7. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu

25 - 26 Nisan 2019

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Prof. Dr. Necla Özdemir Konferans Salonu

Kardiyopulmoner Egzersiz Testi Kursu

24 Nisan 2019
Eskişehir Teknik Üniversitesi

Bildiri Özetleri & Tam Metinler



www.egzersizfizyolojisi2019.org

Organizasyon Sekreteryası

medula

mail@egzersizfizyolojisi2019.org
0(222)231 34 33

Bilimsel Sekretarya
Öğr. Gör. Dr. Erdem Atalay
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
0(222)239 29 79-4575

İÇİNDEKİLER

DAVET	03
KURULLAR	04
GENEL BİLGİLER	08
SAYGIYLA NIYORUZ	10
SEMPOZYUM PROGRAMI	12
KONFERANS VE PANEL KONUŞMALARI	17
SÖZEL BİLDİRİLER	28
POSTER BİLDİRİLER	80
SPONSORLAR	121

Sayın Konuklarımız,

7. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu'nu, **25-26 Nisan 2019** tarihinde, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı ev sahipliğinde ve Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi desteğiyle düzenliyor olmanın heyecanı ve mutluluğu içerisindeyiz.Türk Fizyolojik Bilimleri Derneği'nin öncülüğünde ve destekleriyle iki yılda bir düzenlenen Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumları daha önce Selçuk Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenmiştir. Bu sempozyumlarda egzersiz ve spor fizyolojisiyle ilgili birçok disiplinden gelen katılımcılarla birlikte sadece güncel bilimsel bilgiler paylaşılmamakta, aynı zamanda farklı alanlarda uzmanlaşmış deneyimli meslektaşlarla genç araştırmacılar arasında doğrudan iletişim imkânı sağlanmaktadır.

7. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumunun teması **"Obezite ve Egzersiz"** olarak belirlenmiştir. Sempozyumda Obezite ve Egzersiz teması fizyolojik ve fizyopatolojik yönleriyle bilimsel olarak çok yönlü olarak tartışılacaktır.

Sempozyumla birlikte, sağlıklı bir yaşam için kişisel veriler dikkate alınarak alan uzmanlarınca hekim kontrolünde düzenlenmiş programlı egzersizler, sağlıklı ve dengeli beslenme ve stres kontrolünün önemine dikkat çekerek yararsız ya da sakatlanma riski yüksek egzersizler için toplumsal farkındalık yaratmak istiyoruz.

Sempozyumda, farklı spor dallarıyla amatör ya da profesyonel olarak ilgilenen kişilerde egzersize adaptasyon, yüksek yoğunluktaki egzersizlerin sağlıklı kişilerde ya da hastalık süreçlerinde fizyolojik yanıtlara etkisi, sportif performansın incelenmesinde güncel yaklaşımlar, hipoksik süreçlerde egzersiz ve kasların egzersize uyumdaki rolüne yönelik bilimsel çalışmalarınızı poster veya bildiri olarak bizlerle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağız. Bu sempozyumda da, sözlü sunum ve poster bildiri ödülleri jüri değerlendirmesiyle belirlenecektir.

Sempozyum **24 Nisan 2019** tarihinde "**Uygulamalı Kardiyo-Pulmoner Egzersiz Testleri Ölçüm ve Değerlendirme Kursu**" ile başlayacaktır. Bu kurs, görmekten ve bulunmaktan büyük keyif alıp çok etkileneceğiniz, Türkiye'nin en ileri düzeyde sportif performans ölçme, değerlendirme araç, gereç leriyle donatılmış spor alanları ve laboratuvarlarına sahip Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde, ülkemizin en deneyimli öğretim üyelerince, sınırlı sayıda katılımcıyla (30 kişi) gerçekleştirilecektir. Kesinlikle kaçırmamanızı tavsiye ederiz.Sizleri, sadece bilimsel açıdan değil tarihi yerleri, müzeleri, kaplıcaları, tematik parklarıyla da memnun kalacağınıza inandığımız son yılların en dikkat çeken kültür, sanat ve turizm şehri Eskişehir'e davet ediyor, katılımınızı bekliyoruz.

