



Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 48, Ekim 2020, s. 461-468

ISSN: 2149-0821 Doi Number:<http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.46585>

Elif GÜLDALI

Balıkesir Üniversitesi SBE, elifguldali0@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-7767-9547

Dr. Öğr. Üyesi Barış ŞENTUNA

Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, ORCID iD:0000-0001-9982-8382

SAĞLIKLI YAŞAM VE FİTNESS ÜZERİNE SOSYOLOJİK BİR ÇÖZÜMLEME; ZYGMUNT BAUMAN ÖRNEĞİ

Özet

Günümüz toplumlarında bedensel sağlık ve dinginlik, kaliteli yaşam için önemlidir. Bireyler açısından önemli olan bu durum, bireyin birtakım arayışlar içerisine girmesinde etkilidir. ‘Nasıl daha sağlıklı olabilirim?’ sorusu bu açıdan oldukça önemlidir. Bireyin karşı karşıya bulunduğu bu sorun, toplum tarafından, bireye birçok kapının aralanmasının sebebidir. Rutin sağlık kontrolleri, egzersizler ve spor salonları bu kapılar arasındadır. Çalışma, spor denilince aklımıza gelen seçeneklerden; Fitness yaşantısını aktarmaya yöneliktir. Çalışma, konuyu aktarırken, sosyoloji alanında önemli konuma sahip, Zygmunt Bauman’ı merkeze almaktadır. Literatürün yetersiz olması, fitness adı altında sosyal bilimlerde az kaynak olması, çalışmanın önemini artırır niteliktedir. Çalışma, toplumda önemli bir konuma sahip spor salonlarının, bu salonlarda tüketici konumunda olan insanların, birincil seçeneği olan fitness yaşantısını merkeze alması adına önemlidir. Bu makale, söz edilen kavramlara odaklanmakta ve günümüzde önemli bir alanı işgal eden “fitness sosyolojisi” üzerine, merkeze alınan literatürün eleştirel bir değerlendirmesini yapmayı amaçlamaktadır. Değerlendirme, Bauman’ın, konu hakkındaki görüşleri takip edilerek yapılacaktır.

Anahtar kelimeler: Spor Sosyolojisi, Spor Felsefesi, Bauman, Fitness

SOCIOLOGICAL ANALYSIS ON HEALTHY LIFE AND FITNESS: ZYGMENT BAUMAN PERSPECTIVE

Abstarct

In today's society quiet life and bodily health are important measures for good life. This situation which is important for the individuals, lead them seeking for different ways. The question "How can I be more healthy?" is important from that aspect. This problem the individual faces, is directed by society. Those are routine health controls, exercises and mostly sports saloons. This study tries to analyse the fitness aspect which comes to mind at first state. The study will put Zygmunt Bauman in the centre while trying to analyse the subject matter. The lack of literature on fitness sociology, is an aspect that rises the importance of the study. It tries top en a way to sociology of fitness. This study centralizes the social group of people that are consumers of fitness. This article focusses on those concepts and tries to criticize "sociology of fitness" that captures great amount of people in a consumer society. It tires to evaluate those concepts in line with Bauman.

Keywords: Sports Sociology, Sports Philosophy, Bauman, Fitness

GİRİŞ

Geçmişten günümüze çağın bize getirdikleri ile birçok yeni alışkanlıklar edinmiş durumdayız.

