



**Yüklenme Tarihi:** 01.10.2025 **Kabul Tarihi:** 01.12.2025 **Yayın Tarihi:** 31.12.2025  
**Sedanter Genç Kadınlarda Sağlıklı Yaşam için Planlanan Egzersiz Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerindeki Etkisi**

Sevde Mavi VAR <sup>1\*</sup> , Zeynep ŞİMŞEK <sup>1</sup>   
<sup>1</sup> Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı sağlık üzerine planlanan egzersiz programlarının genç sedanter kadınların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisini incelemektir. Bu araştırmanın yöntemi tek gruplu ön-test-son-test modelidir. Rastgele belirlenen yaş ortalamaları 23 olan 14 gönüllü genç kadın araştırmaya katılmıştır. Katılımcılara 8 hafta boyunca belirlenen başlangıç düzeyi egzersiz programı haftada 3 gün uygulanmıştır. Egzersiz programı; 30 dakika yürüyüş&jogging, 3x15 crunch hareketi, 3x15 twist hareketi, 3x15 hyperextension hareketi ve 30 saniye plank hareketlerini içermektedir. Bu egzersiz programı gün aşırı olacak şekilde haftada 3 gün yapılmıştır. Katılımcılardan alınan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 29.0 paket programında yapılmıştır. Yapılan bu araştırmanın bulguları genç sedanter kadınların ön test- son test karşılaştırmasına göre araştırmaya katılan kadınların maksimum crunch, maksimum plank ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında  $p=,000$  düzeyinde anlamlı sonuç görülmüştür ( $p<0,001$ ). Araştırmaya katılan kadınların korelasyon analiz sonucu elde edilen sonuçlara göre; vücut ağırlığı ön test ve vücut ağırlığı son test arasında pozitif yönlü (.993) ve anlamlı ( $p<,001$ ) bir ilişki vardır. Kalp atım hızı ön test ve kalp atım hızı son test arasında pozitif yönlü (.560) ve anlamlı ( $p<0,05$ ) bir ilişki vardır. Crunch son test ve kalp atım hızı son test arasında pozitif yönlü (.654) ve anlamlı ( $p<0,05$ ) bir ilişki vardır. Crunch son test ve crunch ilk test arasında pozitif yönlü (.765) ve anlamlı ( $p<0,01$ ) bir ilişki vardır. Maksimum plank ilk test ve vücut ağırlığı ilk test arasında pozitif yönlü (.631) ve anlamlı ( $p<0,05$ ) bir ilişki vardır. Maksimum plank ilk test ve vücut ağırlığı son test arasında pozitif yönlü (.656) ve anlamlı ( $p<0,05$ ) bir ilişki vardır. Maksimum plank son test ve maksimum plank ilk test arasında pozitif yönlü (.732) ve anlamlı ( $p<0,01$ ) bir ilişki vardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre planlanan egzersiz programın sedanter genç kadınlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz, Kalp Atım Hızı, Sağlıklı Yaşam, Sedanter Genç Kadın

**The Effect of an Exercise Program Planned for Healthy Living on Some Physical and Physiological Parameters in Sedentary Young Women**

**ABSTRACT**

The aim of this study was to examine the effects of health-oriented exercise programs on the physical and physiological parameters of young sedentary women. The method of this research is a single-group pre-test-post-test model. 14 randomly selected young women with an average age of 23 volunteers was participated in the study. Participants were given a baseline exercise program 3 days a week for 8 weeks. The exercise program was included 30 minutes of walking and jogging, 3x15 crunches, 3x15 twists, 3x15 hyperextensions and 30 seconds of planks. This exercise program was performed 3 days a week, every other day. Statistical analyses of the data obtained from the participants were performed using the SPSS 29.0 package program. The findings of this study, according to the pre-test-post-test comparison of young sedentary women, showed a significant result at the  $p=,000$  level when the maximum crunch, maximum plank pre-test and post-test results of the women participating in the study were compared ( $p<0,001$ ). According to the results obtained from the correlation analysis of the women participating in the study, there is a positive (.993) and significant ( $p<,001$ ) relationship between body weight pre-test and body weight post-test. There is a positive (.560) and significant ( $p<0,05$ ) relationship between heart rate pre-test and heart rate pre-test. There is a positive (.654) and significant ( $p<0,05$ ) relationship between crunch post-test and heart rate post-test. There is a positive (.765) and significant ( $p<0,01$ ) relationship between crunch post-test and crunch pre-test. There is a positive (.631) and significant ( $p<0,05$ ) relationship between maximum plank pre-test and body weight pre-test. There is a positive (.656) and significant ( $p<0,05$ ) relationship between maximum plank pre-test and body weight post-test. There is a positive (.732) and significant ( $p<0,01$ ) relationship between maximum plank post-test and maximum plank pre-test. According to the results of this study, it was observed that the planned exercise program had positive effects on sedentary young women.

