



ULUSAL SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

JOURNAL OF NATIONAL SPORT SCIENCES

2025, Cilt 9, Sayı 1 | 2025, Volume 9, Issue 1
Çevrimiçi Basım Tarihi: HAZİRAN 2025 | Publishing Date: JUNE 2025
ISSN: 2587-134X | ISSN: 2587-134X

Yayın hakkı © 2016 USBĐ
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
JNSS is published biannually (June-December)
<http://dergipark.org.tr/usbd>

Ulusal Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Owner

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editörler – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ
Dr. Kadir YILDIZ

Yayın Kurulu – Publishing Board

Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Alanya Keykubat Üniversitesi
Dr. Hulusi ALP	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Dr. Devrim ZERENGÖK

Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Melike ESENTAŞ DEVECİ

Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Ahmet UZUN
Dr. Ali AYCAN
Dr. Ali ÖZKAN
Dr. Aylin ÇELEN
Dr. Bahar ATEŞ ÇAKIR
Dr. Bekir YÜKTAŞIR
Dr. Betül BAYAZIT
Dr. Burak GÜRER
Dr. Cenab TÜRKERİ
Dr. Cenk TEMEL
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN
Dr. Dilşad ÇOKNAZ
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU
Dr. Enes IŞIKGÖZ
Dr. Ercan POLAT
Dr. Erdil DURUKAN
Dr. Ertuğrul GELEN
Dr. Esin ERGİN
Dr. Evren TERCAN KAAS
Dr. Faik ARDAHAN
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU
Dr. Feyza Meryem KARA
Dr. Gazanfer DOĞU
Dr. Güner EKENCİ
Dr. Hayri ERTAN
Dr. İbrahim ERDEMİR
Dr. Kadir YILDIZ
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK
Dr. Levent ATALI
Dr. Mehmet GÜLLÜ
Dr. Müberra ÇELEBİ
Dr. Mücahit FİŞNE
Dr. Müge A. MUNUSTURLAR
Dr. Murat TAŞ
Dr. Nazmi SARITAŞ
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Dr. Nuran KANDAZ GELEN
Dr. Nurten DİNÇ
Dr. Osman ATEŞ
Dr. Osman Tonguç MUTLU
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ
Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Recep SOSLU
Dr. Sabri ÖZÇAKIR
Dr. Sait TARAKCIOĞLU
Dr. Selami ÖZSOY
Dr. Semiyha TUNCEL
Dr. Şerife VATANSEVER
Dr. Serkan HAZAR
Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU
Dr. Ünal KARLI
Dr. Volkan UNUTMAZ

Necmettin Erbakan Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bartın Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Uşak Üniversitesi
Sinop Üniversitesi
Kocaeli Üniversitesi
Gaziantep Üniversitesi
Çukurova Üniversitesi
Akdeniz Üniversitesi
Kastamonu Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Mardin Artuklu Üniversitesi
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Balıkesir Üniversitesi
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Adnan Menderes Üniversitesi
Akdeniz Üniversitesi
Akdeniz Üniversitesi
Gazi Üniversitesi
Alanya Keykubat Üniversitesi
İstanbul Aydın Üniversitesi
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Eskişehir Teknik Üniversitesi
Balıkesir Üniversitesi
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Eskişehir Teknik Üniversitesi
Kocaeli Üniversitesi
İnönü Üniversitesi
Trakya Üniversitesi
Cumhuriyet Üniversitesi
Eskişehir Teknik Üniversitesi
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Erciyes Üniversitesi
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
İstanbul Üniversitesi
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Pamukkale Üniversitesi
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Bartın Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Ege Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Ankara Üniversitesi
Uludağ Üniversitesi
Cumhuriyet Üniversitesi
Gazi Üniversitesi
Gazi Üniversitesi
Akdeniz Üniversitesi
Pamukkale Üniversitesi
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Ege Üniversitesi

2025: 9(1) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2025: 9(1)

Dr. Alem SOLAKUMUR

Dr. Esin ERGİN

Dr. Fatma GÖZLÜKAYA GİRGİNER

Dr. Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN

Dr. Murat AYGÜN

Dr. Salih BAŞKUTLU

Dr. Sinan SEYHAN

Dr. Sırrı Cem DİNÇ

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli Spor Bilimciler, Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz (USBD) Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. Dergimizin 2025 yılı ilk sayısı ile tekrar sizlerle birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda yine kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen Spor Bilimleri alanının farklı disiplinlerinden bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duymaktayız. Dergimiz ASOS Index, Türk Eğitim İndeksi, Academic Keys, ResearchBib, Index Copernicus, Journal Factor, Ideonline gibi indekslerde taranırken, çeşitli Üniversitelerimizin de online kütüphane kataloğunda yer almaktadır. Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Dergimizin bu sayısında üç araştırma makalesi ve bir derleme çalışmasına yer verilmiştir. Bu çalışmalarını ilgi ve keyifle okuyacağınızı umuyoruz. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editör

Original Makale / Original Article

**Sayfa/
Page**

Düzenli Spor Aktivitelerine Katılan Yetişkin Bireylerin Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının İncelenmesi

Sustainable Consumption Behaviors of Adult Individuals Who Regularly Participate in Sports

Özkan KARADUMAN, Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU..... 1-16

Osmanlı Devleti’nden Günümüze Okul Öncesi Eğitim Programlarında Beden Eğitimi ve Oyun Uygulamaları

Physical Education and Game Practices in Preschool Education Programs from the Ottoman Empire to the Present

Özlem YALÇIN KİŞİ , Sabri ÖZÇAKIR..... 17-31

11-14 Yaş Arası Karatecilerde Dinamik Denge, Gövde Kas Dayanıklılığı, Kuvvet ve Esneklik Üzerine Core Antrenmanın Etkileri

The Effects of Core Training on Dynamic Balance, Core Muscle Endurance, Strength, and Flexibility in Karate Athletes Aged 11-14

Nurten DİNÇ 50-59

**Sayfa/
Page**

Derleme / Review

Spor Bilimleri alanında uyku kalitesini etkileyen faktörler: Sistemik Derleme

Factors Affecting Sleep Quality in Sports Sciences: A Systematic Review

Necibe DAĞCAN ŞAHİN , Yiğit ŞAHİN 32-49

Düzenli Spor Aktivitelerine Katılan Yetişkin Bireylerin Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının İncelenmesi

Özkan KARADUMAN¹ , Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU^{2*} 

¹Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

²Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 07.04.2025

Kabul Tarihi: 04.06.2025

DOI: 10.30769/usbd.1671390

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu çalışmada, düzenli spor aktivitelerine katılan yetişkin bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ne düzeyde olduğu, bazı sosyo-demografik parametrelerden ve tercih ettikleri spor merkezine (kamu ve özel) göre nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırmada yaşları 18-59 arasında değişen 163 kadın, 164 erkek toplam 327 bireye, Doğan, Bulut ve Çımrın (2015) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipindeki Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin sürdürülebilir tüketim davranışı, çevre duyarlılığı ve tasarruf alt boyutlarında kadınların puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu ($p<0,05$), bireylerin yaşı arttıkça daha sürdürülebilir tüketim davranışları sergiledikleri görülmüştür ($p<0,05$). Sürdürülebilir tüketim davranışı, çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma ve tasarruf boyutlarından elde edilen puanların bireylerin sahip olduğu mezuniyet derecesine göre anlamlı olarak farklı bulunmuştur ($p\leq 0,05$). Sürdürülebilir tüketim davranışı, ihtiyaç dışı satın alma, ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarında kamu spor merkezlerini tercih eden bireylerin puanlarının, özel spor merkezlerine devam edenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p\leq 0,05$). Yeniden kullanılabilirlik alt boyutunda, bir spor dalında lisansa sahip olan (geçmişte veya şimdi) bireyler, diğerlerine göre yüksek puan elde etmiştir ($p\leq 0,05$). 6 ay ile 1 yıl arasında spor merkezine devam eden bireylerin, 3 aydır spor merkezine devam edenlere göre tüm alt boyutlarda aldıkları puanların daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($p\leq 0,05$).

Anahtar kelimeler: Sürdürülebilirlik, Sürdürülebilir tüketim, Kamu spor merkezleri, Özel spor merkezleri, Düzenli spor yapan bireyler

Sustainable Consumption Behaviors of Adult Individuals Who Regularly Participate in Sports

Abstract

In this study, the level of sustainable consumption behaviors of adult individuals who regularly participate in sports activities were examined. Some socio-demographic parameters; age, income, gender and their membership status (public or private centers) were evaluated if they had an impact on their sustainable consumption behaviors. A total of 327 regularly sports attending individuals, 163 female and 164 male, aged between 18-59 were surveyed via 5-point Likert-type Sustainable Consumption Behavior Scale developed by Doğan, Bulut, and Çımrın (2015). It was observed that the scores of women were higher than men in the sub-dimensions of sustainable consumption behavior, environmental sensitivity and savings ($p<0.05$), and they exhibited more sustainable consumption behaviors as their age increased ($p<0.05$). The results of sustainable consumption behavior, environmental awareness, non-essential purchasing and savings were significantly differed according to the education levels of the individuals ($p\leq 0.05$). The scores of sustainable consumption behavior, non-essential purchasing, and reusability were showed that participants of public sports centers executed higher results ($p\leq 0.05$). In the sub-dimension of reusability, individuals with license in any sport (past or present) had higher scores ($p\leq 0.05$). Individuals who attended the sports center between 6 months and 1 year had higher scores in all sub-dimensions of the scale compared to individuals who attended the sports center for the last 3 months ($p\leq 0.05$).

Keywords: Sustainability, Sustainable consumption, Public sports centers, Private sports centers, Regularly sports attending participants

***Sorumlu Yazar:** Dr.Öğr.Üyesi Melek Yeşim ALBAYRAK KURUOĞLU, **E-posta:** yesimkuruoglu@halic.edu.tr

GİRİŞ

Çevresel, sosyal ve ekonomik alanlarda sürdürülebilir kalkınma ve insani gelişimi desteklemek amacıyla, 2000-2015 yılları arasında yürütülen “Binyıl Kalkınma Hedefleri” programının devamı niteliğinde 2015 yılında toplanmış olan ve 2016 yılında yürürlüğe girmiş olan “Gündem 2030: Birleşmiş Milletler (BM) Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları” başlığı altında 17 hedef belirlenmiştir (Mallen ve Heras, 2020; T.C. Dışişleri Bakanlığı, 2024). Bu hedeflerden biri olan Hedef 12; sürdürülebilir tüketim ve üretim davranışlarının sağlanmasıdır. Bu hedef, mevcut ve gelecekteki nesillerin doğal kaynaklarını korumayı, daha az kaynakla daha fazla ve daha iyi üretim yapmayı, ekonomik büyümenin çevreye verdiği zararı en aza indirmeyi, kaynakların verimli kullanımını artırmayı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Küresel Amaçlar, 2025; United Nations, 2015). İlgili literatürde sürdürülebilir tüketim kavramı karşımıza, etik tüketim, sorumlu tüketim ayrıca yeşil tüketim olarak da çıkabilmektedir (Peattie, 2010). Karşımıza çıkan tüm bu terimlerde ana amaç tüketicilerin istek ve ihtiyaçlarını çevreye en az zarar verecek şekilde yerine getirmek, gerçekleştirmektir (Charter vd., 2002).

BM İklim Değişikliği Departmanı, yaptığı tarihi çağrı ile spor kuruluşları ve organizasyonlarını, küresel iklim değişikliği hedeflerine ulaşmak için iklim değişikliği hareketine katılmaya davet etmiştir. Bu hareketin temel yapı taşlarından birisi de sürdürülebilir tüketimi teşvik etmektir (United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC), 2020). Bu durum, sürdürülebilir tüketimin yaygınlaşması, benimsenmesi ve herkes tarafından anlaşılabilmesi için spor sektöründen de büyük beklentiler olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor sektörü, enerji tüketimi, atık yönetimi, spor tesislerinin kullanımı ve bu tesisleri kullanan kişilerin tüketim alışkanlıkları gibi çeşitli yönleriyle çevre üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (United Nations Environment Programme (UNEP), 2002). Ayrıca spor etkinlikleri sırasında kullanılan su kaynakları, gürültü kirliliği, karbon ayak izi ve doğal habitatların bozulması gibi çevresel etkiler de göz ardı edilmemelidir (Gelibolu, 2015; Yıldız vd., 2021). Globalleşen dünyamızda toplumsal kültürün önemli bir parçası olan spor, farklı dile, dine ve ırklara sahip toplumları ortak bir çatı altında buluşturan önemli bir araç olarak, devletler için siyasi ve ekonomik, insanlar için ise kültürel bir bağ işlevi görmek ve insanoğlunun hayatında bu denli büyük bir öneme sahipken, insanoğlu tarafından da spor ve sürdürülebilirlik arasındaki bu derin bağın fark edilmesi son derece elzemdir (Devecioğlu, 2012; Polat vd., 2019). Globalleşen dünyada toplumsal kültürün önemli bir parçası olan spor, farklı dile, dine ve ırklara sahip toplumları ortak bir çatı altında buluşturan önemli bir araç olarak, devletler için siyasi ve ekonomik, insanlar için ise kültürel bir bağ işlevi görmek ve insanoğlunun hayatında bu denli büyük bir öneme sahipken, insanoğlu tarafından da spor ve sürdürülebilirlik arasındaki bu derin bağın fark edilmesi son derece elzemdir (Devecioğlu, 2012; Polat vd., 2019).

Türkiye'de gerek kamu gerekse özel spor merkezlerinde spor yapan kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. (MAC Türkiye Hareket Haritası, 2024). Spor yapan kişi sayısındaki bu artışın, spor merkezlerinin de sayısını arttıracığı düşünülürse, bu spor merkezlerinde, geri dönüşüm kutularının bulunması, enerji tasarruflu aydınlatma sistemlerinin kullanılması ve su tasarrufu

sağlayan duş başlıklarının tercih edilmesi gibi uygulamalar, üyelerin sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarını benimsemelerine katkı sağlayabilir. Ayrıca spor yapan bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının, genel sürdürülebilir tüketim üzerinde etki edeceği gibi, sürdürülebilir tüketim bilincinin toplum genelinde yayılmasına da katkı sağlayabilir. Bu bireylerin sürdürülebilir tüketim konusundaki tutum ve davranışları, gelecekte sürdürülebilir tüketimin yerini ve önemini şekillendiren temel faktörler arasında yer alabilir. Spor yapan bireylerin bu bilinçle hareket etmeleri, sürdürülebilir bir geleceğin inşasında kritik rol oynayabilir. Yukarıda belirtilen gerekçeler doğrultusunda bu araştırmanın amacı, düzenli olarak spor aktivitelerine katılan yetişkin bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ne düzeyde olduğu ve bu davranışların yaş, eğitim, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklere ve devam ettikleri spor merkezine (kamu veya özel) göre ne derecede değiştiğini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Tercih edilen bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve değişim derecesini incelemeyi amaçlar (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmaya İstanbul ilinde kamuya ait (Belediye, Üniversite, Askeri tesisler v.b.) spor merkezleri ile özel spor işletmelerine ait spor merkezlerine son 3 aydır haftada en az 2 gün giden ve yaşları 18-59 arasında değişen 164’ü kadın ve 163’ü erkek olmak üzere toplam 327 yetişkin birey, gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacılar tarafından geliştirilen “*Kişisel Bilgi Formu*” ve sürdürülebilir tüketim davranışlarını belirlemek üzere Doğan vd., (2015) tarafından geliştirilen Toplam 17 madde ve 4 alt boyuttan (çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik) oluşan “*Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği (STDÖ)*” kullanılmıştır.

Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği

Ölçekte bulunan “*Çevre Duyarlılığı*” alt boyutu 5 maddeden (1-2-3-4-5), “*İhtiyaç Dışı Satın Alma*” alt boyutu 5 maddeden (6-7-8-9-10), “*Tasarruf*” alt boyutu 4 maddeden (11-12- 13-14), “*Yeniden Kullanılabilirlik*” alt boyutu ise 3 maddeden (15-16-17) oluşmaktadır. Ölçek için yapılan açımlayıcı faktör analizinde toplam varyans açıklama oranı %58,12 olarak hesaplanırken, doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri $\chi^2/df = 2,89$, GFI = 0,91, AGFI = 0,88, CFI = 0,93 ve RMSEA = 0,056 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları olan “*Çevre Duyarlılığı*”, “*İhtiyaç Dışı Satın Alma*”, “*Tasarruf*” ve “*Yeniden Kullanılabilirlik*” için yapılan açımlayıcı faktör analizinde varyans açıklama oranları sırasıyla %32,45, %14,78, %7,89 ve %3,00 olarak hesaplanırken, doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri $\chi^2/df = 2,67$, GFI = 0,90, AGFI = 0,87, CFI = 0,92 ve RMSEA = 0,059 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ilgili örneklemdeki iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,72 olarak bulunmuş olup, bu değer

ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçekte bulunan çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarına ait maddeler, kesinlikle katılıyorum (5), katılıyorum (4), kararsızım (3), katılmıyorum (2) ve kesinlikle katılmıyorum (1) şeklinde tanımlanmış olup parantez içindeki puanlara denk gelen beşli likert tipi ifadelerden oluşmaktadır. İhtiyaç dışı satın alma alt boyutu ise olumsuz yapıya sahip olduğundan ötürü kesinlikle katılıyorum (1), katılıyorum (2), kararsızım (3), katılmıyorum (4) ve kesinlikle katılmıyorum (5) şeklinde ters olarak tanımlanmış ve yine parantez içi puanlara denk gelen beşli likert tipi ifadelerden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

İlk olarak kişisel bilgi formundaki demografik bilgileri içeren sorulara ait cevapların tanımlayıcı istatistikleri, sayı ve yüzde değerleri kullanılarak gösterilmiştir.

Sürdürülebilir tüketim davranışı ve alt boyutlarından elde edilen puanlara karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Hipotez testleri öncesinde, elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında bulunması normal dağılım varsayımını desteklemiştir. Hipotez testleri, ölçekten elde edilen puanların normal dağılıma uygun olması nedeniyle parametrik testler uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Grup büyüklüğü iki olduğunda bağımsız iki örnek t-testi uygulanmıştır. İki gruba karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi (one way ANOVA) testi kullanılmıştır. ANOVA testi anlamlı bulunduğunda, grupların ikili karşılaştırmaları amacıyla uygulanan çoklu karşılaştırma Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi tercih edilmiştir. Yapılan analizler IBM SPSS Statistics 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmada toplam 327 katılımcıya STDÖ uygulanmış ve toplanan veriler cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, aylık gelir durumu, herhangi bir spor dalında lisans sahibi olmak, bu spor merkezine ne kadar süredir devam ettiği ve devam edilen spor merkezi gibi demografik özelliklerine göre analiz edilmiştir. Belirtilen bu değişkenler açısından, katılımcıların sürdürülebilir tüketim davranışlarında farklılaşma olup olmadığına dair bulgular ayrı ayrı aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1’de Katılımcılara ait demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler belirtilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	164	50,2
	Erkek	163	49,8
Yaş	18-25	94	28,7
	26-35	115	35,2
	36-44	63	19,3
	45 ve üzeri	55	16,8
Medeni durum	Evli	151	46,2
	Bekar	176	53,8
Eğitim durumu	Ortaöğretim-lise	78	23,9
	Ön lisans	76	23,2
	Lisans	122	37,3
	Lisansüstü	51	15,6
Aylık gelir (TRL)	17.000 ve altı	72	22
	17.001-30.000	76	23,2
	30.001-60.000	111	33,9
	60.001 ve üzeri	68	20,8
Devam edilen spor merkezi	Kamu	141	43,1
	Özel	186	56,9
Herhangi bir spor dalında lisansa Olup Olmama Durumu	Evet	173	52,9
	Hayır	154	47,1
Spor Merkezine Devam Etme Süresi	3 ay	61	18,7
	4-6 ay arası	55	16,8
	7-12 ay arası	72	22
	1 yıl ve üzeri	139	42,5

Araştırmada 164’ü kadın ve 163’ü erkek olmak üzere toplamda 327 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların %28,7’si 18-25 yaş, %35,2’si 26-35 yaş, %19,3’ü 36-44 yaş, %16,8’i 45 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların %46,2’si evli, %53,8’inin ise bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların %23,9’u Ortaöğretim-lise, %23,2’si Önlisans, %37,3’ü Lisans, %15,6’sı lisansüstü mezuniyet derecesine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %22’si 17.000 TRL ve altı, %23,2’si 17.000-30.000 TRL arası, %33,9’u 30.000-60.000 TRL arası,

%20,8'inin ise 60.000 TRL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %43,1'i özel spor merkezine, %52,9'unun ise kamuya ait spor merkezlerine devam ettiği görülmektedir. Katılımcıların %52,9'unun geçmişte veya şu an da herhangi bir spor dalında lisans sahibi olduğu, %47,1'inin ise herhangi bir lisansa sahip olmadığı görülmektedir. Katılımcıların %18,7'si 3 ay, %16,8'i 4-6 ay, %22'si 7- 12 ay arası, %42,5'inin ise 1 yıldan uzun süredir belirttikleri spor merkezine devam ettikleri görülmektedir.

Tablo 2'de cinsiyet değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması belirtilmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	Kadın	164	3,9	0,7	2,378	0,018*
	Erkek	163	3,8	0,7		
Çevre Duyarlılığı	Kadın	164	4,2	0,8	4,286	0,000*
	Erkek	163	3,7	1,0		
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Kadın	164	3,3	1,1	-0,554	0,580
	Erkek	163	3,4	1,2		
Tasarruf	Kadın	164	4,4	0,7	2,033	0,043*
	Erkek	163	4,2	0,9		
Yeniden Kullanılabilirlik	Kadın	164	4,1	0,9	1,654	0,099
	Erkek	163	3,9	0,9		

*Bağımsız İki Örnek T Testi

Tablo 2'de sunulan, "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılmasında kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "Çevre Duyarlılığı" alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılmasında da kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$). "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılmasında, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). "Tasarruf" alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılmasında, kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$). "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutunun cinsiyete göre karşılaştırılmasında ise kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 3’te Yaş değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Yaş	n	Ort	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	18-25 ^a	94	3,6	0,6	16,031	0,000*	a<c,a<d
	26-35 ^b	115	3,8	0,6			b<c,b<d
	36-44 ^c	63	4,1	0,7			
	45 ve üzeri ^d	55	4,2	0,6			
Çevre Duyarlılığı	18-25 ^a	94	3,9	0,9	5,027	0,002*	b<c
	26-35 ^b	115	3,7	0,9			b<d
	36-44 ^c	63	4,1	1,0			
	45 ve üzeri ^d	55	4,2	0,8			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	18-25 ^a	94	2,8	1,1	12,994	0,000*	a<b,a<c,a<d
	26-35 ^b	115	3,3	1,2			b<c,b<d
	36-44 ^c	63	3,8	1,1			
	45 ve üzeri ^d	55	3,8	1,0			
Tasarruf	18-25 ^a	94	3,9	0,8	11,685	0,000*	a<b,a<c,a<d
	26-35 ^b	115	4,3	0,9			b<d
	36-44 ^c	63	4,5	0,7			
	45 ve üzeri ^d	55	4,6	0,6			
Yeniden Kullanılabilirlik	18-25 ^a	94	3,9	0,9	3,160	0,051	-
	26-35 ^b	115	3,9	0,8			
	36-44 ^c	63	4,2	0,9			
	45 ve üzeri ^d	55	4,2	0,8			

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 3’te sunulan, “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı” alt boyutunun “yaş” değişkenine göre karşılaştırılmasında, 18-25 yaş grubu katılımcılar ile 36-44 ve 45 ve üzeri yaş grubu katılımcılar arasındaki farkın ileri yaş grupları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "Çevre Duyarlılığı" alt boyutunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında, 26-35 yaş grubu katılımcılar ile 36-44 ve 45 ve üzeri yaş grubu katılımcılar arasındaki farkın ileri yaş grupları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında, 18-25 yaş grubu katılımcılar ile diğer tüm yaş grupları arasında farkın ileri yaş grupları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$) "Tasarruf" alt boyutunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında, 18-25 yaş grubu katılımcılar ile diğer tüm yaş grupları arasındaki farkın ileri yaş grupları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında ise yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 4’te Medeni Duruma göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması sunulmuştur.

Tablo 4. Medeni duruma göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Medeni durum	n	Ort	Ss	t	p
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	Evli	151	4,1	0,7	5,789	0,000*
	Bekar	176	3,7	0,6		
Çevre Duyarlılığı	Evli	151	4,1	0,9	3,406	0,001*
	Bekar	176	3,8	0,9		
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evli	151	3,6	1,1	4,894	0,000*
	Bekar	176	3,0	1,2		
Tasarruf	Evli	151	4,5	0,7	4,627	0,000*
	Bekar	176	4,1	0,9		
Yeniden Kullanılabilirlik	Evli	151	4,1	0,8	2,066	0,040*
	Bekar	176	3,9	0,9		

*Bağımsız İki Örnek T Testi

Tablo 4’teki, "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı", "Çevre Duyarlılığı", "İhtiyaç Dışı Satın Alma", "Tasarruf" ve "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutlarının bireylerin medeni duruma göre karşılaştırılmasında, medeni hali evli olan bireylerin lehine anlamlı biçimde daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0,05$).

Tablo 5’te Eğitim Durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 2. Eğitim durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Eğitim durumunuz nedir?	n	Ort	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	Ortaöğretim-lise ^a	78	3,8	0,6	4,843	0,003*	a<b
	Ön lisans ^b	76	4,1	0,8			c<b
	Lisans ^c	122	3,7	0,7			
	Lisansüstü ^d	51	3,8	0,5			
Çevre Duyarlılığı	Ortaöğretim-lise ^a	78	4,0	0,8	3,825	0,010*	c<b
	Ön lisans ^b	76	4,2	0,9			
	Lisans ^c	122	3,8	1,0			
	Lisansüstü ^d	51	3,8	0,9			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Ortaöğretim-lise ^a	78	3,0	1,2	4,452	0,004*	a<b
	Ön lisans ^b	76	3,7	1,1			
	Lisans ^c	122	3,3	1,1			
	Lisansüstü ^d	51	3,3	1,2			
Tasarruf	Ortaöğretim-lise ^a	78	4,3	0,8	2,129	0,096	-
	Ön lisans ^b	76	4,4	0,8			
	Lisans ^c	122	4,2	0,9			
	Lisansüstü ^d	51	4,4	0,6			
Yeniden Kullanılabilirlik	Ortaöğretim-lise ^a	78	4,0	0,8	1,273	0,284	-
	Ön lisans ^b	76	4,1	0,8			
	Lisans ^c	122	3,9	0,9			
	Lisansüstü ^d	51	4,0	0,8			

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 5’te, “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı” alt boyutunun “eğitim durumu” değişkenine göre karşılaştırılmasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile ortaöğretim-lise mezunu katılımcılar arasındaki farkın ön lisans mezunları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "Çevre Duyarlılığı" alt boyutunun “eğitim durumu” değişkenine göre karşılaştırılmasında, lisans mezunu katılımcılar ile ön lisans mezunu katılımcılar arasındaki farkın ön lisans mezunları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutunun “eğitim durumu” değişkenine göre karşılaştırılmasında, ortaöğretim-lise mezunu katılımcılar ile ön lisans mezunu katılımcılar arasındaki farkın ön lisans mezunları lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$). "Tasarruf" ve "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutlarının “eğitim durumu” değişkenine göre karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Tablo 3’da Gelir Durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 6. Gelir durumu değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Aylık geliriniz nedir? (TRL)	n	Ort	Ss	F	p
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	17.000 ve altı ^a	72	3,8	0,6	0,464	0,707
	17.001-30.000 ^b	76	3,9	0,7		
	30.001-60.000 ^c	111	3,9	0,7		
	60.001 ve üzeri ^d	68	3,8	0,7		
Çevre Duyarlılığı	17.000 ve altı ^a	72	4,0	0,8	0,593	0,620
	17.001-30.000 ^b	76	4,0	0,9		
	30.001-60.000 ^c	111	3,9	0,9		
	60.001 ve üzeri ^d	68	3,8	1,0		
İhtiyaç Dışı Satın Alma	17.000 ve altı ^a	72	3,2	1,2	0,489	0,690
	17.001-30.000 ^b	76	3,4	1,2		
	30.001-60.000 ^c	111	3,3	1,2		
	60.001 ve üzeri ^d	68	3,4	1,1		
Tasarruf	17.000 ve altı ^a	72	4,2	0,8	0,552	0,647
	17.001-30.000 ^b	76	4,3	0,8		
	30.001-60.000 ^c	111	4,3	0,9		
	60.001 ve üzeri ^d	68	4,3	0,8		
Yeniden Kullanılabilirlik	17.000 ve altı ^a	72	3,9	0,9	0,236	0,871
	17.001-30.000 ^b	76	4,0	0,8		
	30.001-60.000 ^c	111	4,0	0,9		
	60.001 ve üzeri ^d	68	4,0	0,9		

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 6’da “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı” "Çevre Duyarlılığı", "İhtiyaç Dışı Satın Alma", "Tasarruf" ve "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutlarının “gelir durumu” değişkenine göre

karşılaştırılmasında, gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 4’de Devam Edilen Spor Merkezi değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 7. Devam edilen spor merkezi değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Devam ettiğiniz spor merkezi?	n	Ort	Ss	t	p
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	Kamu	141	4,0	0,7	3,297	0,001*
	Özel	186	3,7	0,6		
Çevre Duyarlılığı	Kamu	141	4,0	0,9	1,190	0,235
	Özel	186	3,9	0,9		
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Kamu	141	3,6	1,2	3,460	0,001*
	Özel	186	3,1	1,1		
Tasarruf	Kamu	141	4,4	0,8	1,411	0,159
	Özel	186	4,2	0,8		
Yeniden Kullanılabilirlik	Kamu	141	4,1	0,8	2,721	0,007*
	Özel	186	3,9	0,9		

*Bağımsız İki Örnek T Testi

Tablo 7’de, "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" alt boyutunun “devam edilen spor merkezi” değişkenine göre karşılaştırılmasında da kamu spor merkezine devam eden katılımcıların puanlarının, özel spor merkezine devam eden katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ($p\leq 0,05$), "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutunun devam edilen spor merkezi değişkenine göre karşılaştırılmasında da kamu spor merkezine devam eden katılımcıların puanlarının özel spor merkezine devam eden katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ($p\leq 0,05$), "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutunun devam edilen spor merkezi değişkenine göre karşılaştırılmasında ise kamu spor merkezine devam eden katılımcıların puanlarının özel spor merkezine devam eden katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p\leq 0,05$). "Çevre Duyarlılığı" ve "Tasarruf" alt boyutlarında ise spor merkezi türüne göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p\leq 0,05$).

