

## Bölüm 8

# KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE DENGE PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>1\*</sup>

Mine KOÇ<sup>2</sup>  
Çağrı ÇELENK<sup>3</sup>

### GİRİŞ

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacıdır. İçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar insanlar sürekli hareket halinde ve pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmışlardır. Ancak, 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişmeler göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır <sup>(1)</sup>.

Yaşam koşullarında, teknolojinin beraberinde getirdiği kolaylıklar sayesinde insanların birçoğunun günlük olarak yaptığı fiziksel aktiviteler oldukça düşük seviyede olup, insanlar daha çok hareketsizliğe yönelmektedir. Bu değişiklikler arasında kişilerin sağlık durumunu etkileyen fiziksel aktivite düzeyi de giderek düşmekte ve buna bağlı olarak da farklı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Sağlıkın korunması açısından düşünüldüğünde, bu durum fiziksel aktivitenin önemini giderek arttırmaktadır <sup>(2)</sup>.

Fiziksel Aktivite Yetersizliği: Fiziksel hareketsizlik, dünyada ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin % 6'sı). Hareketsizlik yüzünden her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybetmektedir. Yeterince hareketli olmayan insanlar, tüm nedenlere dayalı mortalite açısından %20 ile %30 arası daha yüksek risk altındadır. Düzenli fiziksel aktivite; yüksek tansiyon gibi kardiyovasküler hastalık, diyabet, meme ve kolon kanseri

<sup>1</sup> Bu Çalışma Doç. Dr. Çağrı Çelenk'in danışmanlığında, Mine Koç'un Ocak-2019 tarihinde Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde tamamladığı "Kadın Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Denge Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Artistik Cimnastik Antrenörü, Adıyaman Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü, minekoc0683@gmail.com

<sup>3</sup> Doç. Dr. Kayseri Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, celenkc7@hotmail.com.

Sonuç olarak fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşamın belirtisi olduğu, fazla kilo ve obeziteyi engellemede en önemli faktörlerden birisi olduğu aynı zamanda da denge performansına, vücut yağ yüzdesine, beden kütle indeksine olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz.

## **KAYNAKÇA**

1. Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. (4.Baskı), Ankara: Perspektif Matbaacılık.
2. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji 2013;70(4).
3. hsgm.saglik.gov.tr (2016) Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat (14.11.2016 tarihinde <http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/> adresinden ulaşılmıştır).
4. Mutlu T, Saygın Ö, Erdoğan M, vd. Faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kütle indeksine göre araştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2012;7(2).
5. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, vd. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern. Arş. 2006;34:166-172.
6. Caspersen JC, Pereira MA, Curran KM. Changes in physical activity patterns in the united states, by sex and cross-sectional age. Med. Sci. Sports Exerc. 2000;32(9):1601-1609.
7. Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
8. Winter, D.A. Human balance and posture control during standing and walking. Gait & Posture 1995;(3):193-214.
9. Pınar S, Tavacıoğlu L, Atılğan OE. Dansçılarda denge becerileri ile İlgili olabilecek faktörlerin incelenmesi. 9. Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım 2006 Muğla Üniversitesi, Muğla.
10. Öztürk M. Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2005.
11. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc 2003;35(8):1381-1395.
12. Ersoy, G. (2013). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
13. Bulgu N, Aritan CK, Aşçı FH. Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite, Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences, 2007; 18 (4): 167-181.
14. Sherrington C, Whitney J. et al. Effective exercise for the prevention of falls—a systematic review and meta-analysis Journal of the American Geriatrics Society, 2008;(56): 2234–2243.
15. Ferreira, M. L., Sherrington, C. et al. Physical activity improves strength, balance and endurance in adults aged 40–65 years: a systematic review. Journal of Physiotherapy, Australian Physiotherapy Association, 2012;(58): 145-156.
16. Martínez-Gómez D, Eisenmann JC, Moya JM et al. The role of physical activity and fitness on the metabolic syndrome in adolescents: effect of different scores, The Afinos Study. J Physiol Biochem. 2009;65(3): 277-89.
17. Wang C, Hou XH, Zhang ML et al. Comparison of body mass index with body fat percentage in the evaluation of obesity in Chinese. Biomedical and Environmental Sciences, 2010; 23(3):173-179.
18. Goulding A, Jones, IE. et al. Dynamic and static tests of balance and postural sway in boys: effects of previous wrist bone fractures and high adiposity, Gait and Posture, 2003;(17) 136-141.
19. Perrin P, Deviterne D, Hugel F, Perrot C. Judo better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control, Gait Posture, 2002;(15): 187-194.
20. Paillard T, Noe F. et al. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition, J Athl Train 2006;(41): 172-176.

## *Antrenman Bilimleri*

21. Bressel E, Yonker JC, Kras J, Heath EM. Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes, *J Athl Train*, 2007;(42): 42-46.
21. Matsuda S, Demura S, Uchiyama M. Center of pressure sway characteristics during static one-legged stance of athletes from different sports. *J Sport Sci*. 2008;(26): 775-779.
23. Davlin CD. Dynamic balance in high level athletes. *percept. mot. skills*. 2004; (98): 1171-1176.
24. Paillard T, Noe F. Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer, *J Med Sci Sports*, 2006;(16): 345-348.
25. Bompa, O. T. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (1. Baskı), Keskin İ ve Tuner AB. (Çev), Ankara: Bağırhan Yayınevi.
26. Kırdış E. Halk Oyunları Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010.
27. Cote KP, Brunet ME, Gansneder BM, Shultz SJ. Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability. *J Athl Train*. 2005;(40): 41-46.
28. Ateş B, Çetin E, Yarım İ. Kadın Sporcularda Denge Yeteneği ve Denge Antrenmanları. *Gaziantep Üniversitesi, spor bilimleri dergisi*, 2017;2(2): 66-79.
29. Hills AP, Parker AW. Gait characteristics of obese children. *Arch Phys Med Rehabil*. 1991;(72): 403-407.
30. Kejonen P, Kauranen K, Vanharanta H. The relationship between anthropometric factors and body-balancing movements in postural balance, *Arch Phys Med Rehabil*, 2003;(84): 17-22.
31. McGraw B, McClenaghan BA, Williams HG, Dickerson J. Gait and postural stability in obese and nonobese prepubertal boys, *Arch Phys Med Rehabil*, 2000;(81): 484-489.