



asoscongress

**ULUSLARARASI SAĞLIK VE SPOR
BİLİMLERİ SEMPOZYUMU**
*International Symposium
on Health and Sports Sciences*

SEMPOZYUM ÖZET KİTAPÇIĞI
CONFERENCE ABSTRACTS

Editör: Prof. Dr. Ali Emre Erol
ISBN: 978-605-2132-74-6



İSTANBUL

25-27 EKİM 2018

V. ULUSLARARASI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ SEMPOZYUMU ÖZET KİTAPÇIĞI

ISBN: 978-605-2132-74-6

Yayın Yönetmeni

Muhammet Özcan

Yayın Editörü

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Zincirli

Kapak Tasarımı

Bülent Polat

Erişime Açıldığı Tarih

12.10.2018

Asos Yayınevi

1.baskı

Adres: Çaydaçıra Mah. Hacı Ömer Bilginoğlu Cad. No: 67/2-4/MERKEZ/ELAZIĞ

Telefon: 0530 473 23 00

Mail Adresi: asos@asosyayinlari.com

Web: www.asosyayinlari.com

Instagram: <https://www.instagram.com/asosyayinevi/>

Facebook: <https://www.facebook.com/asosyayinevi/>

Twitter: <https://twitter.com/Asosyayinevi>

Özet kitapçığında yayınlanan tüm bildiriler Sobiad tarafından indekslenmiş, İntihal.net tarafından benzerlik denetiminden geçirilmiştir.





Sempozyum Onursal Başkanı

Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Bahri Şahin

Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Ali Emre Erol

Sempozyum Düzenleme Kurulu

Doç. Dr. Ahmet Bulgurcuoğlu

Doç. Sabahattin Devecioğlu

Doç. Dr. Vedat Ayan

Bilim Kurulu

Prof. Dr. Ali Tilbe

Prof. Dr. Abdulkadir Baharçipek

Prof. Dr. Adnan Çelik

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Turan Sinan

Prof. Dr. Ahmet Yatkın

Prof. Dr. Aleksandra Vranes

Prof. Dr. Ali Yılmaz Gündüz

Prof. Dr. Alper Maral

Prof. Dr. Anaid Donabedian Inalco

Prof. Dr. A. Melek Özyetgin

Prof. Dr. Belkacem Boumahdi

Prof. Dr. Bünyamin Akdemir

Prof. Dr. Canan Çetin

Prof. Dr. Candalene J. McCombs

Prof. Dr. Cemile Hesenzade

Prof. Dr. Choi Han – Woo

Prof. Dr. Cihan Işıkhhan

Prof. Dr. Çağatay İnam Karahan

Prof. Dr. Daoud Djefafla

Prof. Dr. David Carr



Prof. Dr. Elena Oganova
Prof. Dr. Elif Yüksel Oktay
Prof. Dr. Emin Çelebi
Prof. Dr. Erica H. Gilson
Prof. Dr. Erol Asiltürk
Prof. Dr. Erol Parlak
Prof. Dr. Eva Agnes Csato
Prof. Dr. Fadime Suata Alpaslan
Prof. Dr. Flera Sayfulina
Prof. Dr. Güldane Araz Ay
Prof. Dr. Gwendolyn Alexander
Prof. Dr. H. Birsen Hekimoglu-Örs
Prof. Dr. Hacer Tor
Prof. Dr. Hasan Arapgirlioğlu
Prof. Dr. Himmet Karadal
Prof. Dr. Hocine Boukara
Prof. Dr. Işıl Uluçam Wegmann
Prof. Dr. İ. Güsel Sev
Prof. Dr. İbrahim Halil Sugözü
Prof. Dr. İbrahim Örnek
Prof. Dr. İhsan Çapçioğlu
Prof. Dr. İlhan Özkeçeci
Prof. Dr. Joachim Klose
Prof. Dr. Kathleen Malu
Prof. Dr. Kazuyuki Nagai
Prof. Dr. Khalil Awda
Prof. Dr. Kim Hyo Joung
Prof. Dr. Liptai Kalman
Prof. Dr. Ljiljana Markoviç
Prof. Dr. Lubov Kopanitsya
Prof. Dr. M. Ali Kırman
Prof. Dr. M. Cihat Can
Prof. Dr. Mahmut Tekin



Prof.Dr. Mehmet Koştumoğlu
Prof. Dr. Mashood Baderin
Prof. Dr. Mohammed Hardan Ali
Prof. Dr. Moheddin Bananeh
Prof. Dr. Mustafa Arslan
Prof. Dr. Mustafa İsmail Kaya
Prof. Dr. Mustafa Uslu
Prof. Dr. Nabeel Madallah Hamad Al-Obaidi
Prof. Dr. Nassıra Hedjerassı
Prof. Dr. Olena Ivanovska
Prof. Dr. Orhan Çoban
Prof. Dr. Recep Dikici
Prof. Dr. Robert Elliott
Prof. Dr. Roberto Veraldi
Prof. Dr. Sanjin Kodric
Prof. Dr. Sedat Cereci
Prof. Dr. Serpil Ağcakaya
Prof. Dr. Sevil Mehdiyeva
Prof. Dr. Sevgi Soylu Koyuncu
Prof. Dr. Sven Tarp
Prof. Dr. Tahir Akgemci
Prof. Dr. Tarık Özcan
Prof. Dr. Tetsuya Sato
Prof. Dr. Türev Berki
Prof. Dr. Tofiq Abdülhasanli
Prof. Dr. Tom Schoeneman
Prof. Dr. Viktoria Serzhanova

Doç. Dr. Ahmet Talimciler
Doç. Dr. Arda Eden
Doç. Dr. Besir Mustafayev
Doç. Dr. Beyhan Kanter

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-27 Ekim 2018

İstanbul



Doç. Dr. Beyhan Zabun
Doç. Dr. Burçin Cevdet Çetinsöz
Doç. Dr. Duygu Kızıldağ
Doç. Dr. Dünder Alikılıç
Doç. Dr. Elmas Şahin
Doç. Dr. Elmira Memmedova Kekeç
Doç. Dr. Erdal Arlı
Doç. Dr. Esra Birkan Baydan
Doç. Dr. Evrim Mayatürk Akyol
Doç. Dr. Fatih Arslan
Doç. Dr. Fatih Mehmet Öcal
Doç. Dr. Fatma Nur Yorgancılar
Doç. Dr. Ferit İzci
Doç. Dr. Fulya Erlüle
Doç. Dr. Funda Kızıler Emer
Doç. Dr. Gulnara Kanbarova
Doç. Dr. Gül Kayalidere
Doç. Dr. Güldane Araz Ay
Doç. Dr. Güler Tozkoparan
Doç. Dr. Halil İbrahim Koruca
Doç. Dr. Halil Tokcan
Doç. Dr. Hasan Güner Berkant
Doç. Dr. İrina Pokrovskaya
Doç. Dr. Kader Sürmeli
Doç. Dr. Kemal Erol
Doç. Dr. Kürşat Çelik
Doç. Dr. Lütfiye Özdemir
Doç. Dr. Mahmut Yardımcıoğlu
Doç. Dr. Mary Beth Schaefer
Doç. Dr. Mehmet Ak
Doç. Dr. Muhittin Kapanşahin
Doç. Dr. Murat Elmalı
Doç. Dr. Mutlu Deveci



Doç. Dr. Nazile Abdullazade
Doç Dr. Necdet Yaşar Bayatlı
Doç. Dr. Nevin Özdemir
Doç. Dr. Okan Murat Öztürk
Doç. Dr. Olca Sürgevil
Doç. Dr. Özlem Demirel Dönmez
Doç. Dr. Sare Şengül
Doç. Dr. Sibel Kılıç
Doç. Dr. Şafak Kaypak
Doç. Dr. Tamer Budak
Doç. Dr. Tarana Khalilova Ahmed Gizi
Doç. Dr. Tuba Büyükbeşe
Doç. Dr. Tudora Arnaut
Doç. Dr. Turan Akkoyun
Doç. Dr. Yegane Çağlayan
Doç. Dr. Yılmaz Karadeniz
Doç. Dr. Yusuf Şahin
Doç. Dr. Yüksel Gögebakan

Dr. Öğretim Üyesi Ahmed Aldyab
Dr. Öğretim Üyesi Bahadır Köksalan
Dr. Öğretim Üyesi Banu Tanrıöver
Dr. Öğretim Üyesi Bengü Hırlak
Dr. Öğretim Üyesi Beyzade Nadir Çetin
Dr. Öğretim Üyesi Birol İpek
Dr. Öğretim Üyesi Burçak Erdal
Dr. Öğretim Üyesi Burcu Özge Özaslan Çalışkan
Dr. Öğretim Üyesi Duygu Koçak
Dr. Öğretim Üyesi Ebru Onurlubaş
Dr. Öğretim Üyesi Fadime Tosik Dinç
Dr. Öğretim Üyesi Gülsüm Vezir Oğuz
Dr. Öğretim Üyesi Hakan Yalap

5. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu 25-27 Ekim 2018

İstanbul



Dr. Öğretim Üyesi İbrahim Görücü
Dr. Öğretim Üyesi İdil Tuncer Kazancı
Dr. Öğretim Üyesi İzzet Taşar
Dr. Öğretim Üyesi Kürşat Yusuf Aytaç
Dr. Öğretim Üyesi Lütfi Alıcı
Dr. Öğretim Üyesi Lütfiye Özaydın Akyol
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Levent Erdaş
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Yılmaz
Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Uğraş
Dr. Öğretim Üyesi Nilüfer Alimen
Dr. Öğretim Üyesi Nurhodja Akbulaev
Dr. Öğretim Üyesi Özlem Yaşar Uğurlu
Dr. Öğretim Üyesi Ramazan Yirci
Dr. Öğretim Üyesi Recep Özdemir
Dr. Öğretim Üyesi Seçil Eda Kartal
Dr. Öğretim Üyesi Semra Kıranlı Güngör
Dr. Öğretim Üyesi Sezgin Demir
Dr. Öğretim Üyesi Tahir Çelikbağ
Dr. Öğretim Üyesi Tuncay Yavuz Özdemir
Dr. Öğretim Üyesi Türkan Askerova
Dr. Öğretim Üyesi Yavuz Haykır

Dr. Elçin İbrahimov



İÇİNDEKİLER

12-13 Yaş Grubuna Uygulanan Sekiz Haftalık Judo Antrenmanlarının Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi.....	3
12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan 8 Haftalık Core Antrenmanın Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisi.....	4
65 Yaş ve Üstü Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitelerine Etkisinin İncelenmesi	6
Altın Yumurtlayan Youtube! Spor Kulüplerinin Youtube Kullanımına Pazarlama Çerçevesinden Bir Bakış	8
Antrenör ve Yılmazlık	9
Bazı Cipsler ve Yer Fıstıklı Atıştırmalıkların Aflatoksin İçeriklerinin Kolon Sonrası Türevlendirme Sistemi ile Belirlenmesi	10
Çalışan Çocuklar/ Gençler Arasında Madde Kullanım Özellikleri ve İlişkili Faktörler	12
Demans Tanısı Alan ve Almayan Yaşlı Bireylerin Serum Vitamin D Düzeyleri ve Beslenme Durumlarının Karşılaştırılması	13
Determination Of The Glycemic Index Value Of A Traditional Snack Tarhana That Can Be Used İn Athletes Feeding	15
Down Sendromlu Bireylerde Atletizmin Motorik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi	16
Egzersiz Menstrüel Ağrıya Etkisi	18
Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçümünde Kullanılan İki Farklı Yöntemin Korelasyonu	19
Genç Erişkinlerde Vücut Kompozisyonu İle Abdominal Kas Endüransı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	20
Güreş Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi (Trabzon Güreş Gelişim Semineri Örneği)	21
Hipertansiyon Tanısı Almış ve Normotansif Olan Bireylerde Reaksiyon Zamanı, Denge ve Mobilite İle İlgili Faktörlerin Karşılaştırılması.....	22
İşitme Engelli Erkek Basketbol ve Voleybolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Karşılaştırılması	24
Kırkpınar (Yağlı) Güreşleri.....	25
Kronik Böbrek Yetmezliği Olan Yetişkin Olgularda Sigara Kullanım Durumu ile Diyaliz Yeterliliği Arasındaki İlişki.....	26
Spor Bilimleri Bölümlerinin Kalite Süreçleri Kapsamında Kurum İç Süreçlerinin Değerlendirilmesi ..	28
The Effect Of 8 Week Aerobic Training With Supplements (Kefir Dough) On Weight Loss And Lipid Profile Of 13-15 Years Old Girl Students.....	30
Tüketici Şiddette Eksentrik ve Konsentrik Yüklenme Sonrası Doms ve Kas Hasarı Seviyeleri	32



Türk Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Durumu ve Engellerinin Belirlenmesi	34
Ülkemizde Sporcular Tarafından Tüketilen Protein Tozlarının Amino Asit Profillerinin İncelenmesi ve Kalitesini Değerlendirilmesi	36
Ülkemizde Tüketilen Bebek Sütleri (Toz) ve Çocuk Devam Sütlerine (Sıvı) Takviye Edilen Folik Asidin Biyoerişilebilirliğinin İn Vitro Gastrointestinal Sistem ile İncelenerek Belirlenmesi	38
Yoğun Bakım Ünitesine Yatırılan Hastalarda Anemi ve Eritrosit Transfüzyon Sıklığı	40
Yürüyüş ve Yürüyüş İle Birlikte Pilates Eğitimi Alan Kadınlarda Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması	41
Pulmoner Emboli Geçiren Olguların Görüntülemesinde En Önemli Tanı ve İyileşme Parametreleri	43
Determination of The Glycemic Index Value of A Traditional Snack Tarhana that Can Be Used in Athletes Feeding	44
Sportif Rekreatyonel Aktivitelere Katılan Öğrencilerin Aktivite Sıklığına Ve Düzeyine Göre Yaşam Ve Serbest Zaman Tatminlerinin İncelenmesi	45
13 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik Ve Somatotip Yapılarının Branşla İlişkisinin İncelenmesi	46



12-13 Yaş Grubuna Uygulanan Sekiz Haftalık Judo Antrenmanlarının Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi

Uzman Aybüke Önsel Tortum - Dr. Öğretim Üyesi Gamze Erikoğlu Örer

Öz

Bu çalışmanın amacı, 12-13 yaş grubuna uygulanan sekiz haftalık judo antrenmanlarının; kuvvet, esneklik, denge ve anaerobik güç performansına etkisinin belirlenmesidir. Araştırmaya toplam 19 (yaş 12.2 ± 0.4 yıl, boy uzunluğu 1.53 ± 0.08 m, vücut ağırlığı 47.4 ± 13.3 kg) kız-erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, sporculara sırasıyla sağlık topu fırlatma, mekik, dikey sıçrama, pençe kuvveti, sırt kuvveti, esneklik, denge ölçümleri yapılmıştır. Sporculara 8 hafta boyunca, haftada üç gün 2'şer saat, (ısınmadan sonra yaklaşık 90 dakika) judo antrenman programı uygulanmıştır. Program öncesi ve sonrası 2 kez ölçüm alınmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 22.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. 8 haftalık judo antrenman programı sonrası grubun; kuvvet, esneklik ve denge performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Yapılan 8 haftalık judo antrenmanları sonucunda; sporcuların ölçülen tüm performanslarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Judo, Kuvvet, Esneklik, Denge.