Her anımızda topluma mesajlar veren kitlesel iletişim araçları, reklam afişleri gibi bizlerin düşüncelerini, biz daha farkında olmadan etkileyen araçlar söz konusudur. Belirlenmiş moda algıları, daha önceden sınırlandırılmış vücut ölçüleri, bizlere dayatılan normlarla birlikte kaliteli yaşam göstergesi haline gelmiş bulunmaktadır. Bireyler birebir tanık olduğu bu durumlar sayesinde, kuralların gölgesinde kalmış, ne yapmamız gerektiğini söyleyen toplumsal norm haline gelmiş düşünceleri takip etmiş ve bu düşünceler doğrultusunda yaşamlarını sürdürme kararı almış durumdadır. Hangi beden ölçülerinin sağlıklı yaşam sürmek için gerekli olduğu, hangi ölçüler ile çekicilik kazanıldığı; "fit" bir duruma gelindiği, güncel düşüncelerimize çok önceden yön verir. Bizler, sahip olmak istediğimiz bu ölçütler için belli kuralları tüketme gereği duyarız. Biz tüketme gereği duydukça; toplum da tüketmemiz için bizlere seçenekler sunar. Olmak istediğimiz beden, uymak zorunda olduğumuz kurallarda, tükettiğimiz gıdalarda, yaptığımız sporda gizlidir. Fitness, arzuladığımız beden için toplumun bize sunduğu normlardan birisi haline gelmiştir. Yeni dünya düzeninde toplum daima ilerlemek istediğimiz yöne doğru kurallar koyar ve bizi, o kurallara uymak zorunda bırakır.

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir (Bozhüyük ve Diğerleri, 2012: 13).

Sağlıklı yaşam ve bedenimiz için; beslenme, ruhsal sıkıntıları giderme, spor alışkanlığı, fiziki aktiviteler ve hissettiğimiz duygular oldukça önemlidir. Fiziki aktiviteler ve egzersizler, geçmişten günümüze farklı toplumlarda, yaşamın bütün dönemlerinde önemli yer edinmiştir.

Günümüzde bu durumun fiziksel üst boyutunu oluşturan “fitness” kavramı ise bu önemin başarılı bir örneği konumundadır.

Sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam açısından önemli görülmektedir. Bireyler yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlığını sürdürmeli ve bu yönde davranışlar sergilemelidir. Çakır’a göre “... işlenmiş gıda üretiminin artması, hızlı şehirleşme ve yaşam tarzlarının değişmesi sonucunda insanlar enerji içeriği daha fazla gıda ve içecekleri, yağı, rafine şekeri ve tuzu daha fazla; meyve, sebze ve tam tahıl gibi lifli gıdaları daha az tüketmeye başlamıştır” (Çakır, 2017: 2). Bu nedenle neredeyse hayatını kazanmak için metropollerde soluksuz çalışan insanlar dahi, yemek alışkanlıklarını değiştirmiştir.

“Fiziksel aktivite ise, günlük yaşam içerisinde, kasları kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır” (Çakır, 2017: 3). Düzenli, planlanmış ve tekrarlanan fiziksel aktiviteler de egzersiz olarak adlandırılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, 2004 yılında hareketsiz yaşamın, tüm dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümler için temel bir risk faktörü olduğunu ve yılda yaklaşık 3,2 milyon kişinin ölümüne yol açtığını bildirmiştir.

Beden, modernizm ile kişilerin öne çıkan temel değerlerinden bir tanesi haline gelmiştir. Artık beden, sahip olunan bir bütünlükten ziyade “toplumsal aktör” konumundadır. Foucault’ya ve günümüzün diğer modern sosyologlarına göre “beden” artık daha ön sıralara yerleşmiş ve kapitalizm için tüketimin temel nesnesi olmuştur. “*Kapitalizmle beraber bireyler, işleri bölüşen, dakik olmak zorunda kalan (kılınan), daima üretmesi beklenen, birer “bedenli bireyler” şeklini almışlardır*” (Bingöl, 2017: 92). Kapitalizm, insan emeğine ihtiyaç duyduğu için beden sağlığını önemsemekte ve korumaktadır.

Fiziksel aktivitenin ve bedenin oldukça önemli olduğu gerçeğini, kişiye özel boyuta indirgediğimizde, egzersizlerin bireyler açısından önemli kazançlar sağladığı bilinmektedir. Bu durum toplumda sporun önemini oldukça artırır. İnsanlar, sağlıklı bir yaşam sürmek adına düzenli spor ve egzersiz yapmaya, bu düzeni daha da ilerleterek kendilerini belli bir programa uydurmaya sıcak bakmaktadırlar. Bu nedenle spor salonlarının, tüketici toplum modelinin bakış açısındaki yeri oldukça önemlidir.

