



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0008

SPORT SCIENCES

Received: August 2008
Accepted: February 2009
Series : 2B
ISSN : 1308-7266
© 2009 www.newwsa.com

Yonca Biçer
University of Firat
ybicer1@mynet.com
Elazığ-Türkiye

DÜZENLİ EGZERSİZİN KALP DAMAR HASTALIĞI OLAN KADIN HASTALARIN VÜCUT KOMPOZİSYONLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

ÖZET

Günümüzde sporu profesyonel olarak uygulayanlar dışında sağlık amacıyla yapanların sayısı, ülkemizde spor yapmayanlara oranla oldukça azdır. Sanayileşme ve modern yaşam tarzının sebep olduğu bedensel hareketsizlik her yaş grubundaki bireyleri olumsuz etkilemektedir. Yüksek tansiyon, şişmanlık, kassal zayıflık, postüral bozukluklar ve kalp damar sistemi yetersizlikleri gibi birçok problem çocukluk ve ergenlik dönemindeki dengesiz beslenme, egzersiz yapmama alışkanlıkları ve yaşam koşullarının sonucu olarak gelişmektedir. Vücut yağ oranlarında cinsiyete bağlı farklılıkların olması ve yeterli imkânların olmayışı, çalışsın ya da çalışmasın çok büyük bir çoğunluğunun kendi sağlıkları için ayıracak zaman bulamayışları nedeniyle özellikle bayanlar, erkeklere göre hareketsizlikten doğan olumsuz sonuçlara daha çok maruz kalmaktadırlar. Bu sonuçta, birçok bilim adamını ve araştırmacıyı düzenli egzersizin bayanların bedensel ve ruhsal sağlıklarına etkileri konusunda araştırma yapmaya teşvik etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Koroner Arter Hastalıkları, Egzersiz, Vücut Kompozisyonu, Spor, Kadın

EFFECTS ON BODY COMPOSITION OF REGULAR EXERCISE IN WOMAN PATIENTS THAT HAVE CARDIO-VASCULAR DISEASE

SUMMARY

Nowadays, it is too few the number of doing sport activities than non-doing sport activities for health in our country. Physical immobility which is caused by industrialized and modern life style effects to the individual negatively. Lots of problems like hiper blood pressure, obesity, muscle weakness, postural defects and disability of cardio-vascular is to occur in period of childhood and adolescence in which has been developed mal-nutrition, non-doing activities and bad life style. Differences in proportions of body fat, inefficient opportunity and no time to exercise for especially, women are much more exposed to negative results related with inactive than men. This station is encouraging to many scientists and researchers for making research. Consequently, they have studied as regards physical and mental health conditions of women for many years.

Keywords: Coronary Artery Illness, Exercise, Body Composition, Sports, Woman