Tablo 8’de Spor dalında lisans sahibi olma değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 8. Spor dalında lisans sahibi olma değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Herhangi bir spor dalında lisansınız var mı? (Geçmişte veya şimdi)	n	Ort	Ss	t	p
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	Evet	173	3,9	0,7	1,871	0,062
	Hayır	154	3,8	0,7		
Çevre Duyarlılığı	Evet	173	4,0	1,0	1,407	0,161
	Hayır	154	3,9	0,9		
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	173	3,4	1,2	0,841	0,401
	Hayır	154	3,3	1,2		
Tasarruf	Evet	173	4,3	0,8	0,595	0,552
	Hayır	154	4,3	0,9		
Yeniden Kullanılabilirlik	Evet	173	4,1	0,8	3,085	0,002*
	Hayır	154	3,8	0,9		

*Bağımsız İki Örnek T Testi

Tablo 8’de, “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı”, “Çevre Duyarlılığı”, “İhtiyaç Dışı Satın Alma” ve “Tasarruf” alt boyutlarının “spor dalında lisans sahibi olma” değişkenine göre karşılaştırılmasında da gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). “Yeniden Kullanılabilirlik” alt boyutunun spor dalında lisans sahibi olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında ise lisans sahibi olan katılımcıların puanlarının lisans sahibi olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p\leq 0,05$).

Tablo 9’da Spor merkezine devam etme değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 9. Spor merkezine devam etme değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı karşılaştırması

Alt Boyut	Bu spor merkezine ne zamandır devam	n	Ort	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Sürdürülebilir Tüketim Davranışı	3 ay ^a	61	3,6	0,7	6,228	0,000*	a<c
	4-6 ay arası ^b	55	3,8	0,7			
	7-12 ay arası ^c	72	4,1	0,6			
	1 yıl ve üzeri ^d	139	3,9	0,6			
Çevre Duyarlılığı	3 ay ^a	61	3,9	1,0	0,545	0,652	-
	4-6 ay ^b	55	4,0	0,8			
	7-12 ay arası ^c	72	4,0	0,9			
	1 yıl ve üzeri ^d	139	3,9	1,0			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	3 ay ^a	61	2,8	1,2	6,611	0,000*	a<c
	4-6 ay arası ^b	55	3,3	1,1			
	7-12 ay arası ^c	72	3,7	1,0			a<d
	1 yıl ve üzeri ^d	139	3,3	1,2			
Tasarruf	3 ay ^a	61	4,1	0,9	4,966	0,002*	a<b
	4-6 ay arası ^b	55	4,1	1,0			
	7-12 ay arası ^c	72	4,5	0,7			b<c
	1 yıl ve üzeri ^d	139	4,3	0,7			
Yeniden Kullanılabilirlik	3 ay ^a	61	3,8	0,9	3,920	0,009*	a<c
	4-6 ay arası ^b	55	3,8	1,0			
	7-12 ay arası ^c	72	4,2	0,7			
	1 yıl ve üzeri ^d	139	4,0	0,8			

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 9’da, “Sürdürülebilir Tüketim Davranışı” alt boyutunun “spor merkezine devam etme” değişkenine göre karşılaştırılmasında, 3 aydır spor merkezine devam eden katılımcılar ile 7-12 ay süreyle devam eden katılımcılar arasındaki farkın daha uzun süre spor merkezine devam edenler lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu, ($p \leq 0,05$) "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutunun spor merkezine devam etme durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında da 3 aydır spor merkezine devam eden katılımcılar ile 7-12 ay ve 1 yıl ve üzeri süreyle devam eden katılımcılar arasındaki farkın daha uzun süre devam edenler lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "Tasarruf" alt boyutunun spor merkezine devam etme durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında ise 3 aydır devam eden katılımcılar ile 4-6 ay devam eden katılımcılar arasındaki farkın daha uzun süre devam edenler lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu ($p \leq 0,05$), "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutunun spor merkezine devam etme durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında da 3 aydır devam eden katılımcılar ile 7-12 ay süreyle devam eden katılımcılar arasındaki farkın daha uzun süre devam edenler lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). "Çevre Duyarlılığı" alt boyutunda ise spor merkezine devam etme süresine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, sürdürülebilir tüketimin gelecekteki yerine etki edeceği düşünülen düzenli spor yapan yetişkin bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ne düzeyde olduğu ve bu davranışların yaş, eğitim, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özellikler ile devam ettikleri spor merkezine (kamu veya özel) göre ne derecede değiştiğini incelemek amacıyla uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; “sürdürülebilir tüketim davranışı”, “çevre duyarlılığı” ve “tasarruf” boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete ilişkin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı ve düzenli olarak spor yapan yetişkin kadınların lehine anlamlılık gösterdiği görülmüştür. Bu anlamlılık literatürdeki diğer çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Luchs ve Mooradian'ın (2012) 9.092 kişi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalarında, cinsiyetin sürdürülebilir tüketici davranışlarını etkilediği ortaya konulmuş ve kadınların tüketimlerinin sonuçları konusunda erkeklere oranla daha fazla endişe duydukları ve bu endişeler doğrultusunda hareket etme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ateş (2018) çalışmasında, kadınların erkeklere kıyasla sürdürülebilir tüketim davranışları açısından daha çevreci davranışlar sergilediklerini ve sürdürülebilir tüketim konusunda daha bilgili oldukları ortaya koymuştur. Buna ek olarak Yıldız vd. (2021) diğer çalışmalarla paralel biçimde tasarruflu tüketim konusunda kadınların erkeklere oranla daha bilinçli olduklarını ortaya koymuşlardır. Son olarak Özkaya (2013)’ün öğrencilerle yaptığı çalışmasında, kız öğrencilerin, tüketim bilinci konusunda erkek öğrencilere göre daha bilinçli ve duyarlı olduklarını ortaya koymuştur.

Katılımcılar yaş gruplarına göre incelendiğinde, “sürdürülebilir tüketim davranışı”, “çevre duyarlılığı”, “ihtiyaç dışı satın alma” ve “tasarruf” alt boyutlarından elde edilen puanların istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı ($p < .05$) görülmüştür. Bireylerin yaşı arttıkça "Çevre Duyarlılığı" ve "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" ölçek puanlarının aynı oranda

arttığı sonucuna ulaşılmış ve ulaşılan bu sonuç Tablo 3'te görüldüğü üzere ("Çevre Duyarlılığı" $F = 5,027$, $p = 0,002$; "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" $F = 16,031$, $p = 0,000$) ilgili literatür ile paralellik göstermiştir. Yaşça daha büyük bireyler, çevre bilinci ve sürdürülebilirlik konularında daha tecrübeli ve bilgi sahibi olabilirler, bu da davranışlarına yansır. Ancak, Tablo 3'te görüldüğü üzere, "İhtiyaç Dışı Satın Alma" ($F = 12,994$, $p = 0,000$) ve "Yeniden Kullanılabilirlik" ($F = 3,160$, $p = 0,051$) alt boyutlarında yaşın etkisinin daha az belirgin olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular Polat vd. (2019) çalışması sonuçları ile benzer olarak bireylerin, yaşları arttıkça çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarında da artışlar gözlemiştir. Bununla birlikte, ihtiyaç dışı satın alma davranışlarında ise yaşın artmasına ters orantı olarak azalma gerçekleştiğini bulmuşlardır. Ayrıca yaşın artmasıyla beraber bireyin çevresel hassasiyete daha fazla önem verdiğini ve daha güçlü bir çevresel bilinç geliştirdiğini dile getirmişlerdir.

"Medeni durum" değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışı ve tüm alt boyut puanlarının evli olan bireylerin lehine olduğu görülmüş olup, bu bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının bekarlara oranla farkındalıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar evli bireylerin aile sorumlulukları ve uzun vadeli düşünme eğilimleri nedeniyle daha sürdürülebilir davranışlar sergilemelerine bağlanabilir. Gerçekten de elde edilen bulgular Soylu (2019)'nun çalışması ile örtüşmektedir. Araştırmacı yaptığı çalışmada evli bireylerin çevre duyarlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu ve medeni durumlarının tasarruf boyutunda farkındalık yarattığını belirlemiştir. Evli bireylerin tasarruf düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek çıktığını tespit ederken, ihtiyaç dışı tüketim düzeylerinin benzer olduğunu da eklemiştir.

Eğitim seviyesine göre "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı", "Çevre Duyarlılığı", "İhtiyaç Dışı Satın Alma" ve "Tasarruf" boyutlarından elde edilen puanların bireylerin eğitim seviyelerine göre istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği Tablo 5'te görülmektedir ("Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" $F = 4,843$, $p = 0,003$; "Çevre Duyarlılığı" $F = 3,825$, $p = 0,010$; "İhtiyaç Dışı Satın Alma" $F = 4,452$, $p = 0,004$; "Tasarruf" $F = 2,129$, $p = 0,096$). Önlisans mezunu olan bireylerin daha sürdürülebilir tüketim davranışları sergiledikleri bu çalışmanın en çarpıcı bulgularından biri olmuştur. Çalışma sonuçlarına paralel olarak, Okşar ve Koç (2020) da mezuniyet durumuna göre sürdürülebilir tüketim davranışlarında farklılıklar olduğunu elde etmişler, mezuniyet derecesi daha düşük olan bireylerin, daha fazla tasarruf yapmaya ve gereksiz tüketimden kaçınmaya çalıştıklarını tespit etmişlerdir.

Katılımcıların "gelir düzeyine" göre yapılan değerlendirmede, ilgili literatürden farklı olarak, aylık gelirin "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı", "Çevre Duyarlılığı", "İhtiyaç Dışı Satın Alma", "Tasarruf" ve "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutlarında herhangi anlamlı bir fark yaratmadığı Tablo 6'da görülmektedir ($F = 0,464$, $p = 0,707$; $F = 0,593$, $p = 0,620$; $F = 0,489$, $p = 0,690$; $F = 0,552$, $p = 0,647$; $F = 0,236$, $p = 0,871$). Çalışmamızdaki bu bulgular benzer çalışmalardan farklılaşmıştır. Örneğin Okşar ve Koç (2020) gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin çevresel duyarlılığının arttığını, az gelire sahip bireylere kıyasla çevresel sorunlara karşı daha duyarlı olduklarını ortaya koymuşlardır. Çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak, Polat vd. (2019), aylık geliri yüksek bireylerin çevresel değerlere yönelik sürdürülebilir tüketim davranışlarının daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin, çevre dostu ürünleri satın alma ve sürdürülebilir alışkanlıkları benimseme

konusunda daha fazla olanağa sahip olmaları ile açıklanabileceği gibi, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin de tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik gibi davranışlara meyilli oldukları düşünülebilir.

Çalışmanın uygulandığı düzenli spor yapan yetişkin bireylerin 7 ay ila 12 ay arasında spora devam edenler açısından incelendiğinde, "Sürdürülebilir Tüketim Davranışı" ($F = 6,228$, $p = 0,000$), "İhtiyaç Dışı Satın Alma" ($F = 6,611$, $p = 0,000$), "Tasarruf" ($F = 4,966$, $p = 0,002$) ve "Yeniden Kullanılabilirlik" ($F = 3,920$, $p = 0,009$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu Tablo 9'da görülmektedir. Bununla birlikte, kamuya ait spor merkezlerini tercih eden bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışı, ihtiyaç dışı satın alma, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyut puanlarının, özel spor merkezlerine devam eden bireylere göre daha yüksek olduğu ve kamu spor salonunu tercih eden bireylerin daha sürdürülebilir davranışlar sergilediği görülmüştür. Kamuya ait spor merkezlerine giden bireylerin daha sürdürülebilir tüketim davranış sergilemelerinin ardında birkaç temel faktör yer alabilir. İlk olarak, kamu spor salonları genellikle daha düşük maliyetlidir (Üzüm vd., 2016). Bu durum, kullanıcıların bütçelerini daha dikkatli yönetmelerine ve gereksiz tüketimden kaçınmalarına yardımcı olabilir. Kamu spor salonları, devlet politikaları ve teşvikleri doğrultusunda sürdürülebilir uygulamaları daha fazla benimseyebilir. Bu da kullanıcıların sürdürülebilir tüketim davranışlarını benimsemelerini teşvik edebilir. Son olarak, kamu spor merkezlerinde spor yapan bireyler, sosyal etkileşimler aracılığıyla bu tür davranışları benimseyebilir ve yayabilir.