FİTNESS

En basit tanımıyla, “*Fitness sağlıklı ve formda kalmak için kasların sıkılaştırılması veya güçlendirilmesine dayanan spor birimidir*” (Erdoğan, 2008: 21). Her ne kadar fitness aktivitesinin, spor aktivitesi mi yoksa bir egzersiz mi olduğu, spor felsefesi tartışması olsa da konun derinliği ve burada değindiğimiz konunun özel olarak felsefeden ziyade sosyolojik boyutlu olması sebebiyle felsefi tartışmayı şimdilik bir kenara bırakmayı uygun gördük. Bizim için önemli olan “sağlık” ve “formda kalmak” boyutları ve bu boyutların toplumsal algısıdır.

Spordeki ilerlemeler artık fitness salonlarına kadar girmiş, birbirinden farklı “fitness” uygulama şekilleri tüketiciye sunulmuştur. “*Fitness salonlarında artık yoğun bir şekilde kullanılan bu teknoloji hem kullananın hem de antrenörünün işini oldukça kolaylaştırmıştır*” (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014: 900). Örneğin “cross-fit”, “zumba” gibi varyasyonlu pek çok tercih, tüketicilerin, seçimli tüketim yapmasını sağlamaktadır.

Günümüzdeki birey modelinin teknoloji ile iç içe olması, insanların fitness sporuna kitlesel yöneliminde etkili olabilir. Yukarıda belirtildiği üzere fitness sektöründe kullanılan teknolojik

aletler yapılan işi kolaylaştırır niteliktedir. İnsanlar birçok hareket için farklı alanları tercih etmek yerine; birçok hareketi, aynı ortamda, teknoloji sayesinde yapabilir durumdadır. Bu gerçek ise salon sporlarının popülaritesini artırır niteliktedir.

ZYGMUNT BAUMAN'IN ANLATILARI ÜZERİNE FİTNESS

Öncelikle Zygmunt Bauman, 19 Ekim 1925'te doğan, Polonya asıllı Yahudi sosyolog ve filozoftur. Zygmunt Bauman, yoksul bir Yahudi ailesinin bireyi olarak batı Polonya'nın Poznan kentinde dünyaya gelmiştir.

1939 Yılında ikinci Dünya Savaşı nüksetmeye başladığında ailesi Sovyetler Birliği'ne göç eder. Bauman, göç etmelerinin ardından dört yıl sonra Rusya'daki Polonya ordusuna katılır. 1945 yılına kadar Polonya ordusundaki görevlerini sürdürür. 1950'li yıllarda daha sonraki kariyerini kuracağı sosyal bilimlere ilişkin lisans eğitimini tamamlar.

Bauman'ın oldukça üretken geçen meslek yaşamında yazmış olduğu makale ve kitaplarına egemen olan temel meselenin modernlik ve postmodernlik arasında sıkışan bir bilinç olduğu görülecektir. O hem kendi kişisel geçmişinden gelen bir sürecin sonucu olarak böyle yazdığı gibi, yaşadığı çağın tanığı bir sosyolog olarak da böyle davranmaktadır. Ancak onun ele aldığı konulardaki düalistik yaklaşımı daha çok postmodernlik lehine yorumladığı kanaati, bilim camiasında daha fazla kabul görmektedir (Şan, 2012: 79).

Makalenin ana konusu fitness sosyolojisine gelecek olursak; Bauman, Fitness kavramına, "Akışkan Modernite" isimli kitabında, "Tüketicinin Bedeni" başlığı altında yer vermiştir. Bauman, fitness kavramı ile sosyolojiye yepyeni bir çalışma alanı sunmaktadır. Ona göre postmodern toplum üyeleri birer tüketicidir. Bu düşünceyle, yaşanan hayat da tüketim üzerine kuruludur.

Toplum henüz verilen objeleri tüketmeden, toplumun bu objeleri tüketeceği gerekçesiyle yeni içerikler üretilir ve tüketilen içeriklerin yerini alır. Akışkan bir durum söz konusudur. Tıpkı mağazalarda satışa sunulan ürünlerin tüketiciye tamamen ulaşmasını beklemeden, raflar henüz boşalmadan, yeni ürünlerin o raflarda yerlerini alması gibi. Bu nedenle çağımızda, tüketim toplumu için yapılan bir üretim söz konusudur.

