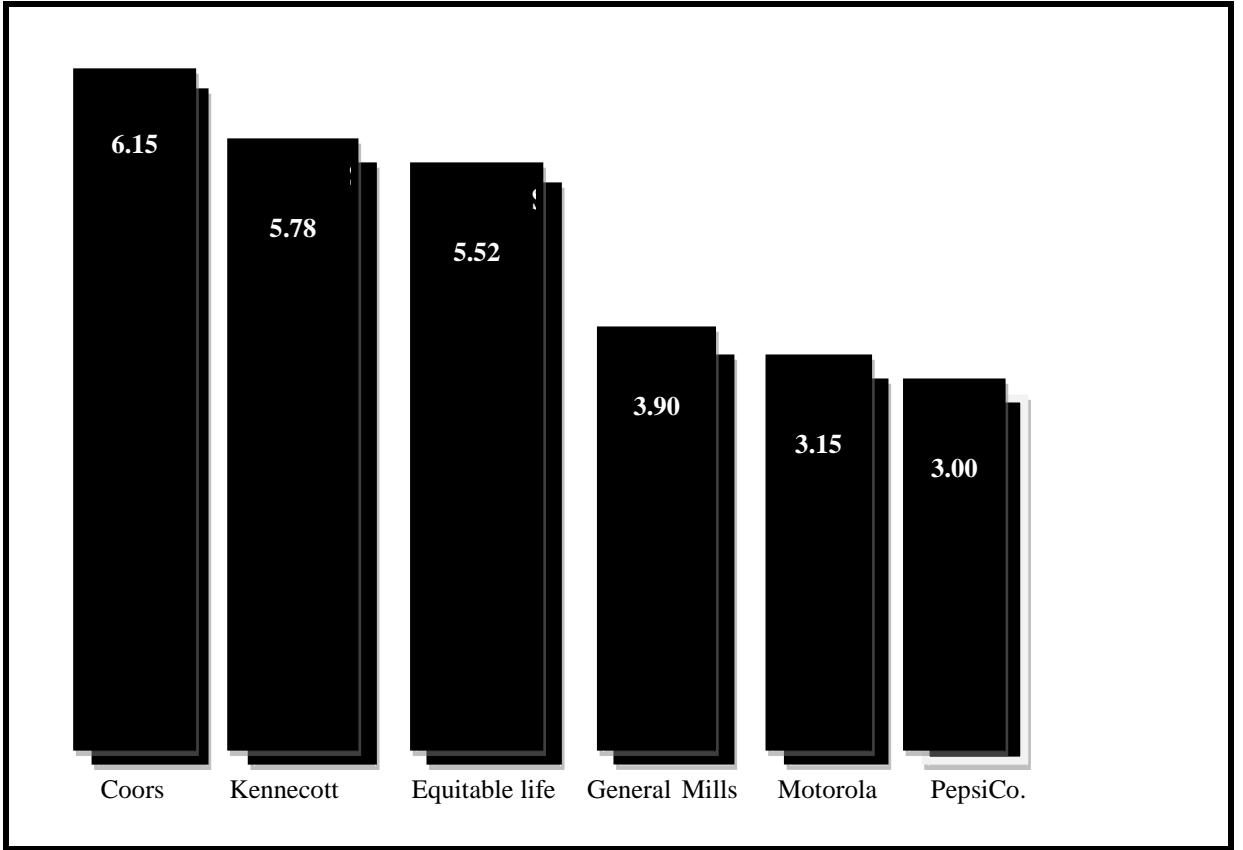
Bizim uyguladığımız fitness programlarının işi bırakabilecek elemanları tutmakta yardımcı olduğunu, çalışanların daha az hastalandıklarını işe devamsızlıkların azaldığını, bunun yanı sıra çalışanların morallerinde fark edilir bir toparlanma olduğunu tespit ettik.

WELLNESS programlarının ve yapılan fitness programlarının genelde çalışanları için harcanan maliyetin geri dönüşümünün sağlandığı tek kazanç olabileceği daha çok insanın işe katılım göstermesi ile fazla mesai ödemeye veya dışarıdan herhangi bir yardıma gerek duyulmadığını belirtmektedir. İnsanlar işinde

daha fazla zaman geçirdiğinde eğitim masraflarının daha da azalmakta olduğu aynı zamanda sağlık şikayetlerinin azaldığı bilinmektedir.

Şayet sigorta masraflarını siz kendiniz karşılıyorsanız kendinize özel sağlık sigortası yapıyorsanız özellikle bazı sigorta şirketlerinin fitness seviyelerine oturtulmuş sigorta primi belirledikleri bu prim sistemine göre fitness alanında belirli bir seviyeye gelmiş kişilere ekstra indirim primi verildiği, özellikle bu durumun sigorta yapılacak kişilerin kendi sağlığını koruduğu gerekçesiyle kişinin kendisine veya şirketine ekstra bir indirim sağlıyor[26].

Şekil 10 RETURN PER DOLLAR INVESTED



]

Kaynak: Edington, D.W., "Health Behaviors" Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.

Yatırımın geri dönüşü

1990 yılında kurulan Coors Brewing Company kurumsal fitness programı için harcadığı her 1 dolar başına 6.15 dolarlık geri dönüş sağlamıştır. Altıncı yılında yıllık getirileri 1.24 dolar ile 8.33 dolar arasındadır. Kennecott Copper Company kurumsal fitness programı sayesinde harcadığı 1 dolar için 4 yıl sonunda 5.78 dolar geri dönüş elde etmiştir[14].

Equitable Life Assurance kurumsal fitness programı sayesinde harcadığı 1 dolar için 5.52 dolar geri dönüş elde etmiştir.[33] General Mills: Trihealthon ismini verdikleri çalışan fitness programı sayesinde ilk yıl 1 dolara 3.10 dolar ikinci yılında ise 1 dolara 3.90 dolar geri dönüş almışlardır[55].

Motorola kurumsal fitness programı sayesinde harcadığı 1 dolar için 3.15 dolar geri dönüş elde etmiştir. [20] Pepsi Co kendi yarattığı fitness programı sayesinde %300 luk bir geri dönüş elde etmiştir. (1 dolar için 3 dolar)[20].

Dupont 6 yıllık bir periyod sonunda çalışan fitness programı sayesinde 1 dolara 2.05 dolar geri dönüş elde etmiştir[26]. Prudential Life Insurance 5 yıllık program sonunda 1 dolar karşılığında 1.91 dolar geri dönüş elde etmiştir[14]. Johnson&Johnson ise 12 yıllık dönem sonunda çalışan hayat sağlık programının ortalama yatırımlarının %30luk ekstra bir oranla geri dönmüştür[53].

Yapılan son araştırmalara göre spor salonlarının %83 u şirketler için uygun ve özel fiyatlar verebilmektedir. Ayrıca gene aynı araştırmada spor salonlarının her 5 üyesinden birinin şirketler vasıtası ile fitness programlarına dahil olduğu belirtilmiştir[53].

5. ARAÇ VE YÖNTEM

Çalışmamız biri teorik diğeri saha araştırması olmak üzere iki ana bölümden oluşmaktadır. Literatür taramasının esas alındığı ilk kısımda sırasıyla “motivasyon ve iş tatmini”, “spor, yaşam ve sağlık”, “egzersiz ve hastalıklar” ve “egzersizin ekonomik etkileri üzerine araştırmalar” bölümleri yer almıştır.

İkinci kısımda ise üç anket uygulaması ve istatistiksel analizler bulunmaktadır. İlk anketimiz iş yerlerindeki spor imkanlarından düzenli olarak yararlanan 90 şirket çalışanına sporun fiziksel sağlığa, ruh sağlığına ve iş performansına etkileri hakkındaki bilgi, düşünce ve tavırlarını ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Ankette 34 soru yer almıştır. İkinci anketimiz aynı iş yerinde düzenli olarak haftada üç saat ve daha fazla spor yapan katılımcıların son bir yıl içindeki sağlık durumlarını tespit etmeye yöneliktir. Burada katılımcıların hastalandıkları ve işe gelemedikleri gün sayısı, doktora başvurma sıklıkları ve aldıkları rapor süreleri hakkında sorular yöneltilmiştir. Bu anket çalışmasına toplam 25 şirket çalışanı katılmıştır.

Son anketimizde ise şirketin spor imkanlarından düzenli olarak yararlanıp da bir süre sonra bu etkinliğe son verenlerin bırakma nedenlerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Toplam yedi sorunun yer aldığı anket 30 şirket çalışanına uygulanmıştır. Anketlerin değerlendirilmesi aşamasında frekans dağılımları ve t-testi analizlerinden yararlanılmıştır.

6. BULGULAR

6.1. Sporu Bırakma Nedenleri Frekans Dağılımları

Tablo 1: Sporu Bırakma Nedenleri Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Kadın	15	50.0	50.0
Erkek	15	50.0	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 1 de görüldüğü gibi ankete katılan erkek ve kadın sayısı eşittir.