**Keywords:** Exercise, Heart Rate, Healthy Lifestyle, Sedentary Young Women

\* Sorumlu Yazar: Buraya sorumlu yazarın yalnızca mail adresi yazılmalıdır.

## GİRİŞ

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, iyi sağlığı korumak ve genel refahı iyileştirmek için gereklidir. Sağlık ve yaşam tarzı birbirleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Hareketsizlik, dünya çapında dördüncü büyük ölüm nedeni olarak sıralanmakta ve dört ila beş milyon gereksiz ölüme neden olmaktadır. Fiziksel hareketsizlik, bir dizi sağlık sorununa yol açan potansiyel olarak tehlikeli bir özellik olarak yaygın olarak görülmektedir (Kv et al., 2024). Fiziksel aktiviteler kardiyovasküler sağlığa, kas gücüne ve dayanıklılığına, kilo yönetimine ve ruh sağlığına katkıda bulunabilir (Şimşek, 2025). Ancak son zamanlarda görülen sık sık salgın hastalıklar son birkaç yılda dünya çapında insan sağlığını ve yaşam tarzlarını ciddi şekilde etkilemiştir (Sallis & Glanz, 2009). Literatür, ergenler ve genç yetişkinler de dahil olmak üzere çeşitli popülasyonlar arasında sağlık üzerinde olumsuz etkiler olduğunu, bunun da fiziksel aktivitede azalmaya, hareketsiz davranışta artışa ve vücut imajı sorunlarına yol açtığını göstermektedir. Çoğunlukla oturarak geçirilen saatlerin artmasıyla ilişkilendirilen hareketsizlik, gelişimsel eğilimleri de etkileyecektir (Cihan et al., 2019). Araştırmalara göre, günümüzde insanlar 16 saatlik uyanık kalma sürelerinin %60'ından fazlasını hareketsiz pozisyonda, televizyon izleyerek, işte, okulda ve evde bilgisayar başında oturarak, telefonda konuşarak ve arabada oturarak geçirebilmektedir. Bu eğilim özellikle çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler için tehlikelidir (Baceviciene & Jankauskiene, 2021; Barnett et al., 2018; Faramarzi et al., 2021; Goicochea et al., 2022; Trzcińska et al., 2024). Belirli bir rutinde fiziksel egzersiz yapmak hem fiziksel hem de duygusal refah için avantajlı sonuçlar üretir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, ölüm oranını önemli ölçüde azaltma potansiyeline sahiptir (Taylor et al., 2004; Var, 2018). Özellikle koroner kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, kolon kanseri ve diğer ilgili hastalıklara yakalanma olasılığını azaltmaya yardımcı olur. Fiziksel egzersiz, iskelet kaslarının hareketini içeren ve enerji kullanımını gerektiren her türlü fiziksel aktiviteyi kapsadığı için bilimsel çalışmalar, uygun fiziksel aktiviteye katılmanın her yaşta ve sağlık sorunları olan bireyler için genel refahı ve yaşam kalitesini artırabileceğini tutarlı bir şekilde göstermiştir (Blair & Morris, 2009; Dasso, 2019; Var & Marangoz, 2018). Fiziksel egzersiz, fiziksel refahı iyileştirme amacıyla hem şiddetli hem de orta yoğunlukta aktivite içeren, zevk, ulaşım veya iş için yapılan birçok hareket türünü kapsar (Jackson, 2004; Śliwicka et al., 2024). Deneysel veriler, düzenli olarak fiziksel egzersize katılmanın kardiyovasküler hastalık, felç, diyabet ve çeşitli kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları kontrol etmeye ve önlemeye yardımcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kan basıncını düzenler, sağlıklı bir vücut ağırlığını kolaylaştırır ve zihinsel refahı artırır, böylece genel yaşam standardını iyileştirir (Liu et al., 2024; Trevisol Possamai et al., 2024; Zhang et al., 2024). Son yıllarda kan basıncı ve lipitler de dahil olmak üzere vücudun fizyolojik işlevleri ve fiziksel ve sosyal yetenekler üzerindeki faydalı etkilerin listesi büyümeye devam etmiştir (Blair & Morris, 2009; Hung et al., 2024; Var & Var, 2025). Ayrıca fiziksel ve zihinsel performansı artırmanın daha iyi sağlıkla ilişkili olmasının nedenini açıklayan ana mekanizma genellikle çapraz adaptasyon etkisine atıfta bulunur (Klaperski et al., 2013; Marangoz, 2019). Çapraz adaptasyon, herhangi bir fiziksel veya zihinsel faktörün birikmiş adaptif potansiyelinin kişilerin çevresel stres faktörlerine direnmesine izin verdiğini açıklar. Fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyen faktörlerin birikimi, çapraz adaptasyonun etkisini bir araya getirir (Wu et al., 2017). Herhangi bir faktörün birikmiş adaptif potansiyeli, her faktörün çevresel stres faktörlerine direnç için kullanılabilirliği şeklinde telafi edilerek anlaşılabilir (Korobeinikova et al., 2024). Günlük yaşamlarımız sırasında ve fiziksel aktivite uygulaması sırasında, belirli hedeflere dikkati sürdürmeyle ilgili eylemler gerçekleştirilir; bu, uyanıklığın bilişsel işlevidir. Dikkat, ortaya çıkan uyaranlara hızlı ve etkili bir şekilde yanıt vermemizi sağlar (González-Fernández et al., 2024). Bu nedenle fiziksel egzersiz gibi erken ve etkili müdahaleler yoluyla bir çok durumu önlemek, geciktirmek, tedavi etmek veya hatta tersine çevirmek için stratejiler oluşturmayı mümkün kılar (Dos Santos et al., 2024).

