

Atölye Adı

Çocuk ve gençlerde vücut kompozisyonu kas kuvvetini ve fiziksel performansı etkiler mi?

Atölye Lideri Ad-Soyad

figen dag

Atölye Lideri Çalıştığı Kurum

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Polikliniği

Atölye İlgili Bilim Dalı

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon ve Fizyoloji

Atölye Konusu

Kas gücü, vücut kompozisyonu ve fiziksel performans

Atölye Amacı

Bu atölyenin amacı çocuk ve gençlerde kas kuvveti ile vücut kompozisyonu ve fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kas kuvveti açısından bu yaş grupları bakımından referans değerler ortaya koymaktır.

Atölye Özeti

El kavrama gücünün kullanışlı ve kolayca ölçülebilir bir fiziksel güç ölçüsü olduğu ve üst ekstremitelerde kas kuvveti ile korele olmasının yanı sıra genel vücut kas kuvveti ve pulmoner kas kuvveti ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kavrama gücü birçok faktörden etkilenir. Erkekler kadınlardan daha güçlü bir kavrama kuvvetine sahip olma eğilimindedir, yaşla birlikte kavrama gücü değişir ve bununla beraber el tercihinin / baskınlığına bağlı olarak da baskın taraf lehine değişiklik göstermektedir. Bu nedenle her cinsiyet için ve çeşitli yaş ve diğer kategoriler için farklı standartlar vardır. El kavrama gücü aynı zamanda vücut yapısına ve vücut ölçümlerine de bağlıdır. Literatürde el kavrama gücü ve boy arasında pozitif korelasyon olduğunu gösteren çalışmalar olmakla beraber aksini iddia eden çalışmalar da bulunmaktadır.

Analiz edilen bir diğer faktör, el kavrama gücü ile vücut ağırlığı arasındaki ilişkidir. Yapılan çalışmaların çoğu, vücut ağırlığı ile el kavrama gücü arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamıştır. Benzer şekilde el kavrama gücü ile vücut kitle indeksi (VKİ) arasında da pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. El kavrama gücü ve yağsız kitle arasında pozitif korelasyon olduğu belirtilmiştir. Bir çalışmada, yağsız vücut kütlesi ve el kavrama kuvveti arasındaki ilişki sadece erkeklerde tespit edilmiştir. Yağsız vücut kütlelerinin, prepubesans çocuklarda kavrama kuvvetini etkileyen faktörlerden biri olduğu bildirilmiştir.

Antropometrik özellikler (örneğin, boy, kilo) ve vücut kompozisyonu (yağsız vücut kütlesi, yağ yüzdesi ve kemik kütlesi) birbirleriyle ilgilidir, ayrıca el kavrama gücü ile de ilişkilidir. Bu gerçek, el kavrama gücünün bir bireyin fiziksel durumunun (fiziksel güç, fiziksel kondisyon ve genel sağlık durumu) bir ölçüsü olarak kullanılmasının, bir bireyin sadece cinsiyeti ve yaşı ile ilgili olarak değil aynı zamanda normal fizyolojik şartlarda ilgili kişi tarafından ayrı ayrı değişen diğer fiziksel özelliklerle ilgili standartları ayarlamak için de uygun olacağını göstermektedir.

Bu araştırmanın amacı, sağlıklı çocuk ve gençlerde kas kuvvetinin vücut kompozisyonu ve antropometrik özelliklerinin (vücut boyu, vücut ağırlığı, VKİ, vücut yağ yüzdesi, kas ve kemik kütlesi) ana yönleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemektir. Ayrıca bu bireylerin performans testleri (dikey sıçrama ve yatay sıçrama) gerçekleştirilecek olup bu parametrelerin birbirleri ile ilişkisi incelenecektir. Bu doğrultuda bu yaş grubu bireyler için el kavrama kuvveti bakımından referans değerler belirlenerek literatüre katkı sağlanmak amaçlanmaktadır.

