



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

E-BÜLTEN

Sporun Geleceği Başarının Merkezi İstanbul Gelişim Üniversitesi

ARALIK 2025

SPORBİLİMLERİ.GELİŞİM.EDU.TR

İGÜ'de 2025 Mezunlar Buluşması Gerçekleştirildi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Mezunlar ve Mensuplar Koordinatörlüğü (MMK) koordinasyonunda düzenlenen 2025 Mezunlar Buluşması, 19 Aralık Cuma günü 17.00–21.00 saatleri arasında Mehmet Akif Ersoy Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.



Etkinlikte farklı dönemlerden mezunlar kampüste bir araya gelerek üniversite yıllarına dair anılarını tazeledi; akademik ve profesyonel yaşam deneyimlerini paylaşma fırsatı buldu. Program kapsamında mezunlar arası networking görüşmeleri yapılırken, üniversite-mezun ilişkilerinin güçlendirilmesine yönelik değerlendirmeler de ele alındı. Mezunların yoğun ilgi gösterdiği buluşmada, kurumsal aidiyetin pekiştirilmesi ve mezun iletişim ağının sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi vurgulandı. Etkinlik sonunda katılımcılara teşekkür edilerek, mezunlarla üniversite arasındaki bağın güçlenmesine katkı sunan organizasyonların devam edeceği ifade edildi.

Engeller Zihinde Başlar, Dayanışmayla Aşılır



**Spor Bilimleri
Fakültesi**



*En büyük engel
sevgisizliktir*

3 Aralık DÜNYA Engelliler GÜNÜ

TRT Adım Adım Belgeseli Kapsamında Fakültemizde Çekim Gerçekleştirildi **Arş. Gör. Bilgehan PEPE**

TRT Adım Adım ekibi, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören burslu millî sporcuların kampüs yaşamlarını, akademik süreçlerini, antrenmanlarını ve gelecek hedeflerini konu alan belgesel çekimleri kapsamında fakültemizde çekim gerçekleştirmiştir.

Fakültemizin ev sahipliğinde yapılan çekimlerde, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencimiz, Millî Güreşçimiz Ahmet Yağan konuk olmuştur.



Sürece; Fakülte Dekanımız Prof. Dr. Ali Kızılet, Dekan Yardımcılarımız Prof. Dr. Yusuf Can ve Doç. Dr. Mustafa Can Koç, Fakülte Sekreterliğimiz, Arş. Gör. Bilgehan Pepe, bölüm başkanlarımız ve değerli akademisyenlerimiz destek vermiştir.

TRT Adım Adım ekibine özverili çalışmaları için teşekkür eder, öğrencimiz Ahmet Yağan'a spor kariyerinde ve akademik yaşamında başarılar dileriz

Depresyon ve Anksiyetenin Ortak Enerji Mekanizması Keşfedildi

Arş. Gör. Onur TOPUZ

Yeni bir araştırma, beynin duygusal düzenlemede kritik rol oynayan hipokampus bölgesinde enerji sinyallerinin bozulmasının hem depresyon hem de anksiyeteye yol açabileceğini gösterdi. Çalışmada, stresin hücrel enerji ve iletişimde görevli ATP düzeylerini düşürdüğü ve bu azalmanın ruh hali bozukluklarıyla ilişkili davranışları tetiklediği ortaya kondu.



Araştırmacılar, ATP'nin beyin hücreleri arasında salınımını sağlayan connexin-43 adlı proteinin azalmasının, stres olmadan bile depresyon ve anksiyete benzeri belirtilere neden olabildiğini belirledi. Buna karşılık, bu proteinin hipokampusta yeniden artırılması ATP düzeylerini normale döndürerek davranışsal iyileşme sağladı. Bulgular, depresyon ve anksiyetenin ortak bir biyolojik yolak üzerinden gelişebileceğini ve gelecekte her iki durumu birlikte hedefleyen yeni tedavilere kapı aralayabileceğini ortaya koyuyor.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2025/11/251126025315.htm>

Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Erzurum'da Gerçekleştirildi

Arş. Gör. Onur TOPUZ

İGÜ Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof.Dr. Ali KIZILET, Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, Spor Yöneticiliği Bölüm Başkan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER ve Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümünü asistanı Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE Erzurum ilinde gerçekleşen 23. Spor Bilimleri Kongresine katılmışlardır.

