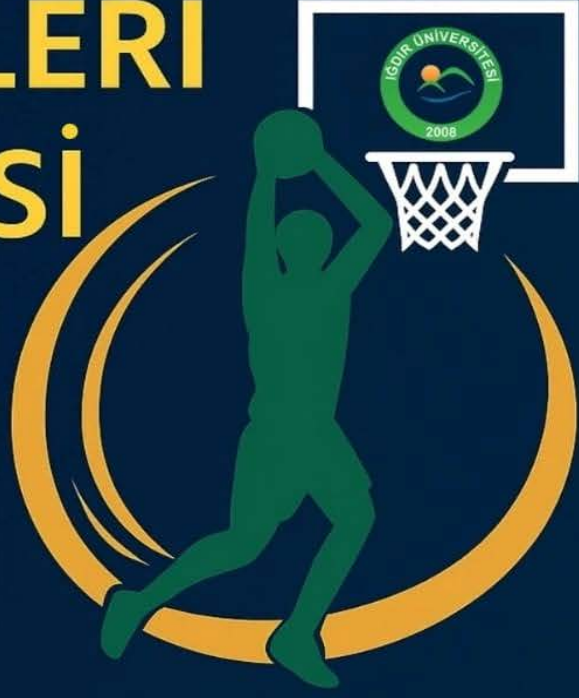


SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt 8 - Sayı 1

2025



IĞDIR ÜNİVERSİTESİ

ISSN 2667-5056



İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
SPOR
BİLİMLERİ
DERGİSİ

Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

ISSN: 2667-5056



EDİTÖRÜN NOTU

Saygıdeğer Bilim İnsanları ve Değerli Okuyucular,

Dergimizin bu sayısında birbirinden kıymetli sekiz çalışmayı sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyi ile stres arasındaki ilişkiden, sporcuların liderlik algılarına ve ağız-diş sağlığına kadar uzanan geniş bir yelpazede hazırlanan bu sayımız, sağlık bilimleri ve spor bilimleri alanındaki çok disiplinli bakış açısını yansıtmaktadır. Ayrıca, Hindistan’da kriket üzerinden kültürel emperyalizmin incelenmesi, Alzheimer hastalığında egzersizin tedavi edici rolü ve dijitalleşmenin spor pazarlamasına etkileri gibi güncel konulara da yer verilmiştir.

Ruminasyon konusunun spor psikolojisi açısından doküman analizi ile ele alındığı araştırma ise sayının öne çıkan katkılarındandır. Her bir çalışma hem akademik hem de uygulamalı anlamda alana değerli katkılar sunmakta, araştırmacılar ve uygulayıcılar için yeni perspektifler önermektedir.

Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza, hakemlerimize ve yayın kurulu üyelerine teşekkür eder; siz değerli okuyucularımıza keyifli ve verimli bir okuma dilerim.

Saygılarımla.

Doç. Dr. Ahmet DİNÇ
25.07.2025
Baş Editör



İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
SPOR
BİLİMLERİ
DERGİSİ

Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

ISSN: 2667-5056



Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Adına Sahibi – Owner
Dr. Ergün YURDADÖN

Baş Editör-Editor
Dr. Ahmet DİNÇ

Baş Editör Yardımcısı- Assistant Editor-in-Chief
Dr. Gülhan Erdem SUBAK

Alan Editörleri-Field Editors
Hareket ve Antrenman Bilimler-Movement & Training Sciences
Dr. İbrahim CAN

Beden Eğitimi ve Spor-Physical Education and Sports Sciences
Dr. Murat ÖZMADEN

Spor Yönetim Bilimleri- Science of Sport Management
Dr. Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU

Editör Kurulu-Editorial Board
Dr. Ahmet DİNÇ (Iğdır Üniversitesi)
Dr. Ünsal TAZEGÜL (Iğdır Üniversitesi)
Dr. Mehmet Haşim AKGÜL (Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi)
Dr. Stefan Kolimechkov (United Kingdom)
Dr. Abdullah ALTUNHAN (Mardin Artuklu Üniversitesi)
Dr. Murat ÖZMADEN (Iğdır Üniversitesi)
Dr. Iconomescu Teodora MIHAELA (Dunărea de Jos" University of Galați)
Dr. Levent VAR (Kırşehir Üniversitesi)
Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN (Gazi Üniversitesi)
Dr. Âdem KAYA (Bowie State University USA)
Dr. Zülbiye Kaçay (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)

Mizanpaj Editörü- Layout Editor
Dr. Gülhan Erdem SUBAK

İngilizce Dil Editörü- English Language Editor
Dr. Kadir YAĞIZ



İÇİNDEKİLER
CİLT 8, SAYI 1, TEMMUZ 2025

CONTENTS
VOLUME 8, ISSUE 1, JULY 2025

ARAŞTIRMA VE DERLEME MAKALELERİ

RESEARCH AND REVIEW ARTICLES

Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

The Relationship Between Physical Activity Levels, Body Composition, and Stress Among Academic and Administrative Staff at a University

Yunus AZBOY, Buket BÜYÜKTURAN, Öznur BÜYÜKTURAN, Berkay Eren PEHLİVANOĞLU, Özge ÖKCÜ, Ayşe TANŞU, Suna KOÇER1-10

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Çalışanlarının Liderlik Algılarının İncelenmesi

Investigation of Leadership Perceptions of Employees of General Directorate of Sports Services

Fatih AKGÜL, Mehmet YILDIRIM.....11-21

Hindistan'da İngiliz Kültürel Emperyalizmi ve Kriket Pazarına Etkileri

British Cultural Imperialism in India and Its Effects on Cricket Market

Ahmet Buğra GÖZELLER.....22-29

Egzersiz Nörolojik Hastalıklarda Tedavi Edici Etkisi; Alzheimer Örneği

The Therapeutic Effect of Exercise in Neurological Diseases: The Case of Alzheimer's

Mehmet İNAN, Büşra YILMAZ30-37

Sporcu Beslenmesi ve Sporcularda Ağız ve Diş Sağlığı: Performansa Etkileri ve Koruyucu Önlemler

Athlete Nutrition and Oral and Dental Health in Athletes: Effects on Performance and Preventive Measures

Nisa Nur AYHANCI, Muhammed ŞAHİN, Abdullah ALTUNHAN38-49

Spor Pazarlamasının Gelenekselden Dijitale Dönüşümü

The Transformation of Sports Marketing from Traditional to Digital

Tuğçe ADIGÜZEL, Buse PUNAR50-58

Ruminasyon ile İlgili Spor Bilimleri Alanında Yayımlanmış Olan Araştırmaların Doküman Analizi

Documentary Analysis of Research on Rumination in Sports Sciences

Umut SEVİLMİŞ, Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU59-68

Elit Düzeydeki Halk Dansçılarının Postür Profilleri: Dijital Değerlendirme Araçları Kullanılarak Yapılan Kesitsel Analiz

Postural Profiles of Elite-Level Folk Dancers: A Cross-Sectional Analysis Using Digital Assessment Tools

Ceren AĞAOĞLU69-76



Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Yunus AZBOY ^{1*}, Buket BÜYÜKTURAN ², Öznur BÜYÜKTURAN ², Berkay Eren PEHLİVANOĞLU ³, Özge ÖKCÜ ⁴, Ayşe TANŞU ⁵, Suna KOÇER ⁶

¹ Iğdır Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

² Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

³ Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

⁴ İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

⁵ İstanbul Rumeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

⁶ Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi, Rektörlük

ÖZ

Bu çalışmada, üniversite bünyesinde farklı çalışma alanlarında görev yapan idari ve akademik personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres seviyeleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini, üniversitenin çeşitli birimlerinde görev yapan akademik ve idari personel oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem grubu, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, üniversitede çalışan 60 akademisyen ve 39 idari personel olmak üzere toplamda 99 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan alınan demografik bilgiler, oluşturulan “Demografik Bilgi Formu”na kaydedildi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi”nin kısa formu ile, stres düzeyleri “Algılanan Stres Ölçeği” ile değerlendirildi. Verilerin analizinde IBM SPSS 22 paket programı kullanıldı. Yapılan analizler sonucunda, her iki grupta da genel olarak stres düzeyi ve vücut kompozisyonu arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiş, ancak çocuk durumu ve fiziksel aktivite düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler daha zayıf kalmıştır. Elde edilen bulgular, özellikle stres düzeyinin vücut kompozisyonu üzerinde etkili olduğunu, ancak fiziksel aktivite ve çocuk durumu gibi faktörlerin bu ilişkilerde daha az belirleyici olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite akademik personeli, fiziksel aktivite, stres düzeyi, vücut kompozisyonu

The Relationship Between Physical Activity Levels, Body Composition, and Stress Among Academic and Administrative Staff at a University

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the physical activity levels, stress levels and body composition of administrative and academic staff working in different fields within the university. The universe of the study consists of academic and administrative staff working in various units of the university. The sample group in the study was determined using the simple random sampling method and consists of a total of 99 participants, 60 of whom are academicians and 39 are administrative staff working at the university. Demographic information obtained from the participants was recorded in the “Demographic Information Form”. The physical activity levels of the participants were assessed with the short form of the “International Physical Activity Questionnaire” and their stress levels were assessed with the “Perceived Stress Scale”. IBM SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. As a result of the analyses, significant relationships were observed between stress levels and body composition in both groups, but the relationships between child status and physical activity levels and other variables were weaker. The findings obtained show that stress levels are particularly effective on body composition, but factors such as physical activity and child status are less decisive in these relationships.

Keywords: University staff, physical activity level, stress level, body composition

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşam kalitesini yükselten temel unsurlardan biridir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Ayrıca, psikolojik durum üzerinde de olumlu etkiler yaratarak depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal bozuklukların yönetimine katkı sağladığı görülmektedir (Azboy, 2021). Modern toplumda hızlı yaşam temposu, yoğun iş yükü ve stres faktörleri, bireylerin fiziksel aktiviteyi ihmal etmesine yol açmakta; bu durum sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (WHO, 2020). Özellikle üniversite ortamında çalışanlar, yüksek iş talepleri nedeniyle bu risk grubunda yer almaktadır. Akademik personel, öğretim ve araştırma faaliyetleri arasında zaman yönetimi zorluğu yaşarken idari personel de bürokratik süreçlerin yarattığı stresle baş etmek durumundadır (Siegrist, 2016). Bu koşullar, düzenli fiziksel aktivitenin önemini daha da artırmaktadır (Bouchard vd., 2018). Stres, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eden, kişisel ve profesyonel yaşamda olumsuz etkiler yaratabilen önemli bir psikolojik durumdur (APA, 2020). Ayrıca, uzun süreli yüksek stres seviyeleri, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yol açabilmektedir (Cohen vd., 2007). Özellikle aşırı yeme, fiziksel hareketsizlik ve uyku düzensizlikleri, stresin doğrudan sonuçları olarak ortaya çıkabilmektedir (Yau ve Potenza, 2013).

Fiziksel aktivite, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynamakta olup, düzenli egzersiz yapmak endorfin salgısını artırarak stres seviyesini azaltabilmektedir (Mikkelsen vd., 2017; Schuch vd., 2018). Bununla birlikte, stresin olumsuz etkisi, vücut kompozisyonunda değişimlere yol açmasıdır. Yüksek stres seviyeleri, vücutta kilo alımını artırabilir (Chao et vd., 2019). Stres durumunda vücut, kortizol hormonunun salgılanmasını artırır. Bu hormon, iştahın yükselmesine neden olarak vücutta kilo alımını artırabilir (Adam ve Epel, 2007). Uzun süreli stresin etkileri, hareketsiz bir yaşam tarzı ve dengesiz beslenme ile birleştiğinde obezite riskini daha da artırabilmektedir (Tomiya, 2019).

Üniversite akademik ve idari personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin, stres düzeyi ve vücut kompozisyonu ile olan ilişkisini incelemek, bu bireylerin sağlık düzeyini iyileştirmeye yönelik stratejiler geliştirmek açısından önemli bir fırsat sunmaktadır (Kinman ve Wray, 2013; Pereira vd., 2020). Akademik ve idari personelin yaşadığı stres, yalnızca bireysel sağlıklarını değil, aynı zamanda iş verimliliklerini ve genel yaşam kalitelerini de etkileyebilir (Guthold vd., 2018). Yapılan araştırmalar, yükseköğretim çalışanlarında düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile artan stres düzeyleri ve vücut yağ oranı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Ferreira vd., 2021).

Araştırmamızın amacı, üniversitedeki akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin vücut kompozisyonu ve stres düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmada test edilmek üzere aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

Araştırma Hipotezi (H₁): Üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sıfır Hipotez (H₀): Üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri ile stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada, nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veriler, anketler ve doğrudan ölçümler yoluyla toplanmış olup, analiz için çeşitli istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu çalışma, betimsel bir tasarım ile gerçekleştirilmiştir ve veri toplama süreci, katılımcıların fiziksel aktivite, stres ve vücut kompozisyonu verilerini anlamaya yönelik geliştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, İstanbul Rumeli üniversitesinde görev yapan toplam 99 akademik ve idari

personel oluşturmaktadır. Katılımcıların 51'i kadın (%51,5) ve 48'i erkek (%48,5) olup, 60'ı akademik (%60,6) ve 39'u idari (%39,4) personeldir. Örneklem, basit rasgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 21 ile 72 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, tüm katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

DeneySEL Tasarım

Katılımcıların demografik bilgileri oluşturulan bilgi formuna kaydedilirken, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri, stres düzeyleri ve vücut kompozisyonları ölçülmüştür. Aşağıda kullanılan veri toplama araçları açıklanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların boy, kilo, cinsiyet, yaş, mesleği, çocuk durumu gibi bilgileri demografik bilgi formuna kaydedildi.

Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite düzeyi, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) kısa formu ile ölçülmüştür. IPAQ, bireylerin son bir hafta içinde yaptıkları fiziksel aktivitelerin türünü ve süresini sorgulayan bir araçtır. Bu formda, düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite kategorileri bulunmaktadır. Katılımcıların her bir aktivite düzeyine ait süreleri belirlemeleri istenmiş ve toplamda haftalık fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcılar sınıflandırılmıştır (Craig vd., 2003).

Stres Düzeyinin Ölçülmesi

Stres düzeyi, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile ölçülmüştür. ASÖ, stresin bireyler tarafından nasıl algılandığını değerlendiren, 10 maddelik bir anket olup, yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir ölçektir. Bu ölçek, katılımcıların son bir ayda yaşadıkları stres seviyelerini belirlemeye yönelik sorular içermektedir. ASÖ, psikolojik stresin düzeyini ölçen yaygın bir araçtır ve bu çalışmada katılımcıların stres düzeyleri yüksek, orta veya düşük olarak sınıflandırılmıştır (Cohen vd., 1983).

Vücut Kompozisyonu Ölçümü

Vücut kompozisyonu, katılımcıların boy ve kilo ölçümleri kullanılarak hesaplanmıştır. Vücut kompozisyon hesaplaması kilonun, boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle yapılır. Katılımcıların boy ve kilo bilgileri doğrudan araştırma ekibi tarafından ölçülmüştür. Vücut kompozisyonu değerlendirmesi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenen sınıflandırmaya göre yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, vücut kitle indeksi (VKİ) 18.5'in altında olan bireyler zayıf, 18.5 ile 24.9 arasında olanlar normal, 25 ile 29.9 arasında olanlar aşırı kilolu, 30 ve üzerinde olanlar ise obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2010).

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, 2020 Kasım ile 2021 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, fiziksel aktivite düzeyleri, stres düzeyleri ve vücut kompozisyonu ölçümleri ile ilgili anketler ve ölçümler uygulanmıştır. Anketler yüz yüze uygulanmış olup, katılımcılar yaklaşık 15-20 dakika içerisinde anketlerini tamamlamışlardır. Araştırma, katılımcıların kişisel bilgilerini gizli tutarak yapılmıştır ve gönüllülük esasına dayalıdır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

Etik İlkeler

Araştırma, İstanbul Rumeli üniversitesinden etik kurul onayı alınarak gerçekleştirilmiştir (09.11.2020/1695). Katılımcılara, çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş; kendilerine bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve katılımlarının tamamen gönüllülük esasına dayandığı ifade edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve yalnızca anonim veri kullanımı sağlanmıştır. Araştırmanın tüm süreçlerinde, katılımcıların herhangi bir rahatsızlık yaşamamaları için gerekli önlemler alınmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 1’de görüldüğü gibi akademik ve idari personelin yaşları incelendiğinde erkek akademik personelin diğer gruplara göre daha yaşlı olduğu görülmektedirken kadın akademik personelin yaşları en düşüktür. Boy ve vücut ağırlığı ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha kilolu ve uzun oldukları görülmektedir. Ayrıca bulgulara göre, akademik personelin vücut kompozisyonu, idari personelin vücut kompozisyonundan yüksek bulunmuş olup, erkek akademik personellerin vücut kompozisyonu kadın akademik personellere göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, erkek idari personellerin vücut kompozisyonu da kadın idari personellere göre daha yüksektir. vücut kompozisyonu; vücut kütlesinin (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Sağlık otoriteleri, vücut kompozisyonu değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. Bu sınıflamadan yola çıkarak erkek akademik ve idari personeli aşırı kilolu kategoride yer almıştır.

Tablo 1. Üniversitedeki akademik ve idari personelin fiziksel özellikleri

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	VKI (kg/m ²)
Akademik ve İdari Personel (n=99)	36±10.83	72.12±18.11	171.28±9	24.34±4.64
Kadın Akademik ve İdari Personel (n=51)	33.41±8.90	59.92±9.94	164.45±4.72	22.17±3.63
Erkek Akademik ve İdari Personel (n=48)	38.75±12.05	85.08±15.67	178.54±6.37	26.65±4.51
Akademik Personel (n=60)	36.73±10.77	75.31±19.66	171.88±9.65	25.21±4.97
İdari Personel (n=39)	34.87±10.96	67.20±14.31	170.35±7.91	23.01±3.77
Kadın Akademik Personel (n=27)	33.03±7.88	60.66±11.36	163.59±5.43	22.67±4.07
Kadın İdari Personel (n=24)	33.83±10.09	59.08±8.22	165.41±3.64	21.61±3.05
Erkek Akademik Personel (n=33)	39.75±11.94	87.30±16.68	178.66±6.51	27.29±4.72
Erkek İdari Personel (n=15)	36.53±12.42	80.20±12.28	178.26±6.28	25.25±3.80

n: birey sayısı; VKİ: vücut kitle indeksi; kg: kilogram; cm: santimetre; m²: metrekare

Araştırma bulgularına göre, akademik personel arasında fiziksel aktivite düzeyleri daha çeşitlenmiş olup, kadın ve erkek akademik personel arasında farklı aktivite seviyeleri gözlemlenmektedir. İdari personel grubunda ise fiziksel aktivite seviyeleri genellikle daha düşük olup, özellikle erkek idari personel arasında aktif olmayanların oranı daha yüksektir. Genel olarak, her iki grup arasında aktif olmayan bireylerin oranı belirgin şekilde fazla iken, aktif olan bireylerin oranı daha düşüktür.

Tablo 2. Üniversitedeki erkek-kadın akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeyleri

			n	%
AKADEMİK PERSONEL	KADIN	aktif olmayan	12	44,4
		az aktif	11	40,7
		aktif olan	4	14,8
		Total	27	100,0
	ERKEK	aktif olmayan	17	51,5
		az aktif	12	36,4
		aktif olan	4	12,1
		Total	33	100,0
İDARİ PERSONEL	KADIN	aktif olmayan	9	37,5
		az aktif	10	41,7
		aktif olan	5	20,8
		Total	24	100,0
	ERKEK	aktif olmayan	9	60,0

Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

		az aktif	6	40,0
		Total	15	100,0

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Araştırma bulguları, erkek akademik personelin stres düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kadın idari personelin büyük bir kısmı orta düzeyde stres yaşarken, bir kısmı ise yüksek stres düzeyine sahiptir. Erkek idari personel arasında ise yüksek stres yaşayan kimse bulunmamaktadır; çoğunluğu orta düzeyde stres yaşamaktadır. Genel olarak, üniversite personeli arasında orta düzey stres yaygınken, akademik personel arasında stres düzeyleri daha çeşitli olup, erkek akademik personel arasında yüksek stres düzeyleri daha belirgindir. İdari personel arasında ise stres seviyeleri çoğunlukla orta düzeyde yoğunlaşmaktadır.

Tablo 3. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin stres düzeyleri

			n	%
Akademik personel	Kadın	düşük stres	1	3,7
		orta düzey stres	23	85,2
		yüksek stres	3	11,1
		Total	27	100,0
	Erkek	düşük stres	3	9,1
		orta düzey stres	25	75,8
		yüksek stres	5	15,2
		Total	33	100,0
İdari personel	Kadın	orta düzey stres	20	83,3
		yüksek stres	4	16,7
		Total	24	100,0
	Erkek	düşük stres	1	6,7
		orta düzey stres	14	93,3
		Total	15	100,0

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Elde edilen bulgulara göre, akademik personel arasında kadınların çoğunluğu çocuk sahibi olmamakta, erkekler ise daha fazla çocuk sahibi olma eğilimindedir. İdari personel arasında ise kadınların büyük kısmı çocuk sahibi olmamakta, erkeklerde ise birden fazla çocuğa sahip olanların oranı daha yüksektir.

Tablo 4. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin çocuk durumları

Meslek	Cinsiyet	Çocuk	n	%
Akademik personel	Kadın	VAR	8	29,6
		YOK	17	63,0
		1 DEN FAZLA	2	7,4
	Erkek	VAR	7	21,2
		YOK	14	42,4
		1 DEN FAZLA	12	36,4
İdari personel	Kadın	VAR	5	20,8
		YOK	14	58,3
		1 DEN FAZLA	5	20,8
	Erkek	VAR	2	13,3
		YOK	9	60,0
		1 DEN FAZLA	4	26,7

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Akademik personel arasında evli olan erkeklerin oranı kadınlardan daha yüksekken, idari personel arasında ise kadınların bekar olma oranı erkeklerden biraz daha yüksektir.

Tablo 5. Üniversitedeki erkek ve kadın akademik ile idari personelin medeni durumları

Meslek	Cinsiyet	Medeni durum	n	%
Akademik personel	Kadın	BEKAR	12	44,4
		EVLİ	13	48,1

Üniversitedeki Akademik ve İdari Personelin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi

İdari personel	Erkek	BOŞANMIŞ	2	7,4
		BEKAR	12	36,4
		EVLİ	20	60,6
		BOŞANMIŞ	1	3,0
	Kadın	BEKAR	13	54,2
		EVLİ	10	41,7
		BOŞANMIŞ	1	4,2
		BEKAR	8	53,3
		EVLİ	7	46,7

n: birey sayısı; %: yüzdelik değeri

Elde edilen verilere göre, kadın akademik personelin ders saati ortalaması erkek akademik personelin ortalamasına oldukça yakın olmakla birlikte, kadınların standart sapması daha yüksektir. Bu da kadınlar arasında daha geniş bir değişkenlik olduğunu gösterir. Erkek akademik personelin standart sapması ise daha düşük olup, erkekler arasında daha dar bir dağılım olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Üniversiteki erkek ve kadın akademik personelin ders verme durumu

Meslek	Cinsiyet	ORT±SS
Akademik personel	Kadın	14,81±14,23
	Erkek	14,48±8,54

Ort: ortalama; SS: standart sapma

Akademik ve idari personel arasındaki fiziksel aktivite düzeyi, vücut kompozisyonu ve stres seviyesi açısından yapılan karşılaştırmalar şu şekilde sonuçlanmıştır: Fiziksel aktivite düzeyi ve stres seviyesi arasında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla $t = -0,115$, $p = 0,909$ ve $t = -0,121$, $p = 0,904$). Ancak, vücut kompozisyonu açısından yapılan karşılaştırmada, iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,357$, $p = 0,020$). Bu bulgulara göre, sadece vücut kompozisyonu açısından akademik ve idari personel arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi, vücut kompozisyonu, cinsiyet, çocuk durumu arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Fiziksel aktivite düzeyi, vücut kitle indeksi ve stres seviyesinin mesleğe göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	t	sd	P
Fiziksel aktivite düzeyi	Akademik personel	-0,115	97	,909
	İdari personel			
Vücut kompozisyonu	Akademik personel	2,357	97	,020*
	İdari personel			
Stres seviyesi	Akademik personel	-0,121	97	,904
	İdari personel			

Sd: standart sapma; * $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Yapılan Pearson korelasyon analizi, akademik ve idari personel gruplarındaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir. Akademik personel grubunda, vücut kompozisyonu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler oldukça zayıf kalmaktadır. Vücut kompozisyonu ile çocuk durumu arasında ($r = 0,028$) neredeyse hiçbir ilişki bulunmazken, stres düzeyi ile de vücut kompozisyonu arasındaki ilişki ($r = -0,107$) zayıf ve negatif yöndedir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,147$) zayıf negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgular, akademik personel grubunda stres ve fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Çocuk durumu ile stres düzeyi ($r = 0,010$) ve fiziksel aktivite düzeyi ($r = -0,012$) arasında ise çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

İdari personel grubunda ise benzer şekilde vücut kitle indeksi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler zayıf kalmaktadır, ancak stres düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,432$) anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu, stres düzeyinin artmasıyla vücut kompozisyonu'nun düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında ($r = -0,024$) çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çocuk durumu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler ise zayıf olup, stres düzeyi

ile çocuk durumu arasında ($r = -0,326$) orta düzeyde negatif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu, çocuk durumu arttıkça stresin biraz daha arttığını ve bu ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi ile çocuk durumu arasında ise çok zayıf bir ilişki ($r = 0,039$) bulunmuştur. Stres düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ise ($r = 0,060$) çok zayıf bir pozitif ilişki vardır.

Tablo 8. Fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi, vücut kompozisyonu, cinsiyet, çocuk durumu arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi

Meslek			Vücut kompozisyonu	Çocuk durumu	Stres düzeyi	Fiziksel aktivite düzeyi
Akademik personel	Vücut kompozisyonu	Pearson r	1			
	Çocuk durumu	Pearson r	,028	1		
	Stres düzeyi	Pearson r	-,107	,010	1	
	Fiziksel aktivite düzeyi	Pearson r	-,147	-,012	-,055	1
İdari personel	Vücut kompozisyonu	Pearson r	1			
	Çocuk durumu	Pearson r	,108	1		
	Stres düzeyi	Pearson r	-,432	-,326	1	
	Fiziksel aktivite düzeyi	Pearson r	-,024	,039	,060	1

r: korelasyon katsayısı

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite akademik ve idari personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile stres düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, hem akademik hem de idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu, stres düzeylerinin ise orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, vücut kompozisyonu ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülürken, fiziksel aktivite düzeyinin bu ilişki üzerinde daha zayıf bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, literatürde yer alan mevcut çalışmalarla uyumludur. Örneğin, fiziksel aktivitenin stres yönetimi üzerindeki olumlu etkileri iyi bilinmektedir (Salmon, 2001). Ancak bu çalışmada, hem akademik hem de idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, yoğun iş yükü, zaman yönetimi zorlukları ve üniversite ortamındaki stresli çalışma koşulları ile ilişkilendirilebilir (Löffler ve Stoeckigt, 2021).

Stres düzeyinin vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri de çalışmada belirgin bir şekilde gözlemlenmiştir. Özellikle yüksek stres düzeyine sahip bireylerin vücut kütle indekslerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yüksek stres seviyelerinin kortizol hormonu salgısını artırarak kilo alımına ve vücut kompozisyonunda olumsuz değişikliklere yol açabileceğini ortaya koyan önceki araştırmaları destekler niteliktedir (Erceg vd., 2025; Tomiyama, 2019).

Kadın ve erkek personelin fiziksel aktivite ve stres düzeyleri açısından farklılık göstermesi, dikkat çekici bir diğer bulgudur. Erkek personelin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Kadın personelin ise genellikle orta düzeyde stres seviyelerine sahip olduğu, ancak erkek personelde yüksek stres düzeylerinin daha sık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin stresle başa çıkma ve fiziksel aktiviteye katılım üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Literatürde, kadınların genellikle sosyal destek arayışına daha yatkın olduğu, erkeklerin ise stresle başa çıkmada daha bireysel yöntemlere yöneldiği belirtilmiştir (Roth, 2016; WHO, 2019).

Fiziksel aktivite düzeyinin stres yönetimi ve vücut kompozisyonu üzerindeki rolünün zayıf kalması,

bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlamadıkları sürece bu faktörlerin etkilerinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, hem stres düzeylerini düşürme hem de vücut kompozisyonunu iyileştirme açısından kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Taşpınar vd., 2017). Ancak, bu çalışmada fiziksel aktivitenin yetersizliği, üniversite personelinin iş yoğunluğu ve zaman yönetimi gibi zorluklarından kaynaklanıyor olabilir.

Bu bulgular, üniversite çalışanlarının stres yönetimi ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, üniversitelerde çalışanların fiziksel aktiviteye erişimini kolaylaştıracak programlar ve tesisler sunulması, sağlık eğitimi ve farkındalık çalışmaları yapılması önemlidir. Ayrıca, stres yönetimi için bireysel ve grup terapileri, mindfulness gibi uygulamalar teşvik edilebilir (Bakker ve Demerouti, 2023; Salameh vd., 2014).

Araştırmamızda idari personel arasında çocuk durumu ve stres düzeyi arasında negatif bir ilişki ($r = -0.326$) olduğu görülmektedir. Bu durum, ailevi sorumlulukların iş stresini artırabileceğini ve bunun da genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Lundberg ve Frankenhaeuser (1999), kadınların iş ve aile sorumlulukları arasında denge kurarken daha fazla stres yaşadıklarını ve bu durumun iş verimliliğini olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Macdonald ve arkadaşları (2022), özellikle kadın çalışanlar için aile sorumluluklarının iş stresi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Akademik personel arasında bu ilişki daha zayıf ve anlamlı değildir ($r = 0.010$), bu da akademik personelin daha esnek çalışma saatleri sayesinde ailevi sorumluluklarını daha rahat yönetebileceğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite bünyesinde görev yapan akademik ve idari personelin stres düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkileri inceleyerek, bu değişkenler arasında anlamlı etkileşimlerin mevcut olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, kurum çalışanlarının genel sağlık durumu ve yaşam tarzlarına ilişkin önemli ipuçları sunmakta; özellikle fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğü ve orta düzeyde seyreden stres düzeylerinin, sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürmede temel engeller arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, vücut kompozisyonu ile stres düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, psikososyal faktörlerin fizyolojik yapıyı doğrudan etkileyebileceğine dair bulguları desteklemektedir.

Bununla birlikte, çalışmanın sınırlı örneklem büyüklüğü, tek bir kurumla sınırlı olması ve kesitsel araştırma tasarımı gibi metodolojik kısıtlılıklar, elde edilen sonuçların genellenebilirliği açısından dikkatle ele alınmalıdır. Bu nedenle, ilerleyen dönemlerde daha geniş, farklı coğrafi ve kültürel bağlamlara yayılan örneklem gruplarıyla yapılacak araştırmalar, bulguların hem iç hem de dış geçerliliğini artırma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, uzunlamasına araştırma desenleriyle bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi, zaman içerisindeki değişimlerin takibini mümkün kılacak ve sağlık davranışlarındaki dinamikleri daha net biçimde ortaya koyacaktır.

Bu tür kapsamlı çalışmalar, yalnızca bireysel sağlık çıktılarının değerlendirilmesine katkı sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda kurumsal düzeyde uygulanabilecek müdahale programlarının geliştirilmesine de zemin hazırlayacaktır. Üniversite çalışanlarının yaşam kalitesini ve iş doyumunu artırmaya yönelik bütüncül stratejilerin oluşturulması, yalnızca bireysel refahı değil, aynı zamanda kurumsal verimliliği ve sürdürülebilirliği de olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla, elde edilen bulguların daha ileri düzey araştırmalarla desteklenmesi, hem akademik literatürün zenginleşmesine katkı sağlayacak hem de yükseköğretim kurumlarında sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaştırılmasına öncülük edecektir.

KAYNAKÇA

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- American Psychological Association (APA). (2020). Stress effects on the body. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(2), 140-144. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202132221>

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2023). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(1), 1-16.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2018). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2019). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity*, 27(4), 713-720. <https://doi.org/10.1002/oby.22490>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Erceg, N., Micic, M., Forouzan, E., & Knezevic, NN (2025). Obezite, Ağrı ve Yaşlanmada Kortizol ve Dehidroepiandrosteronun Rolü. *Hastalıklar* , 13 (2), 42. <https://doi.org/10.3390/diseases13020042>
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & Angelis, K. (2021). Physically active university professors have reduced cardiovascular risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1868. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041868>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Kinman, G., & Wray, S. (2013). Higher stress: A survey of stress and well-being among staff in higher education. University and College Union. https://www.ucu.org.uk/media/5911/Higher-stress-a-survey-of-stress-and-well-being-among-staff-in-higher-education-May-13/pdf/HE_stress_report_May_2013.pdf
- Löffler, S., & Stoeckigt, G. (2021). The role of physical activity in weight management and its effects on BMI in university employees. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 45(3), 203-215.
- Lundberg, U., & Frankenhaeuser, M. (1999). Stress and health in women and men: The role of work, family, and gender. *Psychology of Women Quarterly*, 23(3), 373-389. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00365.x>
- Macdonald, S., Fordyce, P., Martin, D., et al. (2022). Impact of family responsibilities on work stress among administrative staff. *Journal of Occupational Health*, 64(1), 59-66.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Pereira, S., Teixeira, C. M., Carvalho, A. S., & Hernández-Marrero, P. (2020). Burnout in university professors: A systematic literature review. *Journal of Occupational Health*, 62(1), e12136. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12136>
- Roth, S. (2016). Gender differences in stress coping strategies. *Journal of Stress Management*, 22(3), 165–178.

- Salameh, P., Jomaa, L., Issa, C., Farhat, G., Zeghondi, H., Gerges, N., Baldi, I. (2014). Assessment of health risk behaviours among university students: A cross-sectional study in Lebanon. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 203–216. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.733313>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2018). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Siegrist, J. (2016). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41.
- Taşpınar, F., Seyyar, G. K., Kurt, G., Okur, E. Ö., Afşar, E., Saraçoğlu, İ., & Taşpınar, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite, denge ve destekleyici faktörler arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 2(2), 55-65. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2016-54083>
- Tomiyama, A. J. (2019). Stress and obesity. *Annual Review of Psychology*, 70, 703-718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255-267. PMID: 24126546



Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Çalışanlarının Liderlik Algılarının İncelenmesi

Fatih AKGÜL ¹ , Mehmet YILDIRIM ^{1*} 

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algılarının incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünde görev yapan çalışanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2024 yılında Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünde görev yapan çalışanlar içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 253 personel oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kurum hizmet süresi, spor bilimleri fakültesi mezuniyet durumu ve lisanslı olarak spor yapma) ve Kouzes ve Posner (1988) tarafından geliştirilen, Duygulu vd (2011) tarafından Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılan liderlik uygulaması envanteri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizine başlamadan önce normal dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Verilerin çarpıklık değerlerinin -.963 ile -1.132 arasında, basıklık değerlerinin .261 ile .900 arasında olduğu belirlenmiş ve normal dağılım sergilediği görülmüştür. Verilerin analizinde frekans ve yüzde analizi, standart sapma, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü ANOVA analizi gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise post hoc testleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda; yaş değişkenine göre çalışanların liderlik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Cinsiyet, eğitim durumu, kurum hizmet süresi, mezuniyet durumu ve lisanslı olarak spor yapma durumu değişkenlerine göre ise çalışanların liderlik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Sonuç olarak araştırmada Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algılarının yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Personel, Liderlik Algısı

Investigation of Leadership Perceptions of Employees of General Directorate of Sports Services

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the leadership perceptions of employees working at the General Directorate of Sports Services. The population of the research consists of employees who were employed at the General Directorate of Sports Services in 2024. The sample includes 253 personnel selected through a convenience sampling method from among the employees working at the same institution in 2024. As data collection tools, a personal information form (including gender, age, educational status, duration of service at the institution, graduation status from the Faculty of Sport Sciences, and licensed sports participation) and the Leadership Practices Inventory developed by Kouzes and Posner (1988) whose Turkish validity and reliability study was conducted by Duygulu et al. (2011) were used. The data obtained from the study were analyzed using the SPSS 25.0 software package. Before proceeding with the data analysis, normality assumptions were tested through skewness and kurtosis values. It was determined that the skewness values ranged between -0.963 and -1.132, and the kurtosis values ranged between 0.261 and 0.900, indicating that the data were normally distributed. For data analysis, frequency and percentage analysis, standard deviation, independent samples t-test (for two-group comparisons), and one-way ANOVA (for comparisons among three or more groups) were employed. Post hoc tests were applied to determine differences between groups. As a result of the statistical analyses, a statistically significant difference was found in employees' leadership perceptions based on the age variable. However, no statistically significant differences were found in leadership perceptions based on gender, educational status, duration of service at the institution, graduation status from the Faculty of Sport Sciences, or participation in licensed sports. In conclusion, the study revealed that employees at the General Directorate of Sports Services have a high level of leadership perception.

