

Bölüm 25

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ İLE MOTORİK ÖZELLİKLER İLİŞKİSİ

Öztürk AĞIRBAŞ¹

GİRİŞ

Vücut kitle indeksi (VKİ) sağlık alanında sıkça kullanılan, uluslararası alanda kabul edilen bir indekstir. Vücut ağırlığı ve boy üzerinden yapılan hesaplama-ya göre elde edilen sonuçlar zayıflıktan obezite durumlarına kadar belirli değer aralıklarıyla, bireylerin durumunu ortaya koyar. Günümüzde sağlık bilimlerinin yanı sıra spor bilimleri alanında da bu indeksin kullanımı giderek yaygınlaşmaya başlamıştır.

Vücut kitle indeksi, kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanır. VKİ vücut kompozisyonunun da iyi bir belirleyicisidir (Heyward ve Stolarczyk, 1996; Zorba 2001; TEMD, 2019).

Tablo 1. Yetişkinlerde VKİ değerlendirmesi (TEMD, 2019).

Gruplar	(VKİ- kg/m^2)
Zayıf	<18.5
Normal	18.5-24.99
Fazla Kilolu	25.29.99
Obez	≥ 30
Hafif Obez	30-34.99
Orta Derecede Obez	35-39.99
Morbid Obez	40-49.99
Süper Obez	≥ 50

Motorik özellikler, bir sportif hareketin gerçekleşmesi için gerekli olan, fiziksel bir hareketin oluşumunda bir ya da bir kaçının kullanıldığı, kişiden kişiye farklılık arz eden ve geliştirilebilen özelliklerdir. Bunlar kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik (hareketlilik) ve beceridir (koordinasyon).

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ozturkagirbas@bayburt.edu.tr, Bayburt/Türkiye, +90458211153, ozturkagirbas@bayburt.edu.tr

tedir. Literatürde vücut kompozisyonu ve çeviklik ilişkisini konu alan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Her ne kadar araştırmamızda konu olmasa dahi vücut kitle indeksinin daha pek çok performans ögesi üzerinde etkili olabileceği düşünölmektedir. Literatür incelendiğinde dengenin de bu konuda araştırıldığı göröldü. Kerkez, Kızılay ve Arslan (2013) 35-45 yaş grubu sağlıklı, sedanter kadınlarda VKİ ile denge kaybı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğudur. Tsuyama ve arkadaşları (2012) 20-85 yaş arası kadınlar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda VKİ ile dinamik denge arasında negatif korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuçlar vücut kitle indeksi artışının dengeyi olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Yapılan bu araştırmada vücut kitle indeksi ile kuvvet ve anaerobik dayanıklılık değerleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu, ancak vücut kitle indeksi ile sürat, esneklik ve çeviklik değerleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı sonuçlarına ulaşıldı. Bu araştırmanın çeşitli branşlar üzerinde özelleştirilmesi aynı zamanda kadınlar üzerinde de bir araştırma konusu olmasını öneririm.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, Y.S., Eker, H., İmamoğlu, O. (2009). Diz kuvveti ve beden kitle indeksinin 30 metre ve 1500 metre koşu performansına etkisinin araştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11).
- Ağbuğa, B., Yılmaz, İ., Köklü, Y., Alemdaroğlu, U. (2007). 8-12 yaş arası çocukların aerobik kapasiteleri ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 137-146.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., Uzun, A. (2009). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi, *Atabesbd, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4):1-10.
- Chelladurai, P. (1976). Manifestations of agility. *Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation*, 42 (3): 36-41.
- Çiftçi, S. (2000). Basketbolda hazırlık döneminin fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Çon, M., Akyol, P., Tural, E., Taşmektepliğil, M.Y. (2012). voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14, 202-207.
- De Ste Croix, M.B.A., Armstrong, N., Chia, M.Y.H., Welsman, J.R., Parsons, G., Sharpe, P. (2001). Changes in short-term power output in 10-to 12-year-olds. *Journal of sports sciences*, 19(2), 141-148.
- Fox, E.L., Mathews, D. K. (1974). *Interval Training: Conditioning for Sports and General Fitness*. Par Edward L. fox Et Donald K. Mathews. Illus. Par Nancy Allison Close. Saunders.
- Girgin İ. (2001). *Yıldız milli serbest güreşçilerin bazı antropometrik, fizyolojik ve biomo-*

