

# BİR YILLIK FELDENKRAIS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARIN A, C,E VE B GRUBU VİTAMİN DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

\*Servet Özoruc<sup>1</sup>, \*\*Dilek Sevimli<sup>1</sup>, \*\*\*Umut Kökbaş<sup>2\*\*\*\*</sup>  
Ahmet Doğanay<sup>3</sup>, \*\*\*\*\*Levent Kayrın<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yüksek Lisans Öğr, Çukurova University, BESYO, servet\_ozoruc@hotmail.com

<sup>\*\*</sup>Doç.Dr. Çukurova University, BESYO

<sup>\*\*\*</sup>Arş.Gör. Faculty of Medicine Biochemistry Department

<sup>\*\*\*\*</sup>Prof.Dr. Çukurova University, Faculty of Education, Social Science Department,

<sup>\*\*\*\*\*</sup> Prof.Dr. Faculty of Medicine Biochemistry Department

## ÖZET

**Amaç:** Feldenkrais; hareket ile bedeni doğru kullanmayı sağlayan fiziksel eğitim yöntemidir. Vitaminler, hücrelerde metabolik reaksiyonlar için gerekli olup yetersizliklerinde bazı sorunlara neden olan organik bileşiklerdir. Bu çalışmanın amacı, Feldenkrais egzersiz programının yaşlıların A, C, E ve B Grubu vitamin değerlerine etkisini incelemektir.

**Materyal Yöntem:**Çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 30 yaşlı birey rastgele yöntemle iki gruba ayrıldı. Deney grubunun(DG) yaş ortalaması 70.93±7.13 kontrol grubunun(KG)71.00±6.95 yıl; boy uzunluğu DG;167.06±9.45 KG;167.93±6.98 cm; DG; vücut ağırlığı 81.60±12.29 KG;75.60±6.83kg'dır. DG, 1 yıl süre ile haftanın 3 günü günde 60 dk. Feldenkrais egzersiz programına katılırken, KG fiziksel etkinlik yapmamıştır. Demografik bilgilerin toplanmasından sonra, çalışma öncesi ve sonrasında A, C, E ve B grubu vitaminlerden; B2, B6 ve B12 vitamini değerleri Yüksek Performanslı Sıvı Kromatografisi (HPLC) yöntemi ile alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde değişkenler Kolmogoroff Simirnof testi ile normal dağılımlarına bakılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Witney U testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yaşlıların Feldenkraise egzersiz programı sonrası 1 yıllık süreçte, vitamin düzeyleri incelendiğinde E, B2, B6 ve B12 vitaminlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunurken ( $p<0,05$ ), A ve C vitaminlerinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Sonuç:**Uzun süreli ve düzenli uygulanan Feldenkraise egzersizinin yaşlı bireylerde E ve B grubu vitamin düzeylerini arttırdığını söyleyebiliriz. Zihinsel performans, öğrenme, hafıza gücü ve konsantrasyon da artış sağlayan B vitamini strese

## KAYNAKLAR

1. Avanoğlu S. (2000). Bedensel farkındalığın yolu. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
2. Carina D, Venturini P.E, Vanessa S. (2015). *Consumption of nutrients among th elderly living in Porto Alegre in the State of Rio Grande do Sul, Brazil: a population-based stud.* Article.
3. Er D. (2009). Psikososyal Açıdan Yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4:1-8.
4. Feldenkrais M. (1972). Awareness through movement: Health exercises for personal growth. New York: *Harper and Row*
5. Feldenkrais M. (1985). The potent self: A guide to spontaneity. *San Francisco: Harper San Francisc.*
6. Hunter SK, Thompson MW, Adams RD. (2001). Reaction Time Strength, and Physical Activity in Women Aged 20-89 Years. *Journal of Aging and Physical activity*, 9:32-42.
7. Kovar GM, Feinleib M. (1991). Older Americans Present a Double Challenge, Preventing Disability and Providing Care, *American Journal of Public Health*, 81(3):287-288.
8. Lundblad I, Elert B, Gerdle J. (1999). Randomized controlled trial of physico - therapy and Feldenkrais interventions in female workers with neck-shoulder complaints, *Journal of Occupational Rehabilitation*, ; 9(3):179-194.
9. Price DD, McGrath PA, Rafii A. Buckingham B. (1983).The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain. *Pain*,; 17(1):45-56.
10. Robert N. Butler M.D. Sports, Exercise, & Fitness for Senior Citizens Exercise to Maintain Physical Fitness” Director, *National Institute on Aging*. www. aging and exercise.
11. Rucker RB (Ed), Suttie JW (Ed), McCormick DB,(Ed) Machlin LJ.(Ed). (2001). Handbooks of Vitamins. 3.th ed. New York: Marcel Dekker Inc; p.1- 188
12. Stea TH, Stølevik SB, Berntsen S, Ezzathkah B.N. (2016). Effect of Omega-3 and Vitamins E + C Supplements on the Concentration of Serum B-Vitamins and Plasma Redox Aminothioli Antioxidant Status in Elderly Men after Strength Training for Three Months. *Annals of Nutrition & Metabolism*;, 68 (2), p145-155, 11.
13. Troesch B, Eggersdorfer M, Weber PJ Nutr. (2012). 100 years of vitamins: adequate intake in the elderly is still a matter of concern. *142(6):979-80.*
14. Yuliyana K, Diffah H.(2018). Associations between Nutrition Knowledge, Vitamin C Intake, Nutritional Status, and Blood Pressure among Elderly with Hypertension in Klaten, Central Java, Indonesia. *International Journal of Integrated Health Sciences*, Vol 6, Iss 1, Pp 22-29.