Tablo 2: Sporu Bırakma Nedenleri Yaşa Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
18-25 Yaş	3	10.0	10.0
26-35 Yaş	5	16.7	26.7
36 Yaş ve üzeri	22	73.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 2 de görüldüğü gibi ankete katılan denekleri %10 u 18-25 yaş arasında, % 16.7 si 26-35 yaşlarında, % 73,3 ü 36 yaş ve üzerindedir.

Tablo 3 : Sporu Bırakma Nedenleri Eğitimi Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Lisans	17	56.7	56.7
Y.Lisans	13	43.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 3 de görüldüğü gibi sporu bırakan denekleri %56,7 si lisans, %43,3 ü yüksek lisans eğitimi almışlardır.

Tablo 4 : Sporu Bırakma Nedenleri Ne Sıklıkla Spora Giderdiniz Sorusu Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
1-3 Ay	14	46.7	46.7
4-6 Ay	5	16.7	63.3
7-12 Ay	3	10.0	73.3
1 Yıldan Fazla	8	26.7	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 4 de görüldüğü gibi spor yapmaya bırakmadan önce ankete katılan denekleri %46,7 si 1-3 ay arası, %16,7 si 4-6 ay arası, %10 u 7-12 ay arası, %26,7 si 1 yıldan fazla süre spor yapmaya devam etmiştir.

Tablo 5: Sporu Bırakma Nedenleri Halen Spor Yapıyor Musunuz Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Evet	7	23.3	23.3
Hayır	23	76.7	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 5 de görüldüğü gibi sporu bırakanların %76,7 si başka bir yerde spora devam etmezken, %23,3 ü spora başka bir yerde spora devam etmektedir.

Tablo 6: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep İş Yoğunluğu Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiçbir Zaman	3	10.0	10.0
Bazen	6	20.0	30.0
Sık Sık	11	36.7	66.7
Her Zaman	10	33.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 6 da görüldüğü gibi sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden iş yoğunlu nedenine %10 u hiçbir zaman, %20 si bazen, %36,7 si sık sık, %33.3 ü her zaman olarak cevap vermiştir.

Tablo 7: Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Aile ve Arkadaşlara Daha Çok Zaman Ayırma İsteği Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiçbir Zaman	11	36.7	36.7
Bazen	4	13.3	50.0
Sık Sık	12	40.0	90.0
Her Zaman	3	10.0	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 7 de görüldüğü gibi sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden aile ve arkadaşlara daha çok zaman ayırma isteği nedenine %36,7 si hiçbir zaman, %13,3 ü bazen, %40 ı sık sık, %10 u her zaman olarak cevap vermiştir.

Tablo 8 : Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Sağlığını Olumsuz Etkilemesi Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiçbir Zaman	30	100.0	100.0

Tablo 8 de görüldüğü gibi sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden sağlığını olumsuz etkilemesi nedenine %100 ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Tablo 9 : Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Başka Bir Yerde Spor Yapma Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hayır	24	80.0	80.0
Evet	6	20.0	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 9 da görüldüğü gibi sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden başka bir yerde spor yapma nedenine %80 i evet, %20 si hayır olarak cevap vermiştir.

Tablo 10 : Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Diğer Bir Etken Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hayır	29	96.7	96.7
Evet	1	3.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 10 da görüldüğü gibi sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden diğer nedenine %80 i 96,7si hayır, %3,3 ü evet olarak cevap vermiştir.

Tablo 11 : Spora İstesem Vakit Ayırırım Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Kesinlikle Katılmıyorum	16	53.4	53.3
Pek Katılmıyorum	10	33.3	86.7
Oldukça Katılıyorum	4	13.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 11 de görüldüğü gibi sporu bırakanların sonrasında istesem vakit ayırırım seçeneğine %53,4 ü kesinlikle katılıyorum, %33,3 ü pek katılmıyorum, %13,3 ü oldukça katılıyorum diyerek cevap vermiştir.

Tablo 12 : Sporu Bırakma Nedenlerinden Başlıca Sebep Bir Türlü Alışkanlık Kazanamadım Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Kesinlikle Katılmıyorum	4	13.3	13.3
Pek Katılmıyorum	10	33.3	46.7
Oldukça Katılıyorum	6	20.0	66.7
Hiç Katılmıyorum	10	33.3	100.0
Toplam	30	100.0	

Tablo 12 de görüldüğü gibi sporu bırakanların sonrasında bir türlü alışkanlık kazanamadım seçeneğine %33,3 ü kesinlikle katılıyorum, %33,3 ü pek katılmıyorum, %20 si oldukça katılıyorum, %33,3 ü hiç katılmıyorum diyerek cevap vermiştir.

6.2. İş Performansı ve Çalışılmayan Gün Sayısı

Tablo 13 : Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalandıkları Gün Sayısı Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiç Olmadı	10	16.7	16.7
1-3 Gün Arası	8	13.3	30.0
4-7 Gün	16	26.7	56.7
8 Gün ve Daha Fazla	26	43.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 13 de görüldüğü gibi spor yapanların %16,7 si hiç, %13,3 ü 1-3 gün arası, %26,7 si 4-7 gün arası, %43,3 ü 8 gün ve fazlasını bir yıl içerisinde hasta olarak geçirmişlerdir.

Tablo 14 : Sporu Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle İşe Gelmediği Gün Sayısı Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiç Olmadı	32	53.3	53.3
1-3 Gün Arası	14	23.3	76.7
4-7 Gün	10	16.7	93.3
8 Gün ve Daha Fazla	4	6.7	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 14 de görüldüğü gibi spor yapanların %53,3 ü hiç, %23,3 ü 1-3 gün arası, %16,7 si 4-7 gün arası, %6,7 si 8 gün ve fazlasını bir yıl içerisinde işe gelmeden geçirmişlerdir.

Tablo 15 : Spor Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle Doktora Başvurduğu Gün Sayısı Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiç Olmadı	32	53.3	53.3
1-3 Gün Arası	18	30.0	83.3
4-7 Gün	6	10.0	93.3
8 Gün ve Daha Fazla	4	6.7	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 15 de görüldüğü gibi spor yapanların %53,3 ü hiç, %30 u 1-3 gün arası, %10 u 4-7 gün arası, %6,7 si 8 gün ve fazlasını bir yıl içerisinde doktora sağlık nedeniyle başvurmuşlardır.

Tablo 16 : Spor Yapanların Bir Yıl İçinde Hastalık Nedeniyle Aldıkları Rapor Gün Sayısı Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Hiç Olmadı	52	86.7	86.7
1-3 Gün Arası	4	6.7	93.3
4-7 Gün	4	6.7	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 16 da görüldüğü gibi spor yapanların %86,7 si hiç, %6,7 si 1-3 gün arası, %6,7 si 4-7 gün arası bir yıl içerisinde rapor almışlardır.

6.3. Spor Yapanlar ve Yapmayanların Frekans Dağılımları

Tablo 17 : Spor Yapanların Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Kadın	27	45.0	45.0
Erkek	33	55.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 17 de spor yapan deneklerin cinsiyetlere göre frekans dağılımlarında görüldüğü gibi spor yapanların %45 i bayan, %55 i erkektir.

Tablo 18 : Spor Yapmayanların Cinsiyetlere Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Kadın	36	60.0	60.0
Erkek	24	40.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 18 de spor yapmayan deneklerin cinsiyetlere göre frekans dağılımlarında görüldüğü gibi spor yapmayanların %60 ı bayan, %40 ı erkektir.

Tablo 19 : Spor Yapanların Yaşa Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
18-25 Yaş	4	6.7	6.7
26-39 Yaş	40	66.7	73.3
40-59 Yaş	16	26.7	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 19 da görüldüğü gibi spor yapanların yaşlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %6,7 si 18-25 yaş, %66,7 si 26-39 yaş, %26,7 si 40-59 yaş aralığındadır.

Tablo 20 : Spor Yapmayanların Yaşa Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
18-25 Yaş	9	15.0	15.0
26-39 Yaş	42	70.0	85.0
40-59 Yaş	9	15.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 20 de görüldüğü gibi spor yapmayanların yaşlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %15 i 18-25 yaş, %70 i 26-39 yaş, %15 i 40-59 yaş aralığındadır.

Tablo 21 : Spor Yapanların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Lise	7	11.7	11.7
Y.Okul	9	15.0	26.7
Lisans	22	36.7	63.3
Y.Lisans	20	33.3	96.7
Doktora	2	3.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 21 de görüldüğü gibi spor yapanların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %11,7 si lise, %15 i yüksek okul, %36,7 si lisans, %33,3 ü yüksek lisans, %3,3 ü doktora eğitimi almıştır.