Effect Of Eight Week Judo Training Given To Age Group Of 12 -13 Years On Certain Physiological Parameters

Abstract

This study aims to determine the effects of judo training, which is planned to be given to female and male children for eight weeks and two hours per day three days a week, on balance, flexibility and strength of the children. Nineteen male and female children registered to judo training from shall participate voluntarily in the study. In the study, athletes were given two times, eight weeks before and after the health ball throw, shuttle, vertical jump, paw force, back strength, flexibility, equilibrium tests respectively. The judo training program was applied to the athletes for 2 weeks, 3 days a week for 8 weeks (about 90 minutes after warming). The data obtained were evaluated using the IBM SPSS Statistics 22.0 statistical program. After the 8-week judo training program, strength, flexibility and equilibrium were statistically significant ($p < 0.05$). As a result of 8 weeks of judo training, all the measured performances of the athletes were affected positively.

Keywords: Judo, Strength, Flexibility, Balance



12-14 Yaş Grubu Basketbolcularda Uygulanan 8 Haftalık Core Antrenmanın Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisi

Serkan Özcan - Doç.Dr. Nurper Özbar

Öz

Serkan Özcan, Nurper Özbar Bu araştırmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki erkek basketbolcularda 8 hafta düzenli olarak yapılan core antrenmanın bazı motorik özellikler üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışmaya, Akçakoca Spor Kulübü'nde basketbol oynayan 26 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular rastlantısal yöntem ile kontrol grubu (n=13) ve çalışma grubu (n=13) olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Araştırmada çalışma grubuna basketbol antrenmanlarına ilave olarak 8 hafta boyunca haftada 3 gün, 30 dk süre ile core antrenmanı uygulanmış, kontrol grubu ise herhangi bir ek yapılmadan rutin basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. Sporcuların vücut kompozisyonlarını belirleyebilmek için boy, kilo ve Beden Kütle İndeksi (BKI), sürat ve çabukluk özelliklerindeki gelişimi belirleyebilmek için 20m sürat, T-Testi ve İllionis testi, kuvvet özelliğindeki gelişimi belirleyebilmek için dikey sıçrama, mekik ve şınav testi, denge özelliğindeki gelişimi belirlemek içinde filamingo testi yapılmıştır. Çalışmamızda istatistiksel analizler için SPSS programı kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kontrol grubunda, T-Testi, İllionis, dikey sıçrama, şınav, mekik, filamingo sağ ayak denge ön-son test değerleri arasında $p<0.01$ düzeyinde, filamingo sol ayak denge ön-son test değerleri arasında ise $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubunda, 20m sürat, T-Testi ve İllionis testi dikey sıçrama, şınav ve mekik testi, filamingo sağ ayak ve sol ayak denge ön-son test değerleri arasında $p<0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışma ve kontrol grubunun gelişim farklarına bakıldığında sürat, t-testi, illionis, dikey sıçrama, şınav, mekik ve filamingo sağ ayak denge testi açısından gruplar arasında $p<0,01$ düzeyinde, filamingo sağ ayak denge testi gelişim farklarında ise istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu gelişim farkları uygulanan core antrenman programının seçilen parametreler üzerinde olumlu etki oluşturduğunu göstermektedir. Sonuç olarak; genel kuvvet durumunun korunabilmesi ve artırılabilmesi için core antrenmanların yıllık antrenman planlaması içerisine yerleştirilmesi gerektiği kanısına varılmıştır

Anahtar Kelimeler: Core, Kuvvet, Antrenman, Motor Özellikler, Basketbol

Effects Of 8 Weekly Core Training Applied In 12-14 Year Group Basketball Players On Some Motoric Characteristics

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of core training, which is regularly performed for 8 weeks on male basketball players aged 12-14 years, on certain motor characteristics. 26 male athletes playing basketball in Akçakoca Sports Club voluntarily participated in the study. The athletes were divided into two equal groups with accidental method: the control group (n=13) and the study group (n=13). In the study group, core training was applied for 30 minutes, 3 days a week for 8 weeks in addition to basketball training, while the control group continued routine basketball training without any additional training. To determine the body composition of the athlete, height, weight and body mass index, 20m sprint, T-Test and Illinois test to determine improvement in speed and rapidness characteristics, vertical jump, shuttle and push test to determine improvement in strength characteristics and flamingo test was conducted to determine the improvement of balance characteristics. SPSS program was used for statistical analysis in our study. As a result of the research, it was found that there



was significant difference in the control group between T-test, Illinois, vertical jump, push-up, shuttle, flamingo right foot balance pre-posttest values at $p<0.01$ and among flamingo left foot equilibrium preliminary and posttest values is determined that there is a significant difference. In the study group, it was determined that there was a significant difference in $p<0.01$ between 20m sprint, T-Test and Illinois test, vertical jump, push-up and shuttle test, flamingo right foot and left foot equilibrium pre-test values. When the developmental differences of the study and control groups were examined, $p<0.01$ level between the groups in terms of speed, t-test, Illinois, vertical jump, push-up, shuttle and flamingo right foot balance test and statistically $p<0.01$ in the developmental differences of the flamingo right foot balance test, It was found that there was a significant difference at $p<0.05$ level. These developmental differences indicate that the core training program applied has a positive effect on the selected parameters. As a result; core training should be included in annual training planning so that the general force situation can be protected and increased.

Keywords: Core, Strength, Training, Motoric Characteristics, Basketball



65 Yaş ve Üstü Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitelerine Etkisinin İncelenmesi

Araştırmacı Aylın Öztürk - Araştırmacı Ayşenur Kurt - Doç.Dr. Nurper Özbar - Dr. Öğretim Üyesi Reşat Sadık

Öz

GİRİŞ-AMAÇ: Bu çalışmada 65 yaş ve üstü bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **GEREÇ-YÖNTEM:** Araştırmaya toplam 100 katılımcı (57 erkek-53 bayan) katıldı. Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form-International Physical Activity Questionnaire Short Form), yaşam kalitesi değişkeniyle ilgili verilere ulaşabilmek için Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36 ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler için ise Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences 21.0) programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ikili kategorik değişkenler arası ilişkiye bakmak ve değişkenler arası farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Verilerin ortalamaları alınması için Mann-Whitney U, Wilcoxon W ve Z Testi kullanılmıştır. **BULGULAR:** Katılımcıların 67'inde kronik hastalıkların (tansiyon, diyabet vs.) olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri erkekler-kadınlar ($Z=-3,541$), ($p<0.00$), yaşam kalitesi düzeyleri ($Z=-3,738$), ($p<0.00$) olarak erkeklerde daha yüksektir. Kronik hastalıklar-fiziksel aktivite düzeyi ($Z=-1,890$), ($p<0,059$), yaş değişkenine göre fiziksel aktivite ($p<0.00$), fiziksel fonksiyonlar-fiziksel aktivite düzeyi ($p<0.00$), sağlık sorunlarının günlük aktivitelerini kısıtlaması-fiziksel aktivite düzeyi ($p<0.00$) anlamlı farklılık var, genel sağlık-fiziksel aktivite ($p>0.068$) anlamlı ilişki yoktur. Enerji ve dinçlik-fiziksel aktivite ($p<0.052$), ruhsal durumların neden olduğu kısıtlılıklar-fiziksel aktivite ($p<0.043$), ruhsal iyilik hali-fiziksel aktivite ($p<0.00$) fiziksel ağrı-fiziksel aktivite ($Z=-,298$), ($p>0.801$), sosyal fonksiyonlar-fiziksel aktivite ($p>0.064$) arasında anlamlı ilişki yoktur. Fiziksel aktivite düzeyi ortalaması ile yaşam kalite düzeyi ortalaması arasında ($p<0.00$) anlamlı ilişki vardır. **SONUÇ:** Bu çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlara göre yaşlıların fiziksel aktivite düzeyi azalır ve bununla birlikte sağlık sorunlarının da beraberinde getirdiği olumsuz durumlarda artışın olması yaşam kalite düzeylerini düşürmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini, fiziksel fonksiyon, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının kısıtlılıkları, enerji/bitkinlik ve ruhsal durumlar, sosyal fonksiyonlar ağrı ve genel sağlık durumları gibi durumların etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Yaşlılık

Examination Of The Effect Of Physical Activity Levels Of Individuals Aged 65 Years And Older On Quality Of Life

Abstract

INTRODUCTION-PURPOSE: In this study, it was aimed to determine the effect of physical activity levels on the quality of life of individuals aged 65 years and over. **MATERIAL-METHOD:** A total of 100 participants (57 males-53 females) participated in the study. In order to determine the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ Short Form), the Quality of Life Scale (SF-36) and the Personal Information Form for data on socio-demographic information used. Data were analyzed using the SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences 21.0) program. In the analysis of the data, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis Test were used to look at the relationship between the two categorical variables and to determine whether there is any difference



between the variables. Mann-Whitney U, Wilcoxon W and Z Test were used to average the data. RESULTS: 67 of the participants were found to have chronic diseases (blood pressure, diabetes, etc.). Physical activity levels were higher in males and females ($Z = -3.541$), ($p < 0.00$), quality of life ($Z = -3.738$), ($p < 0.00$) in males. Physical activity ($p < 0.00$), physical functions-physical activity level ($p < 0.00$), restriction of daily activities of health problems-physical activity ($p < 0.001$) There was a significant difference in overall health-physical activity ($p > 0.0068$), but there was no significant relationship between general health-physical activity ($p > 0.068$). Physical activity-physical activity ($Z = -, 298$), physical activity ($p < 0,043$), psychological well-being ($p < 0.001$) ($p > 0.801$), and social functions-physical activity ($p > 0.064$). There was a significant correlation between the average level of physical activity and the average of quality of life ($p < 0.00$). CONCLUSION: According to the results obtained without this study, when the level of physical activity of the elderly is decreased and the health problems are accompanied by an increase in adverse conditions, the quality of life decreases. Conditions such as physical activity level, physical function, limitations of physical and mental health problems, energy / fatigue and mental conditions, social functions, pain and general health status have been observed to affect.

Keywords: Key Words: Physical Activity, Quality Of Life, Old Age



Altın Yumurtlayan Youtube! Spor Kulüplerinin Youtube Kullanımına Pazarlama Çerçevesinden Bir Bakış

Dr. Halil Orbay Çobanoğlu - Yusuf Dinar İşgören

Öz

İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte birçok yeni olgu da hayatımıza girmiştir. İnsanlar internet sayesinde kendilerini ifade edebilecek alanlar bulmuş ve birbirleri ile doğrudan ve dolaylı olarak iletişime geçebilecek ağlar olarak tanımlanan sosyal ağları yaratmıştır. Sosyal medyanın gelişmesi ile birlikte bireyler, kitle iletişim sürecinde pasif birer alıcı konumundan çıkarak sürece katılan birer özne konumuna gelmiştir. Sosyal medya kavramı, insanların sosyalleşme algılarını değiştirdiği gibi beraberinde pazarlama alanı gibi birçok disiplini de değiştirmiştir. İnsanlar sosyal medya aracılığı ile ürün pazarlamaya başlamışlardır. Bu sosyal medya araçlarından birisi olan Youtube diğerlerinden biraz daha fazla kazandırmakta ve son zamanlarda popülaritesini giderek artırmaktadır. Youtuber olarak adlandırılan insanlar Youtube aracılığı ile ciddi paralar kazanmaktadırlar. Youtube içerisinde üretilen içerikler ve hazırlanan videolar çok büyük kitlelere ulaşmakta ve kullanıcıya büyük meblâğlar kazandırmaktadır. Youtube aynı zamanda kurumsal itibar açısından da önem arz etmektedir. Bu durum; insanlar ve büyük şirketler gibi bazı spor kulüplerinin de dikkatinden kaçmamış ve kulüpler kendilerine birer Youtube kanalı edinmiştir. Bu araştırmanın amacı Youtube kanalı olan spor kulüplerini incelenmek ve Youtube kanalı olmayan kulüplere tavsiyede bulunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor Kulüpleri, Sosyal Medya, Youtube, Youtuber, İçerik Pazarlama

Laying Gold Youtube! An Overview Of The Marketing Framework For The Use Of Youtube By Sports Clubs

Abstract

With the introduction of the internet into our lives, many new cases have entered our lives. People have found areas where they can express themselves through the internet and have created social networks that are defined as networks that can communicate directly and indirectly with each other. With the development of social media individuals have become subjects who participate in the process leaving from the passive receiver position in mass communication process. The concept of social media has changed people's perceptions of socialization, as well as many other disciplines such as marketing. People have started to market their products through social media. Youtube, one of the social media tools, makes a little more than others and has been increasing popularity lately. People called Youtuber make serious money through Youtube. The contents and the videos prepared within Youtube are reaching huge masses and they make great contributions to the user. Youtube is also important in terms of corporate reputation. This situation has not escaped the attention of some sports clubs, such as people and large corporations, and the clubs themselves have acquired some Youtube channels. The aim of this research is to examine the sports clubs which are the Youtube channel and to recommend the clubs that are not the Youtube channel.