Prof. Dr. Kubilay Uzuner ve Doç. Dr. Deniz Şimşek
Sempozyum Başkanı ve Başkan Yardımcısı

Onur Kurulu

Prof. Dr. Kemal ŞENOCAK
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Tuncay DÖĞEROĞLU
Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Ali ARSLANTAŞ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Tıp Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. İlker YILMAZ
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Erdal AĞAR
Türk Fizyolojik Bilimler Derneği Başkanı

Düzenleme Kurulu

Sempozyum Başkanı
Prof. Dr. Kubilay UZUNER
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Sempozyum Başkanı Yardımcısı
Doç. Dr. Deniz ŞİMŞEK
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Bilimleri

Sempozyum Sekreteri
Öğr. Gör. Dr. Erdem ATALAY
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Düzenleme Kurulu Üyeleri

Prof. Dr. Cem Şeref BEDİZ
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Ş. Sadi KURDAK
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Hızır KURTEL
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Gökhan METİN
İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Prof. Dr. Nilsel OKUDAN
Selçuk Üniversitesi Selçuk Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Selma Arzu VARDAR
Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Doç. Dr. Muaz BELVİRANLI
Selçuk Üniversitesi Selçuk Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖZDEMİR
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

(Soyisim ve ünvan sırasına göre alfabetik)

Yerel Organizasyon Kurulu

Prof. Dr. Aysen AKALIN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Endokrinoloji

Prof. Dr. Didem ARSLANTAŞ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Halk Sağlığı

Prof. Dr. Yasemin AYDIN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Nesrin DEMİRTAŞ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizik Tedevi ve Rehabilitasyon

Prof. Dr. Nilüfer ERKASAP
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Selda KABADERE
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Hilmi ÖZDEN
ESTÜDAM Müdürü

Prof. Dr. Akın TURGUT
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi – Ortopedi ve Travmatoloji

Öğr. Gör. Dr. Elvin ONARICI GÜNGÖR
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Bilimleri

Öğr. Gör. Dr. Semih ÖZ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi- Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Arş.Gör.Dr.Burcu AKINCI
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Arş. Gör. Dr. Celil KAÇOĞLU
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Bilimleri

Arş. Gör. Dr. Mustafa RÜŞVENLİ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

(Soyisim ve ünvan sırasına göre alfabetik)

Bilim Kurulu

Prof. Dr. Ahmet AYAR
Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Sami AYDOĞAN
Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Funda BERKAN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizik Tedevi ve Rehabilitasyon

Prof. Dr. Yüksel ÇAVUŞOĞLU
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Kardiyoloji

Prof. Dr. Muzaffer ÇOLAKOĞLU
Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri

Prof. Dr. Haydar DEMİREL
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Egzersiz ve Spor Bilimleri

Prof. Dr. Hayri ERTAN
Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Bilimleri

Prof. Dr. Hakan GÜR
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi - Spor Hekimliği

Prof. Dr. Oğuz KARAMIZRAK
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi - Spor Hekimliği

Prof. Dr. Nusret KÖSE
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi– Ortopedi ve Travmatoloji

Prof. Dr. S. Sadi KURDAK
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Hızır KURTEL
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Melek Bor KÜÇÜKATAY
Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Selma METİNTAŞ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Halk Sağlığı

Prof. Dr. Fadıl ÖZYENER
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. E. Gülderen ŞAHİN
İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Mehmet ÜNAL
Yeni Yüzyıl Üniversitesi - Sağık Bilimleri

Prof. Dr. İlhami ÜNLÜOĞLU
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Aile Hekimliği

Prof. Dr. Safinaz YILDIZ
İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi - Spor Hekimliği

Prof. Dr. Ali Murat ZERGEROĞLU
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi - Spor Hekimliği