Online sunumların yanısıra oturum başkanlığı görevlerini icra eden hocalarımızı tebrik eder, akademik hayatlarında başarılar dileriz.



2026 Yılı Gerçekleşecek Olan Kongre & Konferans

Arş. Gör. Muhammed Ali GÖKÇE

1) Uluslararası Spor Bilimleri Konferansı – ICSS 2026 (İstanbul)

Tarih: 29-30 Haziran 2026 Yer: İstanbul

2026 yazında İstanbul'da International Conference on Sport Science (ICSS) düzenlenecek. Kongre; egzersiz bilimi, spor beslenmesi, biyomekanik, çevresel fizyoloji, egzersiz ve sağlık gibi çok çeşitli bilimsel oturumlar içerecek ve hem akademisyenler, hem de araştırma öğrencileri için global bir paylaşım ortamı sağlayacak. Katılımcılar bildiri sunumları, posterler ve çalıştaylara katılabilecekler.

<https://conferenceindex.org/event/international-conference-on-sport-science-icss-2026-june-istanbul-tr>

2) IAHPEDS World Congress 2026 (İstanbul)

Tarih: 25–28 Haziran 2026 Yer: Marmara Üniversitesi, İstanbul

Uluslararası Sağlık, Beden Eğitimi, Dans ve Spor Birliği (IAHPEDS) tarafından düzenlenen IAHPEDS World Congress, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ev sahipliğinde gerçekleşecek. Spor, sağlık ve beden eğitimi gibi geniş kapsamlı konularda araştırmacıları, akademisyenleri ve profesyonelleri bir araya getirecek büyük bir bilimsel kongredir.

<https://sporbilimleri.marmara.edu.tr/notice/iahpeds-world-congress-2026-fakultemiz-onculugunde-gerceklesiyor>

3) 22. Annual International Conference on Sport & Exercise Science (Atina)

Tarih: 27–31 Temmuz 2026 Yer: Atina, Yunanistan

Atina'da düzenlenecek olan 22. Uluslararası Spor & Egzersiz Bilimi Konferansı, akademisyenleri ve yüksek lisans/doktora öğrencilerini bir araya getiriyor. Çalışmalar; spor performansı, egzersiz fizyolojisi, eğitim bilimleri ve uygulanabilir araştırma sonuçlarının paylaşımı üzerine odaklanacak.

<https://www.conferencealert.net/eventdetail/1634000/>

4) 12th International Conference on Sports Medicine and Fitness (Zürich)

Tarih: 15–16 Haziran 2026 Yer: Zürih, İsviçre

Spor hekimliği, egzersiz bilimleri, rehabilitasyon ve performans optimizasyonu alanında öncü bir konferans daha planlanıyor. Bu etkinlik, hem klinik hem de bilimsel oturumlarla entegre bir program sunacak.

<https://sportsmedicineworld.insightconferences.com>

Spor Yayıncılığı ve Sponsorlukta Yapısal Dönüşüm: DTC Modelleri, Platform Ekonomisi ve Taraftar-Özneleşmesi

Arş. Gör. Mustafa Demir

Güncel spor endüstrisi, dijital platformlaşma, veri-temelli içerik üretimi ve tüketici-merkezli ekonomi dinamikleri etrafında yeniden yapılanmaktadır. Bu dönüşüm, spor ürününün yalnızca bir yayın içeriği olmaktan çıkarak, çok katmanlı bir kültürel ve medya ekosistemi haline gelmesine yol açmaktadır. Çalışmalar, bu sürecin üç temel eksen üzerinden şekillendiğini göstermektedir: (1) doğrudan tüketiciye yönelik platform modelleri, (2) sponsorluk ve reklamcılıkta değer yaratım biçimlerinin yeniden tanımlanması, (3) taraftarın duygusal ve kimliksel bir özne olarak konumlanması.

