ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Ekim-Kasım-Aralık 2011 Sayısı Sayı: 2 / Cilt: 1 Spring October- November- December 2011 Volume:02 Issue:01Kodu:JEL I

www.iibdergisi.com

GRUP FİTNESS DERSLERİNE KATILAN SEDANTER BİREYLERDE VÜCUT KOMPOZİSYONU PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Mustafa ŞAHİN[1], Emre ATEŞ[1], Yahya POLAT [2]

[1] İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul
[2] Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

Özet: Bu araştırmada, grup derslerine düzenli olarak katılan sedanter bireylerin vücut kompozisyonlarındaki değişimlerin gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza, yaş ortalamaları 37,82 olan 20 kinesis grubu, 20 pilates grubu, 20 spinning grubu 20 tae bo grubu ve 20 total body grubu olmak üzere toplamda 100 sedanter birey katılmıştır. Gönüllülere, grup derslerine katılmadan önce GAIA ölçüm aleti ile, ön test niteliğinde vücut kompozisyon analizi yapılmış, bireylerin 3. ay sonunda ve 6. ay sonunda ölçümleri tekrar alınarak, vücut kompozisyonu değişimleri tespit edilmiştir. İstatistiksel analiz, SPSS programında t-testi kullanılarak $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeyinde anlamlılık araştırılması suretiyle yapılmıştır. Kinesis grubu katılımcıların vücut kompozisyonu değerleri incelendiğinde Vücut ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi (Bki) parametrelerinde son test lehine anlamlı farklılıklar bulunurken ($p<0,05$), diğer parametrelerde fark bulunamamıştır. Spinning grubu katılımcıların vücut kompozisyonu değerleri incelendiğinde Vücut ağırlığı, Bki, vücut yağ yüzdesi (Vyy), vücut yaşı, yağ ağırlığı ve bel kalça oranı parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulunurken ($p<0,05$), diğer parametrelerde fark bulunamamıştır. Total body grubu katılımcıların vücut kompozisyonu değerleri incelendiğinde Vücut ağırlığı, Bki, vücut yağ yüzdesi, yağ ağırlığı ve bel kalça oranı parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulunurken ($p<0,05$), diğer parametrelerde fark bulunamamıştır. Grup derslerinin Yağsız ağırlık, Su, Kas ağırlığı ve bazal metabolizma hızı parametreleri üzerine etkilerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, vücut kompozisyonunda değişim sağlamak amacıyla grup derslerine katılacak bireylerin Kinesis, total body ve spinning derslerine yönlenmeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Grup Dersleri, Kinesis, Total Body, Spinning, Tae Bo, Pilates, Vücut Kompozisyonu

A STUDY OF THE BODY COMPOSITION PARAMETERS IN SEDENTARY INDIVIDUALKS ATTENDING GROUP FITNESS COURSES

Abstract: This study aims to observe the changes in body composition of sedentary individuals regularly attending group courses. Our study covers a total of 100 sedentary individual, including 20 kinesis groups, 20 Pilates groups, 20 spinning groups, 20 tae bo groups and 20 total body groups, with an average age of 37,82. The subjects underwent body composition analysis as a preliminary test with GALA measurement tool before attending group courses, and the values were measured again in the end of 3rd and 6th months to identify the changes in body composition. Statistical analysis was conducted on SPSS software by studying significance at $p<0,05$ and $p<0,01$ levels by t-test. An evaluation of the body composition values of the subjects in the kinesis group demonstrated significant differences ($p<0,05$) in parameters of Body weight and Body Mass Index (BMI) in favor of the last test, with no changes in the other parameters. The body composition values of the subjects in the spinning group indicated significant differences ($p<0,05$) in parameters of Body weight, BMI, body fat percentage (BFP), body age, fat weight and

waist-thigh ratio, with no changes in the other parameters. The evaluation of the body composition values of the subjects in total body group revealed significant differences ($p<0,05$) in parameters of Body weight, BMI, body fat percentage (BFP), fat weight and waist-thigh ratio, with no changes in the other parameters. It was observed that group courses did not have significant effect on parameters of non-fat weight, water, muscular weight and basal metabolism rate ($p>0,05$). In conclusion, the individuals who wish to attend group courses to make changes in their body composition can be recommended to take kinesis, total body and spinning courses.

Key Words: Group Courses, Body Composition, Kinesis, Pilates, Spinning, Total Body, Tae Bo