

Farklı Egzersiz Protokollerinin Toplam Yağ Oksidasyonuna Etkisi

Ertuğrul Gezgin¹, Kerem Tuncay Özgünen¹, Çiğdem Özdemir¹, Özgür Günaştı¹, S. Sadi Kurdak¹

¹Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji ABD, Adana, Türkiye

Giriş ve Amaç: Fatmax testi ile yağ oksidasyonunun en yüksek olduğu egzersiz şiddeti (Fatmax) tespit edilebilmektedir. Yapılan çalışmalar fatmax şiddetindeki uzun süreli egzersizlerde maksimal yağ oksidasyon miktarının (MYO) korunamadığını göstermiştir. Bu çalışmada fatmax şiddetinde uzun süreli gerçekleştirilen farklı egzersiz biçimlerinin MYO üzerine olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya rekreasyonel düzeyde spor yapan 11 kişi (erkek, yaş: 18-30) katılmıştır. Ölçümler aralarında 1 gün olacak şekilde 4 günde tamamlanmıştır. Katılımcılara ilk gün fatmax testi, ikinci gün fatmax şiddetinde 40 dakika sabit şiddetli egzersiz (SŞE) yaptırılmıştır. Diğer günler sırayla pasif dinlenmeli interval egzersiz (PDE) ve aktif dinlenmeli interval egzersiz (ADE) testleri uygulanmıştır. İnterval süreleri, sabit hızdaki egzersizde yağ yakım şiddetindeki üssel azalmanın zaman sabiti hesaplanarak bireysel olarak belirlenmiştir. Katılımcılar, PDE’de interval sürelerinin arasında oturarak bekletilirken, ADE’de fatmax testinde en çok yağ yaktığı 2. hız basamağında aktif olarak dinlendirilmiştir. Her bir testte katılımcıların toplam yağ oksidasyon miktarları hesaplanarak karşılaştırılmış olup istatistiksel analizler IBM SPSS (v. 27.0.1.0) ile yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların SŞE, PDE ve ADE gruplarında yağ oksidasyon miktarları 20.42 ± 7.80 gr/saat, 18.61 ± 6.19 gr/saat ve 21.05 ± 7.72 gr/saat (Ort.± SD) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında yağ oksidasyon miktarları bakımından anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Sonuç ve Öneriler: Yağ oksidasyon miktarları düşük şiddetli farklı egzersiz biçimlerinde farklılık göstermemekle birlikte, uzun egzersiz sürelerini tolere edemeyen bireylere interval tarzı egzersizler yaptırılabilir. Bu tarz egzersizlerin uzun süreli uygulanmasının vücut kompozisyonunda oluşturacağı etkiler ileriki araştırmalara konu edilebilir.