Bu bağlamda Fransa'da Ligue 1'in kurduğu Ligue 1+ OTT platformu, spor liglerinin yayın aracılığı ile platform egemenliğini geri kazanmasına yönelik deneysel bir örnek niteliğindedir. DTC modele geçiş, hem aracı kurumlara bağımlılığı azaltmakta hem de gelir akışını veri, abonelik ekonomisi ve içerik çeşitliliği üzerinden yeniden yapılandırmaktadır. Bu model, kısa vadede finansal ölçek eşleşmesi yaratmasa da, uzun vadede müzakere gücü ve kurumsal dayanıklılık üretmesi bakımından stratejik bir "kurumsal güvenlik mekanizması" olarak değerlendirilmektedir.

Dönüşümün ikinci boyutu, Virtual Product Placement gibi teknolojilerle birlikte sponsorluk pratiklerinde görülmektedir. İçeriğe sonradan ve kişiselleştirilmiş biçimde eklenen reklam öğeleri, spor ekonomisini görünürlük-temelli sponsorluktan etkileşim ve satış odaklı değer üretimine kaydırmaktadır. Böylece spor içerikleri, yalnızca bir yayın ürünü değil, dinamik ve çoklu pazarlama arayüzü kimliği kazanmaktadır.

Üçüncü eksen, taraftarın tüketici olmaktan çıkıp duygusal-kültürel bir özneye dönüşmesidir. Özellikle genç izleyici grupları, sporcuların kişisel anlatıları, duygusal yakınlık ve kimliksel temsil biçimleri üzerinden sporla bağ kurmaktadır. Üniversite sporlarında yükselen "sporcu-influencer" figürü, bu eğilimi daha görünür kılmakta ve spor alanını kimlik, aidiyet ve kültürel sermaye üretimiyle ilişkilendirmektedir. Bu durum, spor yayıncılığını yalnızca performans ve skor eksenli bir alan olmaktan çıkararak, anlatı temelli bir sosyal pratik haline getirmektedir.

Sonuç olarak, ortaya çıkan yeni spor medyası düzeni; platform ekonomisi, kültürel üretim, kimlik inşası ve dijitalleşmiş taraftar deneyimi gibi kavramsal alanların kesişiminde konumlanmaktadır. Bu dönüşüm, sporun ekonomik yapısının yanı sıra, toplumsal temsil biçimleri ve izleyici-özne ilişkilerini de yeniden tanımlayan çok katmanlı bir paradigma değişimine işaret etmektedir.

Yıla Sağlıklı Başlangıç: Beslenme ve Egzersiz Daha İyi Uykuyu Destekliyor

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Yeni yıl yaklaşırken daha sağlıklı yaşam hedefleri belirleyen bireyler için sevindirici bir gelişme paylaşıldı. Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (AASM) tarafından yayımlanan güncel araştırma, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlığı değil, uyku kalitesini de anlamlı düzeyde iyileştirdiğini ortaya koydu.

Araştırmaya göre yetişkinlerin %59'u dengeli beslenmenin uyku kalitelerini artırdığını belirtirken, katılımcıların %42'si sabah, %46'sı ise akşam yapılan egzersizin uykuya olumlu katkı sağladığını ifade etti. Özellikle 25–34 yaş grubundaki bireyler, sağlıklı beslenme ve akşam saatlerinde yapılan fiziksel aktivitenin daha iyi uyumalarına yardımcı olduğunu en yüksek oranda dile getiren grup oldu.

AASM Sözcüsü Dr. Kin Yuen, uyku, beslenme ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamın üç temel bileşeni olduğunu vurgulayarak, bu alanlardan birinde yapılan iyileştirmenin diğerlerini de olumlu yönde etkileyebileceğini belirtti. Yeterli ve kaliteli uykunun obezite, kalp hastalıkları, depresyon ve anksiyete gibi birçok kronik hastalığın riskini azalttığına dikkat çekildi.

Uzmanlar, düzenli uyku saatleri oluşturulmasını, günlük yaşamda fiziksel aktiviteye yer verilmesini, dengeli beslenmeyi ve yatmadan önce elektronik cihaz kullanımının sınırlandırılmasını sağlıklı uyku alışkanlıkları için temel öneriler arasında gösteriyor.

Araştırma sonuçları, yeni yıl kararlarının birbirinden bağımsız hedefler olmak zorunda olmadığını; beslenme, egzersiz ve uykunun birbirini destekleyen bir bütün olduğunu bir kez daha ortaya koyuyor.