Tablo 8'de görüldüğü üzere ($F = 3,085$, $p = 0,002$), herhangi bir spor dalında lisansa (geçmişte veya şimdi) sahip olup olmama değişkenine göre yapılan değerlendirmede, sadece "Yeniden Kullanılabilirlik" alt boyutunda lisansa sahip bireylerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Lisansa sahip bireylerin "Yeniden Kullanılabilirlik" puanları, lisans sahibi olmayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek çıkmıştır. Polat vd. (2019), yapmış oldukları çalışmada lisanslı sporcuların sürdürülebilir tüketim davranışlarının sedanterlere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Okşar ve Koç (2020), çalışmalarında sürdürülebilir tüketim davranışları ölçeğinin "çevre duyarlılığı" ve "ihtiyaç dışı satın alma" alt boyutunda lisanslı sporcular lehine anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum lisanslı sporcuların, spor faaliyetlerinde daha profesyonel bir yaklaşım sergiledikleri için spor ekipmanları, beslenme ve diğer tüketim alışkanlıklarında daha bilinçli davranmaları, çevre dostu ürünleri ve sürdürülebilir uygulamaları tercih etmeleri ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, düzenli spor yapan bireyler üzerine yapılan bu araştırma, belirli demografik özelliklerin ve tercih edilen spor merkezinin (kamu veya özel) sürdürülebilir tüketim davranışlarını şekillendirmede önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın, benzer örneklem gruplarıyla farklı bağlamlarda genişletilerek derinleştirilmesi, farklı sosyo-demografik gruplar ve spor dalları üzerinden yapılacak yeni araştırmalarla bu bulguların genişletilerek daha sağlam bir temele oturtulması sağlanabilir. Böylelikle, sürdürülebilirlik odaklı politikalar ve eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik daha etkili stratejiler oluşturulabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup, Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 30 Ekim 2024 Tarihli ve 08 sayılı kararı ile onaylanmıştır. Toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmacı ÖK literatür taraması, ölçek uygulama, veri analizi, bulguların yorumlanması ve yazım; araştırmacı MYAK çalışmanın metodolojik tasarımı, bulguların yorumlanması ve yazım konusunda çalışmışlardır.

KAYNAKLAR

- Aksu, C.K., Gelibolu, L. (2015). Üniversite çalışanlarının sürdürülebilir tüketim açısından tutumlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *KAÜ İİBF Dergisi*, 6(9), 235-248.
- Ateş, H. (2018). Fen bilgisi ve sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sürdürülebilir tüketim davranışlarının ve bilgi düzeylerinin araştırılması. *Journal of Uludağ University Faculty of Education*, 31(2), 507-531.
- United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC). (2020) Küresel iklim eylemi. <https://unfccc.int/climate-action#Empowerment> (Erişim Tarihi: 08 Eylül 2024)
- Charter, M., Peattie, K. Ottman, J. ve Polonsky, M. J. (2002). *Marketing and sustainability*. The Centre for Sustainability Design, Brass.
- Devecioğlu, S. (2012). Sporun evrenselliği. *Işık Binyılı İnternet Dergisi*, (23). Erişim Adresi: <http://www.isikbinyili.org/index.php/sporun-evrenselligi>.
- Doğan, O., Bulut, Z.A. ve Çımrın, F. K. (2015). Bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29(4), 659-678.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık
- Küresel Amaçlar. (2024). Sorumlu üretim ve tüketim. <https://www.kureselamaclar.org/amaclar/sorumlu-uretim-ve-tuketim/>
- Luchs, M.G. & Mooradian, T.A. (2012). Sex, Personality, and sustainable consumer behaviour: Elucidating the gender effect. *J Consum Policy*, 35, 127–144. <https://doi.org/10.1007/s10603-011-9179-0>
- Mallen, R. I. & Heras, M. (2020). What sustainability higher education institutions’ pathways to reach the Agenda 2030 goals. *Sustainability*, 12(4), Article 1290. <https://doi.org/10.3390/su12041290>
- Okşar, G. & Koç, F. (2020). *Tüketicilerin demografik özelliklerine göre sürdürülebilir tüketim davranışlarındaki farklılıkların incelenmesi*. In International Marmara Social Sciences Congress (Autumn 2020) (p. 413).
- Özkaya, O. (2013). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin tüketici eğitim konusundaki bilgi ve tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Peattie, K. (2010). Green consumption: Behavior and norms. *Annual Review of Environment and Resources*, 35, 195-228.
- Polat, E., Akoğlu, H. E., Konak, O., Özen, G. (2019). Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerde sürdürülebilir tüketim davranışlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 53-63.
- Soylu, Z. (2019). *Demografik özelliklerin sürdürülebilir tüketim davranışına etkilerinin analizine yönelik bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Pazarlama Programı.
- T.C. Dışişleri Bakanlığı. (2024). Çevre, iklim değişikliği ve suya dair sürdürülebilir kalkınma hedefleri. <https://www.mfa.gov.tr/surdurulebilir-kalkinma.tr.mfa>
- United Nations Environment Programme (UNEP) (2002). Sustainable consumption, A Global Status Report
- United Nations. (2015). Addis Ababa Action Agenda. Erişim tarihi: 5 Kasım 2024, <https://sustainabledevelopment.un.org/frameworks/addisababaactionagenda>
- Üzüm, H., Yeşiladağ, B., Karlı, Ü., Ünlü, H., Parlar, F. M., Çokpartal, C., & Tekin, N. (2016). Kamu ve özel spor merkezleri müşterilerinin hizmet kalitesi algılarının incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 167-180.
- Yıldız, K., Güzel- Gürbüz, P., Esentaş, M., Beşikçi, T., & Balıkcı, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir çevre eğitimi ve çevre sorunlarına yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 10(1), 35-49.
- MAC. (2024). Türkiye hareket haritası araştırması. Future Bright iş birliğiyle gerçekleştirilen araştırma. The Brand Age. <https://thebrandage.com/2024/10/16/macin-turkiye-hareket-haritasi-spor-cesitliligi-ve-dijitallesme-oen-planda-11665/>



Osmanlı Devleti'nden Günümüze Okul Öncesi Eğitim Programlarında Beden Eğitimi ve Oyun Uygulamaları

Özlem YALÇIN KİŞİ^{1*} , Sabri ÖZÇAKIR² 

¹Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

² Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 28.05.2025

Kabul Tarihi: 27.06.2025

DOI:

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu çalışmada Osmanlı döneminden günümüze okul öncesi eğitim programlarında yer alan beden eğitimi ve oyun uygulamalarının incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Nitel veri toplama tekniklerinden doküman incelemesinin kullanıldığı bu çalışmada ilgili dönemde yazılan ana kaynaklardan (mevzuatlar, kılavuz kitaplar ve eğitim programları) yararlanılmıştır. Okul öncesi eğitim kurumlarında beden eğitimi ve oyun uygulamaları ilk kez Osmanlı son döneminde programlara girmiştir. Okul öncesi eğitim Cumhuriyetin ilk yıllarında ilköğretime kıyasla ihmal edilen bir eğitim kademesidir ve bu dönemde anaokulları ile ilgili ilk program 1952 yılında yayınlanmıştır. Anaokullarının yaygınlaşması ile programlarda beden eğitimi ve oyun etkinliklerine daha sık yer verilmiştir. Cumhuriyet dönemi boyunca yayımlanan tüm eğitim programlarında çocukların motor gelişimlerini desteklemek amacıyla eğitsel oyunlardan sıklıkla yararlanılmıştır. Okul öncesi dönemde fiziksel gelişim alanı farklı isimler almış, 2024 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda "Fiziksel Gelişim ve Sağlık" alanı olarak son haline dönüşmüştür. Bulgulara bakıldığında öğrenciyi merkeze alarak bütüncül gelişimini destekleyen oyun temelli 2024 programının en kapsamlı ve ayrıntılı eğitim programı olduğu açıkça görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Okul öncesi eğitim, Beden eğitimi, Oyun, Fiziksel gelişim

Physical Education and Game Practices in Preschool Education Programs from the Ottoman Empire to the Present

Abstract

The aim of this study is to examine and evaluate the implementation of physical education and game practices in preschool education programs from the late Ottoman period to the present. The research employed the document analysis method, one of the qualitative research techniques, and utilized primary sources such as legislations, guidebooks, and curriculum documents from the relevant historical periods. Physical education and game activities were first introduced into preschool education programs during the final years of the Ottoman Empire. In the early Republican period, preschool education was relatively neglected compared to primary education, and the first official preschool curriculum was introduced in 1952. With the expansion of preschools, physical education and game practices gained more space within curricula. Throughout the Republican era, educational games were frequently used to support children's motor development. Over time, the domain of physical development appeared under different titles and was most recently named "Physical Development and Health" in the 2024 Preschool Education Program. Findings indicate that the 2024 program is the most comprehensive and detailed curriculum to date, characterized by a child-centered, game-based structure that promotes holistic development.

Keywords: Preschool education, Physical education, Game, Physical development

* **Sorumlu Yazar:** Özlem Yalçın Kişi, **E-posta:** ozlem.yalcin@selcuk.edu.tr

GİRİŞ

16. yüzyıl Avrupa'da çağdaş eğitimin temellerinin atıldığı, rönesans ve reform hareketleri ile sosyal, ekonomik, dini değişimlerin ortaya çıktığı bir dönemdir. Bu dönemde kilisenin gücünün azalması ile beraber sosyal, ekonomik ve dini konularda farklı yaşam stilleri oluşmaya başlamıştır. Aile kavramının önem kazanması ile birlikte çocuk bir birey olarak değer görmeye başlamıştır.

18. yüzyılın sonlarından itibaren ise erken çocukluk eğitiminin kurumsallaşma süreci hız kazanmış, bu bağlamda ilk somut adımlar 19. yüzyılda atılmıştır. Froebel, 1800'lü yılların başında Almanya'da ilk anaokulunu kurmuş, ancak düşünceleri dönemin şartlarına göre yenilikçi bulunduğu için uygulamaları geniş ölçekte kabul görmemiştir. Froebel'in bu alandaki öncü girişimleri her ne kadar döneminin ötesinde bulunsada, sonraki yıllarda erken çocukluk eğitimi üzerine yapılan çalışmalar birçok kuramcı tarafından geliştirilmiştir. Pestalozzi, Herbart, Montessori, Dewey, Piaget ve Vygotsky gibi isimler bu sürecin teorik temellerini şekillendirmiştir (Oktay, 2000). Farklı ülkelerde erken çocukluk eğitimi ve çocuk bakımındaki gelişmelerin tarihçesi gözden geçirildiğinde Avrupa, Kuzey Amerika'nın büyük bölümünde ve hatta Çin ve Hindistan gibi ülkelerde anaokullarının ve kreşlerin ilk kez Froebel, Pestalozzi, Montessori ve misyonerlerin faaliyetlerinin de etkisiyle 19. yüzyılda kurulduğu görülür (Kamerman, 2007).

Avrupa'da erken çocukluk eğitime dair kuramsal ve kurumsal gelişmeler yaşanırken, bu gelişmelerin etkileri Osmanlı coğrafyasında da zamanla hissedilmeye başlanmıştır. Özellikle 19. yüzyılın sonlarına doğru Osmanlı aydınları ve eğitimcileri, Avrupa'daki eğitim modellerine ilgi duymuş; Froebel, Pestalozzi ve Montessori gibi isimlerin yaklaşımları tercüme ve telif eserler aracılığıyla Osmanlı eğitim sistemine girmeye başlamıştır. Bu etkiler, Osmanlı'da okul öncesi eğitimin kurumsallaşma sürecini şekillendiren önemli bir zemin oluşturmuştur (Akyüz, 2010). Osmanlı Dönemi'nde 5-6 yaş grubu çocuklara dini eğitim veren, çocuk yuvası veya kreşlere de benzetebileceğimiz bir eğitim kurumu olan Sıbyan Mektepleri (Mahalle Mektepleri) bulunmaktaydı. 4-5 yaşlarındaki çocuklar sıbyan mekteplerine ana-babalarının rızası ile kabul edilmekteydi. 7 yaşına giren her çocuğun sıbyan mekteplerine devam etmesi de zorunluydu (Akyüz, 2010). 2-7 yaş aralığındaki kimsesiz çocukların eğitiminden daha çok onların korunması, oyalanmaları için Darüleytamlarda kurulan anasınıfları da Osmanlı'da açılan ilk anaokullarına örnek olarak gösterilebilir (Akyüz, 1996). II. Meşrutiyet öncesinde bazı illerde özel anaokulları açılmış ancak ilk anaokulları resmi anlamda 1912-1913 Balkan Savaşları'ndan sonra açılarak yaygınlaşmaya başlamıştır. (Akyüz, 2010). Eğitimci Mustafa Satı Bey, 4 aylık Avrupa seyahatinde ziyaret ettiği Montessori usulü eğitim veren okulları görmüş ve ülkesine dönerek 1915 yılında "Yeni Mektep" isimli özel anaokulunu ve ilkokulu açmıştır (Şanal, 2002). 6 Ekim 1913'te yayınlanan Tedrisat-ı İptiadiye Kanun-ı Muvakkatı'nda (Geçici İlköğretim Kanunu) yer alan bazı maddeler ile anaokuluna ilişkin düzenlemeler olmuş, okul öncesi dönemin 4-7 yaş kapsamı ve anaokullarının ilkokullara bağlı olarak ya da bağımsız açılması düşünülmüştür. Bu kanuna bağlı olarak çıkartılan Anaokulları Tüzüğü ile ilk kez anaokulları ve ilkokullar birbirinden ayrılarak ilkokula başlama yaşı yedi olarak kabul edilmiştir (Oğuzkan ve Oral, 1983). Diğer taraftan Osmanlı son döneminde açılan anaokullarında gayrimüslüm kadın öğretmenlerin görev yapması Türk öğretmenlerin

yetiştirilmesini zorunlu kılmıştır. II. Meşrutiyet Dönemi’nde Darülmuallimat (Kız Öğretmen Okulu) bünyesinde bir Ana Muallim Mektebi açılmış ve taşralarda da anaokulları yaygınlaşmaya başlamıştır (Akyüz, 1996). Cumhuriyetin ilk yıllarında ülkenin durumu ve içinde bulunduğu şartlar sebebi ile okul öncesi eğitim kurumlarından çok ilkokullara ağırlık verilerek kaynakların büyük bir kısmı ilkokullara aktarılmıştır. Okul öncesi eğitim kurumlarının sayılarında bir ilerleme olmamakla birlikte 1925 ve 1930 yıllarında çıkarılan tamimlerle anaokullarına ayrılan bütçe ilkokullara aktarılmış ve anaokullarının kapatılmasına karar verilmiştir. 1932 yılında İstanbul Belediyesi tarafından çalışan annelerin çocukları için anaokulu niteliğinde bir çocuk yuvası açılmıştır (Oktay, 2000). Cumhuriyet döneminde ilk anaokulu programı 1952 yılında “Anaokulları Programı ve Yönetmeliği ile Anaokullarına Öğretmen Yetiştirme Kursu Geçici Programı” ismiyle yayınlanmıştır. Cumhuriyet dönemi boyunca Milli Eğitim Bakanlığı [MEB] tarafından okul öncesi eğitimin amaçlarını gerçekleştirmek üzere eğitim programları yayınlanmıştır (Özdemir vd., 2021). Bu programlarda beden eğitimi ve oyun uygulamaları çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemek için sıklıkla kullanılmıştır.