Tablo 22 : Spor Yapmayanların Eğitim Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Y.Okul	18	30.0	30.0
Lisans	40	66.7	96.7
Y.Lisans	2	3.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 22 de görüldüğü gibi spor yapanların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %30 u yüksek okul, %66,7 si lisans, %3,3 ü yüksek lisans eğitimi almıştır.

Tablo 23: Spor Yapanların Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
0_2000	10	16.7	16.7
2001_4000	15	25.0	41.7
4001_8000	21	35.0	76.7
8001 ve Üzeri	14	23.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 23 de görüldüğü gibi spor yapanların gelir durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %16,7 si 0-2000 TL, %25 i 2001-4000 TL, %35 i 4001-8000 TL, %23,3 ü 8001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir.

Tablo 24 : Spor Yapmayanların Gelir Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
0_2000	7	11.7	11.7
2001_4000	19	31.7	43.3
4001_8000	19	31.7	75.0
8001 ve Üzeri	15	25.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 24 de görüldüğü gibi spor yapmayanların gelir durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %11,7 si 0-2000 TL, %31,7 si 2001-4000 TL, %31,7 si 4001-8000 TL, %25 i 8001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir.

Tablo 25 : Spor Yapanların Medeni Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Evli	37	61.7	61.7
Bekâr	21	35.0	96.7
Boşanmış	2	3.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 25 de görüldüğü gibi spor yapanların medeni durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde; %61,7 si evli, %35 i bekâr, %3,3 ününse boşanmış oldukları görülmektedir.

Tablo 26 : Spor Yapmayanların Medeni Durumuna Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Evli	29	48.3	48.3
Bekâr	28	46.7	95.0
Boşanmış	3	5.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 26 da görüldüğü gibi spor yapmayanların medeni durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde; %48,3 ü evli, %46,7 si bekâr, %5 ininse boşanmış oldukları görülmektedir.

Tablo 27 : Spor Yapanların Çocuk Sayısına Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Yok	33	55.0	55.0
1 Tane	12	20.0	75.0
2 Tane	13	21.7	96.7
3 Tane	2	3.3	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 27 de görüldüğü gibi spor yapanları çocuk sayısına göre frekans dağılımları incelendiğinde %55 inin hiç, %20 sinin tek, %21,7 sinin 2, %3,3 ünün 3 tane çocuğu vardır.

Tablo 28 : Spor Yapmayanların Çocuk Sayısına Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde %	Cumulative Yüzde %
Yok	21	35.0	35.0
1 Tane	18	30.0	65.0
2 Tane	21	35.0	100.0
Toplam	60	100.0	

Tablo 28 de görüldüğü gibi spor yapanları çocuk sayısına göre frekans dağılımları incelendiğinde %35 inin hiç, %30 unun tek, %35 inin 2 tane çocuğu vardır.

6.4. Spor Yapan ve Yapmayanların T-Testi Dağılımları

Tablo 29 : Spor Yapmanın İş Konsantrasyonunu Artırdığını Düşünüyorum T-Testi Değerleri

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın İş Konsantrasyonunu Artırdığını Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.417	1.035	118	0.303
	S. Yapmayan	60	3.267			

Tablo 29 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun iş konsantrasyonunu arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) ($p=0.303$).

Tablo 30 Spor Yapmanın İş Performansını Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın İş Performansını Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.567	4.799	118	0.000
	S. Yapmayan	60	2.800			

Tablo 30 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun iş performansını arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$).

Tablo 31 Spor Yaptığımda Kendimi Daha Üretken Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Kendimi Daha Üretken Hissediyorum	S. Yapan	60	3.383	0.368	118	0.714
	S. Yapmayan	60	3.333			

Tablo 31 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun kendilerini daha üretken hissettirdiklerine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.714$).

Tablo 32 : Spor Yapmanın Ruhsal Sağlığım Üzerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum.

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Ruhsal Sağlığım Üzerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum.	S. Yapan	60	3.900	6.504	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.200			

Tablo 32 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun ruhsal sağlığına olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$).

Tablo 33 : Spor Yaptığımda Moralimin Yükseldiğini Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Moralimin Yükseldiğini Hissediyorum	S. Yapan	60	3.783	11.865	118	0.000
	S. Yapmayan	60	2.883			

Tablo 33 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun morallerine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$).

Tablo 34 Spor Yaptığımda Genel Olarak Motivasyonumun Yükseldiğini Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Genel Olarak	S. Yapan	60	3.733	2.953	118	0.04
Motivasyonumun Yükseldiğini Hissediyorum	S. Yapmayan	60	3.450			

Tablo 34 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun motivasyonuna olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.04$).

Tablo 35 : Spor Yapmanın Kişinin Kendini Daha Pozitif Hissetmesini Sağladığını Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Kişinin Kendini	S. Yapan	60	3.717	2.540	118	0.012
Daha Pozitif Hissetmesini Sağladığını Düşünüyorum	S. Yapmayan	60	3.450			

Tablo 35 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha pozitif hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.012$).

Tablo 36 : Spor Yaptığımda Kendimi Daha Zinde Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Kendimi Daha	S. Yapan	60	3.800	1.211	118	0.228
Zinde Hissediyorum	S. Yapmayan	60	3.667			

Tablo 36 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha zinde hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.228$).

Tablo 37 : Spor Yaptığımda Kendimi Daha Enerjik Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Kendimi Daha Enerjik Hissediyorum	S. Yapan	60	3.667	-1.211	118	0.228
	S. Yapmayan	60	3.800			

Tablo 37 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha enerjik hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.228$).

Tablo 38 : Spor Yaptığımda Zihnimin Rahatladığını Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Zihnimin Rahatladığını Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.717	0.541	118	0.590
	S. Yapmayan	60	3.650			

Tablo 38 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun zihinlerini rahatlatmasına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.228$).

Tablo 39 : Spor Yaptığımda Stresimin Azaldığını Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Stresimin Azaldığını Hissediyorum	S. Yapan	60	3.583	-2.636	118	0.010
	S. Yapmayan	60	3.850			

Tablo 39 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun streslerini azalttığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.010$).

Tablo 40 : Spor Yaptığımda Kendimi Daha Sağlıklı Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Kendimi Daha Sağlıklı Hissediyorum	S. Yapan	60	3.800	-0.179	118	0.858
	S. Yapmayan	60	3.817			

Tablo 40 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha sağlıklı hissettirdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.858$).

Tablo 41: Spor Yapmanın Fiziksel Olarak Sağlığıma Olan Etkilerini Biliyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Fiziksel Olarak Sağlığıma Olan Etkilerini Biliyorum	S. Yapan	60	3.733	-3.376	118	0.001
	S. Yapmayan	60	3.950			

Tablo 41 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor yapmanın fiziksel olarak sağlığıma olan etkilerini biliyorum a dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.001$).

Tablo 42 : Spor Yapmanın Sağlık Şikâyetlerimi Daha Da Azalttığımı Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Sağlık Şikâyetlerimi Daha Da Azalttığımı Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.417	-2.191	118	0.030
	S. Yapmayan	60	3.700			

Tablo 42 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun sağlıklı şikâyetlerini daha da azalttığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.030$).

Tablo 43 Spor Yapmanın Kilomu Kontrol Altında Tutmamı Sağladığını Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Kilomu Kontrol Altında Tutmamı Sağladığını Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.550	-0.117	118	0.907
	S. Yapmayan	60	3.567			

Tablo 43 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun kilomu kontrol altında tutmayı sağladığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.907$).

Tablo 44 Spor Yaptığımda Daha Proaktif Olduğumu Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığımda Daha Proaktif Olduğumu Hissediyorum	S. Yapan	60	3.400	2.131	118	0.035
	S. Yapmayan	60	3.117			

Tablo 44 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha proaktif hissettirdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.035$).

Tablo 45 : Spor Yapmanın Kendime Olan Güveni Arttırdığımı Düşünüyorum.

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın Kendime Olan Güveni Arttırdığımı Düşünüyorum.	S. Yapan	60	3.483	-2.276	118	0.025
	S. Yapmayan	60	3.733			

Tablo 45 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun kendine olan güvenini arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.025$).

Tablo 46 : Spor Yapmanın İnsanlara ve Olaylara Daha Olumlu Yaklaşmayı Sağladığımı Düşünüyorum.

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın İnsanlara ve Olaylara Daha Olumlu Yaklaşmayı Sağladığımı Düşünüyorum.	S. Yapan	60	3.233	-0.653	118	0.515
	S. Yapmayan	60	3.317			

Tablo 46 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun insanlara ve olaylara daha olumlu yaklaşmayı sağladığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.515$).

Tablo 47 : Spor Yapmanın İletişim Kurma Becerimi Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmanın İletişim Kurma	S. Yapan	60	3.550	-0.117	118	0.907
Becerimi Olumlu Yönde Etkilediğini Düşünüyorum	S. Yapmayan	60	3.567			

Tablo 47 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun daha iletişim kurma becerimi olumlu yönde etkilediğini dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.163$).

