

# Bölüm 1

## FİZİKSEL UYGUNLUK VE WELLNESS BİLEŞENLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Mehmet Akif ZİYAGİL<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Sağlık, ekonomi, eğlence, eğitim ve turizm gibi farklı sektörlerle yönelik değerlendirilen rekreasyon kavramının anlamı, spor bilimleri temel alanı ile fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif etkinliklerin araç olarak kullanıldığı serbest zaman etkinlikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Diğer bir ifade ile spor bilimleri açısından rekreasyon, sağlık problemleri olan ve olmayan düşük riskli insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, yapmaktan zevk aldığı ve insana fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yenilenme veya arınma ile yarar sağlayan egzersiz, fiziksel ve sportif etkinliklere katılımıdır (Ziyagil, 2019)..

Sağlık; bedeninin veya zihninin genel durumu ile hastalık veya yaralanma varlığı veya yokluğunu ifade ederken sadece hastalıklardan uzak kalmak değil; fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde tanımı çok yönlü olarak genişletilmiştir. Fiziksel uygunluk alanında bireylerin çok yönlü veya çok boyutlu, sağlık veya genel iyi olma haline ifade eden wellness kavramının farklı bileşenlerden oluştuğu bilinmelidir (Fahey, Insel, Roth, Insel, 2019).

### ÇOK BOYUTLU SAĞLIK, GENEL İYİLİK HALİ VEYA WELLNESS

Şimdiye kadar wellness'in yerine kullanılan zindelik ve esenlik gibi terimler çok boyutlu bu kavramın anlamını yeterince karşılamamaktadır. İyi olma hali veya sağlıklı yaşam; fiziksel uygunluk ve çok yönlü sağlıklı yaşamı geliştirmek için sergilenen günlük çabalar, hareketler ve stratejilerin bir bütüne dönüşerek sağlıklı yaşamı, ideal sağlık ve canlılığı, yaşamı dolu dolu yaşamayı ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile ideal veya çok boyutlu sağlık veya genel iyi olma hali (wellness) sağlıklı ve mutlu olma yolunda en yüksek potansiyele ulaşmak için sürekli ve bilinçli bir çaba şeklinde ifade edilmektedir (Fahey, Insel, Roth, Insel, 2019).

---

<sup>1</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mziyagil@gmail.com

kalitesini geliştirmek olmalıdır. Fiziksel uygunluk sağlık ilgili ve performansla ilgili iki grup olarak değerlendirilirken son yıllarda bu farklılıklar ortadan kalkarak kardiyorespirator, morfolojik, metabolik, kassal ve motor uygunluk bileşenlerini geliştirmek hem sporcuların hem de sağlığını ve genel iyi olma düzeyini artırmak amacıyla fiziksel uygunluklarını geliştiren bireylerin fiziksel ortak amacı olmuştur. İki grup arasındaki farklılık geliştirilecek fiziksel uygunluk bileşenlerinden değil bu bileşenlerin hangi sevide geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğundan kaynaklanmaktadır.

Fiziksel uygunluk ve çok yönlü sağlık (wellness) bileşenlerinin ilişkileri ve etkileşimlerinin bilinmesi fitness sektöründe çalışan özel, grup ve egzersiz sağlık eğitmenlerine yol gösterecektir.

Toplumun tamamına hitap ettiği düşünülen fiziksel uygunluk ve sağlıklı yaşam bölümleri olarak hizmet etmesi düşünülen ve şimdiye kadar birçok niversitede Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde açılan çok belirgin hedefleri olmayan ve temel görevleri veya mesleki yeterlilikleri yeterince tanımlanmamış rekreasyon bölümleri ülkemize yeterince yarar sağlamamaktadır. Kompleks zellikleri olan fitness ve fiziksel uygunluk sektöründe talepleri karşılayacak uzmanların egzersiz ve spor bilimleri alanında yetiştirilmesini sağlayacak program değişikliklerinin yapılması gerekli gözükmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Aslan, H., and Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics, aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3): 525-532.
- Campbell, N., De Jesus, S., Prapavessis, H. (2022). Physical Fitness. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* Mar-Apr;100(2):126-31.
- Chawla, K., Mishra, R., and Sachdeva, V. (2007). Correlation of antioxidants and fitness levels in undergraduate medical students. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 51: 293-295.
- Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R. and Welk, K.A. (2008). *Concepts of physical fitness active lifestyles for wellness*. Fourteenth Edition, Boston: Mc Graw Hill Company, 1-19.
- Goldstein, D.B. and Cavalleri, G.L. (2005). Genomics: understanding human diversity. *Nature*; 437 (7063): 1241-2.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., Roth, W.T., Insel, C.E.A.. (2019). *Fit & well: core concepts and labs in physical fitness and wellness*, Thirteenth Edition. New York: Mc Graw Hill Company, pp., 1-28.
- Loomba-Albrecht, L.A., Styne, D.M. (2009). Effect of puberty on body composition. In *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 16:(1),10–15.
- Katzmarzyk, P.T. (2007). *Physical Activity and Health* (Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell, As Editors). Illinois:Human Kinetic Inc., pp. 42-48.

## *Spor Bilimlerine Genel Bakış*

- Kirchengast, S. (2010). Gender differences in body composition from childhood to old age: an evolutionary point of view. *Journal of Life Sciences*, 2(1).
- Ziyagil, M.A. ve Sevimli, D. (2013). Avrupa birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol 15:1,9-28.
- Ziyagil, M.A. (2019). Spor bilimlerinde rekreasyon bölümünün fiziksel uygunluk ve sağlıklı yaşam bölümüne dönüştürülmesi Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları (Ed. Erdal Zorba), 59-76.
- Wells, J. C. K. (2007). Sexual dimorphism of body composition. In *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*. 21(3), pp. 415–430.
- World Health Organization. 1968. Meeting of investigators on exercise tests in relation to cardiovascular function. Geneva: World Health Organization.