"Üretenler toplumu, üyelerinin önüne standart olarak sağlıklı yaşamı koyuyorsa, tüketim toplumu, fitness (bedensel olarak formda olma) idealini koyar" (Bauman, 2017: 123). Her geçen gün "nasıl fit olunur?" sorusuna yönelik üretilen içerikler ile karşı karşıya kalırız. Diyet listeleri, egzersiz takvimleri, zinde kalmamızı sağlayacak vitaminler ve spor salonları bu içerikler arasındadır. Bu seçeneklerin hepsi, tüketim toplumunun ihtiyaçları doğrultusunda yapılan üretimin parçalarıdır. İnsanlara tüketmeleri için bir fikir verilir ve bu fikrin arkasında bulunan, dayanak niteliğindeki içerikler üretilir.

Bu durum, daha önce de bahsettiğimiz gibi devamlılık gösteren bir süreçtir. Bizler, henüz uyum sağladığımız fikrin, bize dayattıklarını yerine getirirken; yeni fikirler ve bu fikirler için yeni içerikler üretilir.

Bauman'a göre, her fitness biçimi, sağlık için uygundur denemez. Sağlık için önemli olan her şeyin de fit bir beden sağlayacağı garanti edilemez. Bu nedenle sağlık ve fitness birbirlerinden farklı yönlerle hitap ederler ve asla birbirleriyle karıştırılmaması gereklidir.

Bahsedilen bu durumun örnekleri toplumda gözlemlenebilir konumdadır. Fit bir bedene yalnızca spor ve sağlıklı beslenmeyle ulaşılmaz. Protein hapları, doping seanslar, bu duruma bir örnektir. Bu tercihler, bizleri daha fit ve formda bir bedene kavuşturabilir. “Sağlıklı bir tercih midir?” sorusu burada karşımıza çıkar.

Toplumdaki beden algısı, bireylerde o kadar önemli bir yer edinmiştir ki; fit bir bedene ulaşma arzusu, bireyleri, önlerine sunulan seçeneklerin yarar ve zararlarını sorgulamadan, o seçenekleri kabul etmesi durumuna getirmiştir. Bu durum sosyolojik açıdan, kitlesel düşüncelerin, topluma dayatılan beden ölçütlerinin, ne denli önemli olduğunun göstergesidir.

Sağlık, belli kuralları olan ve belli değerler sonucu ölçülen bir durumdur. Hedefi bellidir. Bauman’a göre toplumda sağlıklı olma kriteri oldukça önemlidir. Bedensel güç arzu eden, makineleşmiş bir sistemde, sağlıklı bir bireyin istihdam olanağı açıktır. Ancak fitness, sağlık gibi değildir; belli durumlarla sınırları çizilemez ve kesin bir olgu söz konusu olamaz. Fitness yeni ve şaşırtıcı olanı benimseme olarak görülebilir. Fit olmak, daima yaşanacak duygulara hazır olmayı, kuralları belirsiz, esnek, uyumlu bir bedene sahip olmayı amaçlar.

Bauman’ın da belirttiği gibi, sağlık veya fiziksel form, yalnız birey açısından değil; bireyin toplumda var olan, statü ve anahtar rolleri açısından da oldukça önemlidir (Bauman, 2017: 125). Fit vücut ölçülerine sahip bir birey, toplumun güç gerektiren mesleki alanlarında oldukça kabul görür. Toplumda algılanacak görsel doyum açısından, fit bir bedenin varlığı oldukça önemlidir. Fazla zayıf veya obez durumdaki bireylerin, mesleki statü ya da istihdam kazanması fit yapıdaki bireylere nazaran oldukça zordur.

