.

Spor ve Yaşam Süresi: Uluslararası Sporcular Üzerine Gözlemsel Çalışma

Dr. Murat Turfan

Spor ve Yaşam Süresi: Uluslararası Sporcular Üzerine Gözlemsel Çalışma

Dr. Murat Turfan

Araştırmanın Amacı:

Bu çalışma, farklı spor dallarının uluslararası düzeydeki sporcuların yaşam süresi üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. 1862-2002 yılları arasında doğmuş, 83 ülkeden 95.210 sporcunun verileri kamuya açık kaynaklardan toplanmış, 44 farklı spor dalı incelenmiştir. Sporcuların %95,5'i erkektir.

Ana Bulgular:

1. Yaşam Süresinde Artış ve Azalış:
Erkek sporcularda sırıkla atlama (8,4 yıl) ve jimnastik (8,2 yıl) en fazla yaşam süresi artışı sağlayan sporlar olmuştur. Buna karşın, voleybol (5,4 yıl) ve sumo güreşi (9,8 yıl) daha kısa yaşam süresi ile ilişkilendirilmiştir. Dövüş sporları da genellikle erkeklerde daha kısa ömürle bağlantılıdır.

2. Takım Sporları:
Kriket, kürek ve beyzbol gibi takım sporları yaşam süresini uzatırken, hentbol ve voleybolun olumsuz etkileri olmuştur.

3. Raket Sporları:
Tenis ve badminton gibi raket sporları, hem erkek hem de kadın sporcuların yaşam süresini uzatmıştır. Erkeklerde ortalama 5,7 yıl, kadınlarda ise 2,8 yıl daha uzun yaşam sağlanmıştır.

4. Koşu ve Dayanıklılık Sporları:
Genel olarak koşu ve dayanıklılık sporları yaşam süresine olumlu katkı sağlarken, aşırı antrenmanların olumsuz etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Sporcuların antrenman programları dikkatle planlanmalıdır.

5. Cinsiyet Farklılıkları:
Erkek sporcular, kadınlara kıyasla daha fazla fayda sağlamış gibi görünmektedir. Kadın sporcularla ilgili veri sınırlılığı nedeniyle sonuçlar belirsizdir; birçok spor dalında kadınların yaşam süresi kısalmış, yalnızca golf ve raket sporları kadınlarda hafif olumlu etki göstermiştir.

Kadınlardaki Faydanın Az Olmasının Olası Mekanizmaları:

- Yaşam Beklentisi: Kadınlar genelde erkeklerden daha uzun yaşam beklentisine sahiptir. Bu nedenle sporun getirdiği ek fayda kadınlarda daha sınırlı olabilir.
- Fiziksel Aktivite Düzeyi: Kadın sporcuların yoğun fiziksel aktiviteye maruz kalması, özellikle aşırı antrenmanlar, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına neden olabilir ve yaşam süresini kısaltabilir.
- Diyet ve Metabolik Sağlık: Kadın sporcuların diyet alışkanlıkları genel kadın nüfusuna göre daha sağlıksız olabilir. Bu durum, metabolik sağlığı olumsuz etkileyip yaşam süresini kısaltabilir.
- Davranışsal Farklılıklar: Kadınlar, erkeklere kıyasla daha az sigara ve alkol tüketme eğilimindedir. Erkeklerde, spor yapma bu zararlı alışkanlıkların azaltılmasına yardımcı olabilirken, kadınlarda bu etki daha az belirgin olabilir.

Spor Türlerine Göre Olası Mekanizmalar:

- Aerobik Etkiler: Aerobik sporlar kalp-damar sağlığını iyileştirir, kan basıncını düşürür ve insülin duyarlılığını artırarak yaşam süresini uzatabilir.
- Kas Kütlesi: Anaerobik sporlar kas kütlesini artırarak metabolizmayı hızlandırabilir. Ancak aşırı anaerobik antrenmanlar yaralanma riskini artırabilir.
- Yaralanma Riski: Yüksek riskli sporlar (örneğin boks), uzun vadede sağlık sorunlarına ve daha kısa yaşam süresine neden olabilir.
- Sosyal ve Psikolojik Faktörler: Sporun sosyal etkileşim ve psikolojik faydaları yaşam süresine olumlu katkıda bulunabilir.
- Beslenme: Sağlıklı beslenme alışkanlıkları yaşam süresini uzatabilirken, kötü diyet alışkanlıkları olumsuz etkiler yaratabilir.

Pratik Öneriler:

- Spor Seçimi: Sırıkla atlama ve jimnastik gibi sporlar, erkeklerde yaşam süresini belirgin şekilde uzatmaktadır. Bu bulgular spor seçimi ve kariyer planlamasında dikkate alınabilir.
- Cinsiyet Farklılıkları: Kadın sporcularla ilgili verilerin yetersiz olması, daha fazla araştırma ihtiyacını vurgulamaktadır.
- Sakatlık Riski: Voleybol ve sumo güreşi gibi sporların yaşam süresine olumsuz etkileri dikkate alınmalı; sporcular bu

sporları seçerken dikkatli olmalıdır.
- Antrenman Programları: Dayanıklılık sporlarının faydaları, sporcuların antrenmanlarını buna göre düzenlemeleri gerektiğini göstermektedir.
- Halk Sağlığı ve Spor Politikaları: Sporun yaşam süresi üzerindeki olumlu etkileri, halk sağlığı politikaları ve spor teşvik programları için önemli bir referans oluşturabilir.

Bu çalışma, sporun yaşam süresine etkileri konusunda kapsamlı bir değerlendirme sunarak, sporcular ve sağlık politikaları için değerli bulgular sağlamaktadır.

Kaynak

1. Altulea A, Rutten MGS, Verdijk LB, Demaria M. Sport and longevity: an observational study of international athletes. Geroscience. 2024 Aug 12. doi: 10.1007/s11357-024-01307-9. Epub ahead of print. PMID: 39129051.