

Üniversiteli Futbolcu Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu çalışmada Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu bünyesinde Üniversiteler Futbol 1. Liginde (Ünilig) futbol şampiyonasına katılan 21 futbol takımındaki 236 erkek futbolcunun uyku kalitesinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Alan araştırma yönteminden yüz yüze görüşme tekniği ile ölçek uygulanmıştır. Futbolculara uyku kalitelerinin belirlenebilmesi amacıyla "Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Ölçeği" (PUKİ) uygulanmıştır. Verinin İstatistiksel olarak Değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programında yüzde (%) ve aritmetik ortalama değerlerine bakılmış ve Anova testi ile varyans analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, futbolcuların uyku düzenlerinin iyi olmadığı uzun dönem uyku rahatsızlığı çektikleri görülmüştür. Uyku kalitesizliği spor geçmişi süresi ve yaşla ilgili değişiklik göstermemiş ve tüm parametrelerde uyku kalitesinin düşük olduğu görülmüştür. Futbolculara, kaliteli uykunun performansa olan etkilerini ve özellikle uyku kalitesini oluşturan parametrelerle ilgili bilgilendirmelerin sporculara sık sık yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, futbolcular, performans

Examination of Sleep Quality of University Football Player Students

ABSTRACT

In this study, the aim was to determine the sleep quality of male football players among the 21 football teams participating in the University Football Unileague League 1 Championship under the Turkey University Sports Federation. The "Pittsburgh Sleep Quality Index Scale" (PSQI) was administered to determine the sleep quality of the football players. In the statistical evaluation of the data, percentages (%) and arithmetic mean values were examined in the SPSS package program, and variance analysis was performed using the Anova test. As a result, it was observed that the sleep patterns of the football players were not good, and they suffered from long-term sleep disorders. Sleep quality did not vary with the duration of sports history and age, and it was observed that sleep quality was poor in all parameters. It is recommended that athletes be frequently informed about the effects of quality sleep on performance and especially about the parameters that constitute sleep quality.

Keywords: Sleep quality, sleep quality scale, soccer players, performance



GİRİŞ

Sportif performans; bireyin fiziksel, fizyolojik, teknik, taktik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyidir. Sporunun performansı, içsel ve dışsal birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Elit sporcular, ağır antrenmanlar ve zorlayıcı müsabaka şartları altında en üst seviyede yüksek bir performans ortaya koymak ve bunu sürekli devam ettirmek zorundadırlar. Bu durum sporcularda fiziksel ve zihinsel stres ve yorgunluk oluşturmaktadır. Bu zor şartlarda yüksek performansın sürdürülebilmesi, sporcuların stresle başa çıkma yeteneği ve yorgunlukla mücadele edebilme başarısıyla mümkün olabilmektedir. Charest (2022)¹'e göre, stres ve yorgunluk sonrası toparlanma süreci, fiziksel ve zihinsel yönden onarıcı bir süreç olarak kabul edilmektedir. Tüm branşlarda olduğu gibi futbolcularda da toparlanma süreci performansın kazanılmasında sürdürülmesinde oldukça önemlidir. İyi bir toparlanma süreci içerisinde uyku, özellikle kaliteli uyku önemli bir etkidir. Uyku, bireyin algısal olarak çevreden koptuğu ve çevreye tepkisiz olduğu geri dönüşümlü bir davranış durumu olarak tanımlanmaktadır^{2,3}. Uykusuz bir gece, beyninizde beta-amiloid adı verilen bir protein birikimine neden olabilir. Bu, bilişsel işlevleri olumsuz etkileyebilir ve futbolcularda dikkat, reaksiyon süresi ve genel performansta düşüşlere yol açabilir^{2,3}.

Bir insan ömrünün yaklaşık 1/3'ü uyku ile geçmektedir⁴. Uykunun, insanın fiziksel ve bilişsel performansını önemli ölçüde artırdığı düşünülmektedir⁵. Uyku enerji kaynaklarının yenilenmesi, hücre onarımı, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve metabolik regülasyon için son derece önemlidir⁶. Sağlıklı bireylerin ışığı kapatıp yattıktan sonra 5-10 dakika içerisinde uykuya dalmaları beklenir⁷. Normal şartlarda çocukların en az 10 saat, gençlerin en az 9 saat ve yetişkinlerin ise en az 7 saat uyumaları gerekmektedir^{8,9}. Fullagar (2015)¹⁰, sporcuların ideal olarak 9 ila 10 saat gece uykusu uyumalarının gerektiğini söylemektedir. Sargent (2014)¹¹ ise sporcuların çoğunun gerçekte 9-10 saatten daha az uyuduğunu ifade etmiştir.