Bauman’ın bahsettiği fitness sınırları, belli durumlarda çizilemeyeceği gibi belli durumlarda da çizilebilir. Bana göre tüketici birey, kendine daima yeni bir hedef koymak zorunda değildir. Bireyin düşüncesinde, fitness ideasının dayattığının aksine, zaten birtakım hedefler mevcuttur. Birey, bu hedefler doğrultusunda tüketim arayışı içine girmektedir. Bu nedenle burada önemli etken, fitness ideasının amaçları değil; bireyin düşüncesindeki idealara göre, fitness modelinin, hangi alanlarına uyum sağlama özgürlüğünü, kendisinin seçebilmesi durumudur. Birey, fitnessın kendine sunduğu seçeneklere körü körüne uymaz. Aksine, bu seçenekleri kendi yaşamına uyarlar.

Bauman’a göre fitness, sağlıklı yaşamın yaptığının aksine öznel bir deneyimdir. Dışarıdan yapılan gözlemlerle, alınan duyularla, kavranabilecek bir olgu değildir. Fitness olgusunun içerisinde yer almadan, onun tam olarak ne hissettirdiğini, neler ifade ettiğini anlamamız mümkün değildir. Fitness ancak bireysel deneyim ve yaşantılarla kavranabilir. Yine Bauman’ın anlatılarından devam edecek olursak, fitness bize belirli bir hedef koymaz. Fitness yaşantısının bir sonu yoktur. Önümüze ufak tefek hedefler koyabilir. Ancak biz o ufak hedeflere ulaştığımızda, tam olarak tatmin duygusunu tadmadan yeni hedefler ortaya atılır. Nihai bir zafer söz konusu değildir. Fitness, daima güçlendirilmeye yönelik bir spor olduğundan, ulaştığımız beden, fitness için hiçbir zaman yeterli olmayacaktır.

Fitness kavramının, dışarıdan bir gözle kavranamaması durumu, bana göre yalnızca bireylerde hissettirdiği duygu açısından söz konusudur. Fitness kavramının, içerisine dahil olmadan da çevreden alınan duyular veya edinilen bilgiler neticesiyle, kavram hakkında bilgi sahibi olunabilir. Yaşadığımız hiper gerçeklik dünyasında, birçok alana dahil olmadan, o alanlar hakkında bilgi sahibi olmamız mümkündür. Öte yandan Bauman’ın belirttiği ‘içerisine

girmeden ne olduğunun tam olarak kestirilemediği' durum, yaşadığımız toplumun, her alanı için geçerlidir.

Fitness arayışı sürekli bir kendini kontrol altında tutma, kendinden hoşnut olmama, kendini çoğu şeyden mahrum bırakma ve bu şekilde sürekli bir kaygı içinde olma sürecidir (Bauman, 2017: 125).

Toplumda var olan her ortamın, kendine göre belli kuralları vardır. Her ne kadar fitnessın, belirli normlarının olmadığı söylene de fitness da kendi içinde birtakım kurallar barındırır. Formunu yakalama ve yakalanan formu koruma yani fit olma, en temel kuraldır. Bu idealleri gerçekleştirmek için bireyler, birtakım kısıtlamalar içerisine girmelidir. Tüketilen gıdalardan, yapılacak egzersiz sayısına kadar bu kısıtlamalara uyulması, fit bir bedene sahip olunması, fit bedeninin korunması adına birey, Bauman'ın da dediği gibi kaygı içinde olacaktır.

Fitness kavramının kilit ve üst kavramı gibi gösterilen "sağlıklı yaşam" kavramı için de bu söylenebilir.

"Sağlıklı yaşam için mücadele, hastalığa karşı sonu gelmeyen bir savaşa dönüşür. Ve son olarak "sağlıklı yaşam rejiminin" anlamı da değişir" (Bauman, 2017: 125). Bauman'ın söylediği bu sözlerin, toplumda belirli örneklerini aktarmak mümkündür. Bireyler, tüketilen gıdaların, nelere iyi gelip, ne tür zararları olduğunu takıntılı bir boyutta sorgular duruma gelmiştir. "Bu sebze yi tüketen kansere yakalanmıyor" cümlesinde olduğu gibi bizlere tüketmemiz için dayatılan objeler söz konusudur. Ancak bu durum değişkenlik gösterebilir. Bauman'a göre bugün zararsız olarak nitelendirdiğimiz bir obje, yarın zararlı bir ürün olarak varlığını sürdürmektedir. Bu durumdan yola çıkan Bauman daha önceki fikirleri ile çelişerek, sağlıklı yaşam idealinin kendi yaşamından saparak, Fitness idealine benzemeye başladığını ve bir sonunun olmadığını belirtir.