Akşam Egzersizi

Uyku Kalitesini Nasıl Etkiliyor?

Arş. Gör. Ünal Can GÖKMEN

Son dönemde yayımlanan bilimsel araştırmalar, akşam saatlerinde yapılan egzersizlerin uyku üzerindeki etkilerine dair uzun süredir kabul gören görüşleri yeniden değerlendirmeye açtı. Yeni bulgular, düşük ve orta yoğunluktaki akşam egzersizlerinin çoğu birey için uykuya zarar vermediğini, ancak yüksek yoğunluklu aktivitelerin dikkatli planlanması gerektiğini ortaya koyuyor.

Geçmişte uyku rehberleri, yatmadan önce yapılan yoğun egzersizin uykuya dalmayı zorlaştırabileceği konusunda uyarılarda bulunurken, güncel çalışmalar bu yaklaşımın herkes için geçerli olmadığını gösteriyor. Özellikle aktivite yoğunluğu kontrol altında tutulduğunda, akşam saatlerinde yapılan fiziksel aktivitelerin uyku düzenini bozma olasılığının düşük olduğu belirtiliyor.

Northwell Health'te görev yapan spor kardiyoloğu Dr. Christopher Tanayan, akşam yürüyüşleri, hafif bisiklet sürüşü ve esneme gibi egzersizlerin stres düzeyini azaltarak rahatlamayı desteklediğini ifade ediyor. Bu tür aktivitelerin, vücudun gevşemesine yardımcı olan hormonların salınımını artırarak uykuya geçişi kolaylaştırabileceği vurgulanıyor.

Öte yandan, yoğun aerobik egzersizler ve ağır direnç antrenmanlarının, vücut ısısını yükseltmesi ve stres hormonlarını artırması nedeniyle uyku döngüsünü olumsuz etkileyebileceği belirtiliyor. Uzmanlar, bu tür yüksek yoğunluklu antrenmanların yatma saatinden en az üç saat önce tamamlanmasını önererek, vücudun dinlenme moduna geçmesi için yeterli zaman tanınması gerektiğine dikkat çekiyor.

Araştırmalar, akşam egzersizlerinin etkisinin kişisel farklılıklara bağlı olduğunu ve yoğunluk ile zamanlamanın uyku kalitesi açısından belirleyici faktörler olduğunu ortaya koyuyor.

Neden Bir Uzun Yürüyüş, Birçok Kısa Yürüyüşten Daha İyi Olabilir?

Arş. Gör. Yalçın MARAŞLI

Bir yürüyüşün sağlık üzerindeki etkisi, atılan adım sayısından çok yürüyüşün süresi ve kesintisizliğiyle doğrudan ilişkili olabilir.

Birleşik Krallık'ta 33 binden fazla düşük aktivite seviyesine sahip yetişkin üzerinde yapılan araştırma, daha uzun ve kesintisiz yürüyüşlerin erken ölüm ve kalp-damar hastalıkları riskini belirgin şekilde azalttığını ortaya koydu.

Araştırmaya günde 8.000 adım veya daha az yürüyen bireyler dahil edildi. Sonuçlara göre, yürüyüşlerini 15 dakika ve üzeri seanslar halinde yapan kişilerde hem tüm nedenlere bağlı ölüm riski hem de kalp hastalığı riski, kısa aralıklarla yürüyenlere kıyasla daha düşük bulundu.

Özellikle günde 5.000 adımın altında hareket eden bireylerde, yürüyüşlerin daha uzun süreli yapılmasının sağlık açısından çok daha koruyucu olduğu vurgulandı.

Uzmanlar, günlük adım sayısını artırmakta zorlanan bireyler için kısa yürüyüşler yerine daha uzun ve kesintisiz yürüyüşlerin tercih edilmesinin sağlık açısından daha faydalı olabileceğini belirtiyor.



Flywheel Antrenmanı Sıçrama ve Hız Performansını Destekliyor

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Kuvvet antrenmanında kullanılan yöntemler, yalnızca kas kuvvetini artırmakla kalmayıp bu kuvvetin sahaya nasıl aktarıldığını da belirleyen önemli unsurlar arasında yer alıyor. Bu doğrultuda son yıllarda spor bilimleri literatüründe giderek daha fazla dikkat çeken yöntemlerden biri olan flywheel direnç antrenmanı, güncel bilimsel çalışmalarla yeniden gündeme gelmiş durumda.