## YÖNTEM

Bu çalışmada deneysel bir çalışma yapılmış olup, tek gruplu ön test-son test deseni uygulanmıştır. Rastgele belirlenen gönüllü üniversite öğrencisi 14 genç kadın araştırmaya katılmıştır. Katılımcılara 8 hafta boyunca belirlenen başlangıç düzeyi egzersiz programı haftada 3 gün uygulanmıştır. Egzersiz programı şu şekildedir:

- 30 dakika yürüyüş&jogging,
- 3x15 crunch hareketi,

- 3x15 twist hareketi,
- 3x15 hyperextension hareketi,
- 30 saniye plank hareketlerini içermektedir.

Bu egzersiz programı gün aşırı olacak şekilde haftada 3 gün açık stadyumda yapılmıştır. Katılımcılar egzersiz programına başlamadan önce ön test ölçümleri, 8 haftalık programın bitiminde ise son test ölçümleri yapılmıştır (Daşdemir, 2016). Ölçümlerde vücut ağırlığı (VA), dinlenik kalp atım hızı (KAH), maksimum crunch sayısı (MMS) ve maksimum plank süresi (MPS) değerlendirilmiştir.

### Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmanın evreni 2024 yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan gönüllü 30 kadın öğrenci, örnekleme ise gönüllü katılım esasına göre çalışmayı kabul eden 14 genç kadın öğrenciden oluşmaktadır. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 2025-02/13 karar numaralı ve 21.01.2025 tarihli gerekli izinler alınmıştır.