Doç. Dr. Uğur BİLGE
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Aile Hekimliği

Doç. Dr. Barış ÇAKIR
Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Doç. Dr. Özgür KASIMAY ÇAKIR
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Prof. Dr. Uğur DAL
Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Doç. Dr. Kerem ÖZGÜNEN
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi - Fizyoloji

Doç. Dr. İlker YÜCESİR
İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Bilimleri

Uzm. Dr. Nilay ERGEN
İstanbul Obezite Akademisi - Fizyoloji

(Soyisim ve ünvan sırasına göre alfabetik)

GENEL BİLGİLER

Etkinlik Tarihi
25-26 Nisan 2019

Etkinlik Yeri
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Prof. Dr. Necla Özdemir Konferans Salonu

Etkinliğin Dili
Etkinlik dili Türkçe'dir.

Tematik Başlık: Obezite ve Egzersiz

ANA KONULAR
1. Obezite ve Egzersiz
2. Egzersiz ve Beslenme
3. Egzersiz Fizyolojisi
4. Antrenman Fizyolojisi
5. Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam
6. Spor Hekimliği
7. Egzersiz Fizyolojisi Moleküler Genetiği
8. Spor ve Egzersiz Teknolojisi
9. Spor Biyomekaniği

Kayıt ve Danışma Masası
Kongre merkezinde kayıt ve danışma masası 25 Nisan 2019 tarihinden itibaren 08:30 – 19:00 saatleri arasında hizmet verecektir. Misafirlerimiz “Medula Organizasyon” personeli tarafından karşılanacaktır.

Yaka Kartı
Tüm katılımcı ve refakatçilerin kongre merkezine girişte, bilimsel oturumlar esnasında, sergi alanlarında, poster alanlarında ve sosyal programlarda yaka kartlarını takmaları kongrenin sağlıklı yürüyebilmesi ve güvenliği acısından gereklidir.

Sergi Alanı
Sempozyum boyunca katılımcı firmalar ürünlerini kongre merkezinde kendilerine ayrılacak olan alanda sergileyebilecektir. Sergi alanı sempozyum boyunca katılımcıların ziyaretine açık olacaktır.

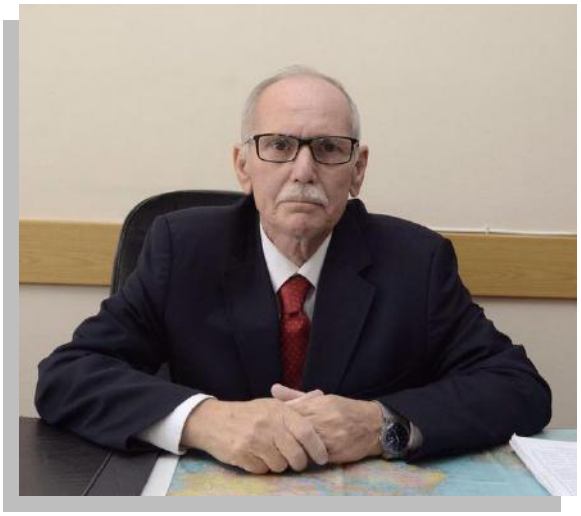
Davet Mektubu
Kayıt işlemlerini tamamlamış olan sempozyum katılımcılarına, talep etmeleri durumunda davet mektubu gönderilecektir. Bu davet mektubu sadece katılımcıların bağlı bulunduğu kurumlardan izin alabilmesine yardımcı olmak amacı taşımakta olup, katılımcıya hiçbir maddi destek sağlamayacaktır.

Katılım Belgesi
Katılım belgeleri sempozyum bitiminde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Prof. Dr. Necla Özdemir Konferans Salonu’nda bulunan kayıt masasından dağıtılacaktır.

Türk Fizyolojik Bilimler Derneği çatısı altında, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı ev sahipliğinde ve Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi desteğiyle düzenlenen bu etkinlik, TUBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı tarafından desteklenmektedir.

