MediaFit: Yapay Zeka Tabanlı Mobil Uygulama ile Gerçek Zamanlı Kişisel Egzersiz Hareketlerinin Doğruluk Analizi ve Anlık Geri Bildirim Sistemi

**ÖZET**

|  |
| --- |
| Uygulamanın temel teknolojik altyapısı, python dili ile **MediaPipe ve OpenCV** kütüphaneleri kullanılarak kullanıcıların vücut eklem noktaları tanımlanacak ve bu eklemler arasındaki açılar hesaplanarak hareketlerin doğruluğu analiz edilecektir. Kullanıcı, belirlenen hareket sıralaması ve doğruluğuna göre olarak yazılı veya grafiksel bildirimler ile geri bildirim alacaktır. Kullanıcı deneyimini zenginleştirmek adına uygulama, Python ve Flutter entegrasyonu ile tasarlanacak ve mobil platformlarda çalışacaktır. Böylece, uygulamakullanıcılar için taşınabilir ve kolay erişilebilir olmayı amaçlamaktadır.  Bu **çalışmanın özgün değeri** olarak; yalnızca belirli egzersizlerle sınırlı kalmayıp, geniş bir egzersiz yelpazesinde **hareket doğruluğu analizi** yapabilmesidir. Hareketlerin belirlenen tolerans aralıkları dışına çıkması durumunda kullanıcıya bildirim sağlayarak, hareketleri güvenli ve doğru bir şekilde yapmasına yardımcı olacaktır. Bu özellik, kullanıcının egzersiz formunu sürekli olarak iyileştirilmesine katkıda bulunacak ve performansını artırmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda, kullanıcılar için taşınabilir, erişilebilir ve kapsamlı bir dijital yardımcı işlevi görecek olan uygulamanın, geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşması hedeflenmektedir.  Bu **çalışmanın yöntemi**; egzersiz planının oluşturulması, vücut pozisyonunun ve eklemler arası açıların tespiti, hareket sırasının doğruluğunun değerlendirilmesi ve kullanıcıya geri bildirim sağlanmasıdır. Sistem; belirli bir tolerans aralığı içerisinde sapmaları tespit ederek kullanıcıyı uyaracak ve doğru formda egzersiz yapmayı teşvik edecektir. Uygulama, farklı egzersiz türlerine göre vücut pozisyonlarını analiz ederek, belirli hareketlerin dışında geniş bir egzersiz yelpazesinde de doğruluk değerlendirmesi yapacaktır.  **Çalışmanın yaygın etkis**i olarak; spor yapan bireylerin günlük egzersizlerini daha güvenli ve verimli hale getiren, doğru hareketlerin tekrar edilmesini teşvik eden bir dijital koç olarak kullanılabilir hale gelmesi amaçlanmaktadır. Mobil platformlarda çalışacak olan uygulama, kullanıcıların hareketlerini takip ederek hatalı hareketleri tespit edip düzeltmeleri için rehberlik edecek, bu da bireylerin sakatlık riskini azaltarak spor performanslarını artırmalarına destek olacaktır. |

1. **ÖZGÜN DEĞER**

**1.1. Konunun Önemi, Araştırma Önerisinin Özgün Değeri ve Araştırma Sorusu/Hipotezi**

|  |
| --- |
| Evde egzersiz ve rehabilitasyon amaçlı uygulamalarda, Tepe, bilgisayar kamerası kullanarak ev ortamında rehabilitasyon sağlayan bir sistem geliştirmiştir. Bu sistem, Mediapipe kullanarak kullanıcının fizyoterapi hareketlerinin doğruluğunu analiz eder ve ek cihaz gerektirmez, ancak yalnızca rehabilitasyon hareketleriyle sınırlıdır [[3]](https://tez.yok.gov.tr/). C. Bolaños, J. Fernández-Bermejo, J. Dorado, H. Agustín, F. J. Villanueva ve M. J. Santofimia, yaşlı bireylerin rehabilitasyonunu desteklemek için akıllı aynalarda MoveNet, BlazePose ve PoseNet modellerini karşılaştırmış; sınırlı işlem gücüne sahip aynalarda aralarından MoveNet’in en uygun model olduğunu bulmuştur [[4]](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050922012017). C. Mercadal-Baudart, Chao-Jung Liu, G. Farrell, M. Boyne, J. G. Escribano, A. Smolic ve C. Simms ise tek kamera ile 33 eklem noktasına dayanan ve Strided Transformer kullanarak 2D görüntülerden 3D duruş tahmini yapan bir model geliştirmiştir; bu model spor ve rehabilitasyon hareketlerini izlemek için tasarlanmıştır [[5]](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024036272).  