Flywheel antrenman sistemleri, klasik serbest ağırlık veya makine temelli kuvvet antrenmanlarından farklı bir çalışma prensibine sahiptir. Bu sistemlerde yük, yerçekimine bağlı sabit ağırlıklar yerine, bir disk veya tamburun dönme ataletine dayanır. Sporcu hareketin konsantrik evresinde diski hızlandırır; disk bu enerjiyi depolar ve hareketin eksantrik evresinde geri verir. Böylece kaslar, yalnızca ağırlığı kaldırırken değil, yükü frenlerken de yüksek düzeyde aktive olmak zorunda kalır. Bu mekanizma sayesinde flywheel antrenmanı, özellikle eksantrik kasılma fazında yüksek mekanik gerilim oluşturarak nöromüsküler sistemi güçlü bir uyarana karşı karşıya bırakır. Araştırmalar, eksantrik yüklenmenin kas kuvveti, tendon dayanıklılığı ve güç üretim kapasitesi üzerinde önemli adaptasyonlar sağladığını göstermektedir.

2024 yılında yayımlanan kapsamlı bir sistematik derleme ve meta-analiz çalışması, flywheel direnç antrenmanının sıçrama performansı, hız-kuvvet ilişkisi ve yön değiştirme yeteneği üzerinde anlamlı olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Çalışmada, flywheel sistemlerinin özellikle patlayıcı güç gerektiren spor dallarında nöromüsküler adaptasyonu artırdığı vurgulanmıştır.

Araştırmaya göre flywheel antrenmanı, klasik ağırlık antrenmanlarına kıyasla kas-tendon sistemine daha değişken ve spora özgü bir yüklenme modeli sunmaktadır. Yükün sabit olmaması, sporcunun ürettiği kuvvete bağlı olarak artıp azalması, hareket sırasında sürekli kontrol ve koordinasyon gerektirir. Bu durum, kuvvet kazanımlarının saha performansına transferini kolaylaştıran önemli bir avantaj olarak değerlendirilmektedir.

Özellikle basketbol, futbol ve atletizm gibi branşlarda sıkça karşılaşılan sıçrama, hızlanma, yavaşlama ve yön değiştirme gibi aksiyonların eksantrik kontrol gerektirdiği düşünüldüğünde, flywheel antrenmanının bu sporlar için etkili bir araç olabileceği belirtilmektedir. Araştırmacılar, flywheel yönteminin yalnızca kuvvet gelişimini değil, aynı zamanda hız, çeviklik ve hareket kontrolünü de desteklediğini ifade etmektedir.

Güncel literatür, flywheel direnç antrenmanının doğru planlama ve uygun yük seçimiyle kullanıldığında, modern kuvvet antrenmanı yaklaşımları içinde önemli bir yer edinebileceğini göstermektedir. Bu yönüyle flywheel sistemleri, spor bilimleri öğrencileri için hem antrenman bilimi hem de nöromüsküler adaptasyonlar açısından dikkatle incelenmesi gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır.

Arş. Gör. Ayşe Demet KARADAĞ

Kaynakça:

Beato, M., & König, D. K. (2024). Current guidelines for the implementation of flywheel resistance training in sports. Sports Medicine.

Shimizu, T., Tsuchiya, Y., Tsuji, K., Ueda, H., Izumi, S., & Ochi, E. (2024). Flywheel resistance training improves jump performance: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Sport and Health Science, 22, 61–75

TMOK Spor Kùltürü ve Rekreasyon Çalışma Grubu Türkiye'nin Önde Gelen STK'larıyla Buluřtu

Arş. Gör. Sinan DEMİRCİ

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK), spor kùltürünü toplumun tüm katmanlarına yaymak ve sürdürülebilir bir toplumsal dönüşüm sağlamak amacıyla kurduğu Spor Kùltürü ve Rekreasyon Çalışma Grubunun ilk değerlendirme toplantısını Olimpiyatevi'nde gerçekleştirdi.