Keywords: General Directorate of Sports Services, Personnel, Leadership Perception

* Sorumlu Yazar: mehmet2682@hotmail.com

GİRİŞ

İnsanlar, hedeflerine ulaşmak için sosyal varlıklar olarak topluluklar oluştururlar. Bu toplulukları yönlendirecek ve amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak liderlere ihtiyaç duyarlar (Eren, 2014). Günümüzde, küreselleşen dünyada liderlerin önemi daha da artmıştır. Her dönemde liderler ortaya çıkmış ve gelecekte de yöneticilik açısından liderlik vazgeçilmez bir unsur olmaya devam edecektir (Tunçer, 2012; Eren, 2014). İnsanlar sosyal varlıklar olarak eğitim, sosyal yaşam, sağlık ve rekreatif etkinliklerde birlikte hareket ederler (Yetim, 1996). Bu açıdan, liderlik hayatın her alanında karşımıza çıkmaktadır. Modern yöneticilik anlayışında, lider kavramı yönetici kavramından daha fazla öne çıkmaktadır.

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, örgütler rekabet edebilmek için liderlik özelliklerine sahip yöneticileri tercih etmektedir (Serinkan, 2010). Örgütler, sahip oldukları kaynaklara rağmen başarı ve değişim için vizyoner bir lidere ihtiyaç duymaktadır (Tunçer, 2012).

Wanasika (2006), küreselleşen dünyanın örgütler üzerindeki etkilerini belirtmektedir. Bu doğrultuda liderlik anlayışı da gelişmekte ve değişmektedir. Liderlerin kendilerini geliştirmeleri ve nitelikli olmaları, örgütlerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Spor örgütlerinin etkin bir şekilde işleyişini sürdürmesi için liderlik özelliklerine sahip yöneticilerin önemi büyüktür. Spor yöneticileri, hedeflere ulaşmak adına belirli niteliklere sahip olmalı ve bu niteliklerin en önemlisi liderliktir (Yetim, 1996).

Kurumlarında, liderlik algıları, örgütlerin etkinliği ve çalışan memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Liderlerin, çalışanlar üzerinde motivasyon, iş tatmini ve performans gibi faktörler üzerinde belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir (Northouse, 2018). Bu nedenle, SHGM çalışanlarının liderlik algılarının incelenmesi, örgüt içi dinamiklerin anlaşılması ve etkin yönetim stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle liderlik algılarının örgüt kültürü ve çalışanların iş yapış şekilleri üzerindeki etkisi, kurumların verimliliğini doğrudan etkileyebilir (Yukl, 2010).

Spor yönetiminde liderlik, yalnızca organizasyonel performansın artırılmasında değil, aynı zamanda çalışanların mesleki gelişimlerinin desteklenmesi ve iş tatminlerinin sağlanmasında da kritik bir rol oynar. Liderlik yaklaşımlarının çeşitliliği, farklı liderlik tarzlarının çalışanlar üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi karmaşık hale getirir de, liderin sergilediği liderlik biçimi ve kişisel nitelikleri örgüt kültürü ve çalışan davranışları üzerinde belirleyici olmaktadır (Northouse, 2018). Bu bağlamda, liderlik algıları, çalışanların bu özelliklere nasıl değer verdiklerini ve bu özelliklerin onların iş performansı üzerindeki yansımalarını etkileyebilir (Judge & Piccolo, 2004).

Spor yöneticiliğinde, liderlik anlayışının modern yönetim anlayışına paralel olarak sürekli gelişen ve değişen bir yapıya bürünmesi gerektiği unutulmamalıdır. Spor örgütleri, hedeflerine ulaşabilmek için sadece iyi bir organizasyon yapısına değil, aynı zamanda vizyoner, karar alıcı, etkileşimde bulunabilen ve çalışanları motive edebilen liderlere ihtiyaç duyar (Eren, 2014; Tunçer, 2012). Bu nedenle, SHGM gibi kurumlarda liderlik algılarının araştırılması, çalışanların iş performansını artırmak ve kurumsal hedeflere ulaşmak için stratejik önem taşımaktadır.

Gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı; Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algılarının incelenmesidir. Ayrıca, farklı demografik değişkenler doğrultusunda çalışanların liderlik algılarında anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen bulgular doğrultusunda yönetsel iyileştirme önerileri sunulması amaçlanmıştır. Böylece, kurum içi liderlik uygulamalarının geliştirilmesine ve insan kaynağının daha etkin yönetilmesine yönelik bilimsel temelli bir katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Cinsiyet
- Yaş
- Eğitim durumu

- Kurum hizmet süresi,

- Spor Bilimleri Fakültesi mezuniyet durumu

- Lisanslı olarak spor yapma değişkenlerine göre Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algıları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar var mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nde görev yapan çalışanlar oluşturmaktadır. Örneklem ise, aynı yıl içerisinde bu kurumda görev yapan çalışanlar arasından kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenen 253 personelden oluşmaktadır. Mevcut örneklem büyüklüğü ($n = 253$) ile ulaşılan istatistiksel güç %95.2, orta düzey etki büyüklüğü ($f = 0.25$) için gerekli minimum örneklem sayısı yaklaşık 157 kişi olmalıdır. Bu doğrultuda örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ana kütleden seçilecek örneklem grubunun araştırmacının yargıları doğrultusunda belirlendiği olasılıksız bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde veriler, evrenden en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanmaktadır (Malhotra, 2004; Aaker vd., 2007; Zikmund, 1997).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafında oluşturulan “kişisel bilgi formu” ve Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algıları düzeylerini ölçmeye yönelik olarak “Liderlik uygulamaları Envanteri” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kurum hizmet süresi, spor bilimleri fakültesi mezuniyet durumu ve lisanslı olarak spor yapma değişkenleri yer almaktadır.

Liderlik Uygulamaları Envanteri

Bu araştırmada dönüşümcü liderlik davranışlarını incelemek amacıyla, Kouzes ve Posner tarafından 1988 yılında geliştirilen ve 2003 yılında gözden geçirilerek son haline ulaşan "Liderlik Uygulamaları Envanteri" (LUE) kullanılacaktır (Kouzes & Posner, 2008). Envanterin iki formu bulunmaktadır: "Öz Değerlendirme" ve "Gözlemci Değerlendirme". Türkçeye uyarlaması ise Duygulu tarafından 2007 yılında yapılmış ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2011 yılında tamamlanmıştır (Duygulu vd., 2011).

Liderlik Uygulamaları Envanteri, beş temel liderlik davranışını ölçmeyi amaçlayan bir araçtır: "Yol Göstermek", "Ortak Bir Vizyon Oluşturmak", "Süreci Sorgulamak", "Personeli Gelişimi Konusunda Desteklemek", ve "İzleyenlerinin Başarılarını Kutlayarak Cesaretlendirmek". Envanter, 30 maddeden oluşmakta ve 5 dereceli Likert ölçeği ile değerlendirilir. Bu ölçek, 1'den 5'e kadar sırasıyla "Hemen hemen hiç", "Nadiren", "Bazen", "Sıklıkla" ve "Hemen hemen her zaman" seçeneklerinden oluşur (Duygulu vd., 2011). Her bir alt boyut için alınabilecek puanlar, minimum 6 ve maksimum 30 arasında değişmektedir. Tüm envanterin toplamından elde edilebilecek minimum puan 30, maksimum puan ise 150'dir. Kouzes ve Posner'e göre, eğer bir birey envanterden alınabilecek maksimum puana yakın bir sonuç elde ederse, bu kişi liderlik uygulamalarını sıklıkla sergiliyor demektir. Öte yandan, minimum puana yakın bir sonuç almak, liderlik uygulamalarının nadiren ortaya koyulduğunu ve bu alanlarda gelişim sağlanması gerektiğini gösterir (Kouzes & Posner, 2008; Duygulu vd., 2011; Duygulu & Kubilay, 2008).

Duygulu vd. (2011) yaptığı çalışmada, "LUE" envanterinin Öz Değerlendirme formunun Cronbach Alfa katsayısı .75 ile .87 arasında değişirken, Gözlemci Değerlendirme formunun Cronbach Alfa katsayısı daha yüksek bir değer olan .88 ile .92 arasında belirlenmiştir. Bu çalışmada, "LUE" envanterinin tümüne ait Cronbach Alfa katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Envanterin boyutlarına ait Cronbach Alfa katsayıları

İşe şu şekildedir: "Yol Göstermek" için .92, "Ortak Bir Vizyon Oluşturmak" için .93, "Süreci Sorgulamak" için .92, "Personeli Gelişimi Konusunda Desteklemek" için .94 ve "İzleyenlerinin Başarılarını Kutlayarak Cesaretlendirmek" için .95 olarak bulunmuştur.

Gerçekleştirilen mevcut bu araştırmada ise ölçeğin birinci boyutu için .93, ikinci boyutu için .95, üçüncü boyutu için .94, dördüncü boyut için .92, beşinci boyut için .94 ve ölçek toplamı için .98 güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için veriler SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce normal dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Verilerin çarpıklık değerlerinin -.963 ile -1.132 arasında, basıklık değerlerinin .261 ile .900 arasında olduğu belirlenmiş ve normal dağılım sergilediği görülmüştür (Kline, 2011). Verilerin analizinde frekans ve yüzde analizi, standart sapma, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü Anova analizi, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise post hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	118	46.6
	Erkek	135	53.4
Yaş	25 yaş ve altında	16	6.3
	26-35 yaş	103	40.7
	36-45 yaş	72	28.5
	46-55 yaş	51	20.2
	56 ve üzeri	11	4.3
Eğitim Durumu	İlkokul	4	1.6
	Ortaokul	7	2.8
	Lise	33	13.0
	Üniversite	151	59.7
	Lisansüstü	58	22.9
Kurum Hizmet Süresi	5 yıldan az	62	24.5
	5-10 yıl	111	43.9
	11-15 yıl	41	16.2
	16-20 yıl	20	7.9
	21 yıl ve üzeri	19	7.5
Spor Bilimleri Mezuniyet Durumu	Evet	148	58.5
	Hayır	105	41.5
Lisanslı Olarak Spor Yapma	Evet	128	50.6
	Hayır	125	49.4

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %46.6'sı kadın, %53.4'ü erkektir. %6.3'ü 25 yaş ve altı, %40.7'si 26-35 yaş aralığında, %28.5'i 36-45 yaş aralığında, %20.2'si 46-55 yaş aralığında ve %4.3'ü 56 yaş ve üzerindedir. %1.6'sı ilkokul mezunu, %2.8'i ortaokul mezunu, %13.0'ı lise mezunu, %59.7'si üniversite mezunu ve %22.9'u lisansüstü mezundur. %24.5'i 5 yıldan az, %43.9'u 5-10 yıl arası, %16.2'si 11-15 yıl arası, %7.9'u 16-20 yıl arası ve %7.5'i 21 yıl ve üzeri kurum hizmet süresine sahiptir. Katılımcıların %58.5'i Spor Bilimleri fakültesi mezunu, %41.5'i ise diğer okullar mezundur. %50.6'sı lisanslı olarak spor yaparken, %49.4'ü ise yapmamıştır.

Tablo 2. Ölçeğe ilişkin bulgular

	N	Min.	Maks.	Ort.	ss.
Yol göstermek	253	6.00	30.00	23.87	5.92
Ortak bir vizyon oluşturmak	253	6.00	30.00	23.81	6.10
Süreci sorgulamak	253	6.00	30.00	23.60	6.08
Personeli gelişimi konusunda	253	6.00	30.00	24.18	5.70

cesaretlendirmek					
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	253	6.00	30.00	24.39	5.79
Ölçek Toplam	253	30.00	150.00	119.87	28.82

Tablo 2 incelendiğinde; en yüksek ortalamanın izleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek ($x=24.30$), en düşük ortalamanın ise süreci sorgulamak ($x=23.60$) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçek toplam ortalaması ise ($x=119.87$) olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışanların liderlik algılarının yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	N	Ort.	ss.	t	p
Yol göstermek	Kadın	118	24.05	6.00	.585	.665
	Erkek	135	23.72	5.87		
Ortak bir vizyon oluşturmak	Kadın	118	23.95	6.32	.679	.720
	Erkek	135	23.68	5.92		
Süreci sorgulamak	Kadın	118	23.61	6.40	.170	.989
	Erkek	135	23.60	5.82		
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	Kadın	118	24.13	5.97	.269	.896
	Erkek	135	24.22	5.47		
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	Kadın	118	24.59	5.90	.799	.612
	Erkek	135	24.22	5.71		
Ölçek Toplam	Kadın	118	120.34	29.93	.405	.807
	Erkek	135	119.45	27.93		

$p<.05$

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4. Yaş değişkeni Anova analizi bulguları

	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Yol göstermek	25 yaş ve altında	16	27.56	2.92	2.772	.028	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	23.52	6.20			
	36-45 yaş	72	23.30	5.68			
	46-55 yaş	51	24.82	5.89			
	56 ve üzeri	11	21.18	6.28			
Ortak bir vizyon oluşturmak	25 yaş ve altında	16	27.62	2.75	2.586	.038	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	23.46	6.33			
	36-45 yaş	72	23.20	5.47			
	46-55 yaş	51	24.68	6.55			
	56 ve üzeri	11	21.36	7.29			
Süreci sorgulamak	25 yaş ve altında	16	27.31	3.73	2.922	.022	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	23.40	6.13			
	36-45 yaş	72	23.15	5.47			
	46-55 yaş	51	24.29	6.75			
	56 ve üzeri	11	19.81	6.79			
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	25 yaş ve altında	16	27.62	2.94	2.509	.043	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	23.76	5.87			
	36-45 yaş	72	24.05	5.18			
	46-55 yaş	51	24.76	6.21			
	56 ve üzeri	11	21.27	6.24			
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	25 yaş ve altında	16	27.87	3.20	3.028	.018	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	23.79	6.21			
	36-45 yaş	72	24.18	5.02			
	46-55 yaş	51	25.47	6.06			
	56 ve üzeri	11	21.36	5.85			
Ölçek Toplam	25 yaş ve altında	16	138.00	15.26	2.859	.024	1>2,3,5
	26-35 yaş	103	117.96	29.98			

36-45 yaş	72	117.90	26.06
46-55 yaş	51	124.03	30.73
56 ve üzeri	11	105.00	30.95

p<.05

Tablo 4 incelendiğinde; yaş değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir (p<.05). Tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında yaşın ilerlemesi ile birlikte liderlik algısının azaldığı görülmüştür.

Tablo 5. Eğitim durumu değişkeni Anova analizi bulguları

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Yol göstermek	İlkokul	4	27.25	3.77	.444	.776	-
	Ortaokul	7	24.71	7.38			
	Lise	33	24.06	7.47			
	Üniversite	151	23.88	5.87			
	Lisansüstü	58	23.43	5.05			
Ortak bir vizyon oluşturmak	İlkokul	4	29.50	1.00	1.176	.322	-
	Ortaokul	7	24.14	7.92			
	Lise	33	24.30	7.93			
	Üniversite	151	23.84	6.00			
	Lisansüstü	58	23.01	4.98			
Süreci sorgulamak	İlkokul	4	25.00	6.00	.354	.841	-
	Ortaokul	7	25.00	6.87			
	Lise	33	23.96	7.94			
	Üniversite	151	23.68	5.98			
	Lisansüstü	58	22.93	5.15			
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	İlkokul	4	26.50	3.31	.394	.813	-
	Ortaokul	7	24.85	5.84			
	Lise	33	24.15	7.51			
	Üniversite	151	24.34	5.64			
	Lisansüstü	58	23.55	4.80			
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	İlkokul	4	27.00	1.41	.380	.823	-
	Ortaokul	7	25.14	6.01			
	Lise	33	24.42	7.46			
	Üniversite	151	24.50	5.83			
	Lisansüstü	58	23.82	4.77			
Ölçek Toplam	İlkokul	4	135.25	12.84	.500	.736	-
	Ortaokul	7	123.85	33.15			
	Lise	33	120.90	37.70			
	Üniversite	151	120.25	28.56			
	Lisansüstü	58	116.75	23.97			

p<.05

Tablo 5 incelendiğinde; eğitim durumu değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 6. Kurum hizmet süresi değişkeni Anova analizi bulguları

	Kurum Hizmet S.	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Yol göstermek	5 yıldan az	62	24.72	5.67	.999	.409	-
	5-10 yıl	111	23.34	6.40			
	11-15 yıl	41	24.41	5.13			
	16-20 yıl	20	24.55	5.14			
	21 yıl ve üzeri	19	22.36	6.18			
Ortak bir vizyon oluşturmak	5 yıldan az	62	24.88	5.83	1.451	.218	-
	5-10 yıl	111	22.97	6.40			
	11-15 yıl	41	24.60	5.53			
	16-20 yıl	20	24.60	5.60			
	21 yıl ve üzeri	19	22.63	6.54			
Süreci sorgulamak	5 yıldan az	62	24.61	5.72	.999	.409	-
	5-10 yıl	111	23.13	6.31			

	11-15 yıl	41	23.85	5.61			
	16-20 yıl	20	24.15	6.53			
	21 yıl ve üzeri	19	21.94	6.38			
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	5 yıldan az	62	25.04	5.57	1.558	.186	-
	5-10 yıl	111	23.64	5.95			
	11-15 yıl	41	24.70	5.08			
	16-20 yıl	20	25.40	5.25			
	21 yıl ve üzeri	19	22.10	5.98			
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	5 yıldan az	62	25.20	5.74	1.023	.396	-
	5-10 yıl	111	23.81	5.96			
	11-15 yıl	41	24.82	5.51			
	16-20 yıl	20	25.40	5.37			
	21 yıl ve üzeri	19	23.10	5.90			
Ölçek Toplam	5 yıldan az	62	124.48	27.76	1.219	.303	-
	5-10 yıl	111	116.91	30.42			
	11-15 yıl	41	122.41	26.00			
	16-20 yıl	20	124.10	26.77			
	21 yıl ve üzeri	19	112.15	29.73			

p<.05

Tablo 6 incelendiğinde; kurum hizmet süresi değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 7. Spor bilimleri mezunu değişkeni t testi bulguları

	SBF Mezun	N	Ort.	ss.	t	p
Yol göstermek	Evet	148	23.62	5.85	-.793	.429
	Hayır	105	24.22	6.04		
Ortak bir vizyon oluşturmak	Evet	148	23.33	5.92	-1.464	.144
	Hayır	105	24.47	6.32		
Süreci sorgulamak	Evet	148	23.45	5.78	-.450	.653
	Hayır	105	23.80	6.51		
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	Evet	148	24.04	5.55	-.458	.648
	Hayır	105	24.38	5.92		
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	Evet	148	24.14	5.71	-.803	.423
	Hayır	105	24.74	5.91		
Ölçek Toplam	Evet	148	118.62	28.09	-.819	.413
	Hayır	105	121.63	29.87		

p<.05

Tablo 7 incelendiğinde; Spor bilimleri mezunu değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 8. Lisanslı olarak spor yapma değişkeni t testi bulguları

	Lisanslı Spor	N	Ort.	ss.	t	p
Yol göstermek	Evet	128	23.51	5.81	-.982	.327
	Hayır	125	24.24	6.05		
Ortak bir vizyon oluşturmak	Evet	128	23.15	5.89	-1.731	.085
	Hayır	125	24.48	6.26		
Süreci sorgulamak	Evet	128	23.25	5.72	-.937	.349
	Hayır	125	23.96	6.44		
Personeli gelişimi konusunda cesaretlendirmek	Evet	128	23.79	5.61	-1.098	.273
	Hayır	125	24.58	5.79		
İzleyenlerinin başarılarını kutlayarak cesaretlendirmek	Evet	128	23.89	5.72	-1.382	.168
	Hayır	125	24.90	5.84		
Ölçek Toplam	Evet	128	117.61	27.97	-1.261	.208
	Hayır	125	122.18	29.61		

p<.05

Tablo 8 incelendiğinde; lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir (p>.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı; Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü çalışanlarının liderlik algılarının incelenmesidir.

Araştırmada, en yüksek ortalamanın "İzleyenlerinin Başarılarını Kutlayarak Cesaretlendirmek" boyutunda, en düşük ortalamanın ise "Süreci Sorgulamak" boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, çalışanların liderlik uygulamalarına yönelik algılarının genel olarak yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Yüksek liderlik algıları, çalışanların örgütsel bağlılıklarını, iş tatminlerini ve genel performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. İş tatmini ve örgütsel bağlılık arasındaki güçlü ilişki, liderlerin etkili yönetim tarzlarının çalışanlar üzerindeki pozitif etkilerini ortaya koymaktadır (Meyer & Allen, 1991; Judge & Piccolo, 2004). Liderlerin izleyicileriyle güçlü ilişkiler kurabilmesi, güven inşa etme ve motivasyon sağlama becerileri, çalışanların daha verimli ve bağlı olmasını teşvik edebilir (Kouzes & Posner, 2008). Bu bağlamda, liderlerin "İzleyenlerinin Başarılarını Kutlayarak Cesaretlendirmek" gibi davranışları sergilemeleri, çalışanların kendilerini değerli hissetmelerine ve daha yüksek performans sergilemelerine yardımcı olabilir (Bass & Avolio, 1994). Diğer taraftan, "Süreci Sorgulamak" boyutunun daha düşük ortalama sahip olması, liderlerin bu alandaki gelişim alanlarını işaret edebilir ve liderlerin daha yenilikçi ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, liderlik algılarının yüksek seviyelerde olması, çalışanların işyerindeki genel memnuniyetlerini ve bağlılıklarını artırabilir, bu da örgütsel başarıyı doğrudan etkileyebilir (Judge & Piccolo, 2004).

Araştırmada, cinsiyet değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, liderlik algısının bireylerin cinsiyetinden bağımsız olarak gelişebileceğini ve etkili liderlik özelliklerinin her iki cinsiyet için de benzer şekilde değerlendirilebileceğini göstermektedir. Çeşitli araştırmalar, liderlik özelliklerinin cinsiyetten ziyade bireylerin kişisel becerileri, deneyimleri ve çevresel faktörlerle şekillendiğini öne sürmektedir (Eagly & Carli, 2003; Koenig et al., 2011). Bu durum, liderlik algılarının cinsiyetle değil, bireylerin liderlik davranışları ve bu davranışları ne kadar sık ve etkin şekilde sergileyebildikleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar cinsiyetin liderlik tarzları üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini belirtse de, genel olarak liderlik özelliklerinin her iki cinsiyet için de eşit derecede etkili olabileceği vurgulanmaktadır (Eagly & Johannesen-Schmidt, 2001). Ayrıca, cinsiyetin liderlik algısını etkilemesi yerine, liderlik becerileri ve kişisel özelliklerin ön planda olduğu bir anlayışın benimsenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Northouse, 2018). Sonuç olarak, bu bulgular, liderlik algısının cinsiyetle ilişkilendirilmesinden ziyade, bireylerin sergiledikleri liderlik davranışlarının daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, yaş değişkenine göre liderlik algısı ölçeği tüm alt boyutlarında ve ölçek toplamında yaşın ilerlemesi ile birlikte liderlik algısının azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşın liderlik algısı üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Genç bireyler genellikle daha yenilikçi, değişime açık ve daha esnek bir liderlik anlayışına sahipken, yaş ilerledikçe bireylerin liderlik algılarının daha geleneksel ve sabit bir hale gelmesi mümkündür. Bu durum, yaşla birlikte edinilen deneyimlerin, geçmişteki liderlik stillerinin ve iş yaşamındaki değişen dinamiklerin liderlik algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir (Ng & Feldman, 2008; Zacher, 2015). Bireylerin liderlik algılarının yaşa göre değişmesi, liderlik tarzlarının zamanla evrimleşmesinin bir sonucu olarak yorumlanabilir. Genç bireyler, daha çok yenilikçi ve vizyoner liderlik tarzlarını benimseyebilirken, yaş ilerledikçe bireyler, geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak daha güvenli ve geleneksel liderlik yaklaşımlarına yönelebirlirler (Eagly, 2005). Bu bulgular, liderlik algısının yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda yaşanan deneyimler ve çevresel faktörlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, yaşın ilerlemesiyle birlikte liderlik algısının daha geleneksel bir yönde değişmesi, liderlerin daha deneyimli ve geçmiş liderlik stillerini benimseyen bireyler olmalarını açıklayabilir (Avolio et al., 2009). Bu da liderlik gelişimi sürecinde yaşın ve deneyimin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada, eğitim durumu değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu durum, farklı eğitim seviyelerine sahip bireylerin liderlik anlayışlarının ve yaklaşımlarının benzer olabileceğini düşündürmektedir. Eğitim durumu ile liderlik algısı arasında anlamlı bir ilişki olmaması, liderlik becerilerinin yalnızca akademik eğitimle değil, aynı zamanda deneyim, kişisel özellikler ve sosyal

etkileşimlerle de şekillendiğini göstermektedir (Avolio et al., 2009; Northouse, 2018). Liderlik becerileri, bireylerin eğitim seviyesiyle doğrudan ilişkilendirilmektense, genellikle deneyimler ve pratik uygulamalarla daha fazla gelişir (Bass & Avolio, 1994). Çeşitli araştırmalar, liderlik becerilerinin, bireylerin iş yaşamlarında karşılaştıkları durumlar ve bu durumlara verdikleri tepkilerle şekillendiğini ve eğitimden bağımsız olarak kişisel niteliklerin, liderlik algısını etkilediğini öne sürmektedir (Eagly, 2005; Zaccaro, 2007). Bu bağlamda, eğitim seviyesinin liderlik algısı üzerinde belirgin bir etkisinin olmaması, liderlik gelişiminin akademik eğitimle sınırlı olmadığını, pratik deneyim ve sosyal etkileşim gibi faktörlerin de kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada, kurum hizmet süresi değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, çalışanların kurumda geçirdikleri süreye bağlı olarak liderlik algılarının farklılaşmadığını göstermektedir. Beklendiği gibi, uzun süreli çalışanların liderlik algısının daha deneyim odaklı ve gelişmiş olması gerekirken, sonuçların bu durumu desteklememesi, liderlik algısının daha karmaşık ve çok faktörlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Liderlik algısının sadece kurumda geçirilen süre ile değil, aynı zamanda bireylerin etkileşimde bulunduğu liderler ve iş arkadaşları ile olan ilişkileriyle de şekillendiği düşünülmektedir (Avolio et al., 2009; Zaccaro, 2007). Liderlik algısı, sadece işyerindeki deneyimle değil, aynı zamanda bireylerin liderlerinden aldıkları geri bildirimler, iş arkadaşlarıyla kurdukları ilişkiler ve genel organizasyonel kültür ile de şekillenmektedir (Bass & Avolio, 1994; Northouse, 2018). Ayrıca, bazı araştırmalar, liderlik algısının zamanla gelişen ve değişen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır; bu nedenle, kurumda geçirilen süre ne kadar uzun olursa olsun, liderlik algısının sürekli olarak farklı faktörlere bağlı olarak şekillenmeye devam ettiğini göstermektedir (Eagly, 2005). Sonuç olarak, liderlik algısının karmaşık bir etkileşim süreci olduğunu ve yalnızca hizmet süresiyle değil, bireylerin işyeri ilişkileri, liderlik deneyimleri ve organizasyonel bağlamla da etkilendiğini söylemek mümkündür. Bu bulgular, liderlik algısının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve etkili liderlik için deneyimin yanı sıra etkileşimlerin de önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada, Spor bilimleri mezunu değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Spor Bilimleri mezunu olmanın liderlik algısı üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Beklendiği gibi, spor eğitimi alan bireylerin liderlik becerilerinin daha gelişmiş olması beklenirken, elde edilen sonuçlar bu varsayımı desteklememektedir. Bu durum, liderlik algısının sadece akademik eğitimle değil, aynı zamanda deneyim, kişisel özellikler ve sosyal etkileşimler gibi diğer faktörlerle de şekillendiğini düşündürmektedir (Avolio et al., 2009; Northouse, 2018). Bu bağlamda, Spor Bilimleri mezunu olmanın liderlik algısını önemli ölçüde etkilemediği sonucuna varılabilir. Sonuç olarak, liderlik algısının akademik eğitimle sınırlı olmadığını ve deneyim, etkileşim ve kişisel özelliklerin de önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür.

Araştırmada, lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre liderlik algısı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Bu bulgu, lisanslı spor yapmanın liderlik algısı üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Liderlik algısının yalnızca spor deneyimleri ile değil, bireylerin genel sosyal ve profesyonel geçmişleri ile şekillendiğini düşündürmektedir. Avolio vd., (2009) ve Zaccaro, (2007) yaptığı araştırma sonuçları ile mevcut bulgular paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilere yer verilmiştir.

- Kurum içerisinde çalışanlar arasında daha fazla etkileşim ve iş birliği fırsatları sunulması, liderlik algısının gelişimini destekleyici bir unsur olabilir.
- Liderlik algısını zenginleştirmek adına, çalışanların bir araya geldiği çalışma gruplarının oluşturulması faydalı olacaktır. Bu tür yapılar, farklı bakış açıları ve deneyimlerin birleşmesiyle yenilikçi liderlik yaklaşımlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.
- Etkileşimi artırmak amacıyla sosyal etkinlikler düzenlenmesi ve takım çalışmasına dayalı projelerin hayata geçirilmesi önerilmektedir. Bu uygulamalar, çalışanların liderlik olgusunu daha somut şekilde deneyimlemelerine katkı sağlayabilir.

- Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmaların liderlik algısını etkileyen diğer faktörleri özellikle kurum kültürü ve sosyal dinamikler gibi yapısal öğeleri derinlemesine incelemesi, alan yazına önemli katkılar sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Aaker, D. A., Kumar, V., & Day, G. S. (2007). *Marketing research* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Weber, T. J. (2009). Leadership: Current theories, research, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 60, 421–449. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163621>
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1994). *Improving organizational effectiveness through transformational leadership*. Sage Publications.
- Duygulu, S., Karabulut, E., Abaan, S., & Kubilay, G. (2011). Türkiye’de hemşireler için liderlik uygulamaları envanterinin geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 14–27.
- Duygulu, S., & Kubilay, G. (2008). Yönetici hemşirelerin ve birlikte çalıştıkları hemşirelerin liderliğe ilişkin değerlendirmeleri ve yönetici hemşirelerin sahip oldukları liderlik özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 15(1), 1–15.
- Eagly, A. H. (2005). Achieving relational authenticity in leadership: Does gender matter? *The Leadership Quarterly*, 16(3), 459–474. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.007>
- Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2003). The female leadership advantage: An evaluation of the evidence. *The Leadership Quarterly*, 14(6), 807–834. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2003.09.004>
- Eagly, A. H., & Johannesen-Schmidt, M. C. (2001). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.569>
- Eren, E. (2014). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Yayınları.
- Judge, T. A., & Piccolo, R. F. (2004). Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity. *Journal of Applied Psychology*, 89(5), 755–768. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.755>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Koenig, A. M., Eagly, A. H., Mitchell, A. A., & Ristikari, T. (2011). Are leader stereotypes masculine? A meta-analysis of three research paradigms. *Psychological Bulletin*, 137(5), 616–642. <https://doi.org/10.1037/a0023557>
- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2008). *The leadership challenge* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research: An applied orientation* (4th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61–89. [https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90011-Z](https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z)
- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2008). The relationships of age with job attitudes: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 61(3), 465–499. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2008.00118.x>
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and practice* (8th ed.). Sage Publications.
- Serinkan, C. (2010). Liderlik ve motivasyon. In C. Serinkan (Ed.), *Liderlik ve motivasyon: Geleneksel ve güncel yaklaşımlar* (pp. 149–178). Nobel Yayın Dağıtım.

- Tunçer, E. (2012). Liderlik: Teori ve uygulama. Nobel Yayın Dağıtım.
- Wanasika, I. (2006). In search of global leadership. *Journal of International Business and Cultural Studies*, 1, 1–17.
- Wanasika, I. (2006). The effects of globalization on organizational leadership. *Leadership & Organization Development Journal*, 27(2), 94–108. <https://doi.org/10.1108/01437730610646642>
- Yetim, A. (1996). Spor yönetimi. Gazi Kitabevi.
- Yukl, G. (2010). Leadership in organizations (7th ed.). Pearson.
- Zaccaro, S. J. (2007). Trait-based perspectives of leadership. *American Psychologist*, 62(1), 6–16.
- Zacher, H. (2015). Age and leadership: A review and a new agenda. *The Leadership Quarterly*, 26(5), 762–778.
- Zikmund, W. G. (1997). Business research methods (5th ed.). The Dryden Press.



Derleme <https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsbdbd> 2025, Cilt:8, Sayı:1, 22-29

Doi: 10.48133/igdirsbdbd.1652211

Yüklenme Tarihi: 05.03.2025 **Kabul Tarihi:** 28.06.2025 **Yayın Tarihi:** 30.07.2025

Hindistan’da İngiliz Kültürel Emperyalizmi ve Kriket Pazarına Etkileri

Ahmet Buğra GÖZELLER ^{1*} 

¹ Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, İngiliz kültürel emperyalizminin Hindistan’daki sosyal ve kültürel yapılar üzerindeki etkisini, kriketin gelişimi üzerinden incelemektir. İngilizler, Hindistan’ı sömürgeleştirirken yalnızca siyasi ve ekonomik bir egemenlik kurmakla kalmamış, aynı zamanda batı kültürünün pek çok yönünü, özellikle de sporu, Hindistan’a taşımıştır. Kriket, İngiliz emperyalizminin simgelerinden biri haline gelmiş ve Batılı değerlerin, disiplin, takım çalışması ve sosyal hiyerarşi gibi unsurların Hindistan’a aktarılmasında önemli bir araç olmuştur. Başlangıçta elit sınıflar tarafından, özellikle modernleşme ve prestij elde etme amacıyla benimsenen kriket, zamanla farklı sosyal sınıflar arasında da yayılmaya başlamıştır. Bu bağlamda, kriket, sadece bir spor olmanın ötesine geçmiş ve Hindistan toplumunun kültürel ve sosyal yapılarıyla etkileşim halinde, sınıfsal farkların, kimlik arayışlarının ve toplumsal dönüşümün bir aracı haline gelmiştir. Kriketin Hindistan’da yayılmasında, İngilizlerin toplumsal yapıyı dönüştüren kültürel politikalarının önemli bir rolü olmuştur. Bu süreç, elit sınıfların Batı kültürünü benimsemesiyle sınırlı kalmamış, aynı zamanda yerel halkın da katılımını sağlamıştır. Kriketin Hindistan’daki gelişimi, sadece bir kültürel etkilenme değil, aynı zamanda toplumsal bir yeniden inşa süreci olarak da görülmelidir. Kriketin popülerleşmesi, Hindistanlıların kendi kimliklerini batı kültürüne karşı savunmalarına olanak tanımıştır. Bu çalışma, kriketin Hindistan’daki ulusal kimlik oluşturma sürecinde oynadığı kritik rolü, emperyalizme karşı bir tepki olarak nasıl şekillendiğini ve Hindistan’ın kültürel bağımsızlığını simgeleyen bir unsura dönüştüğünü detaylı bir şekilde incelemektedir.