Keywords: Sports Clubs, Social Media, Youtube, Youtuber, Content Marketing



Antrenör ve Yılmazlık

Arş.Gör. Esra Bayrak Ayaş

Öz

Antrenörlüğün gerçekleşmesi istenilen hedeflere doğru bireyleri etkileme süreci olduğu kabul edilirse bu etkileme süreci antrenör ve sporcuları arasında oluşacak iletişimle gerçekleştirilebilir. Etkin bir antrenör sporcularını harekete geçirmek ve amaçlanan hedeflere ulaşmak için bilgi ve fikirlerini sporcuları ile paylaşmak zorundadır. Çünkü antrenörü ve sporcuyu başarıya ulaştıracak olan en önemli olgu bu bilgi ve fikirlere. Başarısızlık durumlarında antrenör, içinde bulunduğu stresli ortamlardan sıyrılabilmesi ve takımının da bu ortamdan en az etkilenmesini sağlayabilmelidir. Bu stresli ortam sonucunda antrenörün yılmazlık özelliği devreye girmektedir. Yılmazlık, zorlukları yenme, toparlanma, stresin üstünden gelme, zor şartlar sonrasında normale dönme gücü ve oluşabilecek zorluklar karşısında baş edebilme becerisini kullanabilme yani kısacası stresin zararlı etkilerini dizginleyen kişisel bir karakter özelliğidir. Yılmazlık özelliği kişiden kişiye değişen ve zaman içerisinde artabilen veya azabilen bir özelliktir. Yılmaz insanların doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel karakteristikleri bulunmaktadır. Sonradan kazanılan karakteristiklerinin içerisinde yer alan empati ve sevecenlik, mükemmel iletişim becerisine sahip olmak ve amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak özellikleri etkin bir antrenörde de bulunması gereken özellikler içerisinde yer almaktadır. Bundan dolayı antrenörlerin sahip olması gereken özelliklerden biri de yılmazlık özelliğidir. Çünkü bu özelliğe sahip olan antrenör, genel olarak antrenör vasıflarını yerine getirirken yılmazlık özelliğine de sahip olduğu için daha etkin olabilmektedir. Başarıya ulaşmada grubu etkileşim içinde tutabilen, hedefe ulaşmak için ortak amaca hizmeti sağlayan, iletişimde empatiyi ve mükemmel iletişim becerisini kullanabilen ve stresin vermiş olduğu olumsuz durumdan en az oranda etkilenmeyi sağlayan antrenör, grubun başarısında astlarıyla birlikte aynı paya sahiptir. Takımının içinde bulunduğu şartlar başarıyı etkilediğinden antrenör ile yılmazlık kavramlarının birbirine etkisini önemli hale getirmektedir. Çünkü etkin bir antrenörün sahip olması gereken özelliklerinden biride antrenörün yılmazlık özelliğidir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Yılmazlık, Spor



Bazı Cipsler ve Yer Fıstıklı Atıştırmalıkların Aflatoksin İçeriklerinin Kolon Sonrası Türevlendirme Sistemi ile Belirlenmesi

Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Yaman - Elif Okur - Gülser Reyhan Çetinkaya - Seher Erdoğan - Serra Orak - Zehra Sağlık - Dr. Öğretim Üyesi Jale Çatak

Öz

Genç nüfusun atıştırmalıklara olan ilgisi ve talebi sonucu kişi başına düşen tüketim oranlarının fazlalığı cips pazarının ülkemizde büyük yer tutmasına neden olmuştur. Ülkemiz atıştırmalık tüketiminde dünyada ön sıralarda yer almaktadır ve cips tüketimi en yaygın olanlarından. Aflatoksinler, başlıca *Aspergillus flavus*, ve *A. Parasiticus* tarafından üretilen mikotoksinlerdir. Mikotoksin, sıcak, nemli ve sağlıklı koşullarda saklanmış, özellikle mısır olmak üzere tahıllar, baharatlar, süt ve peynir gibi bazı hayvansal gıdalar, ceviz ve fındık gibi sert kabuklu yağlı-kuru meyveler, yağlı tohumlar, pirinç, bazı kuru meyveler ve yer fıstığı gibi gıdalarda bulunur. Aflatoksinler, B1, B2, G1, G2, M1 ve M2 olmak üzere altı ana grupta toplanmaktadır. Aflatoksin alımı ve birincil karaciğer kanseri arasında güçlü bir istatistiksel ilişki olduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu çalışmanın amacı İstanbul'da tüketilen bazı cipsler ve yer fıstıklı atıştırmalıkların içerdiği aflatoksin B1, B2, G1, G2 miktarlarının belirlenmesidir. İstanbul'daki marketlerden temin edilen 10 farklı çeşit cips ve 4 farklı çeşit yer fıstıklı bar örnekleri İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Helal Gıda Ar-Ge laboratuvarında öğütülerek, aflatoksin tayini yapılmıştır. Analiz immunoafinite kromatografisi ile kolon sonrası türevlendirme-UV kullanılarak HPLC'de gerçekleştirilmiştir. Yer fıstıklı cips ürünlerinin %50'sinde 5-24 µg/kg aralığında B1 ve B2 aflatoksinleri tespit edilmiştir. Cips ürünlerinin %30 unda B1 aflatoksin değerleri limitin üzerinde bulunmuştur. Örneklerde G1 aflatoksinine hiç rastlanmamıştır. G2 aflatoksinine ise sadece 2 örnekte rastlanmıştır. Türk Gıda Kodeksinde ilgili tebliğe göre cips ürünlerimizin %30'unun toplam aflatoksin miktarlarının, limit sınırın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Atıştırmalık barlarda tespit edilen aflatoksin miktarları ise maksimum limitlerin altındadır. Avrupa Topluluğu'na göre, insan gıdalarında bulunabilecek aflatoksin B1 için limit değer 2-4 µg/kg'dır. Ülkemizde de yer fıstığı, diğer yağlı tohumlar ve baharatlarda en yüksek kabul edilebilir değer aflatoksin B1 için 5 µg/kg, toplam aflatoksin için ise 10 µg/kg'dır. Sonuç olarak tüketilen cipslerde aflatoksin tespit edilmiştir. Cips tüketiminin diğer zararları da göz önünde bulundurulduğunda, tüketiminin azaltılması, üretim tekniklerinin geliştirilmesi gerek halk sağlığı gerekse ihracatımız için önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Aflatoksin, Cips, Hplc, Yer Fıstıklı Atıştırmalıklar, Yer Fıstığı

Determination Of Aflatoxin Contents Of Some Chips And Snacks With Peanut By Post-Column Uv Derivatization System

Abstract

Aflatoxins are mycotoxins, mainly produced by *Aspergillus flavus*, and *A. parasiticus*. Mycotoxin is found in foods stored in hot, humid and unhealthy conditions such as cereals especially corn, spices, some animal source foods such as milk and cheese, hard-shelled oily-dried fruits such as walnuts and hazelnuts, oilseeds, rice, and peanuts. Aflatoxins are composed of six main groups namely B1, B2, G1, G2, M1 and M2. There is a strong statistical relationship between aflatoxin uptake and primary liver cancer. The aim of this study is to determine the amount of aflatoxin B1, B2, G1, G2 in some chips and snacks with peanut consumed in Istanbul. 10 different types of chips and 4 different types of peanut bars samples obtained from the markets in Istanbul were grinded at Istanbul Sabahattin Zaim University



Halal Food R&D Laboratory and aflatoxin determination was performed. The analysis was carried out by HPLC using immunoaffinity chromatography and post-column UV derivatization system. B1 and B2 aflatoxins are determined in 50% of the peanut-chips in the range of 5-24 $\mu\text{g}/\text{kg}$. Aflatoxin B1 values of 30% of peanut-chips found above the limit. G1 aflatoxin was not found in samples. According to the related notification in Turkish Food Codex, it is determined that total aflatoxin amount is above the limit in 30% of chips products. The amount of aflatoxin determined in snack bars is below the maximum limit. According to the European Community, limit values for aflatoxin B1 that can be found in human food is 2-4 $\mu\text{g}/\text{kg}$. In our country, the maximum acceptable value for peanuts, other oil seeds and spices is 5 $\mu\text{g}/\text{kg}$ for aflatoxin B1 and 10 $\mu\text{g}/\text{kg}$ for total aflatoxin. In conclusion, when considering other damages of chips consumption, reduction of consumption, improvement of production techniques are important for both public and exportation.

Keywords: Aflatoxin, Chips, Hplc, Peanut-Snacks, Peanut



Çalışan Çocuklar/ Gençler Arasında Madde Kullanım Özellikleri ve İlişkili Faktörler

Dr. Öğretim Üyesi Emine Öncü

Öz

Giriş: Dünyada ağırlaşan küresel ekonomik krizlerle artan yetişkin işsizliği, daha ucuz işgücü olarak çocukların ve gençlerin kullanılmasına neden olmaktadır. ILO (2018) verilerine göre dünyada 218 milyon, Türkiye’de 893 bin çocuk/genç çalışma dünyasında yer almaktadır. Erken yaşta yetişkin dünyasına katılan çocuk/gençlerin sigara, alkol, uyuşturucu/uyarıcı maddeye erişimleri kolaylaşırken, kullanımları da artmaktadır. **Yöntem:** Türkiye’de çalışan çocuk/ gençlerle ilgili madde kullanımını değerlendiren çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sistematik derlemede çalışan çocuk/gençler arasında madde kullanımı yaygınlığı ve ilişkili faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Pubmed, Cochrane, ScienceDirect, Psychinfo, Elsevier ve Google-akademik elektronik veri tabanlarında 10 Mart- 25 Mayıs 2018 tarihleri arasında ‘çalışan çocuk’, ‘çalışan genç’, ‘sigara’, ‘alkol’, ‘madde kullanımı’ ile ‘child workers’, ‘adolescence workers’, ‘child labour’, ‘alcohol’, ‘substance’ anahtar sözcükleri kombinasyonları kullanılarak 24873 çalışma taranmıştır. 2000-2017 yıllarında, Türkçe/ İngilizce yayınlanan 47 araştırmadan 13’ü derlemeye alınmıştır. **Bulgular:** Yaşları 10.0-22.0 arasında değişen 22.262 çocuk/gençle yapılan çalışmalar ev, okul, sanayi ve mesleki eğitim merkezlerinde gerçekleştirilmiştir. Dünyada ve Türkiye’de çalışan çocuk/gençlerde madde kullanımı, aynı yaş grubu okuyan gençlerden yüksektir. Sigara kullanımı yaygınlığı %1.0-52.0, alkol kullanımı %4.0-63.0 ve madde kullanımı %2.7-42.8 arasında değişmektedir. Sigaraya başlama yaşı 10.4±2.3’dür. Sigara kullanımı erkeklerde kızlara, depresyonu olanlarda olmayanlara, çalışanlarda okuyanlara, 17 yaşta olanlarda 15-16 yaşta olanlara göre daha yüksek; iş alanı üretim sektörü olanlarda daha yaygındır. Alkole başlama yaşı 13.5-14.9 olup, ilk deneyim arkadaşlarla birlikte. Erkeklerde, sigara içenlerde, ailede alkol kullanılması durumunda, ailede fiziksel şiddet, işyerinde/ ailede sözel şiddet, depresyon varlığında artmaktadır. Alkol/ sigara kullanımı madde kullanımına geçiş nedeni olabilmektedir. Kullanılan uyuşturucu/ uyarıcı maddeler sıklıkla esrar, bali, tiner, uçucu gazlardır. Depresyonu, davranım bozukluğu olanlarda, intihar girişiminde bulunanlarda, alkol kullananlarda, aile ve işyerinde baskı görenlerde madde kullanımı daha yüksektir. Çalışma saati ve kazanç arttıkça madde kullanım riski artmaktadır. İş stresi yüksek olanlarda çoklu madde kullanım riski 1.5 kat fazladır. **Sonuç:** Yüksek madde kullanım oranları, maddeden korunma çalışmalarında çalışan çocuklar/gençlerin öncelikle ele alınması gereken grup olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çalışan Çocuk, Genç, Madde Kullanımı, Risk Faktörleri



Demans Tanısı Alan ve Almayan Yaşlı Bireylerin Serum Vitamin D Düzeyleri ve Beslenme Durumlarının Karşılaştırılması

Arş.Gör. Halime Uğur - Dr. Öğretim Üyesi Nihal Zekiye Erdem

Öz

Bu araştırmada demans tanısı alan ve almayan yaşlı bireylerin serum vitamin D düzeyleri ve beslenme durumlarını karşılaştırmak amaçlandı. Vitamin D beyinde birçok mekanizmada rol oynamakta ve seviyesinin demans gibi nörolojik hastalıkların gelişimiyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücutta birçok sistemi olumsuz etkilediğinden demans için önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırma Ağustos-Eylül 2017 tarihleri arasında İstanbul Darülaceze Müdürlüğü Kayışdağı Tesislerinde yaşayan 60 yaş ve üzeri, demans tanısı almış ve almamış her iki gruptan da 49 kadın ve 26 erkek olmak üzere toplam 150 yaşlı birey üzerinde yürütüldü. Yaşlı bireylerin genel bilgileri, sağlık durumları, antropometrik ve biyokimyasal ölçümleri kurumun doktoru ve hemşireleri tarafından tutulan dosyalardan kaydedildi. Beş günlük besin tüketim kayıtları ile enteral ürün ve toz protein alım miktarları hastabakıcılar veya hemşireler gözetiminde alındı. İstatistiksel değerlendirmede Student's-t independent ve Ki-kare Testi kullanıldı. Veriler SPSS 18.0 istatistik paket programında değerlendirildi. Demans olan yaşlı bireylerin biyokimyasal ölçümlerinden serum glukoz, ALT, albümin, potasyum ($p<0,05$), vitamin D, serum kolesterol, HDL ve LDL kolesterol, trigliserit ve AST ($p>0,05$) değerleri demans olmayanlara göre daha düşük bulundu. Günlük ortalama protein, yağ, kolesterol, vitamin A, D, B1, B2, B6, B12 ve kalsiyum alımları demans olan grupta daha yüksek bulunurken; karbonhidrat, diyet lifi, folik asit, demir, sodyum ve magnezyum alımları daha düşük bulundu ($p<0,05$). Sonuç olarak demans olanların serum vitamin D düzeyleri daha düşük olduğundan, bu bireyler takviye kullanılmalıdır. Demans olan yaşlı bireylerin beslenmeleri ise enteral ürünlerle desteklendiğinden beslenme durumları demans olmayanlarla benzerlik göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Durumu, Bilişsellik, Demans, Vitamin D, Yaşlı Birey

Comparison Of Serum Vitamin D Levels And Nutrition Status Of Elderly People With And Without Dementia

Abstract

In this study, it is aimed to compare the serum vitamin D levels of the elderly people with and without dementia and their nutritional status. Vitamin D plays a role in several mechanisms in the brain and its level is considered to be closely related to the development of the neurological disorders such as dementia. Inadequate and malnutrition is regarded as an important risk factor for dementia, since it affects many systems in the body negatively. In this context, this work was performed between August-September 2017 on 150 elderly individuals in total, living in Istanbul Kayışdağı Hospice, aged 60 years and over, diagnosed and not diagnosed with dementia, 49 females and 26 males from both groups. General information, health conditions, anthropometric and biochemical measurements of the elderly individuals were registered from the files held by the doctor and the nurses of the institution. The five-day dietary record was taken in addition to enteral product and powder protein intake quantities were recorded under the supervision of the caregivers or the nurses. Student's-t independent and Chi-square test were used for statistical evaluation. Datas were evaluated on SPSS 18.0 statistical package program. Serum glucose, ALT, albumin, potassium ($p<0,05$), vitamin D, cholesterol, HDL and LDL cholesterol, triglyceride and AST ($p>0,05$) levels of the elderly people with dementia were found lower than those



without dementia. Daily average intake of protein, fat, cholesterol, vitamins A, D, B1, B2, B6, B12 and calcium were higher in the group with dementia; carbohydrate, dietary fiber, folic acid, iron, sodium and magnesium were lower ($p<0,05$). As a result, serum vitamin D levels of those with dementia were found lower than those without dementia. Therefore these individuals should be supplemented. Feeding of the elderly individuals with dementia was supported by enteral products, so nutritional status was similar to those without dementia.