SAYGIYLA ANIYORUZ…

Prof. Dr. Ziya KAYGISIZ (1951- 2017) anısına



1951 yılında Bursa Yenişehir Orhaniye Köyünde doğdu. 1972 yılında İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Botanik-Zooloji Bölümünü bitirdi. 21.7.1973 tarihinde Diyarbakır Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalında asistanlığa atandı. 1975 yılında Hacettepe Üniversitesi Mezuniyet Sonrası Eğitim Fakültesinde Biyoloji Dalında Yüksek Lisans öğrenimini bitirdi ve aynı Üniversitede Sağlık Bilimleri Fakültesinde Fizyoloji Doktora programına başladı. 7.2.1978 de Diyarbakır Üniversitesi Tıp Fakültesinde "Sporda Yeteneğin Solunumsal Kriterlerle Araştırılması" konulu doktora tezi ile Fizyoloji Bilim Doktoru oldu. 26.6.1978 de Diyarbakır Üniversitesi Tıp Fakültesinde Öğretim Görevlisi olarak atandı. 26.6.1981de Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalında Uzman kadrosunda çalışmaya başladı. 23.6.1982 tarihinde Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalında Yardımcı Doçentliğe atandı. 13.11.1987 de Fizyoloji Doçentliği ünvanını aldı. 5.4.1994 tarihinde Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde Profesörlüğe atandı.

7.1.1983-18.2.1987 tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanlığı yaptı. 3.10.2003–3.10.2012 tarihleri arasında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanlığı ve 29.10.2009–13.7.2013 tarihleri arasında Temel Tıp Bilimleri Bölüm Başkan yardımcılığı görevlerini yaptı.

22.1.1966-24.5.1966 tarihleri arasında İsviçre Zürich Üniversitesi Fizyoloji Enstitüsünde Yüksek İrtifa Fizyolojisi konusunda deneysel çalışmalara katıldı. 5.9.2002-5.11.2002 tarihleri arasında ABD Georgetown Üniversitesi Tıp Merkezinde Miyosit İzolasyonu ve Hücre İçi Kalsiyum Akımının Ölçülmesi konusunda deneysel araştırmalara katıldı.

Uluslararası dergilerde 47 araştırma makalesi yayınlanmış, 7 Yüksek lisans tez çalışması 2 doktora tez çalışması yönetmiştir.

Bilime, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı'na ve Spor Fizyolojisi'ne çok değerli katkıları olan sayın Prof. Dr. Ziya KAYGISIZ hocamızı saygıyla anıyoruz.

7. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyum Programı

25 Nisan 2019 Perşembe

08.00 - 09.00	KAYIT
09.00 - 10.00	Sempozyum Açılış Konuşmaları Sempozyum Başkanı, TFBD Başkanı, Osmangazi Üniversitesi Rektörü ve Tıp Fakültesi Dekanı
10.00 - 10.30	Kahve Arası
10.30 - 11.00	Konferans I: (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Ş. Sadi KURDAK) Egzersiz Performansı ve Güncel Ergojenik Yaklaşımlar (Prof. Dr. Nilsel OKUDAN)
11.00 - 11.30	Konferans II: (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Safinaz YILDIZ) Hipokside Egzersize Uyum Yanıtları (Doç.Dr. Kerem Tuncay ÖZGÜNEN)
11.30 - 12.30	ELSA Workshop: Kardiyopulmoner Egzersiz Testi Uygulaması
12.30 - 13.30	Öğle Yemeği
13.30 - 15.00	Panel I: Ağır Egzersizden Toparlanma(**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Cem Şeref BEDİZ)
13.30 - 14.00	-Dağ Bisikletçilerinde Periodizasyon (Prof. Dr. Fatih KILINÇ)
14.00 - 14.30	-Sıvı-Elektrolit Eksikliği (Prof. Dr. Selma Arzu VARDAR)
14.30 - 15.00	-Toparlanma (Doç. Dr. İlker YÜCESİR)
15.00 - 15.30	Poster sunuları ve Kahve Molası
15.30 - 16.00	Konferans III: (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Oğuz KARAMIZRAK) Yaşlılarda Spor (Prof. Dr. Mehmet ÜNAL)
16.00 - 17.30	Panel II: Santral Sinir Sistemi ve Egzersiz(**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Gökhan METİN)
16.00 - 16.30	-Egzersiz ve Nöroproteksiyon (Doç.Dr. Muaz BELVİRANLI)
16.30 - 17.00	-Yaralanmalardan Korunmada Nöromuskuler Egzersizin Önemi (Prof. Dr. Bülent ÜLKAR)
17.00 - 17.30	-Bağımlılık ve Egzersiz (Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR)
17.30 - 18.00	Konferans IV: (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Mehmet ÜNAL) İnaktivite: Diyabete Giden Yolun Moleküler Taşları (Prof. Dr. A. Haydar DEMİREL)