Oyun, erken çocukluk dönemi fiziksel aktivitesinin önemli bir parçasıdır ve gelişim için çok önemlidir (Stork ve Sanders, 2008). Çocuklara oyun oynama fırsatı sunulması fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal ve ruhsal gelişimleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Beden eğitimi de çocukların çevrelerini aktif bir şekilde keşfetmelerine yardımcı olur. Çocukların kendi seçtikleri fiziksel aktiviteler ile uğraşması onların ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına uygun olarak öğrenmeleri ve gelişimleri için fırsatlar oluşturur (Petrie ve Clarkin-Phillips, 2018).

Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve oyun etkinlikleri, yalnızca motor gelişimi desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda çocukluk çağı obezitesi, sedanter yaşam tarzı ve dijital bağımlılık gibi güncel risklerin önlenmesinde de etkili bir araçtır. Erken yaşta kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları, sağlıklı yaşam biçimlerinin temelini oluştururken, ekran süresindeki artış çocukları hareketsizliğe yönlendirmektedir. Bu doğrultuda, oyun temelli beden eğitimi etkinliklerinin okul öncesi programlarda sistemli biçimde yer alması, çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimi açısından kritik öneme sahiptir (Goldfield et al., 2012; Semiz, 2024; Stiglic & Viner, 2019; Trost et al., 2003; World Health Organization, 2019).

Bu noktada, günümüzde önemli bir işlev üstlenen beden eğitimi ve oyun uygulamalarının tarihsel süreçte okul öncesi eğitim programlarındaki yeri ve gelişimi de dikkatle incelenmelidir. Osmanlı’nın son döneminde okul öncesi eğitim kurumlarında başlayan beden eğitimi ve oyun uygulamaları Cumhuriyet dönemi ile birlikte çağdaş eğitim anlayışına uygun olarak pedagojik temellere oturtulmuş ve günümüzde kullanılan halini almıştır. Bu çalışmada okul öncesi eğitim programlarında yer alan psikomotor gelişim alanı, tarihsel süreklilik açısından değerlendirilmiştir. Osmanlı döneminden günümüze kadar okul öncesi eğitim programında yer alan beden eğitimi ve oyun uygulamalarının incelenmesi ve değerlendirilmesi bu çalışmanın temel amacıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Okul öncesi eğitim programlarında beden eğitimi ve oyun uygulamalarının Osmanlı’dan günümüze kadar olan gelişimini tarihsel süreklilik bağlamında ortaya koyan bu araştırma Nitel araştırma deseninde tasarlanmış olup; araştırmada nitel veri toplama tekniklerinden doküman incelemesi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2019). Bulgulara ulaşmak için ilgili dönemde yazılan ana kaynaklar (mevzuatlar, kılavuz kitaplar ve eğitim programları) kullanılmış ve bu kaynaklar çalışmanın temel kaynakları olarak yerini almıştır.

Verilerin Analizi

Doküman incelemesi; yazılı materyaller aracılığıyla belirli olguların analizini içerir ve araştırmacılar tarafından sıkça tercih edilir. Doküman inceleme sürecinde, konuya ilişkin yazılı ve çevrim içi kaynaklar taranarak kronolojik bir düzende sınıflandırılmıştır. Ardından, kaynakların özgünlüğü değerlendirilmiş ve içerikleri sistematik ve karşılaştırmalı bir yaklaşımla analiz edilmiştir. Son olarak, elde edilen veriler bütüncül bir şekilde değerlendirilerek raporlaştırma aşamasına geçilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2019).

BULGULAR

Bu bölümde okul öncesi eğitim kurumlarında beden eğitimi ve oyun uygulamaları Osmanlı döneminden günümüze kadar kronolojik olarak değerlendirilmiştir. II. Meşrutiyet döneminde ana mektepleri ve ana sınıfları ilköğretim kademesine bağlıdır. Osmanlı döneminde okul öncesi eğitim kurumlarında beden eğitimi alanının ilk görünümü 6 Ekim 1913 tarihli Tedrisât-ı İbtidâîye Kanun-ı Muvakkatı’dır (Geçici İlköğretim Yasası). Kanunun dördüncü maddesi sıbyan sınıfları ve anaokullarını çocukların yaşlarına uygun oyunlar içeren ve ayrıca çocukların bedensel ve ruhsal gelişimini destekleyen kurumlar olarak tanımlamıştır (Koçer, 1987; Tedrisât-ı İbtidâîye Kanun-ı Muvakkatı, 1913). 15 Mart 1915 tarihinde yayınlanan Ana Mektepleri Nizamnamesi ise doğrudan okul öncesi eğitim ile ilişkilidir. Nizamnamenin sekizinci maddesinde ana mekteplerinde beden eğitimi alıştırma, okul yürüyüşleri, ahlaka ve sağlığa yararlı çalışmaların yapılması istenmiştir (Anonim, 1925). Aynı dönemde Maarif-i Umûmiye Nezâreti (Eğitim Bakanlığı) tarafından yayınlanan müfredatlarda yer alan uygulamalar ise cimmastik adı altında sürdürülmüştür. Cimmastik derslerinde çocukların seveceği tarzda terbiyevi oyunlar oynatılması ve bu oyunlara tüm sınıf ile öğretmenin katılımı istenmiştir. Anaokullarında asker, çiftçi, gemici ve marangoz gibi meslek dallarını içeren oyunların oynatılabileceği ve bütçesi uygun olan okulların oyunlarla ilişkili kıyafet kullanması istenmiştir. Çocukların küçük yaşlardan itibaren oyunlar vasıtasıyla tüfek veya değnek tutmaya alıştırılması oyunlardan beklenen faydayı göstermesi açısından dikkat çekicidir. Nizamnamede derslerin süresi ve içeriği ile ilgili ayrıntılara da yer verilmiştir. Örneğin; dersler 20 dakikadan çok olmayacak ve her dersten sonra 20 dakikalık teneffüs olacaktır. Teneffüste beden eğitimi ve oyun gibi aktivitelerin kullanılması önerilmiştir. Müfredatta yer alan “Hayat ve Hareket” isimli derste de çocukların bedenlerini ve zihinlerini eğitmek amacıyla kapıyı açma ve kapama, sürahiye su koyma, iskemleye çıkma gibi hareketlerin uygulanması istenmiştir (Maarif-i

Umûmîye Nezâreti [MUN], 1329a; 1329b; 1330a; 1332; Özçakır ve Yıldırım, 2016;). Müfredatların ait olduğu II. Meşrutiyet yıllarında dönemin koşulları ve siyasi şartları gereği okullarda çocuk ve gençlere yönelik askerî eğitime yer verilmiştir (Ateş, 2012; Özçakır ve Yıldırım, 2016). Anaokullarında çocukları askerliğe ve askeri eğitime hazırlayacak -en azından düşünsel olarak- oyunlara yer verilmesi ve çocukları günlük hayatta kullanacakları becerilere alıştırmak müfredatların kapsamlı ve ayrıntılı bir biçimde hazırlandığını göstermektedir. Ders süresinin 20 dakikadan çok olmaması ve ders aralarında yine 20 dakikalık beden eğitimi ve oyun etkinliklerinin önerilmesi günümüzde bile karşılaşılmayan ilerici bir yaklaşımdır. İlgili dönemde yayınlanan müfredat programları, anaokulları ve ana sınıflarında beden eğitimi, oyun ve cimmastik etkinlikleri ile ilgili kapsamlı bilgiler içermektedir. Ancak bu uygulamaların anaokullarında ne düzeyde kullanıldığını değerlendirebilmek mümkün değildir. Dönemin siyasi, sosyal ve ekonomik koşulları gereği eğitim-öğretim faaliyetleri planlı bir şekilde sürdürülememiştir. Okul öncesi eğitim kurumlarının da bu durumdan olumsuz etkilendiği düşünülmektedir.

Cumhuriyetin ilk yıllarına gelindiğinde ise okul öncesi eğitimde okullaşma oranı düşüktür ve okul öncesi eğitim alanı öncelikli bir eğitim kademesi değildir (Akyüz, 2010; Gül, 2022). Cumhuriyet'in ilanından sonra düzenli bir biçimde yayınlanan ilkökul programlarında beden eğitimi dersleri (terbiye-i bedeniye veya cimmastik ismiyle) yerini almıştır. Ayrıca oyunlar ilkökul beden eğitimi derslerinin önemli bir parçasıdır (Maarif Vekaleti, 1341; 1926; 1927; 1930). Cumhuriyet döneminde anaokullarına ait ilk eğitim programının 1952 yılında yayınlanması okul öncesi eğitimin ihmal edildiğinin bir göstergesidir. Buna rağmen erken Cumhuriyet yıllarında beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalar zaman zaman okul öncesi eğitim alanını da kapsamıştır. Örneğin, 1933 yılında Türkiye'ye davet edilen Alman spor uzmanı Carl Diem'den Türkiye'nin beden eğitimi ve spor alanındaki durumunu ortaya koyan ve önerilerini içeren bir rapor hazırlaması istenmiştir. Diem'in raporunda önemle üzerinde durulan konulardan biri de 3-6 yaş arasındaki çocukların beden eğitimi ve oyunlara katılımıdır (Akcan ve Geçikli, 2016). Bu raporun kısa vadede olmasa da 1952 programı ve sonrasında uygulanan tüm okul öncesi eğitim programlarında beden eğitimi ve oyun uygulamalarına yer verilmesinde etkisi olmuş olabilir. Cumhuriyet döneminde ilk anaokulu programı 1952 yılında "Anaokulları Programı ve Yönetmeliği ile Anaokullarına Öğretmen Yetiştirme Kursu Geçici Programı" ismiyle yayınlanmıştır. Bu yönetmelikte bir anaokulu açılabilmesi için gerekli fiziksel koşullar arasında oyun ile ilgili alanlar, kum havuzu, oyun ve dinlenmeye elverişli bir bahçenin yer alması zorunlu tutulmuştur. Programa göre çocuk yuvalarında eğitim gören 2-4 yaş arası küçük çocukların çok kural içeren oyunlara katılamayacağı bildirilmiş ve dikkat sürelerinin kısa olmasından dolayı bu yaş grubuna yönelik oyunların basit olması istenmiştir. Çocuk yuvalarında bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulmasının önemi de vurgulanmıştır. Programa göre çocuğun zihin gelişiminde etkili olan karar verme, olaylar arasında bağlantı kurma ve düşünme becerileri oyunlar aracılığıyla geliştirilmektedir. Sonuç olarak programda anaokullarında çocuğun tüm gelişim alanlarına ve tüm duyularına hitap edecek nitelikte oyuncakların bulunması ve onların bu zengin çevrede serbest oyun oynamalarının sağlanması üzerinde durulmuştur. İyi bir anaokulu için çocukların fiziksel gelişimine yönelik konuların da yer aldığı ölçütler belirlenmiştir. Buna göre serbestçe koşup oynayabilecekleri alanların bulunması, çocuğun fiziksel gelişimine yönelik tırmanma, itme, çekme, kaldırma, kazmaya yarayan malzemelerin mevcut olması ve çocukları birlikte

oynamaya teşvik eden materyallerin bulunması anaokullarının fiziki koşullarında aranan niteliklerdir. Programın son bölümünde salıncak, tahterevalli, kum havuzu, tırmanma ekipmanı, merdiven gibi araç-gereçlerin ölçülerine, özelliklerine, kullanım amaçlarına değinilerek materyaller resimli olarak sunulmuştur (MEB, 1952). 1952 yılında yayınlanan programın oyunun öneminden oyun alanına ve anaokullarında kullanılacak oyun malzemelerine kadar fiziksel gelişim alanı ile ilgili birçok önemli noktayı içerdiği görülmektedir.

Okul öncesi eğitim kurumlarını kapsayan bir sonraki yasal düzenleme 1962 yılında 222 sayılı İlköğretim ve Eğitim Kanunu’na göre hazırlanan Ana Okulları ve Sınıfları Yönetmeliği’dir. Yönetmelikte ana okullarının çocukların her yönden (ruhsal, bedensel ve toplumsal) gelişmelerini destekleyen kurumlar olduğu ifadesine yer verilmiştir. Yönetmeliğin dördüncü maddesi bir ana okulunun açılabilmesi için gerekli olan alanlar (oyun odası, kum havuzu, oyuna elverişli bahçe ve açık oyun alanı) ve oyun araçları ile ilgilidir. (Resmi Gazete, 1962). 1962 yönetmeliği 1952 yılında yayınlanan program kadar ayrıntılı değildir ve oyun uygulamalarının içeriği ve kapsamı ile ilgili bilgiler içermemektedir.

1962 yılında Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO) tarafından yayımlanan ve Türkiye’ye uyarlanarak kullanılan ilkökul müfredatı içinde okul öncesi eğitim programları da yer almıştır. Çocukların somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine kolayca geçişini sağlamak için kendi evlerinde aile eğitimi ile tamamlanamayan gelişimlerinin bu kurumlarda tamamlanması, başkaları ile olan etkileşimlerinin arttırılması, zihin gelişimleri için temel oluşturan duyu-motor gelişim fonksiyonlarının sağlıklı olarak tamamlanması gerektiği vurgulanmıştır. Duyu-motor sistemi eğitildiğinde çocuğun psikolojisine, zihin ve duygusal gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (MEB, 1962: 86-87).

1963 yılında MEB tarafından yayınlanan “Ana Okulları Kılavuzu” öğretmenlere kaynak niteliği taşıyan bir eserdir. Kılavuzda anaokullarının amacı, önemi, temel ihtiyaçları, günlük faaliyet programı, sağlık işleri, beslenme konuları, ana-baba iş birliği gibi konulara değinilmiştir. Oyun araçları açıklamalı olarak kılavuzda sunulmuştur. 1963 Ana Okulları Kılavuzu’nda çocuğun bedensel ihtiyaçları arasında yer alan oyuna, oyun araçlarına, sağlıklı beslenmenin önemine, çocuğun bedensel gelişiminin yanı sıra zihinsel ve sosyal gelişimi için işbirliğine, çocuğun sürekli aktif olması ile ilgili konulara yer verilmiştir. Günlük faaliyet programında serbest oyun ile kayma, sallanma, tırmanma ve top etkinliklerine yer verilmiştir. Kılavuzda oyunun önemi; “Yuva Çocukları” ve “Ana Sınıfı Çocukları” olarak iki grup halinde incelenmiştir. Küçük yaş grubundaki yuva çocuklarını oyuna katmak için cesaretlendirme, oyuncaklarını arkadaşları ile paylaşmaları için teşvik etme, hareketli oyun sonrasında yorulan çocukları daha sakin oyunlara yönlendirme ve çocuklara çeşitli sorumluluklar vermenin önemi büyüktür. Büyük yaş grubundaki ana sınıfı çocukları ise oyun seçiminde özgürdür ve çocuklara oyun sonrasında oyuncakları toplama gibi sorumluluklar verilmesi gerektiği belirtilmiştir. Çocuğun beden gelişimi ve sağlık durumu yaş gruplarına ayrılarak “Gelişim Özellikleri” adı altında kılavuzda bulunmaktadır. Kılavuzun son bölümünde 1952 programındaki gibi beden eğitimi faaliyetlerine yönelik oyun araçları resimli ve açıklamalı olarak yer almaktadır. Bunlar; salıncak, tahterevalli, tırmanma ve kayma araçları, merdiven, kum havuzu gibi çocuğun fiziksel gelişimine katkıda bulunan oyun araçlarıdır (MEB, 1963).