Keywords: Cognition, Dementia, Elderly People, Nutritional Status, Vitamin D



Determination Of The Glycemic Index Value Of A Traditional Snack Tarhana That Can Be Used In Athletes Feeding

Prof.Dr. Emine Karakuş - Büşra Yusuföglü

Öz

There are some traditional foodstuffs unique to the country that are important to the nutrition of each country. Our culture, which is defined as our traditional goods, and we are unique to our country conditions. One of them is tarhana or snack (cipsy) tarhana, which is increasingly important in our traditional products; is a fermented food having high nutritive value, produced by using lactic acid fermentation. Tarhana is a source of vegetable and animal origin, which is a low-quality but mineral-rich flour, vegetable and spice, and a high-quality protein source, the yoghurt mutually balancing. and also the Tarhana is a very high, easily digestible protein, minerals such as calcium, iron, sodium, potassium, magnesium, zinc, copper; A and B group is very rich in terms of vitamins. Tarhana is an appetizing, digestive-promoting, intestinal flora- regulating nutrient as well as nutritional value. (1) In this paper, it was determined the value of predictable glycemic index (pGI) of snack Tarhana of Kahramanmaraş using in vitro conditions with spectrophotometric based methods. By means of this method, pGI of Tarhana was calculated and it was found low-glycemic index (<55) using as a references white bread.

Anahtar Kelimeler: Glycemic İndex, Predictable Glycemic İndex, İn Vitro Glycemic İndex

Determination Of The Glycemic Index Value Of A Traditional Snack Tarhana That Can Be Used In Athletes Feeding

Abstract

There are some traditional foodstuffs unique to the country that are important to the nutrition of each country. Our culture, which is defined as our traditional goods, and we are unique to our country conditions. One of them is tarhana or snack (cipsy) tarhana, which is increasingly important in our traditional products; is a fermented food having high nutritive value, produced by using lactic acid fermentation. Tarhana is a source of vegetable and animal origin, which is a low-quality but mineral-rich flour, vegetable and spice, and a high-quality protein source, the yoghurt mutually balancing. and also the Tarhana is a very high, easily digestible protein, minerals such as calcium, iron, sodium, potassium, magnesium, zinc, copper; A and B group is very rich in terms of vitamins. Tarhana is an appetizing, digestive-promoting, intestinal flora- regulating nutrient as well as nutritional value. (1) In this paper, it was determined the value of predictable glycemic index (pGI) of snack Tarhana of Kahramanmaraş using in vitro conditions with spectrophotometric based methods. By means of this method, pGI of Tarhana was calculated and it was found low-glycemic index (<55) using as a references white bread.

Keywords: Glycemic İndex, Predictable Glycemic İndex, İn Vitro Glycemic İndex



Down Sendromlu Bireylerde Atletizmin Motorik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Dr. Öğretim Üyesi Betül Akyol - Dr. Öğretim Üyesi Mehmet İlkım - Arş.Gör. Burak Canpolat

Öz

Giriş: Down sendromlu bireyler normal sağlıklı bireylere göre günlük yaşamlarında daha düşük motorik performansa sahiptirler. Down sendromlu bireyler atletizm gibi aerobik tip sporlarda başarılı olmaktadır. Amaç: Çalışmamızın amacı Down sendromlu bireylerin motorik performanslarının aerobik tip spor olan atletizm ile değerlendirilmesidir. Yöntem: Çalışmaya, yaşları 11-16 arasında değişen, 24 down sendromlu birey alınmıştır. Bireyler eğitim ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Eğitim grubundaki bireylere; Malatya Turgut ÖZAL Spor kulübü bünyesinde, 12 hafta boyunca haftada 3 gün süren atletizm çalışmaları yaptırılmıştır. Kontrol grubuna hafif tempoda yürüyüş yaptırılmıştır. Her bir bireyin eğitim başlamadan önce ve eğitim sonrası reaksiyon zamanı, alt ekstremite kas kuvveti, topu fırlatma mesafesi, uzun atlama mesafesi ölçülmüştür. Bulgular: Çalışma sonucunda eğitim grubunda yer alan Down sendromlu çocukların; alt ekstremite kas kuvveti, düşük tempoda uzun mesafe koşu, topu fırlatma, uzun atlama mesafeleri, kontrol grubunda yer alan Down sendromlu çocuklardan daha yüksek çıkmıştır. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Reaksiyon zamanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Sonuç: Down sendromlu çocuklarda atletizm sporunun rahat tolere edilebilirliği ve motorik performans üzerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte reaksiyon zamanında farklılığın olmaması atletizm sporunun duyuşsal komponentlere etkisinin fazla olmadığını düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Down Sendromu, Motorik Performans, Atletizm

An Investigation Of The Effect Of Athletics On Motor Performance In Individuals With Down Syndrome

Abstract

Introduction: Individuals with Down syndrome have lower motor performance in their daily lives than normal healthy individuals. Individuals with Down syndrome are successful in aerobic sports such as athletics. Purpose: The aim of our study is to evaluate the motoric performances of individuals with Down syndrome with athletic that is a aerobics type. Method: Individuals with 24 Down syndrome, aged from 11 to 16 years, participated in the study. Individuals are divided two groups, training and control. For the individuals in the training group; athletic activities were held for 3 days a week for 12 weeks at the Malatya Turgut Ozal sports club facilities. The low tempo walking was applied for the control group. The reaction times, the lower extremity muscle strength, the throw distance, the long jump distance of each individual were measured before and after training. Results: As a result of the study, results of children with Down syndrome in the training group; Lower extremity muscular strength, low tempo and long distance running, throwing ball, long jump distance were higher than children with Down syndrome in the control group. These values are statistically significant ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference in reaction times ($p > 0.05$). Conclusion: In children with Down syndrome, athleticism has been shown to be well tolerated and positive effects on motor performance. Nevertheless, the fact that there is no difference in reaction time suggests that the effect of athletic sports on sensory components is not much.



Keywords: Down Syndrome, Motoric Performance, Athletic



Egzersizin Menstrüel Ağrıya Etkisi

Arş.Gör. Çisnel Demiralpp - Dr. Öğretim Üyesi Berkiye Kırmızıgil

Öz

Giriş: Primer Dismenore üreme çağındaki kadınlarda en sık görülen jinekolojik problemlerden biridir. Menstrüasyon dönemindeki ağrı primer dismenorenin en önemli septomudur. Amaç: Bu çalışmanın amacı kombine egzersiz programının primer dismenore septomları üzerindeki etkilerini araştırmaktır. **Metot:** Çalışmaya toplam 28 gönüllü kadın dahil edildi. Dahil edilen bireyler randomize olarak egzersiz (n=14, yaş, X±SD: 22,9 ± 2,1; VKI, X±SD: 21,0 ±3,2) ve kontrol grubu (n=14,yaş, X±SD: 23,1 ± 1,8 ; VKI, X±SD: 24,8 ± 3,9) olmak üzere eşit iki gruba ayrıldı. Bireylerin ağrı şiddetleri Vizüel Analog Skalası (VAS) ile, menstrüel septomları ise Menstrüel Semptom Ölçeği ile (MSÖ) değerlendirildi. Egzersiz grubunda yer alan bireylere 8 hafta boyunca haftada 3 kez 45 dakikalık germe ve kuvvetlendirme egzersizlerinden oluşan kombine bir egzersiz programı uygulandı. Kontrol grubuna ise herhangi bir egzersiz programı uygulanmadı. Değerlendirmeler çalışma öncesinde ve sonrasında tekrarlandı. **Bulgular:** 8 haftalık tedavi sonucunda gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre karın bölgesi ağrı şiddetinde, MSÖ toplam skoru, negatif etkiler ve baş etme alt ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu (p<0,05). **Tartışma/Sonuç:** Çalışma sonucuna göre primer dismenorede kombine egzersiz tedavisi, ağrı ve menstrüel septomlara olumlu etki göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Primer Dismenore, Egzersiz, Ağrı



Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçümünde Kullanılan İki Farklı Yöntemin Korelasyonu

Arş.Gör. Pınar Atak - Arş.Gör. Büşra Kalli - Arş.Gör. Amine Ataç - Öğr.Gör. Gülay Aras

Öz

Amaç: Fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-SF) ve Fiziksel Aktivite İndeksi (FIT) gibi doğru ve güvenilir farklı yöntemler ile ölçülmektedir. Literatürde fiziksel aktivite düzeyini belirlemede bu iki yöntemin birbiri ile korele olup olmadığı araştırılmamıştır. Çalışmamızın amacı fiziksel aktivite düzeyi ölçümünde kullanılan bu iki farklı yöntemin ilişkisini incelemektir. Yöntem: Çalışmamıza İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu'nda öğrenim gören 145'i kız, 59'u erkek gönüllü 204 birey dahil edildi. Çalışma dört ay sürdü. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değerleri hesaplandıktan sonra fiziksel aktivite düzeyleri FIT indeksi ve IPAQ-SF ile belirlendi. FIT puanına göre fiziksel aktivite düzeyi sedanter, zayıf, normal, iyi ve çok iyi olarak derecelendirildi. IPAQ-SF sınıflandırması ise fiziksel olarak aktif olmayan, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan şeklinde yapıldı. Sonuçlar: Çalışmaya katılan bireylerin ortalama yaşı $20,53 \pm 1,05$ yıl olarak bulundu. Katılımcıların VKİ ortalaması $21,7 \pm 3$, FIT skoru $37,95 \pm 21,9$ ve IPAQ-SF skoru $2485,43 \pm 2424,04$ olarak hesaplandı. IPAQ-SF ile FIT skoru arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($r=0,185$, $p=0,008$). Tartışma: Fiziksel aktivite düzeyinin IPAQ-SF anketi ile değerlendirilmesi uzun zaman aldı. FIT skoru kullanımı hızlı ve pratik bir yöntem olmasının yanı sıra IPAQ-SF anketi ile korele sonuçlar verdi. Bu sonuçlar zamanın kısıtlı olduğu durumlarda hızlı bir şekilde fiziksel aktivite düzeyini belirlemek açısından IPAQ-SF anketine alternatif olarak FIT skoru hesaplamasının kullanılabileceğini düşündürdü.

Anahtar Kelimeler: Fit Skoru, Fiziksel Aktivite, Ipaq-Sf.



Genç Erişkinlerde Vücut Kompozisyonu İle Abdominal Kas Endüransı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Arş.Gör. Büşra Kalli - Arş.Gör. Pınar Atak - Arş.Gör. Amine Ataç - Öğr.Gör. Gülay Aras

Öz

Amaç: Fiziksel uygunluk, sağlıklı ve performansla ilgili olmak üzere iki başlık altında incelenen sağlığın önemli bir bileşenidir. Fiziksel uygunluğun sağlıklı ilgili önemli komponentlerinden biri olan vücut kompozisyonu optimal vücut profilinin belirlenmesinde etkindir. Diğer bir önemli komponent olan kassal endürans ise; bir grup kasın birlikte bir hareketi kısıtlı bir sürede tekrar edebilme veya aktiviteyi sürdürebilme becerisidir. Literatürde genç erişkinlerin fiziksel özellikleri ile kas endüransları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı yetersiz olduğundan çalışmamızın amacı vücut kompozisyonu ile abdominal kas endüransı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Çalışmamıza İstanbul Medipol Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde okuyan, 141'i kız, 63'ü erkek gönüllü 204 öğrenci dahil edildi. Çalışma 14 hafta sürdü. Bireylerin yaş, boy ve vücut ağırlıkları kaydedildi. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) kg/m^2 formülü ile, Vücut Yağ Yüzdesi (%VY) skinfold ölçümlerinden elde edilen değerlerin kullanıldığı formül ile hesaplandı. Abdominal kas endüransları 2 dakika sit up testi ile değerlendirildi. Sonuçlar: Çalışmaya katılan bireylerin ortalama yaşı $20,57 \pm 1,15$ yıl olarak bulundu. Katılımcıların ortalama VKİ değeri $21,49 \pm 2,63$ ile normal değer aralığında olduğu hesaplandı. Bireylerin %VY $21,66 \pm 8,12$ ile abdominal kas endüransı $44,53 \pm 16,9$ olarak belirlendi. VKİ ile %VY ($r=0,205$, $p=0,003$) ve sit up testi arasında ($r=0,146$, $p=0,03$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki, %VY ile sit up testi arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki ($r=-0,427$, $p=0,000$) tespit edildi. Tartışma: Genç erişkinlerde özellikle vücut yağ yüzdesi oranının düşük, kas kütlelerinin yüksek tutulması abdominal kas endüransının korunması açısından önem teşkil eder. Bu açıdan genç bireylerin fiziksel aktivite, beslenme gibi vücut yağ yüzdesini etkileyebilecek faktörlere yönelik farkındalıklarının artırılmasını hedefleyen girişimler ön plana çıkarılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Abdominal Endürans, Vücut Kütle İndeksi, Vücut Yağ Yüzdesi.



Güreş Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi (Trabzon Güreş Gelişim Semineri Örneği)

Ömer Özbey - Dr. Öğretim Üyesi Gözde Algün Doğu

Öz

Bu çalışmanın amacı güreş antrenörlerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesidir. Trabzon ilinde yapılan güreş antrenörleri gelişim seminerine katılan antrenörlerden veri toplamak amacıyla Kabadayı tarafından geliştirilen 50 soruluk İletişim Becerileri Envanterinden esinlenerek 25 soruluk ölçek kullanılmış ve Geçerlilik ve Güvenirliliği yapılarak Cronbach alpha güvenirlik analizi ,786 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya 18 kadın ve 98 erkek olmak üzere toplam 116 güreş antrenörü katılmıştır. Verilerin analizinde Spss 24 programı kullanılmış ve toplanan verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik teknikleri (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) uygulanmıştır. Araştırmada antrenörlerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, antrenör kademesi, antrenörlük yapma süreleri, çalışma statülerini kapsayan demografik özellikler belirlenmiştir. Antrenörlerin iletişim becerilerini değerlendirilmesinin alt boyutlarında en düşük ortalama değer; dinleme becerisi ($X=25,5041$), en yüksek ortalama değer ise sözlü iletişim becerisi ($X=32,6860$) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin sporcularını dinleme ve sorunlarıyla ilgilenme konusunda daha duyarlı davranmaları ve kendilerini bu konuda geliştirmeleri gerekliliği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: İletişim, İletişim Becerisi, Güreş Antrenörü

Evaluation Of Communication Skills Of Wrestling Trainers (Trabzon Wrestling Development Seminar Examples)

Abstract

The aim of this study is to evaluate the communication skills of wrestling coaches. In order to collect data from the trainers participating in the development seminar in the province of Trabzon, a questionnaire of 25 questions inspired by the 50-item Communication Skills Inventory developed by Kabadayı was used and a Cronbach alpha reliability analysis of 786 values was found by conducting Validity and Reliability. Descriptive statistical techniques (frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation) were applied in the analysis of the collected data. Age, gender, education level, level of education of the coaches demographic characteristics including training, duration, coaching period, and working status were determined. The lowest mean value of the subcontractors' ($X = 25,5041$), and the highest mean value was verbal communication skills ($X = 32,6860$). According to the results, it is necessary that the coaches should be more sensitive to listen to their athletes and deal with their problems and to develop themselves in this respect .