### Veri Analiz Yöntemi

Sedanter genç kadınlardan alınan fitness verilerinin istatistiksel analizleri SPSS 29.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin normallik testine bakılmıştır. Araştırmaya katılanların sayısı 14 kişi olmasından dolayı ( $n \leq 30$ ) Shapiro Wilk'e bakılmıştır (Marangoz, 2023). Değişkenlerin  $p > 0.05$  olması nedeniyle parametrik analizler uygulanmıştır (Daşdemir, 2016). Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler için [ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (sd), descriptives analizi (Tablo 1), ön test ve son test analizi için Paired Samples T testi (Tablo 2) ve ilişki analizleri için Pearson Korelasyon (Tablo 3) analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadınlara ait değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

	N	$\bar{x} \pm sd$
Yaş	14	23,29±3,29
Boy	14	163,93±6,08
Vücut Ağırlığı Ön Test	14	58,22±10,74
Vücut Ağırlığı Son Test	14	57,90±10,47
Kalp Atım Hızı Ön Test	14	70,86±7,58
Kalp Atım Hızı Son Test	14	69,93±9,86
Crunch Ön Test	14	23,71±11,46
Crunch Son Test	14	37,57±16,15
Maksimum Plank Ön Test	14	38,93±17,43
Maksimum Plank Son Test	14	64,07±22,38

Tablo 1'de araştırmaya katılan kadınların yaş, boy, ön test ve son test vücut ağırlığı, kalp atım hızı, crunch ve maksimum plank değişkenlerine ait ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (sd) değerleri gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan kadınların vücut ağırlığı, kalp atım hızı, crunch ve plank değişkenlerinin ön test- son test karşılaştırılması

Değişkenler	Ön Test- Son Test	$\bar{x} \pm sd$	t	p
Vücut Ağırlığı	Ön Test	58,22±10,74	,959	,355
	Son Test	57,90±10,47		
Kalp Atım Hızı	Ön Test	70,86±7,58	,412	,687
	Son Test	69,93±9,86		
Crunch	Ön Test	23,71±11,46	-4,968	<b>,000***</b>
	Son Test	37,57±16,15		
Maksimum Plank	Ön Test	38,93±17,43	-6,160	<b>,000***</b>

	Son Test	64,07±22,38		
--	----------	-------------	--	--

\*\*\*p&lt;0,001

Tablo 2’de ise araştırmaya katılan kadınların vücut ağırlığı, kalp atım hızı, crunch ve maksimum plank değişkenlerinin ön test ve son test karşılaştırılması görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların crunch, maksimum plank ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında p=,000 düzeyinde anlamlı sonuç görülmüştür (p<0,001).

Tablo 3. Araştırmaya katılan kadınların pearson korelasyon analizi

	Kilo Ön Test (kg)	Kilo Son Test (kg)	KAH Ön Test	KAH Son Test	Crunch Ön Test	Crunch Son Test	Maksimum Plank Ön Test (sn)	Maksimum Plank Son Test (sn)	Yaş	Kilo Ön Test (kg)
Kilo(kg)	r	,993***								
KAH Ön Test	r	-,291	-,305							
KAH Son Test	r	,333	,359	,560*						
Crunch Ön Test	r	,338	,340	,009	,229					
Crunch Son Test	r	,299	,305	,489	,654*	,765**				
Max Plank Ön Test (sn)	r	,631*	,656*	,103	,397	,394	,407			
Max Plank Son Test (sn)	r	,184	,188	,394	,451	,089	,251	,732**		
Yaş	r	-,137	-,145	,110	,020	,024	-,009	,039	,006	
Boy	r	,677**	,689**	-,279	,264	,189	,022	,515	,268	,051

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,01 \*\*\*p&lt;0,001 KAH: Kalp Atım Hızı

