Hayatımıza Spor Katan Teknoloji

Uzm. Fzt. Murat EMİRZEOĞLU

Taraftarlarla dolu bir stadyumun, eğlenceli bir bowling salonunun veya bir tenis kortunun evinizin orta yerinde olabileceğini daha önce düşündünüz mü? Peki ya evinizin salonunda ailenizle birlikte spor yapabileceğinizi? Bütün bunlar F. Scott Fitzgerald'ın yazdığı David Fincher tarafından filme çekilen *Benjamin Button'ın Tuhaf Hikâyesi* gibi garip gelebilir kulağınıza. Nitekim hayatını tersten yaşayan, yaşlı bir bebek olarak doğan ve gittikçe gençleşen bir adamın biyografik hikâyesidir karşımızdaki. Bu hayali hikâyenin gerçek yaşamdaki karşılığına en güzel örneklerden biri kuşkusuz, teknoloji. Her an dinamik, günden güne gelişen, değişen ve gençleşen.

Teknoloji, var olan alışkanlıklarımızdan farklı olarak bugün hepimize yepyeni bir yaklaşım sunuyor. Televizyon, bilgisayar ve tablet gibi bizi hareket etmekten alıkoyan bir yaşamdan daha aktif bir yaşama geçişin perdelerini aralıyor. Bizi koltuğumuzdan kaldırıyor, sahneye çıkarıyor ve oynatıyor. Tüm alışılmışların aksine bizi hareket etmek zorunda bırakıyor. Bütün bunları dünyada milyonlarca adet satışı yapılan oyun konsolları, *kinect sensör* isimli kamera ve özel oyunlar yardımıyla yapıyor. Bu sistemlerde yaptığımız hareketler kamera tarafından algılanarak oyunlar üzerinde tanımlanıyor ve televizyon ekranındaki karaktere yansıtılıyor. Biz hangi hareketi yaparsak sanal kahramanımız da ekranda aynısını yapıyor. Oyun kurallarındaki gerçeklik, görsel ve işitsel bildirimlerin sağladığı motivasyonla birlikte evimiz spor kompleksine dönüşüyor. Sanal kahramanımızı kullanarak halı saha maçındaymış gibi şut çekiyor, kukaları devirmek için bowling topunu yerden yuvarlıyor veya elimizde raket varmış gibi tenis oynuyoruz. Kendimizi gerçek bir sportif aktivitenin tam ortasındaymış gibi buluyoruz.

Toplumun geniş bir kesiminde kullanılabilen ve olumlu sonuçların alındığı aktif video oyunlarını tek başınıza veya partnerinizle birlikte oynayabilmeniz mümkün. Üstelik rakibinizin yanınızda olmasına gerek kalmadan online ağ üzerinden farklı bir yerdeki arkadaşınızla da karşılıklı oynayabiliyorsunuz. Gerçek bir rakibe karşı oynadığınızda daha heyecanlı ve çekişmeli bir maç sizi bekliyor. Ayrıca bu konuda evli bireylerin aileleriyle oyun oynamak için kuvvetli sebepleri var. Kalp damar hastalıklarından kaynaklı ölümlerin en önemli sebeplerinden biri olan obezitenin evlilikle artış gösterdiği belirtiliyor. Ayrıca, obezitenin önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra fiziksel aktivite ve çocukluk çağından itibaren obezite konusunda eğitim üzerinde duruluyor. Minesota Üniversitesi'nden Z. Gao ve Iowa Üniversitesi'nden S. Chen ismindeki araştırmacıların farklı çalışmaları bir araya getirerek ortaya koydukları bir makalede, fiziksel aktiviteyi teşvik ederek çocukluk çağı obezitesini engellemek amacıyla aktif video oyunları kullanabileceği ifade ediliyor. Araştırmacılar bu tür oyunların fiziksel aktiviteyi, psikolojik iyilik hali, enerji harcaması ve kardiyorespiratuar zindeliği teşvik ederek, kilolu ve/veya obez bireylerde vücut yağını ve sedatif davranışları azaltarak daha aktif bir yaşam tarzı oluşturacağını belirtiyor.