Uykunun, toplam uyku süresi, uyku latansı (yatağa yattığında uykuya dalma süresi), uyku düzeni (aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak), uyku kalitesi gibi farklı bölümleri bulunmaktadır. Uyku kalitesi ise bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; uyku latansı, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun nicel yönlerini içerdiği gibi; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi öznel yönlerini de içermektedir⁹.

Uykunun genel faydalarının yanında sporcuların toparlanma sürecindeki uykuları, enerji kaynaklarının yenilenmesi, atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılması ve kas hasarının giderilmesi noktasında önemli bir toparlanma unsuru olarak ifade edilmektedir¹². Uyku ve performans ilişkisi birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Bu bağlamda birçok çalışmada uykunun performansa olumlu ve olumsuz etkileri araştırılmaktadır¹³⁻¹⁸.

Yapılan bu araştırmadaki temel hipotez, üniversiteli futbolcuların uyku latansı, uyku düzeni, uyku süresi ve uyku kalitelerinin iyi olmadığıdır. Bu bağlamda üniversite futbol takımlarında forma giyen erkek futbolcularının uyku davranışlarını incelemeyi, bu davranışların futbol oynama yıllarına göre olumlu veya olumsuz etkilerini belirlemeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Ünilig kapsamında 1. Ligde futbol oynayan öğrencilerin uyku kalitelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada alan araştırma yönteminden yüz yüze görüşme tekniği ile ölçek uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2021-2022 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu bünyesinde Üniversiteler Futbol Ünilig 1. Liginde futbol şampiyonasına katılan 21 futbol takımındaki erkek futbolcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 236 sporcu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Demografik Özellikler

	N	Ortalama	Std. Hata	Maksimum	Minimum
Yaş (yıl)	236	21,11	2,097	28	18
Boy Uzunluğu (cm)	236	177,92	5,856	195	160
Vücut Ağırlığı (kg)	236	71,40	6,533	92	55
Spor Geçmişi (yıl)	236	8,89	3,151	9	2

Tablo 1’de katılımcıların yaş, boy uzunlu, vücut ağırlığı ve spor geçmişleri ortalamaları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Futbolculara uyku kalitelerinin belirlenebilmesi amacıyla “Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Ölçeği” (PUKİ) uygulanmıştır. PUKİ, 1989 yılında Buysel ve ark.¹⁹ tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve ark. tarafından yapılmıştır²⁰. PUKİ, son bir ay içindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda ayrıntılı bilgi sağlayan öz bildirim dayalı bir tarama ve değerlendirme testidir. Toplam 24 sorudan oluşan formda 7 bileşene ait değerler elde edilir. Bunlar; öznel uyku kalitesi, uykuya dalma süresi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğudur. Her bir soru 0’dan 3’e kadar bir sayı ile değerlendirilmektedir. Yedi bileşene ait değerlerin toplamı ise toplam PUKİ değerini (0- 21) vermektedir. Toplam PUKİ değeri 5 ve altında olanların uyku kalitesi “iyi”, 5’in üzerinde olanların uyku kalitesi “kötü” olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analiz Edilmesi

Verinin İstatistiksel Değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Ölçülen değişkenler için, yüzde (%) ve aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesinde “Student t testi” kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veriler, non parametrik testlerden “Kruskall-Wallis Varyans analizi” ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılımında ise parametrik testlerden Anova testi ile varyans analizi yapılmıştır. Tüm çözümlenelerde anlamlılık düzeyi olarak 0,05 değeri kabul edilmiştir.