Toplantı; eğitim, sağlık, gönüllülük, evre bilinci ve spor alanlarında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları ile üniversite temsilcilerini bir araya getirdi. Çalışma grubunun temel hedefinin, kurumların bilgi birikimini ve toplumsal etki gücünü birleştirerek spor kùltürünün okul öncesinden başlayarak tüm topluma yayılmasını sağlayacak kalıcı ve sürdürülebilir iş birlikleri oluşturmak olduğu vurgulandı.

“Birlikte Daha Güçlü Bir Ses Çıkarmalıyız”

Toplantının açılış konuşmasını yapan TMOK Başkanı Ahmet Gülüm, Türkiye’de spor kùltürünün henüz istenilen düzeyde olmadığını belirterek, bu alanda yaratılacak etkinin ancak ortak hareketle mümkün olabileceğine dikkat çekti. Sporun yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda küresel ölçekte büyük bir endüstri ve yaşam biçimi olduğunu ifade eden Gülüm, spor kùltürünün bilimsel temellerle desteklenmesi gerektiğini vurguladı. Kurumların tek başına yeterli etki yaratamadığını belirten Gülüm, bu nedenle güç birliği yapmanın önemine işaret etti.

“Uyuyan Kahramanları Uyandıracağız”

TMOK Spor Kùltürü ve Rekreasyon Çalışma Grubu Başkanı Semra Demirer ise konuşmasında, sporun özellikle çocukların yaşamında dönüştürücü bir güce sahip olduğunu ifade etti. Demirer, spor yoluyla çocukların potansiyelini ortaya çıkarmayı hedeflediklerini belirterek, TMOK çatısı altında kurulan bu yapının spor aracılığıyla toplumsal fayda üretmeyi amaçladığını dile getirdi.

Geniş Katılım, Ortak Hedef

Olimpiyatevi’nde düzenlenen toplantıya; spor, eğitim, sağlık ve evre alanlarında faaliyet gösteren çok sayıda köklü sivil toplum kuruluşu ile üniversitelerin temsilcileri katılım sağladı. Toplantıda, sporun birleştirici gücüyle çocuklar ve gençler başta olmak üzere toplum genelinde fark yaratacak projelerin hayata geçirilmesi ve kurumlar arası sürdürülebilir bir iş birliği hattı oluşturulması konusunda ortak irade ortaya konuldu.

Toplantı, spor kùltürünün yaygınlaştırılmasına yönelik ortak projelerin geliştirilmesi hedefiyle sona erdi.

Giyilebilir Teknolojilerin Kardiyak Rehabilitasyona Entegrasyonu ve Yaşlı Hastalarda Fiziksel Aktiviteye Etkisi

Arş. Gör. Şevval ÖZKAN

Kardiyak rehabilitasyon, kardiyovasküler hastalığı olan bireylerde egzersiz kapasitesini artıran, semptomları azaltan ve uzun dönem prognozu iyileştiren kapsamlı bir tedavi yaklaşımıdır. Ancak bu programların hastane temelli olması; coğrafi koşullar, ulaşım güçlükleri ve fiziksel ya da psikolojik engeller nedeniyle özellikle yaşlı hastalarda düşük katılım düşüktür. Bu nedenle, hastane dışı rehabilitasyon süreçlerinde motivasyonu artıracak ve egzersiz yükünü daha güvenli yönetebilecek dijital araçlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Mobil sağlık teknolojilerinin son yıllarda egzersiz alışkanlıklarını olumlu etkilediği gösterilse de, giyilebilir cihazların hastane temelli kardiyak rehabilitasyonla birlikte kullanımının yaşlı kardiyak hastalardaki etkinliği yeterince bilinmemektedir. Bu çalışma, giyilebilir bir akıllı saat (Fitbit Versa 3) desteğinin 60 yaş ve üzeri kardiyovasküler hastalarda fiziksel aktivite ve egzersiz kapasitesi üzerine etkisini araştırmak amacıyla yürütülmüştür.