1960 yılında Fransa’ya giden eğitimci Selçuk Kantarcıoğlu orada edindiği bilgi ve deneyimlerini kaleme aldığı eserler yoluyla aktarmaya çalışmıştır. Kantarcıoğlu; Araçlarla Hareket ve Oyunlar ile Ana Okullarında Jimnastik isimli eserlerden yararlanarak 1963 yılında MEB Öğretmen Kitapları serisinde yer alan “Ana Okullarında Beden Eğitimi” kılavuz kitabını yayımlamıştır. Yazar, oyun ve hareketlerde başlangıç yaşını 2 olarak kabul ederek 2-6 yaş grubunu temel almıştır. Kılavuzda teorik ve pratik olmak üzere iki bölüm bulunmaktadır. Teorik kısımda beden eğitimi dersinin şarkılarla, taklitlerle, ritmik hareketlerle, oyun ve basit denge hareketleri ile işlenmesinin gerekliliği aktarılmıştır. Sürünmek için sürünme çemberi, atlama ve sıçrama için sıçrama havuzu, tırmanma için çıkma merdiveni, denge hareketleri için düz ve eğik köprü/denge kirişi, çocukların kaymaları ve içinden geçmeleri için kulübe ana okullarında fiziksel gelişimi desteklemek amacıyla kullanılan araç-gereçlerdir. Eserde beden eğitimi dersinin yapılacağı alanlar, kıyafet kuralları, ders saatleri ve süresi, dersin işlenişi ile ilgili bilgiler de bulunmaktadır. Kılavuzda yer alan pratik kısımda ise yürüme, koşma, atlama, sıçrama, denge, duruş ve tırmanma gibi temel hareketlerin eşli ve bireysel olarak yapılabilecek teknikleri ve amaçları yaş gruplarına göre ayrı ayrı resimlerle ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Ayrıca öğretmenlerin çocuklara oynatabileceği örnek oyunlar detaylı olarak yazılmıştır (Kantarcıoğlu, 1964). İlerleyen yıllarda birden fazla baskısı yayınlanan bu kitap anaokullarında beden eğitimi ve oyun uygulamaları için oluşturulan ilk kaynak eserlerden biridir.

24 Haziran 1973 tarihli Resmi Gazete’de yayınlanan 1739 sayılı “Milli Eğitim Temel Kanunu” eğitimi yeniden düzenleyen kapsamlı bir belgedir. Kanunda örgün eğitimin ilk basamağında yer alan okul öncesi eğitim; çocukları temel eğitime hazırlamayı, Türkçe’yi güzel ve doğru konuşmalarını sağlamayı, iyi alışkanlıklar kazandırarak çocukların beden, zihin ve duygularını desteklemeyi, elverişsiz koşullara sahip ailelerden gelen çocuklar için ortak bir yetişme ortamı yaratmayı amaçlamaktadır. Okul öncesi eğitimin anaokulları ve anasınıfları olarak Milli Eğitim Temel Kanunu ile belirlenen yapısı günümüzde de uygulanmaktadır (Resmi Gazete, 1973).

1984 yılında yayınlanan Anaokulları ve Anasınıfları Yönetmeliği’ne göre anaokulları 4-5 yaş (37-60 ay), ana sınıfları ise 5 yaş (48-60 ay) grubunu kapsamaktadır. Bu eğitim kurumlarında genel amaç çocuklara iyi alışkanlıklar kazandırarak onların bedensel, zihinsel ve duygusal yönden gelişimlerini sağlamaktır. Yönetmelikte çocukların gelişimlerine yönelik gözlem formları yer almaktadır. Gözlem formları çocukların fiziksel gelişim açısından kendi yaş grubunun özelliklerini taşıyıp taşımadığını kontrol etme amaçlı bilgiler içermektedir. Anaokulu ve anasınıflarının gözlem kayıt formlarında çocuğun bireysel ve grup etkinliklerine katılımıyla ilgili maddeler de yer almaktadır. Bu maddelerde oyun kurallarına, işbirliğine, çocuğun açık hava oyunlarına katılımına, açık hava oyunlarında arkadaşları ile olan iletişimine, kullandığı araç ve gereçlere dair bilgiler sunulmuştur (MEB, 1984). 1984 programı oldukça ayrıntılı hazırlanmış ve çocukların gelişimi ile ilgili bilgiler içermiştir.

1989 yılında yayınlanan Okul Öncesi Eğitim Programı’nda da çocukların beden, zihin, dil, sosyal ve duygusal yönden gelişimlerini sağlamanın ve onlara iyi alışkanlıklar kazandırmanın önemi vurgulanmıştır. Programda psikomotor gelişim alanı “Beden ve Hareket Gelişimi” adı altında ele alınmış ve amaçları şu şekilde belirlenmiştir:

“a) Büyük kaslarını kullanabilme, b) Küçük kaslarını kullanabilme, c) Dengeli hareket edebilme, d) Beden koordinasyonunu sağlayabilme, e) Duyu organlarını kullanabilme” (MEB, 1989).

1989 programında yer alan günlük faaliyet çizelgesi örneğindeki oyun etkinliğinin 11.00-11.30 saatleri arasında yapılması önerilmektedir. Oyunların havanın güneşli ve güzel olduğu zamanlarda açık havada oynatılması istenmiş, soğuk ve kapalı havalarda ise sınıf içi oyunlarının kullanılabileceği belirtilmiştir (MEB, 1989).

1994 tarihli Anaokulu Programı’nda anaokulu eğitiminin 37. aydan itibaren başlatıldığı görülmektedir. Programda “Beden ve Hareket Gelişimi”, “Psikomotor Gelişim” alanı içerisinde yer almıştır. 37-60 aylık çocukların psikomotor gelişim alanında yürüme, koşma, atlama, sıçrama, denge, tırmanma, takla atma, top oynama ve küçük kas becerilerine yönelik maddeler bulunmaktadır. Programda psikomotor becerilerin gelişiminde büyük ve küçük kasların etkili bir biçimde kullanılması hedeflenmektedir. Hareketli oyunlar bölümünde çocukları harekete yönlendiren ve hayvan taklitlerine yer veren oyun örnekleri bulunmaktadır. Eğitim araç-gereçleri listesinde açık hava oyunlarında kullanılan tırmanma demirleri, tırmanma ağı, halatlar, denge tahtası, salıncaklar, hamaklar, kaydırak, rampa, üç tekerlekli bisiklet, el arabaları, vagonlar, trotinetler, lastikler, kutular, ipler, büyük ve küçük toplar, fasulye torbaları, basketbol potası, araba lastikleri, kutular, kovalar ve hedef tahtası yer almaktadır (MEB, 1994). 1994 programı çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemek için farklı tarzda fiziksel etkinliklerin kullanımını önermiştir.

2002 yılında uygulanmaya başlanan 36-72 Aylık Çocuklar için Okul Öncesi Programı ise 1994 programından farklı olarak gelişim özelliklerini yaş gruplarına göre 36-60 ve 60-72 ay olarak belirlemiştir. Her iki yaş grubundaki çocuklarda yürüme, koşma, fırlatma, yakalama gibi temel beceriler ortak iken atlama, dengeleme gibi bazı becerilerde yaş seviyesi arttıkça zorluk seviyesinin de artmakta olduğu görülmektedir. Örneğin; 36-60 aylık çocukların gelişim özellikleri arasında bir yükseklikten atlayabilme seviyesi 20 santimetre iken, bu seviye 60-72 aylık çocuklarda 30 santimetreye çıkmaktadır. Denge hareketleri arasında tek ayakta dengede durma süresi 36-60 aylık çocuklarda 5-7 saniye iken büyük yaş grubunda bu süre 8-10 saniye olarak belirlenmiştir. Becerilerde kullanılan top vb. nesnelerin boyutları çocuklarda yaş seviyesi arttıkça küçülmüştür (MEB, 2002). Gelişim özelliklerinin farklı yaş gruplarında ayrı özellikler taşıması gelişim ilkelerindeki “baştan ayağa, içten dışa ve genelden özele” sıralamasının bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (MEB, 2009). Beceriye yönelik etkinliklerin yapılandırılmamış bir ders kapsamında uygulanması, beden eğitimi, drama, müzik, oyun gibi faaliyetlerin derslerde yöntem olarak kullanılması programın dikkat çeken özellikleri arasındadır. Programda 36-72 aylık çocuklar için belirlenen hedefler arasında; bedensel koordinasyon, farklı büyüklükteki nesneler ve el-göz koordinasyonu, küçük kaslar ile belirli güç gerektiren hareketler ve denge ile ilgili hareketler yer almaktadır. Kazanılması gereken davranışlarda ise; bedensel olarak büyük kaslarla yapılan becerilerin tamamlanması, küçük kas gerektiren becerilerin tamamlanması, farklı büyüklük ve ağırlıklara sahip nesneleri atma, yakalama, tutma, durdurma, itme, çekme, zıplatma, farklı pozisyonlarda vücut dengesinin sağlanması, farklı türlerde yürüme, koşma adımlarının yapılabilmesi, farklı yükseklikler ve farklı zeminler üzerindeki becerilerin tamamlanması, hareketlerin tek ve çift

ayakla doğru olarak yapılması gibi davranışlar yer almaktadır (MEB, 2002). 2002 programından itibaren okul öncesi eğitim programları 36-72 aylık çocukları kapsamıştır.

2006 Okul Öncesi Eğitim Programı’nda da 2002 Okul Öncesi Programı’nda olduğu gibi ana yapıya bağlı olarak amaç ve kazanımlar belirlenmiştir. Bu programda Gardner’ın Çoklu Zeka Kuramı temel alınarak tüm gelişim alanlarındaki beceri seviyesini üst düzeye taşımayı hedefleyen gelişimsel ve bütüncül program anlayışına sahip sarmal yapı kullanılmıştır. Pek çok becerinin oyun merkezli etkinlikler yoluyla aktif katılım sayesinde çocuklara doğal yollardan kazandırılabilmesi vurgulanarak tüm gelişim alanlarının amaç ve kazanımlarında oyunun temel alınması gerektiği belirtilmiştir. 2006 programında psikomotor gelişim özellikleri 2002 programı ile benzerdir. 2006 programında yaş seviyeleri 36-48 ay, 48-60 ay ve 60-72 ay olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bedensel koordinasyon gerektiren hareketler arasına ısınma hareketleri eklenmiştir. 2002 programında yer alan altı hedef arasında ikinci sırada bulunan “Farklı Büyüklüklerdeki Nesnelerle Çeşitli Hareketleri Yapabilme” hedefi, 2006 programından çıkarılmış ve içeriğindeki kazanımlar diğer amaçlardaki maddelere eklenmiştir. Bu sebeple 2006 programındaki psikomotor gelişim alanında beş amaç yer almaktadır. Bu amaçlar, bedensel koordinasyon gerektiren belirli hareketleri yapabilme, el ve göz koordinasyonu gerektiren belirli hareketleri yapabilme, büyük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilme, küçük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilme ve dengeleme gerektiren hareketleri yapabilmektir. Aynı programda “Oyun ve Hareket” başlığı altında oyun türlerinden de bahsedilmiştir. Bahçede veya sınıfta grupça oynanabilen, kuralları olan, belli amaçlara ulaşmak için öğretmenin başlatıp çocukların devam ettirdiği ve bu sayede yaratıcılığın geliştiği çocuk merkezli oyunlar “Yarı Yapılandırılmış Oyun” olarak isimlendirilmiştir. Kuralları oyun başlamadan belirlenen, nesne veya materyal kullanılan, öğretmenin belli amaçlara ulaşmayı hedeflediği, oyunda hem çocuğun hem de öğretmenin aktif katılım sağladığı oyunlar ise “Yapılandırılmış Oyun” olarak adlandırılmıştır. Hareketin çocuğun en temel ihtiyaçlarından biri olduğu ve bu ihtiyacın oyun sayesinde doğal yollarla karşılandığı belirtilerek, psikomotor alandaki amaçların gerçekleştirilebilmesi için beden eğitimi etkinliklerinin (koordinasyon, hız, güç, denge vb.) önemi vurgulanmıştır. Programda yaratıcılığın gelişimi için hareketin önemine vurgu yapılmış, müzik eşliğinde ritmik hareketlerden ve aktif oyun alanlarından bahsedilmiştir. Çocuğun yaratıcılığını kısıtlayan sıradan park gereçleri yerine artık materyaller, tahta oyuncaklar, tahta malzemeler, heykeller, duvarlar, eski arabalar vb. malzemeler oyun bahçelerinde yer almalı ve bu bahçelerin yanında oyun evleri, paten kayma alanları, top sahalı gibi çocukların özgürce kendilerine vakit ayırabileceği, arkadaşları ile işbirliği yapabilecekleri, problem çözme yeteneklerini geliştiren alanlar bulunmalıdır. 2006 programında oyun malzemelerinin çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun olması; çocukların sağlığı için ahşap malzemelerin kullanılması; kaldırma, itme, çekme, sallanma, dengeleme gibi becerilere uygun nitelikte tırmanma, denge, atlama materyalleri kullanılmasının önemi, bu araçların tehlike arz etmeyecek nitelikte olması ve oyunlarda çeşitliliğin fazla olmasının uzun süreli beklentileri ve gereksiz rekabeti ortadan kaldıracığı ile ilgili bilgiler de aktarılmıştır (MEB, 2006). Çocuğu merkeze alan oyun temelli bir anlayışı benimseyen bu program psikomotor gelişim açısından o döneme kadar yayınlanan en kapsamlı mevzuattır. Artık materyal kullanımının önerilmesi okul öncesi eğitim programına getirdiği bir yeniliktir. Okul öncesi öğretmenlerinin doğal ve

artık materyal kullanımının çocukların yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini geliştirdiğini belirtmesi (Çetingöz vd., 2023; Zembat vd., 2020), konunun uygulama açısından önemini yansıtmaktadır. 2006 yılında yayınlanan okul öncesi eğitim programı kısa bir süre sonra güncellenerek 2013 yılında tekrar yayınlanmıştır.