Etik Kurul Kararı

Çalışma için, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 2024/26nolu kararla etik kurul kararı alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Uyku Kalitesi Ölçeği 1. ve 4. Sorular

Uyku Kalitesi Soruları	Saat Aralığı	N	%
Geçen Ay Geceleri Genellikle Ne Zaman Yattınız	10-11	39	16,5
	11-12	78	33,1
	12-01	65	27,5
	01-02	30	12,7
	02-03	17	7,2
	03-04	7	3
Geçen Ay Sabahları Genellikle Ne Zaman Kalktınız	06-07	39	16,5
	07-08	60	25,5
	08-09	52	22
	09-10	37	15,7
	10-11	26	7,6
	11-12	21	9,2
Geçen Ay Geceleri Uykuya Dalmanız Genellikle Ne Kadar Zaman Aldı	0-15 dk	126	53,4
	16-30 dk	64	27,1
	31-45 dk	41	17,4
	46-60 dk	5	2,1
Geçen Ay Geceleri Kaç Saat Gerçekten Uyudunuz?	4-5 saat	9	3,8
	5-6 saat	43	18,2
	6-7 saat	60	25,4
	7-8 saat	69	29,2
	8-9 saat	35	14,8
	9-10 saat	20	8,6

Tablo 2'ye bakıldığında, futbolcuların geçen ay geceleri yatma saatlerinin, saat 11 ile 01 arasında yoğunluk gösterdiği, geçen ay sabahları kalkma zamanlarının saat 07 ile 09 arasında olduğu, geçen ay geceleri uykuya dalmanız zamanlarının 0-15 dk arasında gerçekleştiği, geçen ay geceleri çoğunlukla topla 6-8 saat arasında gerçekten uyduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3. Uyku Kalitesi Ölçeği 5. Sorular

Uyku Kalitesi Soruları	Parametreler	N	%
30 Dakika İçinde Uykuya Dalmadınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	82	34,7
	Haftada Birden Az	64	27,1
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	60	25,4
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	30	12,7
Gece Yarısı Veya Sabah Erkenden Uyandınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	51	21,6
	Haftada Birden Az	69	29,2
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	72	30,5
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	44	18,6
Rahat Bir Şekilde Nefes Alıp Veremediniz	Geçen Ay Boyunca Hiç	105	44,5
	Haftada Birden Az	68	28,8
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	38	16,1
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	25	10,6
Öksürdüğünüz Veya Gürültülü Bir Şekilde Horladınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	108	45,8
	Haftada Birden Az	59	25,0
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	39	16,5
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	30	12,7
Aşırı Derecede Üşüdünüz	Geçen Ay Boyunca Hiç	103	43,6
	Haftada Birden Az	64	27,1

	Haftada Bir Ya Da İki Kez	46	19,5
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	23	9,7
Aşırı Derecede Sıcaklı Hissettiniz	Geçen Ay Boyunca Hiç	87	36,9
	Haftada Birden Az	75	31,8
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	47	19,9
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	27	11,4
Kötü Rüyalara Gördünüz	Geçen Ay Boyunca Hiç	86	36,4
	Haftada Birden Az	88	37,3
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	40	16,9
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	22	9,3
Ağrı Duydunuz	Geçen Ay Boyunca Hiç	85	36,0
	Haftada Birden Az	87	36,9
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	46	19,5
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	18	7,6
Geçen Ay Bu Nedenlerden Dolayı Ne Kadar Sıklıkla Uyku Problemi Yaşadınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	87	36,9
	Haftada Birden Az	67	28,4
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	47	19,9
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	35	14,8
Geçen ay uyku kalitenizi tümüyle nasıl değerlendirebilirsiniz	Çok İyi	43	18,2
	Oldukça İyi	126	53,4
	Oldukça Kötü	47	19,9
	Çok Kötü	20	8,5

Tablo 3'de, futbolcuların geçen bir aylık süre içerisinde bir hafta boyunca %65'nin en az bir kez ilk 30 dakika içerisinde uykuya dalamadıklarını, %78,4'nün en az bir kez gece yarısı veya sabah erkenden uyandıklarını, %55,5'nin en az bir kez rahat nefes alıp veremediklerini, %54,2'sinin en az bir kez gece öksürdüğünü ve gürültülü bir şekilde horladıklarını, %63 civarının en az bir kez geceleri aşırı derecede sıcaklık hissettiklerini, kötü rüya gördüklerini, ağrı hissettiklerini ve uyku problemi yaşadıklarını ifade ederken, %70 civarının geçen ay uyku kalitelerinin iyi olduğunu ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Uyku kalitesi ölçeği 5. sorular