Keywords: Key Words: Communication, Communication Skills, Wrestling Coach



Hipertansiyon Tanısı Almış ve Normotansif Olan Bireylerde Reaksiyon Zamanı, Denge ve Mobilite İle İlgili Faktörlerin Karşılaştırılması

Uzman Işlay Özaldemir - Dr. Öğretim Üyesi Gözde İyigün

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı hipertansiyon (HT) tanısı almış ve normotansif olan bireylerin reaksiyon zamanı, statik ve dinamik denge, düşme öyküsü ve fonksiyonel mobilite açısından karşılaştırılmasıdır. **Metod:** Çalışmaya HT tanısı konmuş (n=64) ve normotansif olan (n=64) toplam 128 birey dahil edildi. Tüm bireylerde reaksiyon zamanının değerlendirilmesi amacıyla Seçenekli Adım Alma Reaksiyon Zamanı Testi, statik dengenin değerlendirmesinde tek bacak üzerinde durma testi, dinamik dengenin değerlendirilmesi için “Y” denge testi, düşme öyküsünün değerlendirilmesinde Tinetti Düşme Etkinlik Ölçeği (TDEÖ) ve fonksiyonel mobilite değerlendirilmesi için Süreli Kalk ve Yürü Testi (SKYT- tekli ve ikili görev) kullanıldı. **Bulgular:** Değerlendirmeler sonucunda HT tanısı almış olan bireylerde normotansif bireylere göre reaksiyon zamanının istatistiksel olarak daha uzun olduğu belirlendi (tüm p’ler < 0,05). HT tanısı almış bireylerde normotansif bireylere göre statik denge (gözler açık ve gözler kapalı) (tüm p’ler < =0,001) ve dinamik denge (tüm p’ler < 0,05) ölçüm sonuçlarının istatistiksel olarak daha düşük olduğu bulundu. Ayrıca, HT tanısı almış bireylerin normotansif bireylere göre Süreli Kalk ve Yürü Testi tekli ve ikili görev (bilişsel ve motor) sürelerinin daha uzun olduğu, düşme öykülerinin ise daha fazla olduğu saptandı (tüm p’ler < 0,05). **Sonuç:** Çalışma sonucunda, HT tanısı almış bireylerin normotansif bireylere göre reaksiyon zamanının daha uzun, statik ve dinamik dengenin azalmış, fonksiyonel mobilitenin etkilenmiş ve düşme öyküsünün daha fazla olduğu tespit edildi. Bu sonuçlar doğrultusunda HT tanısı alan bireylerin gerekli durumlarda koruyucu rehabilitasyon programlarına, ev-temelli veya fizyoterapist gözetiminde egzersiz programlarına dahil edilmelerinin önemli olduğu kanısındayız.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Hipertansiyon; Reaksiyon Zamanı; Denge; Fonksiyonel Mobilite; Düşme Öyküsü

The Comparison Of Reaction Time, Balance And Mobility-Related Factors In Individuals Diagnosed With Hypertension And Normotensive Subjects

Abstract

Objective: The aim of this study was to compare the reaction time, static and dynamic balance, fall and functional mobility of subjects who were diagnosed with hypertension (HT) and normotensive subjects. **Methods:** The study included total of 128 subjects comprising of normotensive subjects (n=64) and individuals diagnosed with HT (n=64). For all subjects, Choice Stepping Reaction Time Test (CSRT) for reaction time evaluation, standing on one leg test for static balance evaluation, the “Y” Balance Test for dynamic balance evaluation, the Fall Efficacy Scale (FES) for history of falling evaluation and the Timed Up and Go (TUG) Test for functional mobility evaluation were used. **Results:** According to the evaluation results, it was observed that the reaction time of the subjects diagnosed with HT were statistically longer than the reaction time of the normotensive subjects (all p’s < 0.05). In addition, the static balance (all p’s < = 0.001) and the dynamic balance (all p’s < 0.05) of the subjects diagnosed with HT were statistically lower than the normotensive subjects. It was also concluded that the subjects diagnosed with HT required longer periods for single and dual tasks of the Timed Up and Go Test, and the falling incidence (all p’s<0.05) were higher compared to normotensive subjects. **Conclusion:** This



study demonstrated that the subjects diagnosed with HT have longer reaction time, decreased static and dynamic balance, higher falling incidence and reduced functional mobility with respect to the normotensive subjects. According to these results, it should be emphasized that the individuals diagnosed with HT must be incorporated rehabilitation programs in either exercise programs under a physiotherapist's supervision or home-based exercise programs.

Keywords: Keywords: Hypertension; Reaction Time; Balance,; Functional Mobility; Falling History



İşitme Engelli Erkek Basketbol ve Voleybolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Karşılaştırılması

Araştırmacı İbrahim Kurt - Dr. Öğretim Üyesi Mürsel Akdenk - Araştırmacı Mehmet Akbulut - Araştırmacı Mustafa Kemal Kurt

Öz

Basketbol ve voleybol dünyada ve ülkemizde en yaygın sporlardan olup, teknik özelliklerin yanı sıra benzer fiziksel ve fizyolojik özellikleri vardır. Bu sporların fiziksel ve fizyolojik parametrelerini karşılaştıran çalışmalar oldukça sınırlıdır. Araştırmada, işitme engelli erkek basketbol ve voleybolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması ve branşlar arası farklılıkların ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışma 2017 yılında Samsun'da yapıldı. Çalışmaya Samsun'da faaliyet gösteren İşitme Engelli Spor Kulüplerinde düzenli olarak antrenmanlara katılan 20.17±1.15 yıl yaş, 4.83±1.2 yıl antrenman yaşı ortalamasına sahip 18 basketbolcu ile 20.61±1.14 yıl yaş ve 5,0±1.37 yıl antrenman yaşı ortalamasına sahip 18 voleybolcu gönüllü katıldı. Katılımcıların yaş ve antrenman yaşı, vücut ağırlığı, boy ve kulaç uzunluğu, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, yatay sıçrama, 20 metre sürat ve esneklik parametreleri ölçülmüş; BKİ ve anaerobik güçleri hesaplanmıştır. İstatistiksel analizde, bağımsız gruplara uygulanan “t” testi uygulandı, anlamlılık düzeyi $\alpha= 0,05$ alınmıştır. . Deneklerin yaş, antrenman yaşı, boy, vücut ağırlıkları arasında anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Dikey sıçrama ve yatay sıçramada basketbolcular yönünde aritmetiksel fark olsa da anlamlı bulunmamıştır. İKAS, 20 metre sürat, kulaç uzunluğu ve BKİ de gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$) Esneklik ve anaerobik güç parametrelerinde basketbolcular yönünde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak; Basketbol ve voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri arasında farklılıklar görülse de bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Basketbol ve voleybolcuların, fiziksel ve fizyolojik özellikleri bakımından benzerliği bilgisi, işitme engelli sporcular üzerinde yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen fiziksel ve fizyolojik değerlerin birbirlerine yakınlığını destekler niteliktedir. Esneklik parametresindeki fark, rakiple yakın mücadele içinde olan sporcuların, esneklik çalışmalarına geniş yer verdiklerini; anaerobik güçteki farklılığın ise, basketbolcuların daha büyük bir sahada mücadele etmesinin ve maç sırasında süratli bir şekilde hücum ve savunmaya gidip gelmesinin daha yüksek bir anaerobik güce sahip olmalarını sağladığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, Fiziksel ve Fizyolojik Parametre, Basketbolcu, Voleybolcu, Antrenman.



Kırkpınar (Yağlı) Güreşleri

Arş.Gör. Esra Bayrak Ayaş

Öz

Türk ata sporları arasında yer alan güreş günümüze kadar pek çok geleneğini koruyarak devam etmektedir. Farklı kültürel yapılara, kendine has uygulamalara ve organizasyonlara sahip geleneksel Türk sporlarından biri olan yağlı güreşler günümüzde de cazibesini devam ettirmektedir. Her yıl Edirne'nin saray içi mevkiinde yapılan Kırkpınar yağlı güreşler en önemlisidir. Yağlı güreş karakucak güreşinin yağ sürülerek yapılan şeklidir. Kültür alışverişi sonucunda Yunanlıların güreşi yağlanarak ve kum sürülerek yapıldığını gören Türkler kendi öz güreşimiz olan karakucak güreşini bazen yağ sürerek yapmaya başlamışlardır. Günümüzde de özellikle yağlı güreş diğer yörelerimize oranla Ege, Marmara, Trakya ve Akdeniz bölgelerinde daha fazla yapılmaktadır. Davul zurna eşliğinde yapılan Yağlı güreşler pehlivanları ve seyircileri coşturur. Seyirci potansiyeli de diğer güreşlere oranla daha fazladır. Ayrıca baş pehlivanlık yağlı güreşlerin Türkiye olimpiyatı mücadelesi olmasından dolayı geleneksel Kırkpınar yağlı güreşleri diğer yerel güreşlerden farklılık göstermektedir. Dolayısıyla Kırkpınar yağlı güreşlerinin diğer yerel güreşlere oranla sporcu ve seyirci katılımı fazladır. Tarihi Kırkpınar güreşlerinin doğuşuna ilişkin çeşitli rivayetler bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olanı şöyledir. Orhan gazinin 1346 yılında Rumeli'yi ele geçirmek için kardeşi Süleyman paşa ile 40 askerle Bizanslılara ait domuz hisarın üzerine yürür. Diğer hisarların ele geçirilmesinden sonra 40 kişilik öncü birlik geri dönerken Yunanistan toprakları içerisinde yer alan samona da mola verirler. 40 cengaver burada saatler süren güreşe tutuşurlar adı ali ve selim olduğu rivayet edilen kardeşlerin bir türlü yenişemedikleri görülür. Bu kişiler daha sonra Hıdırellez gününde Edirne yakınlarında bulunan ahı köy çayırında yeniden güreşe tutuşurlar gece ve gündüz devam eden güreş sonucunda bir türlü bir yenişemeyen çift solukları kesilerek orada can verir. Arkadaşları onları orada yer alan bir incir ağacının altına gömerek oradan ayrılırlar. Yıllar sonra oraya gittiklerinde ise iki pehlivanın mezarının bulunduğu yerde gür bir pınarın olduğunu görürler. Bu olaydan sonra halk orada yatan pehlivanların anısına o yöreye Kırkpınar adını vermişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güreş, Yağlı Güreş, Kırkpınar



Kronik Böbrek Yetmezliği Olan Yetişkin Olgularda Sigara Kullanım Durumu ile Diyaliz Yeterliliği Arasındaki İlişki

Dr. Öğretim Üyesi Serpil Çolak - Dr. Gürkan Yurteri - Prof.Dr. Candan Algun

Öz

GİRİŞ: Hemodiyaliz tedavisi gören olgularda tedavi prensipleri ile ilişkili olarak oksidatif stres yükü yüksektir. Bununla birlikte sigara sağlıklı popülasyon ve kronik böbrek yetmezliği olan vakalarda oksidatif stresi artıran etmenlerden biridir. **AMAÇ:** Araştırmanın amacı en az üç aydır Hemodiyaliz (HD) tedavisi gören yetişkin olguların demografik özellik, sigara bağımlılık seviyesi ile diyaliz yeterliliği arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. **YÖNTEM GEREÇLER:** Gönüllü olan toplam 56 yetişkin HD hastasının demografik özellikleri yüz-yüze anket sorgulaması ile kayıt altına alındı. Sigara bağımlılık derecesi Fagerström Nikotin Bağımlılık Anketi (FNBA), hemodiyaliz yeterliliği Kreatinin Giriş-Çıkış, Serum Üre Giriş-Çıkış değerleri ve Kt/V katsayısı kullanılarak değerlendirildi. **BULGULAR:** Genç ve orta yaş HD hastalarının katıldığı çalışmada gruplar arasında sosyodemografik ve klinik özellikler bakımından farklılık bulunmadı, gruplar homojen dağılım özelliği gösterdi. Olguların 37'si (%66) erkek, 37'si (%66) evli, 28'i (%50) ilkökul mezunu olduğu; 27'si (%56) sigara içicisi, içenlerin büyük çoğunluğu (%77) FNBA'ne göre "çok az" veya "az bağımlı", sadece 1 kişi (%3,7) "yüksek bağımlı" olduğu, "çok yüksek bağımlı" olan olgunun olmadığı görüldü. FNBA ile Serum Üre Giriş ve Serum Üre Çıkış değerleri istatistiksel olarak pozitif ($r=0,294, 0,327; p \leq 0.05$) ilişkili olduğu saptandı. Nikotin bağımlılık seviyesi ile diğer diyaliz yeterliliği belirteçleri ile anlamlı bir ilişki saptanmadı. Ayrıca kronik böbrek yetmezliği süresi ile diyaliz yeterlilik göstergelerinden olan Kt/V katsayısı arasında ($r=0,270; p \leq 0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulundu. **SONUÇ ve TARTIŞMA:** Yetişkin HD hastalarında diyaliz yeterliliği hastalık ve renal replasman tedavi toplam süresi ile ilişkilidir. FNBA'e göre "çok yüksek bağımlı" olunmasa bile sigara alışkanlığı genç ve orta yaşlı olgularda Serum Üre Giriş ve Çıkış değer yüksekliği ile hemodiyaliz tedavi yeterliliğini etkileyebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Diyaliz Yeterliliği, Hemodiyaliz, Kronik Böbrek Yetmezliği, Sigara

The Relationship Between Smoking Status And Dialysis Sufficiency In Adult Patients With Chronic Renal Failure

Abstract

INTRODUCTION: In cases of hemodialysis, the oxidative stress load associated with treatment principles is high. Nonetheless, cigarette smoking is one of the factors that increase oxidative stress in healthy populations and chronic renal failure cases. The aim of the study is to evaluate the relationship between demographic characteristics, smoking dependence level and dialysis adequacy of adult cases with hemodialysis for at least three months. **METHODS:** The demographic characteristics of a total of 56 voluntary adult hemodialysis (HD) patients were recorded with a face-to-face questionnaire. The cigarette addiction level and hemodialysis adequacy were used to assess the Fagerström Nicotine Addiction Questionnaire (FNBA), creatinine input-output, serum urea input-output values and Kt / V coefficient. **RESULTS:** There were no differences in sociodemographic and clinical characteristics between the groups in the study of adult HD patients, and the groups showed homogeneous distribution characteristics. 37 (66%) were male, 37 (66%) were married and 28 (50%) were primary school graduates; 27 (56%) were smokers, the majority of smokers (77%) were "very little" or "less dependent",



only 1 (3.7%) were "highly dependent" and "very highly dependent" was not found. FNBA and serum urea input and serum urea output values were statistically significant ($r = 0.294, 0.327, p \leq 0.05$). There was no significant relationship between nicotine dependence level and other markers of dialysis adequacy. In addition, there was a significant positive correlation between the duration of chronic renal failure and the Kt / V coefficient ($r = 0.270, p \leq 0.05$), which is a dialysis efficacy indicator. **CONCLUSION AND DISCUSSION:** The adequacy of dialysis in adult HD patients is associated with the overall duration of disease and renal replacement therapy. According to the FNBA, smoking habits can affect hemodialysis adequacy with high serum levels of urea in adult HD patients, even if they are not "highly dependent".