Fitness, bireye; ne yapması gerektiğini, nasıl gıdalar tüketirse fit bir birey haline geleceğini, 'fitness diyeti' adı altında belirtmektedir. 'Fit olma' düşüncesi ile birey, sürekli olarak kendini kısıtlar. Fitness olgusunun kendine dayattıklarını sorgulamaksızın kabul eder. Ancak, Fit olma idealine ulaşılsa bile birey, mevcut konumunu korumak adına, daima kendini kısıtlamaya mahkumdur. Bu durum Bauman'ın da belirttiği gibi dayatılan "fitness yaşamının" belli bir sonu olmadığını göstergesidir.

Burada sorulması gereken soru 'Birey kendini kısıtlarken mutlu mudur?' olabilir. Fit olma idealine sahip birey, bu ideali gerçekleştirmek adına, getirilen tüm kısıtlamaları kabul eder. Olmak istediği bedene ulaşım sağladığında ise içinde bulunduğu kısıtlamalara, alışkın duruma gelir. Bu neden, bireyin tekrar kısıtlanması durumunu, köreltir niteliktedir. Birey, kendi isteği doğrultusunda o konumdadır.

Bauman, fitness çatısı altında yer alan birey modelinin, hiçbir zaman bedeninden hoşnut olamayacağını belirtmiştir. (Bauman, 2017: 125) Ancak yukarıda, 'mevcut formunu koruma' durumundan bahsetmiştik. Bedeninden memnun olmayan birey, niçin mevcut formunu koruma endişesinde bulunur? Sormuş olduğumuz bu soru, Bauman'ın hoşnut olmayan birey modelini değiştirmektedir.

Fitness dünyasının içerisinde yer alan birey, toplumda da (yukarıda belirttiğimiz gibi) artıları olan bir bireydir. Kendisine yeni bir dünyanın ve yeni fırsatların kapısını aralamış durumdadır.

Mutluluk algısı, burada da devreye girer. Toplumdan olumlu geri dönüt alan birey, konuya ilişkin mutlu olma duygusunu da yaşayacaktır.

Mutlu olan birey, kendisinin mutluluk objesi durumuna gelmiş, fitness yaşantısı nedeniyle; fitness adına daha fazla tüketim sergileyecektir. Sağlıklı yaşam objeleri, sporun getirmiş olduğu görünüş, spor salonlarının bireye sunduğu avantajlar, fitness içerisine dahil olmuş bireyi, tüketim çatısı altına alacaktır.

Fitness olgusunu, tüketici toplum modeli çatısında ele alan Bauman; çoğunluklu olarak fitness sporunun zorlayıcı, sağlıklı olduğu kadar sağlıksız biçimleri de mevcut, kısıtlayıcı bir spor olduğundan bahsetmiş ve fitnessın olumsuz yönlerini bize gösterme eğilimine öykülmüştür. Oysa, sağlıklı yaşam başlığı altında belirttiğimiz gibi bireyin hareket halinde olması durumunun, vücudun zinde kalması adına olumlu etkilerinin olduğu bilinen bir gerçektir. Bu durumda Bauman, konuya ilişkin olumlu yönleri de vurgulamaması nedeniyle okuyucularının zihninde, fitness sporuna ilişkin kaygılar bırakmaktadır. Oysaki fitness da diğer sporlar gibi birey ve toplum açısından çoğunluklu olarak yararlı konumdadır.

SONUÇ

Fitness sporunun, sağlıklı ve sağlıksız yönlerinden, bireylere dayattığı kısıtlamalardan, Bauman'ın fitness adına yapmış olduğu söylemlerden bahsettik. Fitnessın kelime anlamından yola çıkacak olursak; fitness, tüketici bireyler olan bizlerde, çoğunlukla görünüm amaçlı yapılan bir spordur. Sağlıklı beden veya sağlıklı yaşam fitness ile ilişkilidir. Bireyler, kendilerini daha mutlu hissetmek adına fitness yapmaktadır. Mutlu bireyler de topluma olumlu etki edeceğinden; bu durum toplum açısından da önemlidir.