Tablo 3’te araştırmaya katılan kadınların korelasyon analiz sonucu elde edilen sonuçlara göre; vücut ağırlığı ön test ve vücut ağırlığı son test arasında pozitif yönlü (,993) ve anlamlı (p<,001) bir ilişki vardır. Kalp atım hızı ön test ve kalp atım hızı son test arasında pozitif yönlü (,560) ve anlamlı (p<,05) bir ilişki vardır. Crunch son test ve kalp atım hızı son test arasında pozitif yönlü (,654) ve anlamlı (p<,05) bir ilişki vardır. Crunch son test ve crunch ön test arasında pozitif yönlü (,765) ve anlamlı (p<,01) bir ilişki vardır. Maksimum plank ön test ve vücut ağırlığı ön test arasında pozitif yönlü (,631) ve anlamlı (p<,05) bir ilişki vardır. Maksimum plank ön test ve vücut ağırlığı son test arasında pozitif yönlü (,656) ve anlamlı (p<,05) bir ilişki vardır. Maksimum plank son test ve Maksimum plank ön test arasında pozitif yönlü (,732) ve anlamlı (p<,01) bir ilişki vardır. Boy ve vücut ağırlığı ön test arasında pozitif yönlü (,677) ve anlamlı (p<,01) bir sonuç vardır. Boy ve vücut ağırlığı son test arasında pozitif yönlü (,689) ve anlamlı (p<,01) bir ilişki vardır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Düzenli ve planlı yapılan egzersizin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir. Bu çalışmada 8 hafta boyunca yapılan başlangıç düzeyi egzersiz programının sedanter kadınlardaki bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi incelenmiş ve araştırmaya katılan kadınların ön test - son test karşılaştırmalarına göre crunch ve maksimum plank hareketlerinde anlamlı sonuçlar elde edilerek crunch sayısının ve maksimum plank süresinin arttığı görülmüştür (p<,001).

Petruk ve arkadaşlarının (2021) pilates derslerinin kız öğrencilerin fiziksel uygunluğuna etkisini incelediği bir çalışmada plank sürelerinde yükselme, crunch sayısında ise artış meydana geldiği görülmüştür (Petruk et al., 2021).

Filho ve arkadaşları (2023) yüz, plank ve mekik egzersizlerinde rektus abdominis kasının nöromusküler aktivasyonu üzerine yapılan çalışmada egzersiz sırasında rektus abdominis kasları aktivasyonunda anlamlı bir fark gösterdiği belirtilmiştir. Plank egzersizi karın kasları arasında en büyük farklılığı gösterirken mekik egzersizi karın kasları arasında anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür. Bu çalışmayla mekik egzersizinin daha az motor ünitesini harekete geçiren izotonik bir egzersiz olduğu kanıtlanmıştır (De Aguiar Santos Filho et al., 2023).

Pereira ve arkadaşlarının yaptığı karın duvarı kasının ultrasonla değerlendirilmesi ve pilates deneyim düzeyinin araştırıldığı bir çalışmada karın kasının (transversus abdominis (TrA), iç oblik (IO), dış oblik (EO) ve rektus abdominis (RA)) kalınlığını karşılaştırılmış ve yapılan plank egzersizinin karın kaslarının kalınlığını önemli ölçüde iyileştirdiği görülmüştür. Bu açıdan plank egzersizinin 8 haftalık düzenli yapılan çalışmalarda süreyi olumlu yönde etkilediği gibi karın kasında kalınlaşma olduğunu gösteren bu çalışmada bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (Pereira et al., 2025).

Çalışmamıza benzer olarak Biçer ve arkadaşları (2009)'un araştırmasında yetişkin kadınlarda 8 haftalık aerobik dans egzersizlerinin bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda yetişkin kadınlara uygulanan aerobik dans egzersizlerinin kalp atımı ve vücut ağırlığına etkisinin olduğunu söylemiştir. Sekiz haftalık aerobik dans egzersizlerinin orta yaş kadınlarda kardiyovasküler verimliliği geliştirdiği, aynı zamanda esneklik gelişimi ve kilo kontrolünde olumlu yönde etkiler sağladığı görülmüştür (Biçer et al., 2009).

İlçin ve Kurt (2024)'un 8 haftalık pilates egzersizlerinin kadınlarda bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi incelenmiştir. Antrenman programının başında ve 8 haftanın sonunda boy, ağırlık, vücut ölçüleri, dikey sıçrama ve kalp geri dönüş oran testi sonuçları alınmıştır. Yapılan analizlerde; 8 haftalık pilates egzersizi sonucunda vücut ölçülerinde farklılıklar, nabızda azalma ve kalp geri dönüş oran testinde anlamlı farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir. Pilates egzersizlerinin sedanter kadınların fiziksel ve fizyolojik parametrelerine olumlu yönde etki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda düzenli olarak uygulanacak egzersizlerin bireylerin genel sağlık durumlarını da olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (İlçin & Kurt).