Uyku Kalitesi Soruları	Parametreler	N	%
Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli yada reçetesiz) aldınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	156	66,1
	Haftada Birden Az	37	15,7
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	26	11,0
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	17	7,2
Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız	Geçen Ay Boyunca Hiç	105	44,5
	Haftada Birden Az	71	30,1
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	38	16,1
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	22	9,3
Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu	Hiç Problem Oluşturmadı	96	40,7
	Çok Az Problem Oluşturdu	89	37,7
	Bir Dereceye Kadar Problem Oluşturdu	22	9,3
	Çok büyük Bir Problem Oluşturdu	29	12,3
Gürültülü horlama	Geçen Ay Boyunca Hiç	126	53,4

	Haftada Birden Az	54	22,9
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	30	12,7
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	26	11,0
	Geçen Ay Boyunca Hiç	129	54,7
Uykuda iken nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar	Haftada Birden Az	59	25,0
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	29	12,3
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	19	8,1
	Geçen Ay Boyunca Hiç	97	41,1
Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	Haftada Birden Az	71	30,1
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	45	19,1
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	23	9,7
	Geçen Ay Boyunca Hiç	137	58,1
Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık	Haftada Birden Az	54	22,9
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	20	8,5
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	25	10,6
	Geçen Ay Boyunca Hiç	123	52,1
Uyurken olan diğer huzursuzluklarınız, lütfen belirtiniz	Haftada Birden Az	65	27,5
	Haftada Bir Ya Da İki Kez	26	11,0
	Haftada Üç Ya Da Daha Fazla	22	9,3
	Çok Kötü		

Tablo 4'e bakıldığında, futbolcuların geçen bir aylık süre içerisinde %34'nün bir hafta boyunca en az bir kez uyumalarına yardımcı olmaları için uyku ilacı kullandıklarını, %55,5'nin bir hafta boyunca en az bir kez araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandıklarını, %45'nin bir hafta boyunca en az bir kez uykuda iken nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar (uyku apnesi) yaşadıklarını, %59'nun uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 5. Yaş Grupları ile Uyku Bileşenleri Varyans Analizi

Uyku Bileşenleri	Yaş Grubu	N	Ortalama	Standart Hata	F	p
Bileşen1 Öznel Uyku Kalitesi	17-19	49	1,10	,797	,284	,837
	20-22	136	1,19	,803		
	23-25	39	1,26	,910		
	26-28	12	1,25	1,055		
Bileşen2 Uyku Latansı / Gecikmesi	17-19	49	1,49	1,340	1,967	,120
	20-22	136	1,91	1,437		
	23-25	39	1,85	1,496		
	26-28	12	2,50	1,314		
Bileşen3 Uyku Süresi	17-19	49	7,39	1,115	,990	,398
	20-22	136	7,70	1,430		
	23-25	39	7,51	1,275		

	26-28	12	7,25	1,288		
Bileşen4 Alışılmış Uyku Etkinliği	17-19	49	,61	1,133	1,943	,123
	20-22	136	,71	1,193		
	23-25	39	1,10	1,410		
	26-28	12	1,25	1,422		
Bileşen5 Uyku Bozukluğu	17-19	49	1,33	,516	1,115	,344
	20-22	136	1,43	,540		
	23-25	39	1,49	,506		
	26-28	12	1,58	,515		
Bileşen6 Uyku İlacı Kullanımı	17-19	49	,57	1,021	1,177	,319
	20-22	136	,55	,893		
	23-25	39	,62	,963		
	26-28	12	1,08	1,165		
Bileşen7 Gündüz İşlev Bozukluğu	17-19	49	1,06	,775	,691	,558
	20-22	136	1,11	,823		
	23-25	39	1,26	,850		
	26-28	12	1,33	,888		

p<0.05

Tablo 5'de yaş grupları ile uyku bileşenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 6. Spor Geçmişi ile Uyku Bileşenleri Varyans Analizi