2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda "psikomotor gelişim" yerine "motor gelişim" ifadesi kullanılmıştır. Daha önceki yıllarda yayınlanan programlarda olduğu gibi gelişim özellikleri aylara göre sınıflandırılmıştır. Fiziksel gelişim 2002 programında iki grupta incelenirken 2006 ve 2013 programlarında 36-48, 48-60 ve 60-72 aylık çocukların motor gelişimi olarak üç grupta incelenmiştir. 2006 eğitim programında psikomotor gelişim özellikleri yaş seviyesi arttıkça daha kapsamlı hale gelmekteydi ancak 2013 eğitim programında 36-48 ayda 21 özellik, 48-60 ayda 21 özellik ve 60-72 ayda 18 özellik yer almış ve her yaşa eşit dağılacak şekilde gelişim özelliğine yer verilmiştir. Motor gelişim özellikleri, diğer programlarda olduğu gibi yaş gruplarına özgü temel becerileri kapsamaktadır. Bu beceriler; yürüme, koşma, atlama, sıçrama, denge kurma, fırlatma ve yakalama gibi büyük kas gelişimini destekleyen hareketlerin yanı sıra; nesneleri ipe dizme, çizim yapma, malzemelere elle şekil verme, kesme ve yapıştırma gibi küçük kas becerilerini de içermektedir. Programda motor gelişim alanında beş kazanım bulunmaktadır. Bunlar; yer değiştirme hareketleri yapar, denge hareketleri yapar, nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar, küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar, müzik ve ritim eşliğinde hareketler yapar olarak sıralanır. Açıklamalar kısmında göstergelerde kullanılacak materyaller, materyallerin boyutu, yüksekliği, genişliği, göstergelerin ayrıntılı açıklamaları, becerilerin nasıl uygulanacağı, becerilerin zorluk seviyesine göre yaş grubunun belirtilmesi gibi pek çok açıklama detaylı olarak verilmiştir. Tam ve yarım günlük eğitim akışı formatında geçmiş programlardan farklı olarak motor gelişim alanına yönelik etkinlikler yalnızca oyun etkinliği olarak değil aynı zamanda hareket adı altında yer almıştır. 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı'nda diğer programlardan farklı olarak "görme yetersizliği, işitme yetersizliği, ortopedik yetersizlik ve süregelen hastalığı, otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu riski, zihinsel yetersizliği, dil ve konuşma bozukluğu riski, üstün yetenekli" olduğu düşünülen çocukları desteklemede dikkat edilmesi gereken noktalar ve bu hastalıkların belirtileri de yazılmıştır (MEB, 2013).

2024 yılında yayınlanan güncel program ise Okul Öncesi Eğitim Programı'dır. Programda okul öncesi eğitimin temel ilkelerine yer verilmiştir. İlkeler arasında oyunun bu yaş grubundaki çocuklar için en etkili öğrenme yöntemi olduğu ve eğitim programında çocukların oynayabileceği her tür oyuna yer verilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca hareket ve kavrama birbiri ile ilişkili olduğundan "hava koşulları ne olursa olsun her gün en az bir veya bir buçuk saat açık alanda etkinlikler planlanmalıdır" ifadesi bulunmaktadır. Güncellenen program, çocuk merkezlidir, çocuğu bütüncül olarak değerlendirir ve oyun temellidir (MEB, 2024). 36-72 aylık çocukların gelişim özellikleri arasında "Fiziksel Gelişim ve Sağlık Özellikleri" de yer almakta ve gelişim alanı ile ilgili kazanım, gösterge ve açıklamalar sunulmaktadır. Motor gelişim alanı 36-48 aylık, 49-60 aylık ve 61-72 aylık çocuklara uygun olarak düzenlenmiştir. Beden farkındalığı, büyük ve küçük kasları kullanma, nesne/araç kullanımı, denge, koordinasyon ile ilgili kazanımlar ile motor gelişim alanı geliştirilmeye çalışılır. Ayrıca temizlik, giyinme, yeterli ve dengeli beslenme, dinlenme, ilkyardım ile ilgili kazanımlar çocukların sağlığı ile ilişkilidir. Bu programda fiziksel gelişim ve sağlık birlikte ele

alınarak bir bütün olarak değerlendirilmiştir. 2024 programı sağlık alanını fiziksel gelişim ile birlikte değerlendiren ve sağlığa ilk kez bu denli önem veren bir programdır. Mevcut programda çocukların serbest oyun oynama gereksinimlerini karşılamak için düzenlenen ve içerisinde farklı metaryelleri barındıran öğrenme merkezleri bulunmaktadır. Çocukların okul öncesi dönemde katılacakları etkinlikler arasında “Oyun Etkinliği” ve “Hareket Etkinliği” de vardır. Oyun programın en sık kullanılan öğelerinden biri olarak ele alınmıştır. Farklı ortamlarda, farklı türlerde, farklı materyallerle, çocukların gelişimlerini desteklemek amacıyla oyunların hazırlanması, fırsatların sunulması ve zaman zaman öğretmenin oyunlara katılmasının önemi vurgulanmıştır. Oyunlar; yapılandırılmamış/serbest oyun, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmış oyunlar olarak sınıflandırılmıştır. Hareket etkinliğinin amacı çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Ayrıca çocukların fiziksel aktiviteye katılarak hareket etmeleri obezitenin önlenmesi amacıyla da önemlidir. Oyun, okul öncesi dönemde sıklıkla kullanılan bir etkinlik olarak güne başlama sonrasında öğrenme merkezlerinde sıklıkla kullanılır. Açık alanda oyun da eğitim programının çok önemli bir öğesidir. Bu nedenle çocukların hava koşullarına uygun giysi giyerek açık alanda her gün bir ile bir buçuk saat zaman geçirmesi, oyunlar oynaması ve fiziksel aktiviteye katılması gelişimleri açısından önemlidir. 2024 programında öğretmenler her çocuk için gelişim gözlem sonuçlarını ve tüm alanlardaki gelişimine -fiziksel gelişim ve sağlık da dahil olmak üzere- dair bilgiler içeren “Gelişim Raporu” hazırlamalıdır (MEB, 2024). Bu programın en belirgin özelliği oyun temelli olmasıdır. Çocukları merkeze alan ve gelişimini bütüncül olarak değerlendiren program sınıfta ve açık alanda çocukların oyun oynamasına sıklıkla vurgu yapmaktadır. Söz konusu programda çocukların motor becerilerini geliştirmenin yanında küçük yaştan itibaren düzenli fiziksel aktiviteye katılmaları obezite gibi olumsuz durumların önlenmesi ve sağlıklarının geliştirilmesi açısından önemlidir.

2013 programında ayrı başlıklar halinde sunulan “Motor Gelişim” ve “Öz Bakım Becerileri” 2024 programında “Fiziksel Gelişim ve Sağlık” adı altında toplanmıştır. 2024 programında fiziksel gelişim ve sağlık ile ilgili gelişim özelliklerinin sayısı da arttırılmıştır. Özetle en fazla güncellenmenin yapıldığı fiziksel gelişim ve sağlık alanındaki gelişim özellikleri daha detaylı bir biçimde sunulmuştur (Serdaroğlu ve Bekir, 2024).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Osmanlı son döneminde yayınlanan yönetmelik ve eğitim programlarında ilköğretim kademesi içerisinde yer alan okul öncesi eğitim kurumlarında (Akyüz, 2010) beden eğitimi alıştırmaları ve oyun uygulamalarına da yer verilmiştir. Cumhuriyet dönemine gelindiğinde ise okul öncesi döneme ait ilk eğitim programlarının yayınlanması 1952 yılını bulmuştur. Bu dönemden itibaren anaokullarının yaygınlaşması ile programlarda beden eğitimi ve oyun uygulamalarına daha sık yer verilmiştir. İlk yayınlanan okul öncesi eğitim programlarında daha çok oyun kavramı üzerinde durulmuş; oyunun önemi, oyun alanları, oyun için gerekli araç-gereçler ve bu araç-gereçlerin özelliklerinden bahsedilmiştir. Çocuğun fazla enerjisini atmasına yönelik çalışmalarda oyun ve hareket kavramları önemini giderek arttırmıştır. Bu alana yönelik bedensel gelişim, fiziksel gelişim, beden ve hareket gelişimi, duyu-motor gelişim, duyu-motor

gelişim, psikomotor gelişim gibi isimler kullanılmış ve 2024 Okul Öncesi Eğitim Programı’nda “Fiziksel Gelişim ve Sağlık” alanı olarak son halini almıştır. Tüm eğitim programları incelendiğinde öğrenciyi merkeze alarak bütüncül gelişimini destekleyen oyun temelli 2024 programının en kapsamlı ve ayrıntılı eğitim programı olduğu görülmektedir. Çağdaş beden eğitimi anlayışında sağlığın korunması ve geliştirilmesinde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın önemi ve fiziksel aktivitelerin obezitenin önlenmesindeki rolü 2024 programında yerini bulmuştur. 2024 programı bu özelliği ile ilkökul, ortaokul ve lise beden eğitimi programları ile uyumludur. Çocukların okul öncesi dönemde fiziksel etkinlikler yoluyla motor becerilerin geliştirilmesi, fiziksel aktiviteye katılarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesi tüm eğitim kademelerinde hedeflenen ve beden eğitimi derslerinden beklenen bir durumdur (MEB, 2018a; 2018b; 2018c).

Başlangıçtan günümüze kadar olan tüm kılavuz, yönetmelik ve programlarda somut öğretimlerin önemi vurgulanmış, oyun ve fiziksel aktiviteye yönelik beceriler ve faaliyetler detaylı olarak işlenmiştir. Bu beceri ve faaliyetlerin yanı sıra çocuğun sağlığı, çocuğun sağlıklı beslenmesi konuları kılavuz ve programlarda gerek açıklamalarla gerekse formlar aracılığıyla sıklıkla yer almıştır. Günümüzde okul öncesi eğitimin her kademesinde bulunan motor gelişim öğrenme alanı içerisinde beden eğitimi, hareket ve oyun etkinlikleri önemini artırarak programlarda yer almaya devam etmektedir. Bu noktada beden eğitimi, fiziksel aktivite ve oyunun eğitim programlarında yer alması kadar okul öncesi dönemde uygulanması da önemlidir. Ana okulu öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun uygulamalarında kendilerini yeterli görmediği (Sert, 2016) ve becerilerin öğretiminde bir takım sorunlarla karşılaştığını (Uyar ve Karafil, 2013) ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Öğretmenler 2024 Okul Öncesi Öğretim Programı’nın içeriği ve uygulanması konusunda hizmet içi eğitimler almaktadır. Hizmet-içi eğitimlere oyun ve psikomotor becerilerin öğretilmesi ve uygulanması ile ilgili uygulamalı eğitimler eklemek ana okulu öğretmenlerinin bilgi, beceri ve tutumlarını arttırıp bu uygulamaların okul öncesi eğitim kurumlarındaki kullanımını arttırabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, makalede ele alınan konu veya materyallerle ilgili olarak bir finansal veya finansal olmayan kuruluşla herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmaya iki yazar da eşit oranda katkıda bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Akcan, E. ve Geçikli, R.M. (2016). *Cumhuriyet Dönemi Türk spor tarihinde Carl Diem ve raporu*. Salkımsöğüt, s. 14-18.
- Akyüz, Y. (1996). Anaokullarının Türkiye'de kuruluş ve gelişim tarihçesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 132, 7-13.
- Akyüz, Y. (2010). *Türk Eğitim Tarihi MÖ 1000–MS 2010*. 17. Basım. Pegem, s. 161-345.
- Anonim. (1925). Ana Mektepleri Nizamnâmesi, *Maarif Vekâleti Mecmuası*, (5), s. 88-90.
- Ateş, S. Y. (2012). *Asker evlatlar yetiştirmek: II. Meşrutiyet Dönemi'nde beden terbiyesi, askerî talim ve paramiliyer gençlik örgütleri*. İletişim, s. 109-141.
- Çetingöz, D., Bakırcı, B., ve Konur, Ö. (2023). Okul öncesi öğretmenlerinin yaratıcılığı geliştiren eğitim ortamları oluşturma deneyimlerinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(3), 280-297. <https://doi.org/10.12984/egeefd.1290916>
- Goldfield, G. S., Harvey, A., Grattan, K., & Adamo, K. B. (2012). Physical activity promotion in the preschool years: A Critical period to intervene. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1326-1342. <https://doi.org/10.3390/ijerph9041326>
- Gül, E. D. (2022). Cumhuriyetin ilanından günümüze Türkiye'de okul öncesi eğitimdeki değişimler. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 253-267. <https://doi.org/10.24130/eccdjec.1967202261194>
- Kamerman, Sheila B. (2007). *A global history of early childhood education and care*. Background paper for EFA Global Monitoring Report, s. 3.
- Koçer, H.A. (1987). *Türkiye'de modern eğitimin doğuşu*. Uzman, s. 190-191.
- Kantarcıoğlu, S. (1964). *Ana okullarında beden eğitimi*. Milli Eğitim, s. 1-72.
- Maarif Vekaleti (1341). *İlk mekteplerin müfredat programı*. Matbaa-i Amire, s. 3-90.
- Maarif Vekaleti (1926). *İlk mekteplerin müfredat programı*. Milli Matbaa, s. 5, 107-110.
- Maarif Vekaleti (1927). *İlk mekteplerin müfredat programı*. Devlet Matbaası, s. 107-109.
- Maarif Vekaleti (1930). *İlkmektep müfredat programı*. Devlet Matbaası, s. 1, 102-105.
- Maarif-i Umûmiye Nezâreti (MUN) (1329a). *Mekâtib-i ibtidâiye ders müfredatı, bir ve iki dersane ve muallimli mekteplere mahsus*. Matbaa-i Amire.
- Maarif-i Umûmiye Nezâreti (MUN) (1329b). *Mekâtib-i ibtidâiye ders müfredatı, altı, beş, dört ve üç dersane ve muallimli mekteplere mahsus*. Matbaa-i Amire.
- Maarif-i Umûmiye Nezâreti (MUN) (1330a). *Mekâtib-i ibtidâiye ders müfredatı, altı, beş, dört ve üç dersane ve muallimli mekteplere mahsus*. Matbaa-i Amire.
- Maarif-i Umûmiye Nezâreti (MUN) (1332). *Mekâtib-i ibtidâiye ders müfredatı, altı, beş, dört ve üç dersane ve muallimli mekteplere mahsus*. Matbaa-i Amire.
- MEB (1952). *Anaokulları programı ve yönetmeliği ile anaokullarına öğretmen yetiştirme kursu geçici programı*. Milli Eğitim, s. 5-48.
- MEB (1963). *Ana okulları kılavuzu*. Milli Eğitim, s. 5-43.
- MEB (1984). *Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı anaokulları ve anasınıfları yönetmeliği*. Milli Eğitim, s. 3-41.

