



# 14<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress

01<sup>st</sup> - 04<sup>th</sup> November 2016  
Papillon Ayscha Hotel - Belek / ANTALYA / TURKEY

## BOOK of ABSTRACTS



[www.sbk2016.org](http://www.sbk2016.org)



**14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**  
**14<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress**

---

01-04 Kasım 2016, Belek-Antalya  
01<sup>st</sup>-04<sup>th</sup> November, 2016 Belek-Antalya

**BİLDİRİ KİTABI**  
**BOOK OF ABSTRACTS**

---



## **KURULLAR / COMMITTEES**

### **ONUR KURULU / HONORARY COMMITTEE**

Prof. Uğur ERDENER - Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Asbaşkanı / President of Turkish Olympic Committee

Prof. Erkan İBİŞ - Ankara Üniversitesi Rektörü / Rector of Ankara University

Prof. Mustafa Verşan KÖK - ODTÜ Rektörü / Rector of Middle East Technical University

Prof. A. Haluk ÖZEN - Hacettepe Üniversitesi Rektörü / Rector of Hacettepe University

Prof. İbrahim USLAN - Gazi Üniversitesi Rektörü / Rector of Gazi University

Prof. M. Emin ARAT - Marmara Üniversitesi Rektörü / Rector of Marmara University

Prof. Dr. Muzaffer ELMAS - Sakarya Üniversitesi Rektörü / Rector of Sakarya University

Prof. Ali HABERAL - Başkent Üniversitesi Rektörü / Rector of Başkent University

Prof. Metin DOĞAN - Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Rektörü / Rector of Yıldırım Beyazıt University

### **SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ YÖNETİM KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION EXECUTIVE BOARD**

Gıyasettin DEMİRHAN - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University (Başkan / President)

Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi / Gazi University (Başkan Yardımcısı / Vice President)

F. Hülya AŞÇI - Marmara Üniversitesi / Marmara University (Genel Sekreter / Secretary General)

Ebru ÇETİN - Gazi Üniversitesi / Gazi University (Muhasip Üye / Treasurer)

Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University (Üye/Member)

Nevzat MİRZEOĞLU - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University (Üye / Member)

Murat ÇİLLİ - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University (Üye / Member)

### **SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ DENETLEME KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION SUPERVISORY BOARD**

M. Levent İNCE – ODTÜ / METU

Ferda GÜRSEL - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Erbil HARBİLİ - Selçuk Üniversitesi / Selçuk University

**SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ ONUR KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION  
HONORARY COMMITTEE**

Caner AÇIKADA - Yakın Doğu Üniversitesi / Near East University

Ümit KESİM - Emekli / Retired Instructor Faculty Member

Gazanfer DOĞU - Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Abant İzzet Baysal University

**DÜZENLEME KURULU / ORGANIZING COMMITTEE**

Dr. Gıyasettin DEMİRHAN - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University  
(Kongre Başkanı / Chair)

Dr. F. Hülya AŞÇI - Marmara Üniversitesi / Marmara University

Dr. Cengiz AKALAN - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Nefise BULGU - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Ebru ÇETİN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Murat ÇİLLİ - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University

Dr. Gülfem ERSÖZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Esra ERTURAN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Bengü GÜVEN - Başkent Üniversitesi / Başkent University

Dr. Tahir HAZIR - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Ayşe KİN İŞLER - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Settar KOÇAK – Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University

Dr. Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University

Dr. Neşe ŞAHİN - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. İbrahim YILDIRAN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Baki YILMAZ - Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / Yıldırım Beyazıt University

## **BİLİMSEL SEKRETERYA / SCIENTIFIC SECRETARY**

Dr. F. Hülya AŞÇI (Bilim Kurulu Başkanı / Chair of Scientific Committee)

Aydan Gözmen ELMAS (Sekreter / Secretary)

Safter ELMAS (Sekreter / Secretary)