Atölyede Görevli Kişi Sayısı

2

Atölyenin Hedef Kitlesi

- 4. Sınıf Öğrencileri
- 5. Sınıf Öğrencileri
- 6. Sınıf Öğrencileri
- 7. Sınıf Öğrencileri
- 8. Sınıf Öğrencileri
- 9. Sınıf Öğrencileri
- 10. Sınıf Öğrencileri
- 11. Sınıf Öğrencileri
- 12. Sınıf Öğrencileri
- Üniversite Öğrencileri ve Yetişkinler

Etkinlik Yöntemi

Antropometrik değerlendirme: Antropometrik ölçümler dâhilinde tüm bireylerin boy ve vücut ağırlığı ölçülüp vücut kitle indeksi (VKİ) belirlenecektir. VKİ değerleri, vücut ağırlıkları, boy uzunluklarının karesine bölünerek hesaplanacaktır (kg/m^2). Biyoelektrik empedans yöntemi (Tanita BC-418 MA, Tanita Corporation, Tokyo, Japan) ile tüm bireylerin vücut kompozisyonu (yağsız vücut kütlesi, yağ yüzdesi vs.) belirlenecektir.

El Kavrama Gücü: El kavrama gücü, hidrolik el dinamometresi kullanılarak ölçülecektir (Baseline, JTech Medical Industries, Utah, USA). Katılımcıların dominant taraf el kavrama güçleri; dirsek 90° fleksiyonda, ön kol nötral pozisyonda iken değerlendirilecektir. Ölçümler 3'er kez tekrar edilip elde edilen en yüksek değer kaydedilecektir.

Dikey sıçrama testi: Duvardaki ölçüm skalası üzerine avuç yerleştirmek için yukarı doğru zıplaması istenecektir. 3 uygun sıçrama denemesi gerçekleştirilir, en yüksek değer kayıt edilir.

Bu ölçümde deneğin ayakta uzanabildiği yükseklik ile sıçrayarak dokunabileceği nokta arasındaki mesafe cm. cinsinden ölçülecektir.

Yatay Sıçrama Testi (Durarak Uzun Atlama): Denekler işaretlenmiş çizginin arkasından çift ayak ile

ulaşabildiği en uzak noktaya sıçramıştır. Başlangıç çizgisi ile kişinin çizgiye en yakın bıraktığı iz arasındaki mesafe cm. cinsinden kaydedilecektir.

Etkinliğin Uygulama Planı (Örneğin teknik bilgi verilir, materyaller dağıtılır...)

Katılan bireylerden önce genel bilgilerini alıp not aldıktan sonra sırayla aşağıdaki işlemler gerçekleştirilecektir.

1. boy ölçülmesi
2. TANİTA ile kilo ve vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi ölçümü
3. Dikey sıçrama testi
4. Yatay sıçrama testi

Etkinlik İçin Ziyaretçilerin Ön Kayıt Yaptırması Gerekli mi?

Hayır

Tek Bir Etkinliğin Katılımcı Sayısı

2

Tek Bir Etkinliğin Uygulama Süresi (dk)

10 dk

Etkinliğin Tekrar Sayısı

158

Etkinlik Fotoğrafı



ATÖLYE EKİP BİLGİLERİ

ATÖLYE LİDERİ

Ad Soyad

figen dag

Kişi Fotoğrafi



Kısa Özgeçmiş

Hacettepe Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu – Lisans
1999-2003

Mersin Üniversitesi Tıp fakültesi Fizyoloji Anabilimdalı Yüksek
Lisans 2004-2007

Mersin Üniversitesi Tıp fakültesi Fizyoloji Anabilimdalı Doktora
2007-2014

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
Anabilim Dalı, Dr. Fizyoterapist 2014- halen çalışmakta

Ad Soyad

serkan taş

Kişi Fotoğrafi



Kısa Özgeçmiş

2001-2006 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ/FİZİK TEDAVİ VE REHABILITASYON
BÖLÜMÜ/FİZİK TEDAVİ VE
REHABILITASYON PR.

2011- 2013 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ/FİZİK TEDAVİ VE REHABILITASYON (YL)
(TEZLİ)

2014-2017 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ/FİZİK TEDAVİ VE REHABILITASYON (DK)
(TEZLİ)

2018- HALEN DOKTOR ÖĞRETİM ÜYESİ TOROS
ÜNİVERSİTESİ/SAGLIK BİLİMLERİ
YÜKSEKOKULU/FIZYOTERAPİ VE REHABILITASYON
BÖLÜMÜ)