Uyku Bileşenleri	Spor Geçmişi	N	Ortalama	Standart Hata	F	p
Bileşen1 Öznel Uyku Kalitesi	1-5	34	1,15	,784	1,246	,294
	6-10	140	1,21	,844		
	11-15	55	1,09	,752		
	16 <	7	1,71	1,254		
Bileşen2 Uyku Latansı/Gecikmesi	1-5	34	1,82	1,314	2,619	,052
	6-10	140	1,67	1,401		
	11-15	55	2,18	1,428		
	16 <	7	2,71	2,059		
Bileşen3 Uyku Süresi	1-5	34	7,29	1,426	1,228	,300
	6-10	140	7,59	1,269		
	11-15	55	7,79	1,446		
	16 <	7	7,14	1,345		
Bileşen4 Alışılmış Uyku Etkinliği	1-5	34	,62	1,101	,456	,713
	6-10	140	,83	1,269		
	11-15	55	,80	1,268		
	16 <	7	,43	1,134		
Bileşen5 Uyku Bozukluğu	1-5	34	1,56	,504	2,271	,081
	6-10	140	1,46	,541		
	11-15	55	1,29	,497		
	16 <	7	1,29	,488		
Bileşen6	1-5	34	,97	1,141	4,535	,004*
	6-10	140	,64	,960		

Uyku İlacı Kullanımı	11-15	55	,25	,673		
	16 <	7	,43	,787		
Bileşen7	1-5	34	1,26	,790		
Gündüz İşlev Bozukluğu	6-10	140	1,09	,791		
	11-15	55	1,20	,890	,629	,597
	16 <	7	1,00	1,000		

p<0.05

Tablo 6'da spor özgeçmişleri ile uyku bileşenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, Uyku ilacı kullanımı ile spor geçmişleri arasındaki farklılığın istatistiki olarak da anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin PUKİ Toplam ve Alt Bileşenler Puan Ortalamaları

PUKİ Alt Boyutları	Ortalama ± Standart Hata
Öznel Uyku Kalitesi	1.19 ± 0.830
Uyku Latansı/Gecikmesi	1.84 ± 1.431
Uyku Süresi	7.58 ± 1.339
Alışılmış Uyku Etkinliği	0.78 ± 1.239
Uyku Bozukluğu	1.43 ± 0.529
Uyku İlacı Kullanımı	0.59 ± 0.947
Gündüz İşlev Bozukluğu	1.14 ± 0.819
PUKİ Toplam	13.58 ± 2.865

Tablo 7'ye bakıldığında, PUKİ alt bileşenlerinin toplam puanı 13,58 dir. Yukarıdaki yedi bileşenin puanı toplam indeks puanını verir. Toplam puan 0-21 arasındadır. Toplam puanın yüksek oluşu uyku kalitesinin kötü olduğunu gösterir. PUKİ deki yedi alt bileşen puanlarına göre 0-5 puan: Sağlıklı uyku, 6-10 puan: Kötü uyku, 10 puanın üstü: Uzun dönem uyku rahatsızlığı olarak ifade edilmektedir¹. Araştırma bulgularımızda bu çalışmaya katılan futbolcuların uzun dönem uyku rahatsızlığı kategorisinde olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Uyku kalitesi, bireyin uyandıktan sonra yeni bir güne başlarken kendini zinde ve enerjik hissetmesi durumudur. Sporcular içinde uyku kalitesi son derece önemlidir. Yapılan bu çalışmada, futbolcuların geçen ay geceleri yatma saatlerinin, saat 11 ile 01 arasında yoğunluk gösterdiği bulunmuştur. Geçen ay sabahları kalkma zamanlarının 07 ile 09 arasında olduğu, bunun yanında yaklaşık %17 civarının ise 10 ile 12 arasında kalktıkları görülmektedir. Bu oran aslında sporcular için çok da beklenen bir durum değildir. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız zamanlarının %53,4 oranlarında 0-15 dk arasında gerçekleştiğini, bu durumda iyi bir oran olduğu düşünülebilir. Araştırmaya katılan futbolcular, geçen ay geceleri %54,6 oranlarında gerçekten uyuduklarını ifade etmişlerdir. Bu oran ise performans sporcuları açısından oldukça düşük olarak değerlendirilebilir. Bir başka ifade ile sporcuların yarısının uyuyamadığı görülmektedir. Literatür bilgisi ise egzersiz ve aktivitenin uykuyu düzene soktuğu ve uyku kalitesini artırdığı yönündedir. Bu bağlamda Borodulin ve ark. (2010)⁵ da yaptıkları çalışmada egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yetişkinlerde uyku bozukluklarını azalttığı ve uyku kalitesini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Mendelson ve ark. (2016)¹⁹ ise ergenlerde iki haftalık egzersiz çalışmalarının uyku süresini, uyku devamlılığını artırdığı ve uyku etkililiği iyileştirdiğini söylemişlerdir.