Giyilebilir cihazlarla egzersiz takibi alanında, Arslan, ağırlık egzersizlerinde kol pozisyonu ve kas aktivitesini analiz eden bir cihaz geliştirmiştir. Bu cihaz, EMG ve hareket sensörleriyle kullanıcıya kol hareketlerinin analizini sunar ve mobil uygulama aracılığıyla kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlar. Cihaz, antrenman etkinliğini artırmayı ve sakatlanma riskini azaltmayı amaçlamaktadır [[6]](https://tez.yok.gov.tr/). Yücer, insan vücudunun günlük hareketlerini ivmeölçer ve jiroskop sensörleriyle elektronik olarak ölçmüş ve dijital ortama aktarmıştır; ancak bu çalışma spor ya da egzersiz hareketlerine yönelik analiz içermemektedir [[7]](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=PSuGQIFZL5WJwOo-8Kk0aw&no=LWC_dSIQL1uuroKaLzY5mw).  Bilgisayarla görü ve yapay zeka destekli egzersiz analizlerinde, F. Youssef, V. Parque, W. Gomaa yaptıkları çalışmada egzersiz performansını değerlendirmek için iki yöntem sunmuştur: (1) Genel ikili değerlendirme ve hata noktalarının analizi, (2) her egzersiz için 0-10 arası puanlama. Squat, şınav, omuz press ve lunge egzersizlerinde çalışan sistemde, Mediapipe ile iskelet pozları çıkarılarak egzersiz tanıma ve değerlendirme eş zamanlı gerçekleştirilmiştir. RGB görüntülerden elde edilen Gait Energy Image (GEI), hareket dinamiklerini özetleyerek performans analizi ve birey tanımlamada etkili bir şekilde kullanılmıştır. Ancak çalışma, sınırlı sayıda egzersiz hareketi içermesi nedeniyle geniş bir egzersiz yelpazesini kapsamamaktadır. [[8]](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050923009237). N. Faujdar, S. Saraswat ve S. Sharma; V. Sai P. Bhamidipati, I. Saxena, D. Saisanthiya ve M. Retnadhas ise Mediapipe ve OpenCV kullanarak vücut pozisyonlarını analiz eden, web tabanlı sistemlerle kullanıcıya anlık geri bildirim sağlayan uygulamalar geliştirmiştir [[9,](https://ieeexplore.ieee.org/document/10112064/authors#authors) [10]](https://ieeexplore.ieee.org/document/10127264/keywords#keywords). [Prateek](https://ieeexplore.ieee.org/author/563420912902684), [A. Tanvir](https://ieeexplore.ieee.org/author/748451327522086) ve [Brindha R](https://ieeexplore.ieee.org/author/37087687428) OpenCV, Mediapipe ve Streamlit kullanarak biceps curl, şınav, squat ve omuz press gibi egzersizlerde doğru ve yanlış formu analiz eden bir uygulama geliştirmiştir. Kullanıcılara anlık geri bildirim sağlayarak egzersizlerin daha verimli ve güvenli yapılması amaçlanmıştır [[11]](https://ieeexplore.ieee.org/document/10675695). [G Samhitha](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089194103), [D S. Rao](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089197905), [Ch. Rupa](https://ieeexplore.ieee.org/author/37313040000), [Y. Ekshitha](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089197808) ve [R Jaswanthi](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089196926) yapay zeka destekli