18.00 - 19.00	Sözlü Sunumlar(**Oturum Başkanı:** Doç. Dr. Muaz BELVİRANLI)

SB01	Düşük Yoğunluklu Eksantrik Egzersiz Antrenmanının Maksimal Eksantrik Egzersizin Neden Olduğu Kas Hasarı Üzerine Etkisi
SB02	Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz Ve Sürekli Orta Yoğunluklu Egzersizin Post Travmatik Stres Bozukluğu Oluşturulan Sıçanlarda Bellek Kaybında Koruyucu Etkisi
SB03	Fiziksel Olarak Aktif Olan Ve Olmayan Erkeklerde Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersizi Takiben Isı Şoku Proteinleri Ve Apopitosis Belirteçlerindeki Değişim
SB04	Menopoz Sonrası Dönemdeki Aşırı Kilolu Ve Obez Kadınlarda Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Kemik Metabolizması Ve Lipid Profiline Etkisi
SB05	Yüzme Egzersizinin İskelet Kası Hipertrofisi Ve Oksidatif Stres Parametreleri Üzerine Etkisi
SB06	Yüzme Egzersizinin İşitsel Olaya İlişkin Potansiyeller İle Lipid Peroksidayona Etkisi

26 Nisan 2019 Cuma

08.30 - 09.00	Sözlü Sunumlar(**Oturum Başkanı**: Doç. Dr. Özgür KASIMAY ÇAKIR)

SB07	Obez Kadınlarda Dört Hafta Uygulanan Tüm Vücut Titreşim Egzersizinin Hemoreolojik Parametrelere Ve Oksidatif Stres Seviyelerine Etkilerinin İncelenmesi
SB08	Egzersizin II.Trimester Gebelerde Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi
SB09	Obez Kadınlarda Yürüyüş Egzersizinin Vücut Kompozisyonu, Kalp Hızı Değişkenliği, Kan Lipit Profili Ve Kardiyak Dinamikler Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi

09.00 - 10.30	Panel III: Obezite I (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Emine Gülderen ŞAHİN)
09.00 - 09.30	-Sağlık Bakanlığı'nın Obeziteyle Mücadelesi (Diyetisten H.Berna KARAKAŞ)
09.30 - 10.00	-Obezitenin Patofizyolojisi (Prof. Dr. Kubilay UZUNER)
10.00 - 10.30	-Obezitenin Yol Açtığı Klinik Durumlar (Doç. Dr. Göknur YORULMAZ)
10.30 - 11.00	Kahve Arası
11.00 - 12.30	Panel IV: Obezite II(**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Hızır KURTEL)
11.00 - 11.30	-Besin ve Destek Ürünlerinin Obezite ve Sportif Performans Üzerine Etkileri (Doç.Dr. Hüsrev TURNAGÖL)