Anahtar kelimeler: Kültürel emperyalizm, Spor Pazarlaması, Kriket

British Cultural Imperialism in India and Its Effects on Cricket Market

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the impact of British cultural imperialism on the social and cultural structures in India through the development of cricket. While colonizing India, the British not only established political and economic dominance but also introduced various aspects of Western culture, particularly sports. Cricket became one of the symbols of British imperialism and played a key role in transferring Western values, such as discipline, teamwork, and social hierarchy, to India. Initially adopted by the elite classes, especially as a tool for modernity and prestige, cricket gradually began to spread among different social classes. In this context, cricket went beyond being just a sport and, in interaction with the cultural and social structures of Indian society, became a tool for class differences, identity quests, and social transformation. The spread of cricket in India was significantly influenced by the cultural policies of the British that transformed the social structure. This process was not limited to the elite classes adopting Western culture, but also involved the participation of the local population. The development of cricket in India should be seen not only as a cultural influence but also as a social reconstruction process. The popularization of cricket allowed Indians to defend their own identities against Western culture. This study thoroughly examines the critical role cricket played in the process of national identity formation in India, how it shaped as a response to imperialism, and how it transformed into a symbol of India’s cultural independence.

Keywords: Cultural Imperialism, Sports Marketing, Cricket

* Sorumlu Yazar: abgozeller@gmail.com

GİRİŞ

Hindistan’daki İngiliz emperyalizmi çok daha öncelerine uzansa da tam anlamıyla bir kontrol 1858 yılında başlamıştır. Hindistan İngiliz İmparatorluğu’nun en önemli kolonisi olarak değerlendirilmekte ve “Tac’daki Mücevher” olarak adlandırılmaktaydı. 1900’lerde İngiliz imparatorluğu altındaki 400 milyonluk koloninin 322 milyonunu ve yine yüzölçümü bakımından imparatorluğun yaklaşık 3’te 1’ini Hindistan oluşturmaktaydı. Koloniyel dönemde İngilizler kendi dil ve eğitim sistemleri yoluyla İngiliz kültürünü Hindistan’da hakim konuma getirmeyi amaçlamış ve bu yönde uygulamalar yapmışlardır. Yönetimde İngilizce kullanılmış, iletişim sistemi İngilizler tarafından oluşturulmuş ve hatta Hindistan ceza kanunu bile İngiliz yasalarına dayanılarak hazırlanmıştır. İngilizlerin Hindistan’da yaydığı ve Hindistan’ın memnuniyetle kabul ettiği belki de en geniş kültürel iz ise kriket olmuştur (Johnson, 2002). Kültür, toplumun kişiliğini yansıtan ve sosyal yaşamdan düşünce biçimine, üretim şekillerinden sportif faaliyetlerine kadar her şeyden beslenen bir yapıdır. Öyle ki toplumların birbirinden ülke sınırlarıyla veya etnik kimlikleriyle değil kültürel farklılıklarıyla ayrıldığı ve aynı şekilde birleştiği savunulan görüşlerdendir (Arslanoğlu 2013). Bu bağlamda emperyalist ülkeler tarafından sömürülen ülkelerde yaygınlaşan kültürel faaliyetler o ülkelerin özgün yapısı içinde yarattığı kültürden farklı olarak sömüren ülkelerin değerlerini taşımaktadır. Bu kültürel sömürü araçlarından biri de spordur. İthal edilen bu sporlar sadece kültürel tüketim özelliği taşımamakta, sporun özelliklerine bağlı ekonomik bir tüketime de dönüşmektedir (Dever ve Bulut, 2016). Taşmektepligil ve İmamoğlu, (1996) Sporun kültürel yaşantı ve anlayışa bağlı olarak şekillendiğini, kültürün bir ürünü olduğunu, bu sebeple bir sporun bir toplumda yaygınlaşmasının o toplumun bahsi geçen sporun ihtiva ettiği sosyal ve kültürel özelliklere uyumuyla mümkün olabileceğini söylemektedir. Talimciler, (2006)’de sporun bir toplumsal kurum olarak diğer toplumsal kurumlar gibi toplumsal değerlerle bütünleşmiş bir yapıda olduğunu ve bu değerlerle açıklanabileceğini vurgulamaktadır. Kültürel emperyalizm küresel pazarlamayla paralel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Batı dünyası teknolojiye, sanatta, sporda ve üretimde gücü elinde bulundurmakta ve uluslararası standartlar, geçerlilikler ortaya koymaktadır. Öyle ki hizmet sektöründeki, teknik konulardaki, teknolojik kavramlardaki birçok terim batı dünyasının oluşturduğu standartları ve gücü göstermektedir. Örnekeleyecek olursak, üretim yöntemleri, küresel pazarlama mekanizması, bilgi sistemi, iletişim, eğitim yöntemleri ve yeni dünya düzenindeki kültürel kavramlar batı dünyasının oluşturduğu standartlardır. Bu standartlara göre üretim yapılmakta, batının getirdiği iletişim ortamı içinde gizli ve açık reklamlarla tüketiciler yönlendirilmekte ve ürünler pazarlanmaktadır. Tüm dünyada yerel toplumlar bu standartları kullanmaktadır ve böylelikle yerel kültürlerin ve yerel pazarların varlığını büyük ölçüde kaybettiği ve batının dayattığı kültürün ve pazarın içinde kayboldukları söylenebilir (Sarmela, 1977). Kültürel emperyalizm ve küresel pazarlamanın etkisi kendini bir çok alanda ironik bir şekilde göstermektedir. 2001 yılında Hindistanlılar tarafından çekilen Lagaan filmi dünya çapında başarı göstermiş ve hatta en iyi yabancı film Oscar’ını kazanmıştır. Film Hindistan’daki bir köyün kriket takımının İngilizleri yenişini anlatmakta ve bağımsızlık, başkaldırı temalarını vurgulamaktadır. Fakat filmin oyuncularının bu büyük başarının ardından Coca-Cola reklamlarında oynamaları bu duruma güzel bir örnek oluşturmaktadır. Yani denilebilir ki Hintliler İngiliz emperyalizminden kaçarken küresel pazarlama yoluyla Amerikan emperyalizmine yakalanmışlardır (İri, 2013; Yücel ve Sena, 2018). Bu bağlamda Amerikan Pazarlama Birliği’nin yaptığı pazarlama tanımına baktığımızda kültürel emperyalizmin ve ileride değineceğimiz kültürel emperyalizm içinde sporun kullanımının bu tanımın öğelerini içerdiğini görmekteyiz. Tanıma göre pazarlama: müşteriler, tüketiciler, ortaklar ve hatta kalabalık toplumlar nezdinde değer taşıyan hizmet ve ürünler için kurumların oluşturulması, yaratım süreçleri, iletişim ve ulaştırma süreçlerini içeren bir faaliyet olarak tanımlanmaktadır (Tumbe ve Ralli, 2018). Pazarlama içinde spor endüstrisini değerlendirdiğimizde spor endüstrisinin 500 milyar doları aştığı ve bu büyümenin devam ettiğini görmekteyiz. Sosyolog William Graham Summer sporun gelişimini birbiriyle rakip öğelerin işbirliğiyle açıklamaktadır. Bunun örneğini ülkemizdeki futbol liginde yarışan takımların birbirleriyle mücadele etmek için karşılıklı gelişmelerinde görebileceğimiz gibi İngiltere’ye karşı kriket maçlarında başarı kazanmak isteyen Hindistan kriket sporundaki gelişmelerde de görebiliriz. Her iki durumda da bu zıtlık ve çekişme sonucunda büyüyen şey spor ekonomisi ve spor pazarı olmaktadır (Graham, Neirotti, ve Goldblad, 2001). Spor endüstrisinin büyümesi şüphesiz taraftar kitlesinin artışıyla paralel gitmektedir. Bir spor dalı müşteri kitlesini arttırdığı ölçüde ürünlerini satabileceği pazar kitlesini de arttırmış olmaktadır (Tükenmez, 2009). Bu bağlamda ayrıca çalışmanın konusunu ve araştırma sorusunu oluşturan Hindistan’daki İngiliz kültürel emperyalizminin gelişimini ve kriket spor pazarının büyümesini biraz ele alalım.

Kriketin Hindistan’da Yayılışı: Sömürgecilikten Ulusal Kimliğe

Kriket, Hindistan’a ilk kez 18. yüzyılın başlarında İngiliz Doğu Hindistan Şirketi aracılığıyla tanıtılmıştır. 1721 yılında Khambhat’ta İngiliz denizciler tarafından oynanan ilk maç, bu sporun Hindistan’daki başlangıcını simgeler. Başlangıçta sadece İngiliz elitleri arasında oynanan kriket, zamanla Hintli seçkinler arasında da popülerlik kazandı. Parsi toplumu, 1848’de Bombay’da Oriental Cricket Club’ı kurarak kriketi benimseyen ilk yerli grup oldu (Guha, 2002). İngiliz yönetimi, kriketi Hindistan’da sadece bir spor olarak değil, aynı zamanda “medenileştirme misyonunun bir aracı olarak kullanmıştır. Lord Harris gibi yöneticiler, kriketi Hint toplumuna İngiliz değerlerini aşılamak ve farklı topluluklar arasında düzen sağlamak amacıyla desteklemişlerdir (Appadurai, 1996). Bu süreçte kriket kulüpleri ve turnuvalar, farklı dini ve etnik gruplar arasında bir etkileşim alanı hâline gelmiştir (Gupta, 2004). Zamanla kriket, Hindistan’da yalnızca elit sınıfların değil, tüm halkın ilgisini çeken bir spor haline gelmiştir. Alt kastlardan gelen oyuncuların başarıları, kriketin toplumsal sınıflar arası birleştirici gücünü pekiştirmiştir. Palwankar Baloo gibi Dalit oyuncular, yetenekleri sayesinde yalnızca spor alanında değil, sosyal adalet mücadelesinde de önemli rol oynamışlardır (Guha, 2002). 20.yüzyılın başlarında kriket, Hindistan’da ulusal bir kimliğin sembolü hâline gelmiştir. 1911 yılında kurulan ilk Hint milli kriket takımı, farklı dini ve etnik gruplardan oyuncuları bir araya getirerek kriketin birleştirici gücünü göstermiştir (Bandyopadhyay, 2013). Bağımsızlık öncesi dönemde Bombay Pentangular gibi turnuvalar, toplumsal ve siyasi tartışmaların merkezinde yer almıştır (Chatterjee, 1997). Bağımsızlık sonrası dönemde Hindistan kriketi kendi kimliğini bulmuş ve uluslararası alanda önemli başarılar elde etmiştir. 2008 yılında başlatılan Hindistan Premier Ligi (IPL), kriketin ticarileşmesini ve küresel düzeyde popülerleşmesini sağlamıştır. Günümüzde Hindistan, dünya kriketinin hem ekonomik hem de kültürel merkezi hâline gelmiştir (Majumdar, 2014). Sonuç olarak, kriketin Hindistan’daki yolculuğu, sömürgecilikten ulusal kimliğe; elit bir spordan halkın tutkusu hâline dönüşümünü yansıtır. Bu süreç, sporun sadece bir eğlence aracı değil, aynı zamanda toplumsal değişim ve kimlik inşasında güçlü bir unsur olduğunu göstermektedir.

Hindistan’da Kriketin Öncüleri ve Örgütlenmeleri

Kriket, İngiliz sömürge döneminde Hindistan’a tanıtılmış ve zamanla yerli halk tarafından benimsenerek ulusal bir spor haline gelmiştir. Bu süreçte, çeşitli topluluklar ve bireyler kriketin yayılmasında ve örgütlenmesinde önemli roller oynamıştır. Parsi topluluğu, Hindistan’da kriketi benimseyen ilk yerli grup olmuştur. 1848’de Bombay’da Oriental Cricket Club’ı kurmuşlar ve kısa sürede birçok kriket kulübü oluşturmuşlardır. Bu kulüpler, yerli halkın krikete olan ilgisini artırmış ve sporun yayılmasına katkı sağlamıştır. M. Buchi Babu Naidu, Madras’ta kriketin yayılmasında öncü bir figürdür. Madras United Cricket Club’ı kurarak yerli oyunculara fırsatlar sağlamış ve yıllık Madras Presidency Matches’i başlatmıştır. Bu organizasyonlar, yerli halkın krikete katılımını artırmış ve sporun bölgedeki gelişimine katkı sağlamıştır. Saradaranjan Ray, Bengal’de kriketin gelişimine katkı sağlayan önemli bir figürdür. Calcutta’da "The Town Club"ı kurarak yerli oyuncuların Avrupa takımlarıyla rekabet etmesini sağlamış ve kriketin Bengal’de yayılmasına öncülük etmiştir. C. K. Nayudu, Hindistan’ın ilk Test kriket takımının kaptanı olarak ulusal kriketin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Onun liderliğinde Hindistan, 1932’de İngiltere’ye karşı ilk Test maçını oynamıştır. Nayudu’nun başarısı, kriketin Hindistan’da ulusal bir spor haline gelmesine katkı sağlamıştır. Hindistan’da kriketin yayılması ve örgütlenmesi, çeşitli topluluklar ve bireylerin çabalarıyla mümkün olmuştur. Parsi topluluğunun öncülüğü, M. Buchi Babu Naidu’nun Madras’taki çalışmaları, Saradaranjan Ray’in Bengal’deki katkıları ve C. K. Nayudu’nun ulusal düzeydeki liderliği, kriketin Hindistan’da kökleşmesine ve gelişmesine önemli katkılar sağlamıştır (Appadurai, 2015; Majumdar, 2006a).

Federasyonlaşma Süreci

Hindistan’da kriketin gelişimi, yalnızca bir sporun yaygınlaşması değil, aynı zamanda kurumsallaşma, hukuk, siyaset ve ekonomi alanlarında önemli yansımalar doğurmuş bir süreçtir. Sömürge döneminde İngilizler tarafından tanıtılan kriket, zamanla yerli halk tarafından benimsenmiş ve bağımsızlık sonrasında ulusal kimliğin bir parçası haline gelmiştir (Guha, 2002). Bu dönüşüm süreci içerisinde, kriketin organizasyonu ve yönetimi de yapısal değişiklikler geçirmiş ve Board of Control for Cricket in India (BCCI) adı verilen kurum aracılığıyla federasyonlaşma boyutuna ulaşmıştır. BCCI, 1928 yılında kurularak Hindistan’da kriketin yönetiminden sorumlu en üst kurum haline gelmiştir. Ancak BCCI’nin hukuki statüsü ve yönetim anlayışı, özellikle 21. yüzyılda artan şeffaflık talepleriyle birlikte yoğun biçimde tartışılmaya

başlanmıştır. BCCI, Tamil Nadu Dernekler Kayıt Yasası (Tamil Nadu Societies Registration Act, 1975) kapsamında kayıtlı özel bir kuruluş olmasına rağmen, kamu fonları kullanmaksızın kamu niteliğinde faaliyetlerde bulunması sebebiyle “kamusal görev” yürüten bir yapı olarak değerlendirilmiştir (Sondhi, 2010). Özellikle 2005 yılında Hindistan Yüksek Mahkemesi’nin Zee Telefilms Ltd. v. Union of India kararında BCCI’nin Anayasa’nın 12. maddesi kapsamında “devlet” olarak kabul edilmediği belirtilmiş olsa da, kamu yararı güden işlevleri dolayısıyla kamu denetimine açık olması gerektiği yönünde görüşler akademik literatürde baskındır (Halder, 2021). Bu noktada, BCCI’nin oyuncu seçimi, milli takım organizasyonu, lig yönetimi gibi faaliyetleri, onu yalnızca bir spor federasyonu değil, aynı zamanda kamusal otoriteye benzer yetkiler kullanan bir yapı haline getirmiştir. 2013 yılında yaşanan IPL skandalı sonrasında Hindistan Yüksek Mahkemesi tarafından oluşturulan Lodha Komitesi, BCCI’nin yönetsel yapısında ciddi reformlara gidilmesini önermiştir. Komite, federatif yapının demokratikleşmesi, yöneticiler için görev süresi sınırlamaları getirilmesi, mali şeffaflık sağlanması gibi önerilerde bulunmuştur. Bu reform önerileri, özellikle good governance (iyi yönetim) ilkeleri çerçevesinde BCCI’nin değerlendirilmesi açısından önemli bir dönüm noktasıdır (Ghai ve Zipp, 2020). Yine de, önerilen reformların uygulanması sürecinde birçok engel ortaya çıkmıştır. BCCI’nin güçlü ekonomik yapısı, özerkliği savunan yöneticiler ve eyalet birliklerinin çıkar çatışmaları, reformların sınırlı biçimde hayata geçirilmesine neden olmuştur (Majumdar ve Mangan, 2004). Bu da Hindistan’da spor yönetimi konusunda daha net ve bağlayıcı yasal düzenlemelere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, Hindistan’da kriketin federasyonlaşma süreci, yalnızca sporun kurumsallaşması değil, aynı zamanda hukuk, yönetim ve siyaset ilişkilerinin de merkezinde yer alan bir mesele haline gelmiştir. BCCI’nin mevcut hukuki statüsü, kamu denetimi ve şeffaflık ilkeleri açısından yeniden değerlendirilmelidir. Bu çerçevede, Hindistan’da kriket yönetimi için bağımsız, şeffaf ve hesap verebilir bir çerçeve oluşturulması, yalnızca sporun değil, toplumsal adaletin de güçlendirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. İngiltere’nin sömürü anlayışı sömürgelerindeki mali kaynakların sömürülmesinden öte yerleştirdiği diğer kültürel ritüeller vasıtasıyla kolonileriyle arasında görünmez bağlar kurarak kültürel hegemonyasını sağlamayı içermektedir (Holton, 2013). Bu anlamda sömürgelerinde uyguladığı politikalarda İngiliz kültürünün yayılmasını siyasi ve ekonomik güçlerini devam ettirmek için bir güvence olarak kullanmaktadırlar. Bu durum Hindistan’da trafiğin soldan akması ya da Hong Kong’da İngiliz tarzı bir giyim kültürü oluşması gibi günlük yaşamın bir çok noktasında kendini göstermektedir (Tüysüzoğlu, 2011). Daha önce de belirtildiği gibi spor kültüründe önemli bir yere sahip bir unsurdur ve İngilizlerin sporu hem kendi topraklarında hem de hüküm sürdükleri topraklarda siyasi amaçlarla kullanması tarihi süreçte sıkça karşımıza çıkmaktadır. Örneğin İskoç futbolunda kültürel ve siyasi anlamda İngiliz etkileri ve hegemonyasını görebilmekteyiz. Tüm bunların yanında “kriket” ise en belirgin anlamda İngiliz emperyalizminin simgesi olarak kendini göstermektedir (Şahin, Yenel, ve Çolakoğlu, 2010). Kriket oyununun Hindistan’da oynanması çok daha öncelerine dayansa da ilk olarak 19.yy’ın ikinci yarısında Parsi topluluklar tarafından kulüpleşmiştir. Başlarda sömürge dönemi içinde kriket oynamak Hintliler için İngiliz toplumunun dikkatini çekmek, onlar tarafından kabul görmek ve bir statü kazanmak gibi motivasyonlar içerirken zaman içinde Hindistan bağımsızlık mücadelelerinin başlaması ve bağımsızlık sonrası milli bilincin ve kültürün geri kazanılması amaçları içinde milli varlığı destekleyici ve bütünleştirici bir unsur haline gelmiştir (Majumdar, 2006). İngiltere açısından egemenliğini gösterdiği bir kültürel araç olarak kullanılan kriket, aynı zamanda karşılıklı maçlarda alınan galibiyetlerle Hindistan için milli birlik duygularını uyandıran ve geliştiren bir araç olarak kullanılmıştır (Seval ve Kodaman, 2015). Fakat maçlarda kazanan yahut kaybeden takımların kimler olduğu fark etmeksizin burada kriket pazarının ve ekonomisinin kazandığı kesin olarak söylenebilir. Çünkü tüm bu kültürel ve milli amaçlar dışında spor organizasyonları sadece maçların kazanılıp ya da kaybedildiği bir oyundan ziyade finansal boyutu ön planda olan bir ticari ürün haline gelmiştir. Bu oyunları izleyen kitlelerin büyüklüğü ve motivasyonu yayın gelirlerini arttırmakta ve diğer bağlı tüm ürünlere talep spor endüstrisinin gelişmesini sağlamaktadır. Hindistan prömiyer liginde oyuncular milyon dolarlar kazanmakta ve ligin yayın hakları 1 milyar doları aşan meblağlara satılmaktadır. Bu da sadece İngiltere yarımadasında oynanan kriket sporunun çok daha büyük bir pazara sahip olmasını sağlamıştır. Hindistan’daki kriket pazarının büyümesinde bir diğer faktör ise yine kültürel emperyalizmin bir aracı olan iletişim kanalları yoluyla küresel pazarın genişlemesini sağlayan uydu yayınlarının yaygınlaşması olmuştur (Gupta, 2009).

YÖNTEM

Bu çalışma Nitel araştırma yöntemlerinden meta analiz çerçevesinde uygulanmıştır. Verilerin toplanması

ve analiz sürecinde öncelikle Hindistan’da İngiliz kültürel emperyalizmi ile ilgili akademik çalışmalara ulaşılmış ve bu bilgiler kriket sporunun gelişimi açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler kapsamlı bir şekilde incelenerek Hindistan’da İngiliz Kültürel Emperyalizmi ve Kriket Pazarına Etkileri detaylı olarak ele alınmıştır. Bu değerlendirme sonucunda Hindistan’da İngiliz Kültürel Emperyalizminin Kriket Pazarı ile paralel ilerlediği ve etkileşimde olduğu düşünüldüğü alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

BULGULAR

Bugün Kriket sporunun dünya çapında bir milyar taraftar kitlesi bulunmaktadır ve ICC (International Chamber of Commerce-Milletlerarası Ticaret Odası)’nin yaptığı geniş ölçekli bir araştırmaya göre Hindistan alt kıtası bu taraftar kitlesinin yüzde doksanı oluşturur ve dünya genelinde 405 milyon doları bulan sponsorluk harcamalarının 165 milyon doları Hindistan’da gerçekleşmektedir (Shank ve Lyberger, 2014). Gelişmekte olan bir ülke olmasına karşın Hindistan, gelişmiş ülkelere göre bu pazarda çok daha büyük bir başarı göstermektedir. Yine ICC’nin yaptığı bir başka araştırma sonuçlarına göre bu bölgedeki taraftar kitlesinin yüzde 95’inin kendilerini ilgili ya da çok ilgili olarak tanımladıkları görülmektedir (Saxena, Agarwal, Varma, Sethi, Upadhyay, Chaudhary, 2018). Bu da sayıca üstün bir taraftar kitlesinin olması yanında kitlenin kendilerini ilgili ya da çok ilgili olarak tanımlaması tüketici davranışları açısından bakıldığında Hindistan pazarını oluşturan kitlenin bu sporun ürünlerini(tv’de ya da stat’da izleme, forma vb ürünlerin alımı, oyunla ilgili araç gereçlerin satın alınması gibi) tüketmelerinde önemli bir güdüleyici unsur olabilmesi açısından ve pazarın değeri açısından önemlidir (Odabaşı ve Barış, 2002). Elde edilen bulgular, kriketin Hindistan’da yalnızca sportif bir etkinlik değil, aynı zamanda ideolojik, kültürel ve ekonomik bir hegemonya alanı olarak yapılandığını göstermektedir. İngiliz sömürge yönetimi sırasında kriket, sadece bir oyun değil, Batılı değerlerin –disiplin, centilmenlik ve rekabet etiği gibi– aktarılmasına hizmet eden bir kültürel araç olarak kullanılmıştır (Guha, 2002). Spor kulüpleri, özellikle büyük şehirlerde, yerel halkın dışlandığı ve seçkin sınıfların erişebildiği mekanlar olarak yapılandırılmış, bu durum sınıfsal ve ırksal hiyerarşileri pekiştirmiştir (Appadurai, 1996; Mangan, 2013). Ancak bu dışlayıcı yapıya rağmen, yerli halk arasında krikete karşı gelişen ilgi zamanla bir tür kültürel sahiplenmeye dönüşmüştür; böylece kriket Hindistan’da kimlik inşasının önemli bir aracı haline gelmiştir. Hindistan’ın 1932’de uluslararası arenada ilk Test maçını oynaması, sömürge karşıtı bir kolektif hafızanın oluşmasına zemin hazırlamış; özellikle 1983 Kriket Dünya Kupası zaferi, ulusal gururun yeniden tanımlandığı bir dönüm noktası olmuştur. Kriket, bu süreçte halkın gözünde ulusal birlik ve direnç sembolüne dönüşmüş, oyuncular medya aracılığıyla birer halk kahramanı haline gelmiştir. Bu bağlamda özellikle Sachin Tendulkar gibi figürler yalnızca sportif başarılarıyla değil, aynı zamanda Hindistan’ın modern kimliğinin taşıyıcıları olarak sembolize edilmiştir (Gupta, 2004). 1991 yılında Hindistan’ın uygulamaya koyduğu neoliberal ekonomi politikaları ile birlikte kriket, yalnızca ulusal bir kimlik değil, aynı zamanda küresel sermaye ile bütünleşen bir piyasa ürünü haline gelmiştir. Özellikle 2008 yılında kurulan Indian Premier League (IPL), sporun medya, pazarlama ve eğlenceyle bütünleştiği yeni bir formu temsil etmektedir (Majumdar ve Mangan, 2013). Kriketin bu yeni formu, geleneksel değerlerden çok ticari çıkarlar ve medya stratejileri tarafından şekillendirilmekte; çok uluslu şirketler ve medya kuruluşları etkin rol oynayarak sporun içeriğini dönüştürmektedir. Bununla birlikte, medya içerikleri ve spor yayıncılığı üzerinden kriket, ulusal gururun ve eril kahramanlığın sürekli yeniden üretildiği bir anlatıya dönüştürülmektedir. Maç yayınları, spor gazeteciliği ve reklamlar yoluyla oluşturulan görsel kültür, hem kriketin popülerliğini artırmakta hem de sınıfsal ve toplumsal temsilleri yönlendirmektedir. Bu süreçte Batılı medya şirketleriyle yapılan lisans anlaşmaları, Hindistan’ın küresel medya sistemine entegrasyonunu derinleştirmiş ve kültürel bağımlılığın yeni biçimlerini ortaya çıkarmıştır (Miller ve ark., 2001). Tüm bu bulgular, kriketin Hindistan’da sadece bir spor değil, aynı zamanda kültürel hegemonya, kimlik inşası, neoliberal dönüşüm ve medya manipülasyonu gibi çok katmanlı dinamiklerin merkezi bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Kriket, bir yandan Batı menşeli değerlerin taşıyıcısı olurken, diğer yandan bu değerlerin yerelleştirilerek dönüştürüldüğü ve yeni kimliklerin yaratıldığı bir toplumsal mücadele alanı haline gelmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, İngiliz kültürel emperyalizminin Hindistan’daki kriket kültürü ve pazarı üzerindeki etkilerini tarihsel, kültürel ve ekonomik boyutlarıyla analiz ederek, sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda ideolojik, kültürel ve ekonomik bir hegemonya aracı olduğunu ortaya koymaktadır. İngiltere’nin

sömürgeci stratejisinin temelinde yatan "medenileştirme misyonu", kriketin Hint toplumuna entegre edilmesini kolaylaştırmış; bu spor, Batı’nın üstünlük iddialarını yeniden üretmek amacıyla kullanılan sembolik bir mekanizma haline gelmiştir (Mangan, 1986). Ancak Hindistan’daki yerel direniş biçimleri, bu sembolik gücü zamanla ters yüz ederek, postkolonyal bir yeniden sahiplenme sürecine dönüştürmüştür. Bu dönüşüm sürecini anlamak için Gramsci’nin kültürel hegemonya kuramı oldukça işlevseldir. İngilizler, kriket aracılığıyla sadece bedensel disiplin ve ahlaki değerler inşa etmeyi değil, aynı zamanda Batı merkezli bir dünya görüşünü içselleştirmeyi hedeflemiştir. Ancak Gramsci’nin belirttiği gibi, hegemonya asla tam anlamıyla tamamlanamaz; alt sınıflar ve yerli halk, bu hegemonik yapıya karşı alternatif anlam üretim pratikleri geliştirir (Gramsci, 2007). Kriket de Hindistan’da böyle bir direnç mekânına dönüşmüş, zamanla ulusal kimliğin ve kolektif bilincin taşıyıcısı haline gelmiştir. Postkolonyal teorinin önde gelen isimlerinden Homi Bhabha’nın “mimikri” ve “melezlik” kavramları, Hindistan’ın kriketi nasıl benimsediğini ve dönüştürdüğünü açıklamada önemli bir teorik çerçeve sunar. Hintliler, başlangıçta İngiliz efendilerini taklit ederek kriketi oynarken, bu eylem zamanla özdeşleşmeden çok ayrışmayı doğurmuş; kriket bir direniş, gurur ve kolektif hafıza alanı haline gelmiştir. Bu süreçte kriket, sadece bir spor değil, Hindistan’ın modernleşme, laikleşme ve sınıfsal hareketlilik hikâyesinde kilit bir rol oynamıştır (Bhabha, 1994). 1970’lerden itibaren Hint kriketinin sömürge mirasından ayrışarak bir “millî marka” haline geldiği gözlemlenmiştir. Özellikle 1983 Dünya Kupası zaferi, bu değişimin simgesel kırılma noktasıdır. Bu zafer, hem İngiliz spor kültürüne karşı sembolik bir rövanş hem de Hint halkı için kriketin artık kendi kimlikleriyle özdeşleştiğinin ilanı olmuştur (Guha, 2002). Bu tarihten sonra kriket, Hindistan’ın neoliberal dönüşümüyle birlikte giderek daha fazla ticarileşmiş, IPL (Indian Premier League) gibi girişimlerle küresel ölçekte devasa bir ekonomi yaratmıştır. Bu durum, sporun kültürel emperyalizmin ötesinde piyasa emperyalizminin bir parçası haline geldiğini de göstermektedir (Appadurai, 1996). Hindistan’da kriket, aynı zamanda medya ve popüler kültürle sıkı bir bağ kurmuştur. Televizyonun yaygınlaşması, dijital platformların yükselişi ve spor yayıncılığı sektöründeki patlama, kriketin kitlesel mobilizasyon aracına dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Bugün IPL maçları, sadece spor etkinlikleri değil, kültürel şovlara, reklam stratejilerine ve dijital tüketim biçimlerine dönüşmüş çok katmanlı performanslardır. Bu bağlamda kriket, ulus-devletin yumuşak gücünü ve kültürel diplomasisini inşa eden temel araçlardan biri haline gelmiştir (Nandy, 2000). Bununla birlikte, bu dönüşüm her ne kadar yerli özneleştirme süreciyle açıklanabilse de, Hindistan kriketinin bugün geldiği noktada hâlâ Batı merkezli küresel kapitalizmin etkileri görülmektedir. Sponsorluk anlaşmaları, çok uluslu şirketlerin müdahalesi ve dijital platformlara bağımlılık gibi unsurlar, yeni bir tür kültürel ve ekonomik bağımlılık biçimi doğurmuştur. Bu bağlamda, kriketin Hindistan’daki yükselişi, hem postkolonyal özerkliğin hem de neoliberal bağımlılığın eşzamanlı tezahürü olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, İngiliz kültürel emperyalizmi kriketi bir tahakküm aracı olarak kullanmış olsa da, Hindistan bu mirası dönüştürerek ulusal bir direniş pratiğine, sonrasında ise küresel bir ekonomik güce evrilmiştir. Kriket bugün, Hindistan’ın hem geçmiş sömürge travmalarını kültürel olarak aşma sürecinde hem de günümüz dünyasında “yeni bir küresel aktör” olarak kendini konumlandırmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Bu süreç, sömürge sonrası toplumların emperyal araçları nasıl sahiplenip dönüştürebileceğini göstermesi açısından evrensel öneme sahiptir. Kriket, artık yalnızca İngilizlerin bıraktığı bir miras değil, Hint halkının yeniden yazdığı bir başarı ve öznellik hikâyesidir.

KAYNAKÇA

- Appadurai, A. (1996). *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*. University of Minnesota Press.
- Appadurai, A. (2015). *Playing with Modernity: The Decolonization of Indian Cricket*. *Altre Modernità*, 14, 1-24.
- Arslandoğlu, İ. (2013). Kültür ve medeniyet kavramları. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 15: 243-255.
- Bandyopadhyay, K. (2013). *Sport, Culture and Nation: Perspectives from Indian Football and South Asian Cricket*. SAGE Publications.
- Bhabha, H. K. (1994). The postcolonial and the postmodern: The question of agency. *The location of culture*, 171-197.
- Chatterjee, P. (1997). *A Princely Impostor? The Kumar of Bhawal and the Secret History of Indian Nationalism*. Princeton University Press.

- Dever, A., ve Bulut, E. (2016). Football As A Tool Of Cultural Imperialism. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 56-67.
- Ghai, K., ve Zipp, S. (2020). Governance in Indian cricket: Examining the Board of Control for Cricket in India through the good governance framework. *Sport in Society*, 24(5), 830-845. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1819598>
- Graham, S., Neirotti, L. D., ve Goldblatt, J. J. (2001). *Guide to sports Marketing*. New York.
- Gramsci A. *Selections from the prison notebooks*. Durham, NC: Duke University Press, 2007
- Guha, R. (2002). *A Corner of a Foreign Field: The Indian History of a British Sport*. Picador.
- Gupta, A. (2004). The politics of cricket in colonial India. *International Journal of the History of Sport*, 21(3/4), 582-602. <https://doi.org/10.1080/0952336042000244187>
- Gupta, A. (2009). India and the IPL: Cricket's globalized empire. *The Round Table*, 98(401), 201-211.
- Halder, A. (2021). Capitalism and the ethics of sport governance: A history of the Board of Control for Cricket in India. *Sport in Society*, 24(8), 1291-1304. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1933453>
- Holton, R. J. (2013). *Economy and society*. Routledge.
- İri, M. (2013). Bollywood Sineması: Hindistan'ın Hareketli Resim Sanayii Üzerine Notlar. *İletişim*, (18).
- Johnson, R. (2002). *British imperialism*. Macmillan International Higher Education.
- Majumdar, B., ve Mangan, J. A. (2004). *Cricketing Cultures in Conflict: Cricketing World Cup 2003*. Routledge.
- Majumdar, B., ve Mangan, J. A. (2013). *Sport in South Asian society: past and present*. Routledge.
- Majumdar, B. (2006a). *Cricket in Colonial India 1780-1947*. Routledge.
- Majumdar, B. (2006b). *Lost histories of Indian cricket: Battles off the pitch*. Routledge.
- Majumdar, B. (2014). *Twenty-Two Yards to Freedom: A Social History of Indian Cricket*. Penguin Books India.
- Mangan, J. A. (2013). *The games ethic and imperialism: Aspects of the diffusion of an ideal*. Routledge.
- Miller, T., Lawrence, G., McKay, J., & Rowe, D. (2001). *Globalization and sport: Playing the world*. Sage.
- Nandy, Ashis (2000) *The Tao of Cricket: On Games of Destiny and Destiny of Games*, New Delhi: Oxford University Press.
- Odabaşı, Y., & Barış, G. (2002). *Tüketici Davranışı*, MediaCat Kitapları. Kapital Medya Hizmetleri AŞ, İstanbul.
- Said, E. W. (1978). *Orientalism*. Pantheon Books.
- Sarmela, M. (1977). What is cultural imperialism. *Cultural imperialism and cultural identity*, 13-36.
- Saxena, R., Agarwal, R., Varma, R., Sethi, S., Upadhyay, P., & Chaudhary, P. (2018). Optimization of the top order of the Indian test cricket team. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 7(11), 152-159.
- Seval, H. F., & Kodaman, T. (2015). The impact of sport on international politics. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 2(2), 52-64.
- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2014). *Sports marketing: A strategic perspective*. Routledge.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., & Çolakoğlu, T. (2010). Sport and nationalism interaction: sports' place and importance creating national identity. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 1244-1263.
- Sondhi, A. (2010). The Legal Status of BCCI: Unwarranted Ad-Hocism, Constitutional Hurdles and the Pressing Need for a Cricket-Legislation. *National Law School of India Review*, 22(2), 141-158. <https://repository.nls.ac.in/nlsir/vol22/iss2/5>
- Talimciler, A. (2006). İdeolojik Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Spor ve Spor Bilimleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 35-40.
- Taşmektepligil, M. Y., & İmamoğlu, O. (1996). Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 41-51.
- Tumbe, C., & Ralli, I. (2018). The four eras of "marketing" in twentieth century India. *Journal of Historical Research in Marketing*, 10(3), 294-311.