Keywords: Dialysis Sufficiency, Hemodialysis, Chronic Kidney Failure, Smoking



Spor Bilimleri Bölümlerinin Kalite Süreçleri Kapsamında Kurum İç Süreçlerinin Değerlendirilmesi

Gülşan Rabia Mil - Dr. Öğretim Üyesi Gözde Algün Doğu

Öz

Yükseköğretim Kurumu'nun Yükseköğretim Kalite Kurulu tarafından niteliksel ve niceliksel değerlendirmesinin yapılabilmesi için gereken bilgileri sağlamaya yönelik olarak hazırlanan Kurum İç Değerlendirme Raporu (KİDR); Yükseköğretim Kurumu'nun yıllık iç değerlendirmelerini izlemek ve beş yıl içerisinde en az bir defa gerçekleştirilecek dış değerlendirme sürecinde esas alınmak üzere, kurum tarafından her yıl hazırlanan rapordur. Eğitim ve öğretim, araştırma ve geliştirme, yönetim sistemi, kalite güvence sistemleri, kurum hakkında bilgiler, sonuç ve değerlendirme süreçleri KİDR süreçlerini oluşturmaktadır. Üniversiteler kalite kapsamında çalışmalarını yürütmektedir. Bu çalışmada spor bilimleri bölümlerinin kalite çalışmaları kapsamında durumları tespit edilerek, kalite süreçlerinde izlenecek yolların belirlenmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmanın; Spor Bilimleri bölümlerinin akreditasyon süreci içine girdiğinde ortak ölçütler belirlenmesinde ve evrensel boyutta tanınmasına yol açacak hedeflerin saptanmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışmada Süleyman Demirel Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Avrasya Üniversitesi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümlerinin web sayfaları taranarak, üniversitelerin misyon ve misyonları, sekiz yıllık ders planları, akademik kadroları, öğrenci kabul şartları çerçevesinde sınırlandırılarak durum tespiti yapılmıştır. Yükseköğretim Kalite Kurulu tarafından hazırlanan Kurum İç Değerlendirme Raporu (KİDR)'nun eğitim ve öğretim boyutu özelinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü ele alınarak model oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Bölümü, Kalite, Akreditasyon

Evaluation Of Internal Processes In The Scope Of Quality Processes Of Sport Sciences Departments

Abstract

The Internal Evaluation Report (KİDR) prepared for the purpose of providing necessary information for qualitative and quantitative evaluation of Higher Education Institution by the Higher Education Quality Board; To follow the annual internal evaluations of the Institution of Higher Education and annually prepared by the institution to be taken as basis in the external evaluation process to be carried out at least once in five years. Education and training, research and development, management system, quality assurance systems, information about the institution, results and evaluation processes constitute the processes of HRD. Universities are involved in quality work. In this study, it is aimed to determine the conditions to be followed in the quality processes by determining the conditions within the scope of quality studies of sports science departments. In this study; It is thought that sports science departments will help to determine the common criteria when they enter the accreditation process and determine the goals that will lead to recognition in the universal dimension. The web pages of Süleyman Demirel University, Hacettepe University, Başkent University, Eurasia University, Eastern Mediterranean University and Ankara Yıldırım Beyazıt University Sports Sciences Department were scanned and the mission and missions of the universities were limited by the limitations of eight-year course plans,



academic staff and student admission conditions. A model was created by considering the Department of Sports Sciences of Ankara Yıldırım Beyazıt University in terms of the education and instruction dimension of the Internal Internal Evaluation Report prepared by the Higher Education Quality Board (KİDR).

Keywords: Keywords: Department Of Sport Sciences, Quality, Accreditation



The Effect Of 8 Week Aerobic Training With Supplements (Kefir Dough) On Weight Loss And Lipid Profile Of 13-15 Years Old Girl Students

Dr. Öğretim Üyesi Farhad Safari Zanjani - Arş.Gör. Mayam Mohammadi

Öz

Introduction: Probiotics (Kefir Dough) are the living and non-biologically active microorganisms in some foods that have a positive effect on host cells when they enter the body in sufficient quantities. In line with the purpose of this study 40 students were selected from the eligible students with a BMI of 30 or above and they divided to 4 groups - Exercise Training group (ET), Exercise Training with Kefir Dough group (ET+KD), Kefir Dough group (KD) and Control group (CG). Groups ET and ET+KD, performed aerobic exercise for 8 weeks on the other hand, subjects of groups ET+KD and KD consumed 700 ml of kefir dough daily were serving at lunch and dinner. Blood samples and body mass index were used to examine the effects of intervention by pre and post-test. To analyze the data, ANOVA test and in the meaningful sense, Tukey's follow-up test were used. Results: The results of Tukey's post hoc test showed that there was a significant difference in the weight of students between ET group and CG group. Also this difference observed between ET and ET+KD groups plus KD and CG groups. The results of comparison of LDL showed that there were significant differences between ET, ET+KD and KD groups against CG group. Similarly, the same results for the total cholesterol and HDL occurred. There were meaningful differences between some groups about triglyceride in post-test. This difference between ET against CG, ET+KD plus KD and ET+KD instead CG was significantly but it was not meaningful in other groups. Conclusion: Overall, the findings showed that eight weeks of aerobic training with supplementation of kefir dough had a significant effect on weight loss, HDL, LDL, total cholesterol and triglyceride levels in obese girl students aged 13 to 15 years.

Anahtar Kelimeler: Aerobic Exercise, Supplements Of Kefir Dough, Triglyceride, Lipid Profile, Total Cholesterol

The Effect Of 8 Week Aerobic Training With Supplements (Kefir Dough) On Weight Loss And Lipid Profile Of 13-15 Years Old Girl Students

Abstract

Introduction: Probiotics (Kefir Dough) are the living and non-biologically active microorganisms in some foods that have a positive effect on host cells when they enter the body in sufficient quantities. In line with the purpose of this study 40 students were selected from the eligible students with a BMI of 30 or above and they divided to 4 groups - Exercise Training group (ET), Exercise Training with Kefir Dough group (ET+KD), Kefir Dough group (KD) and Control group (CG). Groups ET and ET+KD, performed aerobic exercise for 8 weeks on the other hand, subjects of groups ET+KD and KD consumed 700 ml of kefir dough daily were serving at lunch and dinner. Blood samples and body mass index were used to examine the effects of intervention by pre and post-test. To analyze the data, ANOVA test and in the meaningful sense, Tukey's follow-up test were used. Results: The results of Tukey's post hoc test showed that there was a significant difference in the weight of students between ET group and CG group. Also this difference observed between ET and ET+KD groups plus KD and CG groups. The results of comparison of LDL showed that there were significant differences between ET, ET+KD and KD groups against CG group. Similarly, the same results for the total cholesterol and HDL occurred. There were



meaningful differences between some groups about triglyceride in post-test. This difference between ET against CG, ET+KD plus KD and ET+KD instead CG was significantly but it was not meaningful in other groups. Conclusion: Overall, the findings showed that eight weeks of aerobic training with supplementation of kefir dough had a significant effect on weight loss, HDL, LDL, total cholesterol and triglyceride levels in obese girl students aged 13 to 15 years.

Keywords: Aerobic Exercise, Supplements Of Kefir Dough, Triglyceride, Lipid Profile, Total Cholesterol



Tüketici Şiddette Eksentrik ve Konsantrik Yüklenme Sonrası Doms ve Kas Hasarı Seviyeleri

Dr. Öğretim Üyesi Gamze Erikoğlu Örer - Prof.Dr. Nevin Atalay Güzel - Arş.Gör.Dr. Zeynep Tuna - Doç.Dr. Mehmet Şeneş

Öz

Bu araştırma ile, konsantrik ve eksentrik egzersizlerin etkileri saptanmış olacak ve bu bilgiler ışığında sporcular için en etkili antrenman programlarının oluşturulması sağlanacaktır. Bu amaçla 12 sporcu ve 10 spor yapmayan toplamda 22 kişiden oluşan 2 grup oluşturuldu. Teste 8 km/s hızda yokuş yukarı %10 sabit eğimde başlanmış, 3 dk. da bir hız 1 km/s artırılarak koşu denek testi bırakana kadar sürdürülmüştür. 15 gün sonra % 10 sabit eğimde yokuş aşağı aynı test uygulanmıştır. CK, AST, LDH belirlenmesi amacıyla egzersiz öncesi (Eö) ve egzersiz sonrası (Es), 24s, 48s, olmak üzere 4 kez ön koldan kan alınmıştır. Grup içi karşılaştırmada -10 ve +10 eğimde, ve -10 eğimde sporcu ve kontrol grubunun 24 saat sonra DOMS gelişmiştir ($p<0.05$). +10 eğimde Eö AST, CK, Es AST, CK, LDH, 24. saat AST ve LDH kas hasarı değerlerinde, -10 eğimde ise Eö LDH ve Es LDH değerlerinde farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların +10 ve -10 eğimde Eö AST, LDH, Es AST değerlerinde, kontrol grubunun da Eö LDH ve 48s AST, CK değerlerinde farklar anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların +10 eğimde Es - 24s AST ve Es - 48s AST, kontrol grubunda ise -10 eğimde Eö - 48s ve Es - 48s AST değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). +10 eğimde sporcularda Es - 24s CK, kontrol grubunda ise -10 eğimde Eö - 24s ve Es - 24s CK değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). +10 eğimde kontrol grubunda Eö - 24s LDH ve Eö - 48s LDH değerlerinde sporcularda ise +10 eğimde Es - 48s LDH ve - 10 eğimde sporcularda Es - 48s LDH değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışma sonucunda; eksentrik egzersiz de daha fazla kas hasarı meydana gelmiştir. Yorgunluk parametrelerinin konsantrik egzersizde daha çabuk ve fazla oluşması bireylerin bu yüklenme biçiminde daha fazla zorlanıldığını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eksentrik, Konsantrik, Kas Hasarı.

Levels Of Study Muscle Damages Following Exhausted Intensity Eccentric And Concentric Loading

Abstract

This study aims to determine the effects of concentric and eccentric exercises and therefore, to provide the opportunity to construct the most effective exercise programs for athletes under the light of this information. To that end, 2 groups were created consisting of total 22 individuals, 12 of whom were athletes and 10 of whom were not subjected to any kind of sports. The running test was begun to uphill at 8 km/sec speed with 10% constant slope and was continued by increasing 1 km/sec per each 3 min. until sample quitted the test. Heart rates of athletes were recorded via telemetring system. Blood samples were taken from athletes from their ear lobes before beginning tests. After 15 days, the same test was applied to downhill with 10% constant slope. In order to determine CK, AST and LDH, blood samples were taken 4 times from their forearms in pre-exercise and post-exercise, in 24h and 48h before and after exercise. The results of the study indicated differences in-group comparison made at 10 and +10



slope, DOMS developed in athletes and control group after 24 hours at -10 slope ($p < 0.05$). Differences were found in pre-exercise AST, CK, post-exercise AST, CK, LDH, 24th hour AST and LDH muscle damage values at +10 slope, and pre-exercise LDH and post-exercise LDH values at -10 slope ($p < 0.05$). Significant differences were found in pre-exercise AST, LDH, post-exercise AST values in athletes group and in pre-exercise LDH and 48h AST, CK values in control group at +10 and -10 slope ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found between post-exercise- 24h AST and post-exercise-48h AST values at +10 slope in athletes group; and between pre-exercise- 48h and post-exercise 48h AST values at -10 slope in control group ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found in post-exercise 24h CK at +10 slope in athletes; and pre-exercise 24h and post-exercise 24h CK values at -10 slope in control group ($p < 0.05$). Statistically significant differences were found in pre-exercise 24h LDH and post-exercise 48h LDH values at +10 slope in control group; and post-exercise 48h LDH at +10 slope and post-exercise 48h LDH values at -10 slope in athletes ($p < 0.05$). At the end of the study, muscle damage occurred more in eccentric exercise. Fatigue parameters have occurred in higher values and more quickly in concentric exercise, which may suggest that individuals have more difficulty in this loading type.

