

YOGA YAPAN KADINLARDA KOR KASLARININ KUVVET, ENDURANS VE FONKSİYONELLİĞİ İLE POSTURAL KONTROL ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yazarlar: Fzt. Fatma Yöntem¹, Doç.Dr. Yıldız Erdoğanoğlu²

Kurumlar: ¹Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı, Antalya.

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0880-7090>

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, yoga yapan kadınlarda kor kaslarının kuvvet, endurans ve fonksiyonelliği ile postural kontrol arasındaki ilişki incelemek amacıyla planlandı.

Yöntem: Çalışmaya, 20-40 yaş aralığında en az 6 aydır düzenli olarak yoga yapan 30 sağlıklı kadın dahil edildi. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri alındıktan sonra kor kaslarının kuvveti sit-up testi ve modifiye push-up testi ile, kor kaslarının enduransı gövde fleksiyon testi ve lateral gövde testi ile, kor kaslarının fonksiyonelliği tek bacak duvar oturma testi ve tekrarlayan tek bacakla çömelme testi ile, postural kontrol ise flamingo denge testi ve Y denge testi ile değerlendirildi.

Bulgular: Çalışma sonucunda, yoga yapan kadınlarda kor kaslarının kuvveti ile postural kontrol arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p<0.05$). Yoga yapan kadınlarda kor kaslarının enduransı ile postural kontrol arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ($r=0,548$) ($p=0,002$). Kor kaslarının fonksiyonelliği ile postural kontrol arasında ilişki bulunmadı. ($p>0.05$).

Sonuç: Bu çalışma sonucunda, yoga yapan kadınlarda kor kaslarının enduransının katılımcıların denge değerini etkilediği gösterildi.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Kor Kasları Enduransı, Postural Kontrol

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STRENGTH, ENDURANCE AND FUNCTIONALITY OF THE CORE MUSCLES AND POSTURAL CONTROL IN WOMEN WHO PRACTICE YOGA

SUMMARY

Objective: This study was planned to investigate the relationship between the strength, endurance and functionality of the core muscles and postural control in women who practice yoga.

Methods: The study included 30 healthy women between the ages of 20 and 40 who had been practicing yoga regularly for at least 6 months. After the sociodemographic information of the participants was taken, the strength of the core muscles was evaluated by sit-up test and modified push-up test, the endurance of the core muscles was evaluated by trunk flexion test and lateral body test, the functionality of the core muscles was evaluated by single leg wall sitting test and repeated one-leg squat test, and postural control was evaluated by flamingo balance test and Y balance test.

Results: As a result of the study, there was no significant relationship between the strength of the core muscles and postural control in women who practiced yoga ($p < 0.05$). In women who practiced yoga, a statistically significant positive relationship was found between the endurance of the core muscles and postural control in a positive direction ($r = 0.548$) ($p = 0.002$). There was no relationship between the functionality of the core muscles and postural control. ($p > 0.05$).

Conclusion: As a result of this study, it was shown that the endurance of the core muscles in women who practiced yoga affected the balance value of the participants.

Keywords: Yoga, Core Muscles Endurance, Postural Control