Akademisyen Dr. Magorzata Fortuna - Fiziksel Uygunluk Değerlendirmesi Sunumu

Erasmus programı çerçevesinde, Polonya'nın Collegium Witelona State University bünyesinde görev yapan Dr. Małgorzata Fortuna, Fakültemiz Sağlık Bilimleri alanında önemli bir sunum gerçekleştirdi. "Assessment of Physical Fitness" başlıklı sunum, Prof. Dr. Güler Duru Aşiret öncülüğünde, Dekanımız Prof. Dr. Abdullah Öksüz ve birçok değerli akademisyenin katılımıyla gerçekleştirildi.

Sunumda, bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemede önemli bir parametre olan kalp atım hızı (Heart Rate - HR) üzerinde duruldu. Dr. Fortuna, dinlenik durumda kalp atım hızının genellikle 60 ile 90 atım/dakika arasında değiştiğini, orta yaşlı, kondisyonu düşük ve hareketsiz bireylerde bu değerin 100 BMP'nin üzerine çıkabildiğini belirtti. Buna karşın, dayanıklılık antrenmanı yapmış sporcularda bu değerlerin 28–40 BPM aralığına kadar düşebildiğini ifade etti.

Ayrıca çevresel faktörlerin de dinlenik kalp atım hızını etkilediğini belirten Dr. Fortuna, özellikle aşırı sıcaklık ve yüksek rakımlı ortamlarda kalp atım hızının arttığını vurguladı. Egzersiz sırasında ise kalp atım hızının egzersiz şiddetiyle doğru orantılı olarak yükseldiğini ve maksimum kalp atım hızı (HRmax) değerinin, bireyin yaşına göre yaklaşık olarak 220 - yaş formülüyle tahmin edilebileceğini aktardı. Bu değerin, 10-15 yaşından itibaren yılda yaklaşık 1 BPM azaldığına da dikkat çekildi.

Sunum, akademisyenler tarafından büyük ilgiyle takip edildi ve öğrencilere uluslararası bilgi alışverişi açısından önemli katkılar sundu. Etkinlik, fakültemizde bilimsel iş birliklerinin artarak süreceği yönünde güçlü bir izlenim bıraktı.






DIŞ İLİŞKİLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ
International
Relations
Office


DIŞ İLİŞKİLER KOORDİNATÖRLÜĞ
Internationa
Relations
Offic