

Sağlıklı Kadınlarda Yoga-Pilates Programının Denge Üzerine Etkisi: Pilot Çalışma

Esra ATILGAN¹, Başak POLAT¹, Amine ATAÇ¹

¹ İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı 8 haftalık düzenli uygulanan yoga-pilates programının sağlıklı erişkin kadınlarda statik ve dinamik denge üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM VE GEREÇ: Çalışmaya yaşları 22 ile 44 (30,72± 7,28) arasında olan gönüllü 11 sağlıklı kadın dahil edildi. Yoga-pilates programı öncesi ve 8 hafta sonrasında kişilerin statik ve dinamik denge ölçümleri KOREBALANCE-19 aletiyle yapıldı. Program 8 hafta boyunca, haftada 2 kez 60 dk'lık seanslar şeklinde uygulandı. Seanslar yoga asanalar (duruşlar), pranayama (nefes), dhyana (meditasyon) yöntemleri, klinik pilates egzersizleri ve gevşeme metotlarını içermekteydi.

SONUÇ: Katılımcıların statik dengesinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu görüldü (p<0,05). Uygulama sonrası dinamik dengede öncesine göre gelişme gözlenmiş olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı (p > 0,05).

TARTIŞMA: Sağlıklı kadınlarda haftada 2 kez 8 hafta boyunca uygulanan Yoga-pilates egzersizlerinin statik dengenin geliştirilmesinde etkili olduğu görüldü. Dinamik dengenin geliştirilmesi için uygulama süresinin daha uzun yapılmasının gerekli olduğu düşünüldü. Yoga pilates egzersizlerinin sağlıklı kadınlarda sağlığı korumak ve dengeyi geliştirmek amacıyla uygulanabilecek bir yöntem olduğu görüldü.

Anahtar kelimeler: Yoga , Pilates , Denge, Gevşeme , Eğitim