## **BİLİM KURULU / SCIENTIFIC COMMITTEE**

Dr. Caner AÇIKADA

Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU

Dr. Bülent AĞBUĞA

Dr. Cengiz AKALAN

Dr. Fırat AKÇA

Dr. Utku ALEMDAROĞLU

Dr. Ahmet ALPTEKİN

Dr. Ramis ARABACI

Dr. Faik ARDAHAN

Dr. Serdar ARITAN

Dr. Cengiz ARSLAN

Dr. F. Hülya AŞÇI

Dr. Gülfem Sezen BALÇIKANLI

Dr. Cem Şeref BEDİZ

Dr. Fatih BEKTAŞ

Dr. Christopher BELL

Dr. Selda BEREKET

Dr. Turgay BİÇER

Dr. Murat BİLGE

Dr. Nefise BULGU

Dr. Jayne CAUDWELL

Dr. Aina CHALABAEV

Dr. Jean COTE - Kanada

Dr. Emine ÇAĞLAR

Dr. Hatice ÇAMLIYAR

Dr. Ebru ÇETİN

Dr. Murat ÇİLLİ

Dr. Zafer ÇİMEN

Dr. Dilşad ÇOKMAZ

Dr. B. Muzaffer ÇOLAKOĞLU

Dr. Haydar DEMİREL

Dr. Gıyasettin DEMİRHAN

Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Dr. Birol DOĞAN

Dr. Gazanfer DOĞU

Dr. Bilge DONUK

Dr. Güner EKENCİ

Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

Dr. Roger ENOKA

Dr. Atilla ERDEMLİ

Dr. İtir ERHART

Dr. Gülfem ERSÖZ

Dr. Hayri ERTAN

Dr. Esra ERTURAN

Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN İLKER

Dr. Zeynep FİLİZ DİNÇ

Dr. Paul G. SCHEMPP

Dr. Ertuğrul GELEN

Dr. R. Timuçin GENCER

Dr. Ayhan GÖKTEPE

Dr. Mehmet GÜNAY

Dr. Hakan GÜR

Dr. Bülent GÜRBÜZ

Dr. Ferda GÜRSEL

Dr. Recep GÜRSOY

Dr. Özbay GÜVEN

Dr. Ian HAEZLEWOOD

Dr. Karyn HAMILTON

## **ANA KONUŞMACILAR / KEYNOTE SPEAKERS**

Dr. Jean COTE, CAN  
Dr. Roger ENOKA, USA  
Dr. Paul G. SCHEMPP, USA

## **DAVETLİ KONUŞMACILAR / INVITED SPEAKERS**

Dr. Serdar ARITAN, TUR	Dr. Canan KOCA ARITAN, TUR
Dr. Christopher BELL, USA	Dr. Martin LAMES, GER
Dr. Jayne CAUDWELL, UK	Dr. Roland LESER, GER
Dr. Muzaffer ÇOLAKOĞLU, TUR	Dr. Bryan McCORMICK, USA
Dr. Aina CHALABAEV, FRA	Dr. Selhan ÖZBEY, TUR
Dr. Jean COTE, CAN	Dr. Kamil ÖZER, TUR
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, TUR	Dr. Özgür ÖZKAYA, TUR
Dr. Roger ENOKA, USA	Dr. Salih PINAR, TUR
Dr. İtir ERHART, TUR	Dr. Zsolt RADAK, HUN
Dr. Ian HAEZLEWOOD, AUS	Dr. Paul G. SCHEMPP, USA
Dr. Karyn HAMILTON, USA	Dr. Hüsrev TURNAGÖL, TUR
Dr. James HARDY, UK	Dr. Phillip WARD, USA
Dr. Ayda KARACA, TUR	Dr. İbrahim YILDIRAN, TUR

## **ALAN KOORDİNATÖRLERİ / FIELD COORDINATORS**

Dr. Müge AKYILDIZ MUNUSTURLAR (Rekreasyon / Recreation)  
Dr. Atahan ALTINTAŞ (Sporcu Sağlığı / Sport Medicine)  
Dr. Hayriye Ç. ATABEK (Kas Fizyolojisi / Muscle Physiology)  
Dr. Gülsün AYDIN (Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk / Physical Activity and Physical Fitness)  
Dr. Nefise BULGU (Spor Sosyolojisi / Sport Sociology)  
Dr. Süleyman BULUT (Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardımcı / Sports Nutrition and Ergogenic)  
Dr. Ali Onur CERRAH (Spor Biyomekaniği / Sports Biomechanic)  
Dr. Emine ÇAĞLAR (Egzersiz ve Spor Psikolojisi / Exercise & Sport Psychology)  
Dr. Elvin O. GÜNGÖR (Egzersiz Fizyolojisi / Exercise Physiology)

Dr. Barış GÜROL (Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor / Adapted Physical Education and Sport)

Dr. Pınar GÜZEL (Olimpizm / Olympism)

Dr. İlknur HACISOFTALIOĞLU (Spor Sosyolojisi / Sport Sociology)

Dr. Celil KAÇOĞLU (Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk / Physical Activity and Physical Fitness)

Dr. Mehmet KALE (Antrenman Bilimi / Training Science)

Dr. Sadettin KİRAZCI (Motor Davranış / Motor Behavior)

Dr. Canan KOCA ARITAN (Toplumsal Cinsiyet / Gender and Sports)

Dr. Hüseyin KÖSE (Spor Yönetimi / Sports Management)

Dr. Dilşad MİRZEOĞLU (Spor Eğitimi / Sport Pedagogy)

Dr. Süleyman MUNUSTURLAR (Rekreasyon / Recreation)

Dr. Deniz ŞİMŞEK (Ezgersiz Fizyolojisi / Exercise Physiology)

Dr. Hüsrev TURNAGÖL (Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardımcı / Sports Nutrition and Ergogenic)

Dr. İbrahim YILDIRAN (Spor Tarihi ve Felsefesi / Sport History & Sport Philosophy)

### **ÖDÜL KOORDİNATÖRLÜĞÜ / AWARD COORDINATORS**

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU

Dr. Önder ŞEMŞEK

### **KONGRE KİTABI DÜZENLEME / BOOK DESIGN**

Dr. Esra Erturan ÖĞÜT (Gazi Üniversitesi / Gazi University)

