



ANAHTAR KELİMELER

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

İLETİŞİM

E-POSTA:
gamzeakbas176@hotmail.com

TEZ DANIŞMANI

Şerife Vatansever
TELEFON:
0505 376 44 40

E-POSTA:
serife@uludag.edu.tr

	T.C. BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI	
EGZERSİZİN İŞTAH DÜZENLEYİCİ HORMONLAR VE BESİN ALIMI ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME		
Gamze AKBAŞ		
YÜKSEK LİSANS TEZİ		
BURSA-2022		

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

GAMZE AKBAŞ

0000-0003-0322-1899

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

DANIŞMAN

Şerife VATANSEVER
0000-0003-4722-5197
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu çalışma, egzersizin, iştah düzenleyici hormonlar üzerindeki ve besin alımı üzerindeki etkilerini değerlendirerek konu hakkında farkındalığı geliştirmek amacıyla yapılmış bir sistematik derlemedir. Bu sistematik derlemede, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis) bildirgesi rehber alınmıştır. Literatür taraması Pubmed veri tabanında yapılmıştır. İncelenen çalışmaları derlemeye katma ölçütleri; örneklem grubunu 18 yaş ve üzeri yetişkin insanların oluşturduğu, randomize-kontrollü, deneysel araştırmalar, klinik araştırmalar olması, makalenin tam metnine ulaşılması, son 10 yıl (2011-2021) da yayınlanmış makaleler olması olarak belirlenmiştir. 22'si randomize kontrollü, 5'i klinik araştırma olmak üzere toplam 27 çalışma incelenmiştir. Egzersizin fazla kilolu veya obez bireylerde iştahı bastırdığı görüldüğü de dahil edilen çalışmalarda küçük örneklem büyüklüğü ve bu yönü değerlendiren az sayıda çalışma olması nedeniyle akut veya kronik egzersizin etkisini kıyaslamak dikkatli olunmalıdır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Sistematik derleme, sağlık çalışanlarına, egzersiz ve spor bilimcilere, beslenme ve diyet uzmanlarına, sağlık için egzersiz yapan sedanter, sağlıklı veya fazla kilolu bireylere geniş çapta veriyi hızlı bir şekilde inceleme fırsatı sunmaktadır.

AKADEMİK FAALİYETLER

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