Keywords: Eccentric, Concentric, Muscle Damage



Türk Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Durumu ve Engellerinin Belirlenmesi

Arş.Gör. Elif Günalan - Rabia Balı

Öz

Fiziksel aktivite sağlık üzerinde koruyucu ve geliştirici etkisiyle, hayatın her döneminde yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Adölesan çağda bu alışkanlığın kazanılması, bireyin yetişkinlik ve yaşlılık dönemini de etkileyeceği için özellikle önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı, 14-17 yaş grubu lise öğrencilerinde fiziksel aktivite tercihi, sıklığı ve sürelerinin belirlenerek, mevcut fiziksel aktivite durumunun saptanmasıdır. Ayrıca, çalışma süresince adölesan dönemde hareketsiz yaşama sebep olan faktörler tespit edilerek bu engellerle adölesanların yaşam tarzı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çalışma İstanbul'un Üsküdar ilçesinde eğitim gören 25 farklı liseye kayıtlı 1561 adölesanın katılımıyla yürütülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite durumu ve yaşam tarzına ilişkin verileri yüz yüze görüşme yöntemi ile diyetisyenlerden oluşan araştırma ekibi tarafından yapılan anketlerle elde edilmiştir. Çalışma sonunda katılımcıların yaklaşık yarısının düzenli fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu ile cinsiyet, okul tipi, ana öğün sayısı, ara öğün yapma ve duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların yarısının fiziksel aktivite düzeyinden memnun olmadığı ve artırmak istediği belirlenmiştir. Fiziksel aktivite alışkanlığı sınırlandıran en yaygın etken ise zaman yetersizliği olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireye özgü planlanan girişimsel müdahale çalışmalarının adölesanların düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarında etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan Dönem, Fiziksel Aktivite, Yaşam Tarzı Faktörleri

Türk Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Durumu ve Engellerinin Belirlenmesi

Abstract

Physical activity contributes to increase the quality of life in every period of life with its protective and developing effect on health. The acquisition of this habit in the adolescence is of particular importance as it will effects the adulthood and old age. The aim of this study is to determine the physical activity status by determining preference, frequency and duration of physical activity in 14-17 age group high school students. In addition, during the study, barriers to physical activity in adolescence was determined and the relationship between lifestyle factors of adolescents and barriers to physical activity was examined. The study was conducted with the attendance of 1561 adolescents aged 14-17 years who were educated in 25 different schools in Uskudar, İstanbul. Data on lifestyle factors and physical activity status are obtained through the questionnaire by the dieticians of the research team via face to face interview technique. At the end of the study, it was determined that almost half of the participants had regular physical activity. A statistically significant relationship was found between regular physical activity status and gender, school type, number of main meals, snacking and emotional eating. It was also determined that half of the participants were not satisfied with the level of physical activity and wanted to increase it. The most common limiting factor of physical activity habits was determined as time failure. Consequently, it is considered that interventional study which is planned as individual specific will be effective on gaining regular physical activity habits of adolescents.

Keywords: Adolescent, Physical Activity, Lifestyle Factors.





Ülkemizde Sporcular Tarafından Tüketilen Protein Tozlarının Amino Asit Profillerinin İncelenmesi ve Kalitesini Değerlendirilmesi

Dr. Öğretim Görevlisi Mustafa Yaman

Öz

Sporcular veya vücut geliştirme yapanlar için doğal yollardan protein ihtiyacını karşılamak her zaman mümkün olmadığından, vücudun protein ihtiyacı protein tozları alımı ile desteklenmektedir. Sporcular tarafından yoğun olarak kullanılan protein tozları daha çok inek sütünden elde edilen whey protein ve kazein'dir. Süt proteini %20 whey ve %80 kazeinden oluşmaktadır. Whey protein, zengin esansiyel amino asit içeriği ve protein kalitesi diğer protein kaynaklarına göre yüksek olduğundan sporcu beslenmesinde özellikle tercih edilmektedir. Ayrıca, whey protein içinde dallı zincirli aminoasit (lösin, izölösin, valin) konsantrasyonu %25 civarındadır. Bu amino asitler, egzersiz sırasında kaslar için etkili bir enerji kaynağının yanında kaslarda protein sentezinin yapımı için de hazır bir kaynak olarak görev almaktadır. Whey protein kazeine göre daha hızlı sindirildiğinden dolayı egzersiz sonrası protein ihtiyacını hemen karşılanması için iyi bir kaynaktır. Protein tozları ülkemize daha çok ithal olarak geldiğinden, üretim aşamasında taşıyıcı yapılar yapılmadığı bilinmemektedir. Özellikle Amerika'da yapılan çalışmalarda sporcu gıdaların birçoğunun sahte olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, piyasadan 18 farklı protein tozu örnekleme yapılmıştır. Çalışmada, HPLC tekniği ile protein tozlarında 17 adet amino asit incelenmiştir. Elde edilen bazı bulgulara göre bazı protein tozlarının amino asit içeriğinin gerçek whey proteinden farklı olduğu görülmüştür. Özellikle glisin amino asidi %2 civarında olması gerekirken bu oran %20-30 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kazeinin yapısından disülsit bağları olmadığından yapısında whey protein kadar sistein olması da beklenmez. Whey protein ile kazein arasındaki en belirgin özelliklerden biride budur. Whey ve kazeindeki sisteinin sırayla, %3.0 ve 0.25 olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada bazı protein tozlarında bu oranın çok altında olduğu görülmüştür. Sonuç olarak çalışmaya dahil edilen bazı protein tozlarının düşük kalitede olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Whey, Amino Asit, Sistein

Examination Of Amino Acid Profiles Of Protein Powders Consumed By Athletes In Our Country And Evaluation Of Quality

Abstract

Athletes or bodybuilders use protein powders because they can not meet the body's protein needs with nutrition. The protein powders that are used extensively by the athletes are mostly whey protein and casein. Milk protein consists of 20% whey protein and 80% casein. Whey protein is particularly preferred by athletes because it has a rich content of essential amino acids and protein quality is higher than other protein sources. Also, the concentration of branched chain amino acids (leucine, isoleucine, valine) in the whey protein is around 25%. These amino acids act as an efficient source of energy for muscles during exercise as well as a ready source for the synthesis of muscle protein synthesis. Because whey protein is digested faster than casein, it is a good source of protein after exercise. Protein powders come to our country mostly through imports and it is not known whether or not there is an adulteration in the production phase. In the study conducted in America, it was found that most of these foods were fake. In this study, 18 different protein powder samples were collected from the market. In the study, 17 amino acids were examined in protein powders by HPLC technique. Our findings show that the amino acid content of some protein powders is different from the actual whey protein. While the glycine amino



acid ratio should be around 2%, it is determined that this ratio is between 20-30%. In addition, one of the most obvious difference between whey protein(%3) and casein(%0.25) is the ratio of cystine in the total amino acid. In this study, it was observed that this ratio is very low in some whey protein powders. As a result, some of the protein powders included in the study were found to be of low quality.

Keywords: Whey, amino Acid, Cysteine



Ülkemizde Tüketilen Bebek Sütleri (Toz) ve Çocuk Devam Sütlerine (Sıvı) Takviye Edilen Folik Asidin Biyoerişilebilirliğinin İn Vitro Gastrointestinal Sistem ile İncelenerek Belirlenmesi

Dr. Öğretim Üyesi Jale Çatak - Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Yaman - Araştırmacı Ömer Faruk Mızrak - Araştırmacı Hafsa Sena Sargın

Öz

Yapılan klinik çalışmalara göre nöral tüp defektlerinin önlenmesi, kardiyovasküler hastalıklar ve kolon kanseri riskinin azaltılmasında yeterli folat alımının etkili olduğu bilinmektedir. Doğal gıdalarda en çok folatın 5-metiltetrahidrofolat (5-CH₃-H₄folat) formu bulunurken, takviye edilmiş gıdalarda ise sentetik folik asit formu bulunur. Süt ve süt ürünlerinde belirli miktarda folat binding protein (FBP) bulunmaktadır ve sütte bulunan doğal folatları bağlayarak ince bağırsak ortamına kadar sindirimin zararlı etkilerinden koruyarak ince bağırsakta yararlanabilmemiz üzere serbest bırakmaktadır. FBP, 5-CH₃-H₄ folata göre, folik asite karşı daha yüksek bir afiniteye sahiptir. ve gastrik geçiş sonrası FBP'ye bağlanma derecesi 5-CH₃-H₄folattan daha yüksektir. Yapılan çalışmalara göre FBP'nin bağlanma derecesi 5-CH₃-H₄folat içeren süt ürünleri ile karşılaştırıldığında; folik asit takviyeli süt ürünlerinde daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışma, FBP'nin folik asite bağlanma özelliklerini araştırmak için gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı; ülkemizde doğumdan itibaren kullanılan çeşitli toz bebek sütü örnekleri ile 1 yaş üstü çocuklarda kullanılan çeşitli sıvı devam sütü örneklerindeki takviye edilmiş folik asidin biyoerişilebilirliğinin in vitro gastrointestinal sistem ile incelenerek belirlenmesidir. Sindirim öncesinde tüm ürünlerin analizi yapılarak gerçek folik asit değerleri belirlenmiştir. Daha sonra, yetişkin mide asidi (yüksek asit) koşullarında (pH 1.5) ve bebek mide asidi (düşük asit) koşullarında (pH 4) in vitro sindirim sonucundaki folik asit miktarları analiz edilmiştir. Bebek sütleri ve çocuk devam sütlerinin tümünde her iki sindirim koşulu sonucunda erişilebilir folik asit miktarlarında ciddi oranlarda düşüş olmuştur. Ancak pH 1.5 mide asit koşuluna göre, pH 4'de çok daha fazla düşüş olmuştur. Sindirim öncesi ürünlerin folik asit değerlerine göre pH 1.5 ve pH 4 de sırasıyla yaklaşık olarak %40 ile %60 oranlarında düşüş belirlenmiştir. Folik asit takviyeli çeşitli bebek sütü ve devam sütü örneklerimizin in vitro gastrointestinal sistem ile analizi sonucunda, bu ürünlere takviye edilmiş olan folik asidin biyoerişilebilirliğinin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, bebekler için özellikle takviye edilerek hazırlanan bu ürünlerin biyoerişilebilirliğinin düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Bebek Sütü, Biyoerişilebilirlik, Çocuk Devam Sütü, Folik Asit, Folat Bağlayıcı Protein

Determination Of Bioaccessibility Of Fortified Folic Acid In Infant Formula Milks (Powder) And Young Children Follow-On Milks (Liquid) Analyzed With İn Vitro Gastrointestinal Digestive System İn Turkey

Abstract

According to the results of clinical studies, adequate folate intake is known to be effective in preventing neural tube defects, reducing cardiovascular disease and colon cancer risk. Natural foods contain 5-methyltetrahydrofolate (5-CH₃-H₄folate) form of the folate while fortified foods contain synthetic folic acid form. There is a certain amount of folate binding protein (FBP) in milk and dairy products and it binds natural folates found in milk protecting it from the harmful effects of digestion up to the small



intestine and releases them. FBP has a higher affinity for folic acid than the 5-CH₃-H₄folate. According to the studies, the binding extent of FBP was higher in folic acid-fortified dairy products compared to dairy products containing 5-CH₃-H₄folate. This study was performed to investigate the binding properties of FBP to folic acid. The aim of this study is to determine the bioaccessibility of fortified folic acid in various infant baby formula milk (powder) samples and young children follow-on milk (liquid) samples analyzing with in vitro gastrointestinal digestive system in Turkey. The analysis of all the products was performed before digestion and the actual values of folic acid were determined. Then, the amounts of folic acid after in vitro digestion in adult (pH 1.5) and in baby (pH 4) gastric acid conditions were analyzed. There has been a significant decrease in the amount of accessible folic acid of the infant formula milks and the young children follow-on milks. However, depending on gastric acid condition the pH was significantly lower at pH 4 than pH 1.5. A decrease was determined approximately 40% to 60% at pH 1.5 and pH 4, respectively. As a result of in vitro gastrointestinal system analysis of folic acid fortified infant formula milk and follow-on milk samples, it was determined that the bioaccessibility of folic acid was very low.

Keywords: : Bioaccessibility, Follow-On Milk, Folic Acid, Folate Binding Protein, Infant Formula Milk



Yoğun Bakım Ünitesine Yatırılan Hastalarda Anemi ve Eritrosit Transfüzyon Sıklığı

Dr. Öğretim Üyesi Türkay Akbaş

Öz

Giriş: Yoğun bakım ünitelerinde eritrosit transfüzyonu (ET) sık uygulanmaktadır. ET'nin önemli yan etkileri alerjik reaksiyonlar ile enfeksiyondur. Kritik hastalarda hemoglobün (Hb) değerinin 7-9 gr/dL arasında tutulması ve genelde Hb değeri <7 gr/dL inmeden ET'nin yapılmaması önerilmektedir.

Materyal: Çalışmaya bir üniversite hastanesinin dahiliye YBÜ'sine Ocak 2016-Mart 2018 tarihleri arasında yatan 169 hasta (yaş:74 (63-83) yıl, erkek:%52.7) alındı. Hematolojik kanseri olan, kemoterapi alan, terminal dönem ve beyin ölümü gerçekleşen hastalar çalışmaya alınmadı. Hastaların demografik özellikleri, ilk 24 saat içindeki biyokimya tetkikleri, Hb hemoglobün (Hb) değerleri (giriş, 24. saat, 48. saat, 72. saat, 7. gün), hastalık ve organ ciddiyet skorları, yatış süreleri ve sağ kalımları kaydedildi. İstatistik için SPSS kullanıldı.

Bulgular: Ana yatış tanıları enfeksiyon (%63.2), nörolojik olaylar (10.1), postoperatif takip (%10.1) ve akciğer hastalıkları (%8.2) idi. YBÜ yatış Hb değeri 10.8 (9.4-12.7) gr/dL idi. Hb değerinin 3. günde 9.9 (8.8-11.3) ve 7. günde 9.6 (8.4-10.7) gr/dL'ye indiği görüldü. Yatış günü Hb değeri %85.2 hastada < 12 gr/dL, %37.9 hastada ise < 9 gr/dL olduğu saptandı. Vakaların %33.7'si kaybedildi. Ölen hastaların Hb değerleri yaşayanlara benzer bulundu. ET %34 hastaya [3 (1-4) ünite] verildi. ET alanların giriş, 24. saat, 48. saat, 3. gün ve 7. gün Hb değerleriyle beraber albümin ve kreatinin düzeyleri düşük bulundu (p<0.01). ET uygulanan hastaların invaziv mekanik ventilasyon, trakeostomi, vazopressör infüzyon ve renal replasman tedavi oranları ile APACHE-II ve SOFA skorları yüksek saptandı. ET alanların yoğun bakım ve hastane yatış süreleri uzun bulundu ve vakaların %72.5'i ≥7 gün, %53.4'ü ise ≥15 gün YBÜ'de yattığı belirlendi. Hastaların yoğun bakım (ET_{almayan}:%28.8, ET_{alan}:%43.1, p=0.046) ve hastane (ET_{almayan}:%34.4, ET_{alan}:%57.1, p=0.004) mortalite oranı yüksek saptandı. Multiregresyon analizinde giriş Hb değeri ve yoğun bakım yatış süresi ET için risk faktörü olarak bulundu.

Sonuç: Çalışmamızda hastaların %85'inin yatışında anemik olduğu ve yatış süresi uzadıkça Hb değerlerinde düşmenin arttığı görüldü. ET verilen hastaların hastalık ciddiyetinin almayanlara kıyasla yüksek olduğu ve buna bağlı olarak mortalite oranı yüksek saptandı.