- Tùkenmez, M. (2009). Toplumbilim ve spor. Kaynak Yayınları.
- Tùysüzöğlü, G. (2011). İkinci Dünya Savaşı Sonrası İngiliz Dış Politikası: İmparatorluk Yaşıyor Mu?. Akademik Bakış Dergisi, 26, 1-23.
- Yücel, V., & Güme, S. (2018). Kùltürel Üstünlük Arayışı, Spor Ve Sinema: Million Dollar Arm. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5(5), 201-213.

Egzersiz Nörolojik Hastalıklarda Tedavi Edici Etkisi; Alzheimer Örneği

Büşra YILMAZ* 

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Alzheimer hastalığı dünya genelinde yaşanan nüfus ile artış gösteren ve bireylerde bilişsel, fiziksel aynı zamanda sosyal işlevselliği olumsuz etkileyen ilerleyici nörodejeneratif bir hastalıktır. Farmakolojik tedavilerin sınırlı etkileri sebebi ile tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlar son dönemde önem kazanmakta ve egzersiz bu alternatif yöntemler arasında öne çıkan bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu geleneksel derleme çalışması “egzersiz”, “alzheimer” “fiziksel aktivite” ve “tedavi” anahtar kelimeleri Türkçe olarak ve ‘exercise’, ‘alzheimer’ ‘physical activity’ and ‘treatment’ anahtar kelimeleri İngilizce olarak, Pubmed, Researchgate ve Web of Science veri tabanlarında, son 5 yılın çalışmalarına ait literatür bilgisi ile sınırlandırılmıştır. Elde edilen bilgiler ışığında; Aerobik, direnç ve denge egzersizlerinin yanında yüksek yoğunluklu ve aralıklı egzersiz yöntemleri de son yıllarda nörobiyolojik etkileri ile dikkat çektiği tespit edilmiştir. Egzersiz; BDNF artışına destek vererek nörovasküler bütünlüğün korunmasına destek sağlar, inflamasyon süreçlerini azaltarak insülin duyarlılığının iyileştirilmesi gibi birçok mekanizma aracılığı ile hastalığın seyrini değiştirebilme yetisine sahip olabilir. Egzersiz tedavisinin etkinliğini arttırmak amacı ile yapılandırılmış bazı programlar, teknolojik destekler ve hasta merkezli yaklaşımlarla bütünsel çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda multidisipliner bakış açısı ile uzun dönemli ve biyobelirteç odaklı araştırmaların Alzheimer hastalığı da ile ilgili mücadele de egzersizin potansiyelini daha net bir şekilde ortaya koyacaktır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Alzheimer, Fiziksel Aktivite, Tedavi

The Therapeutic Effect of Exercise in Neurological Diseases: The Case of Alzheimer's Disease

ABSTRACT

Alzheimer's disease is a progressive neurodegenerative disease that is increasing worldwide with the aging population and negatively affects cognitive, physical, and social functioning in individuals. Due to the limited effects of pharmacological treatments, complementary and alternative approaches have gained importance in recent years, and exercise has emerged as a prominent strategy. This review study was conducted using the keywords “exercise,” “Alzheimer's,” “physical activity,” and “treatment” in Turkish and “exercise,” “Alzheimer's,” “physical activity,” and “treatment” in English in the PubMed, Researchgate, and Web of Science databases, limited to literature from the last 5 years. Based on the information obtained, it was determined that aerobic, resistance and balance exercises, as well as high-intensity and interval training methods, have attracted attention in recent years due to their neurobiological effects. Exercise supports the maintenance of neurovascular integrity by promoting BDNF increase, and it may have the ability to alter the course of the disease through various mechanisms, such as reducing inflammation processes and improving insulin sensitivity, exercise may have the ability to alter the course of the disease through various mechanisms. To enhance the effectiveness of exercise therapy, it is recommended to conduct comprehensive studies using structured programs, technological support, and patient-centered approaches. In this context, long-term, biomarker-focused research with a multidisciplinary perspective will more clearly reveal the potential of exercise in the fight against Alzheimer's disease.

Keywords: Exercise, Alzheimer's, Physical Activity, Treatment

*Sorumlu Yazar: busra.yuce.87@gmail.com

GİRİŞ

Alzheimer hastalığı (AH) dünya genelinde en çok yaşlı bireyler arasında görülen nörodejeneratif bir bozukluk olmakla birlikte ilerleyici düzeyde bilişsel yıkım ve günlük yaşam aktivitelerinde işlevsellikte kayıp yaşanması ile karakterize bir kavramdır. 2024 yılı itibarıyla dünya çapında yaklaşık 55 milyon kişinin demans ile yaşadığı ve bunların da yaklaşık %60-70 arasında değişen bir oranın da alzheimer hastası olduğu bilinmektedir (World Health Organization [WHO] 2023). Hastalığın görülme yoğunluğu, yaş ilerlemesi ile birlikte artmakta ve yaşam süresinin uzaması ile bu oranın daha da artması beklenmektedir.

AH tedavisinde günümüzde kullanılan bazı farmakolojik ajanlar (kolinesteraz inhibitörleri, NMDA antagonistleri gibi) sadece semptomatik iyileşmeye katkı sağlamaktadır. Bu sebepten dolayı hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilecek ya da hasta olunmasını engelleyecek farmakolojik olmayan yöntemler son dönemin ilgi odağı haline gelmiştir (Cummings ve ark., 2020). Bu yaklaşımlar arasında en çok dikkat çeken ve araştırmalara konu olan başlık ise düzenli fiziksel egzersizdir.

Fiziksel egzersizin beyin sağlığı üzerindeki etkileri nörobiyolojik düzeyde incelendiğinde nörotrofik faktörlerin (BDNF gibi), antiinflamatuvar sitokinlerin artması, sinaptik plastisitenin desteklenmesi ve oksidatif strese azalma meydana gelmesi gibi faydalı etkiler ortaya konulmuştur (Festa ve ark., 2023). Bunun dışında egzersizin AH özelinde bilişsel işlevlerin korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da umut verici sonuçlar doğurduğu bilinmektedir (Zeng ve ark., 2023).

Bu derleme çalışmasında AH de kullanılan egzersiz uygulamalarının nörobiyolojik etkileri ve bilişsel fonksiyonlara olan katkıları güncel bilimsel veriler ışığında değerlendirmeye alınmıştır.

YÖNTEM

Gerçekleştirilen çalışma geleneksel literatür derlemesi çalışmasıdır. Çalışma hazırlanırken Web of Science, Pubmed ve Researchgate veri tabanlarında ‘egzersiz’, ‘alzheimer’ ‘fiziksel aktivite’ ve ‘tedavi’ anahtar kelimeleri Türkçe olarak ve ‘exercise’, ‘alzheimer’ ‘physical activity’ and ‘treatment’ anahtar kelimeleri İngilizce olarak son 5 yılın çalışmalarına ait literatür bilgisi ile sınırlandırılmıştır. Çalışma planlanırken başlık metodolojisi oluşturulmuş ve başlık içeriklerini oluşturmak amacıyla sonuçlandırılan 1.187 adet çalışmadan sadece İngilizce olan yayınlar geleneksel derleme çalışmasına dahil edilmiştir. Çalışmaların bilimsel tarama süreci en son 16.05.2025 tarihinde gerçekleşmiştir.

AH TANIMI, PATOFİZYOLOJİSİ

AH, ilerleyici ve geri dönüşü olmayan nörodejeneratif bir hastalık olup, yaşlı bireylerde demansın en yaygın formu olarak bilinmektedir. Dünya genelinde artan yaşlı nüfus ile AH görülme sıklığı da artış göstermektedir (van Dyck ve ark., 2023). AH, bireylerde öğrenme, bellek, dikkat ve günlük yaşam aktivitelerini içeren bozulmalar ile karakterize olmakla birlikte, klinik bulgular yönetiminde henüz hastalığın ilerlemesini durduracak etkili bir tedavi bulunmamakta bu durumda alternatif yaklaşımların önemini belirgin hale getirmektedir.

AH Patofizyolojisi

AH hastalığının başlıca patolojik özellikleri, beyinde beta-amiloid peptitlerinin anormal şekilde birikmesi ve tau proteinlerinin de hiperfosforilasyonuna bağlı olarak gelişen nörofibriller yumakların oluşmasıdır. Bu yapıların oluşması sonucunda sinaptik plastisite iletişimde bozulmalar meydana gelmekte ve bu durum nöronal anlamda bir dejenerasyon ile sonuçlanmaktadır (Anitha ve ark., 2025). Bu durumun yanı sıra, glial hücre aktivasyonu ile ilgili gelişen nöroinflamasyon, oksidatif stres ve mitokondriyal disfonksiyon sürecinin tetiklenmesine sebep olan önemli mekanizmalar devreye girmektedir (Leng ve Edison, 2021). Gerçekleştirilen çalışmalar, bu patolojik süreçlerin beyin özelinde genel atrofiye ve özellikle de hipokampus alanında hacimsel küçülmeye sebep olduğunu bildirmektedir (Jack ve ark., 2024).

AH'nin Klinik Özellikleri

AH genellikle belirsiz semptomlar ile başlayan ve zamanla ilerlemiş bilişsel kayıp sonuçlarıyla karakterize olmuş bir hastalıktır. Erken evrelerinde kısa süreli aşamalarında bilişsel kayıplar, yeni bilgi öğrenme sürecinde zorlukların yaşanması var iken, orta evre de dil bozuklukları, mekânsal yönelimlerde kayıp yaşanması, yürütücü işlevsel bozukluklar ve kişilik değişimi gibi semptomlar görülebilir. İlerleyen süreçlerde ise bireylerde temel günlük aktivitelerini yerine getiremeyecek düzeyde bilişsel ve işlevsel düzeyde yetersizlikler yaşayabilir (Knopman ve ark., 2021). Tanı sürecinde klinik değerlendirmeler, beyin görüntüleme yöntemleri, bilişsel testler ve bazı biyobelirteçlerin analizi ile gerçekleştirilmektedir. Kesin tanının ise yalnızca otopsi ile gerçekleştiği bilinmektedir (Hampel ve ark., 2021).

EGZERSİZİN NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

Egzersiz kavramı, merkezi sinir sistemi üzerindeki çok yönlü nörobiyolojik etkiler oluşturarak beyin sağlığının korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin Nörogenez, sinaptogenez ve nöroinflamasyon modülasyonu üzerinde nörotrofik faktörlerle ilgili belirteçlerde artış olmasını sağlama gibi sonuçlar vererek, bilişsel işlevleri geliştirdiği ve iyileştirdiği yönünde sonuçlar elde etmektedirler (Ricker ve ark., 2022).

Nörotrofik Faktörler ve Sinaptik Plastisite Kavramı

Egzersiz özellikle hipokampus gibi öğrenme ve bellek ile ilişkili beyin bölgelerinde sinaptik plastisiteyi artırma özelliğine sahiptir. Bu etkide en önemli araçlardan biri BDNF (beyin türevli nörotrofik faktör) olarak düşünülmekte ve nöronların büyümesi, farklılaşması ve hayatta kalması gibi bir çok açıdan desteklenmesine olanak sağlamaktadır (Alani ve ark., 2024). BDNF düzeylerinde egzersiz etkisi ile meydana gelen bu artışın Alzheimer hastalığı gibi birçok nörodejeneratif bozukluklarla ilgili olan hastalıkların süreçlerinde oluşan bilişsel bozulma ve sürecin yavaşlatılması ile ilgili gelişim gösterdiği tespit edilmiştir (Alani ve ark., 2024).

Nörogenez ve Hipokampal Fonksiyonlar

Yetişkin bir bireyin beyininde nörogenez, gerçek anlamda hipokampus bölgesinde gerçekleşmekte ve bu bölge öğrenme ve bellek ile doğrudan ilişkili bir bölgedir. Düzenli egzersiz süreci nörogenez oluşumunu uyararak yeni nöronların artmasına katkı sağlamaktadır. Bu süreç ise yaş ile ilgili bilişsel yoksunluğa karşı koruyucu bir etki mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Gao ve ark., 2023).

Nöroinflamasyonun Modülasyon Süreci

AH'de önemli bir rol oynayan nöroinflamasyon kavramı, glial hücrelerin kronik aktivasyonu ile doğrudan ilişkilidir. Egzersiz kavramı antiinflamatuvar sitokinlerin salınımında artış sağlarken, proinflamatuvar belirteçlerde ise baskı oluşturarak bu süreçte düzenleyici bir mekanizma etkisi oluşturabilmektedir. Bu etkisi sayesinde beyin dokusunda oluşan inflamatuvar hasarın azalmasına da katkı sağlamaktadır (Hu ve ark., 2024).

Oksidatif Stres ve Mitokondriyal Fonksiyon

Egzersiz esnasında ve sonrasında nöronlardaki oksidatif stres ile ilgili seviyelerde azalma meydana gelmekte ve mitokondriyal fonksiyonu iyileştirdiği bildirilmektedir. Mitokondriyal biyogenezin de desteklenmesi ile enerji metabolizmasında da dengeleme yoluna giderek nöronal işlevselliğin korunmasına destek sağlar (Supruniuk ve ark., 2021).

EGZERSİZİN AH ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Egzersiz sürecinin AH üzerindeki etkileri son zamanlarda hem klinik hem de deneysel çalışmalarda

kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerinde koruyucu bir etki mekanizması yarattığı, buna ek olarak da hastalığın ilerlemesini engelleyici yönde güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bu etkiler nöroinflamasyonun azalması, nörobiyolojik mekanizmaların modülasyonu ve vasküler sağlığın iyileşmesi gibi çok yönlü süreçleri de içinde barındıracak şekilde gerçekleştirilmiştir (Sortino ve ark., 2024).

Kognitif Fonksiyonlar Üzerindeki Etkileri

AH teşhisi olan bireylerde egzersiz bilişsel gerilemeyi yavaşlatıcı etkiler göstermektedir. Gerçekleştirilen meta-analiz çalışmaları, aerobik egzersiz modellerinde hafıza, dikkat ve hatta yürütücü işlevsellik süreçlerinde belirgin iyileşmelerin olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle haftada en az 150 dk süreyi kapsayan egzersiz prosedürlerinin bireylerdeki performansı dahada iyileştirdiğini belirtmişlerdir (Lav ve ark., 2020).

Bazı Biyobelirteçler Üzerindeki Etkileri

Son dönem çalışmaları, düzenli egzersizin AH ile ilişkili biyobelirteçlerde olumlu etki oluşturduğunu savunmaktadır. Egzersiz ile plazmada AB42 ve AB40 oranlarında denge sağlandığı ve tau protein düzeylerinde ise azalma meydana geldiğini bildirmişlerdir. Ayrıca BDNF düzeyleri üzerinde artış olmasının da bu sürece katkı sunan parametreler arasında olduğu düşünülmektedir (Moniruzzaman ve ark., 2020).

Beyin Yapısı ve Hacmi Üzerindeki Etkisi

MRG (Manyetik rezonans görüntüleme) çalışmaları, fiziksel egzersiz sürecinin hipokampal hacimde artışa sebep olduğunu ve genel beyin atrofisinde yavaşlama oluşturduğunu savunmaktadır (Yu ve ark., 2021). Bu durumun AH tespitinde hacimsel kayıplara karşı önemli bir tedbir olarak değerlendirilebilir.

Psikososyal Etkileri

Egzersiz sadece bilişsel değerleri iyileştirme açısından değil, aynı zamanda anksiyete, depresyon ve apati gibi AH' ye eşlik eden birçok psikiyatrik belirtiler üzerinde de olumlu etkilere sahip bir mekanizmaya sahiptir. Grup halinde gerçekleşen egzersiz programları sosyal etkileşimi artırarak hastaların yaşam kalitelerinde olumlu etkiler göstermektedir (Law ve ark., 2020).

FARKLI EGZERSİZ YÖNTEMLERİNİN AH ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Farklı egzersiz türleri, AH üzerinde bilişsel, fiziksel ve aynı zamanda nöropsikolojik parametreler üzerinde değişen düzeylerde etkili olabilmektedir. Aerobik, direnç, kombine egzersizler, denge ve yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz yöntemlerinin Ah üzerinde hem hastalık progresyonunu yavaşlatma hem de yaşam kalitesinde arttırmada önemli etkileri olduğu düşünülmektedir (Gallardo-Gomez ve ark., 2022).

Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersiz yöntemleri, Ah üzerinde hipokampal nörojenezi ve sinaptik plastisiteyi destekleyerek bilişsel fonksiyonları koruyabilme yetkinliğine sahiptir. Haftada 3-5 gün orta şiddette ve 30 ile 45 dk aralığında gerçekleştirilen aerobik egzersiz yöntemleri, bu iyileşme süreci için önerilen yoğunluk olarak belirtilmektedir (Li ve ark., 2024).

Direnç Egzersizleri

Direnç egzersizleri kas gücü ve denge geliştirebilmenin en etkili yöntemlerinden biri olmalarının yanı sıra IGF-1 ve BDNF gibi nörotrofik faktör düzeylerinde teşvik edici bir potansiyel gelişimini sağlarlar ve AH sürecinde sinaptik bütünlüğü destekleyebilirler (Baek ve ark, 2024).

Kombine Egzersiz Programları

Aerobik ve direnç egzersizlerinin bir arada kullanıldığı egzersiz programları bilişsel işlev kapasitesinde

artış sağlamakla birlikte fiziksel kapasite de de gelişim görülmesini destekleyici programlardır. Bu tarz uygulamalar ile sözel akıcılık, dikkat ve yargı yönetimi gibi süreçlerin daha hızlı ve daha belirgin bir süreçte olgunlaşmasına destek verebilir (Hu ve ark., 2022).

Denge ve Koordinasyon Egzersizleri

Yoga ve pilates gibi denge-koordinasyon temel alan egzersiz planlamaları AH teşhisi bulunan hastalarda düşme riskini azaltabilmek ve motor becerileri geliştirebilmeyi temel alarak psikolojik rahatlamayı destekleyici şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca bu egzersiz türlerinin parasempatik aktivasyon üzerinde de düzenleyici etkisinin olduğu ve stresin azalmasına da katkı sağladığı bildirilmektedir (Barha ve ark., 2020).

HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz)

HIIT protokolleri yüksek yoğunluk ve sistemli dinlenme periyotlarının olduğu ve bu dinlenmenin aktif şekilde gerçekleştiği programlardan oluşmaktadır. Son yıllarda gerçekleşen araştırmalar, HIIT protokollerinin yaşlı bireylerde bilişsel işlevi iyileştirmede etkili bir yöntem olabileceğini savunmaktadır (Gholopour ve ark., 2022). AH hastalarında HIIT uygulamalarının BDNF seviyelerinde belirgin bir artış sağladığı, bu durumun da sinaptik plastisiteyi destekleyeceğini belirtmişlerdir. Ayrıca egzersiz sürelerinin daha kısa olması sebebi ile uygulama açısından büyük avantajlar sunabileceği öne sürülmektedir (Nogueira ve ark., 2022). Fakat bu egzersiz yönteminde öncesinde dikkatli bir değerlendirme sürecinin olması gerektiği ve planlama da egzersiz yönteminin mutlaka bireyselleştirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

KLİNİK UYGULAMALAR VE EGZERSİZ PLANLAMASI

AH yönetimi esnasında egzersiz ile ilgili tedavi sürecinin sistematik olarak uygulanması, semptom kontrolü ve yaşam kalitesi standartlarının artırılmasına yönelik uygulamalar gün geçtikçe daha da önem kazanmaktadır. Güncel klinik rehberler, fiziksel aktivite ve AH için standart tedavi protokollerine entegre olabilmesi için önerilerde bulunmaktadırlar Egzersiz programlarının bireyselleştirilmiş bir halde uygulanması ve hastalık evresi, bireyin sürece eşlik eden diğer hastalıkları da göz önünde bulundurarak bir planlama süreci yönetilmelidir (Kovacevic ve ark., 2020).

Rehber Önerileri ve Uygulamanın Standartları

Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Dünya Sağlık Örgütü, yaşlı bireylerin haftada en az 150 dk orta yoğunlukta aerobik aktivite ve haftada 2 gün direnç egzersizini önermektedir (DSÖ, 2020). AH sürecinde verilen bu öneriler hastalığın teşhisinde ilk ve orta evrelerinde fonksiyonel kapasitenin korunması için tedaviye adapte edilebilmektedir. Aerobik egzersiz bu süreçte bilişsel gerileme ile ilgili yavaşlama sağlarken, direnç egzersizleri düşme riskine karşı denge ve koordinasyon gelişimine destek vermek ve kas-iskelet sistemi sağlığını korumak açısından önemli olduğu bildirilmektedir (Cheung, 2024).

Egzersiz Klinik Ortamda Uygulanması

Egzersiz programları, fizyoterapistler veya egzersiz uzmanları tarafından yapılandırılarak, kişisel bazlı hedeflerle değerlendirilmeye alınmalıdır. Hafif ve orta şiddetli egzersiz sürecinde AH de en güvenli başlangıç yaklaşımı değerlendirilmeli ve ilerleme hastanın kapasitesine ve yeterliliğine uygun şekilde devam edebilmelidir. Bu duruma ek olarak grup etkileşimli olan planlamalar da depresyon ve anksiyete gibi semptomların azalmasında destekleyici bir özellik taşımaktadır (Lee ve ark., 2024).

Bireylerin Takip ve Değerlendirme Süreçleri

Egzersiz müdahalesi esnasında bireylerin takip ve değerlendirmelerinde doğru adımlamalara geçilebilmesi adına bazı testler uygulamak yaklaşımı daha netleştirebilmektedir. Bu testlerin en belirgin

örnekleri Montreal bilişsel değerlendirme testleri, mini mental durum testleri, fiziksel uygunluk testleri şeklinde sıralanabilir. Bu testlerin düzenli aralıklarla yapılması, hastanın takibi için daha iyi olacaktır. Bunun dışında egzersiz esnasında kalp atım hızlarının takibi, kan basınçlarının ölçülmesi veya efor testleri gibi testlerle gerekli takibin de yapılması uygun yaklaşımlar arasındadır (Cheung,2024). Uygun şekilde geri bildirim mekanizması oluşması, hasta ile bakım verenlerin uyum programlarında gelişimin artmasına olanak sağlayabilmektedir.

Egzersiz Programlarına Katılımı Arttırıcı Stratejiler

Ev tabanlı ve müzik eşliğinde gerçekleştirilen sanal egzersiz programlarına katılım sağlanması da hastaların motivasyonlarını yükseltebilir. Ayrıca bireylere egzersizin hastalığı doğrudan yavaşlattığına dair genel bir bilgi verilmesi, hastanın aynı zamanda ailesinin de katılımını sağlayabilir (Brodaty ve ark., 2025).

SONUÇ

AH tedavisinde egzersiz sadece fiziksel fonksiyonları korumak ile ilgili değil, aynı zamanda nörobiyolojik süreçlerde de olumlu etkilerinin olması sebebi ile gün geçtikçe daha popüler hale gelen alternatif tedavi yaklaşımı olarak kabul görmektedir. Özellikle BDNF, IGF-1 gibi nörotrofik faktörlerin de salınımında artma meydana gelmesi ile nöroplastisitenin desteklenebilir bir nitelik kazanması, egzersiz kavramını bilişsel gerilemeyi yavaşlatıcı bir strateji olarak konumlandırmaktadır (Hughes ve ark., 2024). Fakat egzersiz reçeteleri ile ilgili sürecin daha bireyselleştirilerek planlanmasının, hastalığın evresine uygun şekilde yapılandırılarak desteklenmesinin en doğru yaklaşım stratejisi olduğu açıktır.

Gelecekte planlanan çalışmalar adına; egzersiz yoğunluğu, tipi ve süresi ile ilgili daha net protokollerin var olabilmesi ve bu konunun egzersiz uzmanları tarafından çok yönlü çalışmalar ile desteklenmesi gerekmektedir. AH hastalarının genetik ve aynı zamanda epigenetik düzeyde etkilerini incelemeyi amaçlayan biyobelirteç odaklı çalışmaların sayısının artması önem arz etmektedir (Bai ve ark., 2022). Özellikle yaş almış bireylerde motivasyon ve uyum sürecinin de dijital platformlar ve takip sistemleri aracılığı ile kontrol edilebilir bir tarza getirilmesi, bu hastalığa sahip bireylerin yaşam kalitesinde de artışa sebebiyet verebilir (Palmdorf ve ark., 2021).

Sonuç olarak, multidisipliner yaklaşımlar ile hastayı merkeze alan ve aynı zamanda kanıta dayalı, kontrollü egzersiz protokolleri ile bu hastalığa sahip bireylerin yaşam kalitesi artırılabilir ve bilişsel gerileme süreçleri yavaşlatılabilir. yeteneği sayesinde bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilebilir. Klinik anlamda aynı zamanda pratikte gerçekleştirilecek ve birbirine entegre edilmiş bir düzenleme ile bu hastalığın paradigma düzeylerinde önemli iyileşmelerin yaşanabileceği öngörülmektedir. Çalışma temel alınarak gerçekleştirilmesi planlanan araştırmaların, alzheimer tedavi sürecindeki egzersiz planlamalarının yalnızca pozitif bir bakış açısı sunarak değil, patolojik ve kronik rahatsızlıklara sahip bireylerde de izlenmesi gereken yolların ayrıntılı incelenmesi gerektiği, bireyselleşmiş antrenman programlarının gündeme alınmaması halinde yaşanabilecek olumsuz süreçlerin de ele alınması gerektiği unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Alani, Z. (2024). Exercise, Episodic Memory, and Age: A Systematic Review. *International Journal of High School Research*, 6(9).
- Anitha, K., Singh, M. K., Kohat, K., Chenchula, S., Padmavathi, R., Amerneni, L. S., ... & Bhatt, S. (2025). Recent insights into the neurobiology of Alzheimer's disease and advanced treatment strategies. *Molecular Neurobiology*, 62(2), 2314-2332.
- Baek, J. E., Hyeon, S. J., Kim, M., Cho, H. Y., & Hahm, S. C. (2024). Effects of dual-task resistance exercise on cognition, mood, depression, functional fitness, and activities of daily living in older adults with cognitive impairment: a single-blinded, randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, 24(1), 369.
- Bai, Y., Wu, B., Hu, X., Zhang, Y., Fan, M., Men, W., Yang, Y., Wu, X., & Li, Z. (2022). Effect of 3-month aerobic dance on hippocampal volume and cognition in elderly people with

- amnesic mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 771413. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.771413>
- Barha, C. K., Best, J. R., Rosano, C., Yaffe, K., Catov, J. M., & Liu-Ambrose, T. (2020). Sex-specific relationship between long-term maintenance of physical activity and cognition in the health ABC study: potential role of hippocampal and dorsolateral prefrontal cortex volume. *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(4), 764-770.
- Brodaty, H., Chau, T., Heffernan, M., Ginige, J. A., Andrews, G., Millard, M., ... & Valenzuela, M. (2025). An online multidomain lifestyle intervention to prevent cognitive decline in at-risk older adults: a randomized controlled trial. *Nature Medicine*, 1-9.
- Cheung, C. L. K. (2024). Association Between the Pattern of Participation in Intellectual Activities and Cognitive Functioning in Older Adults Without Clinical Dementia (Master's thesis, The Chinese University of Hong Kong (Hong Kong)).
- Cummings, J., Lee, G., Zhong, K., Fonseca, J., & Taghva, K. (2021). Alzheimer's disease drug development pipeline: 2021. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 7(1), e12179.
- De la Rosa, A., Olaso-Gonzalez, G., Arc-Chagnaud, C., Millan, F., Salvador-Pascual, A., García-Lucerga, C., ... & Gomez-Cabrera, M. C. (2020). Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *Journal of sport and health science*, 9(5), 394-404.
- Festa, F., Medori, S., & Macrì, M. (2023). Move your body, boost your brain: the positive impact of physical activity on cognition across all age groups. *Biomedicines*, 11(6), 1765.
- Gallardo-Gomez, D., del Pozo-Cruz, J., Noetel, M., Alvarez-Barbosa, F., Alfonso-Rosa, R. M., & del Pozo Cruz, B. (2022). Optimal dose and type of exercise to improve cognitive function in older adults: A systematic review and bayesian model-based network meta-analysis of RCTs. *Ageing research reviews*, 76, 101591.
- Gao, Y., Syed, M., & Zhao, X. (2023). Mechanisms underlying the effect of voluntary running on adult hippocampal neurogenesis. *Hippocampus*, 33(4), 373-390.
- Gholipour, P., Komaki, A., Ramezani, M., & Parsa, H. (2022). Effects of the combination of high-intensity interval training and Ecdysterone on learning and memory abilities, antioxidant enzyme activities, and neuronal population in an Amyloid-beta-induced rat model of Alzheimer's disease. *Physiology & Behavior*, 251, 113817.
- Hampel, H., Cummings, J., Blennow, K., Gao, P., Jack Jr, C. R., & Vergallo, A. (2021). Developing the ATX (N) classification for use across the Alzheimer disease continuum. *Nature Reviews Neurology*, 17(9), 580-589.
- Hu, J., Huang, B., & Chen, K. (2024). The impact of physical exercise on neuroinflammation mechanism in Alzheimer's disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 1444716.
- Hu, Y., Zhou, Y., Zhang, M., Ge, W., Li, Y., Yang, L., ... & Huang, H. (2021). CRISPR/Cas9-engineered universal CD19/CD22 dual-targeted CAR-T cell therapy for relapsed/refractory B-cell acute lymphoblastic leukemia. *Clinical Cancer Research*, 27(10), 2764-2772.
- Hughes, T. F., Spira, A. P., Albert, M. S., & Rebok, G. W. (2024). Identifying exercise and cognitive intervention parameters to optimize executive function among adults with MCI and dementia: A systematic review. *Neuropsychology Review*, 34, 210-232. <https://doi.org/10.1007/s11065-023-09559-y>
- Jack Jr, C. R., Andrews, J. S., Plaj, T. G., Buracchio, T., Dunn, B., Graf, A., ... ve Carrillo, M. C. (2024). Revised criteria for the diagnosis and staging of Alzheimer's disease: Alzheimer's Association Working Group. *Alzheimer ve Demans*, 20(8), 5143-5169.
- Knopman, D. S., Amieva, H., Petersen, R. C., Chételat, G., Holtzman, D. M., Hyman, B. T., ... & Jones, D. T. (2021). Alzheimer disease. *Nature reviews Disease primers*, 7(1), 33.
- Kovacevic, A., Fenesi, B., Paolucci, E., & Heisz, J. J. (2020). The effects of aerobic exercise intensity on memory in older adults. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 45(6), 591-600.
- Law, C.K., Lam, F.M., Chung R.C., Pang, M.Y. Physical exercise attenuates cognitive decline and reduces behavioural problems in people with mild cognitive impairment and dementia: a systematic review. *J Physiother*. 2020 Jan;66(1):9-18.
- Lee, D. C. A., Callisaya, M., Meyer, C., Taylor, M. E., Lawler, K., Levinger, P., ... & Hill, K. D. (2024). Changing the focus: Facilitating engagement in physical activity for people living with

-
- mild dementia in a local community—Protocol for a pre-post mixed methods feasibility study. *Plos one*, 19(9), e0307018.
- Leng, F., & Edison, P. (2021). Neuroinflammation and microglial activation in Alzheimer disease: where do we go from here?. *Nature Reviews Neurology*, 17(3), 157-172.
- Moniruzzaman, M., Ali, M. S., Haque, M. E., & Uddin, M. N. (2020). Effects of physical activities on dementia-related biomarkers: A systematic review of randomized controlled trials. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 6(1), e12109. <https://doi.org/10.1002/trc2.12109>
- Nogueira Godinho, W. D., Vasconcelos Filho, F. S. L., Pinto, D. V., Alves, J. O., de Souza Nascimento, T., de Aguiar, I. D., ... & Soares, P. M. (2022). High-Intense Interval Training Prevents Cognitive Impairment and Increases the Expression of Muscle Genes FNDC5 and PPARGC1A in a Rat Model of Alzheimer's Disease. *Current Alzheimer Research*, 19(12), 830-840.
- Palmdorf, S., Stark, A. L., Nadolny, S., Eliaß, G., Karlheim, C., Kreisel, S. H., ... & Dockweiler, C. (2021). Technology-assisted home care for people with dementia and their relatives: scoping review. *JMIR aging*, 4(1), e25307.
- Rieker, J. A., Reales, J. M., Muiños, M., & Ballesteros, S. (2022). The effects of combined cognitive-physical interventions on cognitive functioning in healthy older adults: a systematic review and multilevel meta-analysis. *Frontiers in human neuroscience*, 16, 838968.
- Sortino, M., Amato, A., & Musumeci, G. (2024). Advanced technologies applied to physical exercise for dementia and Alzheimer's disease management: a narrative review. *Advanced Technology in Neuroscience*, 1(1), 72-85.
- Supruniuk, E., Górski, J., & Chabowski, A. (2023). Endogenous and exogenous antioxidants in skeletal muscle fatigue development during exercise. *Antioxidants*, 12(2), 501.
- Van Dyck, C. H., Swanson, C. J., Aisen, P., Bateman, R. J., Chen, C., Gee, M., ... & Iwatsubo, T. (2023). Lecanemab in early Alzheimer's disease. *New England Journal of Medicine*, 388(1), 9-21.
- World Health Organization. (2023).Dementia. Retrived From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/details/dementia> E.T : 19.03.2025
- World Helath Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedantary behaviour. <https://www.who.int/publication/i/item/9789240015128> E.T: 12.03.2025
- Yu F, Vock DM, Zhang L, Salisbury D, Nelson NW, Chow LS, Smith G, Barclay TR, Dysken M, Wyman JF. Cognitive Effects of Aerobic Exercise in Alzheimer's Disease: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Alzheimers Dis*. 2021;80(1):233-244.
- Zeng, Y., Wang, J., Cai, X., Zhang, X., Zhang, J., Peng, M., ... & Yan, F. (2023). Effects of physical activity interventions on executive function in older adults with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatric Nursing*, 51, 369-377.
- Zhang, H. W., Zhang, H. B., Liu, X. L., Deng, H. Z., Zhang, Y. Z., Tang, X. M., ... & Huang, B. (2024). Clinical assessment of magnetic resonance spectroscopy and diffusion-weighted imaging in diffuse glioma: insights into histological grading and IDH classification. *Canadian Association of Radiologists Journal*, 75(4), 868-877.
-



Derleme

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsbdbd> 2025, Cilt:8, Sayı:1, 38-49

Doi: 10.48133/igdirsbdbd.1710154

Yüklenme Tarihi: 31.05.2025 **Kabul Tarihi:** 02.07.2025 **Yayın Tarihi:** 30.07.2025

Sporcu Beslenmesi ve Sporcularda Ağız ve Diş Sağlığı: Performansa Etkileri ve Koruyucu Önlemler

Nisa Nur AYHANCI ¹ , Muhammed ŞAHİN ^{2*} , Abdullah ALTUNHAN ³ 

¹ Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı

² İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı

³ Mardin Artuklu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Sporcu beslenmesi; enerji üretimi, dayanıklılık ve toparlanma süreçlerini doğrudan etkileyerek atletik performansın artırılmasında kritik bir rol oynar. Bununla birlikte, sporcu beslenmesinin özellikle ağız ve diş sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalara göre sporcuların %15-89'unda diş çürüğü, %36-85'inde diş erozyonu ve %15-78'inde periodontal hastalık görülmekte olup, elit sporcuların %5-18'i ağız sağlığındaki problemlerin performanslarını olumsuz etkilediğini bildirmiştir. Sporcularda ağız ve diş sağlığını tehdit eden başlıca faktörler; beslenme düzeni, ağız hijyeninin yeterli sağlanamaması, spor ile ilişkili artan oksidatif stres ve tükürük akış hızının azalmasıdır. Bu derleme, sporcu beslenmesine dair güncel önerileri ve bu beslenme stratejilerinin ağız ve diş sağlığı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Çalışmanın amacı, sporcuların, diş hekimlerinin ve diyetisyenlerin sporcu beslenmesi ile ağız sağlığı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamalarına yardımcı olmak ve beslenmeye bağlı diş hastalıklarını önlemeye yönelik stratejiler geliştirmektir. Ayrıca, ağız sağlığını iyileştirmek için uygulanabilecek önleyici yaklaşımlar ele alınarak, sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de genel sağlıklarını koruyabilmeleri adına öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Sporcu Beslenmesi, Sporcu İçecekleri, Ağız Sağlığı, Diş Sağlığı

Athlete Nutrition and Oral and Dental Health in Athletes: Effects on Performance and Preventive Measures

ABSTRACT

Athlete nutrition plays a critical role in improving athletic performance by directly affecting energy production, endurance and recovery processes. However, it is known that athlete nutrition has negative effects especially on oral and dental health. According to research, 15-89% of athletes have tooth decay, 36-85% have tooth erosion and 15-78% have periodontal disease, and 5-18% of elite athletes report that oral health problems negatively affect their performance. The main factors that threaten oral and dental health in athletes are; diet, inadequate oral hygiene, increased oxidative stress related to sports and decreased salivary flow rate. This review examines current recommendations for athlete nutrition and the effects of these nutritional strategies on oral and dental health. The aim of the study is to help athletes, dentists and nutritionists better understand the relationship between athlete nutrition and oral health and to develop strategies to prevent nutrition-related dental diseases. In addition, preventive approaches that can be applied to improve oral health are discussed and suggestions are presented so that athletes can protect both their physical performance and general health.

