



## **P-01: Denizli İlinde Spor Hekimliği Polikliniğine Başvuran Sporcu ve Sporcu Olmayan Hastalarda Bölgesel Yağ Ölçümlerinin Sporla Değişkenliği**

Devrim Şükrü Ayrıl

*Denizli Devlet Hastanesi, Spor Hekimliği Birimi, Denizli*

### **Öz**

Denizli İlinde Spor Hekimliği Polikliniği'ne başvuran 2 yıl boyunca toplam 382 sporcu ve sporcu olmayan hastanın tanita yağ ölçüm cihazı ile yağ ölçümlerine bakılmıştır. Bu hastaların geçmiş yaşam biçimlerine göre 262 tanesi haftada en az 3 gün spor yapan sporcu, 120 tanesi ise spor yapmayan (diyet tedavisi yapan yada yapmayan) hastalardan oluşmuştur. Bu hastaların düzenli yürüyüş ile günde 30 dk. haftada 5 gün yürüyüş sporu yapmaları istenmiştir. 3 er ay ara ile yağ ölçümlerinin yapılacağı hastalara söylenerek 2 yıl boyunca takipleri yapılmıştır. Çalışmamız başladıktan sonra düzenli haftada 5 gün, günde 30 dk. hızlı tempoda kalp hızı dakikada 125-145 arasında olacak şekilde spor yapamayarak sadece diyet tedavisi yapan ve çalışmaya alınmayan 142 kişi olmuştur. Çalışma başladıktan sonra düzenli spor yapan 240 kişinin 3 er aylık yağ ölçüm cihazıyla yağ ölçümlerinin takibi yapılmış. Bunların her 3 aylık takibinde bölgesel yağ oranlarından özellikle bacak bölgesi yağ oranlarının diğer bölgelere göre anlamlı bir şekilde azaldığı, kol bölgesinin ve gövde bölgelerinin ise bacaklara göre anlamlı olmayan şekilde azaldığı görülmüştür. Geçmişinde spor yapma alışkanlığı olanlarla olmayanlar arasında anlamlı bir fark olmasa da spor geçmişi olanların düzenli haftada 5 gün hızlı tempoda yürüyüş ile daha çok yağ oranlarını azalttıkları tespit edilmiştir.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.048>