

FARKLI TİP PİLATES ALETLERİYLE YAPILAN EGZERSİZLERİN SEDANTER KADINLARDA EGZERSİZ SONRASI TOPARLANMA SIRASINDA KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENİNE AKUT ETKİSİ

Gökçe BAYRAM

ORCID: 0000-0002-9380-2664

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİM ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 11.07.2024

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şenay ŞAHİN
ORCID: 0000-0001-5692-6927
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİM ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE

TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, farklı tip pilates aletleriyle yapılan egzersizlerinin sedanter kadınlarda egzersiz sonrası toparlanma sırasında kalp atım hızı değişkenliğine akut etkisini incelemektir. Çalışmaya 40-45 yaş aralığında herhangi bir sağlık sorunu taşımadığını beyan eden gönüllü 15 sedanter kadın katılmıştır. Katılımcıların reformer ve barrel pilates aletleriyle yaptıkları egzersiz kalp atım hızı değişkenliğine ait parametreleri Polar H10 (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) model göğüs bandı ile kayıt altına alınmıştır. Faktörler arası etkileşimin değişkenler üstündeki etkileri Tekrarlı Ölçümler için Çift Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. İlgili değişkenlere ait verilerin normal dağılıma uyup uyumadığı Shapiro-Wilk testi ile ve Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri ile de doğrulanmıştır. Çalışmada, barrel ve reformer aletleri arasında kalp atım hızı değişkeninin akut etkisi bakımından anlamlı bir farkı olmadığı gözlenmiştir. Mean RR üzerinden bakıldığında zamanın ana etkisinde egzersiz öncesiyle egzersiz esnasında, egzersiz sırasında ve toparlanma evrelerinin tümünde anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0,05$). LF üzerinden bakıldığında ise zamanın ana etkisinde egzersiz esnasıyla toparlanmanın son evresi olan 40 ta anlamlı değişimler görülmüştür ($p<0,05$). RMSSD, pNN50, HF, LF/HF parametrelerinde zamanın ana etkisi incelendiğinde anlamlı farklar olsa da ikili karşılaştırmalarda anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda pilates aletleri arasında egzersiz sonrası toparlanma sırasında kalp atım hızı değişkenliğine akut etkisini anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak egzersiz öncesi, egzersiz esnası ve toparlanmanın tüm evreleri olan egzersizin zaman fazlarında anlamlı değişiklikler olduğu görülmüştür. Sonuç olarak reformer ve barrel pilates aletleri farklı olsa da HRV ye etkileri aynıdır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Pilates aletleriyle yapılan egzersizlerin sedanter kadınlarda uygun egzersiz planı ve aletlerin kullanımı hakkında pilates eğitmenlerine yol gösterici olacaktır.

AKADEMİK FAALİYETLER

Bayram G., Bölükbaşı M.G., Güngör A.K., Vatanserver Ş. (2022). Bireysel Spor Yapan Sporcularda Saldırganlık Düzeyi: Farklı Spor Branşları Karşılaştırılması. Isarc International Science and Art Research. 28-29 Nisan 2022, (Özet Bildiri).



ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Pilates
- ✓ Reformer
- ✓ Barrel
- ✓ Kalp Atım Hızı Değişkeni
- ✓ Sedanter

İLETİŞİM

E-POSTA:
gokcebayram5555@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224 2940755

E-POSTA:
sksahin@uludag.edu.tr

