IX. ULUSAL SPOR HEKİMLİĞİ KONGRESİ

24-26 EKİM 2003

NEVŞEHİR

KONGRE KİTABI

DÜZENLEYEN KURULUŞLAR

Türkiye Spor Hekimleri Derneği
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı

KATKIDA BULUNAN KURULUŞLAR

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
G.A.T.A. Spor Hekimliği Anabilim Dalı
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı
Spor Bilimleri Derneği
Spor Yaralanmaları, Artroskopi ve
Diz Cerrahisi Derneği

nobel

YAYINA HAZIRLAYANLAR
ALİ MURAT ZERGEROĞLU - EMİN ERGEN

Nobel Yayın No: 571
Sağlık ve Spor Yayınları Dizi No: 58

IX. ULUSAL SPOR HEKİMLİĞİ KONGRESİ KONGRE KİTABI
1. Baskı, Ekim 2003

YAYINA HAZIRLAYANLAR
ALİ MURAT ZERGEROĞLU
EMİN ERGEN

ISBN: 975-591-551-6

Bütün hakları NOBEL YAYIN DAĞITIM LTD. ŞTİ'ne aittir. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltılması ve dağıtımı yapılamaz.

GENEL YAYIN DANIŞMANI
Prof. Dr. Hasan BACANLI
hasanbacanli@nobelyayin.com

SAYFA TASARIMI : Züleyha Korkmaz
KAPAK TASARIMI : Mehtap Bayraktar

BASKI ve CİLT : Nobel Basımevi
Gersan Sanayi Sitesi
654.sok.no.25 Ergazi/Ankara
0312 2569740 - 0312 2569762

www.nobelyayin.com nobel@nobelyayin.com

GENEL DAĞITIM

atlas yayın dağıtım
Molla Fenari Sokak No:38 Cağaloğlu
Tel: 0212 511 61 44 - Fax: 0212 511 61 49
İSTANBUL

nobel YAYIN DAĞITIM
Adakale Sokak No:16/2 Yenişehir
Tel: 0312 435 61 31 *pbx* - Fax: 0312 434 48 32
ANKARA

Değerli Konuklarımı

Türkiye Spor Hekim
Anabilim Dalı tarafı
Üç gün sürecek olan
bulunacaktır. Elinizd
am metinlerini, söze

Başta kongre kitabı
ponsorlarımıza teşek

lep birlikte iyi bir kc

FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ÇOCUKLARDA AEROBİK EGZERSİZİN KARDİO-PULMONER SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

★★★

Arş.Gör.Dilek SEVİMLİ, Yrd.Doç.Dr.Fuat KOÇYİĞİT*, Doç.Dr.Yüksel GÖKEL**, Arşl.Gör.Gonca İNCE**

(*) Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

(**) Çukurova Üniversitesi Tıp fakültesi Acil ABD.

Amaç: Bu araştırma, farklı yaş gruplarındaki çocuklarda aerobik egzersizin, kardio-pulmoner sistemde yarattığı değişiklikleri tespit ederek, hangi yaş grubunda ve ne yönde daha etkili olduğunu saptamak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya, Adana DSİ İlköğretim Okulu ve ÇEAŞ Seyhan Anadolu Lisesi'nde okuyan 140 öğrenci tesadüfi yöntem kullanılarak alınmıştır. Bu öğrenciler 5 farklı yaş grubuna ayrılmıştır. Gruplar; 23 kişilik(13 çalışma,10 kontrol) 1. grup (15-17 yaş), 23 kişilik (12 çalışma, 11 kontrol)2. grup (13-14 yaş), 30 kişilik (16 çalışma,14 kontrol) 3. grup (11-12 yaş), 32 kişilik (17 çalışma, 15 kontrol)4. grup(9-10 yaş), 32 kişilik (14 çalışma,18 kontrol) 5. grup (7-8 yaş) olmak üzere toplam 140 kişiden oluşmuştur. 72 kişiden oluşan çalışma grubuna 3 ay süresince haftanın 3 günü, günün aynı saatinde shuttle run'dan yararlanılarak, yaş gruplarına uygun biçimde düzenlenmiş aerobik egzersiz uygulanmıştır. 68 kişiden oluşan kontrol grubu ise hiçbir aktiviteye katılmamıştır. 3 aylık süre başında ve sonunda tüm katılımcılara; PWC170 testi, EKG, SFT, kan basıncı, kalp hızı, boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzde ölçümleri yapılarak gruplar karşılaştırılmıştır.

Sonuç: Tüm yaş gruplarında egzersiz yapan deneklerin boy artışı, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p=0.001$). Çalışma ve kontrol grubu arasında diyastolik kan basıncı yönünden anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). 1. grupta egzersiz yapan deneklerin sistolik kan basıncı, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalmıştır ($p=0.01$). 1. ve 5. grupta egzersiz yapan deneklerin kalp hızları yönünden kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşüş gözlemlenmiştir ($p=0.01$). Grup 1 ve Grup 5 'de V6 derivasyonda R dalga boyunda egzersiz yapan deneklerin, kontrol grubuna göre istatistiksel yönden anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Grup 2' de R/S V1 derivasyonunda egzersiz yapanlarda kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma bulunmuştur. Tüm gruplarda, SFT testlerinde ve aerobik güç değerlerinde egzersiz yapanlar lehine anlamlı bir artış tespit edilmiştir.