Çolakoğlu ve arkadaşlarının (2006) orta yaş sedanter kadınlara 12 haftalık aerobik antrenman programı uygulamasının bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, istirahat nabızı değerlerinde anlamlı bir azalma, dikey sıçrama, anaerobik güç, aerobik güç ve esneklik değerlerinde ise anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda da vücut ağırlığı, kalp atım hızında anlamlı değişimler olmuştur (Filiz Çolakoğlu & Karacan, 2006).

Topçu (2018) kendi vücut ağırlığıyla uygulanan tabata egzersiz protokolü'nün sedanter bayanların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisinin incelendiği bir çalışmada istirahat kalp atım sayısını ve vücut yağ oranını ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşürdüğü belirlenmiştir. Bizim çalışmamızla benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür (Topçu, 2018).

Khmara ve arkadaşlarının (2021) sağlıklı yaşama giden yol adlı fitness programının etkililiğini test etme sonuçlarını analiz eden bir çalışmada başın arkasındaki sırtüstü pozisyondan gövdeyi kalçalara doğru 30 saniye kaldırma, ön kol üzerinde durma pozisyonunu koruma, kollar açık bir şekilde tek ayak üzerinde dururken dengeyi koruma çalışmaları yapılmıştır. Geliştirilen program, öğrencilerin esneklik, hız-güç ve koordinasyon yeteneklerinin gelişimine katkıda bulunmuştur (Khmara et al., 2021).

Fukahori ve arkadaşları (1999) egzersiz eğitiminin toplam sağlık geliştirme planı olarak programı ve değerlendirmesi adlı çalışmada işyerinde toplam sağlık geliştirme planının bir parçası olarak, koşu bandında maksimum kalp hızı temelindeki egzersiz altı ay boyunca sürdürülmüş ve lipid metabolizmasıyla olası ilişkisi değerlendirilmiştir. Altı aylık egzersizden sonra egzersiz grubunda bel-kalça oranında azalmalar ve HDL- ve HDL<sub>2</sub> kolesterolde önemli artışlar görülmüştür. Egzersiz grubunda %70-75 kalp hızı maksimum aralığında yürüyüşün sürdürülebildiği adaptif yürüyüş hızında bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Egzersiz programının serum lipidleri üzerindeki bu etkilerinin yanı sıra adaptif yürüme hızını artırmada ve bel-kalça oranını düşürmede etkili olduğu kanıtlanmıştır. Fukahori'nin bu çalışması bizim çalışmamızla sağlık üzerine benzer özellikler göstermektedir (Fukahori et al., 1999).

Sanioğlu ve Maçkalı (2021)'in yapmış olduğu çalışmada pilates-mat egzersizlerinin kadınlarda depresyon ve anksiyeteyi azaltmak yaşam doyumunu artırmak, stresle baş etmeyi desteklemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 18-50 yaş grubunda bulunan kadınlara 6 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 1 saat olmak üzere toplam 18 seans pilates egzersiz programı uygulanan bu çalışmada depresyon ve anksiyete düzeyinin azalması, bunun yanında yaşam doyum düzeyinin yükselmesine katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Sanioğlu & Maçkalı, 2021). Sağlık açısından önemli etkileri olan bu çalışmanın bizim çalışmamızı desteklediği söylenebilir.

Bu çalışmada sedanter genç kadınlarda sağlıklı yaşam için planlanan egzersiz programının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkisi incelenmiş çalışma sonucunda kadınların maksimum crunch, maksimum plank sayılarında artış, kilo ve kalp atım hızında ise azalma görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre planlanan egzersiz programının sedanter genç kadınlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Düzenli yapılan egzersizlerin olumlu etkileri her yaştaki insan için fiziksel, ruhsal ve genel sağlık açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle her insanın sedanter yaşamdan uzaklaşması ve her dönemde egzersize vakit ayırarak düzenli bir şekilde egzersiz yapması hem fiziksel hem psikolojik olarak iyi olması için gereklidir. İnsanların spor alışkanlığını kazanmaları ve sürdürebilmeleri için antrenörlerin, spor eğitimcilerinin ve spor bilimcilerin beraber çalışmalar yapması daha faydalı olabilir.

