



ANAHTAR KELİMELEER

- ✓ İştah hormonları
- ✓ Egzersiz
- ✓ Besin alımı
- ✓ Obezite
- ✓ Kilo yönetimi

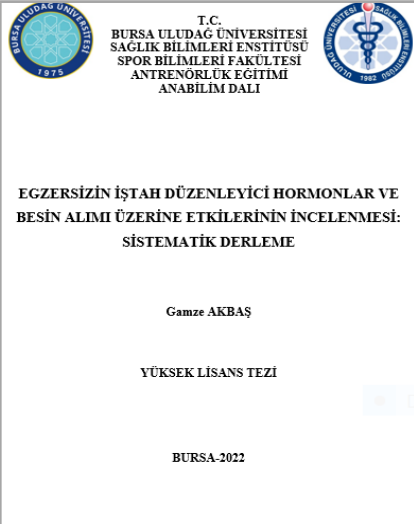
İLETİŐİM

E-POSTA:
gamzeakbas176@hotmail.com

TEZ DANIŐMANI

Őerife Vatansever
TELEFON:
0505 376 44 40

E-POSTA:
serife@uludag.edu.tr



EGZERSİZİN İŐTAAH DÜZENLEYİCİ HORMONLAR VE BESİN ALIMI ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME

GAMZE AKBAŐ

0000-0003-0322-1899
BURSA ULUDAĐ ÜNİVERSİTESİ
SAĐLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŐMAN

Őerife VATANSEVER
0000-0003-4722-5197
BURSA ULUDAĐ ÜNİVERSİTESİ
SAĐLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu alıŐma, egzersizin, iŐtah düzenleyici hormonlar üzerindeki ve besin alımı üzerindeki etkilerini değerlendirerek konu hakkında farkındalığı geliŐtirmek amacıyla yapılmıŐ bir sistematik derlemedir. Bu sistematik derlemede, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis) bildirgesi rehber alınmıŐtır. Literatür taraması Pubmed veri tabanında yapılmıŐtır. İncelenen alıŐmaları derlemeye katma ölçütleri; örneklem grubunu 18 yaŐ ve üzeri yetiŐkin insanların oluŐturduđu, randomize-kontrollü, deneysel araŐtırmalar, klinik araŐtırmalar olması, makalenin tam metnine ulaŐılması, son 10 yıl (2011-2021) da yayınlanmıŐ makaleler olması olarak belirlenmiŐtir. 22'si randomize kontrollü, 5'i klinik araŐtırma olmak üzere toplam 27 çalıŐma incelenmiŐtir. Egzersizin fazla kilolu veya obez bireylerde iŐtahı bastırđıđı görölse de dahil edilen çalıŐmalardaki küçük örneklem büyüklüğu ve bu yönü değerlendiren az sayıda çalıŐma olması nedeniyle akut veya kronik egzersizin etkisini kıyaslarken dikkatli olunmalıdır.

TEZ SONUŐLARININ UYGULAMA ALANLARI

Sistematik derleme, sağlık çalıŐanlarına, egzersiz ve spor bilimcilerle, beslenme ve diyet uzmanlarına, sağlık için egzersiz yapan sedanter, sağlıklı veya fazla kilolu bireylere geniŐ çapta veriyi hızlı bir Őekilde inceleme fırsatı sunmaktadır.

AKADEMİK FAALİYETLER

AkbaŐ, G., Vatansever, Ő. (2021). Sağlıklı, Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde, Egzersizin İŐtah Düzenleyici Hormonlar Üzerine Etkileri: Sistematik Derleme. ERPA International Congresses on Education, 446-453.