Tablo 48 : Spor Yapmak Yerine Başka Hobilere Vakit Ayırmayı Tercih Ederim

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmak Yerine Başka	S. Yapan	60	2.050	-6.715	118	0.000
Hobilere Vakit Ayırmayı Tercih Ederim	S. Yapmayan	60	3.000			

Tablo 48 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun yerine başka hobilere vakit ayırmaya dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$).

Tablo 49 Spor Yapmak İstiyorum Ama Bir Turlu Vakit Bulamıyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yapmak İstiyorum Ama	S. Yapan	60	2.450	-1.419	118	0.159
Bir Turlu Vakit Bulamıyorum	S. Yapmayan	60	2.717			

Tablo 49 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor yapmak istiyorum ama bir türlü vakit bulamıyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.159$).

Tablo 50 : Spor Yaptığım Da Zaman Kaybettiğimi Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Spor Yaptığım Da Zaman Kaybettiğimi Düşünüyorum	S. Yapan	60	1.400	-22.787	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.750			

Tablo 50 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor yaptığım da zaman kaybettiğimi düşünüyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$).

Tablo 51 : Sporu İş Yerinde Yaptığımda İş Tatminimin Arttığını Hissediyorum.

	Grup	N	Mean	t	df	p
Sporu İş Yerinde Yaptığımda İş Tatminimin Arttığını Hissediyorum.	S. Yapan	60	3.000	-4.380	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.617			

Tablo 51 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor yaptığım da iş tatminimin arttığını düşünüyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$).

Tablo 52 İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Şirkete Olan Bağlılığımı Artırıyor

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Şirkete Olan Bağlılığımı Artırıyor	S. Yapan	60	3.067	-0.963	118	0.338
	S. Yapmayan	60	3.217			

Tablo 52 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor merkezi şirkete olan bağlılığımı artırıyor düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.338$).

Tablo 53 : İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Çalışacağım Şirketi Tercih Etmemde Olumlu Etken Oluyor

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Spor Merkezinin Olduğunu Bilmek Çalışacağım Şirketi Tercih Etmemde Olumlu Etken Oluyor	S. Yapan	60	2.650	-3.644	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.267			

Tablo 53 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların spor merkezi çalışacağım şirketi tercih etmemde olumlu etki yapıyor şikkına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$).

Tablo 54 : İş Yerindeki Spor Merkezinde Spor Yapmanın Network Anlamında Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerindeki Spor Merkezinde Spor Yapmanın Network Anlamında Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.020	-0.914	118	0.323
	S. Yapmayan	60	3.100			

Tablo 54 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun network anlamında olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.363$).

Tablo 55 : İş Yerinde Yapılan Sporun Sağlık Giderlerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum?

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Yapılan Sporun Sağlık Giderlerine Olumlu Etkisi Olduğunu Düşünüyorum?	S. Yapan	60	2.983	-5.168	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.617			

Tablo 55 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun sağlık giderlerine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$).

Tablo 56 : İş Yerinde Öğle Arasında Spor Yaptığımda Öğleden Sonra Kendimi Daha Çalışkan Hissediyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Öğle Arasında Spor Yaptığımda Öğleden Sonra Kendimi Daha Çalışkan Hissediyorum	S. Yapan	60	3.650	-5.433	118	0.000
	S. Yapmayan	60	2.833			

Tablo 56 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların öğle arası sporun öğleden sonra kendimi daha çalışkan hissettirmesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$).

Tablo 57 İş Yerinde Birlikte Çalıştığım İnsanlarla Spor Yapmaktan Mutlu Oluyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Birlikte Çalıştığım İnsanlarla Spor Yapmaktan Mutlu Oluyorum	S. Yapan	60	3.233	0.921	118	0.359
	S. Yapmayan	60	3.100			

Tablo 57 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların iş yerinde yapılan sporun sağlık mutluluk hissettirmesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.359$).

Tablo 58 : İş Yerinde Spor Yapmanın Ekstra Zaman Kaybını Önlediğini Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerinde Spor Yapmanın Ekstra Zaman Kaybını Önlediğini Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.183	-4.345	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.733			

Tablo 58 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun yapmanın ekstra zaman kaybını önlediğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$).

Tablo 59 : Sporu İş Yerindeki Spor Merkezinde Yapmanın Kurum İçindeki Kaynaşmayı Arttırdığını Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
Sporu İş Yerindeki Spor Merkezinde Yapmanın Kurum İçindeki Kaynaşmayı Arttırdığını Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.233	-0.743	118	0.459
	S. Yapmayan	60	3.333			

Tablo 59 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun kurum içindeki kaynaşmayı arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.459$).

Tablo 60 : İş Yerindeki Spor Merkezinin Ast Üst İlişisini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	Df	p
İş Yerindeki Spor Merkezinin Ast Üst İlişisini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.183	-1.446	118	0.151
	S. Yapmayan	60	3.367			

Tablo 60 da görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların iş yerindeki sporun işyerindeki ast üst ilişkisini olumlu etkilediğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.151$).

Tablo 61 : İş Yerindeki Spor Merkezinin Çalışma ve Özel Hayat Dengesini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum

	Grup	N	Mean	t	df	p
İş Yerindeki Spor Merkezinin Çalışma ve Özel Hayat Dengesini Olumlu Etkilediğini Düşünüyorum	S. Yapan	60	3.183	-3.752	118	0.000
	S. Yapmayan	60	3.633			

Tablo 61 de görüldüğü gibi; spor yapan ve yapmayanların sporun çalışma ve özel hayat dengesine olumlu etki verdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$). 7.1.

6.5. Sporu Bırakma Nedenleri Frekans Dağılımları

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki sporu bırakanların %76,7 si başka bir yerde spora devam etmezken, %23,3 ü spora başka bir yerde spora devam etmektedir (Tablo 5). Sporu bırakanların sporu yapmadaki

nedenlerden iş yoğunlu nedenine %10 u hiçbir zaman, %20 si bazen, %36,7si sık, sık %33.3 ü her zaman olarak cevap vermiştir (Tablo 6).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden aile ve arkadaşlara daha çok zaman ayırma isteği nedenine %36,7 si hiçbir zaman, %13,3 ü bazen, %40 ı sık sık, %10 u her zaman olarak cevap vermiştir (Tablo 7).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sporu yapmamadaki nedenlerden sağlığını olumsuz etkilemesi nedenine %100 ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir (Tablo 8).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden başka bir yerde spor yapma nedenine %80 i evet, %20 si hayır olarak cevap vermiştir (Tablo 9).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sporu yapmamada ki nedenlerden diğer nedenine %80 i 96,7si hayır, %3,3 ü evet olarak cevap vermiştir (Tablo 10).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sonrasında istesem vakit ayırırım seçeneğine %53,4 ü kesinlikle katılıyorum, %33,3 ü pek katılmıyorum, %13,3 ü oldukça katılıyorum diyerek cevap vermiştir (Tablo 11).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki sporu bırakanların sonrasında bir türlü alışkanlık kazanamadım seçeneğine %33,3 ü kesinlikle katılıyorum, %33,3 ü pek katılmıyorum, %20 si oldukça katılıyorum, %33,3 ü hiç katılmıyorum diyerek cevap vermiştir (Tablo 12).

6.6. İş Performansı ve Çalışılmayan Gün Sayısı

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapanların %53,3 ü hiç, %23,3 ü 1-3 gün arası, %16,7 si 4-7 gün arası, %6,7 si 8 gün ve fazlasını bir yıl içerisinde işe gelmeden geçirmişlerdir (Tablo 14).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapanların %53,3 ü hiç, %30 u 1-3 gün arası, %10 u 4-7 gün arası, %6,7 si 8 gün ve fazlasını bir yıl içerisinde doktora sağlık nedeniyle başvurmuşlardır (Tablo 15).

İngiltere de yapılan bir araştırmada her yıl yaklaşık 18 milyon çalışma günü, bel ağrısından dolayı kaybedilmektedir. Bunun ekonomideki karşılığı İngiltere de 100 milyon sterlinlik bir kayıp olarak karşımıza çıkmaktadır. (Currey 1986 130). Spor çalışılan iş günü sayısını arttırarak ülke bütçesine destek olmaktadır. Çalışmamızın sonuçlarının bu araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapanların %86,7 si hiç, %6,7 si 1-3 gün arası, %6,7 si 4-7 gün arası bir yıl içerisinde rapor almışlardır (Tablo 16).

Amerika birleşik devletlerinde bel ağrısı olanların sayısı 2,5 milyon olurken bunların yarısının iş yapamaz durumda olduğu bildirilmektedir.(tuna 1991). Özellikle sporun fiziksel yararları düşünüldüğünde bu türlü bir durumla karşılaşmamak için sporun yeri daha çok önem kazanmaktadır.