11.30 - 12.00	-Obezite ile Mücadelede Güncel Tıbbi Beslenme Tedavisi Yaklaşımları (Dr. Öğr. Üyesi Nazan ERENOĞLU SON)
12.00 - 12.30	- Obezitede Kardiyopulmoner Egzersiz Testi (Doç. Dr. Özgür KASIMAY ÇAKIR)
12.30 - 13.30	Öğle Yemeği
13.30 - 14.30	Panel V: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalıkları ve Egzersiz (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Melek BOR KÜÇÜKATAY)
13.30 - 14.00	-Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalıklarının Patofizyolojisi (Prof.Dr. Emine Gülderen ŞAHİN)
14.00 - 14.30	-Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalıklarında Egzersiz (Doç. Dr. Funda COŞKUN)
14.30 - 15.00	Kahve Arası
15.00 - 15.30	Konferans V:(**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. A. Haydar DEMİREL) Spor Bilimlerinde Transdisipliner Yaklaşımlar (Prof.Dr. Hayri ERTAN)
15.30 - 16.00	Konferans VI:(**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Sami AYDOĞAN) Ok Atış Performansının Kinetik-Kinematik ve Elektromyografik Açıdan Değerlendirilmesi (Doç.Dr. Deniz ŞİMŞEK)
16.00 - 17.00	Sözlü Sunumlar (**Oturum Başkanı:** Prof. Dr. Selma Arzu VARDAR)
17.00 - 17.30	

SB10	Kardiyopulmoner Egzersiz Testlerinde İlk 3 Dakika Verisi İle Oluşturulan Yapay Sinir Ağları İle Pikvo2 Tahmin Edilmesi
SB11	Deneysel Tip 1 Diabetes Mellitus'ta Aerobik Egzersizin Lipopolisakkarit İle Hasar Oluşturulmuş Sıçan Akciğerleri Üzerine Etkisi
SB12	KOAH'lı Hastalarda Kuadriseps Kas Kuvveti, Denge, Diz Eklem Propriosepsiyonu Ve Egzersiz Kapasitesinin Hastalık Şiddetine Göre Karşılaştırılması
SB13	Eğim Değişimleri: Simüle Edilmiş Dağ Bisikleti Kullanımında Sol-Sağ Pedaldaki Güç Fazlarının Açısını, Eksen Sapmalarını Ve Güç Dağılım Oranlarını Nasıl Etkiler?
SB14	15-18 Yaş Arası Basketbolcularda Farklı Egzersiz Şekillerinin Aerobik Ve Anaerobik Kapasiteye Etkisi
SB15	Sporcuların Ayak Postürlerine Göre Pedobarografik Değerlerin İncelenmesi

	Sempozyum Değerlendirme Toplantısı (Görüş ve Önerilerin Alınması)
17.30	KAPANIŞ

7. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyum Kurs Programı

24 Nisan 2019 Çarşamba

09.00 - 09.45	**Kurs Açılış Programı** • Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı • Sempozyum Başkanı Prof. Dr. Kubilay UZUNER'in açılış konuşmaları • Spor Bilimleri Fakültesi Adına Sempozyum Başkan Yardımcısı Doç. Dr. Deniz ŞİMŞEK'in açılış konuşmaları • Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Sayın Tuncay DÖĞEROĞLU'nun Konuşmaları • Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Tuncay DÖĞEROĞLU'na Sempozyum Başkanı Prof. Dr. Kubilay Uzuner tarafından teşekkür plaketi takdimi.
09.45 - 10.00	Kahve Arası
10.00 - 10.40	**İndirekt Olarak Performansın Ölçülmesi** (Doç.Dr. Muaz BELVİRANLI)
11.00 - 12.15	**İndirekt *Egzersiz Testlerinin Uygulaması*** ***(Prof.Dr. S. Sadi KURDAK ve Çalışma Ekibi)*** ***(Doç. Dr. T. Kerem Özgünen*** ***Arş. Görv. Dr. Celil KAÇOĞLU)*** *6 dk. Yürüyüş Testi* *Astrand Bisiklet Testi* *Harvard Basamak Testi* *Shuttle Run Testi*
12.15 - 13.30	**Öğle Yemeği**
13.30 - 14.00	**Laboratuvar Standartları** Dr.Öğr.Üyesi Çiğdem ÖZDEMİR
14.00 - 14.30	**Kardiyopulmoner Egzersiz Testlerinde Kullanılan Test Protokolleri** (Uzm. Dr. Şensu DİNÇER)