bir antrenör modeli geliştirmiştir. Bu model, Mediapipe kullanarak canlı video aracılığıyla kullanıcının vücut eklem noktalarını tespit etmekte ve bu eklemler arasındaki açıları hesaplayarak biceps curl hareketlerinin doğruluğunu değerlendirmektedir. OpenCV ve Numpy kütüphaneleriyle desteklenen bu model, kullanıcılara hareketlerin doğruluğunu analiz ederek anlık geri bildirim sağlamaktadır. Bu çalışmanın sınırlılığı, yalnızca biceps curl hareketi ile sınırlı kalması ve diğer egzersiz türlerine yönelik değerlendirme içermemesidir [[12]](https://ieeexplore.ieee.org/document/9633841). A. Flores, B. Hall, L. Carter, M. Lanum, R. Narahari ve G. Goodman tarafından geliştirilen Verum Fitness adlı uygulama, kullanıcıların egzersiz performansını analiz etmek için akıllı telefon kamerasından faydalanmaktadır. Uygulama, vücut hatlarını basitleştirip eklem noktalarını belirleyerek iskelet modelleri oluşturmakta ve eklem açılarını hesaplamaktadır. Bu veriler, Fuzzy Inference System (FIS) ile değerlendirilerek egzersiz doğruluğu “mükemmel,” “yeterli” ve “yüksek risk” kategorilerinde sınıflandırılmaktadır. [[13]](https://ieeexplore.ieee.org/document/9643347).  Gelişmiş derin öğrenme yöntemleriyle spor ve egzersiz analizinde, X. Xi, C. Zhang, W. Jia ve R. Jiang, spor antrenmanlarında insan duruş tahmininin doğruluğunu artırmak amacıyla Spatiotemporal Transformer ve Zaman Konvolüsyon Ağı'nı (TCN) bir araya getiren iki kanallı bir mimari kullanmıştır. Model, IoT cihazları üzerinden gerçek zamanlı hareket verileri toplar ve hem global zamansal-mekansal özellikleri hem de yerel zamansal bağımlılıkları analiz eder. Özellikle, model global özellikleri işlemek için Spatiotemporal Transformer'ı, yerel zamansal bağımlılıkları yakalamak için ise TCN'yi kullanır [[14]](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1110016824009608). H. Fu, J. Gao ve H. Liu, YOLOv7-Pose algoritması ve ConvNeXt ağ yapısını kullanarak fitness hareketlerinde eklem noktalarının daha doğru tahmini için geliştirilmiş bir model sunmuştur [[15]](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0097849323002315). X. Zhang, S. Z H Han ve K. Y T Lim mobil cihazlarda MoveNet modeliyle şınav hareketini tespit eden ve kullanıcıya anlık geri bildirim sağlayan bir yapay zeka tabanlı dedektör geliştirmiştir; model sadece şınav hareketini analiz etmekte, diğer kalistenik hareketleri kapsamamaktadır [[16]](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050924014352).  Yoga pozlarının doğruluğunun değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmalarda, [H. Dhakate](https://ieeexplore.ieee.org/author/568606599974782), [S. Anasane](https://ieeexplore.ieee.org/author/754005684232100), [S. Shah](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089728323), [R. Thakare](https://ieeexplore.ieee.org/author/875246546475365) ve [S. G. Rawat](https://ieeexplore.ieee.org/author/730699704135833), yoga hareketlerini analiz eden ve kullanıcılara anlık geri bildirim sağlayan bir uygulama geliştirmiştir. PoseNet ve OpenCV teknolojilerini kullanarak bilgisayar üzerinde çalışan bu sistem, kullanıcının yoga hareketlerini doğru formda yapıp yapmadığını değerlendirir. Benzer bir çalışma olan [I. Chaudhary](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089906231), [N. T. Singh](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089812377), [M. Chaudhary](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089903350) ve [K. Yadav](https://ieeexplore.ieee.org/author/37089902419)’ın çalışmasında, yoga pozlarının doğru şekilde uygulanmasını sağlamak amacıyla gerçek zamanlı analiz sunan bir sistem geliştirilmiştir. Bu sistem, webcam üzerinden canlı video ile kullanıcıların vücut eklemlerini Mediapipe ile tespit edip pozların doğruluğunu değerlendirir ve anlık geri bildirim sağlar. Ancak, her iki çalışma da yalnızca yoga pozlarına odaklanmış olup spor veya fitness egzersizleri için kullanılamamaktadır [[17](https://ieeexplore.ieee.org/document/10481659), [18]](https://ieeexplore.ieee.org/document/10170485).  Bu güncel literatür taramasından da anlaşılacağı üzere son yıllarda yapılan benzer çalışmalar daha çok rehabilitasyon uygulamaları, yoga hareketlerinin ve kısıtlı egzersiz türlerinin analizi üzerine yoğunlaşmıştır.Bu çalışmanın özgün değeri mobil uygulama olarak geliştirilen, MediaPipe ve OpenCV kütüphanelerini kullanarak spor egzersizlerinde hareket analizi ile anlık geri bildirim sağlayan bir sistem sunmasıdır. Diğer çalışmalardan farklı olarak, yalnızca belirli hareketlerle sınırlı kalmayıp, çeşitli egzersizlerde vücut açıları ve hareket sıralamasının doğruluğunu değerlendirir. Ayrıca, tolerans aralıklarını hesaplayarak doğru pozisyon dışındaki hataları tespit ederek kullanıcıya iletir, böylece doğru ve etkili bir egzersiz deneyimi sunmayı hedefler. Bu yönüyle, egzersiz yapan kullanıcılar için taşınabilir ve kolay erişilebilir olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca kullanıcı hareketlerini, açı değişimleri ve sıralama doğruluğu üzerinden analiz ederek anlık geri bildirim sağlayan, tamamen mobil tabanlı bir çözüme literatürde bilgimiz dahilinde rastlanmamıştır. Bu farklılıklar **çalışmanın özgün değerini** vurgulamaktadır. |

* 1. **Amaç ve Hedefler**

|  |
| --- |
| Bu projenin amacı, kullanıcıların hareketlerinin doğru bir şekilde izlenmesini sağlayarak performanslarını artırmayı, antrenman sırasında doğru hareketlerin yapılmasıyla sakatlanma riskini en aza indirmeyi ve ulaşılabilir, kullanıcı dostu bir uygulama sunmaktır.  Bu amaca dayalı alt hedefler ise;   * **Egzersiz Hareketlerinin Algılanması:** Farklı egzersiz hareketlerinin doğru bir şekilde algılanması için uygun veri setlerinin kullanılması ve bu verilerin analiz edilmesi. * **Egzersiz Hareketlerinin Doğruluk Tespiti:** Python ve MediaPipe kütüphanesi kullanılarak, vücuttaki eklem noktalarının 3D koordinatlarının tespit edilmesi ve eklemler arasındaki açılarla hareket doğruluğunun belirlenmesi. * **Standart Sapma ile Tolerans Aralığı Hesaplama:** Kullanıcı hareketlerinin doğruluğunu belirlemek amacıyla, açı ölçülerinin hesaplanan standart sapma değerleriyle karşılaştırılarak kabul edilebilir tolerans aralığında kalıp kalmadığının değerlendirilmesi. * **Doğru Hareket Aralığı Belirleme:** Hesaplanan açıların belirlenen referans aralıkları ile karşılaştırılması yoluyla doğru ve yanlış yapılan hareketlerin tespiti. * **Hareketlere Geri Bildirim Verme:**  1. Egzersiz Sonu Özet Raporu:    * Kullanıcı egzersiz setini tamamladıktan sonra, doğru ve yanlış yapılan hareketlerle ilgili özet bir rapor sunulabilir.    * Bu raporda; kaç hareketin doğru yapıldığı, hangi hareketlerde hata yapıldığı ve genel başarı oranı gibi bilgiler yer alabilir.    * Grafikler veya yüzde göstergeleri ile kullanıcıya görsel olarak performansı gösterilebilir. 2. Haftalık/Dönemsel Gelişim Takibi:    * Uygulama içinde “Haftalık Egzersiz Karnesi”, “Gelişim Grafiği” gibi bölümler eklenerek, kullanıcının belirli bir dönemdeki gelişim trendleri sunulabilir. |

