



## ANAHTAR KELİMELELER

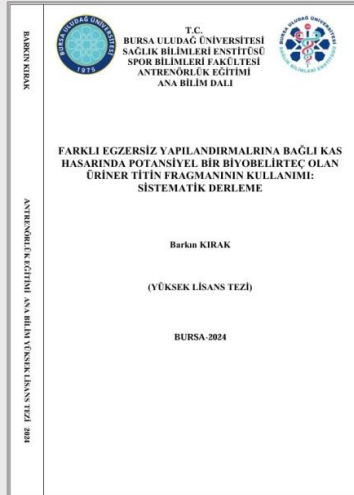
- ✓ Egzersize Bağlı Kas Hasarı
- ✓ Titin
- ✓ Biyobelirteç
- ✓ Eksantrik Kasılma

## İLETİŞİM

E-POSTA:  
barkinkirak@gmail.com

## TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
0224 2942923  
E-POSTA:  
serife@uludag.edu.tr



## FARKLI EGZERSİZ YAPILANDIRMALARINA BAĞLI KAS HASARINDA POTANSİYEL BİR BİYOBELİRTEÇ OLAN ÜRİNER TİTİN FRAGMANININ KULLANIMI: SİSTEMATİK DERLEME

### BARKIN KIRAK

ORCID 0000-0002-6100-9071  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 17.07.2024

### DANIŞMAN

Prof. Dr. ŞERİFE VATANSEVER  
ORCID 0000-0003-4722-5197

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



### TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı egzersize bağlı kas hasarının değerlendirilmesinde, Üriner titin fragmanı konsantrasyonun kinematığının diğer kas hasarı belirteçleri ile olan ilişkisini ortaya koyarak, bu potansiyel biyobelirteçin gelecekte kullanımı için bir perspektif oluşturmaktır. Bu sistematik derlemede, PRISMA bildirgesi rehber alınmıştır. Literatür taraması 5 ayrı veri tabanı (Pubmed, Web of Science, Medline, Scopus, Science Direct) üzerinden yapılmıştır. İncelenen çalışmaları derlemeye katma ölçütleri; (1) sağlıklı bireyler; (2) egzersiz müdahalesi sonucunda meydana gelen kas hasarını içeren çalışmalar; (3) en az bir serum kas hasarı biyobelirtecini veya görüntüleme tekniğinin kullanılması; (4) kas ağrısı, maksimum istemli kasılma, kas gücü, eklem hareket açıklığı değerlendirmelerinden en az bir tanesinin yer alması; (5) kas hasarı belirteçlerinin tekrarlı ölçüm sonuçları ile rapor edilmesi şeklindeydi. Toplamda 9 çalışma belirlenmiş olan kriterlere uyum göstererek mevcut sistematik derlemeye dahil edilmiştir. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalar incelendiğinde üriner titin fragmanları, diğer belirteçler ile önemli korelasyonlar gösterdiği bulundu. Sonuç olarak üriner titin fragmanının egzersiz bağlı kas hasarının önemli bir biyobelirteci olabileceğini ve kas hasarını hassas bir şekilde tespit etmek için yeni ve potansiyel bir biyobelirteç olarak kullanılabileceği görülmektedir.

### TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Gelecekte, ÜTF'nin değerlendirilmesi için hızlı sonuç veren ve daha ucuz kitler geliştirmek, bu değerlendirmeyi saha ölçümlerinde egzersize bağlı kas hasarını izlemek için antrenörler ve spor bilimciler için daha uygulanabilir hale getirecektir.

### AKADEMİK FAALİYETLER

Bölükbaşı, M. G., Kirak, B., & Vatansever, Ş. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Psikolojik Sağlamlık ve Koronavirüs Anksiyetesi Arasındaki İlişki. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-13..