SB04

MENOPOZ SONRASI DÖNEMDEKİ AŞIRI KİLOLU VE OBEZ KADINLARDA YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANLARIN KEMİK METABOLİZMASI VE LİPİD PROFİLİNE ETKİSİ

Selda ÜSSARILAR*, Meral KÜÇÜK YETGİN**, Ani AGOPYAN*,
Asuman GEDİKBAŞI***, Huri BULUT ****, Hasan KURŞUN*****

** Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul*
*** Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul*
****Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Biyokimya Anabilim Dalı, İstanbul*
*****Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı, İstanbul*
******Yunak Hacı İzzet Baysal Devlet Hastanesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Konya*

Amaç:
Bu çalışmanın amacı, menopoz sonrası dönemdeki aşırı kilolu ve obez kadınlara uygulanan 6 haftalık yüksek şiddetli aralıklı antrenmanların vücut kompozisyonu, lipid profili ve kemik metabolizmasına etkisinin değerlendirilmesidir.

Yöntem:
Araştırmaya; menopoz tanısı kesinleşmiş (yaş: 53.78±3.93 yıl) 32 aşırı kilolu ve obez (BKİ:33.21± 4.98 kg/m^2) kadın (egzersiz=15; kontrol=17) dahil edilmiştir. Tüm katılımcıların ön ve son testlerde antropometrik ölçümleri alınmış, vücut kompozisyonları (Tanita SC 330) belirlenmiş ve kan örnekleri analiz (Architect Abbott ABD, ELISA-Thermo Scientific, ABD) edilmiştir. Egzersiz grubuna kardiyolojik testlerin (Eforlu EKG) ardından, 1 hafta adaptasyon (30 dk 40-45 Rpm, Profitness 8350–R marka sabit bisiklet); 1.-2.hafta:Max. HR rezerv % 90-95 (30 sn yük.-90 sn din.)/3 tekrar (12 dk); 3.-4.hafta:Max. HR rezerv %90-95 (30 sn yük.-90 sn din.)/4 tekrar (14 dk); 5.-6.hafta:Max. HR rezerv % 90-95 (30 sn yük.-90 sn din.)/5 tekrar (16 dk) olacak şekilde, 6 hafta süre ile yüksek şiddetli aralıklı antrenman programı uygulanmıştır. Egzersizlerin yoğunluğu nabız ölçer (Polar M400) ile takip edilmiştir.

Bulgular:
Egzersiz grubunda antropometrik ölçümlerdeki (bel ve kalça çevresi) ve biyokimyasal parametrelerdeki azalmanın [düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL-K), total kolesterol (TK), trigliserid (TG), kemik-spesifik alkalen fosfataz (BALP), osteokalsin, tip 1 kollagen c-terminal telopeptit (CT_X)] veya yükselmenin [yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (HDL-K), Ca++, fosfor)] anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise bel çevresi ve HDL-K değerlerinde artış; fosfor, kemik-spesifik alkalen fosfataz değerlerinde azalma meydana gelmiştir ($p<0.05$). Her iki grupta da vücut kompozisyonu parametrelerinde anlamlı bir değişim olmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında ön ve son test ölçüm sonuçlarındaki değişim farklılıkları değerlendirildiğinde; antropometrik (kalça ve bel çevresindeki) ve biyokimyasal parametrelerdeki (LDL-K, TK, TG, fosfor) azalmanın veya yükselmenin (HDL-K) egzersiz grubu lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).