1. **YÖNTEM**

|  |
| --- |
| Bu çalışmanın yöntemi yedi aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; egzersiz planının oluşturulması, vücut yönü kontrolü, görsel analiz, kullanıcı hareketlerinin açı değişimlerine dayalı zaman ve sıra analizi, standart sapma ile tolerans aralığı hesaplama, egzersiz hareketlerinin doğruluk tespiti ve hareketlere geri bildirim verme şeklindedir. Uygulama aşamaları, **Şekil 1’de** görüldüğü gibi adım adım ilerlemektedir.    **Şekil 1: Egzersiz Hareketlerinin Doğruluk Tespiti Akış Diyagramı**  Bu projede, kullanıcı hareketlerinin doğru analizini sağlamak amacıyla çeşitli yazılım ve analiz araçları kullanılacaktır. Kullanıcı arayüzü geliştirilirken etkileşimli bir deneyim sunmak hedeflenmiştir. Bu kapsamda, mobil uygulama geliştirme için çok platformlu bir çözüm olan Flutter kullanılacaktır.  Referans açılar, belirlenen hareketlerin doğru yapılabilmesi için kullanıcıya baz oluşturacaktır. Kullanıcı bir hareket yaptığında, vücudundaki eklem noktalarının pozisyonları ve açılar tespit edilecek ve referans açılar ile karşılaştırılacaktır.  Kullanıcının hareketlerinin doğru olup olmadığı analiz edilerek, anında sesli ya da görsel geri bildirim verilecektir. Bu yöntemle, kullanıcı hareketi doğru yapmadığında sistem uyarı vererek düzeltilmesi için rehberlik sağlayacaktır.  **2.1 Egzersiz Planının Oluşturulması**: Bu aşamada kullanıcı, uygulama üzerinden yapacağı egzersizleri seçerek bir plan oluşturur. Belirlenen plana göre, kullanıcının hangi hareketleri yapacağı ve bu hareketlerin nasıl yapılması gerektiği belirlenir. Kullanıcının yapmak istediği egzersiz hareketlerini seçtiği arayüz tasarımı, **Şekil 3**'te gösterilmiştir.  **2.2 Vücut Yönü Kontrolü:** Vücut yönü kontrolü, Python kullanılarak MediaPipe kütüphanesi ile gerçekleştirilecektir. Bu yöntemle, kullanıcının vücudundaki önemli referans noktaları (omuzlar, kalça, dizler) tespit edilmekte ve bu noktaların uzaysal konumları kullanılarak kullanıcının vücut pozisyonu ve yönü hesaplanmaktadır. Tespit edilen bu noktalar aracılığıyla, kullanıcının vücut yönündeki sapmalar (sağ, sol, yukarı, aşağı) belirlenmekte ve referans pozisyonla karşılaştırılarak analiz edilmektedir.  Vücut pozisyonunun doğruluğu, hareketin gerektirdiği pozisyona uygun olup olmadığı ile karşılaştırılarak değerlendirilir. Eğer kullanıcının vücut pozisyonu istenilen yönden sapmışsa, uygulama kullanıcıya pozisyonunu düzeltmesi için anında geri bildirim sağlar.  **2.3 Görsel Analiz:** Bu aşamada, kullanıcıların seçtikleri egzersizleri doğru şekilde yapıp yapmadıklarının belirlenmesi hedeflenir. Python ve MediaPipe kütüphanesi kullanılarak, vücut üzerindeki eklem noktaları tespit edilir ve bu noktalar arasındaki açılar hesaplanır.  