Keywords: Athletes, Sports Nutrition, Sports Drinks, Oral Health, Dental Health

* Sorumlu Yazar: muhammedsahin@artuklu.edu.tr

GİRİŞ

Atletik performans, sporcu bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığıyla yakından ilişkilidir (Bryant et al., 2011). Ağız ve diş sağlığı toplumun yanı sıra sporcular için de genel fiziksel sağlık ve yaşam kalitesinin temel belirleyicilerindendir (Needleman et al., 2013). Sporcu beslenmesinin özellikle ağız ve diş sağlığı üzerine olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Gallagher et al., 2020). Sporcu beslenmesi, atletik performansın yönetilmesi ve geliştirilmesinde büyük önem taşır. Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası aşamalar için beslenme önerileri iyileşme ve adaptif süreçler için temel oluşturur (Khan et al., 2022; Malsagova et al., 2021). Düşük enerji alımı kas kütlesi kaybına, zayıf kemik yapısına, hormonal işlev bozukluğuna, performans düşüşüne ve sakatlanma riskinin artmasına neden olabilir (Association 2009). Karbonhidrat ve protein alımı; vücut ağırlığı yönetimi ve antrenmanın etkileri, glikojen depolanması, kas kazanımı ve doku onarımını sağlamak için önemlidir (Association 2009). Basit karbonhidrat kaynaklarının, sporcu beslenme ürünlerinin, asidik ve karbonhidrat içeren sporcu içeceklerinin alım miktar ve sıklığının artması, özellikle dehidrasyon ve ağız hijyeninin kötü olduğu durumlarda diş erozyonu, diş çürüğü ve inflamatuvar periodontal hastalık riskini artırır (Broad and Rye 2015). Sporcuların %15-89'unda diş çürüğü (Azeredo et al. 2020), %36-85'inde diş erozyonu (de Queiroz Gonçalves et al. 2020) ve %15-78'inde periodontal hastalık (Gallagher et al., 2018; Kragt et al., 2019; Minty et al., 2018; Needleman et al., 2013, 2016) varlığı tespit edilmiştir. Tedavi edilmeyen bu durumlar yaygın bir enfeksiyonu tetikleyerek sporcuların sağlığını ve performansını olumsuz etkileyebilir (Needleman et al., 2013). Olimpik sporcuların değerlendirildiği çalışmalarda, sporcuların %5-18'i ağız sağlığının performanslarını olumsuz etkilediğini bildirmiştir (Batchelor and Sheiham 1994; Needleman et al., 2013).

Sporcularda ağız ve diş sağlığı durumu ve sporcu beslenmesinin ağız ve diş sağlığı üzerindeki etkilerinin anlaşılması, önleyici stratejilerin geliştirilmesi için kritik öneme sahiptir. Bu doğrultuda, sporcular için mevcut sporcu beslenme önerilerini gözden geçirmeyi ve bu önerilerin ağız ve diş sağlığını nasıl etkileyebileceğini açıklamayı amaçladık.

Sporcularda Ağız ve Diş Sağlığının Kötü Olmasının Nedenleri

Fiziksel antrenmanın periodontitis üzerindeki olumlu etkileri bilinmesine karşın müsabaka sporcularında oldukça yüksek oranlarda ağız ve diş sağlığı problemleri görülmesi bir çelişki olarak karşımıza çıkmaktadır. Müsabaka sporlarında artan oksidatif stres, sporcu beslenmesine uyum ve ağız hijyeninin yeterli sağlanamayışının ağız ve diş sağlığını olumsuz etkileyen temel etmenler olduğu düşünülmektedir.

Oksidatif Stres ve Ağız Diş Sağlığı

Çeşitli çalışmalarda periodontitisli bireylerden alınan kan, tükürük ve diş eti oluşu sıvısında oksidatif stres belirteçlerinin artmış seviyeleri ölçülmüş ve oksidatif stres ile periodontal inflamasyon arasındaki ilişki desteklenmiştir (Almerich-Silla et al., 2015; Novaković et al., 2013; Su et al., 2009). Oksidatif stresin periodontitis üzerine etki mekanizması reaktif oksijen türlerinin artmış seviyeleri ve/veya antioksidan aktivitenin baskılanması şeklinde açıklanabilmektedir. Reaktif oksijen türleri, normal hücresel metabolizmanın bileşenleri olup sinyal iletiminde ve bağışıklık savunmasında önemli bir rol oynarlar. Bununla birlikte, aşırı reaktif oksijen türleri veya kronik oksidatif stres, oksijen yükünün artmasına ve antioksidan mekanizmanın reaktif oksijen türlerini nötralize etme yeteneğinin azalmasına katkıda bulunarak hücre ve doku yıkımına yol açar (Almerich-Silla et al., 2015; Kesarwala et al., 2016; López-Jornet et al., 2024) Reaktif oksijen türleri biyomoleküllere ve hücre membranlarına zarar vererek (Johnstone et al., 2007) ve antioksidan faktörleri bozarak (Chiu et al., 2017; Ikeda et al., 2018) periodontitisin gelişimi ve ilerlemesine neden olmaktadır (Bartold et al., 2005). Ayrıca proinflamatuvar sitokinlerin gen ifadesinin artmasına ve hücre dışı bağ dokusu yıkımına yol açarak diş bağı kaybı, kemik rezorpsiyonu ve nihayetinde periodontal hastalığa neden olmaktadır (Johnstone et al., 2007; Lakschevitz et al., 2013; Sczepanik et al., 2020). Egzersiz ve oksidatif stres arasındaki ilişki egzersizin türüne, yoğunluğuna ve süresine bağlıdır. Düzenli ve orta şiddette yapılan egzersizin ağız sağlığını geliştirdiği ve oksidatif strese karşı koruma sağladığı bilinmektedir (Pingitore et al., 2015). Aerobik egzersizin aksine, yüksek yoğunluklu egzersiz oksidatif stresi artırarak (Pingitore et al., 2015) sporcularda bağışıklık sisteminin bozulmasına (Bramantoro et al., 2020; Oliveira et al., 2015) ve dolayısıyla ağız ve diş sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir.

Sporcu Beslenmesi ve Ağız Diş Sağlığı

Sporcu beslenmesi; sporcunun yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, spor türü, antrenman süresi, sıklığı ve şiddeti göz önünde bulundurularak günlük enerji, makro ve mikrobesein ögesi ve sıvı gereksinimi ve alım zamanının belirlendiği bir beslenme modelidir (Malsagova et al., 2021). Sporcu beslenmesi ağız mukozası ve diş sert dokuları üzerinde, tükürüğün fizikokimyasal özellikleri, ağız mikrobiyotasının bileşimi ve özellikleri üzerinde çok önemli etkilere sahiptir (Daniele et al., 2021; Hansen et al., 2018). Böylelikle ağız ve diş sağlığı üzerinde farklı etkileri olabilmektedir.

Sporcu Beslenmesi ve Ağız Diş Sağlığında Karbonhidratların Yeri

Sporcu beslenmesi, enerji, dayanıklılık ve toparlanmayı etkileyerek atletik performansı artırmak için çok önemlidir (Khan et al., 2022; Needleman et al., 2018). Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası aşamalar için beslenme yönetimi karbonhidratlara, elektrolitlere ve yoğun enerjili yiyecek veya içeceklerle odaklanır. Karbonhidratlar orta ile yüksek şiddetli egzersizler için ideal enerji kaynağıdır. Ancak insan vücudunda küçük miktarda depolandığı için sürekli olarak yenilenmelidir. Sporcuların toplam karbonhidrat gereksinimi spor türü, antrenman sıklığı, süresi ve şiddeti, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası zaman dilimlerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Tablo 1) (Burke et al., 2013).

Karbonhidratlar basit ve kompleks karbonhidratlar olarak iki grupta toplanır (TÜBER, 2022). Sporcuların karbonhidrat gereksinimlerini protein ve mikrobesein ögesi gereksinimlerini de karşılayabilecekleri kompleks karbonhidrat kaynaklarından (tahıl, meyve-sebzeler, süt veya yoğurt ve baklagiller) karşılamaları önerilmektedir. Ancak çok yüksek enerji gereksiniminin olması durumunda, kompleks karbonhidrat kaynaklarına kıyasla düşük besin ögesi ve yüksek basit karbonhidrat içeren gıda ve içecekler ihtiyacı olmaktadır (Jeukendrup, 2014). Bir saatten kısa süren antrenmanlar tipik olarak egzersizden hemen önce veya egzersiz sırasında karbonhidrat tüketimini gerektirmezken, orta ile yüksek yoğunlukta çalışmayı içeren 90 dakikadan uzun antrenmanlar karbonhidrat tüketimini gerektirebilir. Bu durumlarda, egzersiz sırasında daha kolay sindirilebilmeleri nedeniyle karbonhidrat kaynağı olarak spor beslenmesine özgü ürünler (sporcu içecekleri, karbonhidratlı “sakızlar” veya jeller ve enerji barları) daha yaygın olarak tüketilmektedir. Yüksek yoğunluklu 45-75 dakika süren egzersizlere katılan sporcular için özellikle müsabaka sırasında kullanılabilecek sporcu beslenme yaklaşımı karbonhidratlı ağız gargarası kullanımıdır. Bu yöntem, bir karbonhidrat kaynağını (tipik olarak bir sıvı veya jel) tükürmeden veya yutmadan önce 5-10 saniye boyunca ağızda tutmayı ve bu sırayı egzersiz süresince düzenli olarak (her 10-15 dakikada bir) tekrarlamayı içerir (de Ataide e Silva et al., 2013). Plasebo ile karşılaştırıldığında, bu yaklaşımın beyindeki ödülle ilgili merkezlerle bağlantılı ağızdaki karbonhidrat sensörlerinin aktivasyonu yoluyla yaklaşık bir saatlik antrenmanın performansını iyileştirdiği gösterilmiştir (Chambers et al., 2009). Yoğun ve/veya uzun süreli egzersizden hemen sonra karbonhidrat alımı, bir sonraki egzersize hazırlık olarak kas glikojeninin hızlı bir şekilde yenilenmesini desteklemek için önemlidir (Burke et al., 2013). Ayrıca, uzun süreli ve/veya yoğun egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli karbonhidrat alımının, bağışıklık sistemini şiddetli egzersizin olumsuz sonuçlarından koruduğuna inanılmaktadır (Walsh et al., 2011).

Tablo 1. Karbonhidrat gereksinimi (Burke et al., 2013)

Aktivite türü	Yoğunluk ve/veya süre	Karbonhidrat alım hedefi
Düşük	Düşük yoğunluklu veya beceri temelli faaliyetler	3-5 g/kg/gün
Orta	Orta düzeyde egzersiz programı; yaklaşık 1 saat/gün	5-7 g/kg/gün
Yüksek	Dayanıklılık programı; 1-3 saat/gün orta ila yüksek yoğunluklu egzersiz	6-10 g/kg/gün
Çok yüksek	Aşırı bağlılık; en azından 4-5 saat/gün orta ila yüksek yoğunlukta egzersiz	8-12 g/kg/gün
Yoğun egzersiz sırasında		
Kısa süreli egzersiz	< 45 dk	Gerekli değil
Sürekli yüksek yoğunluklu egzersiz	45-75 dk	Ağız gargarasını içeren küçük miktarlar

Aşağıdakileri içeren dayanıklılık egzersizi		
“dur ve başla” sporu	1.0-2.5 saat	30-60 g/saat
Ultra dayanıklılık egzersizi	>2.5-3.0 saat	En çok 90 g/saat
Yoğun egzersizden sonra		
Egzersiz sonrası glikojen depolarının doldurulması	-	4 saat boyunca 1 g/kg/saat

Karbonhidrat tüketimi ile diş çürükleri arasındaki ilişki kanıtlanmıştır (Schulze and Busse 2024). Fermente edilebilir karbonhidratlar bakteriyel metabolizma için en önemli yakıtı temsil eder. Tüketilen karbonhidratın yapışkanlık derecesi, çözünürlüğü ve dokusu ağız içi ortamdan temizlenmesini etkiler (Jegier et al., 2005). Çalışma sonuçları karbonhidratların karyojenik etkisinin miktarından çok, tüketim sıklığı, karbonhidrat tipi ve besinin ağızda kalma süresinden kaynaklandığını göstermektedir (Özdemir and Ersoy 2010). Gıdaların ağızda uzun süre tutulması, uzun süreli asit üretimine yol açar. Yiyecek ve içecekler ne kadar sık tüketilirse diş hasarı riski de o kadar artar. Çürük; konakçı, bakteriler, karbonhidrat mevcudiyeti ve zaman arasındaki etkileşimden kaynaklanır (Jegier et al., 2005).

Ağız mikrobiyomunun bileşimi, gıda artıklarının ve fermente edilebilir karbonhidratların mevcudiyetine bağlı olan tükürük pH seviyesiyle yakından ilişkilidir. Genel olarak, ağız ve diş sağlığı savunma durumu tükürük akış hızı ve pH seviyesi, tamponlama kapasitesi, plak biyofilmi, karyojenik bakteriler ve konak bağışıklık savunması/immünoglobulin A (IgA) seviyeleriyle ilişkilidir (Marcotte and Lavoie 1998).

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, elit sporcuların %36,3'ünün, çoğu gün şeker içeren içecek tükettiği gösterilmiştir (Mielle et al., 2025). Benzer bir şekilde başka çalışmada, elit ve profesyonel sporcuların %28'inin yüksek miktarda şeker tükettiği, %59'unun enerji barları ve %70'inin enerji jelleri kullandığı gösterilmiştir (Gallagher et al., 2018). Yüksek sıklıkta şeker tüketimi, ağız mikrobiyotasında bir dengesizlik yaratır (Diaz-Garrido et al., 2016). Çok sayıda çalışma ağız mikrobiyomunu diş çürüğü ve periodontal hastalık açısından karakterize etmiştir (He et al., 2015). Biyofilmdeki ekosistem, diş çürüğü için belirleyici bir faktör olarak kabul edilir. Dolayısıyla, çürük ve periodontal hastalık plak biyofilmindeki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Diş sert dokusunu eriten karyojenik bakteriler tarafından üretilen organik asitler, bu süreç uzar ve sıklaşırsa kaviteye yol açabilir (Featherstone, 2004).

Diyetin dişler üzerindeki etkileri karbonhidrat alım türü, miktarı ve sıklığı, genel diyet örüntüsü, mikrobiyom ve tükürük bileşimi, tükürük akışı, diş morfolojisi, ağız hijyeni ve florür gibi ağız içi ortamdan etkilenir (Bratthall and Hänsel Petersson 2005). Çok fazla karbonhidrat tüketen bir sporcunun çürük, gingivitis ve/veya periodontitis geliştirme olasılığı, önleyici faktörlere ve davranışlara bağlıdır. Ağız solunumu ve dehidrasyon, sık karbonhidrat tüketiminin proinflatuar etkileri, yoğun egzersiz yükü ve stres nedeniyle zayıflamış bir bağışıklık sistemi sporcularda diş plağının olumsuz etkilerini arttırabilir (Needleman et al., 2018). Çürük gelişimi, çürüğü teşvik eden ve önleyen faktörler arasındaki dengeden etkilenir. Çürük riskini artıran başlıca beslenme davranışı; şeker içeren içecekler ve enerji içecekleri, yapışkan yiyecekler, şekerli nişastalı atıştırmalıklar ve basit karbonhidratların sık ve uzun süreli tüketimidir. Şekersiz ürünler, taze meyve ve sebzeler ve tam tahıllı besinlerin tüketimi ve en az 2 saatlik aralıklar ile beslenme davranışı çürük riskini azaltmaktadır (Jegier et al., 2005).

Sporcu İçecekleri ve Ağız Diş Sağlığı

Sporcu içecekleri, terleme yoluyla kaybedilen sıvı ve elektrolitleri hızla yerine koymak, glikojen depolarını yeniden doldurmak ve performansı korumak için üretilir. Sporcu içecekleri karbonhidrat, sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi elektrolitler, A, B kompleks, C ve E vitaminleri, sodyum bikarbonat ve selenyum gibi mineraller içerir (Raizel et al., 2019). Sporcu içecekleri, antrenman/müsabaka sırasında kan glikoz seviyelerini ve sıvı dengesini korumak için karbonhidrat içerir (Raizel et al., 2019). Şekerli uyarılar, beyinde beslenme ve ödül reflekslerini harekete geçirir, bu da şekerli gıdalara olan iştahı daha da artırır (Berthoud, 2003). Çalışma sonuçları, aromalı veya tatlandırılmış içeceklerin egzersiz sırasında ve sonrasında gönüllü şeker alımını artırabileceğini göstermiştir (Passe et al., 2000; Wilmore et al., 1998). Sporcu içecekleri arasında enerji içecekleri (%10'dan fazla karbonhidrat), izotonik sporcu içecekleri (%4-8 karbonhidrat) ve hipotonik sporcu içecekleri (%2 karbonhidrat veya daha azı) yer

almaktadır (Needleman et al., 2014). Gallagher ve ark. tarafından yapılan çalışmada (Gallagher et al., 2018), sporcuların %86'sının antrenman/müsabaka sırasında sporcu içeceği tükettiği belirlenmiştir. Benzer bir şekilde Needleman ve ark. (Needleman et al., 2013), sporcuların %64'ünün haftada en az üç kez sporcu içeceği tükettiğini, Bryant et al., (2011) sporcuların %84'ünün antrenman sırasında sporcu içeceği tükettiğini bildirmiştir (Bryant et al., 2011).

Ticari sporcu içeceklerinin pH değeri 3 ile 3.2 arasında değişmekte olup, diş hasarı için asıl belirleyici olan içeceğin diş minesiyle temas süresidir. Sporcu içeceği tüketimi tükürük pH'sının düşmesine neden olur. Tükürük pH'sının 5.5'in altına düşmesi ile diş minesi çözünmeye başlar (Tadakamadla et al., 2015). Asidik içecek tüketim sıklığının diş erozyonu için toplam miktardan daha önemli olduğu gösterilmiştir. Özellikle asidik içecek tüketimi sık olan, tükürük akışı azalmış, içeceğin ağızda kalma süresi uzun olan veya ağızdan solunum yapan sporcular diş erozyonu riski altındadır (Bratthall and Hänsel Petersson 2005; Needleman et al., 2018). Ek olarak, egzersiz yoğunluğunun kendisi egzersizden sonraki 2 saate kadar tükürüğün savunma özelliklerini bozar. Asidik içeceklerin açıklanan bu doğrudan etkilerine ek olarak bir diğer önemli husus, sporcu içeceklerinin şeker içeriği ve şeker fermantasyonu nedeniyle oral plak bakterileri tarafından dolaylı olarak asit oluşumudur. Bu nedenle oral plak mikroorganizmaları tarafından üretilen organik asit, dişlerin demineralizasyonuna ve çürüklere neden olur (Goel et al., 2013). Tüm bu nedenlerden dolayı, sporcular antrenman, müsabaka veya iyileşme dışında şekerli içeceklerden ve takviyelerden kaçınmalıdır. Sporcu içeceği alımından sonra, tükürük pH değerini artırmak için ise sade suyla gargara yapmak faydalı olacaktır. Yüksek çürük ve erozyon riski olan durumlarda, diş hekimleri genellikle minenin yapısını güçlendirmek için florür içeren çürük önleyici bir gargara kullanımını önermektedir. Sporcu içeceklerini sık kullanan sporcular florürlü ağız gargarasını evde ve antrenman sırasında diş bakımlarının bir parçası olarak uygulayabilirler. Sakız çiğnemek tükürük akışını uyarabilir ve dolayısıyla daha yüksek bikarbonat seviyeleri nedeniyle tamponlama kapasitesini iyileştirebilir. Ancak, çiğnemenin temporomandibular eklem sorunları veya kas ağrısı riskini de artırabileceği unutulmamalı ve süre kısıtlaması yapılmalıdır.

Sporcu Beslenmesi ve Ağız Diş Sağlığında Proteinlerin Yeri

Sporcularda günlük protein alımının spor yoğunluğu, bireysel düzenlemeler ve gereksinimler göz önünde bulundurularak 1.2-2.0 g/kg/gün arasında olması önerilmektedir (Thomas et al., 2016). Yüksek kaliteli proteinli gıdalar (et, yumurta, peynir, balık) diş çürüğü riskinde azalma ile ilişkilidir (Silva et al., 2007). Süt, sporcular için esansiyel amino asitler ve organik nitrojen sağlayan protein açısından zengindir. Süt iki ana proteinin (%80 kazein ve %20 peynir altı suyu) yanı sıra enzimler, vitamin bağlayıcı proteinler ve büyüme faktörleri içerir (Johansson, 2002).

Süt kaynaklı protein aktivitesi bakteriyel mine bağlanmasını engeller, tamponlamayı destekler ve mine remineralizasyonunu artırır (Johansson, 2002). Bu antimikrobiyal etkiler diş macunu, jeller, gargaralar ve sakız gibi ticari ürünlerde de kullanılmaktadır (Schulze and Busse 2024). Süt ürünleri çürükten koruyucu etkileri olan kazein, kalsiyum, fosfat ve lipidler içerir (Johansson, 2002). Süt ürünleri, içermiş olduğu kazein fosfopeptitleri sayesinde diş plağı ve mine tarafından kalsiyum ve fosfat alımını kolaylaştırarak çürük önleyici etki göstermektedir (Şaroğlu Sönmez and Aras 2007). Peynir, antikaryojenik özelliği en yüksek olan besindir. Peynir tüketimi; asitlerin tamponlanması, oral pH'nın artırılması, tükürük uyarımı, bakterilerin plağa adezyonunun önlenmesi, mine tabakasında demineralizasyonun azaltılması ve remineralizasyonun desteklenmesi yoluyla çürük gelişimine karşı koruma sağlamaktadır (Whelton, 2011)

Güç ve dayanıklılık sporlarında sporcunun diyet önerilerine uygun olarak yüksek kalite ve miktarda proteine gereksinimi olmaktadır. Bu durum, sporcuların genel olarak antikaryojenik bir etkiye sahip olan daha fazla protein tükettikleri anlamına gelir. Ancak çalışmalar sporcuların diş sağlığının kötü olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Sporcularda diş çürüğü görülme sıklığı, daha yüksek protein alımına rağmen genel nüfustan daha yüksektir. Ancak bu çelişki, karyojenik gıdalarla birlikte protein alımının zamanlamasının iyi seçilmesi gerektiğini de gösterebilir. Örneğin, protein ürünlerini öğünün sonunda tüketmek veya antrenman sırasında sporcu içeceği olarak şekerli içecekler yerine daha fazla süt içmek faydalı olabilir. Ek olarak ayran da bileşimi nedeniyle ideal bir sporcu içeceğidir. Peynir ve süt diş demineralizasyonuna karşı koruyucu potansiyele sahiptir (Whelton, 2011).

Proteinler periodontal sağlığı da olumlu yönde etkiler. Çalışmalar protein alımı ile periodontitis prevalansı arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir (Adegboye et al., 2016; Schulze and Busse 2024). Ciddi

protein malnütrisyonu diş kaybına ve periodontal lezyonlara neden olur. Yetersiz protein alımı bağışıklık sistemini, yara iyileşmesini ve tükürüğün antibakteriyel özelliklerini olumsuz etkiler (Touger-Decker and Mobley 2013). Ancak yukarıda belirtildiği gibi, şekerli ürünlerin eş zamanlı veya daha sık tüketimi, sporcuların spor diyetleri bağlamında bu olumlu etkiyi de ortadan kaldırabilir.

Sporcu Beslenmesi ve Ağız Diş Sağlığında Yağların Yeri

Sporcularda egzersiz veya vücut ağırlığı hedeflerine bağlı olarak günlük alınan enerjinin %20-35'inin yağlardan karşılanması önerilmektedir (Thomas et al., 2016). Yağlar hücre zarı ve sinirlerin bileşenleridir (Academies, 2002). Toplam enerjinin <%20'si oranında yağ kısıtlaması, yağda eriyen vitaminlerin ve esansiyel yağ asitlerinin (omega-3) düşük alımı ile sonuçlanacağı için önerilmemektedir (Academies 2002; Volek et al., 2015)

Vücut bileşimi ve vücut ağırlığı belirli spor türlerine katılım için kriter olup atletik performansı etkileyebilir. Yüksek beden kütle indeksi (BKİ), periodontitis için yüksek risk ile ilişkilidir (Ekuni et al., 2008) ve bu durum ağır siklet sporlarında görülebilir. Optimal vücut yağ seviyeleri kalıtım, yaş, cinsiyet ve uygulanan spor türüne bağlıdır (Association 2009).

Yağların çürükten koruyucu etkisi aromatik bitkilerden elde edilen esansiyel yağlara atfedilebilir. Monoterpenler esansiyel yağ asitlerinde bulunan başlıca bileşiklerdir (de Cássia da Silveira e Sá et al., 2013) ve başta Streptococcus mutans olmak üzere çürük ile ilişkili mikroorganizmalara karşı antibakteriyel etki gösterirler (de Cássia da Silveira e Sá et al., 2013; Galvão et al., 2012). Ağıza yağ çekme (oil pulling: ağza alınan bir miktar yağ ile gargara benzeri uygulama yapılması) çürük, ağız kokusu ve diş eti kanamalarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Uygulamanın antikaryojenik etkisi, Streptococcus mutans bakterilerindeki azalmaya ve bakteriyel adezyonun engellenmesine bağlanabilir (Jauhari et al., 2015).

Diyet, hücre membranı ve kan lipid profilini (Ochoa-Herrera et al., 2001) etkileyerek oksidatif hasara duyarlılığı ve bakteriye saldırılara karşı savunmayı modifiye edebilir (Calder, 2010). Bu bilgilere dayanarak, diyetle yapılan düzenlemeler ile kan lipid profili iyileştirilebilir ve böylelikle periodontal hastalıklar önlenir veya iyileştirilebilir. Omega-3 yağ asitleri antioksidan ve anti-inflamatuar etkileriyle periodontal sağlığı destekler. Bunun aksine, doymuş yağdan zengin diyetler oksidatif ve inflammatuar stresi artırır (Varela-López et al., 2016). Dolayısıyla, yağ türü genel sistemik ve periodontal sağlık için çok önemlidir.

Ağız Diş Sağlığında Antioksidanlar, Polifenoller ve Probiyotikler

Genel beslenme önerilerine benzer bir şekilde sporcuların antioksidanlar, polifenoller ve probiyotik içeren besinlerden zengin bir diyet tüketmesi önerilmektedir. Egzersiz oksidatif stresi tetikleyerek vücutta egzersize karşı adaptif tepkilerin oluşmasına neden olmaktadır (Paternelj and Coombes 2011; Slattery et al., 2015). Egzersizin oksidatif stresi tetiklemesine karşı antioksidan savunmayı da arttırdığı bilinmektedir. Egzersiz sırasında antioksidan ve polifenol takviyelerini araştıran çalışmalar, performansı tekrarlama yeteneğindeki iyileşmelerden antrenman adaptasyonları üzerindeki olumsuz etkilere kadar değişken yanıtlar bulmuştur (Slattery et al., 2015). Antioksidan bakımından zengin bir diyet tüketiminin, antrenman adaptasyonlarını engellemeden sporcularda oksidatif stres yanıtını yönetmeye yardımcı olduğuna inanılmaktadır (Paternelj and Coombes 2011). Probiyotiklerle birlikte antioksidanlar, sporcunun bağışıklık sistemini optimize etmeye yardımcı olarak ağız sağlığına doğrudan fayda sağlayabilir (Needleman et al., 2014; Walsh et al., 2011).

SONUÇ

Sporcularda ağız ve diş sağlığının korunması, hem genel sağlık hem de atletik performans açısından büyük önem taşımaktadır. Sporcu beslenmesine uyum, ağız hijyeninin yeterli sağlanamaması, yoğun fiziksel aktiviteye bağlı oksidatif stresin artışı ve tükürük akış hızının azalması, diş çürüğü, diş erozyonu ve periodontal hastalıkların başlıca nedenleri arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda, sporcuların ağız ve diş sağlığını koruyabilmeleri için bazı temel önlemler önerilmektedir. Öncelikle, karbonhidrat kaynaklarının seçimine dikkat edilerek kompleks karbonhidratlar tercih edilmeli, basit şeker içeriği yüksek gıdaların ve asidik içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Ayrıca, sporcu içeceklerinin tüketim sıklığı ve miktarı

kontrol edilmeli, antrenman sırasında ve sonrasında su tüketimi artırılarak ağız pH dengesinin korunması sağlanmalıdır. Protein açısından zengin bir diyetin sürdürülmesi, özellikle süt ve süt ürünleri gibi karyojenik olmayan gıdaların tüketilmesi önerilmektedir. Ağız hijyenine dikkat edilerek düzenli diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı ve sporcu içecekleri veya basit şeker içeren gıdalar tüketildikten sonra su ile ağız çalkalanarak tükürük akışının desteklenmesi sağlanmalıdır. Ek olarak, diş hekimleri ve diyetisyenler arasında iş birliği artırılarak, sporculara özel bireysel ağız sağlığı programları oluşturulmalıdır. Sonuç olarak, sporcu beslenmesi ve ağız sağlığı arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak, bilinçli beslenme ve etkili ağız hijyen alışkanlıkları ile diş hastalıkları riskini en aza indirmek mümkündür. Sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için multidisipliner bir yaklaşım benimsenmeli ve bireysel sağlık stratejileri geliştirilerek sporcu beslenmesi ile ağız sağlığı arasındaki denge sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Academies, Institute of Medicine of the National. 2002. "Dietary Fats: Total Fat and Fatty Acids." Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients) 335–432.
- Adegboye, A. R., Boucher, B. J., Kongstad, J., Fiehn, N. E., Christensen, L. B., & Heitmann, B. L. (2016). Calcium, vitamin D, casein and whey protein intakes and periodontitis among Danish adults. *Public health nutrition*, 19(3), 503-510. doi:10.1017/S1368980015001202
- Almerich-Silla, J. M., Montiel-Company, J. M., Pastor, S., Serrano, F., Puig-Silla, M., & Dasí, F. (2015). Oxidative Stress Parameters in Saliva and Its Association with Periodontal Disease and Types of Bacteria. *Disease markers*, 2015, 653537. doi.org/10.1155/2015/653537
- Association, American Dietetic. 2009. "Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance." *J Am Diet Assoc* 109(5):509–27.
- Azeredo, F. N., Guimarães, L. S., Luís, W., Fialho, S., Alves Antunes, L. A., & Antunes, L. S. (2020). Estimated prevalence of dental caries in athletes: An epidemiological systematic review and meta-analysis. *Indian journal of dental research : official publication of Indian Society for Dental Research*, 31(2), 297–304. doi.org/10.4103/ijdr.IJDR_764_18
- Bartold, P. M., Marshall, R. I., & Haynes, D. R. (2005). Periodontitis and rheumatoid arthritis: a review. *Journal of periodontology*, 76(11 Suppl), 2066–2074. doi.org/10.1902/jop.2005.76.11-S.2066
- Berthoud H. R. (2003). Neural systems controlling food intake and energy balance in the modern world. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 6(6), 615–620. doi.org/10.1097/00075197-200311000-00002
- Bramantoro, T., Hariyani, N., Setyowati, D., Purwanto, B., Zulfiana, A. A., & Irmalia, W. R. (2020). The impact of oral health on physical fitness: A systematic review. *Heliyon*, 6(4), e03774. doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03774
- Bratthall, D., & Hänsel Petersson, G. (2005). Cariogram--a multifactorial risk assessment model for a multifactorial disease. *Community dentistry and oral epidemiology*, 33(4), 256–264. doi.org/10.1111/j.1600-0528.2005.00233.x
- Broad, E. M., & Rye, L. A. (2015). Do current sports nutrition guidelines conflict with good oral health?. *General dentistry*, 63(6), 18–23.
- Bryant, S., McLaughlin, K., Morgaine, K., & Drummond, B. (2011). Elite athletes and oral health. *International journal of sports medicine*, 32(9), 720–724. doi.org/10.1055/s-0031-1277192
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of sports sciences*, 29 Suppl 1, S17–S27.

doi.org/10.1080/02640414.2011.585473

- Calder, P. C. (2010). Polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases. In K. Kendall-Tackett (Ed.), *The psychoneuroimmunology of chronic disease: Exploring the links between inflammation, stress, and illness* (pp. 77–109). American Psychological Association. doi.org/10.1037/12065-004
- Chambers, E. S., Bridge, M. W., & Jones, D. A. (2009). Carbohydrate sensing in the human mouth: effects on exercise performance and brain activity. *The Journal of physiology*, 587(Pt 8), 1779–1794. doi.org/10.1113/jphysiol.2008.164285
- Chiu, A. V., Saigh, M. A., McCulloch, C. A., & Glogauer, M. (2017). The Role of NrF2 in the Regulation of Periodontal Health and Disease. *Journal of dental research*, 96(9), 975–983. doi.org/10.1177/0022034517715007
- Daniele, S., Scarfò, G., Ceccarelli, L., Fusi, J., Zappelli, E., Biagini, D., Lomonaco, T., Di Francesco, F., Franzoni, F., & Martini, C. (2021). The Mediterranean Diet Positively Affects Resting Metabolic Rate and Salivary Microbiota in Human Subjects: A Comparison with the Vegan Regimen. *Biology*, 10(12), 1292. doi.org/10.3390/biology10121292
- de Ataíde e Silva, T., Di Cavalcanti Alves de Souza, M. E., de Amorim, J. F., Stathis, C. G., Leandro, C. G., & Lima-Silva, A. E. (2013). Can carbohydrate mouth rinse improve performance during exercise? A systematic review. *Nutrients*, 6(1), 1–10. doi.org/10.3390/nu6010001
- de Cássia da Silveira e Sá, R., Andrade, L. N., & de Sousa, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules* (Basel, Switzerland), 18(1), 1227–1254. doi.org/10.3390/molecules18011227
- de Queiroz Gonçalves, P. H. P., Guimarães, L. S., de Azeredo, F. N. A., Wambier, L. M., Antunes, L. A. A., & Antunes, L. S. (2020). Dental erosion prevalence and its relation to isotonic drinks in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 16, 207–216. doi.org/10.1007/s11332-020-00624-8
- Díaz-Garrido, N., Lozano, C., & Giacaman, R. A. (2016). Frequency of sucrose exposure on the cariogenicity of a biofilm-caries model. *European journal of dentistry*, 10(3), 345–350. doi.org/10.4103/1305-7456.184163
- Ekuni, D., Yamamoto, T., Koyama, R., Tsuneishi, M., Naito, K., & Tobe, K. (2008). Relationship between body mass index and periodontitis in young Japanese adults. *Journal of periodontal research*, 43(4), 417–421. doi.org/10.1111/j.1600-0765.2007.01063.x
- Featherstone, J. D. B. (2004). The continuum of dental caries—evidence for a dynamic disease process. *Journal of dental research*, 83(1_suppl), 39–42. doi.org/10.1177/154405910408301s08
- Gallagher, J., Ashley, P., & Needleman, I. (2020). Implementation of a behavioural change intervention to enhance oral health behaviours in elite athletes: a feasibility study. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000759. doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000759
- Gallagher, J., Ashley, P., Petrie, A., & Needleman, I. (2018). Oral health and performance impacts in elite and professional athletes. *Community dentistry and oral epidemiology*, 46(6), 563–568. doi.org/10.1111/cdoe.12392
- Galvão, L. C., Furletti, V. F., Bersan, S. M., da Cunha, M. G., Ruiz, A. L., de Carvalho, J. E. et al. (2012). Antimicrobial Activity of Essential Oils against *Streptococcus mutans* and their Antiproliferative Effects. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2012, 751435. doi.org/10.1155/2012/751435

- Goel, I., Navit, S., Mayall, S. S., Rallan, M., Navit, P., & Chandra, S. (2013). Effects of carbonated drink & fruit juice on salivary pH of children: an in vivo study. *International Journal of Scientific Study*, 1(3), 60-69.
- Hansen, T. H., Kern, T., Bak, E. G., Kashani, A., Allin, K. H., Nielsen, T. et al. (2018). Impact of a vegan diet on the human salivary microbiota. *Scientific reports*, 8(1), 5847. doi.org/10.1038/s41598-018-24207-3
- He, J., Li, Y., Cao, Y., Xue, J., & Zhou, X. (2015). The oral microbiome diversity and its relation to human diseases. *Folia microbiologica*, 60(1), 69–80. doi.org/10.1007/s12223-014-0342-2
- Ikeda, E., Ikeda, Y., Wang, Y., Fine, N., Sheikh, Z., Viniegra, A., et al. (2018). Resveratrol derivative-rich melinjo seed extract induces healing in a murine model of established periodontitis. *Journal of periodontology*, 89(5), 586–595. doi.org/10.1002/JPER.17-0352
- Jauhari, D., Srivastava, N., Rana, V., & Chandna, P. (2015). Comparative Evaluation of the Effects of Fluoride Mouthrinse, Herbal Mouthrinse and Oil Pulling on the Caries Activity and Streptococcus mutans Count using Oratest and Dentocult SM Strip Mutans Kit. *International journal of clinical pediatric dentistry*, 8(2), 114–118. doi.org/10.5005/jp-journals-10005-1295
- Jegier, M., Smalc, A., & Jegier, A. (2005). Selected dental concerns in sports medicine. *Medicina sportiva*, 9(2), 53-59.
- Jeukendrup A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44 Suppl 1(Suppl 1), S25–S33. doi.org/10.1007/s40279-014-0148-z
- Johansson, I. (2002). Milk and dairy products: possible effects on dental health. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 46(3), 119-122. doi.org/10.1080/11026480260363242
- Johnstone, A. M., Koh, A., Goldberg, M. B., & Glogauer, M. (2007). A hyperactive neutrophil phenotype in patients with refractory periodontitis. *Journal of periodontology*, 78(9), 1788–1794. doi.org/10.1902/jop.2007.070107
- Kesarwala, A. H., Krishna, M. C., & Mitchell, J. B. (2016). Oxidative stress in oral diseases. *Oral diseases*, 22(1), 9–18. doi.org/10.1111/odi.12300
- Khan, K., Qadir, A., Trakman, G., Aziz, T., Khattak, M. I., Nabi, G., et al. (2022). Sports and Energy Drink Consumption, Oral Health Problems and Performance Impact among Elite Athletes. *Nutrients*, 14(23), 5089. doi.org/10.3390/nu14235089
- Kragt, L., Moen, M. H., Van Den Hoogenband, C. R., & Wolvius, E. B. (2019). Oral health among Dutch elite athletes prior to Rio 2016. *The Physician and sportsmedicine*, 47(2), 182–188. doi.org/10.1080/00913847.2018.1546105
- Lakschevitz, F. S., Aboodi, G. M., & Glogauer, M. (2013). Oral neutrophil transcriptome changes result in a pro-survival phenotype in periodontal diseases. *PloS one*, 8(7), e68983. doi.org/10.1371/journal.pone.0068983
- López-Jornet, P., Hynninen, J. N., Parra-Perez, F., Peres-Rubio, C., Pons-Fuster, E., Tvarijonaviciute, A. (2024). The Role of Salivary Biomarkers in Monitoring Oral Health in Patients with Implants and Periodontitis. *Applied Sciences*, 14(2), 927. doi.org/10.3390/app14020927
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., et al. (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771. doi.org/10.3390/nu13113771
- Marcotte, H., & Lavoie, M. C. (1998). Oral microbial ecology and the role of salivary immunoglobulin A.