## KAYNAKLAR

- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2021). Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. *Appetite*, 166, 105452.
- Barnett, T. A., Kelly, A. S., Young, D. R., Perry, C. K., Pratt, C. A., Edwards, N. M., Rao, G., Vos, M. B., Lifestyle, A. H. A. O. C. o. t. C. o., Health, C., Young, C. o. C. D. i. t., & Council, S. (2018). Sedentary behaviors in today's youth: approaches to the prevention and management of childhood obesity: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 138(11), e142-e159.
- Bıçer, B., Yüktaşır, B., Yalçın, H. B., & Kaya, F. (2009). Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi/The Effect Of 8-Week Aerobic Dance On Some Physiological Parameters Of Adult Women. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Blair, S. N., & Morris, J. N. (2009). Healthy hearts—and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of epidemiology*, 19(4), 253-256.
- Cihan, B. B., Bozdağ, B., & Var, L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130.
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing forum*,
- Daşdemir, İ. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- De Aguiar Santos Filho, A., dos Reis Ferreira, T. C., Santos, M. C. S., Ávila, P. E. S., Esteves, T. C., Andrade, G. M., Klautau, A. V., & de Sousa Oliveira, J. S. (2023). Ativação neuromuscular do reto abdominal nos exercícios hundred, plank e crunch: Comparação eletromiográfica de superfície. *Fisioterapia Brasil*, 24(6), 770-783.
- Dos Santos, M. G., Mazo, G. Z., de Avelar, N. C., Cidade, B. S., Mondardo, B. O., & Virtuoso, J. F. (2024). Symptoms of pelvic floor disorders and physical fitness: A comparison between active and sedentary older women—a cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 60, 462-468.
- Faramarzi, M., Ghahfarrokhi, M. M., Farsani, Z. H., Raisi, Z., Jamali, M., & Baker, J. S. (2021). The relationship between physical activity, body image, and eating disorders during the COVID-19 pandemic in high-school girls. *Epidemiology and Health System Journal*, 8(4), 152-159.
- Filiz Çolakoğlu, F., & Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar ile Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Education Journal*, 14(1), 277-284.
- Fukahori, M., Aono, H., Saito, I., Ikebe, T., & Ozawa, H. (1999). Program of exercise training as Total Health Promotion Plan and its evaluation. *journal of Occupational Health*, 41(2), 76-82.
- Goicochea, E. A., Coloma-Naldos, B., Moya-Salazar, J., Rojas-Zumaran, V., Moya-Espinoza, J. G., & Contreras-Pulache, H. (2022). Physical activity and body image perceived by university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16498.
- González-Fernández, F. T., Silva, A. F., Rodriguez, A. C., Onetti-Onetti, W., & Clemente, F. M. (2024). Effects of 8 weeks pre-season training on physical fitness, heart rate variability and cognition in women soccer players. *Heliyon*, 10(2).
- Hung, M. S. Y., Ng, W. W. M., & Choi, E. K. Y. (2024). Physical activity, sedentary behavior, and body image among young adults in Hong Kong: A cross-sectional study. *Healthcare*,
- Marangoz, İ. (2023). Spor Alanında Yapılan Nicel Araştırmalarda “İstatiksel Analiz” in Yazımı. In *Egzersiz&Spor Bilimleri ve Spor Hekimliği Alanında Uluslararası Araştırmalar*. Ankara.