MediaPipe, eklemler arası açıları ölçmek için birkaç temel bilgisayarla görme ve geometri algoritması kullanır. Bu algoritmalar, vücuttaki belirli kilit noktaların koordinatları ile açıları hesaplamak üzere vektör tabanlı yaklaşımlar kullanır. İşte MediaPipe'ın eklemler arası açıları ölçmek için kullandığı temel algoritmalar: Vektör Tabanlı Açı Hesaplama (Dot Product) MediaPipe tarafından tespit edilen her eklem noktası, x, y ve z koordinatları ile ifade edilerek birer vektör olarak varsayılmıştır. Nokta çarpımı yaklaşımına göre, iki vektör arasındaki açı, iki vektörün nokta çarpımının ters kosinüsü, büyüklüklerinin çarpımına bölünerek hesaplanır [[19]](https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10212460). İki vektör arasındaki açıyı hesaplamak için nokta çarpım formülü aşağıda verilmiştir;     * θ iki vektör **u** ve **v** arasındaki açıyı temsil eder. * **u⋅v** ifadesi iki vektör arasındaki dot product (nokta çarpımı) anlamına gelir. * **∣u∣** ve **∣v∣**, sırasıyla **u** ve **v** vektörlerinin büyüklükleridir.  Üçgenleme Yöntemi  * Vücutta üç veya daha fazla kilit noktadan oluşan açılar için MediaPipe, üçgenleme kullanabilir. * Örneğin, kalça, diz ve ayak bileği arasındaki açıyı bulurken, bu üç eklem noktası bir üçgen oluşturur. Üçgenin iç açısını bulmak için geometrik üçgenleme formülleri kullanılabilir. * Üçgen kenar uzunluklarını hesaplayarak açıyı kosinüs teoremi ile bulabilir.   **2.4 Kullanıcı Hareketlerinin Açı Değişimlerine Dayalı Zaman ve Sıra Analizi:** Bu yöntem, kullanıcı tarafından gerçekleştirilen hareketlerin açı değişimlerinin zaman içerisindeki seyri doğrultusunda analiz edilerek, hareketlerin doğru sıralamayla yapılıp yapılmadığını değerlendirmeye odaklanmaktadır. Açı değişimlerinin zamanla olan ilişkisi incelenerek, kullanıcının hareketlerinin istenen sıralamaya uygunluğu tespit edilir.  **2.5 Standart Sapma ile Tolerans Aralığı Hesaplama:** Ortalama (mean), bir veri setindeki tüm değerlerin toplamının, veri sayısına bölünmesiyle bulunur.Aşağıda formülü verilmiştir. Formülde; n veri sayısını, x**ᵢ** i. veri noktasını ifade eder.    Standart sapma (σ), veri setindeki değerlerin ortalamadan ne kadar uzaklaştığını ölçer. Daha yüksek bir standart sapma, verilerin daha geniş bir aralıkta dağılmış olduğunu gösterir. Standart sapma aşağıdaki formül ile ölçülür.    Tolerans aralığı, belirli bir ölçüm veya hareketin kabul edilebilir sınırlarını belirler. Genellikle ortalamadan belirli bir sapma aralığı olarak ifade edilir. Aşağıda Tolerans aralığının belirlendiği formül verilmiştir. Formülde, k sapma faktörünü (1σ veya 2σ) ifade eder.    Bu formülde ortalama değerden ± k x σ kadar sapma kabul edilebilir aralık olarak belirlenir. Örneğin, k=2 kullanıldığında, veri setinin ortalama değerine göre ±2 standart sapma aralığı kabul edilebilir sınırlar olarak alınır.  **2.6 Egzersiz Hareketlerinin Doğruluk Tespiti:** Doğru tespit için, belirli hareketlerde kullanıcının belirli pozisyonlarda bulunması gerekmektedir. Elde edilen açı değerleri, referans açı değerleriyle karşılaştırılarak hareketin doğruluğu değerlendirilir.  **2.7 Hareketlere Geri Bildirim Verme**: Kullanıcı egzersiz setini tamamladıktan sonra, doğru ve yanlış yapılan hareketlerle ilgili özet bir rapor sunulabilir. Bu raporda; kaç hareketin doğru yapıldığı, hangi hareketlerde hata yapıldığı ve genel başarı oranı gibi bilgiler yer alabilir. Grafikler veya yüzde göstergeleri ile kullanıcıya görsel olarak performansı gösterilebilir. Uygulama içinde “Haftalık Egzersiz Karnesi”, “Gelişim Grafiği” gibi bölümler eklenerek, kullanıcının belirli bir dönemdeki gelişim trendleri sunulabilir. |