-
- Microbiology and molecular biology reviews : MMBR, 62(1), 71–109. doi.org/10.1128/MMBR.62.1.71-109.1998
- Mielle, B., Júdice, A., Proença, L., Machado, V., Vieira, A. M., Mendes, J. J., et al. (2025). Dental Caries, Tooth Erosion and Nutritional Habits in a Cohort of Athletes: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 17(3), 543. doi.org/10.3390/nu17030543
- Minty, M., Canceill, T., Lê, S., Dubois, P., Amestoy, O., Loubieres, P., et al. (2018). Oral health and microbiota status in professional rugby players: A case-control study. *Journal of dentistry*, 79, 53–60. doi.org/10.1016/j.jdent.2018.10.001
- Needleman, I., Ashley, P., Fairbrother, T., Fine, P., Gallagher, J., Kings, D., et al. (2018). Nutrition and oral health in sport: time for action. *British journal of sports medicine*, 52(23), 1483–1484. doi.org/10.1136/bjsports-2017-098919
- Needleman, I., Ashley, P., Fine, P., Haddad, F., Loosemore, M., de Medici, A., et al. (2014). Consensus statement: Oral health and elite sport performance. *British dental journal*, 217(10), 587–590. doi.org/10.1038/sj.bdj.2014.1000
- Needleman, I., Ashley, P., Meehan, L., Petrie, A., Weiler, R., McNally, S., et al. (2016). Poor oral health including active caries in 187 UK professional male football players: clinical dental examination performed by dentists. *British journal of sports medicine*, 50(1), 41–44. doi.org/10.1136/bjsports-2015-094953
- Needleman, I., Ashley, P., Petrie, A., Fortune, F., Turner, W., Jones, J., et al. (2013). Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study. *British journal of sports medicine*, 47(16), 1054–1058. doi.org/10.1136/bjsports-2013-092891
- Novaković, N., Cakić, S., Todorović, T., Raicević, B. A., Dozić, I., Petrović, V., et al. (2013). Antioxidative status of saliva before and after non-surgical periodontal treatment. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*, 141(3-4), 163–168. doi.org/10.2298/sarh1304163n
- Ochoa-Herrera, J. J., Huertas, J. R., Quiles, J. L., & Mataix, J. (2001). Dietary oils high in oleic acid, but with different non-glyceride contents, have different effects on lipid profiles and peroxidation in rabbit hepatic mitochondria. *The Journal of nutritional biochemistry*, 12(6), 357–364. doi.org/10.1016/s0955-2863(01)00150-4
- Oliveira, J. A., Hoppe, C. B., Gomes, M. S., Grecca, F. S., & Haas, A. N. (2015). Periodontal disease as a risk indicator for poor physical fitness: a cross-sectional observational study. *Journal of periodontology*, 86(1), 44–52. doi.org/10.1902/jop.2014.140270
- Özdemir, G., ve Ersoy, G. (2010). Sporcuların ağız ve diş sağlığı sorunlarında beslenmenin önemi. *Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 27(1), 47-52.
- Passe, D. H., Horn, M., & Murray, R. (2000). Impact of beverage acceptability on fluid intake during exercise. *Appetite*, 35(3), 219–229. doi.org/10.1006/appe.2000.0352
- Peternej, T. T., & Coombes, J. S. (2011). Antioxidant supplementation during exercise training: beneficial or detrimental?. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(12), 1043–1069. doi.org/10.2165/11594400-000000000-00000
- Pingitore, A., Lima, G. P., Mastorci, F., Quinones, A., Iervasi, G., & Vassalle, C. (2015). Exercise and oxidative stress: potential effects of antioxidant dietary strategies in sports. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 31(7-8), 916–922. doi.org/10.1016/j.nut.2015.02.005
- Raizel, R., Coqueiro, A. Y., Bonvini, A., & Tirapegui, J. (2019). Sports and energy drinks: Aspects to
-

- consider. In *Sports and energy drinks* (pp. 1-37). Woodhead Publishing. doi.org/10.1016/B978-0-12-815851-7.00001-2
- Schulze, A., & Busse, M. (2024). Sports Diet and Oral Health in Athletes: A Comprehensive Review. *Medicina* (Kaunas, Lithuania), 60(2), 319. doi.org/10.3390/medicina60020319
- Sczepanik, F. S. C., Grossi, M. L., Casati, M., Goldberg, M., Glogauer, M., Fine, N., et al. (2020). Periodontitis is an inflammatory disease of oxidative stress: We should treat it that way. *Periodontology* 2000, 84(1), 45–68. doi.org/10.1111/prd.12342
- Silva, T. A., Garlet, G. P., Fukada, S. Y., Silva, J. S., & Cunha, F. Q. (2007). Chemokines in oral inflammatory diseases: apical periodontitis and periodontal disease. *Journal of dental research*, 86(4), 306–319. doi.org/10.1177/154405910708600403
- Slaterry, K., Bentley, D., & Coutts, A. J. (2015). The role of oxidative, inflammatory and neuroendocrinological systems during exercise stress in athletes: implications of antioxidant supplementation on physiological adaptation during intensified physical training. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 45(4), 453–471. doi.org/10.1007/s40279-014-0282-7
- Soler Badia, D., Batchelor, P. A., & Sheiham, A. (1994). The prevalence of oral health problems in participants of the 1992 Olympic Games in Barcelona. *International dental journal*, 44(1), 44–48.
- Su, H., Gornitsky, M., Velly, A. M., Yu, H., Benarroch, M., & Schipper, H. M. (2009). Salivary DNA, lipid, and protein oxidation in nonsmokers with periodontal disease. *Free radical biology & medicine*, 46(7), 914–921. doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2009.01.008
- Şaroğlu Sönmez, I., & Aras, Ş. (2007). Effect of white cheese and sugarless yoghurt on dental plaque acidogenicity. *Caries research*, 41(3), 208–211. doi.org/10.1159/000099320
- Tadakamadla, J., Kumar, S., Ageeli, A., & Vani, N. V. (2015). Enamel solubility potential of commercially available soft drinks and fruit juices in Saudi Arabia. *The Saudi Journal for Dental Research*, 6(2), 106–109. doi.org/10.1016/j.sjdr.2014.11.003
- TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. 2022. “Türkiye Beslenme Rehberi 2022 (TÜBER).” T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını 1031.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(3), 543–568. doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852
- Touger-Decker, R., & Mobley, C., Academy of Nutrition and Dietetics (2013). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: oral health and nutrition. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(5), 693–701. doi.org/10.1016/j.jand.2013.03.001
- Varela-López, A., Giampieri, F., Bullón, P., Battino, M., & Quiles, J. L. (2016). Role of Lipids in the Onset, Progression and Treatment of Periodontal Disease. A Systematic Review of Studies in Humans. *International journal of molecular sciences*, 17(8), 1202. doi.org/10.3390/ijms17081202
- Volek, J. S., Noakes, T., & Phinney, S. D. (2015). Rethinking fat as a fuel for endurance exercise. *European journal of sport science*, 15(1), 13–20. doi.org/10.1080/17461391.2014.959564
- Walsh, N. P., Gleeson, M., Pyne, D. B., Nieman, D. C., Dhabhar, F. S., Shephard, R. J., et al. (2011). Position statement. Part two: Maintaining immune health. *Exercise immunology review*, 17, 64–103.
- Whelton, H. (2011). Nutrition and Health| Nutritional and Oral Health-Promoting Properties of Dairy

Products: Caries Prevention and Oral Health.

Wilmore, J. H., Morton, A. R., Gilbey, H. J., & Wood, R. J. (1998). Role of taste preference on fluid intake during and after 90 min of running at 60% of VO₂max in the heat. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(4), 587–595. doi.org/10.1097/00005768-199804000-00018



Derleme

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsb> 2025, Cilt:8, Sayı:1, 50-58

Doi: 10.48133/igdirsb.1723652

Yüklenme Tarihi: 20.06.2025 **Kabul Tarihi:** 09.07.2025 **Yayın Tarihi:** 30.07.2025

Spor Pazarlamasının Gelenekselden Dijitale Dönüşümü

Tuğçe ADIGÜZEL ^{1*} , Buse PUNAR ¹ 

¹ İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, geleneksel pazarlama anlayışından dijital yaklaşımlara geçişi hızlandırmış; bu durum, spor endüstrisinde de köklü değişimlere neden olmuştur. Spor pazarlaması, spor organizasyonları, sponsorlar ve tüketiciler arasında etkileşimi sağlayan stratejik bir araç olarak önem kazanmıştır. Dijitalleşme sayesinde yürütülen pazarlama faaliyetleri daha geniş kitlelere ulaşmakta ve sponsorluk uygulamaları da çevrimiçi platformlar aracılığıyla daha etkili bir şekilde yürütülebilir bir hale gelmiştir. Bu çalışmada, çağın gerektirdiği dijital dönüşümün spor pazarlaması alanındaki yansımaları kapsamlı biçimde ele alınarak, bu sürecin avantajları ve karşılaşılan zorluklar analiz edilmektedir. Özellikle sosyal medya, yapay zeka ve büyük veri analitiği gibi güncel teknolojiler; spor organizasyonlarının hedef kitlelerini daha yakından tanımasına ve onlara özel stratejiler geliştirmesine imkan tanımaktadır. Bununla birlikte, dijitalleşmenin sağladığı hızlı dönüşüme uyum sağlayamayan spor kuruluşlarının rekabet gücünü kaybetme riskiyle karşı karşıya olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, spor sektöründeki aktörlerin dijital yeniliklere yatırım yapmaları ve bu dönüşüme uyum sağlamaları gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çalışma, dijitalleşmenin spor pazarlamasına kattığı yenilikleri ve sektörün gelecekteki yapısal değişimlerini ortaya koymayı; ayrıca mevcut yöneticilerin bu değişime uyum sağlayacak şekilde kendilerini yenilemeleri gerektiğini önermeyi amaçlamaktadır.

Anahtar kelimeler: Pazarlama, Dijital Pazarlama, Spor Pazarlaması.

The Transformation of Sports Marketing from Traditional to Digital

ABSTRACT

Developments in information and communication technologies have accelerated the transition from traditional marketing to digital marketing, which has led to radical transformations in the sports industry. Sports marketing has gained importance as a strategic tool that provides interaction between sports organizations, sponsors and consumers. Thanks to digitalization, sports marketing activities have reached wider audiences and sponsorship activities have become more effective through digital platforms. This study aims to analyze the positive and negative aspects of this transformation process by comprehensively examining the effects of the digital age on sports marketing. In particular, technological innovations such as social media, artificial intelligence and big data analytics allow sports organizations to better understand consumer behavior and develop personalized marketing strategies. However, it has been stated that sports organizations that fail to adapt to the rapid transformation provided by digitalization are at risk of losing their competitiveness. As a result, it is emphasized that actors in the sports sector should invest in digital innovations and adapt to this transformation. The study is recommended to understand the innovations that digitalization brings to sports marketing and the future dynamics of the sector and to train the current managers in the sector from this perspective.

Keywords: Marketing, Digital Marketing, Sports Marketing

* Sorumlu Yazar: tugceadiguzel@esenyurt.edu.tr

GİRİŞ

Dijitalleşme, içinde bulunduğumuz yüzyılın en belirleyici ve etkili dinamiklerinden biri haline gelmiştir. Teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte, dijitalleşme bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde dönüşümlere yol açarak sosyal, ekonomik ve kültürel alanlarda önemli değişimlere zemin hazırlamaktadır. Bu süreç, bilgiye erişim, iletişim ve üretim biçimlerinin yeniden tanımlanmasına olanak tanımakta ve modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak kendini göstermektedir (Escobar ve ark., 2023).

Küreselleşmenin etkisiyle artan rekabet, ürün ve hizmet çeşitliliğindeki artış, tüketicilerin çok sayıda marka arasından tercih yapabilme olanakları ve yükselen tüketici beklentileri, iletişim faaliyetlerini örgütlerin pazarlama stratejilerinin temel unsurlarından biri haline getirmiştir. Bu durum, pazarlama yaklaşımlarının yalnızca ürün veya hizmet sunumuna odaklanmaktan ziyade, tüketici davranışlarını anlamayı, marka bağlılığını artırmayı ve hedef kitle ile etkili bir iletişim kurmayı hedefleyen kapsamlı bir strateji anlayışını benimsemelerini gerekli kılmaktadır (Peltekoğlu, 2010). Bu bağlamda, medyada sporla ilgili geniş kapsamlı içeriklerin yer bulması ve sporun geniş kitleler üzerinde oluşturduğu güçlü etkiler, "spor pazarlaması" olarak adlandırılan yeni bir kavramın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu kavram, sporun ekonomik ve sosyal boyutlarını merkeze alarak, spor faaliyetlerinin ve sporla ilişkili ürünlerin tanıtımı, satışı ve marka değerinin artırılması süreçlerini kapsamaktadır (Doğan, 2021). Spor pazarlaması, spor organizasyonları, sponsorlar, medya ve tüketiciler arasındaki etkileşimleri güçlendiren stratejik bir yaklaşım olarak önem kazanmaktadır (Shank & Lyberger, 2014).

Bu çalışmada, dijital çağın spor pazarlaması üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde incelenerek, bu dönüşüm sürecinin olumlu ve olumsuz yönlerinin detaylı bir analizinin yapılması hedeflenmektedir. Dijitalleşmenin sunduğu fırsatlar ile beraberinde getirdiği zorluklar ele alınarak, spor sektörünün gelecekteki yapısına ilişkin öngörüler sunulacaktır. Dijitalleşmenin spor pazarlamasına olan etkilerinin değerlendirilmesi, sporun gelecekteki dinamiklerini anlamak ve sektörel stratejiler geliştirmek açısından önemli bir katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Geleneksel Pazarlama

Geleneksel pazarlama, temel olarak pazarlama karmasının dört ana unsuru olan ürün, fiyat, dağıtım ve tutundurma etrafında şekillenen bir yaklaşımdır (Ergin, 2025). 1920'li yıllarda ortaya çıkan bu model, işletmelerin mevcut ürünlerini daha geniş kitlelere ulaştırmayı ve satış hacmini artırmayı amaçlayan, ürün ve üretim merkezli bir anlayışa dayanmaktadır. Bu dönemde pazarlamanın temel hedefi, tüketici ihtiyaçlarından ziyade maksimum kar elde etmek olmuştur (Alabay, 2010).

Bu pazarlama yaklaşımı, baskı materyalleri, telefon, posta, yayıncılık, reklam panoları, dergiler ve gazeteler gibi fiziksel ve görsel medya kanallarını kapsamaktadır. Kullanılan yöntemler; gazete reklamları, kısa mesaj pazarlaması, broşür dağıtımı, sponsorluk anlaşmaları ve ev dışı reklamcılık faaliyetleri şeklinde sınıflandırılmaktadır (Alabay, 2010). Dijital pazarlama öncesi dönemde önemli bir rol oynayan bu yöntemler, günümüzde de belirli pazarlarda marka bilinirliğini artırmak ve satışları desteklemek amacıyla etkisini sürdürmektedir.

Dijital Pazarlama

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, pazarlama ve reklam sektörlerini doğrudan etkileyerek bu alanlarda kapsamlı dönüşümlere zemin hazırlamaktadır. Bu dönüşümlerin en belirgin sonuçlarından biri ise geleneksel pazarlama anlayışından dijital pazarlamaya dönüşümüdür.

Pazarlama ve reklam uzmanları, geleneksel yöntemlerle birlikte, teknoloji çağının sağladığı imkanlardan yararlanarak dijital platformların potansiyelini etkin bir şekilde kullanmaktadır. Bu doğrultuda işletmeler, mevcut ve potansiyel müşterileriyle etkileşim kurabilmek için iletişim stratejilerine dijital pazarlama stratejilerini dahil etmişlerdir. İşletmeler, mevcut ve potansiyel müşterilerle etkileşim kurmak amacıyla arama motorları, sosyal medya platformları, e-posta ve web siteleri gibi dijital kanallardan faydalanmaktadır.

Dijital pazarlama, internet, mobil uygulamalar ve elektronik cihazlar gibi dijital kanallar aracılığıyla ürünlerin veya markaların hedef kitlelere ulaştırılması, tanıtılması ve bu kitlelerle etkileşim kurulmasını amaçlayan, teknoloji temelli pazarlama faaliyetlerinin bütünüdür (Nair, 2016; Kotler & Keller, 2016). Bu kapsamda dijital pazarlama; arama motoru optimizasyonu (SEO), sosyal medya pazarlaması, içerik pazarlama, e-posta pazarlaması, programatik reklamcılık ve müşteri ilişkileri yönetimi gibi çevrimiçi uygulamaları içermekte, ayrıca veri analitiği ve dijital strateji geliştirme gibi ileri düzey süreçleri de kapsamaktadır (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019). 1990'lı yıllardan itibaren dijital teknolojilerin hızla gelişmesi, tüketicilerin alışveriş alışkanlıklarını değiştirmiş; fiziksel mağazalar yerine dijital platformlara yönelim artmış ve bu durum dijital pazarlamayı, geleneksel yöntemlere kıyasla daha etkili, ölçülebilir ve yaygın bir hale getirmiştir (Desai, 2019; Dholakia & Bagozzi, 2001).

Dijital çağda pazarlamanın dönüşümü, şirketlere tüketicilere daha kişiselleştirilmiş, etkili ve yenilikçi bir biçimde ulaşma imkanı sunmaktadır. Bu dönüşüm, pazarlama faaliyetlerinin geleneksel sınırlarını aşarak daha dinamik ve etkileşimli bir yapıya kavuşmasını sağlamaktadır. Dijital pazarlama uygulamaları, anlık güncellenebilirlik özelliğiyle geleneksel pazarlama yöntemlerine kıyasla daha hızlı ve esnek bir yapı sergilemektedir. Bu sayede markalar, mesajlarını daha geniş bir kitleye ulaştırırken, aynı zamanda daha hedef odaklı ve kişiselleştirilmiş bir iletişim kurarak tüketici ilişkilerini güçlendirme fırsatı elde etmektedir.

Spor Pazarlaması

Spor pazarlaması kavramı, ilk olarak 1978 yılında Advertising Age dergisinde kullanılmıştır (Argan & Katırcı, 2015). Bu kavram, bir yandan sporun kendisinin bir ürün olarak pazarlanmasını, diğer yandan ise spor aracılığıyla farklı ürün ve hizmetlerin tanıtımını ve pazarlamasını içeren bir alan olarak tanımlanmaktadır (Shank & Lyberger, 2015; Fullerton, 2007). Mullin ve arkadaşlarının, Hardy ve Sutton'ın Sport Marketing adlı çalışması da, spor pazarlaması literatüründe önemli bir referans noktasıdır (Mullin ve ark.,2014). Çalışmada, spor pazarlaması, spor tüketicileri ile spor ürünleri arasında bir bağ oluşturmayı amaçlayan rasyonel ve sistematik bir yapı olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, spor pazarlamasının yalnızca ürün veya hizmet satışıyla sınırlı bir faaliyet olmadığını, aynı zamanda tüketicilerin ihtiyaç ve beklentilerini anlamaya dayalı kapsamlı bir stratejiyi içerdiğini vurgulamaktadır (Mullin ve ark.,2014).

Pazarlama ve spor kavramları ilişkilendirildiğinde, bu iki disiplinin birbirlerine araçsal bir işlev sunduğu ifade edilebilmektedir. Pazarlama, bir işletme fonksiyonu olarak, sporu, sporcuları, spor kulüplerini veya spor organizasyonlarını bir araç olarak kullanarak hedef kitleyi genişletmeyi, ürün ve hizmetlerini tanıtmayı ve spor aracılığıyla işletmeye değer katmayı hedeflemektedir. Diğer taraftan, spor yöneticileri, spor kulüpleri, sporcular ve organizatörler, sundukları spor hizmetleri, programları ve etkinlikleri pazarlayarak finansal kaynak sağlamayı ve böylece sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını amaçlamaktadır. Böylece, spor ve pazarlama arasındaki bu karşılıklı etkileşim, her iki alanın gelişimine katkı sunan bir sinerji yaratmaktadır (Soyer, 2003).

Spor pazarlaması, spor tüketicilerinin ihtiyaç ve taleplerini karşılamak için tasarlanan ve uygulanan, değişim süreçlerine dayalı tüm etkinlikleri içeren bir disiplin olarak tanımlanabilmektedir (Shank & Lyberger, 2015). Bu kapsamda spor pazarlaması, iki temel işlevi yerine getirmektedir. Birincisi, spor ürünleri ve hizmetlerinin doğrudan spor tüketicilerine sunulmasıdır. İkincisi ise, sporun tanıtım ve reklam gücünden faydalanarak, diğer tüketim ve sanayi ürünleri ile hizmetlerinin pazarlanmasına katkı sağlamasıdır. Burada markalar, takımlar, oyuncular veya etkinliklerle iş birliği yaparak, sporcuların formalarına, ekipmanlarına ve spor salonlarındaki yapısal unsurlara marka isimleri ve logolarını yerleştirerek etkili bir pazarlama stratejisi yaratmaktadırlar. Sponsorluklarda genellikle, marka bilinirliğini artırmak ve müşteri sadakati oluşturmak amacı güdülmektedir. Mega sponsorluklar ve büyük ölçekli pazarlama kampanyaları, uzun süreli ve geniş kitlelere ulaşabilen etkileşimler sunar. Sporun küresel çapta kazandığı hakimiyet göz önüne alındığında, spor sponsorlukları, markalar için giderek daha fazla tercih edilen stratejik bir araç haline gelmektedir (Ratten, 2016).

Bu çerçevede spor pazarlaması, hem spor endüstrisine özgü ürün ve hizmetlerin yönetimini hem de sporun geniş kitlelere ulaşabilme potansiyelini ticari amaçlarla değerlendirmeyi içermektedir (Balcı, 2005). Spor pazarlamasının temel unsurları arasında tüketici davranışlarının analiz edilmesi, ürün geliştirme süreçlerinin yürütülmesi ve pazarlama iletişiminin sağlanması yer almakta olup, tüm bu unsurlar spor

endüstrisinin kendine özgü dinamikleriyle entegre bir şekilde ele alınmalıdır. Böylelikle, tüketiciler ile spor ürünleri arasında kurulan ilişki yalnızca ticari bir bağ oluşturmakla kalmaz; aynı zamanda spor tüketicilerinin deneyimlerini zenginleştiren ve onlarda duygusal bağlılık yaratan çok boyutlu bir süreci de ifade eder (Shank & Lyberger, 2014).

Spor, sosyal bir pratik ve iletişim biçimi olarak kültürel yapılar içerisinde derin bir şekilde kök salmış ve küresel ölçekte hızla büyüyen bir endüstri haline gelmiştir. Bu şekilde spor, yaşam tarzlarının, değerlerin ve toplumsal ilişkilerin metalaştırılması sürecinde halkla ilişkilerin kültürel ve sembolik işlevlerini incelemek için önemli bir analiz alanı sunmaktadır. Sporun kültürel bir ürün olarak toplumsal bağlamda taşıdığı anlam ve değerler, halkla ilişkilerin mesaj üretme, algı yönetimi ve kimlik inşası gibi temel işlevleriyle birleşerek, bireyler ve topluluklar üzerinde hem ekonomik hem de ideolojik etkiler yaratmaktadır. Böylece spor, halkla ilişkiler bağlamında, kültürel semboller ve sosyal etkileşimler aracılığıyla toplumsal dinamiklerin şekillendirilmesine katkı sağlayan güçlü bir platform haline gelmektedir (L'Etang, 2006).

Kuruluşlar, hedef kitlelerine etkin bir şekilde ulaşmak veya ürün ve hizmetlerini daha geniş bir topluma tanıtmak amacıyla, ulusal, uluslararası ya da yerel düzeyde düzenlenen spor etkinliklerini maddi, lojistik veya hizmet odaklı destekleme stratejilerini benimseyebilmektedir. Sporun, geniş kitlelerle hızlı ve etkili bir şekilde iletişim kurma potansiyeli ve geniş bir seyirci kitlesine hitap etmesi, bu alanın kitle iletişim araçlarında yoğun bir şekilde yer almasını sağlamaktadır. Bu bağlamda, bir kuruluşun belirli bir spor dalını veya sporcuyla desteklemesi, hem seyirciler arasında marka bilinirliğini artırmakta hem de basın ve televizyon gibi medya araçlarında yer alarak çift yönlü bir reklam etkisi sağlamaktadır. Bu durum, spor sponsorluğunun, markaların hedef kitlelerine erişimi ve kurumsal imajlarını güçlendirmesi açısından stratejik bir araç haline geldiğini göstermektedir (Soyer & Can, 2010).

Spor pazarlaması çerçevesinde, sporu bir tanıtım aracı olarak kullanmayı amaçlayan firmalar, sporun tüm unsurlarından etkin bir şekilde faydalanmaktadır. Günümüzde spor pazarlaması denildiğinde akla gelen en yaygın faaliyetlerden biri sponsorluktur. Sponsorluk, firmaların spor bileşenlerini kullanarak pazarlama stratejilerini şekillendirmelerine olanak tanımakta; bu sayede firmalar, bireysel sporcularla iş birliği yapabilecekleri gibi spor organizasyonlarına yönelik sponsorluk anlaşmaları da gerçekleştirebilmektedir. Sponsorluk yapılan bireyin veya organizasyonun tanınırlığı ile hitap ettiği hedef kitlenin özellikleri, iş birliğinin stratejik başarısı açısından kritik bir rol oynamaktadır (Bilgiseven, 2019). Ancak sponsorluk sürecinin başarılı ve verimli olabilmesi, stratejik planlamanın doğru biçimde yapılmasına bağlıdır. Etkili bir planlama, küreselleşmenin getirdiği dinamiklerin dikkate alınmasını sağlamakta ve bu bağlamda, sporun endüstrileşmesi gibi küresel unsurlar göz önünde bulundurularak farklı pazarlama stratejilerinin geliştirilmesine imkan tanımaktadır.

Son yıllarda sporun endüstrileşmesi, onu yalnızca bir fiziksel aktivite alanı olmaktan çıkararak, sağlık, eğitim, eğlence ve turizm gibi farklı sektörlerle doğrudan veya dolaylı etkileşim kuran önemli bir tüketim ögesi haline getirmiştir. Bu durum, sporun ekonomik ve sosyal bir sektör olarak konumlanmasını da beraberinde getirmiştir (Bozkurt & Kartal, 2008).

Spor pazarlaması ve sponsorluk, markaların hedef kitleleriyle doğrudan etkileşim kurmasına olanak tanıırken, aynı zamanda satış büyümesi için önemli bir potansiyel sunmaktadır. Bu süreç, markalar için kendine özgü bir hikaye oluşturma fırsatı sunar ve doğru şekilde hayata geçirildiğinde, markanın kurumsal imajını güçlendirirken, ekonomik açıdan da satışlarını artırmak için önemli fırsatlar sağlamaktadır. Günümüzde, spor endüstrisinin en öne çıkan ve hızla gelişen alanlarından biri olarak kabul edilen spor sponsorluğu, şirketler tarafından yaygın olarak tercih edilmekte ve spor pazarlaması stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu dinamik, sponsorluk faaliyetlerinin, markalar için sadece tanıtım değil, aynı zamanda uzun vadeli stratejik başarı elde etmek adına kritik bir araç haline geldiğini göstermektedir (Ratten, 2016).

Spor Pazarlamasının Gelenekselden Dijitale Dönüşümü

Geleneksel spor pazarlaması yöntemleri, spor endüstrisinde uzun yıllardır kullanılan ve fiziksel, doğrudan iletişim kanallarına dayalı stratejiler olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemler, spor organizasyonlarının ve

markaların hedef kitlelerine ulaşmalarını ve onlarla etkileşim kurmalarını amaçlamaktadır (Çavuşoğlu ve ark., 2011). Temel geleneksel spor pazarlama yöntemleri aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir:

1. Sponsorluk

Spor takımları, bireysel sporcular veya organizasyonlara sağlanan finansal ya da lojistik destek yoluyla marka bilinirliğini artırmayı hedefleyen bir stratejidir. Sponsorluk kapsamında, sponsor markaların logoları sporcuların formalarında, stadyumlarda ve etkinlik alanlarında yer almaktadır (Cornwell, 2020).

2. Reklam ve Medya Kullanımı

Sporla ilgili reklamların televizyon, radyo ve gazete gibi geleneksel medya kanallarında tanıtılması, özellikle geniş kitlelere hitap eden büyük spor etkinlikleri, reklam için yüksek görünürlük sağlayan platformlar olarak kullanılmaktadır.

3. Bilet Satışı ve Promosyon Faaliyetleri

Spor etkinliklerine yönelik bilet satışlarını artırmak amacıyla indirim kampanyaları, paket teklifleri ya da yan ürünlerin dahil edildiği promosyonlar uygulanmaktadır. Bu yöntem, taraftar katılımını artırmanın etkili bir yoludur (Mullin ve ark., 2014).

4. Etkinlik Pazarlaması

Spor turnuvaları, maçlar, festivaller ve yarışmalar gibi organizasyonların düzenlenmesi ve tanıtılması. Bu etkinlikler, hem spor organizasyonlarının hem de sponsor markaların görünürlüğünü artırmayı amaçlamaktadır.

5. Ürün Yerleştirme ve Lisanslama

Spor ürünlerinin filmler, diziler veya reklam içeriklerinde görünürlüğünün artırılması. Ayrıca, spor takımlarına ait logolar, maskotlar veya isimlerin lisanslanarak ticari ürünlerde kullanılması bu yöntemin bir parçasıdır.

6. Ticari Ürün Satışı (Merchandising)

Taraftarlara yönelik forma, aksesuar ve hediye eşya gibi ürünlerin satışı yoluyla doğrudan gelir elde etme. Bu yöntem, aynı zamanda marka bağlılığını artırmayı da hedeflemektedir.

7. Halkla İlişkiler Faaliyetleri

Spor organizasyonlarının toplum odaklı etkinliklere katılım sağlaması ya da sosyal sorumluluk projelerine destek vermesi. Bu faaliyetler, kurumsal imajın güçlendirilmesi ve toplumsal algının olumlu yönde geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Bozkurt & Kartal, 2008).

Geleneksel spor pazarlama yöntemleri, günümüzde dijital araçlarla entegre edilerek kullanılmaya devam etmekte olup, spor pazarlamasının temel yapı taşları arasında yer almaktadır.

Dijitalleşme, spor dünyasına önemli yenilikler kazandırmış ve özellikle spor pazarlaması ile sponsorluk faaliyetlerinin dijital platformlar aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşmasını mümkün kılmaktadır. Dijitalleşmenin etkisiyle spor endüstrisi kapsamlı bir dönüşüm sürecine girmiştir. Bu doğrultuda, spor pazarlaması ve sponsorluk faaliyetleri dijital platformlar aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşarak etkisini giderek artırmaktadır (Kocaömer, 2019). Bu platformlar sayesinde, kullanıcılar anlık olarak maç analizleri yapabilmekte, spor haberlerini takip edebilmekte ve favori sporcularıyla doğrudan iletişim kurabilmektedir. Bu durum, spor endüstrisinin dijitalleşme ile şekillenen etkileşim odaklı yapısını güçlendirmiştir (Aydın & Özdengül, 2022). Dijital teknolojilerin pazarlama alanında benimsenmesiyle birlikte, mobil pazarlama, sosyal medya pazarlaması ve ilişki pazarlaması gibi farklı alt disiplinlerde önemli dönüşümler meydana gelmiştir. Bu dönüşüm, sponsorluk faaliyetleri de dahil olmak üzere spor

pazarlama stratejileri üzerinde belirgin bir etki yaratmıştır (Graesch ve ark., 2021). "Dijital spor pazarlaması" kavramı, bir işletmenin veya markanın internet ortamında müşterilerle kurduğu iletişim ve etkileşim süreçlerini ifade etmektedir. Spor pazarlaması, temel olarak iki ana özelliğe dayanmaktadır: birincisi, spor faaliyetlerinin pazarlanması; ikincisi ise katılımcı sporun diğer mal ve hizmetlerin pazarlanması için bir araç olarak kullanılmasıdır. Bu iki yaklaşım, spor pazarlaması kavramının temelini oluşturmaktadır (Hays ve ark., 2013; Gaffar ve ark., 2016).