- İlçin, T., & Kurt, S. 8 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *ADÜ-Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 95-105.
- Jackson, A. W. (2004). *Physical activity for health and fitness*. Human Kinetics.
- Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Y., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., & Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «Way To A Healthy Life». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833-840. <https://doi.org/https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>
- Klaperski, S., von Dawans, B., Heinrichs, M., & Fuchs, R. (2013). Does the level of physical exercise affect physiological and psychological responses to psychosocial stress in women? *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 266-274.
- Korobeinikova, L., Raab, M., Korobeynikov, G., Pryimakov, O., Kerimov, F., Chernozub, A., Korobeinikova, I., & Goncharova, O. (2024). Comparative analysis of psychophysiological state among in physical active and sedentary persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 382-389.
- Kv, S., Kumar, S., & Tk, J. (2024). A Tabata-based high-intensity interval training study on body composition and physical fitness in sedentary university female students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(4), 1072-1083.
- Liu, Z., Zheng, P., Fang, Y., Huang, J., Huang, J., Chen, L., Hu, Q., Zou, C., Tao, J., & Chen, L. (2024). Joint association of sedentary time and physical activity with abnormal heart rate recovery in young and middle-aged adults. *BMC Public Health*, 24(1), 1787.
- Marangoz, İ. (2019). Fiziksel performans ölçümünde sık kullanılan bazı testler ve hesaplama programları. *Gazi Kitabevi. Ankara*.
- Pereira, M., André, A., Dias, G., Castro, M. A., Mendes, R., Martins, F., Gomes, R., & Vaz, V. (2025). Abdominal wall muscle ultrasound assessment and level of experience in Pilates-an exploratory study. *Retos*, 62, 54-66.
- Petruk, L., Grygus, I., Biruk, I., Kosobutskyy, Y., Hryhorovych, O., Pinchuk, V., & Zarichanska, L. (2021). Influence of Pilates classes on the physical fitness of female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2975-2980.
- Sallis, J. F., & Glanz, K. (2009). Physical activity and food environments: solutions to the obesity epidemic. *Milbank Q*, 87(1), 123-154. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00550.x>
- Sanioğlu, G., & Maçkalı, Z. (2021). Kadınlarda Pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 37-50.
- Simsek, Z. (2025). Kadın ve Spor. In E. Durukan (Ed.), *Hareket ve Antrenman Bilimleri Konuları* (pp. 1-31). Yaz Yayınları. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15071043>
- Śliwicka, E., Popierz-Rydlowska, N., Straburzyńska-Lupa, A., Nikolov, J., Pilaczyńska-Szcześniak, Ł., & Gogojewicz, A. (2024). Prevention Is Better than Cure—Body Composition and Glycolipid Metabolism after a 24-Week Physical Activity Program without Nutritional Intervention in Healthy Sedentary Women. *Nutrients*, 16(15), 2536.
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of sports sciences*, 22(8), 703-725.
- Topçu, Y. (2018). *Kendi Vücut Ağırlığıyla Uygulanan Tabata Egzersiz Protokolü'nün Sedanter Bayanların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisi* İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul.
- Trevisol Possamai, L., Antonacci Guglielmo, L. G., Felix Salvador, A., Denadai, B. S., & Do Nascimento Salvador, P. C. (2024). Effects of high-intensity interval training and resistance training on physiological parameters and performance of well-trained runners: A randomized controlled trial. *Journal of sports sciences*, 42(9), 785-792.
- Trzcńska, S., Cieplińska, J., Kopiczko, A., Kuszewski, M., & Sanchez, M. G. (2024). Relationships Between Spinal Curvature Parameters and Somatic Variables, Bone Mineral Density, Sedentary Habits and Physical Activity Levels in Young Adults: a Cross-Sectional Study. *Medical Rehabilitation*, 28(1), 31-38.
- Var, L. (2018). Kırşehir'de yaşayan bazı kadınların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 2320-2328.

- Var, S. M., & Marangoz, I. (2018). The Relationship between Anaerobic Performance and Lower Extremity Volume and Mass in Female Athletes in Individual Sports and Team Sports. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 178-183.
- Var, L., & Var, S. M. (2025). Women's football in Türkiye from the perspectives of female footballers on the field. *Soccer & Society*, 26(5), 784-794.
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS one*, 12(11), e0187668.
- Zhang, B., Zheng, C., Hu, M., Fang, Y., Shi, Y., Tse, A. C.-Y., Lo, S.-K., Wong, S. H.-S., & Sun, F. (2024). The effect of different high-intensity interval training protocols on cardiometabolic and inflammatory markers in sedentary young women: A randomized controlled trial. *Journal of sports sciences*, 42(8), 751-762.