

ZUMBA YAPAN VE SEDANTER KADINLARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE EĞİTİM SEVİYESİ VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

*Dilek SEVİMLİ
Gökay DAŞDAN*

GİRİŞ

Fiziksel egzersize ve geleneksel yaklaşıma bir alternatif olarak, nüfusun geniş kesimlerini meşgul etmek için tasarlanmış yeni tür fiziksel aktiviteler geliştirilmiştir. Bunlar arasında, Zumba giderek artan oranda katılımcının ilgisini çeken son derece popüler bir sportif aktivite türüdür. Zumba, aerobik kapasiteyi geliştirebilecek etkili bir fiziksel aktivite türü olarak düşünülmesine rağmen, kas kuvveti ve esneklik düzeyinin arttırılmasında kullanılan hareketliliğin bol miktarda kullanıldığı bir aktivite olarak tanımlanabilir.

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel hareketsizliği, yüksek tansiyon, sigara ve yüksek kan şekeri sonrasında, küresel ölüm için dördüncü lider risk faktörünü temsil eden küresel bir halk sağlığı yükü olarak görmektedir (Bauman, Craig, 2005). Fiziksel aktivitenin, birçok kronik hastalığın primer ve sekonder önlenmelerindeki etkileriyle ilgili kanıtların büyük ölçüde doğrulandığı (Booth, Roberts, 2012), fiziksel uygunlukta ve genel sağlık yararlarında uzun süreli iyileşmelerin yanı sıra, sağlığı koruyucu etkilerinin de olduğu bildirilmiştir (Warburton, Nicol, 2006). Ayrıca, insanlar, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının, muhtemelen çeşitli politikaların, hedeflenen eylemlerin ve teşvik edilecek kampanyaların bir sonucu olarak, daha aktif ve daha sağlıklı bir yaşam tarzının artık farkında olmaya başladılar.

Bir diğer önemli detay, katılımcıların refahını olumlu yönde etkileyebilecek egzersiz yaparken eğlencenin algılanması ile ilgilidir. Katılımdaki eğlence, temelde bu tür sağlıklı davranışların lehine olan değişimi ifade eder; Aslında, yapılandırılmış egzersizin genel sağlık üzerindeki etkileri hala iyi bilinmesine rağmen, özellikle bu faaliyet uygulayıcılar tarafından iyi kabul edilmediğinde, bağlılık kritik bir nokta olmaya devam etmektedir (Beedie, Mann, 2016).

tüm sonuçlar, egzersiz başına ağırlık azaltma için 300 kcal harcanması önerilmiştir. Bu nedenle, Zumba'ya düzenli katılım vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkilemeli, daha uzun sınıflar daha fazla enerji sarfiyatı ile sonuçlanmalıdır şeklinde bildirmişlerdir (Luettgen M, Foster C, 2012).

Charles M. (2014) Klinik olarak obez olduğu kanıtlanmış olan 36 katılımcı üzerinde yaptığı çalışma sonrasında, 8 haftalık zumba fitness programını tamamlayan katılımcıların vücut ağırlıklarının; ilk ağırlıklarına göre $85,98 \pm 16,28$ kg'ten $83,85 \pm 16,21$ kg'a düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Inouye ve Nichols, (2013), Zumba Fitness şu anda 150'den fazla ülkede yaklaşık 14 milyon kişi tarafından uygulandığı bildirilmiştir. Domene ve ark., (2015) Zumba Fitness gibi şiddetli yoğunluktaki aerobik fiziksel aktivitenin gerçekten de sağlık sonuçlarının iyileştirilmesinde yararlı olabileceği muhtemeldir sonucuna ulaşmışlardır. Cugusi ve ark., (2015) ayrıca, toplum temelli fiziksel olarak aktif olmayan kadınlarda zaman içinde HRQoL'yi (health-related quality of life) geliştirme konusundaki Zumba® kondisyon potansiyelini destekleyen randomize kontrollü çalışma kanıtının eksikliğini bildirmişlerdir.

Sonuç; katılımcıların zumba fitness egzersiz seanslarına katılımı arttıkça, algıladıkları stres düzeyinin düştüğü ve stresi iyi şekilde yönetebildiklerini söyleyebiliriz.

Bu çalışmanın bulguları ışığında zumba fitness'in stresle mücadelede stresi azaltan bir yöntem olabileceği vurgulanabilir.

Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- American College of Sports Medicine (2009) ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 8th edn. Lippincott, Williams and Wilkins, Baltimore.
- Angela R. Starkweather (2007) Volume: 8 issue: 3, page(s): 186-194 Issue published: January 1.
- Araneta, M. R., & Tanori, D. (2014). Benefits of Zumba fitness among sedentary adults with components of the metabolic syndrome: A pilot study. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness Advance online publication.
- Bauman A, Craig CL. (2005) The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. Int J Behav Nutr Phys Act ;2:10.
- Beedie C, Mann S, Jimenez A, et al. (2016) Death by effectiveness: Exercise as medicine caught in the efficacy trap! Br J Sports Med;50:323-324.
- Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. (2012) Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Compr Physiol;2:1143-1211.
- Bullo V, Bergamin M, Gobbo S, et al. (2015) The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. Prev Med;75: 1-11.

- Charles M. (2014) The effectiveness of an 8-week Zumba programme for weight reduction in a group of Maltese overweight and obese women *Sport Sci Health* (2014) 10:211–217 DOI 10.1007/s11332-014-0195-8
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983;24:385-396.
- Crone, D., Smith, A., & Gough, B. (2006). The physical activity and mental health relationship – A contemporary perspective from qualitative research. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 36, 29– 35.
- Cugusi L, Wilson B, Serpe R, et al. (2015) Cardiovascular effects, body composition, quality of life and pain after a zumba fitness pro-gram in italian overweight women. *J Sports Med Phys Fitness*; 56:328-335.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week Exercise Intervention Based on Zumba Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being in Healthy Women. *Journal Phys Act Health*, 13(2), 131-139. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Diu NL (2013) Why Britain is going crazy for Zumba. *The Telegraph Web.* <http://www.telegraph.co.uk/health/9843930/Why-Britain-is-going-crazy-for-Zumba.html>. Accessed 21 May 2014
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2015). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science.* Advance online publication.
- Glazer, N. L., Lyass, A., Eslinger, D. W., Blease, S. J., Freedson, P. S., Massaro, J. M., & Vasan, R. S. (2013). Sustained and shorter bouts of physical activity are related to cardiovascular health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45, 109–115.
- Gorobets A. (2015). Promotion of sports, physical activity, and a healthy lifestyle in Russia. *Lancet*, 385/9986,2459-2463.
- Hill RJ, Davies PSW (2001) The validity of self-reported energy intake as determined using the doubly labelled water technique. *Br J Nutr* 85:415–430.
- Inouye, J., Nichols, A., Maskarinec, G., & Tseng, C. W. (2013). A survey of musculoskeletal injuries associated with Zumba. *Hawai'i Journal of Medicine and Public Health*, 72, 433–436.
- King, D. E., Carek, P., Mainous, A. G., & Pearson, W. S. (2003). Inflammatory markers and exercise: Differences related to exercise type.
- Lopez D (2013) Healthy benefits of Zumba. *Zumba Dance Web.* http://zumbadancelv.blogspot.com/2013/03/healthy-benefits-ofzumba_3.html. Accessed 21 May 2014.
- Luetzgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). Zumba®: Is the “fitness-party” a good workout? *Journal of Sports Science & Medicine*, 11, 357–358.
- Mora, S., Cook, N., Buring, J. E., Ridker, P. M., & Lee, I.-M. (2007). Physical activity and reduced risk of cardiovascular events: Potential mediating mechanisms. *Circulation*, 116, 2110–2118.
- Ross A, Thomas S. (2010) The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *J Altern Complement Med*;16:3-12.
- Sugar J (2014) Tips for Zumba class newbies. *Popsugar Web.* <http://www.fitsugar.com/Beginner-Zumba-Class-Tips-From-Instructor-18975667>. Accessed 21 May 2014
- Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for (2013). *ACSM's Health Fit J*;16:8-17.
- Warburton DE, Nicol CW. (2006), Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*;174:801-809.

- Yerlikaya, E. , İnan, B. (2007), “Algılanan Stres Öleđinin Trke evirisinin Psikometrik zellikleri”, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir
- Zaletel, P., Gabrilo, G., & Peric, M. (2013). The training effects of dance aerobics: A review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium Antropologicum*, 37, 125–130.