Dr. Neşe ŞAHİN (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Gökтуğ ERTETİK (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Ahmet ATLI (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Özkan GÜLER (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Oğuz GÜRKAN (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

## **SOZ.862 Genç Yetişkinlerde Egzersiz Yapma, Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi ve İlişkili Etmenlerin Araştırılması.**

Asuman SALTAN

Yalova Üniversitesi, Terapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Türkiye

### **ÖZET**

Egzersiz ile uğraşmanın fiziksel ve psikolojik faydaları bilinmesine rağmen birçok insan aktif olmayan bir yaşam tarzını benimsemektedir. Genç yetişkin bireylerin de sağlıklı olan ve istenmeyen bu yaşam tarzını benimseme yolunda olduğu literatürde sıklıkla yer almaktadır. Çalışmamızın amacı gençlerde ki egzersiz alışkanlığı, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve ilişkili etmenlerin araştırılmasıdır. Çalışmamıza Yalova Üniversitesi Termal MYO' unda okuyan 51 öğrenci katıldı.. Bireylerin demografik bilgileri, kronik hastalık, ilaç kullanım durumu, son üç ay içinde düzenli egzersiz yapma durumları sorgulandıktan sonra sağlıkla ilgili yaşam kalitesini değerlendirmede Nottingham Sağlık Profili (NHP) kullanıldı. Çalışma kapsamına alınan bireylerin yaş ortalaması 20,00±2,10 ; Vücut Kütle İndeksi ortalaması 21,44±3,02 bulundu. NHP toplam ortalama 103,44±86,55 bulundu. NHP alt parametreleri araştırıldığında ise NHP Enerji seviyesi (ES) 34,54±37,43, NHP ağrı (A) 8,17± 10,02, NHP Duygusal Reaksiyon (DR) 25,95±23,41, NHP Uyku (U) 17,09 ±20,26, NHP Sosyal İzolasyon (Sİ) 11,47±26,09, NHP Fiziksel Aktivite (FA) değeri ortalama 4,77±7,46 bulundu. Düzenli egzersiz yapanları oranı %37,3 iken yapmayanların oranı ise % 62,7 bulundu. Düzenli egzersiz yapanlar ile NHP U ve cinsiyet arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulundu (r=-0,346, p=0,013; r=-0,483, p=0,000). Cinsiyet ile NHP DR ve Sİ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulundu (r=0,367, p=0,008; r=0,287, p=0,041). İlaç kullanımı, kronik hastalık ve BMI ile Toplam NHP arasında ilişki bulunmadı (sırasıyla, r= 0,059, p=0,681; r=0,080, p=0,0575; r= -0,017, p= 0,908). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üniversite öğrencilerinde cinsiyetler arasında fark göstermektedir. Erkek öğrencilerde düzenli egzersizin farkındalığı artırılmalıdır. Bununla birlikte düzenli egzersiz uyku kalitesinde artış sağlamaktadır. Gelecekte birey sayısı artırılarak alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler :** Egzersiz, Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi, Genç Yetişkin.

## **SOZ.862 The Investigation of Doing Exercise, Health Related Quality of Life and Related Factors in Young Adult**

### **ABSTRACT**

Although it is known that physical and psychological benefits of deal with exercise, many people are adopting an inactive lifestyle. It is often in the literature that young people are towards to adopt this unhealthy and unwanted life style. This study aims exercise awareness, healthy realted quality of life and related factors in young people. Çalışmamıza Yalova Üniversitesi Termal MYO' unda okuyan 51 öğrenci katıldı.. 51 Student of Yalova University included in this study. After obtaining demographic information, chronic disease, using of drug, exercise status during last 3 mounth was used Nottingham Health Profile to healthy related quality of life. The mean age of the cases was 20,00±2,10 years. Mean of Body Mass Index and Total NHP was found 21,44±3,02 and 103,44±86,55, respectively. Means of subparameters of NHP were found NHP Energy Level (EL), 34,54±37,43; NHP Pain (P), 8,17± 10,02; NHP Emotional Reaction (ER), 25,95±23,41; NHP Sleep (S), 17,09 ±20,26; NHP Social Isolation (SI), 11,47±26,09; NHP Physical Activity (PA), 4,77±7,46. It was found that the persantage of doing regularly exercise in last 3 mounth and do not was %37,3 and %62,7. There was found significantly the negative relation between regularly exercise and NHP S, gender (r=-0,346, p=0,013; r=-0,483, p=0,000, respectively). There was found significantly positive relation between gender and NHP ER, NHP SI (respectively, r=0,367, p=0,008; r=0,287, p=0,041). In addition to, the relation was not found between Total NHP and BMI, using of drug, chronic disease (respectively, r= 0,059, p=0,681; r=0,080, p=0,0575; r= -0,017, p= 0,908). The healthy realted quality of life shows that differences between genders in young people. Exercise awareness should be increased in men. In order to, regularly doing exercise provides quality of sleep. There are need studies by increasing the number of individual in the future.

**Keywords:** Exercise, Healthy Related Quality of Life, Young Adult.