

FİNAL UYGULAMA ÖDEVİ

Bir spor merkezine üye olan ve devamlı olarak egzersizlere devam eden bireylerden basit tesadüfi olarak seçilen 50 kişiye 3 farklı egzersiz tipi uygulanmıştır. Bireyler hangi grupta bulunduğunu bilmektedir. Bireylerde egzersize başlamadan önce, egzersize başladıktan 1 ay sonra ve 4 ay sonra bazı ölçümler alınmış ve değişkenleri aşağıda, ölçüm sonuçları ise *okan_uygulamasınavi_veriseti_2019.sav* dosyasında verilmiştir.

Cinsiyet:	Cinsiyet (1:Erkek, 2: Kadın)
Egzersiztip:	Verilen egzersiz tipi (1: Kardiyo, 2: Pilates, 3: Kardiyo + Pilates birlikte)
Yaş:	Yaş
Kilo_EÖ:	Egzersiz Öncesi Kilo (kg)
Kilo_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay Kilo (kg)
Kilo_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay Kilo (kg)
BKİ_EÖ:	Egzersiz Öncesi BKİ (kg/m ²)
BKİ_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay BKİ (kg/m ²)
BKİ_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay BKİ (kg/m ²)
bki_gr_EÖ:	Egzersiz Öncesi BKİ grubu (1: Zayıf, 2: Normal, 3: Şişman, 4: Obez)
bki_gr_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay BKİ grubu (1: Zayıf, 2: Normal, 3: Şişman, 4: Obez)
bki_gr_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay BKİ grubu (1: Zayıf, 2: Normal, 3: Şişman, 4: Obez)
RiskGrubu_EÖ:	Egzersiz Öncesi Risk Grubu (0: Kalp Damar Hast. Riski Taşıyor, 1: Risk Taşıyor)
RiskGrubu_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay Risk Grubu (0: Kalp Damar Hast. Riski Taşıyor, 1: Risk Taşıyor)
RiskGrubu_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay Risk Grubu (0: Kalp Damar Hast. Riski Taşıyor, 1: Risk Taşıyor)
Yağkg_EÖ:	Egzersiz Öncesi Yağ (kg)
Yağkg_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay Yağ (kg)
Yağkg_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay Yağ (kg)
Protein_EÖ:	Egzersiz Öncesi Protein
Protein_ES_1ay:	Egzersiz Sonrası 1. ay Protein
Protein_ES_4ay:	Egzersiz Sonrası 4. ay Protein

Verilen bu bilgilerden yararlanarak aşağıdaki incelenmesi istenen durumları sınavınız. **Sonuç tablolarının altına mutlaka bilimsel sonuç ve yorumlamalarınızı ekleyiniz. Lütfen şekilsel düzene önem gösteriniz. Gereksiz tabloları eklemeyiniz. Bilimsel sonucu ve bilimsel gösterimi verilmeyen cevaplar ayrıca spss tabloları puanlanmayacaktır.**

Soru 1. Egzersiz öncesi risk grupları için beden kitle indeksi (BKİ) değişkeninin tanımlayıcı istatistik tablosunu elde ederek yorumlayınız.

Soru 2. Uygulanan egzersizden 4 ay sonra kişilerin yağ değeri ortalamalarının 13,5'tan fazla olacağı iddia edilmektedir. Bu iddianın doğru olup olmadığını sınavınız.

Soru 3. Hangi egzersiz tipinde daha çok istatistiki anlamlı kilo kaybı olmuştur? Normal dağılım varsayımıyla sınavınız.

Soru 4. Kişilerin egzersizden 4 ay sonraki BKİ değerleri uyguladıkları egzersiz tipine göre farklılaşmakta mıdır? Sınavınız.

Soru 5. 40 yaş altı kadınların egzersiz öncesi kiloları ile protein değerleri arasında ilişki var mıdır? Normal dağılım varsayımıyla sınavınız. Aynı durumu 40 yaş ve üstü kadınlar için de inceleyerek sonuçları karşılaştırınız. (Parametrik test varsayımların sağlandığını varsayınız.)

Soru 6. Egzersiz tiplerinden sadece pilates çalışanların 4 ay sonundaki yağ değerleri ortalaması hem kardiyo hem pilates çalışanların yağ değerleri ortalamasından daha mı düşüktür? Normal dağılım varsayımıyla sınavınız.

Soru 7. 4 ay sonunda risk taşıyan grupta protein değerlerin anlamlı bir değişiklik gözlenmiş midir?

Soru 8. Egzersiz uygulamasından bir ay sonraki bki değerleri egzersiz tipine göre farklılaşmakta mıdır? Sınavınız.

Soru 9. Egzersiz öncesi yağ değerleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Sınavınız.