



[Çanakkale Atletik GSK](#)
Bilimin ışığı ile eğitim veriyoruz

Sporun Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri

Psikolog Esra KURT
esraozgunkurt@gmail.com

Spor ve Sağlık

Spor yapmak ve insan psikolojisi arasında, düzenli ve olumlu bir ilişkinin olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Beyinde mutluluk sağlayan endorfin, melatonin ve dopamin hormonları sporla beraber artış göstermektedir. Bu sebeple, spor yapan kişilerde depresyon görülme olasılığı azalmaktadır. Yani spor bir nevi antidepresan etkisi göstermektedir. Ayrıca yine düzenli spor yapmanın düşünce şeklimize zarar veren stres hormonlarını azalttığı bilinmektedir. Sporla birlikte sinir hücreleri yeniden yapılanmakta, beyindeki hücrelerin yaşlanması gecikmektedir. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre günde düzenli yarım saat spor yapan insanlarda, yaşa bağlı zihin işlevlerinin azalmadığı ve bu insanlarda Alzaimer görülme riskinin %38 oranında düştüğü görülmektedir. Spor, hem bedenimize hem zihnimize hem de psikolojimize iyi gelmektedir.

Spor ve Özgüven

Spor yapan insanların, kas-kemik sağlıkları güçlenir. Bu durum, bireyin beden duruşunun (postürünün) iyi olmasını sağlamaktadır. Ayrıca spor yapan insanlar, genel sağlıklarını korumaya dikkat ederler. Duruşun iyi olması, bedenin sağlıklı olması, kişinin kendine değer vermesi beraberinde özgüvenin yükselmesini sağlamaktadır.

Spor ve Uyku

Spor, melatonin denilen uyku hormonunun düzenlenmesini sağlar. Bu yönde yapılan çalışmalarda, sporla düzenli uyku arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çünkü spor yaparken kas ve eklemler yorulmaktadır. Bu yorgunluğa da iyi gelen şey uykudur. Beden bu ihtiyacını ancak uyuyarak geçirebilmektedir.

Özetle;

Sporun insanlar özellikle de çocuklar üzerindeki önemi büyüktür. Çocuklar şu dönemde ya sınavdan sınava koşmakta ya da tablet/cep telefonu/bilgisayar karşısında vakitlerini geçirmektedirler. Bu durum, çocukları sağlıksız ve durağan bir döngü içine sokmaktadır. Olumsuz döngüyü kırmanın en önemli adımlarından biri de düzenli spor yapmaktır. Düzenli spor yapmak çocukların beden sağlıklarını, özgüvenlerini, sosyalleşmelerini, kurallara uymalarını ve disipline olmalarını sağlamaktadır. Sporun insan vücuduna etkisini küçümsememeliyiz.

Spor yapan insanlar hem zeki hem çevik hem de ahlaklı olurlar. Sporun hayatınızdan eksik etmeyin...

1 Temmuz 2022
Çanakkale