Futbolcuların geçen bir aylık süre içerisinde bir hafta boyunca %65'nin en az bir kez ilk 30 dakika içerisinde uykuya dalamadıkları görülmektedir. Katılımcıların %78,4'nün en az bir kez gece yarısı veya sabah erkenden uyandıklarını, %55,5'nin en az bir kez rahat nefes alıp veremediklerini, %54,2'sinin en az bir kez gece öksürdüğünü ve gürültülü bir şekilde horladıklarını, %63 civarının en az bir kez geceleri aşırı derecede sıcaklık hissettiklerini, kötü rüya gördüklerini, ağrı hissettiklerini ve uyku problemi yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu oranlar oldukça yüksektir ve uyku kalitesizliğinin bir göstergesidir. Buradaki başka bir çelişki ise futbolcuların, %70 civarının geçen ay uyku kalitelerinin iyi olduğunu ifade etmeleridir. Bu beyan ise aslında futbolcuların uyku kalitesinin ne olduğunu ve hangi parametrelerin uyku kalitesini oluşturduğunu çok da iyi bilmediklerinin bir göstergesidir.

Futbolcuların geçen bir aylık süre içerisinde %34'nün bir hafta boyunca en az bir kez uyumalarına yardımcı olmaları için uyku ilacı kullandıklarını görülmektedir. Bu oran %30 civarında olsa da yine de performans sporcuları için oldukça yüksektir. Katılımcıların, %55,5'nin bir hafta boyunca en az bir kez araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandıklarını, %45'nin bir hafta boyunca en az bir kez uykuda iken nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar (uyku apnesi) yaşadıklarını, %59'nun uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu oranlar da futbolcular için oldukça yüksek değerlerdir. Bu sonuçlarda futbolcuların uyku kalitesizliğinin bir göstergesidir.

Bu araştırmaya katılan futbolcular 18 ile 28 yaş aralığındadır. Yaş grupları ile uyku bileşenleri arasında ilişki incelendiğinde, yaş grupları ile öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu bileşenleri arasındaki farklılıkların istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların spor özgeçmişleri ile uyku bileşenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, Uyku ilacı kullanımı ile spor geçmişleri arasındaki farklılığın istatistiki olarak anlamlı olduğu, diğer altı bileşen ile spor özgeçmişleri arasındaki farklılıkların ise istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Öznel uyku kalitesinin 1,19; uyku gecikmesinin 1,84; uyku süresinin 7,58; alışılmış uyku etkinliğinin 0,78; uyku bozukluğunun 1,43; uyku ilacı kullanımının 0,59 ve gündüz işlev bozukluğunun 1,14 olduğu ve PUKİ alt bileşenlerinin toplam puanı 13,58 olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımızda bu çalışmaya katılan futbolcuların uzun dönem uyku rahatsızlığı kategorisinde olduğu görülmektedir. Çömez ve Çebi (2020)²³, uyku kalite puanını spor yapanlarda 3,48 ve sedanterlerde 5,00 puan olarak bulmuşlardır. Çebi ve İmamoğlu (2022)²⁴, yaptıkları çalışmada sporcuların PUKİ değerlerini 4,50 iken sedanterlerde 7,12 bulunmuştur. Sarıkaya ve ark. (2023)²⁵ ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının 8,62 ile 10,05 arasında olduğunu ve Spor bilimleri öğrencilerinin toplam uyku kalitesi düzeyinin kötü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmalarda görülmektedir ki, birçok çalışmada uyku kalitesi iyi durumda değildir ve bulgularımıza benzerdir.

Yapılan bir araştırmada, futbolcuların antrenman yapma düzeyleri, performans değişkenleri ve beslenme alışkanlıkları ile öznel uyku kalitesi ve uyku skoru alt bileşenlerinde anlamlı bir farklılık olduğunu belirtilmiştir²⁶. Başka bir çalışmada ise sporcuların uyku skoru ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve

yağsız vücut kütlesi, vücut kas kütlesi ve protein miktarı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir²⁷. Filiz ve Kaya (2021)²⁸ ise, internet bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Souissi ve ark. (2023)²⁹, yaptıkları çalışmada, sporcularda anaerobik performansın 24 saatlik uyanıklıktan sonra etkilenmediğini ama 36 saatlik uykusuzluktan sonra anaerobik performansın kötüleştiğini ifade etmişlerdir.

Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinde, uyku kalitesi ve beslenme alışkanlığının birbirini etkilediği sonucuna varılmıştır³⁰. Eliöz ve ark. (2018)³¹ bireysel ve takım sporcularıyla yaptıkları bir araştırmada, takım sporu yapan deneklerin PUKİ puanları ile bireysel spor yapan deneklerin PUKİ puanları arasında farklılığın bulunmadığını ifade etmişlerdir. Juliff ve ark. (2015)³² müsabaka öncesi gecelerde de uyku bozuklukları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Sarıkaya ve ark. da benzer şekilde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmişlerdir²⁵. Vardar ve ark. (2005)³³ sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ile öznel uyku kalitesi arasında bir ilişkinin bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Uyku, futbolcuların antrenman ve müsabakalardan sonra toparlanma sürecinde önemli bir faktördür. İyi bir toparlanma süreci sakatlıkların önlenmesinde de önemlidir. Literatürde özellikle üniversite öğrencilerinde ve sporcularda genellikle uyku kalitesinin iyi olmadığı görülmektedir. Futbolcularla yapılan bu çalışmada da benzer şekilde uyku kalitelerinin iyi olmadığı görülmektedir. Ocak ve ark. (2019)³⁴ yaptıkları bir araştırmada futbolcularda sakalılık oranlarının diğer branşlara oranla oldukça yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu futbolculardaki uyku kalitesizliğiyle örtüşmektedir.

Sonuç olarak, futbolcuların uyku düzenlerinin iyi olmadığı uzun dönem uyku rahatsızlığı çektikleri görülmektedir. Uyku kalitesizliği spor geçmişi süresi ve yaşla ilgili değişiklik göstermediği ve tüm parametrelerde uyku kalitesinin kötü olduğu görülmüştür. Halbuki yapılan çalışmalarda egzersizin uykuyu düzene soktuğu ve uyku kalitesini artırdığı yönündedir. Bu literatür bilgisi ile çalışma bulgularımız örtüşmemektedir.

Üniliğ futbol müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin düşük olması oldukça düşündürücüdür. Uyku kalitesi performansı olumlu yönde etkileyen ve sporcunun verimi artıran önemli bir faktördür. Bu bağlamda, futbolculara kaliteli uykunun performansa olan etkilerini ve özellikle uyku kalitesini oluşturan parametrelerle ilgili bilgilendirmelerin sık sık yapılması önerilmektedir. Ayrıca antrenörlerin ve yöneticilerin sporcularının uyku süreçlerini ve kalitelerini denetlemelerini önermekteyiz.

KAYNAKLAR

1. Charest J., Grandner MA. (2022). Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health: an update. *Sleep Medicine Clinics*. 17(2), 263-282.
2. Aysan E., Karaköse S., Zaybak A., Günay İE. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 7(3), 193-198.