- torik özelliklerin araştırılması*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Gün, T. H. (2005). *20-22 Yaş grubu spor yapmayan genç erkeklerde vücut yağ oranı, vücut kitle indeksi ve kuvvetleri arasındaki ilişki*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*, Batman Belediyesi Spor Kulübü Eğitim, Kültür ve Spor Yayınları, 1. Basım, Özgür Web Ofset Matbaacılık, ANKARA.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, I. Şıktar, E. (2017). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*, Batman Belediyesi Spor Kulübü Eğitim, Kültür ve Spor Yayınları, 1. Basım, Özgür Web Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Harbili, S., Özergin, U., Harbili E., Akkuş, H. (2005). Kuvvet antrenmanının vücut kompozisyonu ve bazı hormonlar üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (2), 64-76
- Hazar, F. (2005). *Badminton'da çevikliğin performansına etkisi ve çevikliği geliştirici antrenman uygulamaları*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.
- Heyward, V.H. Stolarczyk, L.M. (1996). *Applied Body Composition Assessment*. Champaign, IL; Human Kinetics, USA.
- Holmann, W. (1972). *Sport Medicine*, Berlin, Springer Werlag, 35.
- <https://fizikdersi.gen.tr/hiz-surat-arasindaki-fark-nedir/> (Erişim Tarihi: 08.01.2019)
- <https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm/> (Erişim Tarihi: 01.01.2019)
- Kamtsios, S., Digelides, D. (2007). Physical fitness, nutritional habits and daily locomotive action of 12-years children with different body mass index. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5(1):63- 71.
- Kerkez, F. İ., Kızılay, F., Arslan, C. (2013). 35-45 yaş kadınlarda beden kitle indeksi ile postural dinamik denge ilişkisi özet. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 95.
- Kızılet, A., Atılan, O., Erdemir, İ. (2010). The effect of the different strength training on quickness and jumping abilities of basketball players between 12 and 14 age group. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 12(2), 44-57.
- Lemmink, K.A.P.M., Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 38:138-142.
- Lloyd, L. K., Bishop, P. A., Walker, J. L., Sharp, K. R., Richardson, M. T. (2003). The influence of body size and composition on FITNESSGRAM(R) test performance and the adjustment of FITNESSGRAM (R) test scores for skinfold thickness in youth. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 7(4), 205-226.
- Mengütay S. (2006). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti, İstanbul.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007). *Antrenman ve Müsabaka*, Ladin Matbaası, 2. Baskı, İstanbul.
- Pekel, H. A., Bağcı, E., Güzel, N. A., Onay, M., Balcı, Ş. S., Pepe, H. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308.
- Sevim, Y. (2010) *Antrenman Bilgisi*. Fil Yayınevi. 8. Baskı Ankara, 2010.
- Sheppard, J.M., Young, W.B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919 – 932.
- Stratton, G., Canoy, D., Boddy, L.M., Taylor, S.R., Hackett, A.F., Buchan, I.E. (2007).

- Cardiorespiratory fitness and body mass index of 9–11-year-old English children: a serial cross-sectional study from 1998 to 2004. *International journal of obesity*, 31(7), 1172.
- TEMĐ (2019). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Obezite tanı ve tedavi kılavuzu. <http://temd.org.tr/Kilavuzlar>. (Erişim Tarihi: 08.01.2019)
- Tsuyama, K., Hoshiya, A., Nakajima, H., (2012). An age-related change in dynamic balance ability and the relationship between dynamic balance ability and isometric knee extension strength -Females from 20 to 85 years old who regularly practiced at gymnastics club. *Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 61(1): 131-137.
- Verstegen, M., Marcello, B. (2001). *Agility and coordination. In high performance sports conditioning*. B Foran, ed. Champaign, Human Kinetics, 139-165.
- Weineck, J. (1990). *Optimales Training*, Leistungsphysiologische Trainingslehre. perimed Fachbuch, 7. Aufl., Erlangen, 233.
- Yılmaz, F. (1999). *Futbol takımları alt yapılarının teknik ve motorik beceri yönünden karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, N.A., Erdeo, F., Tat, A. M., Alp, H. (2017). *Vücut kitle indeksinin ayak taban basınç dağılımına etkisi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(2):33-39.
- Zorba, E, (2001). *Fiziksel Uygunluk*. İkinci Baskı. Gazi Kitabevi, Ankara.