

## BÖLÜM 3

# UYUNCULARIN NEFES VE BEDEN EĞİTİMİNDE UYGULANAN EGZERSİZLERİNDE KRONOTİPİN ÖNEMİ

Kerim DÜNDAR<sup>1</sup>

### KRONOTİP

24 saatlik gün içindeki davranışların zamanlaması kronotipimizi tanımlar. Sabahçı olarak tanımlanan insanlar akşamları daha erken yatarlar ve sabahın erken saatlerinde uyanırlar. Akşamcı olarak tanımlanan insanlar ise akşamları geç yatıp sabahları ise oldukça geç uyanan insanlardır. Buna benzer bir tanımlamada sabahçı tipler “Sabah Kuşlar” akşamcı tipler ise “Baykuşlar” olarak tanımlanmıştır (Roenneberg ve ark. 2007, 2003).

Bir bireyin kronotipi, günün farklı saatlerinde performansında da rol oynayabileceği düşünülmektedir. Örneğin, çevre koşulları ve zamanlama önyargısı kısmen kontrol altında olsa bile, akşamın erken saatlerinde bireylerin tarafından daha iyi performans gösterdiklerinden bahsedilmiştir (Tetik, 2020).

Kronotip çoğunlukla kişisel bir tercih ve içsel bir özelliktir, insanlarda sirkadiyen saatin bir ifadesidir. Günlük tip belirleyicilerin %50'sine kadar genetik olarak düzenlendiği belirtilmiştir Jones ve ark. 2019, Koskenvuo ve ark. 2007).

<sup>1</sup> DEÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları

Öğrencilerin sabahçı ya da akşamcı olmaları sabah yapılan nefes ve beden egzersizlerinin oyunculuk eğitimi alan öğrencilerde dayanıklılık yetisinin gelişmesine yardımcı olacağı için sabah ve akşam yapılacak bu tip egzersizlerin kişinin kronotipine bağlı olarak yapılması tabiki iyi sonuçlar doğuracaktır.

Eğitim sistemimizde kişilerin sabahçı ya da akşamcı olmalarının bir önemi yoktur. Program gereği gösterilen saat ve günde dersler yapılır ama yapılan bu derslerin verimlilikleri yukarıda sunulan bilgiler doğrultusunda herkese aynı oranda yararlı olmayacağı görülmektedir. Öğrencilerin yapılan sınavlarda da kronotiplerinin etkisi altında olacakları da görülmektedir.

Eğitmcilerin bu bilgiler doğrultusunda öğrencilerle ilişki kurup hangi tip özelliğe sahip olduklarını belirleyerek onlar için kendilerini geliştirme konusunda yeterli desteği vermeleri gerektiğini düşünmekteyiz.

## KAYNAKLAR

1. Au J, Reece J. 2017. The relationship between chronotype and depressive symptoms: A meta-analysis. *J Affect Disord.* 218:93–104.
2. Fischer D, Lombardi DA, Marucci-Wellman H, Roenneberg T. (2017); Chronotypes in the US – influence of age and sex. *PLoS One.* 12(6):e0178782.
3. Jones SE, Lane JM, Wood AR, van Hees VT, Tyrrell J, Beaumont RN, Jeffries AR, Dashti HS, Hillsdon M, Ruth KS, (2019); Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms. *Nat Commun.* 10(1):343.
4. Jones SE, Tyrrell J, Wood AR, Beaumont RN, Ruth KS, Tuke MA, Yaghootkar H, Hu Y, Teder-Laving M, Hayward C, (2016); Genome-wide association analyses in 128,266 individuals identifies new morningness and sleep duration Loci. Shi J, editor. *PLoS Genet.* 12(8): e1006125.

5. Knutson KL, von Schantz M. 2018. Associations between chronotype, morbidity and mortality in the UK Biobank cohort. *Chronobiol Int.* 35(8):1045–1053.
6. Koskenvuo M, Hublin C, Partinen M, Heikkilä K, Kaprio J. (2007); Heritability of diurnal type: a nationwide study of 8753 adult twin pairs. *J Sleep Res.* 16(2):156–162.
7. Maukonen, M., Kanerva, N., Partonen, T., Kronholm, E., Konttinen, H., Wennman, H., Männistö, S. (2016). The associations between chronotype, a healthy diet and obesity. *Chronobiology International*, 33(8), 972-981.
8. Maukonen, M., Kanerva, N., Partonen, T., Kronholm, E., Tapanainen, H., Kontto, J., Männistö, S. (2017). Chronotype differences in timing of energy and macronutrient intakes: A population-based study in adults. *Obesity*, 25(3), 608-615.
9. Merikanto I, Lahti T, Puolijoki H, Vanhala M, Peltonen M, Laatikainen T, Vartiainen E, Salomaa V, Kronholm E, Partonen T. 2013. Associations of chronotype and sleep with cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Chronobiol Int.* 30(4):470–477.
10. Mota, M. C., Waterhouse, J., De-Souza, D. A., Rossato, L. T., Silva, C. M., Araújo, M. B. J., Crispim, C. A. (2016). Association between chronotype, food intake and physical activity in medical residents. *Chronobiology International*, 33(6), 730-739.
11. Patterson, F., Malone, S. K., Lozano, A., Grandner, M. A., Hanlon, A. L. (2016). Smoking, screen-based sedentary behavior, and diet associated with habitual sleep duration and chronotype: data from the UK Biobank. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(5), 715-726.
12. Roenneberg T, Kuehnle T, Juda M, Kantermann T, Allebrandt K, Gordijn M, Meroow M. (2007); Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep Med Rev.* 11(6):429–438.
13. Roenneberg T, Kuehnle T, Pramstaller PP, Ricken J, Havel M, Guth A, Meroow M. (2004); A marker for the end of adolescence. *Curr Biol.* 14(24):R1038–9.
14. Roenneberg T, Wirz-Justice A, Meroow M. (2003); Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *J Biol Rhythms.* 18(1):80–90.
15. Tetik Dünder, S. (2020); Biyolojik Ritim ve Atletik Performans, Ankara,

16. Núñez, P. Perillan, C. Arguelles, J. Diaz, E. (2019); Comparison Of Sleep And Chronotype Between Senior And Undergraduate University Students, *Chronobiology International*, Vol. 36, No. 12, 1626–1637
17. Posner M, Rafal R. (1987); Cognitive Theories Of Attention And The Rehabilitation Of Attentional Deficits. In: Meier M, Benton A, Diller L, Editors. *Neuropsychological Rehabilitation*. New York (NY): Guilford Press; Pp. 182–201.
18. Öztürk, M.A. (2018). Tüm Vücut Titreşimi Antrenmanlarının Kilo Vermeye ve Kas Kütleli Artışına Etkileri. *Gelecek Vizyolar Dergisi*, 2(1): 52-60.
19. Gönülateş,S., DüNDAR,K.(2019); Egersiz Ve Planlaması, Herkes İçin Spor Ve Wellness Araştırmaları 2, Akademisyen Kitabevi Ankara, 31-38.
20. Gönülateş,S., Tetik,S., DüNDAR,U., Yaan,T., DüNDAR,K. (2017); Analyzing The Before And After Effects Of Endurance Training On ACTH Hormone, *International Journal Of Science Culture And Sport*, December : 5(4)
21. Yaan,T. (2019); Futbolda Dayanıklılık Antrenmanı. Herkes İçin Spor Ve Wellness Araştırmaları 2, Akademisyen Kitabevi Ankara, 85-93.