6.7. Spor Yapanlar ve Yapmayanların Frekans Dağılımları

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan deneklerin cinsiyetlere göre frekans dağılımlarında görüldüğü gibi spor yapanların %45 i bayan, %55 i erkektir (Tablo 17).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapmayan deneklerin cinsiyetlere göre frekans dağılımlarında gör÷ldüğü gibi spor yapmayanların %60 ı bayan, %40 ı erkektir (Tablo 18).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanların yaşlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %6,7 si 18-25 yaş, %66,7 si 26-39 yaş, %26,7 si 40-59 yaş aralığındadır (Tablo 19).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapmayanların yaşlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %15 i 18-25 yaş, %70 i 26-39 yaş, %15 i 40-59 yaş aralığındadır (Tablo 20).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %11,7 si lise, %15 i yüksek okul, %36,7 si lisans, %33,3 ü yüksek lisans, %3,3 ü doktora eğitimi almıştır (Tablo 21).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %30 u yüksek okul, %66,7 si lisans, %3,3 ü yüksek lisans eğitimi almıştır (Tablo 22).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanların gelir durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %16,7 si 0-2000 TL, %25 i 2001-4000 TL, %35 i 4001-8000 TL, %23,3 ü 8001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir (Tablo 23).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapmayanların gelir durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde %11,7 si 0-2000 TL, %31,7 si 2001-4000 TL, %31,7 si 4001-8000 TL, %25 i 8001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir (Tablo 24).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanların medeni durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde; %61,7 si evli, %35 i bekâr, %3,3 ününse boşanmış oldukları gör÷lmektedir (Tablo 25).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapmayanların medeni durumlarına göre frekans dağılımları incelendiğinde; %48,3 ü evli, %46,7 si bekâr, %5 ininse boşanmış oldukları gör÷lmektedir (Tablo 26).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanları çocuk sayısına göre frekans dağılımları incelendiğinde %55 inin hiç, %20 sinin tek, %21,7 sinin 2, %3,3 ünün 3 tane çocuğu vardır (Tablo 27).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında gör÷lmektedir ki spor yapanları çocuk sayısına göre frekans dağılımları incelendiğinde %35 inin hiç, %30 unun tek, %35 inin 2 tane çocuğu vardır (Tablo 28).

7.4. Spor Yapan ve Yapmayanların T-Testi Dağılımları

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun iş konsantrasyonunu arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.303$) (Tablo 29). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun İş konsantrasyonuna etkisi yargısında personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun iş performansını arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 30). Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. Buna göre Nasa'nın çalışanlar üzerinde yaptığı araştırma, egzersiz kontrol programına katılmanın; dayanıklılık, konsantrasyon, iş performansı ve karar verme yetilerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Egzersiz programına katılmayan çalışanların mesai bitimine 2 saat kala verimleri %50 oranında azalırken, programa katılan çalışanların tüm gün boyunca maksimum verim ile çalıştıkları gözlemlenmiştir. Bu da üretkenliğin ortalama %12,5 artmasına tekabül etmektedir[13].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun kendilerini daha üretken hissettirdiklerine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.714$) (Tablo 31). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun kendilerini daha üretken hissettirmesiyle ilgili yargıda personelin spor yapıp

yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin beşincisi olan öz gerçekleştirme ihtiyacına göre kişi sporcuysa sportif performansını bir üst seviyede göstermesi kendini ispat etmesi, yazar ise iyi bir yapıt ortaya çıkararak tüm potansiyelini ortaya koyması veya Müzisyen ise iyi ürünler ortaya çıkarması gerekmektedir. Bu onun keline daha mutlu ve üretken hissetmesini sağlayacaktır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun ruhsal sağlığına olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 32). Bu durum İkiizlerin söylevini desteklemektedir. Düzenli olarak yapılan sporun fiziksel aktivitelerinin yanında psikolojik etkilerin de olmaktadır. Hayatımızda önemli bir yeri olan sporun sağlığınıza olan etkileri yadsınamayacak kadar çoktur. Dünya sağlık örgütünün 1946 tanımlamasına göre sağlık insanın fiziksel, psikolojik ve soysal iyilik halidir, tanımını yapmıştır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun morallerine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 33).). Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. Buna göre Saatchi & saatchi şirketi yaptığı çalışmada fitness programına katılan çalışanlarının %63'ü üretkenliklerinin arttıklarını belirtmişlerdir, araştırmaya katılan çalışanların %75 i ise moral ve motivasyonlarının arttığını söylemişlerdir[17].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun motivasyonuna olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.004$) (Tablo 34).Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. Buna göre motivasyonu artırmada bir diğer önemli

husus esnek zaman uygulamaları bu çalışmalarla da motivasyon ve doyum sağlanabilmektedir. olumlu geri bildirimler iş ortamında performansı olumlu etkilemektedir. çalışanların maddi veya manevi olarak ödüllendirilmesi ulaşılmak istenen hedeflere ısrarcı davranmak motivasyonu arttırıcı yöntemler arasına girmektedir....(güdüleme, para ,kariyer DEMET güruz ,gaye Özdemir yaylacı :iletişimci gözüyle insan kay.yön.s 80-81).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha pozitif hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.012$) (Tablo 35). Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. Çalışmaların çoğu, fiziksel aktivite ile kendini iyi hissetme hali ve olumlu duygular; kendi vücut görüntüsü hakkında daha olumlu algılama, kendine fiziksel değer verme ve kişinin kendisiyle gurur duyması gibi konularda iyi yönde gelişmeleri göstermektedir[1].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha zinde hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.228$) (Tablo 36). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun kendilerini daha zinde hissettirmesiyle ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha enerjik hissetmesine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.228$) (Tablo 37). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun

zihinlerini rahatlatıldığıyla ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun zihinlerini rahatlatığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.228$) (Tablo 38). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun zihinlerini rahatlatığıyla ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun streslerini azalttığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.010$) (Tablo 39).Yapılan bir çalışmada bu araştırmayı destekler niteliktedir. Egzersiz fiziksel ve psikolojik stresle baş etmede önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz vücutta birçok biyokimyasal değişikliğe neden olur. Egzersiz sırasında norepinefrin maddesinin kan plazmasındaki düzeyi artar. Bu madde, depresyon semptomlarının azaltılmasına yardımcı olur. Egzersiz ayrıca beyinde endorfin seviyesini arttırır. Bu vücudun doğal morfin benzeri ağrı kesici ve mutluluk maddesidir[43].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha sağlıklı hissettirdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.858$) (Tablo 40). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun kendilerini daha sağlıklı hissettirmesiyle ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor yapmanın fiziksel olarak sağlığına olan etkilerini biliyorum a dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.001$) (Tablo 41). Yapılan bir çalışmada bu araştırmayı destekler niteliktedir. Buna göre tenneco firması çalışanlarına uygulamış oldukları fitnees programı ile çalışanların ortalama yıllık sağlık şikayetlerinin fitness programına katılmayanlara oranla %50 daha az olduğunu tespit etmiştir. Sağlık harcamalarında fitnees programına katılmayan bayan çalışanların şirkete maliyeti sağlık şikayeti olarak ortalama yıllık 1535 dolar iken programa katılan bayan çalışanların 639 dolara düştüğü, fitness programına katılmayan erkek çalışanların şirkete maliyeti sağlık şikayeti olarak ortalama yıllık 1003 dolar iken programa katılan erkek çalışanların yıllık sağlık şikayetlerinin 565 dolara gerilediği açıklanmıştır[10].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun sağlık şikayetlerini daha da azalttığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.030$) (Tablo 42). Yapılan bir çalışmada bu araştırmayı destekler niteliktedir. Buna göre Control Data şirketi çalışanlarının sağlık şikayetlerini ve işe devamsızlığı araştırdığı çalışma da 7 yıl süresince uyguladıkları program neticesinde işe devamsızlığın ve sağlık şikayetlerini azalttığını bunun sonucunda 1,8 milyon dolar tasarruf ettiğini açıklamıştır[42].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun kilomu kontrol altında tutmayı sağladığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.907$) (Tablo 43). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun kendilerini daha sağlıklı hissettirmesiyle ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha proaktif hissettirdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.035$) (Tablo 44).Özellikle endüstri toplumlarında ve gelişen dünyada modern spor da yerini almıştır. 19. yüzyıldan sonra ivme kazanan iş ve sosyal yaşam arasında spor, denge unsuru olmuştur (HUIZINGA1969,27-31). Bu durum spor yapanların kendini daha proaktif hissetmesinde etkili olmuş olabilir.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun kendine olan güvenini arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.025$) (Tablo 45). Buna göre spor, katılımcılarımızda özgüvenin artmasına yol açmıştır. Spor yapanlarla yapmayanlar arasında bir özgüven farkı var, Sporla özgüven arasındaki ilişki - spora başlayanlarda bir özgüven oluşturuyor. Aslında özgüveni yüksek kişilerin de spora başladığını söylemeliyiz, Çünkü spor yapabilmek, başarmaktan ve başarıya inanmaktan geçiyor. Bu bilinçaltında da kişinin kendini programlamasıyla ilgili bir durum, Hem bireysel hem de takım sporlarında bu anlamda özgüven, sorumluluk alma, inisiyatif alma son derece önemlidir. Spor doğası gereği, bir şekilde bunları yapmanızı gerektiriyor Egzersizin olumlu etkilerinin sadece kas yapısıyla sınırlı değildir.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun insanlara ve olaylara daha olumlu yaklaşmayı sağladığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.515$) (Tablo 46). Sporun insanlara ve olaylara olumlu yaklaşma ile ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun daha İletişim kurma becerimi olumlu yönde etkilediğini dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.907$) (Tablo 47). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı

oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. sporun iletişim kurma becerisi ile ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun yerine başka hobilere vakit ayırmaya dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 48).

