

FİZİKSEL AKTİVİTE/EGZERSİZ

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Sayı Editöründen

Mine Gülden POLAT

1

Egzersizin Nörofizyolojik Temelleri

Neurophysiological Essentials of Exercise

Nihal GELECEK

7

Akut ve Kronik Egzersizin Sistemler Üzerine Etkisi

(Endokrin, Kardiyorespiratuar, Kas-İskelet Sistemi, Nöromusküler)

Acute and Chronic Effects of Exercise on Systems

(Endocrin, Cardiorespiratory, Musculoskeletal, Neuromuscular)

Deniz İNAL İNCE

12

Fiziksel İnaktivitenin Etkileri

Effects of Physical Inactivity

Murat DALKILINÇ

18

Farklı Fiziksel Ortamlarda Egzersizin Etkileri

The Effect of Exercise in Different Environmental Conditions

İlkşan DEMİRÜKEN

- 24 **Fiziksel Aktivite/Egzersizin Riskleri**
The Physical Activity/Exercise Risks
Mine Gülden POLAT
- 30 **Fiziksel Aktivitenin Deęerlendirilmesi**
The Assessment of Physical Activity
S. Ufuk YURDALAN
- 36 **Fiziksel Aktivite Skalaları-Kanıtı Dayalı Fiziksel Aktivite**
Physical Activity Scales-Evidence Based Physical Activity
Blent ELBASAN, İrem DZGN
- 40 **Farklı Fiziksel Kapasite Gruplarında Kişiyi Özg Egzersiz**
Individual Specific Exercise in Different Physical Capacities
Aysel YILDIZ
- 44 **Egzersiz Biyokimyası**
Biochemistry of Exercise
Sabah TZN, Mehmet SARGIN
- 48 **Egzersizin Endokrin Sistem zerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar**
The Effects of Exercise on the Hormone Secretion and Regulation
Mitat KOZ, Mustafa Şakir AKGL, Emine ATICI
- 57 **Tip II Diyabette Fiziksel Aktivite/Egzersiz**
The Physical Activity/Exercise in Type II Diabetes
Mine Gülden POLAT
- 63 **Tip 1 Diyabette Spor**
Sport in Type 1 Diabetes Mellitus
Gl BALTACI
- 68 **Obezitede Fiziksel Aktivite ve Egzersiz**
Physical Activity and Exercise on Obesity
Aysel YILDIZ

- 73 **Fiziksel Aktivite/Egzersiz ve Kanser**
Physical Activity/Exercise and Cancer
Hülya ŞİŞLİ
- 77 **Nöromusküler Bozukluklarda Egzersiz**
Exercise in Neuromuscular Disorders
Semra OĞUZ
- 82 **Pulmoner Problemlerde Egzersiz**
Exercise in Pulmonary Problems
Meral BOŞNAK GÜÇLÜ
- 87 **Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite**
Physical Activity in Childhood
Bahar ÖZGÜL
- 94 **Nöromusküler Problemlili Çocuklarda Egzersiz Tedavisi**
Exercises in Children with Neuromuscular Problems
Gönül ACAR
- 101 **Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Spor Performansı**
Physical Activity, Exercise and Sport Performance
Onur AYDOĞDU
- 106 **Yaşlanma ve Egzersiz**
Aging and Exercise
Filiz CAN
- 117 **Egzersizin Kognitif Fonksiyon Üzerine Etkisi**
Effect of Exercise on Cognitive Function
Hülya HARUTOĞLU, Başar ÖZTÜRK
- 122 **Psikososyal Sağlık ve Egzersiz**
Psychosocial Health and Exercise
Ayşe ÖZDEN

- 127 **Depresyonun Önlenmesi ve Tedavisinde Fiziksel Aktivite/Egzersiz**
Physical Activity/Exercise in Prevention and Treatment of Depression
Meriç YILDIRIM
- 132 **Fiziksel Aktivite ve Bireysel Davranış Değişikliği Stratejileri**
Physical Activity and Behavior Change Strategy for the Individual
Semiramis ÖZYILMAZ
- 136 **Toplum Temelli Fiziksel Aktivite**
Community-Based Physical Activity
Eda TONGA
- 141 **Fiziksel Aktivite/Egzersize Çevresel ve Sosyal Etkiler-FA Bariyerleri**
Physical Activity/Environmental and Social Effects to Exercise-PA Barriers
Rengin DEMİR
- 146 **Fiziksel Aktivite İzlem Teknolojileri**
Monitoring Technologies in Physical Activity
Zübeyir SARI