Randomize kontrollü olarak yapılan araştırmaya 39 hasta dahil edilmiştir. Katılımcılar iki gruba ayrılmıştır: giyilebilir saat kullananlar ve standart bakım alanlar. Giyilebilir saat grubundaki hastalara, egzersiz sırasında kalp atım hızlarını cihaz üzerinden takip etmeleri ve aktivitelerini kardiyopulmoner egzersiz testinde belirlenen hedef kalp atım hızına göre ayarlamaları önerilmiştir. Değerlendirmeler 12 hafta boyunca yapılmış ve fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile ölçülmüştür.

Sonuçlar, giyilebilir teknoloji kullanılan grupta fiziksel aktivite düzeyinin anlamlı şekilde arttığını göstermiştir. Bu artış, MET-dakika/hafta değerlerinde belirgin bir yükselişle ifade edilmiştir. Ayrıca bu grupta 6 dakikalık yürüme mesafesi, tepe oksijen tüketimi (VO₂peak), tepe MET değeri ve anaerobik eşik gibi egzersiz kapasitesini yansıtan parametrelerde de anlamlı iyileşmeler saptanmıştır. Buna karşılık, standart bakım alan grupta 12 haftalık süreçte bu değişkenlerde anlamlı bir gelişme görülmemiştir.

Bu bulgular, giyilebilir akıllı saat desteğinin kardiyak rehabilitasyona katılımı artırabileceğini, hastaların motivasyonunu güçlendirebileceğini ve hastane dışında da güvenli şekilde egzersiz yapmalarını sağlayabileceğini göstermektedir. Özellikle yaşlı bireylerde, teknolojinin klinik uygulamalara entegre edilmesi, fiziksel aktivitenin sürdürülmesine ve egzersiz kapasitesinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışma, giyilebilir teknolojilerin geleneksel kardiyak rehabilitasyon programlarına eklenmesinin potansiyel faydalarını ortaya koymakta ve gelecekte daha geniş ölçekli araştırmalar için önemli bir temel sunmaktadır.

Uluslararası Paralimpik Komitesi'nden Küresel Etki Stratejisi Arş. Gör. Selim AKMAN



Uluslararası Paralimpik Komitesi, engellilik ve spor arasındaki ilişkiyi güçlendirmeyi amaçlayan ilk “Impact Strategy” (Etki Stratejisi) belgesini yayımladı. Strateji, Para sporunun toplumsal değişim ve küresel kapsayıcılık üzerindeki rolünü ölçülebilir, veriye dayalı ve sistematik şekilde ortaya koymayı hedefliyor. Ayrıca IPC, bu stratejiye paralel olarak IPC Impact Insights Catalogue adlı küresel veri ve iyi uygulama kataloğunu da kamuoyu ile paylaştı.

Yeni strateji dört ana odak alanı etrafında şekilleniyor:

1. Para Sporunun Geliştirilmesi – Engelli bireyler için her düzeyde spor ve fiziksel aktivite fırsatlarını artırmak,
2. Paralimpik Oyunlar Mirası – Oyunların toplumsal etkisini artırmak ve kapsayıcılığı desteklemek,
3. Ortaklıklar ve Küresel Savunuculuk – Politika değişikliklerini desteklemek ve kapsayıcı uygulamaları yaygınlaştırmak,
4. Kanıta Dayalı Veriler – Sporun etkisini gösterecek veri toplama, analiz ve araştırma çalışmalarını güçlendirmek.

IPC yetkilileri, stratejinin engelli bireylerin spor aracılığıyla sosyal katılım, farkındalık ve eşitlik düzeylerini yükseltmede önemli bir adım olduğunu vurguladı.

<https://www.paralympic.org/news/ipc-launches-new-impact-strategy>



İGÜ

KARYON

Kariyer Yönlendirme
Uygulama ve Araştırma Merkezi



İGÜ

MMK

Mezunlar ve Mensuplar
Koordinatörlüğü

Değerli İGÜ mezunları ve öğrencileri,
iş arayanların nitelikleri ile işverenlerin
aradığı özellikleri eşleştiren yeni

İŞ BULMA PLATFORMU

erişime açıldı. Üye olarak açık pozisyonları
görüntüleyebilir ve başvuru yapabilirsin.

Detaylı bilgi ve
Başvuru için

metsis.gelisim.edu.tr





HOŞGELDİN 2026



**Spor Bilimleri
Fakültesi**