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor yapmak istiyorum ama bir türlü vakit bulamıyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.159$) (Tablo 49). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı pek katılmıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmak için vakit bulamıyorum ile ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor yaptığım da zaman kaybettiğimi düşünüyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 50). Yapılan bir çalışma bu araştırmayı destekler niteliktedir. Elde edilen bu sonuca göre spor yapanların ve yapmayanların spor yaptığım da zaman kaybettiğimi düşünüyorum tümcesinde sporun olumlu etki yaptığı yönde düşüncelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu wellnes programlarının ve yapılan fitness programlarının genelde çalışanları için harcanan maliyetin geri dönüşümünün sağlandığı tek kazanç olabileceği daha çok insanın işe katılım göstermesi ile fazla mesai ödemeye veya dışarıdan herhangi bir yardıma gerek duyulmadığını belirtmektedir. İnsanlar işinde daha fazla zaman geçirdiğinde eğitim masraflarının daha da azalmakta olduğu aynı zamanda sağlık şikayetlerinin azaldığı bilinmektedir[26].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor yaptığını da iş tatmininin arttığını düşünüyorum düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$) (Tablo 51). İnsanlar yaptıkları işlerde kişisel bilgi ve becerilerini ön plana çıkarmak isterler. İş tatmini kuramı ile psikolojik yaklaşım arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. İnsanların zamanını boşa harcamamaları için işinde yaratıcılığını ön plana çıkarmalıdır. İşinde tatmin olmayan kişiler olumsuz yönde etkilenir. Dolayısıyla bu olumsuzluk topluma da yansır[33].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor merkezi şirkete olan bağlılığını artırıyor düşüncesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.338$) (Tablo 52). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun şirkete olan bağlılık ile ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların spor merkezi çalışacağım şirketi tercih etmemde olumlu etki yapıyor şikkına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$) (Tablo 53). Buna göre katılımcılarımız Yapılan anketler sonucunda yüksek kalite ,uygun sağlık geliştirme ve fitness programları çalışanların en çok istedikleri değişmez bir yer ve kazanç olarak görölmüştür. Bunların dışında turnover oranları yüksek çıkan şirketler çalışanları memnun edecek tek yolun bu programlar olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra çalışanlar bu programların yapılmasının şirketlerinin kendilerine verdiği değerin bir göstergesi olduğunu düşünüyorlar[6].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların iş yerinde yapılan sporun network anlamında olumlu etkisi olduğu düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.323$) (Tablo 54). Buna

göre iş yerinde yapılan sporun network anlamında olumlu etkisi ile ilgili yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun sağlık giderlerine olumlu etkisi olduğuna dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 55). Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. “Steelcase” çalışanların sağlık giderlerinin fitnees programına katılanlarla katılmayanlar üzerinde yapmış olduğu 3 yıllık araştırma sonucuna göre ortalama 869,98 dolar olan sağlık harcamalarının aktif olarak fitnees programına katılan çalışanların 478,61 dolar olduğu tespit edilmiştir. sonuç olarak fitness programına katılan çalışanların sağlık harcamaları da programa katılmayanlara oranla % 46 daha az sağlık harcaması yapmıştır[26].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların öğle arası sporun öğleden sonra kendimi daha çalışkan hissettirmesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 56). : Yapılan bir çalışmada bu durum desteklenmektedir. Nasa'nın çalışanlar üzerinde yaptığı araştırma egzersiz programına katılmayan çalışanların mesai bitimine 2 saat kala verimleri 50% oranında azalırken, programa katılan çalışanların tüm gün boyunca maximum verim ile çalıştıkları gözlemlenmiştir. Bu da üretkenliğin ortalama %12,5 artmasına tekabül etmektedir

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görülmektedir ki spor yapan ve yapmayanların iş yerinde yapılan sporun sağlık mutluluk hissettirmesine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) ($p=0.359$) (Tablo 57). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların şirket içindeki spor merkezinde spor yapmanın ekstra zaman kaybını önlediğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$) ($p = 0.000$) (Tablo 58). Buna göre eren in söylemini de desteklemektedir. Zaman her meslekten bireyler üzerine baskı yapan evrensel bir kaynaktır. Profesyonel çalışma yapan herkes zamanını akıllıca planlamak ve kullanmak zorundadır.

Çünkü;

- 1) Zaman tasarruf edilemeyen ,
- 2) Ödünç alınamayan , kiralanamayan,
- 3) Satın alınamayan , çoğaltılamayan,
- 4) Sadece kullanılan ve kaybedilen aktifimiz veya varlığımızdır.

Ayrıca her hizmet ve her iş zaman kullanmayı gerektirir, O halde işgücü malzeme, makine ve enerji gibi üretim girdileri yanında zamanı da saymak, onu israf etmeden etkin ve verimli bir şekilde kullanmak gerekir.27].

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun kurum içindeki kaynaşmayı arttırdığına dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.459$) (Tablo 59). Elde edilen bu sonuç spor yapan ve yapmayanların verdikleri cevapların ortalamaları ile karşılaştırılmıştır, yapılan karşılaştırma sonucu her iki grubunda konu ile alakalı oldukça katılıyorum yönünde düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporun kurum içindeki kaynaşmayı arttırdığına dair yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların iş yerindeki sporun işyerindeki ast üst ilişkisini olumlu etkilediğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$) ($p = 0.151$) (Tablo 60). İş yerindeki sporun işyerindeki ast üst ilişkisini olumlu etkilediğine dair

yargıda personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Yapılan araştırmada elde edilen veriler ışığında görölmektedir ki spor yapan ve yapmayanların sporun çalışma ve özel hayat dengesine olumlu etki verdiğine dair düşüncelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) ($p=0.000$) (Tablo 61). Elde edilen bu sonuca göre spor yapanların ve yapmayanların sporun iş ve özel hayat dengesine olumlu etki yaptığı yönde düşüncelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Firmaların büyük bir kısmı yüksek kaliteli spor ve fitness salonları üzerinden çalışanlarına bu programı önermektedir.

Genel olarak 1000 ve üstü çalışana sahip firmalar için kendi lokasyonlarına kurulum yapması ancak pozitif geri dönüş yaptıracaktır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Şirket çalışanlarının spor yapmaları ve yapmamaları ile ilgili olarak personelin kendisi ve şirket açısından yararı t-testi ile analiz edilmiştir. Söz konusu analiz sonuçlarına göre; iş performansına etkisini araştıran üç yargıdan ikisinde cevap değerleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu yargılar şunlardır. Spor yapan personel iş konsantrasyonu ve iş performansını olumlu etkilediğini spor yapmayan personele göre daha fazla benimsemişlerdir. Üretkenlik yargısında ise personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu iki değişken birbirinden bağımsızdır.

Ruhsal açıdan etkisini araştıran sekiz yargıdan beşinde cevap değerleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu yargılar şunlardır. Spor yapan personelin ruhsal sağlığı , moral ,motivasyon, stres ve kişinin kendini daha pozitif hissetmesini olumlu etkilediğini spor yapmayan personele göre daha fazla benimsemişlerdir. Zinde ,enerjik olma ve spor sonrası zihin rahatlama yargısında ise personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu üç değişken birbirinden bağımsızdır.

Genel ve fiziksel performansın etkisini araştıran on bir yargıdan yedisinde cevap değerleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu yargılar şunlardır. Spor yapan personelin kendini daha sağlıklı hissetmesi, fiziksel sağlığa etkileri, proaktif hissetmesi, kendine güvenin artırması, hobilere vakit ayırma isteği ve zaman kaybettiğini düşünme yargılarında olumlu etkilediğini spor yapmayan personele göre daha fazla benimsemişlerdir. Kilo kontrolü, insanlara ve olaylara olumlu yaklaşma, iletişim kurma becerisi ve spor yapmaya vakit bulamıyorum yargılarında ise personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu dört değişken birbirinden bağımsızdır.