Son yıllarda spor endüstrisi, küresel ölçekte önemli bir büyüme ve gelişim göstermektedir. Bu gelişimde, kitle iletişim araçları, spor malzemesi üreten firmalar, ticari ürün sağlayıcıları, spor tesisleri, stadyumlar, oyuncular, takımlar ve profesyonel ligler gibi endüstrinin bileşenleri belirleyici rol oynamaktadır. Bu unsurlar, sektörün ekonomik hacmini artırmakla kalmamış, aynı zamanda diğer sektörlerle daha geniş bir pazar payına ulaşmasına da katkıda bulunmuştur (Terekli ve ark., 2000). Spor alanında sosyal medyanın genel iş stratejilerine entegre edilmesi, kuruluşlar için önemli avantajlar sağlamaktadır (Popek, 2024). Sosyal medya kanallarının etkin kullanımı, sponsor firmalar ve kulüplerin taraftarlarla daha güçlü bir bağ kurmasına ve etkileşimi artırmasına imkan tanımaktadır (Yoshida ve ark., 2014). Akıllı telefonlar ve sosyal medya platformlarının yanı sıra web siteleri de sponsorluk iletişimde etkili bir pazarlama aracı olarak kullanılmakta; web sitesi etkileşimi ile sponsorluk uyumu, faaliyetlerin etkinliğini maksimize etmede kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Kim ve ark., 2017). Bu nedenle, sosyal medyanın hedef kitleyle iletişimde stratejik şekilde kullanılması, pazarlamacılar açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durum, yalnızca sponsorluk faaliyetlerini yürüten firmaları değil, aynı zamanda sponsorluk anlaşmaları yoluyla gelir elde etmeyi hedefleyen spor kulüplerini de yakından ilgilendirmektedir (Achen, 2016).

İnternetin, spor pazarlama çalışmalarında önemli bir rol oynadığı ve bu kapsamda bilet satışları, spor etkinlikleri, sponsorluk faaliyetleri, pazar araştırmaları, spor turizmi, spor ürünleri ve genel olarak spor pazarlama faaliyetleri üzerinde kayda değer bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Beech & Chadwick, 2007). Bu bağlamda, spor pazarındaki müşterilerin büyük bir kısmının kendi spor kulüplerine yüksek düzeyde bağlılık gösterdiği ve tüketime açık bir konumda bulunduğu göz önüne alındığında, internetin pazarlama iletişimi çalışmalarında stratejik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. İnternet, hem interaktif iletişimi ve satışları geliştirme hem de tüketicilere yönelik bilgileri güncel tutma imkanı sunarak spor pazarlama süreçlerine değerli katkılar sağlamaktadır (Çavuşoğlu ve ark., 2011).

Tüm bunlarla birlikte yapay zeka spor markalarının reklam stratejilerini daha etkili bir şekilde hedeflemelerine olanak sağlamaktadır. Örneğin, bir marka 18-34 yaş arası erkek spor taraftarlarına ulaşmayı amaçladığında, yapay zeka bu grubun hangi tür sporları, hangi zaman dilimlerinde izlediğini analiz edebilir. Bu sayede, reklam yerleştirmeleri için en uygun zaman ve yerin belirlenmesi mümkün hale gelmektedir. Bu tür analizler, markaların reklam harcamalarını daha verimli hale getirmelerine ve hedef kitlelerine etkili bir şekilde ulaşmalarına olanak tanıyacak önemli veriler sağlamaktadır (Yalalov, 2023).

Tüm bu bilgiler sonucunda, teknolojideki ilerlemeler, pazarlama iletişimde etkileşimli, çevrimiçi, ilişkisel ve viral pazarlama gibi yenilikçi yöntemlerin kullanımını teşvik etmektedir (Dikmen, 2010). Bu yenilikler, tüketicilere iki yönlü iletişim araçlarıyla üretim ve pazarlama süreçlerinde daha etkin bir rol alma fırsatı sunarken, spor kulüplerine ise hedef kitlelerini daha iyi analiz etmek ve internet tabanlı etkili pazarlama stratejileriyle bu kitlelere ulaşmak için önemli olanaklar sağlamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüz dünyasının en belirgin olgularından biri, engellenemez ve kaçınılmaz nitelik taşıyan değişim sürecidir. Özellikle "web dünyası" olarak adlandırılan dijital gerçeklik, toplumsal yaşamın her alanını derinlemesine etkilemiş ve bu etkileşim sonucunda yenilikçi uygulamaların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda, spor sektörü de tüm unsurlarıyla dijital dönüşümün bir parçası haline gelmiştir.

Bu kapsamlı dönüşüm, spor pazarlaması kavramının yeniden yorumlanması ve çağın dinamiklerine uygun bir şekilde ele alınması gerekliliğini doğurmuştur. Günümüzde, postmodern pazarlama yaklaşımları, spor pazarlaması uygulamalarında önemli bir temel oluşturmaktadır. Bu yaklaşımlar, tüketicilerin yalnızca rasyonel karar vericiler değil; aynı zamanda duygusal, deneyim odaklı ve kimlik arayışında olan bireyler olduğu varsayımına dayanır. Postmodern pazarlama, klasik pazarlama anlayışından farklı olarak, hikaye

anlatımı (storytelling), deneyimsel pazarlama, marka mitleri ve semboller üzerinden anlam üretme gibi stratejileri öne çıkarır (Yıldırım & Özkişi, 2025) Spor pazarlamasında da bu anlayış, taraftar bağlılığı oluşturma, sportif kimliklerle özdeşleşme ve dijital platformlar aracılığıyla etkileşimli deneyimler sunma gibi uygulamalarda kendini göstermektedir.

Spor sektöründe dijital dönüşüm girişimlerinin hayata geçirilmesi, spor kuruluşlarının dijitalleşmeye yönelik stratejik bir perspektif benimsemesini zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda, spor kurumlarının mevcut dijital kapasitelerini analiz etmeleri, iyileştirme alanlarını tespit etmeleri ve değer yaratma potansiyeline göre yeni teknolojilere yatırım yapma süreçlerini önceliklendirmeleri gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Spor organizasyonları, güncel teknolojik gelişmeler sayesinde operasyonlarını optimize etme, hedef kitle ile daha güçlü bir etkileşim kurma amacıyla dijital dönüşüm ve inovasyonun sağladığı olanaklardan faydalanabileceklerdir. Dijital dönüşüm sürecinde, spor pazarlamasının dijital spor iş modelleri, dijital spor ekosistemlerinde değer yaratma, dijitalleşen tüketici davranışları, büyük veri analitiği, dijitalleşme sürecinin örgüt kültürüne etkileri, spor örgütlerinde teknoloji kabul süreçleri, işgücü dinamikleri ve insan-makine etkileşimi konularında kapsamlı bilgi ve beceriler geliştirmesi önem arz etmektedir. Sonuç olarak, spor kuruluşları dijital teknolojileri benimsememeleri durumunda rekabetçi yapısını kaybetme ve sektörde önemsiz hale gelme riskiyle karşı karşıyadır. Bu nedenle, dijital yeniliklerin teşvik edilmesi, gelişen tüketici davranışları ve iş yapış biçimlerine uyum sağlanması ile birlikte sürekli inovasyona dayalı stratejik bir vizyon geliştirilmesi, spor sektöründeki kuruluşların rekabet gücünü koruyarak sürdürülebilirliğini sağlamaları açısından kritik bir gerekliliktir (Majumdar ve ark., 2018). Bu kapsamda, dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, veri temelli karar alma sistemlerinin benimsenmesi, müşteri ilişkileri yönetimi (CRM) yazılımlarına yatırım yapılması ve dijital etkileşim platformlarının etkin kullanımı gibi somut adımlar, kurumların dönüşüme entegre olabilmesi için önerilen stratejik uygulamalar arasında yer almaktadır.

KAYNAKÇA

- Achen, R. M. (2016). The influence of Facebook engagement on relationship quality and consumer behavior in the National Basketball Association. *Journal of Relationship Marketing*, 15(4), 247–268.
- Alabay, M. N. (2010). Geleneksel pazarlamadan yeni pazarlama yaklaşımlarına geçiş süreci. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 213–235.
- Argan, M., & Katırcı, H. (2015). Spor pazarlaması (3. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Balcı, V. (2005). Spor pazarlaması: Kavramlar–yöntemler–örnekler. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bilgiseven, B. (2019). Spor pazarlamasının artan önemi ve spor pazarlamasında tutundurma stratejileri: Popüler olmayan spor dallarından bisiklet sporu üzerine bir araştırma [Master's thesis, Marmara Üniversitesi].
- Bozkurt, H., & Kartal, R. (2008). Spor pazarlamasında halkla ilişkiler ve sponsorluk ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23–33.
- Chadwick, S., & Beech, J. (Eds.). (2007). *The marketing of sport*. FT Prentice Hall.
- Chaffey, D., Ellis-Chadwick, F., & Mayer, R. (2009). *Internet marketing: Strategy, implementation and practice* (4th ed.). Pearson Education.
- Cornwell, T. B. (2020). *Sponsorship in marketing: Effective partnerships in sports, arts and events*. Routledge.
- Çavuşoğlu, B., Öztürk, G., & Kara, B. (2011). Spor pazarlama çalışmalarında yeni medya aracı olarak internet kullanımının stratejik önemi: Türkiye ve İngiltere'deki spor kulüplerinin web sayfalarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1342–1363.
- Desai, V. (2019). Fostering innovation, integration and inclusion through interdisciplinary practices in management. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*, Conference Issue, 196–200.
- Dholakia, U., & Bagozzi, R. P. (2001). Consumer behavior in digital environments. In J. Wind & V. Mahajan (Eds.), *Digital marketing* (pp. 163–200). Wiley.

- Dikmen, G. Ö. (2011). Tüketen üreticiden üreten tüketiciye dönüşümde sosyal medyanın rolü. In Z. Hepkon (Ed.), *İletişim ve teknoloji: Olanaklar, uygulamalar, sınırlar* (ss. 156–172). Kırmızı Kedi Yayınları.
- Doğan, İ. (2021). *Spor endüstrisi ve pazarlama stratejileri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergin, B. (2025). *Dijital pazarlamanın ve sosyal medyanın tüketicinin satın alma kararına etkisinde kişiliğin aracılık rolü*. [Doktora tezi]
- Escobar, F., Almeida, W. H., & Varajão, J. (2023). Digital transformation success in the public sector: A systematic literature review of cases, processes, and success factors. *Information Polity*, 28(1), 61–81.
- Fullerton, S. (2007). *Sports marketing* (International ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gaffar, V., Ridwanudin, O., & Rudiani, Y. P. (2016). The role of digital marketing in sport tourism destination. *Growth*, 101(108.952), 99–882.
- Graesch, J. P., Hensel-Börner, S., & Henseler, J. (2021). Information technology and marketing: An important partnership for decades. *Industrial Management & Data Systems*, 121(1), 123–157.
- Hays, S., Page, S. J., & Buhalis, D. (2013). Social media as a destination marketing tool: Its use by national tourism organisations. *Current Issues in Tourism*, 16(3), 211–239.
- Irwin, R. L., Sutton, W. A., & McCarthy, L. M. (2008). *Sport promotion and sales management* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Kim, D., Walker, M., Heo, J., & Koo, G. Y. (2017). Sport league website: An effective marketing communication tool for corporate sponsors. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 18(3), 314–327.
- Kocaömer, C. (2018). Elektronik spor faaliyetlerinde sponsorluğun marka değeri üzerine etkisi: League of Legends örneği. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli E-Dergisi*, (5), 46–82.
- Kotler, P., Keller, K. L., Brady, M., Goodman, M., & Hansen, T. (2016). *Marketing management* (3rd European ed.). Pearson Higher Education.
- L'Etang, J. (2006). Public relations and sport in promotional culture. *Public Relations Review*, 32(4), 386–394.
- Majumdar, D., Banerji, P. K., & Chakrabarti, S. (2018). Disruptive technology and disruptive innovation: Ignore at your peril! *Technology Analysis & Strategic Management*, 30(11), 1247–1255.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2014). *Sport marketing* (4th ed.). Human Kinetics.
- Nair, H. (2016). Digital marketing: A phenomenon that rules the modern world. *Reflections Journal of Management*, 6, 1–9.
- Özdengül, A. G., & Aydın, M. (2022). Pazarlanan sporun dijital dönüşümü. In Birey, toplum ve dijitalleşme bağlamında tüketimin yeni formları (ss. 131–149). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Peltekoğlu, F. (2010). *Kavram ve kuramlarıyla reklam*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Popek, A. (2024). The Role of Social Media in Increasing Interest in Sport and Physical Activity. *ISRG Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 2(6), 2024.
- Ratten, V. (2016). The dynamics of sport marketing: Suggestions for marketing intelligence and planning. *Marketing Intelligence & Planning*, 34(2), 162–168.
- Ryan, D. (2016). *Understanding digital marketing: Marketing strategies for engaging the digital generation* (3rd ed.). Kogan Page.
- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2014). *Sports marketing: A strategic perspective* (5th ed.). Routledge.
- Soyer, F. (2003). *Sporda sponsorluk: Kavram, kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Soyer, F., & Can, Y. (2010). *Sporda sponsorluğun hukuki temelleri ve Türkiye'deki mevcut durum üzerine*

- bir inceleme. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 1201–1218.
- Terekli, M. S., Katırcı, H., Erkan, M., & Heper, E. (2000). Sporda çağdaş pazarlama anlayışı. In 2. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri (pp. 410–417). Gazi Üniversitesi.
- Yalalov, D. (2023, November 20). The 10 potential AI apps that could revolutionize sports. MPost. <https://mpost.io/tr/the-10-potential-ai-apps-that-could-revolutionize-sports/>
- Yıldırım, G., & Özkişi, S. (2025). Postmodern pazarlamada anlatının gücü: Marka hikayelerinin tüketicinin satın alma davranışına etkisine yönelik bir araştırma – sahibinden.com örneği. Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi, 8(1), 316–351.
- Yoshida, M., Gordon, B., Nakazawa, M., & Biscaia, R. (2014). Conceptualization and measurement of fan engagement: Empirical evidence from a professional sport context. *Journal of Sport Management*, 28(4), 399–417.



Araştırma Makalesi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsbdbd> 2025, Cilt:8, Sayı:1, 59-68
Doi: 10.48133/igdirsbdbd.1720887

Yüklenme Tarihi: 16.06.2025 **Kabul Tarihi:** 11.07.2025 **Yayın Tarihi:** 30.07.2025

Ruminasyon ile İlgili Spor Bilimleri Alanında Yayımlanmış Olan Araştırmaların Doküman Analizi

Umut SEVİLMİŞ^{1*} , Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU² 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Bu çalışmada ulusal kapsamda spor bilimleri alanında ruminasyon konusunu ele alan tez ve makaleleri doküman analizi yöntemiyle inceleyerek mevcut akademik birikimi sistematik bir şekilde değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında, ruminasyon kavramının hangi bağlamlarda ele alındığı, araştırmacının türü, yılı, tezlerin yapıldığı üniversite, makalelerin yayımlandığı dergi, araştırmaların konusu, anahtar kelimeler, araştırmacının örneklem grubu, yöntemi, deseni, veri toplama aracı ve verilerin analizi değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Bu doğrultuda 2 doktora, 3 yüksek lisans tezi ve 10 makale olmak üzere toplamda 15 akademik çalışmaya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, ruminasyon kavramı ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda ilk lisansüstü tezinin 2017 yılında ve ilk makalenin 2021 yılında; en fazla çalışmanın ise 2024 yılında yapıldığı görülmektedir. Çalışmalarda ele alınan konular 17 ana başlık altında toplanmaktadır. Çalışmalarda incelenen konularda en fazla ruminasyon, duygu düzenleme ve depresyon düzeylerinin ele alındığı tespit edilmiştir. Lisansüstü tez çalışmalarının 2'si doktora ve 3'ü yüksek lisans olmak üzere toplamda 5 üniversitede yapılmış ve yayımlanan makalelerin her biri farklı dergilerde yayımlandığı tespit edilmiştir. Çalışmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinde t-testi, One-Way ANOVA ve korelasyon analizi çoğunlukla tercih edilmiştir. En çok tercih edilen yöntemlerin nicel veri analiz yöntemlerinin olduğu görülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel ve karma yöntemlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Sporcuların yaşadıkları olumsuz deneyimlere bağlı olarak ortaya çıkan ruminatif düşünce döngülerinden uzaklaştırılmaları, etkili bilişsel başa çıkma stratejileri geliştirmeleri ve problem çözme süreçlerini hızlandırmaları, hedeflerine yönelik farkındalıklarının artırılmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Spor Bilimleri, Sporcu, Ruminasyon, Lisansüstü Tez, Makale, Analiz

Documentary Analysis of Research on Rumination in Sports Sciences

ABSTRACT

In this study, it is aimed to systematically evaluate the existing academic knowledge by analyzing theses and articles that address the topic of rumination in the field of sports sciences at the national level through document analysis. Within the scope of the research, studies were examined in terms of the contexts in which the concept of rumination was addressed, the type and year of the research, the universities where the theses were conducted, the journals in which the articles were published, the subject of the studies, keywords, sample groups, research methods, research designs, data collection tools, and data analysis techniques. The document analysis technique, one of the qualitative research methods, was employed in this study. Accordingly, a total of 15 academic studies, including 2 doctoral dissertations, 3 master's theses, and 10 articles, were reviewed. The results revealed that the first postgraduate thesis on rumination in the field of sports sciences was completed in 2017, and the first article was published in 2021, while the highest number of studies was conducted in 2024. The topics addressed in the reviewed studies were categorized under 17 main themes. Among these, the most frequently studied variables were rumination, emotion regulation, and depression levels. The postgraduate theses were conducted at five different universities—2 at the doctoral level and 3 at the master's level—and each article was published in a different academic journal. Among the data analysis methods used, t-tests, one-way ANOVA, and correlation analysis were predominantly preferred. It was observed that the most commonly employed methods were quantitative data analysis techniques. For future studies, the use of qualitative and mixed research methods is recommended. Helping athletes distance themselves from ruminative thought cycles triggered by negative experiences, supporting them in developing effective cognitive coping strategies, and accelerating their problem-solving processes may contribute to enhancing their awareness toward their goals.

Keywords: Sports Sciences, Athlete, Rumination, Postgraduate Thesis, Article, Analysis

* Sorumlu Yazar: umutsevilmiss@gmail.com

GİRİŞ

Ruminasyon, bireyin belirli düşünceler veya duygular üzerinde sürekli olarak yoğunlaşması, aynı konu etrafında tekrar eden düşünce döngülerine girmesi ve bu düşüncelerden uzaklaşmada güçlük yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Genellikle olumsuz yaşantılar veya duygularla ilişkilendirilen ruminasyon, bireyin problem çözme süreçlerini zorlaştırarak etkili bilişsel başa çıkma stratejileri geliştirmesini engelleyebilir. Bu durum, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunların şiddetlenmesine yol açarak bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Dolayısıyla, ruminasyon, olumsuz duygulara verilen bir tepki olarak ortaya çıkmakta ve ısrarcı, tekrarlayıcı, depresif içerikli düşünceler biçiminde kendini gösterebilmektedir (Wells & Capobianco, 2017). Ruminasyonun yalnızca geçmiş yaşantılarla sınırlı olmadığı; bireyin kendisi, diğer bireyler, geçmiş, şimdi ve gelecek ile tamamlanmış ya da tamamlanmamış durumlar üzerine de yoğunlaşabildiği ve bu süreçlerin bireyin yaşantıları ve içinde bulunduğu koşullara bağlı olarak farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (Papageorgiou & Wells, 2003). Ruminatif düşünceler, genellikle bireyin istemi dışında ortaya çıkarak dikkatini beklenmedik ve rahatsız edici durumlara yönlendirme eğilimindedir. Bu özellikleri nedeniyle, ruminatif düşüncelerin öfke, empati, depresyon ve kaygı gibi çeşitli duygu ve bilişsel süreçleri tetikleyici bir faktör olarak rol oynadığı belirtilmektedir (Burnette ve ark., 2009; Ysseldyk ve ark., 2007; Josefsson ve ark., 2017). Ruminasyon, bireyin bilişsel süreçlerini etkileyerek duygu düzenleme, motivasyon ve performans üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle sporcular için, ruminatif düşüncelerin yönetimi, optimum performans seviyesine ulaşmada kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Birrer ve ark., 2012; Bozkurt, 2023; Michel-Kröhler ve ark., 2021).

Spor ortamında yaşanan olumsuz deneyimler, sporcuların performansında düşüşe neden olabilmektedir. Ayrıca, sporcuların bilişsel süreçlerinde başarısızlık algısı ve müsabaka kaygısı gibi faktörlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak psikolojik baskıyı artırabilmektedir (Birrer ve ark., 2012; Bozkurt, 2023). Sporcularda ruminasyon, belirledikleri hedefler ile sergiledikleri performans arasındaki uyumsuzluktan beslenmektedir (Michel-Kröhler ve ark., 2021). Ruminatif düşüncelerin artışı, sporcuların duygularını anlamlandırma ve ifade etme süreçlerini zorlaştırmaktadır (Leahy, 2002). Ruminasyon süreci içerisinde olan sporcular, duygu kontrolünü sağlamakta güçlük çekmekte ve etkisiz (işlevsiz) duygu düzenleme stratejilerine yönelmektedir. Bu durum, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyerek sporcunun optimum performans seviyesine ulaşmalarını zorlaştıran önemli bir engel oluşturmaktadır (Solakumur ve Ünlü, 2023).

Belirli bir alanda gerçekleştirilen bilimsel çalışmaların literatür taraması yoluyla incelenmesi, ilgili konu hakkında kapsamlı bilgi edinmeyi sağlamak ve konunun derinliği ile sınırlarına ilişkin daha net bir çerçeve oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır (Karadağ, 2009). Ulusal kapsamda, spor bilimleri alanında ruminasyon üzerine gerçekleştirilen araştırmaların kapsamı, yönelimi ve mevcut durumuna ilişkin tez ve makaleleri doküman analizi olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu araştırma, alan yazındaki boşluğun belirlenmesi ve gelecekte yapılacak araştırmalara yol gösterici bir çerçeve sunulması açısından önemli bir ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın amacı, ulusal kapsamda spor bilimleri alanında ruminasyon konusunu ele alan tez ve makaleleri doküman analizi yöntemiyle inceleyerek mevcut akademik birikimi sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Araştırma kapsamında, ruminasyon kavramının hangi bağlamlarda ele alındığı, araştırmanın türü, yılı, tezlerin yapıldığı üniversite, makalelerin yayımlandığı dergi, araştırmaların konusu, anahtar kelimeler, araştırmanın örneklem grubu, yöntemi, deseni, veri toplama aracı ve verilerin analizi değişkenleri açısından incelemektir. Böylece, spor bilimleri alanında ruminasyon üzerine yapılan akademik çalışmaların genel eğilimleri belirlenerek, gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler sunulması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman analizi deseni kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırma konusu ile ilgili raporlar, kitaplar ve arşiv belgeleri gibi yazılı kaynakların özgünlüğünü değerlendirilme ve bu doğrultuda sistematik bir analiz gerçekleştirmeye yönelik bir yöntemdir (Karataş,

2015).

Literatür Tarama Adımları

Konu ile ilgili literatür taraması için öncelikle ön kaynak taraması yapılmıştır. Ardından YÖK ulusal tez veri tabanından 2015-2024 yılları arasında yapılan lisansüstü tezler ve TR Dizin, ULAKBİM, Google Akademik, Academia, veri tabanlarında “spor bilimleri, sporcu, ruminasyon” anahtar kelimeleri ile ayrı ayrı tarama yapılmıştır.

Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Araştırmaların dâhil edilme kriterleri: (1) 2015-2024 yılları arasında ulusal kapsamda yayımlanmış olup tam metnine ulaşılan tez ve makaleler, (2) Türkçe veya İngilizce yayımlanmış olması ve (3) ruminasyon kavramını ele alan araştırmalar olması şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmaların dışlanma kriterleri: (1) 2015 yılı öncesinde yayımlanmış olan araştırmalar, (2) Türkçe veya İngilizce dışında başka bir dilde yayımlanan ve (3) sempozyum-kongre bildirisi, kitap bölümü ve tam metin olarak yayımlanmayan çalışmalar ise bu doküman analizi kapsamına alınmamıştır.

Araştırmaların Seçilmesi

Araştırma kapsamında “beden eğitimi, sporcu, ruminasyon” anahtar kelimeleri kullanarak ve yıl seçenekleri ile filtre edilerek detaylı literatür taraması yapılmış ve dâhil edilme kriterlerini karşıladığı için 2 doktora, 3 yüksek lisans tezi ve 10 makale olmak üzere toplamda 15 akademik çalışma araştırmaya dâhil edilmiştir.

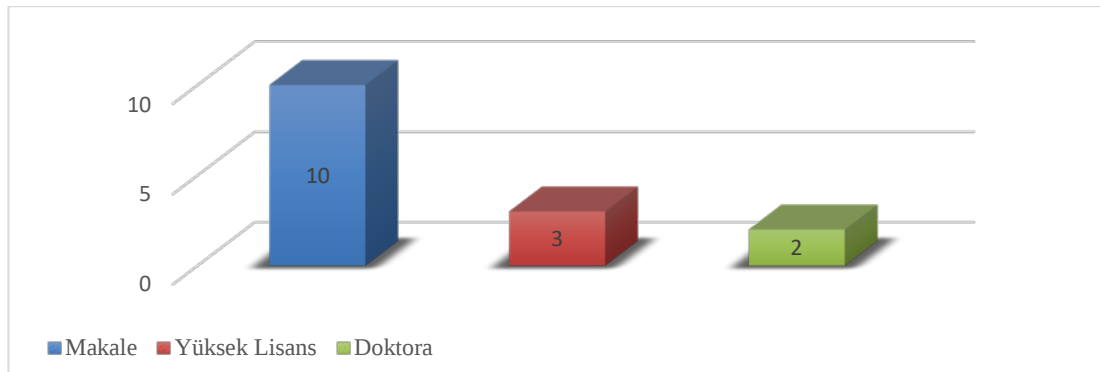
Verilerin Analizi

Araştırmada incelenen 15 akademik çalışmayı değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından bir inceleme formu oluşturulmuştur. Geliştirilen formda, araştırmaların türü, yayımlandığı yıl, tezin yapıldığı üniversite, makalenin yayımlandığı dergi, örneklem grubu, araştırma konusu, yöntemi, deseni, veri toplama araçları, veri analiz yöntemleri ve anahtar kelimeler gibi temel bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın geçerliği ve güvenilirliğini desteklemek amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bilimsel çalışmaların verileri kodlandıktan sonra, inceleme formuna uygun şekilde frekans analizleri yapılmış ve elde edilen bulgular yorumlanarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

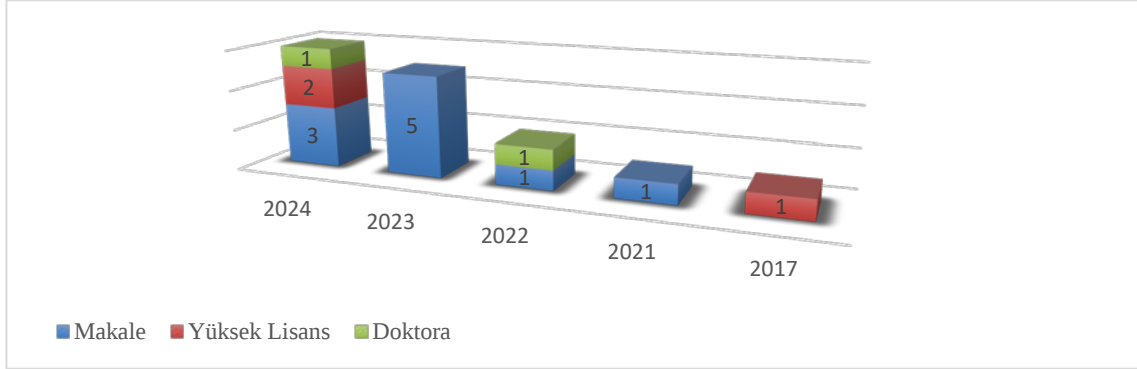
Bu araştırma, ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan lisansüstü tezlerin ve makalelerin dağılımlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda 15 akademik çalışma olduğu görülmüştür.

Şekil 1’de ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde; 10 makale ve 5 lisansüstü tez çalışması yapılmıştır. Lisansüstü tez çalışmalarından 2’si doktora, 3’ü ise yüksek lisans olduğu tespit edilmiştir.



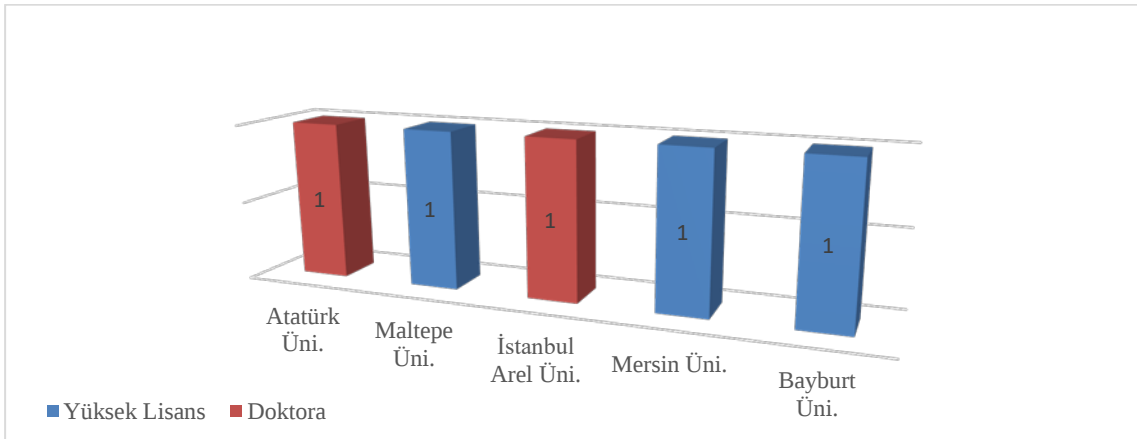
Şekil 1. Yapılan Çalışmaların Türüne Göre Dağılımı

Şekil 2’de ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar yıllara göre incelendiğinde; ilk lisansüstü tezin 2017 yılında (1 adet) yapıldığı görülmektedir. 2022 yılında 1 ve 2024 yılında 3 lisansüstü tez yapılmıştır. Makaleler incelendiğinde; ilk makalenin 2021 yılında yapıldığı (1 adet), 2022 yılında 1, 2023 yılında 5 ve 2024 yılında 3 adet makale yapıldığı tespit edilmiştir.



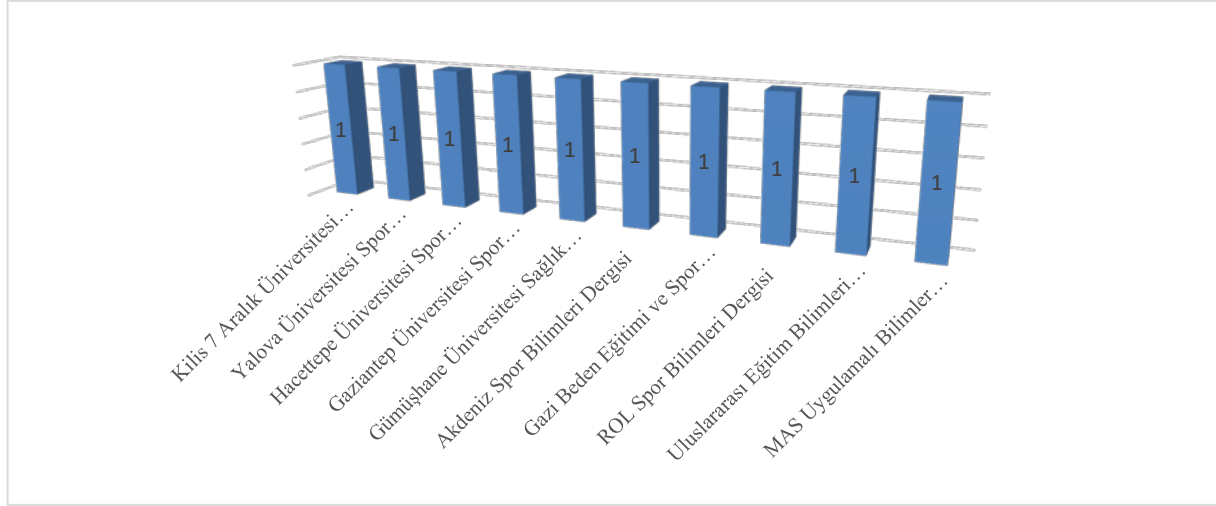
Şekil 2. Yapılan Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı

Şekil 3’te ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı incelendiğinde; Atatürk Üniversitesi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Bayburt Üniversitesi olmak üzere toplamda 5 üniversitede 1’er lisansüstü tez çalışması yapıldığı tespit edilmiştir.



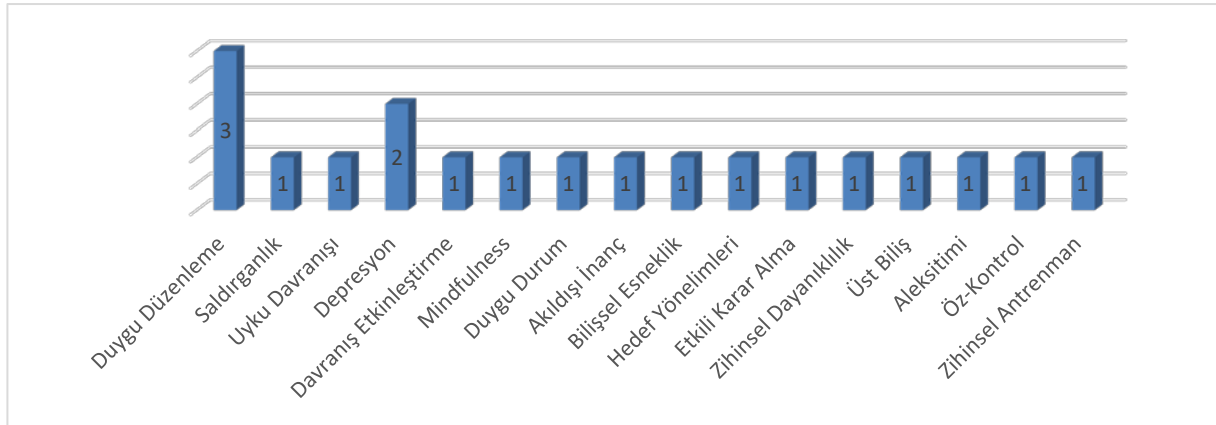
Şekil 3. Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı

Şekil 4’te ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan makalelerinde dergilere göre dağılımı incelendiğinde; Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, ROL Spor Bilimleri Dergisi, Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi ve MAS Uygulamalı Bilimler Dergisi olmak üzere toplamda 10 dergide 1’er makale yayımlandığı tespit edilmiştir.