Birey, fitness sebebiyle yalnızca bedeni açısından doyum sağlamaz. Fitness modeli, aynı zamanda bireye, belli ölçülerde düzenli bir yaşam da sağlayacaktır. Bu durumdan hem birey hem de tüketim toplumu açısından; tüketiciye sunulan objeler ve bu objelerin kaynakları da topluma yarar sağlayacaktır.

Makaledeki anlatılardan yola çıkacak olursak; fitness, fit birey, birer tüketim malzemeleridir. Bu durum, en çok tüketimin makineleşmiş biçimine hakim olan kapitalist sermayeye yarar sağlamaktadır. Daha önce de aktarıldığı gibi; bireyler tükettikçe, yeni tüketim malzemeleri meydana gelir. Bu durum, makineleşmiş sistemin çarklarını devamlı olarak çevirmeyi hedeflemektedir.

Kavramsal ağlarda bizlerin görevi sadece bu kavramsal ağı göstermek ve anlatmak yerine, spor sosyolojisi gibi uygulamalı alanlarda, bir öteki yani bir alternatif bulmak olabilir. Bu çerçeveden baktığımızda, “fitness” ve onun belirlenimciliğine alternatif olarak, “koşmak” gözükmektedir. Koşmak en arkaik spor türlerinden bir tanesi olarak karşımıza çıkar. “Koşmak” için bir “fitness” salonuna yazılmanız, düzenli olarak aidat ödemeniz gerekmez. Şüphesiz her spor dalında olduğu gibi koşmada da tüketim toplumu devreye girer. Tüketicilere “koşu ayakkabıları”, kalp ritmi ölçen saatler vb. tüketim mallarını satışa sunar. Lakin bunlar “fitness” kadar belirleyici, olmazsa olmaz mallar değildir.

Sonuç olarak fitness, bireysel hedeflerin yanında, daha büyük bir amaca hizmet eder. Ancak makineleşmiş sistemlerin bir parçası haline gelmiş bireyler, karşılıklarına çıkan her alanda tüketime hizmet etmeleri nedeniyle, bu duruma karşı tepkisiz konumda olacaklardır.

KAYNAKLAR

- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G.(2008), “Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam”, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, s.729, Ankara.
- Argan, M. ve Yetim, G.(2017), ”Boş Zaman İlgilenim Faktörleri ile Fitness Merkezine Yönelik Tatmin ve Sadakat Arasındaki İlişki”, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Eskişehir.
- Atabaş, E. ve Kumartaşlı, M.(2014), “Spor Merkezi Fitness Salonu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi”, International Journal of Science Culture and Sport, (July, 2014)
- Bauman, Z.(2017), “Akışkan Modernite”, Çev. Sinan Okan ÇAVUŞ, Can Yayınları, İstanbul.
- Bingöl, O.(2017), “Bedenin Sosyolojisi: Nasıl? Niçin?”, Mavi Atlas, c.5, s.1, Gümüşhane.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. ve BOZDEMİR, N., “Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği”, Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, Vol:6, No:1, Adana, (March, 2012)
- Cengiz, R. Ve Taşmektepligil, M.(2016), “Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği)”, Akademik Bakış Dergisi, s.56, Kırğızistan.
- Çakır, B.(2017),”Sağlıklı Yaşam: Gündelik Hayatta Karşılaştığımız Sağlık Risklerini Azaltabilir Miyiz?”, Ankara Medical Journal, Vol:17, No:3, Ankara.
- Erdoğan, C.(2008), “Spor Terimleri Sözlüğü”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ertoy, M. ve Yalçın, E. (2017), “Bauman’ın Sosyolojisi ve (Sosyal) Bilime Bıraktığı Miras”, Sdü Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, s.42, Güz, Isparta.
- Şan, M.(2012), “Zygmunt Bauman: Modernlik ve Postmodernlik Arasında Bir Sosyolog”, İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, c.3, s.11, İstanbul.
- Tüfekci, Ö.(2010), “Fitness Merkezleri Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi”, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.