Sporu iş yerinde yapmanın etkisini araştıran on bir yargıdan yedisinde cevap değerleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu yargılar şunlardır. Spor yapan personelin kendini daha sağlıklı hissetmesi, fiziksel sağlığa etkilerinin bilinmesi, proaktif hissetmesi, kendine güvenin artırması, hobilere vakit ayırma isteği ve zaman

kaybettiğini düşünme yargılarında olumlu etkilediğini spor yapmayan personele göre daha fazla benimsemişlerdir. Kilo kontrolü, insanlara ve olaylara olumlu yaklaşma, iletişim kurma becerisi ve spor yapmaya vakit bulamıyorum yargılarında ise personelin spor yapıp yapmamasının bir etkisi yoktur. Bir başka ifadeyle bu dört değişken birbirinden bağımsızdır.

Araştırmanın sonuçlarına göre iş yeri, spor ve sağlık ilişkisindeki sorunlar zaman yönetimi konusunda yoğunlaşmaktadır. Bu sorunların çoğu idari bir takım kararlarla giderilebilecek niteliktedir. Tüm bu verileri dikkate alan önerilerimiz aşağıda sıralanmıştır:

- Öncelikli hedef insanlara spor yapma alışkanlığı kazandırmak gerektiği, bunun için belirlenmiş zamanlarda periyodik olarak sporun insanlar üzerindeki etkileriyle ilgili bilgilendirici eğitim ve seminerler düzenlenmelidir.
- Sporun iş performansı kriterleri içerisine almak sağlanmalı, çünkü uzun vadede kişinin kendine ve şirketine yapmış olduğu yatırım olarak değerlendirmesi amaçlanmalıdır.
- Çalışan personelin trafikte zaman kaybı yaşanmaması, ailesine ve çevresine daha çok zaman ayırabilmesi için iş yerine yakın yerlerde ikamet etmesi sağlanmalıdır.
- Öğle arası ve iş çıkışı saatlerini spor zamanı olarak değerlendirip toplantı konmamalıdır.
- Şirket toplantılarını ve görüşmelerini insanların yürüyerek veya belli bir mesafeyi bisikletle ulaşabileceği bir yerde yapmalı ve sporun eğitim programlarının (out side meeting) içine entegre edilmesi sağlanmalıdır.
- Güne başlama egzersizi ve iş çıkışı stres atması için stretching tablosu hazırlanıp masalarına bırakılmalıdır.

- İŒe bağlı yorgunluğu olan kendini kötü hisseden ve stresli olan personelin m¼d¼r¼ tarafından spora y¼nlendirip takip edilmesi sağlanmalıdır.
- Kilo kontrol¼ için belirli aralıklarla d¼zenli olarak bir beslenme uzmanı getirilmeli ve koordineli olarak spor yapması sağlanmalıdır.
- Sosyal kul¼p kurulmalı sporu içerde ve dıŒarıda (in door, out door) etkinlikler yapılmalıdır. Hobi olarak d¼zenli spor yapan personeller ¼nc¼l¼ę¼nde guruplar kurulup diğer alıŒanları sosyal bir ortam içinde spor yapmaya ¼zendirebilir.
- Spor yapmak istiyorum ama vasıta problemim var diyenler için ekstra iŒ ıkıŒından 2saat sonrasına 19:30' a servis konabilir.
- Spor yapmak isteyen personelin spor yapabilmesi için esnek alıŒma saatlerinin ¼ęle tatilinde kullanılması için y¼nlendirme yapılabilir.
- Zaman sorunundan dolayı spor yapamayan personele evine yakın yerlerde spor yapabilmesi için imkan tanınabilir(Coca Cola içinde b¼yle bir imkan bulunmaktadır).

KAYNAKLAR

- [1] Akyol, A.; Yıldırım, M.; Ersoy, G., Şişmanlık Obezite Ve Fiziksel Aktivite, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2008
- [2] Akyol,,A.; Bilgiç, Pelin; Ersoy, G.; Fiziksel Aktivite ,Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klas Matbaacılık, Ankara, Şubat, 2008.
- [3] Bailey, C. Nancy., “Business & Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [4] Bailey, Nancy C., “Business Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [5] Baltacı, G., Obezite ve Egzersiz, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2008
- [6] Barker , F., “The Journal Of Business Strategy” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [7] Barutçugil, İ., Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi, Kariyer Yayınları Sistem Yayıncılık, İstanbul, Mayıs 2006.
- [8] Baun, W.; Bernacki, E.; Tsai, S., “Journal of Accupational Medicine” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [9] Bek, N., Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız: Sağlık Bakanlığı, Yayın No 730 Klasmat Matbaacılık, Ankara, Şubat 2008.

- [10] Bernacki, E., “Fortune” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [11] Bertera, Robert L., “American Journal of Public Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [12] Beyaz M. Murat, Spor özgüveni Artırıyor, <http://saglik.milliyet.com.tr/spor-ozguveni-artiriyor/ruhsalsaglik/haberdetay/23.08.2007/538669/default.htm>, 2010
- [13] Brian, L., “Company Sponsored Employee Fitness Programs, The Association For Fitness in Business” The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [14] Brian, L., “The Cost /Effectiveness Of Corporate Wellness Programs” The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [15] Brian, L., “American Journal of Health Promotion” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [16] Brian, L., “Company sponsored Employee Fitness Programs, The Associations for Fitness in Business”, The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [17] Brian, L., “Good Healt, Good Business Johnson&Johnson Secont Quarter” The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.

- [18] Brian, L., "Health Promotion and Education Programs, riverside Occupation Health Services" Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [19] Brian, L., "Report on Mesa Corporate Health and Fitness Programme" The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [20] Brian, L., "The Economic Impact Of Employee Health And Fitness," The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [21] Brian, L., "This Is Corporate Wellness –And Its Bottom Line Impact" The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [22] Brian, L., "This is Corporate Wellness, Wellness Councils of America" The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [23] Brosmer, Robert J.; Waldron, Deborah L., "Health and High Performance" Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [24] Cin, G.; Türkay Özcan, İ., 24 .Ulusal Kardiyoloji Kongresi, İstanbul , 26 ekim 2008
- [25] Doberty, K., "Business & Health" Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.

- [26]Edington, D.W., “Health Behaviors” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [27]Eren, E., Yönetim ve Organizasyon, Beta Yayınları, İstanbul, 2008.
- [28]Güçlü, M. Boşnak; Sağlam, M.; İnce, D. İnal; Savcı, S.; Arıkan, H., Sigara ve Fiziksel Aktivite, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Klas Matbaacılık, Ankara, Şubat, 2008.
- [29]Gürüz, D.; Özdemir Yaylacı, G., İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi, Mediacat Kitapları Yayınevi, İstanbul, 2004.
- [30]İkizler, H. Can, Spor Sağlık ve Motivasyon, Alfa Basım Yayın, İstanbul, Ocak 2002.
- [31]İkizler, H. Can, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın, İstanbul, 1997.
- [32]Kale, R., Yaşam Boyu **Spor**, Nobel Yayınevi, Ankara, 2002.
- [33]Kaman, R., “Fitness in Business”, Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [34]Karaman, F., İşletmelerde Motivasyon Ve Verimlilik , Etap Yayınevi, İstanbul, 2010.
- [35]Kenneth, R. Pelletier, “American Journal of Health Promotion”, Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [36]Kılınc, M., Etkin liderlik,Kariyer Yayınları, İstanbul, Eylül 2009.

- [37]Konter, E., Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Ekim 2006.
- [38]Leatt, P., “Canadian Journal of Public Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [39]Leatt, P., “Canadian Journal of Public Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [40]Leutzinger, J.; Blanke, D., “Healt Values” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [41]Leutzinger, J.; Blanke, D., “Healt Values” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [42]Opatz, J., “Healt Promotion Evaluation: Measuring Organisational Impact” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [43]Özer, D; Baltacı, G., İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Klas Matbaacılık, Ankara, Şubat, 2008.
- [44]Pelletier, Kenneth R., “American Journal of Health Promotion” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [45]Pickens, T. Bone; “Mesa Corporate Healt and Fitness Program” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.

- [46] Rosen, R., “Healty People, Healty Companies”, Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [47] Russell, L., “Business & Health” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [48] Samur, G.; Yıldız, E., Obezite ve Kardiyovasküler Hastalıklar /Hipertansiyon, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Klas Matbaacılık, Ankara, Şubat, 2008.
- [49] Shepherd, R., “Economic Benefits of Enhanced Fitness” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [50] Sjoberg, H., “Ergonomics” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [51] Thompson, D., “Personnel” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [52] Tunay, V. Bayrakçı; Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Klas Matbaacılık, Ankara, Şubat, 2008.
- [53] Waldrop, J., “American Demographics” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [54] Wilbur, C., “Preventive Medicine” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.