Anahtar Kelimeler: Kritik Hasta, Anemi, Kan Transfüzyonu, Mortalite



Yürüyüş ve Yürüyüş İle Birlikte Pilates Eğitimi Alan Kadınlarda Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması

Bahadır Özdilek - Dr. Öğretim Üyesi Berrak Yiğit

Öz

Amaç:Bu çalışmanın amacı yürüyüş ile birlikte pilates çalışmalarına katılan, yalnızca yürüyüş yapan ve herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan kadınların esneklik, denge, kuvvet, kassal dayanıklılık, aerobik dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve fonksiyonel kapasite özelliklerini karşılaştırmaktır. **Yöntem:**Çalışmaya Büyükşehir Belediyesi'nin sabah sporu gruplarından gönüllü olan toplam 60 kadın dahil edildi. Katılımcılar 20'şer kişilik üç gruba ayrıldı (pilates ve yürüyüş grubu (PYG), yürüyüş grubu (YG), kontrol grubu (KG)). Katılımcılara gönüllü onam formu imzalatıldıktan sonra demografik ve diğer veriler değerlendirme formuna kaydedildi. Esneklik için otur-uzan testi, denge ölçümleri için tek bacak üstünde gözler açık ve kapalı denge testi, kassal dayanıklılık ölçümü için yarım mekik testi, aerobik dayanıklılık için rockport yürüyüş testi, vücut kompozisyonu ölçümleri için biyoelektrik empedans testi, fonksiyonel kapasite ölçümü için 6 dakika yürüme testi uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi SPSS 21.0 programı kullanılarak yapıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi. **Bulgular:**Katılımcıların demografik bilgiler ve vücut kompozisyonu değerleri açısından homojendi ($p > 0,005$). Esneklik ölçümlerinde PYG ile YG arasında PYG lehine ($p = 0,002$), PYG ile KG arasında PYG lehine ($p = 0,000$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Kassal dayanıklılık ölçümlerinde PYG ile YG arasında PYG lehine ($p = 0,000$) ve YG ile KG arasında KG lehine ($p = 0,000$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Diğer ölçümlerde farkın anlamlılık seviyesine ulaşmadığı görüldü ($p > 0,005$). **Tartışma:**Çalışmamızın sonuçlarına göre pilatesin esnekliğe ve kassal dayanıklılığa önemli katkıları olan bir spor olduğu söylenebilir. Ancak pilatesin denge, aerobik dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve fonksiyonel kapasiteyi geliştirmek için uygun olup olmadığı kanıtlanamamıştır. Benzer biçimde sadece düzenli yürüyüş yapmanın da fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştirilmesi açısından yeterli olmadığı görülmüştür. Kontrol grubunun değerlerinin de oldukça yüksek bulunmuş olması bu katılımcıların da günlük yaşamlarında fiziksel olarak aktif olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmüştür. İleriki çalışmalarda daha izole kontrol grupları ile daha detaylı analizleri içeren çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Yürüyüş, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Uygunluk

Comparison Of Physical Fitness Parameters On Women Who Are Doing Pilates With Walking And Are Only Doing Walking

Abstract

urpose:The aim of this study was to compare flexibility, balance, strength, muscular endurance, aerobic endurance, body composition and functional capacity of women who are doing pilates with walking, are only doing walking and do not any physical activity. **Methods:**60 women were included from morning sports groups of the Municipality of Büyükşehir Belediyesi. Participants were divided into 3 groups as pilates with walking group (PWG), walking group (WG) and control group (CG). After signing voluntary consent form, demographic and other data were recorded into an evaluation form. Sit and reach test for flexibility, eyes open and close single leg test for balance, half sit-up test for muscular endurance, rockport walking test for aerobic endurance, bioelectrical impedance test for body composition and 6 minutes



walking test for functional capacity were used. Statistical analysis was done by SPSS 21.0 at $p < 0.005$ at significance level. Results: Demographic information and body composition values were similar as they were homogeny ($p > 0.005$). Flexibility results had statistically significant differences between PWG and WG on behalf of PWG ($p = 0.002$) and between PWG and CG on behalf of PWG ($p = 0.000$). There were statistically significant differences on muscular endurance results between PWG and WG on behalf of PWG ($p = 0.000$) and between WG and CG on behalf of CG ($p = 0.000$). There were no statistically significant differences were found on any other parameters. Discussion: According to our results, it can be said that pilates has positive effects on flexibility and muscular endurance. However, any proof can be found whether pilates improve balance, aerobic endurance, body composition and functional capacity or not. Similarly, it is considered that doing only walking is not enough to improve physical fitness parameters. It is thought that the reason of founding relatively high values for control group is that they may also physically active in daily lives. Therefore, further researches should be done with more isolated and controlled participants and with more detailed analysis.

Keywords: Pilates, Walking, Physical Activity, Physical Fitness



Pulmoner Emboli Geçiren Olguların Görüntülemesinde En Önemli Tanı ve İyileşme Parametreleri

Dr. Yeliz Aktürk

Öz

Giriş ve Amaç Pulmoner emboli (PE), farklı belirtilere yol açarak tanı konmasında güçlükler yaşanabilen, ölümcül olabilen bir hastalıktır. En önemli tanı yöntemi BT anjiyografidir. Bu tetkikte pulmoner arterlerde dolun defekti izlenmesiyle tanı konur. Ancak bazen hastaya ve çekime bağlı nedenlerle istenen tanısız görüntüler elde edilemeyebilir. Bu durumda ikincil bulgular önem kazanır. Bu çalışmada amacımız, PE geçiren olguların hastalık döneminde ve tedavi sonrasında çekilen tomografi görüntülerinde sağ kalp yetmezliğini düşündüren çeşitli parametreleri ölçerek prognozdeki önemlerini değerlendirmektir. Gereç ve Yöntem Çalışmamızda Ocak 2017-Temmuz 2018 tarihleri arasında çekilen pulmoner BT anjiyografi tetkikleri retrospektif olarak yeniden değerlendirildi. PE geçiren 68 hastanın hastalık döneminde ve 1 yıllık tedavi sonunda çekilen BT görüntülerinden; sağ ventrikülün sol ventrikül çapına oranı, pulmoner arter çapı, vena kava inferiora kontrast madde reflüsü ve çekim sırasında intravenöz kontrast madde enjeksiyonundan sonra, pulmoner trunkusta yeterli dansite değeri oluşması arasında geçen süre olan gecikme zamanı ölçüldü. Hastalık döneminde ve tedavi sonrası değerler Pearson korelasyon testi ve regresyon analizi ile karşılaştırıldı. Bulgular PE döneminde ölçülen tüm parametreler; PE'nin şiddeti ve yaygınlığı ile pozitif korelasyon gösteriyordu. Emboli şiddet indeksi arttıkça gecikme zamanı uzamaktaydı, vena kava inferiora kontrast reflüsü artmaktaydı, ventrikül çapı oranları ve pulmoner arter çapı artmıştı. Tedavi öncesi ve sonrası değerler karşılaştırıldığında ise ölçülen tüm değerlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardı. Tartışma Ölçtüğümüz parametreler sağ kalp yetmezliğini destekleyen tomografik bulgulardır. Sonuçlarımıza dayanarak ölçtüğümüz değerlerin, tedavi sonrası iyileşmeyi değerlendirmede yardımcı olarak prognoz açısından önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca ölçtüğümüz tüm değerler; embolinin şiddet indeksi ile pozitif korelasyon gösterdiğinden klinik olarak başlangıç döneminde kötü prognozu tahmin etmede kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Pulmoner, Emboli, Tomografi, Anjiyografi



Determination of The Glycemic Index Value of A Traditional Snack Tarhana that Can Be Used in Athletes Feeding

Prof.Dr. Emine Karakuş - BÜŞRA Yusufoğlu

Abstract

There are some traditional foodstuffs unique to the country that are important to the nutrition of each country. Our culture, which is defined as our traditional goods, and we are unique to our country conditions. One of them is tarhana or snack (cipsy) tarhana, which is increasingly important in our traditional products; is a fermented food having high nutritive value, produced by using lactic acid fermentation. Tarhana is a source of vegetable and animal origin, which is a low-quality but mineral-rich flour, vegetable and spice, and a high-quality protein source, the yoghurt mutually balancing. and also the Tarhana is a very high, easily digestible protein, minerals such as calcium, iron, sodium, potassium, magnesium, zinc, copper; A and B group is very rich in terms of vitamins. Tarhana is an appetizing, digestive-promoting, intestinal flora- regulating nutrient as well as nutritional value. (1) In this paper, it was determined the value of predictable glycemic index (pGI) of snack Tarhana of Kahramanmaraş using in vitro conditions with spectrophotometric based methods. By means of this method, pGI of Tarhana was calculated and it was found low-glycemic index (<55) using as a references white bread.

Keywords: Glycemic index, predictable glycemic index, in vitro glycemic index



Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılan Öğrencilerin Aktivite Sıklığına Ve Düzeyine Göre Yaşam Ve Serbest Zaman Tatminlerinin İncelenmesi

Dr. Öğretim Üyesi Gözde Algün Doğu - Mustafa Usta

Öz

Serbest zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan, kişinin kendi isteği yönünde harçayabileceği zamandır (Tezcan, 1982:10). Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin yaşam tatminleri, serbest zaman tatminleri arasındaki ilişkiyi saptamak ayrıca sportif rekreatif egzersize katılım sıklığı ile katılım düzeyine göre yaşam ve serbest zaman tatmini puanlarını karşılaştırmaktır.

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan, açık veya kapalı rekreatif alanlarında özel beden eğitimi ve spor tesisleri adı altında hizmet veren merkezlerde rekreatif egzersiz yapan, AYBÜ SBF öğrencileri oluştururken, örneklemini ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 1.sınıfa devam eden rekreatif egzersiz aktivitelerine katılan toplam 103 katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşam tatmininin belirlenmesinde “Yaşam tatmini Ölçeği”, serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla da Serbest Zaman Tatmini Ölçeği'nin kısa versiyonu kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon analizi, farklılığı tespit etmek için ise ANOVA uygulanmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Sonuçlar 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere nerede katıldıklarına yönelik araştırmada; %67'sinin kapalı, %33'ünün açık alanlarda aktiviteye devam ettikleri, haftalık katılım sıklığı incelendiğinde %38,8'in haftada 3- 4 kez katılım sıklığı görüldüğü, haftalık katılım düzeyi incelendiğinde ise %63,1'i orta şiddette katılım düzeyi olduğu görülmektedir. Anova analizi sonuçlarına göre; haftalık katılım sıklığına bakıldığında yaşam tatmini ve benlik saygısı toplam puanları arasında, haftalık katılım düzeyine göre yaşam tatmini toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yapılan Korelasyon analizi sonucuna göre; benlik saygısı ile yaşam tatmini toplam puanları arasında negatif, serbest zaman tatmini ile yaşam tatmini toplam puanları arasında pozitif doğrusal yönlü zayıf, benlik saygısı toplam puanı arasında ise negatif ters yönlü kuvvetli bir ilişki vardır. Serbest zaman motivasyonu ile serbest zaman tatmini toplam puanları arasında ise pozitif doğrusal yönlü orta kuvvette ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, AYBÜ' nin, öğrencilerin sosyal ve kişisel gelişimlerine daha fazla katkı sağlaması, rekreatif etkinliklerin sayısını çoğaltılarak öğrencilerin bu tür etkinliklere katılmalarını sağlamanın faydalı olacağı düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman ve Yaşam Tatmini, Rekreatif



13 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik Ve Somatotip Yapılarının Branşla İlişkisinin İncelenmesi

Engin Çinibulak - Ali Emre Erol

Öz

Çalışmamızın amacı 13 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve somatotip özelliklerinin, ölçümlerle belirlenip futbol branşı ile ilişkilendirilerek somut verilere ulaşılmasıdır. Başakşehir, Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray Futbol Kulüpleri'nin U13 takımları ile çalışılıp takımlar arası farklılıklar da incelenerek daha güvenilir sonuçlara ulaşılması hedeflenmiştir.

Antropometri insan bedeninin fiziksel özelliklerini belirli ölçme yöntemlerinin kullanılmasıyla saptamayı amaçlar. Sporcuların üzerinde yapılan araştırmalarda, farklı popülasyonlar ve farklı spor dallarında vücut bileşimi ve somatotip özelliklerin farklılıklar gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu nedenle birçok araştırmacı, farklı popülasyonlar ve spor dalları üzerinde çalışmış, spor dalına yönelik vücut bileşimi oranları geliştirmiş ve çalışmalarında bu oranlardan yararlanmışlardır. Somatotip ise insan vücudunun karakteristiğini bir bütün halinde tanımlayan bir metottur. Ya da farklı bir ifadeyle Somatotip; vücudun morfolojik yapısının tanımlanmasıdır. Kaslılık, yağlılık ve incelik (zayıflık) ilişkilerinin bilimsel yöntemlerle belirlenmesidir Sheldon 1954'te bir atlas meydana getirerek, insanları; yağlılık, kaslılık ve incelik özelliklerine sınıflamıştır. Bu sınıflamalar ise endomorf, mezomorf ve ektomorf şeklindedir.

Ülkemizde sporcuların vücut bileşimi ve somatotip özellikleri ile ilgili çalışmaların sayısının giderek artmakta oluşu dikkat çekicidir. Vücut bileşenlerinin oranları, uygulanan spor dalına göre farklılık göstermekte ve bu farklılıklar sporcunun performansını etkilemektedir. Bu nedenle ülkemizdeki sporcuların farklı spor dallarına yönlendirilmesi açısından, uygulanan spor dalının vücut bileşimi değerlerinin ve somatotip özelliklerinin bilinmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Antropometri, Somatotip, Futbol Oyuncusu

Examination Of Relationship With Branch Of Anthropometric And Somatotype Structures Of 13 Age Group Football Players

Abstract

The aim of our study is to reach the tangible data by determining the anthropometric and somatotype characteristics of the 13 year old football players by measuring and correlating with the football branch. Başakşehir, Besiktas, Fenerbahçe and Galatasaray Football Clubs U13 teams working with the differences between the teams by examining the more reliable results are aimed to reach. Anthropometry aims to determine the physical properties of the human body by using certain measurement methods. Surveys on the athletes showed that body composition and somatotype characteristics differed in different populations and different sports branches. For this reason, many researchers have worked on different populations and sport branches, have developed body composition ratios for sports, and have benefited from these ratios in their work. Somatotype is a method that describes the character of the human body as a whole. Somatotype in a different way; the morphological structure of the body. Sheldon, in 1954, brought an atlas to the waterfall, making people think of their relationship with muscularity, leniency and thinness (weakness). fatness, muscularity and delicacy. These classifications are endomorphic, mesomorphic and ectomorphic. It is noteworthy that in our country the number of studies related to somatic and somatotype characteristics of athletes is increasing. The proportions of body components differ according to the applied sports, and these differences affect the performance of the athlete. For this reason, it is important to know the body composition values and somatotype



characteristics of the applied sports branch in terms of directing the athletes in our country to different sports branches.

Keywords: Football, Anthropometry, Somatotype, Football Player