3. Carskadon MA., Dement WC. (2011). Normal human sleep: an overview. İçinde: Kryger MH., Roth T., Dement WC. (Editör). *Principles and Practice of Sleep Medicine.* 5, 16-22.
4. Fuller PM., Gooley JJ., Saper CB. (2006). Neurobiology of the sleep-wake cycle: sleep architecture, circadian regulation, and regulatory feedback. *Journal of Biological Rhythms.* 21, 482–493.
5. Simpson N., Gibbs E., Matheson G. (2016). Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports.* 27(3), 266- 274.
6. Rasch B., Born J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews.* 93(2), 681–766
7. Sateia M., Doghramji K., Hauri P., Morin C. (2000) Evaluation of chronic insomnia. *An American Academy of Sleep Medicine Review Sleep.* 23(2), 243-308.
8. Parlar S. (2008) Sağlık çalışanlarında göz ardı edilen bir durum: Sağlıklı çalışma ortamı. *TAF Preventive Medicine Bulletin.* 7(6), 547-54.
9. Güven R. (2011) Çalışma sosyal güvenlik bakanlığı, iş sağlığı ve güvenliği genel müdürlüğü. meslek hastalıkları rehberi. Matsa Basımevi. Ankara.
10. Fullagar HH., Skorski S., Duffield R., Hammes D., Coutts, AJ., Meyer T. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine.* 45(2), 161-186.
11. Sargent C., Halson S., Roach GD. (2014). Sleep or swim? Early-morning training severely restricts the amount of sleep obtained by elite swimmers. *European Journal of Sport Science.* 14, 310-315.
12. Halson SL. (2008). Nutrition, sleep and recovery. *European Journal of Sport Science.* 8(2), 119-126.
13. Üstün Y., Yücel SÇ. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi.* 1(4), 29-38.
14. Walsh NP., Halson SL., Sargent C., Roach GD., Nedelec M., Gupta L., Leeder J., Fullagar HH., Coutts AJ., Edwards BJ., Pulliner SA., Robertson CM., Burniston JG., Lastella M., Meur YL., Hausswirth C., Bender AM., Grandner MA., Samuels CH. (2020). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine.* 1-13.
15. Ezati M., Keshavarz M., Barandouzi ZA., Montazeri A. (2020). The effect of regular aerobic exercise on sleep quality and fatigue among female student dormitory residents. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation.* 12, 44.
16. Arnal PJ., Lapole T., Erblang M., Guillard M., Bourrilhon C., leger D., chennaoui M., Millet GY. (2016). Sleep extension before sleep loss: effects on performance and neuromuscular function. *Medicine Science in Sports and Exercise.* 48(8), 1595-1603.
17. Tuomilehto H., Vuorinen VP., Penttilä., Kivimäki M., Vuorenmaa M., Venojärvi M., Airaksinen O., Pihlajamäki J. (2017). Sleep of professional athletes: underexploited potential to improve health and performance. *Journal Sports and Science.* 35(7), 704-10.
18. Silva AF., Oliveira R., Akyildiz Z., Yıldız M., Ocak Y., Günay M., Clemente FM. (2022). Sleep quality and training intensity in soccer players: exploring weekly variations and relationships. *Applied Sciences.* 12(6), 2791.

19. Buysse DJ., Reynolds III CF., Monk TH., Berman SR., Kupfer DJ. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 28(2), 193-213.
20. Ağargün MY., Kara H., Anlar O (1996) Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 7, 107- 115.
21. Borodulin K., Eveson KR., Monda K., Wen F., Herring AH., Dole, N. (2010). Physical Activity and Sleep Among Pregnant Women. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*. 24(1), 45-52.
22. Mendelson M., Borowik A., Michallet AS., Perrin C., Monneret D., Faure P., Levy P., Pépin JL., Wuyam B., Flore P. (2016). Sleep quality, sleep duration and physical activity in obese adolescents: effects of exercise training. *Pediatric Obesity*. 11(1), 26-32.
23. Çömez U., Çebi M. (2020). The effects of sports habit on sleep quality. *The Journal of International Social Research*. 13(71), 1122-1130.
24. Çebi Al., İmamoğlu O. (2022). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 8(2), 375-386.
25. Sarıkaya M., Ökmen MŞ., Bağcı E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*. 5(1), 9-16.
26. Kolumusa Ş., Aydın S., Ergin H., Deniz MK. (2020). Relationship between recovery capacity in footballers and sleep quality and nutritional opportunities. *Journal of Current Researches on Social Sciences*. 10(2), 335-346
27. Yüksel A. (2021). COVID-19 pandemi döneminde elit sporcuların uyku kalitesi ile beslenme durumunun değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 17(Pandemi Özel Sayısı), 3919-3942
28. Filiz B., Kaya DG. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19(2), 51-60.
29. Souissi N., Sesboue B., Gauthier A., Larue J., Davenne D. (2003). Effects of one night's sleep deprivation on anaerobic performance the following day. *European Journal of Applied Physiology*. 89(3-4), 359-366.
30. Altunhan A., Bayer R. (2021). Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 30-44.
31. Eliöz M., Çebi M., İslamoğlu İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*. 13(26), 581-591.
32. Juliff LE, Halson SL, Peiffer JJ. (2014). Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 18(1), 13-18.
33. Vardar SA., Öztürk L., Vardar E., Kurt C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 6, 154-162.
34. Ocak Y., Başpınar SG., Bebek G. (2019). Investigation of health status, treatment methods, and musculoskeletal injuries of the sportsmen according to branches. *Journal of Human Sciences*. 16(4), 1145-1155.