

Bölüm 2

SEDANter KADINLARA UYGULANAN STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN VÜCUT KİTLE İNDEKSİNE VE VÜCUT KOMPOZİSYONUNA ETKİSİ

Ayşe ŞİMŞEK¹
Yunus Emre BAĞIŞ²

GİRİŞ

Hayatın geçmişten günümüze kadar bireyle birlikte değişen teknolojik gelişmelerinin de getirmiş olduğu bazı zorlukları yaşamaktayız. Bu zorluklar beraberinde ise stres, yoğunluk, psikoloji ve fizyolojik davranışlar ise kişinin nerede hangi şartlarda yaşadığına bakmaksızın verimini düşürmektedir (1).

Verimini düşürdüğüne inandığımız için kişinin hiçbir aktivite, egzersiz programı olmamasın da ise hareket kısıtlılığı ortaya çıkmaktadır. Spor yapamadıkları ve egzersiz olmadığından sedanter olarak hayatlarını devam ettirmektedirler ve bundan kaynaklı olarak fiziki, psikolojik ve fizyolojik hastalıkları da beraberinde getirmektedir (2).

Son yıllarda egzersiz programları, beslenme ile birleştirildiğin de kilo, yağ ve kütle artışı ile kendini iyi hissetme, motivasyon ve moral artışı olduğundan egzersize yoğun bir artış görülmektedir (3).

Aerobik egzersizler de genellikle dayanıklılığı artırma çalışmaları yapılmasında kasların gelişiminde, vücut kompozisyonu korumada ve aynı zamanda da yağ kütlelerinin azalmasına yardımcı olmaktadır (4). Yapılan düzenli egzersizler cinsiyete ve imkânlara göre kadınların daha çok ilgi duyulduğu gözlenmektedir. Kadınlar egzersiz çalışmalarını diyet ile birleştirdiğinde yağ kütlelerinde % olarak düşüş meydana gelmektedir (5).

Step aerobik, müzik eşliğinde step tahtasının etrafında çeşitli adım ve sıçramalarla yapılan bir tür egzersizdir. Müziğe uyulanarak yapıldığı tempolu ve açma germe hareketler den oluşan spor dalıdır. Aerobik ise müzikle birleştirilmiş hareket kombinasyonları bütünüdür (6). Bu çalışmalarda dayanıklılık ağırlıklı çalışmalar fazla yapılmaktadır. Bu tür çalışmalar vücut kompozisyonumuzu ve vücut

¹ Ayşe Şimşek, Süleyman Demirel Üniversitesi, Ayse32atar@gmail.com.tr.

² Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre Bağış, Süleyman Demirel Üniversitesi, yunusbagis@sdu.edu.tr

Karacan & ark., yaş ortalaması 35,42±2,83 yıl olan orta yaş bayanlar ile yaş ortalaması 53,78±3,78 yıl olan menopoz dönemindeki kadınlara, 12 haftalık aerobik egzersiz programı sonunda vücut ağırlıkları ile vücut kitle indekslerinde anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir (14).

Düzenli egzersizler fiziksel uygunluğun parçalarıyla ilgili kısımların gelişmesine yardım eder. Fiziksel fitnessin sağlıkla ilgili kısımları kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, vücut kompozisyonu, esneklik ve sinir kas rahatlamasıdır (15). Bu çalışma sonucunda da düzenli yapılan egzersizler ile fiziksel performansta olumlu gelişmeler olduğu belirlenmiştir. Özellikle bu çalışmada gözlemlenen esneklik, karın ve bacak kuvveti, denge ve beden kitle İndeksi (BKİ) değişkenlerde egzersiz öncesi ve sonrası yapılan ölçümlerde istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada grubun ilk ve son ölçümleri karşılaştırıldığında vücut yağ yüzdesi ve vücut kitle indeksi değerler arasında anlamlı fark bulundu. Elde edilen verilere dayalı olarak çalışmamızın sonucunda yapılan step-aerobik egzersizinin sedanter kadınlar üzerindeki yağ yakımı ve kilo vermeyi hızlandırdığı görüldü. Step-aerobik egzersizleri sedanter kadınlarda vücut kitle indeksine ve vücut kompozisyonuna etki ettiği görülmüş olup, sporu sağlık için yapan sedanter kadınlarda önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Saçaklı H. (1990). Üniversite gençlerinde obezitenin egzersiz ve diyet yolu ile giderilmesi. Doktora Tezi. Marmara üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.
2. Bilgin A. (1995). Kadında fitness programının, vücut kompozisyonuna ve aerobik kapasiteye etkisi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
3. Yaman R. (1999). 18-24 Yaş arası Muğla Üniversitesi bayan öğrencilerde step çalışmasının bazı motorik ve yapısal özelliklerine etkisini araştırılması. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
4. Altun P. (1998). Orta yaşlı sedanter bayanlarda 3 aylık egzersizin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
5. Buruk Ş. (1998). Şişman bayanlarda egzersiz ve diyetin vücut ağırlığı ve kan parametreleri üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul.
6. Kurt S, Hazar S, İbiş S, Albay B, Kurt Y. (2010). Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (1), 665-674.
7. İmamoğlu O, Akyol P, Bayram, L. (2002). Sedanter Bayanlarda 3 Aylık Egzersizin Fiziksel Uygunluk, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 27-29 Ekim, 13-19, Antalya.
8. Yenigün Ö. (1998). Farklı müzik hızlarında yapılan step-aerobik çalışmalarında alt ekstremitte eklem fleksibilite ve izokinetik performans farklılıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Egzersiz Spor Ve Sağlık

9. iek G. (2010). Sedanter bayanların dokuz haftalık koş, yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
10. Kravitz L, Heyward VH, Stolarczyk LM, Wilmeding V. (1997). Physical Fitness Programs and Activities Weight-training. Journal of Strength and Conditioning Research 11 (3), 194-199.
11. Özenoęlu A, Uzdil Z, Yüce S. (2016). Kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 1 (1), 1-10.
12. Baştuğ G, Akandere M, Yıldız H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi . Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2 (2), 22-27.
13. Kin A, Koşar ŞN, & Tuncel, F. (1996). 8 haftalık step ve aerobik dansın Üniversitesi bayanların fiziksel uygunluğuna etkisinin karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), 21-31.
14. Karacan S. & olakoęlu FF. (2003). Sedanter Orta Yaş Bayanlar İle Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipitlerine Etkisi. Spormetre Beden Eęitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 83-88.
15. Heyward UH. (1991). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription. 1st edition. Texas: Human Kinetics Books.