Aktif video oyunlarının faydaları sadece çocuk ve gençlerle sınır değil elbette. Özellikle rehabilitasyon alanında çalışan araştırmacıların ilgisini çeken aktif video oyunlarının etkisi, daha çok yaşlı ve fiziksel aktivite düzeyi az olan bireyler üzerinde gösterildi. Ortaya konan bu etkiler, Covid-19 virüsünün yaşlı ve kronik hastalığa sahip bireyler üzerindeki çarpıcı etkisi düşünüldüğünde hiç de küçümsenecek gibi değil. Nitekim mevcut çalışmalarda Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) tanılı bireyler için aktif video oyunlarının evde egzersiz yapmak için güvenilir ve iyi bir araç olduğu ifade ediliyor. Sedanter, obez ve tip 2 diyabetli hastalar için ise bu egzersizlerin aerobik dayanıklılık ve glukoz metabolizması açısından uygun olduğu belirtiliyor. Bateni yaptığı çalışmasıyla, aktif video oyunlarının yaşlı bireylerin denge performanslarını geliştirdiğini gösteriyor. Ayrıca, Pennington Biyomediakal Araştırma Merkezi'nden Staiano ve Georgetown Üniversitesi'nden Calvert, bu tür oyunların, bireyleri fiziksel olarak aktif olma konusunda motive ettiğini, sosyal etkileşimi desteklediğini ve bilişsel performansı arttırdığını ifade ediyor.

Peki ya sporcular? Bu oyunlar liglere ve antrenmanlara ara verilen bu dönemde sporcular için kullanılabilir mi? Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Özlem ÜLGER ile yaptığımız çalışmamızda, yapılandırılmış aktif video oyunlarının sağlıklı genç futbolcuların dinamik denge ve sürat dribling performanslarına katkı sağlayabilecek ümit verici araç oldukları görülüyor. Farklı araştırmacılar yaralanma geçiren sporcular açısından da aktif video oyunlarının değerli, uygulanabilir ve eğlenceli olduğunu, ayrıca oyunlar süresince görsel ve işitsel geri bildirimlerin avantaj sağlayabileceğini belirtiyor.

Sonuç olarak, teknoloji aktif video oyunları aracılığıyla hayatımıza hareket katıyor. Evde kalmak durumunda olsak bile, sportif bir yaşam sürmenin kapılarını aralıyor.

Kaynaklar

1. Bateni H. Changes in balance in older adults based on use of physical therapy vs the Wii Fit gaming system: A preliminary study. Physiother (United Kingdom). 2012;98(3):211–6.
2. Birinci Basamak Sağlık Kurumları İçin Obezite ve Diyabet Klinik Rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 1070, Ankara, 2017.
3. Gao Z, Chen S. Are field-based exergames useful in preventing childhood obesity? A systematic review. International Association for the Study of Obesity. 2014;15:676-91.
4. Höchsmann C, Zürcher N, Stamm A, Schmidt-Trucksäss A. Cardiorespiratory Exertion While Playing Video Game Exercises in Elderly Individuals With Type 2 Diabetes. Clin J Sport Med. 2016;26(4):326–331.
5. Parent AA, Gosselin-Boucher V, Houle-Peloquin M, Poirier C, Comtois AS. Pilot project: Physiologic responses to a high-intensity active video game with COPD patients-Tools for home rehabilitation. Clin Respir J. 2018;12(5):1927–1936.
6. Staiano AE, Calvert SL. Exergames for Physical Education Courses: Physical, Social, and Cognitive Benefits. Child Dev Perspect. 2012;5(2):93–8.
7. Vernadakis N, Derri V, Tsitskari E, Antoniou P. The effect of Xbox Kinect intervention on balance ability for previously injured young competitive male athletes: A preliminary study. Phys Ther Sport. 2014;15(3):148–55.