- [55] Wood, E.Andrew, “American Journal Of Health Promotion” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [56] Yen, L. Tze-Ching, “The American Journal of Health Promotion” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [57] Yen, L. Tze-Ching; Edington, D.W.; Witting, P., “American Journal of Health Promotion” Brian, L., The Economic Benefits of Regular Exercise, s.1, IRSA, The Association of Quality Clubs, Boston, 1992.
- [58] Zorba , E., Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

EKLER

EK 1 : İŞ YERİNDEKİ SPOR OLANAKLARINDAN DÜZENLİ OLARAK YARARLANANLARIN SPORU BIRAKMA NEDENLERİ ANKETİ

Aşağıda gördüğünüz ifadeler bazı insanların spor yapmak hakkındaki fikirleridir. Lütfen her bir ifadeye ne derece katıldığınızı veya katılmadığınızı 1 ile 4 arasında puan vererek değerlendirin. 4 son derece katıldığınızı, 1 ise hiç katılmadığınızı anlamına gelmektedir.

1)Cinsiyetiniz ? a)Kadın() b) erkek ()				
2)Hangi yaş grubunda sınız ? a)18-25() b) 25-39() c) 40-59() d) 60'ın üzeri ()				
3)Eğitim durumunuz nedir? a)lise() b)yüksek okul () c)lisans() d)yüksek lisans() e)doktora ()				
4)Şirkette spor yaptığımız zamanlarda ne sıklıkta ne sıklıkta spor merkezine gidersiniz? 1-3 ay () 3-6 ay () 7-12 ay () 1 yıldan fazla ()				
5)halen düzenli spor yapıyor musunuz? Evet () hayır ()				
6)İş yerindeki spor faaliyetinizi sonlandırmanızdaki başlıca sebep nedir? (lütfen tek cevap veriniz)				
	Kesinlikle katılıyorum	Pek katılmıyorum	Oldukça katılıyorum	Hiç katılmıyorum
1)iş yoğunluğu	4	3	2	1
2)aille/ arkadaşlara daha çok zaman ayırma isteği	4	3	2	1
3) sağlığımlı olumsuz etkilemesi	4	3	2	1
4)başka bir yerde spor yapıyorum Cevabınız evetse; (neden başka bir spor salonunu tercih ediyorsunuz)	Evet ()		Hayır ()	
5) Diğer				
6)"aslında her şey bahane istesem haftada 3 gün 45 dk spora vakit ayırırmım" İfadesine ne kadar katılıyorsunuz?	4	3	2	1
7)"Bir türlü spor yapma alışkanlığı kazanamıyorum" İfadesine ne kadar katılıyorsunuz?	4	3	2	1

EK 2 : SPORUN İŞ PERFORMANSINA, RUHSAL, FİZİKSEL VE GENEL PERFORMANSA ETKİSİ ANKETİ

Aşağıda gördüğünüz ifadeler bazı insanların spor yapmak hakkındaki fikirleridir. Lütfen her bir ifadeye ne derece katıldığınızı veya katılmadığınızı 1 ile 4 arasında puan vererek değerlendirin. 4 son derece katıldığınız, 1 ise hiç katılmadığınızı anlamına gelmektedir.

1)Cinsiyetiniz ? a)Kadın() b) erkek ()				
2)Hangi yaş grubunda sınırsınız ? a)18-25() b)25-39() c) 40-59() d) 60'ın üzeri ()				
3)Eğitim durumunuz nedir? a)lise() b)yüksek okul () c)lisans() d)yüksek lisans() e)doktora ()				
4)gelir düzeyiniz nedir? a)0-2 bin () b)2-4bin() c)4-8bin() d)8bin ve üstü()				
5)medeni haliniz? a)evli () b)bekar () c)boşanmış. ()				
6)çocuğunuz var mı? a) yok() b)1 tane () c)2 tane () d)3 tane() e)4 tane() f)diğer()				
	Kesinlikle katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
İŞ PERFORMANSINA ETKİSİ				
Spor yapmanın iş konsantrasyonunu artırdığını düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın iş performansını olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın iş performansını olumsuz yönde etkilediğini düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda kendimi daha üretken hissediyorum	4	3	2	1
RUHSAL AÇIDAN ETKİSİ				
Spor yapmanın ruhsal sağlığım üzerine olumlu etkisi olduğunu düşünüyorum.	4	3	2	1
Spor yaptığımda moralimin yükseldiğini hissediyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda genel olarak motivasyonumun yükseldiğini hissediyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın kişinin kendini daha pozitif hissetmesini sağladığını düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda kendimi daha zinde hissediyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda kendimi daha enerjik hissediyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda zihnimin rahatladığını düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda stresimin azaldığını hissediyorum	4	3	2	1
GENEL VE FİZİKSEL PERFORMANS				
Spor yaptığımda kendimi daha sağlıklı hissediyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın fiziksel olarak sağlığıma olan etkilerini biliyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın sağlık şikayetlerimi daha da azalttığını düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın kilomu kontrol altında tutmamı sağladığını düşünüyorum	4	3	2	1
Spor yaptığımda daha proaktif olduğumu hissediyorum	4	3	2	1
Spor yapmanın kendime olan güveni artırdığını düşünüyorum.	4	3	2	1
Spor yapmanın insanlara ve olaylara daha olumlu yaklaşmayı sağladığımı düşünüyorum.	4	3	2	1
Spor yapmanın iletişim kurma becerimi olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum				
Spor yapmak yerine başka hobilere vakit ayırmayı tercih ederim	4	3	2	1
Spor yapmak istiyorum ama bir türlü vakit bulamıyorum	4	3	2	1
Spor yaptığım da zaman kaybettiğimi düşünüyorum	4	3	2	1

SPORU İŞ YERİNDE YAPMAK				
Sporu iş yerinde yaptığımda iş tatminimin arttığını hissediyorum.	4	3	2	1
İş yerinde spor merkezinin olduğunu bilmek şirkete olan bağlılığımı artırıyor	4	3	2	1
İş yerinde spor merkezinin olduğunu bilmek çalışacağım şirketi tercih etmemde olumlu etken oluyor	4	3	2	1
İş yerindeki spor merkezinde spor yapmanın network anlamında olumlu etkisi olduğunu düşünüyorum	4	3	2	1
İş yerinde yapılan sporun sağlık giderlerine olumlu etkisi olduğunu düşünüyorum?	4	3	2	1
İş yerinde öğle arasında spor yaptığımda öğleden sonra kendimi daha çalışkan hissediyorum	4	3	2	1
İş yerinde birlikte çalıştığım insanlarla spor yapmaktan mutlu oluyorum	4	3	2	1
İş yerinde spor yapmanın ekstra zaman kaybını önlediğini düşünüyorum	4	3	2	1
Sporu iş yerindeki spor merkezinde yapmanın kurum içindeki kaynaşmayı arttırdığını düşünüyorum	4	3	2	1
İş yerindeki spor merkezinin ast üst ilişkisini olumlu etkilediğini düşünüyorum	4	3	2	1
İş yerindeki spor merkezinin çalışma ve özel hayat dengesini olumlu etkilediğini düşünüyorum	4	3	2	1

EK 3 : İŞ YERİNDEKİ SPOR OLANAKLARINDAN DÜZENLİ OLARAK YARARLANANLARIN VE YARARLANMAYANLAR İÇİN DÜZENLENMİŞ SAĞLIK ANKETİ

	Hiç	1 – 5 gün	6 – 10 gün	11 gün ve üzeri
1-Bir yıl içinde hastalandıkları gün sayısı?	4	3	2	1
2-Bir yıl içinde hastalık nedeniyle işe gelmediği gün sayısı ?	4	3	2	1
3-Bir yıl içerisinde hastalık nedeniyle doktora başvurma sayısı?	4	3	2	1
4-Bir yıl içerisinde hastalık nedeniyle aldıkları raporlar?	4	3	2	1

ÖZGEÇMİŞ

16 aralık 1977 tarihi, Hatay ili hassa ilçesi doğumluyum. ilk, orta ve liseyi Hatay ili Antakya merkez ilçesinde tamamladıktan sonra, 2000 yılında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu spor yöneticiliği bölümüne kaydoldum. Bu bölümden 2004 yılında mezun olduktan sonra bir çok spor merkezinde spor hocalığı ve eğitmenlik yaptım , halen özel bir şirkette spor danışmanlığı görevini sürdürmekteyim. 2008 yılında Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü işletme Yönetimi Dalında yüksek lisans eğitimime başladım.

Özel ilgi alanlarım; Dalış , boks, yelken ,atıcılık sporları, futbol ve fitness .

Yabancı dilim İngilizce olup, yalnız yaşamaktayım.

Özkan KESKİN