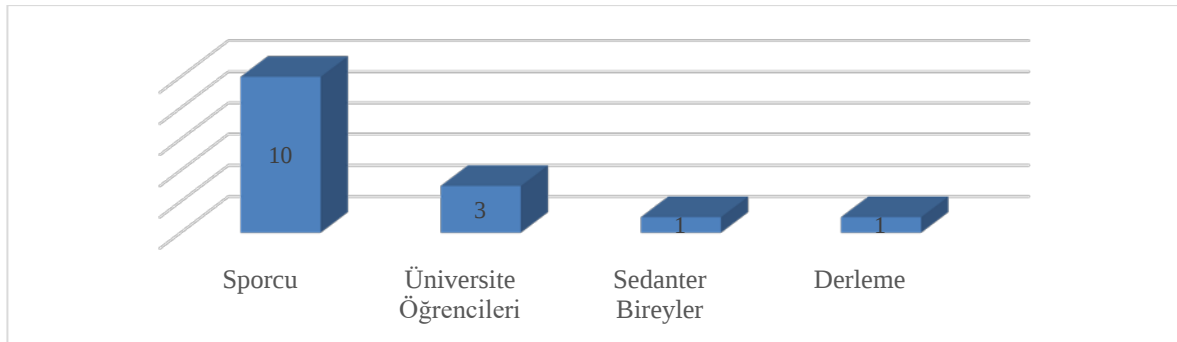
Şekil 4. Makalelerin Dergilere Göre Dağılımı

Şekil 5’te ruminasyon ile birlikte yapılan çalışmalarda ele alınan konular incelendiğinde; duygu düzenleme 3 ve depresyon 2 olmak üzere birden fazla kez araştırılan konular olmuştur. 1’er kez araştırılan konular ise saldırganlık, uyku davranışı, davranış etkinleştirme, mindfulness, duygu durum, akıldışı inanç, bilişsel esneklik, hedef yönelimi, etkili karar alma, zihinsel dayanıklılık, üst biliş, aleksitimi, öz-kontrol ve zihinsel antrenmana yönelik konuların olduğu tespit edilmiştir.



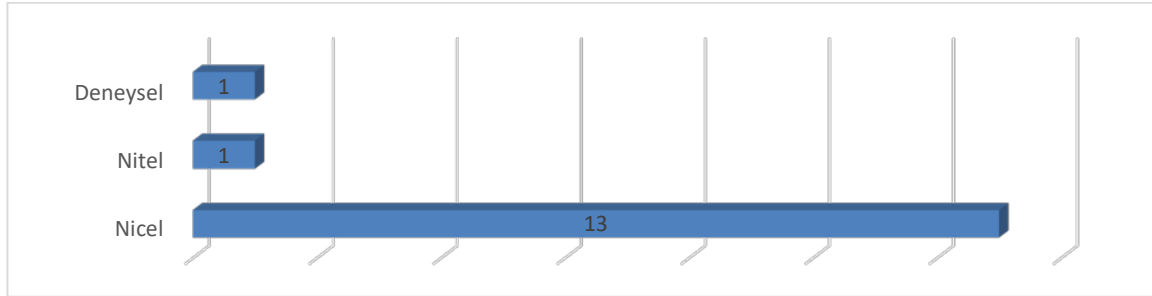
Şekil 5. Ruminasyon İle Birlikte Yapılan Çalışmaların Konulara Göre Dağılımı

Şekil 6’da yapılan çalışmaların örneklem grubuna göre dağılımları incelendiğinde; sporcular üzerinde 10, üniversite öğrencileri üzerinde 3 ve sedanter bireyler üzerinde 1 olduğu görülürken 1 adet de derleme çalışmasına ulaşılmıştır.

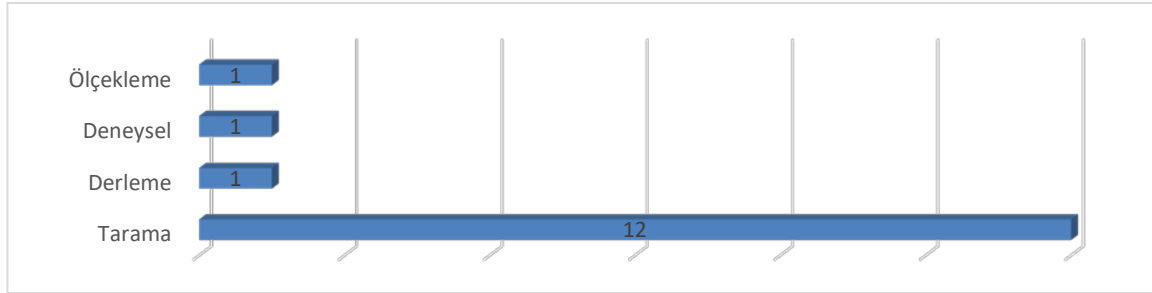


Şekil 6. Yapılan Çalışmaların Örneklem Grubuna Göre Dağılımı

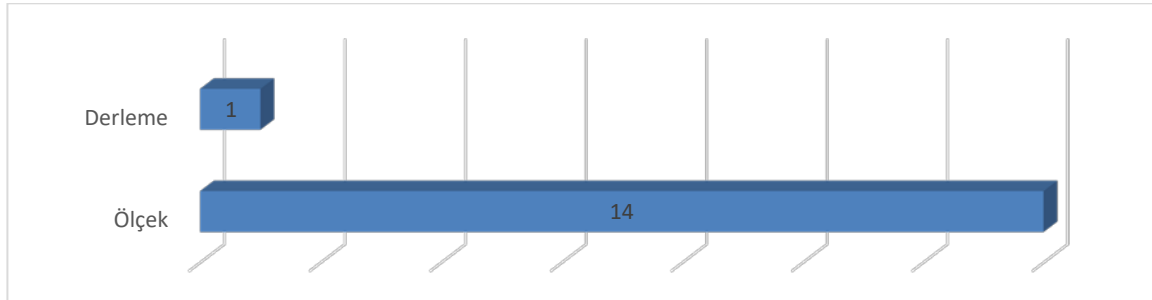
Şekil 7’de yapılan çalışmaların yöntemlere göre dağılımları incelendiğinde; 13 çalışma nicel, 1 çalışma nitel ve 1 çalışmada ise deneysel yöntemin kullanıldığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda en fazla kullanılan yöntem ise nicel yöntem olduğu görülmüştür.

**Şekil 7.** Yapılan Çalışmaların Araştırma Yöntemine Göre Dağılımı

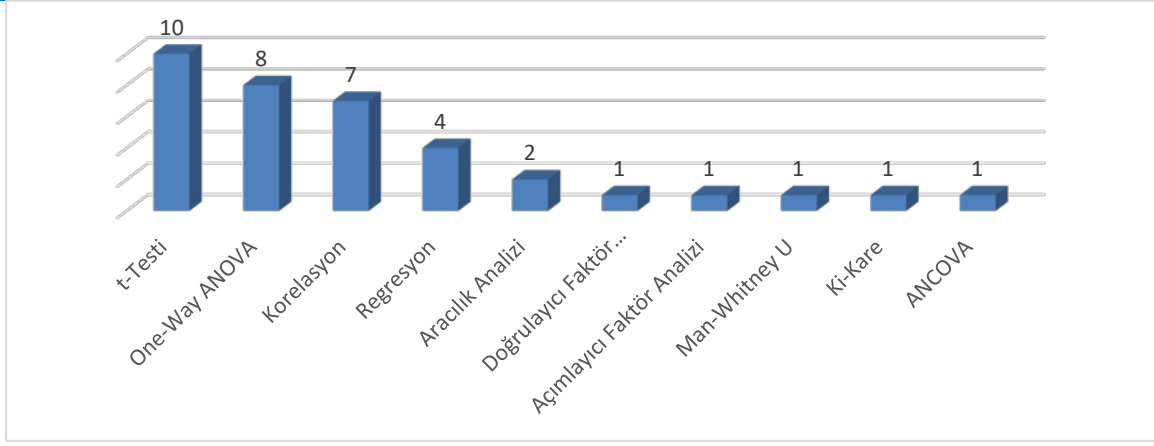
Şekil 8’de yapılan çalışmaların araştırma modelleri incelendiğinde; taramanın en fazla tercih edilen model olduğu tespit edilmiştir. Derleme, deneysel ve ölçekleme desen çalışmaları ise 1’er kez kullanılmıştır.

**Şekil 8.** Yapılan Çalışmaların Araştırma Desenine Göre Dağılımı

Şekil 9’da yapılan çalışmalarda kullanılan veri toplama dağılımları incelendiğinde; en fazla kullanılan veri toplama aracının ölçek olduğu tespit edilirken sadece çalışmanın 1 derleme olduğu görülmüştür.

**Şekil 9.** Yapılan Çalışmalarda Veri Toplama Araçlarına Göre Dağılımı

Şekil 10’da çalışmada kullanılan veri analiz yöntemlerinin dağılımları incelendiğinde; en fazla kullanılan veri analiz yöntemlerinin 10’nu t-testi, 8’i One-Way ANOVA, 7’si Korelasyon, 4’ü Regresyon ve 2’sinin Aracılık Analizi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer analiz yöntemlerinden Doğrulayıcı Faktör Analizi, Açımlayıcı Faktör Analizi, Mann-Whitney U, Ki-Kare ve ANCOVA analizleri 1’er kez tercih edilmiştir.



Şekil 10. Yapılan Çalışmalarda Veri Analiz Yöntemlerine Göre Dağılımı

Şekil 11’de çalışmada yer alan anahtar kelimelerin dağılımları incelendiğinde; en fazla kullanılan anahtar kelimelerin “ruminasyon, spor, duygu düzenleme ve ruminatif düşünce” olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 11. Yapılan Çalışmaların Anahtar Kelimeleri

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma 2015-2024 yılları arasında spor bilimleri alanında ruminasyon ile ilgili YÖK ulusal tez veri tabanından yapılan lisansüstü tezler ve TR Dizin, ULAKBİM, Google Akademik ve Academia veri tabanlarında yayımlanmış makalelerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmaların türü, yılı, tezin yapıldığı üniversite, makalenin yapıldığı dergi, örneklem grubu, çalışmaların konusu, araştırma yöntemi, deseni, veri toplama aracı, veri analiz yöntemi ve çalışmaların anahtar kelimeleri değişkenleri doğrultusunda inceleme yapılmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, ruminasyon kavramı ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda ilk lisansüstü tezinin 2017 yılında (Altın, 2017) ve ilk makalenin 2021 yılında (Aksoy ve Aşçı, 2021); en fazla çalışmanın ise 2024 yılında (Yılmaz ve ark., 2024; Yılmaz ve Mayda, 2024; Belli ve Başoğlu, 2024; Genç, 2024; Sürmeneli, 2024) yapıldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda ele alınan konular 17 ana başlık altında toplanmaktadır. Çalışmalarda incelenen konularda en fazla ruminasyon, duygu düzenleme ve depresyon düzeylerinin ele alındığı tespit edilmiştir.

Lisansüstü tez çalışmalarının 2'si doktora (Akbulut, 2024; Hülya, 2022) ve 3'ü yüksek lisans (Altın, 2017; Genç, 2024; Sürmeneli, 2024) olmak üzere toplamda 5 üniversitede yapılmış ve yayımlanan her bir makalenin farklı dergilerde yayımlandığı tespit edilmiştir.

Çalışmaların yapıldığı örneklem grubu olarak en çok sporcular tercih edilmiştir. Ruminasyon ile ilgili spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda en çok kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunlukla nicel yöntem kullanıldığı tespit edilmiştir. Araştırma deseni olarak tarama yöntemlerinin sık kullanıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda veri toplama araçlarından en çok ölçek tercih edilmiştir.

Çalışmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinde t-testi, One-Way ANOVA ve korelasyon analizi çoğunlukla tercih edilmiştir. En çok tercih edilen yöntemlerin nicel veri analiz yöntemlerinin olduğu görülmektedir. Çalışmalarda da en çok nicel yöntemin kullanılmasından dolayı ve özellikle incelenen konuların iki veya ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması için t-testi, ilişkili olup olmadığı için korelasyon analizi ve ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması için One-Way ANOVA analizi en çok kullanılan veri analiz yöntemi olduğu düşünülmektedir. Alan ile ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalarda içerik analizi, yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon gibi analiz yöntemlerinin kullanılması alanın daha kapsamlı ve derinlemesine incelenmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmaların anahtar kelimeleri ele alındığında ruminasyon, spor, duygu düzenleme ve ruminatif düşünce en çok kullanılan kelimeler olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda kullanılan anahtar kelimeler, çalışmanın odaklanıldığı noktayı belirttiği için önemli bir yere sahiptir. Bu doğrultuda yapılacak olan çalışmalara yön verilmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler

- Yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda nicel yöntemlerin tercih edildiği görülmektedir. Bu durum alandaki bilgi birikiminin daha çok sayısal veriler üzerinden değerlendirildiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel ve karma yöntemlerin tercih edilmesi, ruminasyonun sporcu deneyimleri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamayı sağlayabilir.
- Tarama desenlerinin yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Deneysel desenler, müdahale çalışmaları ve boylamsal araştırmalarla farklı yöntemler kullanarak ruminasyonun süreç içerisindeki değişimi ve müdahaleye verdiği tepki daha iyi analiz edilebilir.
- Daha çok t-testi, ANOVA ve korelasyon analizlerine yer verildiği tespit edilmiştir. Alanın daha ileri düzeyde analiz teknikleri ile desteklenmesi, örneğin yapısal eşitlik modellemesi, çok düzeyli modelleme ya da regresyon analizleri kullanılarak daha derinlemesine sonuçlara ulaşılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, B. A. (2024). Uzak doğu spor branşlarında lisanlı sporcuların müsabaka ruminasyonları aleksitimi düzeyleri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Aksoy, H. F., & Aşçı, F. H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. Spor Bilimleri Dergisi, 32(2), 53-63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Altın, M. O. (2017). Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- As, M. Ö., & Babayiğit, A. (2023). Bilinçli farkındalığın (mindfulness) depresyon ve ruminasyon ile ilişkisi. MAS Journal of Applied Sciences, 8(3), 531-544. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8189231>
- Atıf Kara, M., Kara, N. Ş., & Özsarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce

- stilllerinin incelenmesi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(32), 175-191. <https://doi.org/INESJOURNAL.63721>
- Belli, E., & Başoğlu, Ö. E. (2024). Curling sporcularının ruminasyon düzeyleri ile uyku davranış tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(2), 918-925. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410160>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. Mindfulness, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bozkurt, O., (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması. Güllü Mehmet (Ed.). Duvar Yayınları. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. Personality and Individual Differences, 46(3), 276-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 292-305.
- Genç, M. (2024). Sporcuların ruminatif düşünceleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Hülya, B. (2022). Düzenli egzersiz yapan kadınlarda depresyon belirtilerinin iyileşmesinde davranış etkinleştirmenin aracı rolü. Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. Mindfulness, 8, 1354-1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 28(1), 8-15. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1158522>
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 62-80.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing. Sage.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. Cognitive and Behavioral Practice, 9(3), 177-190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Martin, L.L., ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: Wyer RS, eds. Advances in Social Cognition (pp 1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Michel-Kröhler, A., Krysz, S., & Berti, S. (2023). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). Journal of Applied Sport Psychology, 35(2), 265-283. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1961921>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology, 109(3), 504. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

- Okan, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 698-713. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8005432>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. *Depressive rumination: Nature, Theory and Treatment*, 1-20. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch1>
- Saldaña, J. (2023). Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı. (A. Tüfekci ve S.N. Şad, Çev.). Ankara: Pegem.
- Solakumur, A., & Ünlü, Y. (2023). Ruminasyonun Sporcuların Hedef Yönelimleri üzerindeki etkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1227-1248. <https://doi.org/10.38021/asbid.1377070>
- Solakumur, A., & Ünlü, Y. (2023). Ruminasyonun Sporcuların Hedef Yönelimleri üzerindeki etkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1227-1248. <https://doi.org/10.38021/asbid.1377070>
- Sürmeneli, T. (2024). Boksörlerin ruminatif düşünceleri ile sporda etkili karar verme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt*.
- Wells, A., & Capobianco, L. (2017). Rumination. In V. Zeigler-Hill, T. Shackelford, (Eds.) *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4527-4532). Cham: Springer International Publishing.
- Yılmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., & Gül, E. (2024). Sporcularda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-139.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194-205. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1576549>
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengeance, and psychological health. *Personality and individual differences*, 42(8), 1573-1584. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.032>



Postural Profiles of Elite-Level Folk Dancers: A Cross-Sectional Analysis Using Digital Assessment Tools

Ceren AĞAOĞLU^{1*}

¹ Istanbul University - Cerrahpaşa, Sport Science Faculty, Istanbul, TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the postural alignment of 82 elite-level folk dancers who have been professionally active in Istanbul for at least five years. Postural assessments were conducted using the “Posture Screen Mobile” application. Parameters such as total side shift, lateral tilt, shoulder alignment, and pelvic alignment were analyzed. The results indicate that folk dancers tend to exhibit symmetrical alignment, especially in the shoulder and pelvic regions. These findings suggest that regular engagement in folk dancing may positively contribute to postural balance and structural alignment.

Keywords: Posture analysis, Folk dance, Body alignment, Postural balance

Elit Düzeydeki Halk Dansçıların Postür Profilleri: Dijital Değerlendirme Araçları Kullanılarak Yapılan Kesitsel Analiz

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, İstanbul ilinde profesyonel olarak en az beş yıldır halk dansları yapan 82 elit sporcunun vücut postür düzeylerini incelemektir. Sporcuların postür değerlendirmeleri “Posture Screen Mobile” uygulaması kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerde toplam yan kayma, yan eğim, omuz ve kalça hizası gibi parametreler dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgular, halk dansçıların postür profillerinde, özellikle omuz ve kalça hizasında simetrik bir dağılım eğilimi olduğunu göstermektedir. Bu durum, düzenli halk dansı pratiğinin postürel denge ve hizalanmaya katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Keywords: Postür analizi, Halk dansları, Vücut hizalanması, Postürel denge

* Sorumlu Yazar: ceren.agaoglu@iuc.edu.tr

INTRODUCTION

Folk dances represent a unique cultural heritage, transmitted across generations and reflecting the identity of a community (Krasnow et al., 2023). Beyond being an aesthetic form of expression, folk dance is also recognized as an effective physical activity that supports the development of essential motor skills such as balance, coordination, flexibility, and physical fitness (Wang et al., 2023). Through the integration of rhythmic movements and choreographic sequences, folk dance has been shown to enhance body awareness and contribute to physical health (Bernetti et al., 2020).

Postural alignment is a crucial factor influencing both general health and athletic performance. Proper posture not only improves physical appearance but also enhances movement efficiency by minimizing undue stress on the musculoskeletal system. While structured disciplines like ballet are well-documented for their postural benefits (Smith & Brown, 2020), folk dance—with its rhythmic and balance-oriented nature—has shown potential in improving body symmetry and spinal alignment (Bernetti et al., 2020). However, compared to high-impact sports like football or basketball, which demand dynamic postural adjustments (Kochman et al., 2024; Watson, 2022), the effects of folk dance appear subtler yet more favorable than low-impact activities such as swimming (Krasnow et al., 2023).

Postural alignment is a crucial factor influencing both general health and athletic performance. Proper posture not only improves physical appearance but also enhances movement efficiency by minimizing undue stress on the musculoskeletal system. Posture control plays a significant role in preventing problems related to sedentary lifestyles and optimizing physical performance. Numerous studies have shown that repetitive movement patterns in folk dance may help improve postural alignment (Bernetti et al., 2020; Wang et al., 2023).

The importance placed on posture varies significantly among different sports disciplines (Watson, 2022). In aesthetic sports like ballet and gymnastics, posture control forms the core of training methodologies (Uetake & Ohtsuki, 2023), whereas team sports such as football and basketball prioritize performance metrics over postural alignment (Kochman et al., 2024). Folk dance uniquely integrates both functional and aesthetic aspects, creating a biomechanical bridge between structural integrity and artistic performance (Krasnow et al., 2023). Despite this potential, current literature reveals a paucity of scientific studies examining the specific postural effects of folk dance, particularly when compared to other movement disciplines (Smith & Brown, 2020; Wang et al., 2023).

Therefore, the present study aims to analyze the postural profiles of elite-level folk dancers and compare these findings with existing data from other sports disciplines. By examining the unique postural characteristics of folk dancers, this research seeks to explore the scientific implications of folk dance for postural health. The outcomes may serve as a foundation for developing dance-based training interventions that support posture and physical conditioning.

MATERIALS AND METHODS

Sample

We determined our sample size ($n=82$) based on a power analysis using G*Power 3.1 (Faul et al., 2007) with the following parameters: $\alpha=0.05$, power=0.80, and medium effect size ($f=0.25$) for our primary postural outcome measures. This calculation indicated a required minimum sample of 76 participants, and we recruited additional dancers to account for potential attrition.

Participants were classified as elite-level athletes based on criteria adapted from McKay et al. (2022): (1) minimum 5 years of continuous training, (2) current membership in nationally recognized folk dance ensembles, (3) training frequency ≥ 15 hours/week, and (4) regular performance in competitive or professional settings. Our study included 82 dancers meeting these criteria (46 female, 36 male; mean age 26.5 ± 3.9 years) from Istanbul's premier folk dance institutions.

All participants were free from diagnosed musculoskeletal disorders and provided voluntary informed consent. Complete demographic characteristics appear in Table 1.

Table 1. Demographic Characteristics of Participants.

	Female	Male	Total
Number of participants (n)	46	36	82
Age (years)	25.8 ± 3.7	27.4 ± 4.1	26.5 ± 3.9
Height (cm)	167.1 ± 5.4	174.3 ± 6.1	170.3 ± 6.8
Weight (kg)	62.5 ± 6.8	71.1 ± 7.2	66.4 ± 8.9

The near-equal gender distribution (female: n=46, 56%; male: n=36, 44%) was intentionally maintained to enable future gender-based postural analyses, as prior research indicates sex-specific differences in postural control strategies (Smith & Brown, 2020). This sampling approach increases the study's potential to detect possible biomechanical variations across sexes.

Data Collection Tools

Postural assessments were carried out using the Posture Screen Mobile application, a digital tool widely recognized for its scientific validity and reliability. Participants' bodies were photographed from the anterior, posterior, and lateral views in accordance with standardized application protocols. The following parameters were evaluated during postural analysis:

- Shoulder alignment
- Spinal curvature (kyphosis, lordosis)
- Pelvic tilt (anterior/posterior)
- Foot alignment (pes planus, pes cavus)
- Knee alignment (genu valgum, genu varum) (Lee et al., 2021).

Each participant was assessed three times, and the average values of the measurements were used for analysis. Additionally, height and weight were recorded using a calibrated digital scale and a stadiometer, adhering to standard measurement procedures.

Statistical Analysis

All analyses were performed using SPSS 25.0 (IBM Corp., USA), with $\alpha=0.05$ set as the significance threshold. The analytical steps were as follows:

1. Descriptive Statistics

Means and standard deviations were computed for age, height, weight, and posture-related parameters.

2. Normality Testing

The Shapiro-Wilk test (for $n < 50$) and Kolmogorov-Smirnov test (for $n \geq 50$) were applied to assess data distribution. All variables met normality assumptions ($p > 0.05$), permitting parametric tests.

3. Comparative Analyses

- **Independent Samples *t*-test:** Used to compare postural metrics (e.g., spinal alignment, pelvic tilt) between folk dancers and published normative values from ballet, football, and swimming (Bernetti et al., 2020; Kochman et al., 2024). These reference values were derived from studies with comparable measurement protocols (e.g., photogrammetry or motion capture).
- **One-way ANOVA:** Evaluated variance across multiple posture-related measures (e.g., shoulder asymmetry, lower limb alignment). Post-hoc Tukey tests identified specific group differences where applicable.

4. Effect Size Reporting

Cohen’s *d* (for *t*-tests) and partial η^2 (for ANOVA) were included to quantify the magnitude of observed differences

Ethical Approval

This study was approved by Esenyurt University Ethics Committee (Decision No: 2022/08-2; Date: 12.09.2022) and conducted in accordance with the Declaration of Helsinki. All participants provided written informed consent, and data were anonymized to ensure confidentiality.

FINDINGS

Table 2. Central Tendency and Variability of Key Postural Parameters in Elite Folk Dancers (N=82)

Parameter	Mean $\pm$ SD	Range
Total Side Shift (in)	4.33 $\pm$ 3.12	-0.52–16.64
Total Side Tilt (°)	22.08 $\pm$ 10.19	-3.25–44.63
Shoulder Shift (in)*	0.33 $\pm$ 0.25	-0.10–1.21
Hip Shift (in)*	0.88 $\pm$ 0.55	-0.36–2.60

**n=74 for Shoulder Shift, n=69 for Hip Shift due to measurement exclusions*

Spinal Alignment:

Quantitative measurements showed 78% of dancers had kyphosis angles within 20–40° (normal range), while only 15% exceeded 40° (Table 3). Similarly, lordosis values were normal in 93% of cases. These results indicate favorable spinal alignment in folk dancers.

Table 3. Spinal Alignment Characteristics: Proportions of Normal and Mild Deviations in Kyphosis/Lordosis

Parameter	Normal Range (%)	Mild Abnormality (%)
Kyphosis angle	78 (20–40°)	15 (>40°)
Lordosis angle	93 (30–50°)	7 (>50°)

Pelvic and Shoulder Symmetry:

The pelvic tilt angles of dancers generally remained within normal ranges, with anterior or posterior deviations seen in fewer than 10% of participants. Similarly, shoulder alignment issues (e.g., protraction or retraction) were found to be largely absent.

Lower Extremity Posture:

Genu valgum (knock-knees) was observed in 8.5% of participants ($n=7/82$), while genu varum (bowlegs) was present in 6.1% ($n=5/82$). The incidence of pes planus (flat feet) was measured at 12.2% ($n=10/82$).

Overall Improvement in Posture Control:

The quantitative assessment of 82 elite folk dancers yielded the following postural parameters: Total Side Shift averaged 4.41 ± 3.71 inches (range: -0.52 to 16.64), while Total Side Tilt showed a mean of 23.59 ± 9.43 degrees (range: -3.25 to 44.63). Shoulder alignment measurements demonstrated minimal displacement (0.33 ± 0.25 inches, $n=74$), with similarly controlled hip shift values (0.88 ± 0.55 inches, $n=69$).

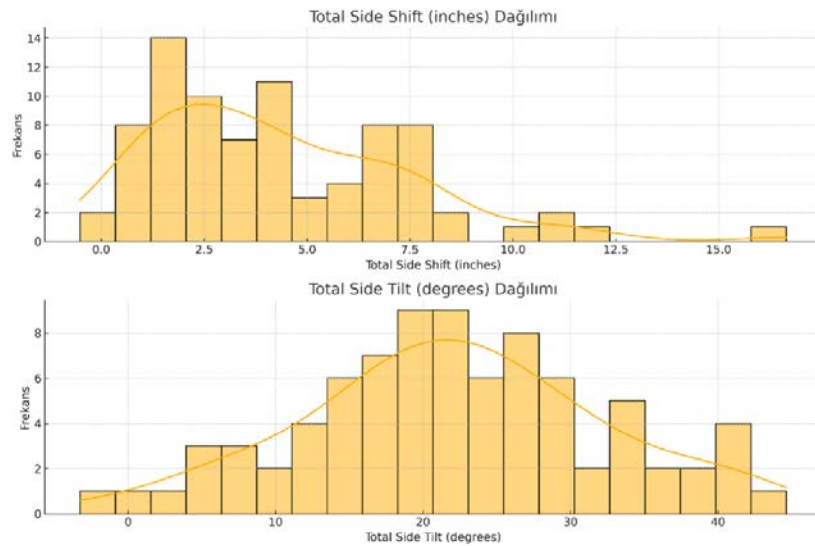


Figure 1. Histogram Plots of Total Side Shift and Side Tilt

Figure 1 presents the frequency distributions for Total Side Shift and Side Tilt parameters. The histogram plots reveal:

- 68% of Total Side Shift values clustered within 2-6 inches,
- 72% of Side Tilt measurements fell between 15-30 degrees,
- Right-skewed distribution pattern for tilt values.

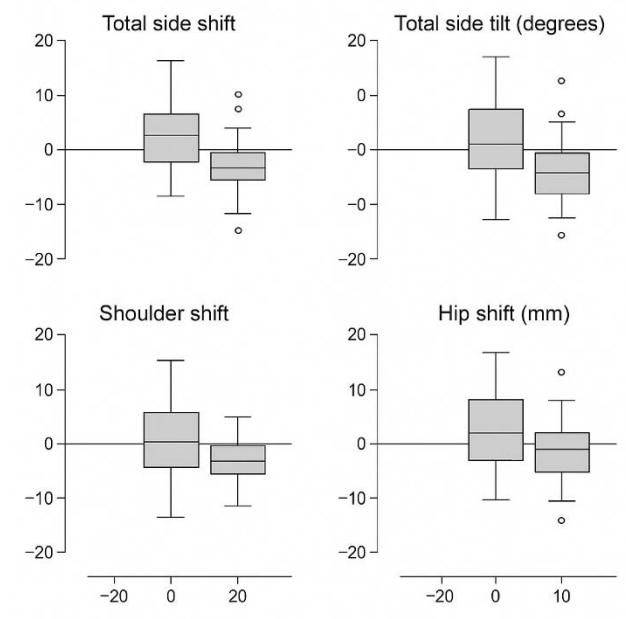


Figure 2. Boxplots of Posture Parameters

Figure 2 displays the comparative boxplot analysis of postural measurements, showing:

- Interquartile range of 0.16-0.47 inches for Shoulder Shift,
- Interquartile range of 0.52-1.12 inches for Hip Shift,
- Greater dispersion in whole-body postural parameters versus localized shifts.

The postural assessment of 82 dancers yielded mean values of 4.41 ± 3.71 inches (Total Side Shift) and 23.59 ± 9.43 degrees (Total Side Tilt), with shoulder/hip measurements showing tighter distributions (0.33 ± 0.25 in and 0.88 ± 0.55 in respectively). Visualization in Figures 1-2 demonstrates clustering around these central values with expected measurement variability.

Conclusion and Discussion

The results of this study demonstrate that regular participation in folk dance activities may contribute meaningfully to postural alignment, symmetry, and overall musculoskeletal health. This is particularly noteworthy given that posture is not only an aesthetic concern but also a biomechanical determinant that affects physical performance, injury risk, and long-term functional capacity (Karakuş & Kılınç, 2006). The structured and repetitive nature of folk dance appears to stimulate the body's neuromuscular systems, thereby facilitating more efficient postural regulation and enhancing proprioceptive awareness.

From a biomechanical perspective, the consistent use of symmetrical motor patterns in folk dances may reinforce bilateral muscular activation, which supports balanced development in the shoulder, pelvic, and spinal regions. The current findings, which reveal low levels of postural deviations such as shoulder asymmetry, pelvic tilt, and lower limb misalignment (e.g., genu valgum/varum), reinforce the hypothesis that folk dance acts as a functional intervention for postural optimization. In this regard, the discipline may serve not only as a performance art but also as a non-invasive strategy to enhance physical literacy and postural health across populations.

Our findings align with prior research indicating that folk dance positively influences postural control, albeit less prominently than ballet or team sports. The rhythmic and balance-oriented nature of folk dance (Bernetti et al., 2020) may explain its benefits for spinal alignment and symmetry, particularly with regular practice. Notably, while swimming—a low-impact activity—shows limited postural effects, folk dance appears more advantageous for balance and muscle endurance (Krasnow et al., 2023). This supports its potential as a rehabilitation tool for sedentary populations (Shariat et al. 2018; Wang et al., 2023). However, the current body of evidence remains limited, necessitating further studies to validate folk dance's long-term efficacy in posture optimization.

Previous research has emphasized the link between physical activity and postural control. Bernetti et al. (2020) and Wang et al. (2023) highlight that movement-based disciplines improve both muscular strength and proprioception, which are critical components of postural stability. The present study builds on this body of knowledge by introducing quantitative evidence specific to folk dancers—a population often overlooked in the broader sports science literature. In particular, the measured consistency in shoulder and hip alignment suggests that folk dance may exert a stabilizing effect on central body segments, which are crucial for dynamic and static balance.

Examination of postural measurements revealed that participants with greater Total Side Shift (>5 inches, $n=32$) concurrently displayed higher mean Total Side Tilt values ($27.3 \pm 8.1^\circ$) compared to those with minimal shift (<3 inches, $n=28$; $19.8 \pm 7.6^\circ$). This co-variation pattern between parameters was observed descriptively, though formal correlation analysis was not conducted as it was not pre-specified in our analytical protocol. The parallel trends in these measurements warrant further investigation in future studies with appropriately designed statistical approaches.

It is also important to contextualize these findings within the framework of gender-based biomechanics. Several studies (e.g., Smith & Brown, 2020; Lee et al., 2021) indicate that males and females may experience postural loading differently due to variations in pelvic structure, muscle distribution, and joint laxity. Although the present study did not explicitly analyze gender differences, the nearly equal representation of male and female participants provides a solid basis for future comparative investigations. Tailoring folk dance-based interventions according to gender-specific needs could enhance their effectiveness and contribute to the design of more individualized postural training programs.

Furthermore, when comparing folk dance to other sports disciplines such as football or basketball, a distinguishing feature is the emphasis on rhythm, symmetry, and expressive movement. While contact sports focus heavily on dynamic balance under unpredictable conditions, folk dance emphasizes repetition, bilateral coordination, and aesthetic posture. This makes it a promising modality for preventive and corrective postural training, particularly for populations such as adolescents, older adults, or sedentary individuals who may not engage in high-impact sports (Shariat et al. 2018; Granacher et al. 2021).

Moreover, the accessibility and cultural familiarity of folk dances offer a unique advantage. Unlike more institutionalized sports or rehabilitation programs, folk dance does not require specialized equipment or facilities, and it carries social and emotional benefits that may encourage long-term adherence. Integrating folk dance into public health strategies or educational curricula could therefore serve a dual purpose: promoting cultural heritage and enhancing physical well-being.

In conclusion, this study provides robust support for the hypothesis that folk dance contributes positively to postural development. The evidence presented suggests improvements in balance, symmetry, and musculoskeletal alignment. Future research should explore longitudinal effects, compare folk dance with other physical interventions, and examine the influence of variables such as gender, age, and dance intensity. Additionally, integrating biomechanical modeling and motion capture technologies could yield more granular insights into how folk dance shapes postural dynamics at a neuromuscular level. Such efforts will contribute to the creation of comprehensive, evidence-based dance training protocols that support both artistic expression and physical resilience.

REFERENCES

- Bernetti, A., Agostini, F., Cacchio, A., Santilli, V., Ruiiu, P., Paolucci, T., & Mangone, M. (2020). Postural evaluation in sports and sedentary subjects by rasterstereographic back shape analysis. *Applied Sciences*, 10(24), 8838. <https://doi.org/10.3390/app10248838>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Granacher, U., Schellbach, J., Klein, K., Prieske, O., Baeyens, J.-P., & Muehlbauer, T. (2021). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: A conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in Physiology*, 12, 666553. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.666553>
- Karakuş, S., & Kılınç, F. (2006). Posture and sportive performance. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Kochman, M., Cmela, G., Kasperek, W., Guzik, A., & Drużbicki, M. (2024). Body posture and low back pain: Differences between folk and ballroom dancers. *Healthcare*, 12(2), 137. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020137>
- Krasnow, D., Monasterio, R., & Chatfield, S. J. (2023). Emerging concepts of posture and alignment in dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(1), 15-25. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.27.1.15>
- Lee, C. S., Lee, C. K., Kim, Y. T., Hong, Y. M., & Yoo, J. H. (2021). Dynamic sagittal imbalance of the spine in athletes: Significance of pelvic tilt in performance. *Spine*, 46(3), 202-210. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000003780>
- McKay, C. D., Steffen, K., Romiti, M., Finch, C. F., & Emery, C. A. (2022). Classification of sport specialization in young athletes: A consensus statement. *Journal of Athletic Training*, 57(4), 379-387. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0491.21>
- Shariat, A., Cleland, J. A., Danaee, M., Kargarfard, M., Sangelaji, B., & Tamrin, S. B. M. (2018). Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 22(2), 144-153. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2017.09.003>
- Smith, T. J., & Brown, M. L. (2020). Posture control and sport-specific training: An integrative review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(5), 233-240. <https://www.jssm.org/hf.php?id=jssm-19-233.xml>
- Uetake, T., & Ohtsuki, F. (2023). Sagittal configuration of spinal curvature in dancers: A comparative study. *International Journal of Sports Medicine*, 44(2), 91-103. <https://doi.org/10.1055/a-1982-5119>
- Wang, Q., Tong, G., & Zhou, S. (2023). A study of dance movement capture and posture recognition method based on vision sensors. *HighTech and Innovation Journal*, 4(2), 390-397. <https://doi.org/10.28991/HIJ-2023-04-02-03>
- Watson, A. W. (2022). Postural defects and their impact on athletic performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(4), 289-300. <https://www.jssm.org/hf.php?id=jssm-21-289.xml>