- MEB (1989). *Okul öncesi eğitim programı*. Milli Eğitim, s. 9-17.
- MEB (1994). *Okul öncesi eğitim programı (Kreş, anaokulu, anasınıfı)*. Milli Eğitim, s. 10-64.
- MEB (2002). *36-72 aylık çocuklar için okul öncesi eğitim programı*. Milli Eğitim, s. 24-35.
- MEB (2006). *Okul öncesi eğitim programı (36-72 aylık çocuklar için)*. Milli Eğitim, s. 11-74.
- MEB (2009). *Mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi, çocuk gelişimi ve eğitimi, çocuğun gelişimi*. Milli Eğitim, s. 7.
- MEB (2013). Okul öncesi eğitim programı. s. 31-91, 2.11.2023. https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20195712275243-okuloncesi_egitimprogrami.pdf
- MEB (2018a). Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (İlkokul 1, 2, 3 ve 4. sınıflar). s. 9, 10.11.2023. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06-Beden%20E%C4%9Ftimi%20ve%20Oyun%202018-124%20Eki%20%C3%96P.pdf.pdf>
- MEB (2018b). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar). s. 9, 7.11.2023. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf>
- MEB (2018c). Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (9, 10, 11 ve 12. sınıflar). s. 10, 2.11.2023. [https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120203530835-Beden%20Egitimi%20ve%20Spor%20Dersi%20Ogretim%20Program%C4%B1%20\(ORTOGRT\)%2020.01.2018.pdf](https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120203530835-Beden%20Egitimi%20ve%20Spor%20Dersi%20Ogretim%20Program%C4%B1%20(ORTOGRT)%2020.01.2018.pdf)
- MEB (2024). Okul öncesi eğitim programı. s. 4-115, 8.11.2024. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/guncellenenokuloncesiegitimprogrami.pdf>
- Oğuzkan, Ş., ve Oral, G. (1983). *Okul öncesi eğitimi*. Milli Eğitim, s. 31.
- Oktay, A. (2000). *Yaşamın sihirli yılları: Okul öncesi dönem*. 2. Basım. Epsilon, s. 45-84 .
- Özçakır, S., ve Yıldırım, İ. (2016). II. Meşrutiyet dönemi beden eğitiminde çağdaş dönüşümler (1908-1918). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 15-29. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000281
- Özdemir, D., Eruzun, H. M. ve Kuru, N. (2021). 1952'den 2021'e Türkiye'deki okul öncesi eğitim programlarında sosyal-duygusal gelişim. *JRES*, 8(2), 314-335. <https://doi.org/10.51725/etad.944339>
- Petrie, K., & Clarkin-Phillips, J. (2018). Physical education in early childhood education: Implications for primary school curricula. *European Physical Education Review*, 24(4), 503-519. <https://doi.org/10.1177/1356336X16684642>
- Resmi Gazete (1962). 222 sayılı *İlköğretim ve Eğitim Kanununa göre hazırlanan Ana Okulları ve Sınıfları Yönetmeliği*. Sayı: 11157, Tarih: 18 Temmuz 1962. 10.11.2024. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/11157.pdf>
- Resmi Gazete (1973). *Milli Eğitim Temel Kanunu*. Sayı: 14574, Tarih: 24 Haziran 1973. 17.11.2024. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/14574.pdf>
- Semiz, S. (2024). Digital game and technology addiction in early childhood. *Digital Security and Media*, 1(1), 30-44.
- Serdaroğlu, H. U., ve Bekir, H. (2024). Okul Öncesi Eğitim Programında Güncellemeler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 1-29. <https://doi.org/10.20493/birtop.1489551>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screen time on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), Article e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Stork, S., & Sanders, S. W. (2008). Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, 108(3), 197-206.

Şanal, M. (2002). Mustafa Satı Bey (Satı-El-Husri) (1880-1968), hayatı ve Türk eğitim tarihi içerisindeki yeri, *Milli Eğitim Dergisi*, 153-154. https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/153-154/sanal.htm

Tedrisât-ı İbtidâîye Kanun-ı Muvakkatı (5 Zilkade 1331-6 Ekim 1913). Düstur II. Tertip Cilt V, s. 804-823.

Trost, S. G., Sirard, J. R., Dowda, M., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2003). Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children. *International Journal of Obesity*, 27(7), 834-839. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802311>

World Health Organization (WHO) (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 24.10.2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 11. Basım. Seçkin, s. 189-200.

Zembat, R., Tosun, D., Çalış, N. B., & Yılmaz, H. (2020). Okul öncesi eğitimde doğal ve artık materyallerin kullanımına yönelik öğretmen görüşleri. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 19-32.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Alanında Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler: Sistemik Derleme

Necibe DAĞCAN ŞAHİN^{1*}, Yiğit ŞAHİN²

¹Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü.

²Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Derleme

Gönderi Tarihi: 11.05.2025

Kabul Tarihi: 25.06.2025

DOI: 10.30769/usbd.1697119

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu sistematik derlemenin amacı, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde yayımlanan, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku temalarını konu edinen lisansüstü tezleri sistematik bir biçimde inceleyerek, bu alandaki akademik eğilimleri, araştırma boşluklarını ve mevcut bilgi birikimini ortaya koymaktır. Böylelikle, bu alandaki bilimsel gelişimlerin daha iyi anlaşılması ve gelecekteki araştırmalar için yönlendirici bir kaynak oluşturulması hedeflenmektedir. Bu derleme çalışması, "fiziksel aktivite" ve "uyku" anahtar sözcükleri kullanılarak zaman sınırlaması olmadan yapılan kapsamlı bir literatür taramasına dayanmaktadır. Tezlerin derlemeye dahil edilme uygunluğu, başlık ve özet içerikleri göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Elde edilen veriler, PRISMA kontrol listesi esas alınarak sistematik biçimde raporlanmış ve analiz edilmiştir. Bu süreçte, veri toplama araçlarının çeşitliliği ve etkinliği de dikkatle değerlendirilmiştir. Tarama sonucunda 2016-2024 yılları arasında yürütülen 13 tez incelenmiştir. Tezlerin %92'si yüksek lisans, %8'i doktora tezidir. Bu tezlerde toplam 7.421 katılımcı yer almış ve örneklemin çoğunluğunu üniversite öğrencileri oluşturmuştur. En sık kullanılan veri toplama araçları Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi olarak belirlenmiştir. Türkiye'de spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku ilişkisini ele alan deneysel nitelikteki çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu alanda yapılan araştırmaların kapsamı, genellikle küçük ve homojen örneklemlemlerle sınırlıdır. Daha büyük ve çeşitlendirilmiş örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek ileri araştırmalar, konuya ilişkin daha kapsamlı veriler sağlayarak etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sunabilir.

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri, Fiziksel aktivite, Uyku, Lisansüstü tezler, Sistemik derleme

Factors Affecting Sleep Quality in Sports Sciences: A Systematic Review

Abstract

The aim of this systematic review is to systematically examine postgraduate theses published in the National Thesis Center of the Council of Higher Education on the subjects of physical activity and sleep in the field of sports sciences, and to reveal academic trends, research gaps, and current knowledge in this field. Thus, it is aimed to better understand scientific developments in this field and to create a guiding resource for future research. This review study is based on a comprehensive literature review conducted without any time limitation using the keywords "physical activity" and "sleep". The suitability of theses for inclusion in the review was determined by considering their title and abstract content. The obtained data were systematically reported and analyzed based on the PRISMA checklist. In this process, the diversity and effectiveness of the data collection tools were also carefully evaluated. As a result of the review, 13 theses conducted between 2016 and 2024 were examined. 92% of the theses were master's theses and 8% were doctoral theses. A total of 7,421 participants were included in these theses, and the majority of the sample consisted of university students. The most commonly used data collection tools were determined as the Pittsburgh Sleep Quality Index and the International Physical Activity Questionnaire. The number of experimental studies in Türkiye addressing the relationship between physical activity and sleep in the field of sports sciences is limited. The scope of research in this field is generally limited to small and homogeneous samples. Further studies to be conducted with larger and more diversified sample groups can provide more comprehensive data on the subject and make significant contributions to the development of effective intervention strategies.

Keywords: Sports sciences, Physical activity, Sleep, graduate theses, Systematic review

*Sorumlu Yazar: Necibe DAĞCAN ŞAHİN, E-Posta: necibedagcan35@gmail.com

GİRİŞ

Yaşanan teknolojik ilerlemeler ve dijitalleşmenin toplumsal yaşamda giderek daha belirgin bir şekilde yer edinmesi, bireylerin günlük yaşamda fiziksel olarak daha az hareket etmelerine ve sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Sarıkaya vd., 2023). Fiziksel aktivite eksikliği bireylerin sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin bozulmasında önemli bir risk faktörüdür (Arslan vd., 2020; Işık ve Özer, 2022; Vanderlinden vd., 2020). Dünya genelinde meydana gelen ilk 10 temel ölüm risk faktörlerinden biri fiziksel aktivitede yetersizlik olarak belirtilmektedir (Aktaş vd., 2016).

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda iskelet kaslarıyla yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket olarak tanımlanmaktadır (Aktaş vd., 2016; Zhao vd., 2023). Fiziksel aktivitenin, kan basıncını düşürmek, kiloyu dengelemek, kardiyovasküler gelişimi desteklemek ve kas dayanıklılığını artırmak gibi pek çok faydaları da bulunmaktadır (Aktaş vd., 2016; Satman, 2018). Bunlara ek olarak, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, kas iskelet sistemi fonksiyonlarını güçlendirdiği, yaşa bağlı sağlık sorunlarını önlediği ve uyku kalitesini iyileştirdiği bildirilmektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016; Satman, 2018). Fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin çalışma koşulları, ulaşım yöntemleri, iklim ve coğrafi faktörlerden etkilenmekte ve değişiklik göstermektedir (Cengiz ve Delen, 2019). Yeterli ve düzenli fiziksel aktivite yapılmaması, beraberinde birçok önemli sorunu getirmektedir. Bu nedenle, hem ulusal hem de uluslararası halk sağlığı önerilerinde aktif yaşam tarzının önemi sıklıkla vurgulanmaktadır (Arslan vd., 2020). Fiziksel aktivite, uyku kalitesini artıran basit ve düşük maliyetli bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Vücudun her yaşta fizyolojik ve psikolojik farklılıklar göstermesi nedeniyle, farklı yaş gruplarına uygun fiziksel aktivite yoğunluğu, uyku kalitesini iyileştirmenin temel unsurudur (Zhao vd., 2023).

Uyku, bireylerin dinlenmesini sağlayan, nörobiyolojik süreçler tarafından kontrol edilen doğal ve geri döndürülebilir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Uyku ihtiyacı; yaş, cinsiyet, hastalık durumu, fiziksel aktivite düzeyi, duygusal durum, kullanılan ilaçlar, çevresel koşullar, alkol ve uyarıcı maddeler gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Aktaş vd., 2016; Sejbuk vd., 2022). Genel olarak çoğu yetişkinin gece boyunca 7 ila 9 saat uykuya ihtiyacı vardır (Çakır ve Erbaş, 2021). Uyku bozuklukları; fiziksel, ruhsal ve sosyal birçok sorunla ilişkili olup, dünya genelinde yaygın olarak görülmektedir (Sejbuk vd., 2022). Kötü uyku kalitesi ve azalan uyku süresi modern toplumlarda sıklaşmıştır. İş, aile, teknoloji kullanımı ve yaşam tarzındaki değişiklikler nedeniyle uykunun kısıtlanması, metabolik süreçleri etkileyen yaygın bir durum haline gelmiştir (Arslan vd., 2020; Erdoğan vd., 2018). Bu nedenle, uykunun birey sağlığı üzerindeki çok yönlü etkileri göz önünde bulundurularak, uyku düzeni, kalitesi ve bozukluklarının nedenlerinin araştırılmasının, koruyucu ve önleyici sağlık uygulamaları açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ve uyku, bireylerin yaşam biçimlerini şekillendiren temel faktörler olup aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kaliteleri üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır (Muslu, 2023; Özsaydı ve Güngör, 2023). Araştırmalar, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve düzenli fiziksel aktivitenin uyku üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Arslan vd., 2020; de Jesus Silva Soares Junior vd., 2023; İyigün

vd., 2017; Vanderlinden vd., 2020). Literatür incelendiğinde farklı örneklerde fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin ele alındığı görülmektedir (Arslan ve Aydın, 2022; Arslan vd., 2020; Kostanoğlu vd., 2019; Zhao vd., 2023). Ancak, bu iki değişkenin birlikte değerlendirildiği çalışmaların spor bilimleri alanında sınırlı sayıda olduğu ya da yeterince derinlemesine ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, fiziksel aktivite ve uyku ilişkisini ele alan çalışmaların sistematik olarak incelenmesi, alandaki mevcut bilgi birikiminin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın yapılaş amacı, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku üzerine yapılmış lisansüstü tezlerin türlerini, yayın tarihlerini, araştırma amaçlarını, örneklem büyüklüklerini, kullanılan ölçüm araçlarını, araştırma yöntemlerini ve elde edilen bulguları incelemektir. Bu çalışma, araştırmacılara rehberlik ederek, gelecekteki çalışmalara yenilikçi bakış açıları kazandırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, alandaki mevcut çalışmaların kapsamı, araştırma yılları, kullanılan yöntemler ve ele alınan konulara dair detaylar sunularak, gelecek araştırmalar için bir rehber niteliği taşımaktadır. Bu sayede, araştırmacıların ileride yapacakları çalışmalara daha etkin ve hızlı bir şekilde yön verebilmeleri sağlanacaktır. Çalışmanın bulguları, gelecekteki lisansüstü araştırmalara değerli katkılar sağlayarak yönlendirici bir rol oynayacaktır.

Bu sistematik derlemenin amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları ele alınmıştır:

1. Spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku konularına odaklanan lisansüstü tezler, hangi yıllar arasında yapılmıştır?
2. Spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku üzerine gerçekleştirilen lisansüstü tezlerde hangi örneklem grupları kullanılmıştır?
3. Bu tezlerde veri toplama sürecinde hangi yöntemler uygulanmıştır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku konularına dair lisansüstü tezlerin incelenmesini amaçlayarak, tanımlayıcı bir sistematik derleme şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Bu derlemenin verileri, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yapılan tarama yoluyla elde edilmiştir. Derlemenin kapsamını, başlıklarında "fiziksel aktivite" ve "uyku" anahtar kelimelerini içeren tüm lisansüstü tezler oluşturmıştır. Tez taraması sırasında, belirli bir tarih aralığına sınırlama getirilmeden, YÖK tez sisteminde yer alan 2016-2024 tarihleri arasındaki ilgili tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Derleme, PRISMA bildirim kontrol listesine uygun olarak metodolojik bir çerçevede yapılandırılmıştır (Şekil 1).

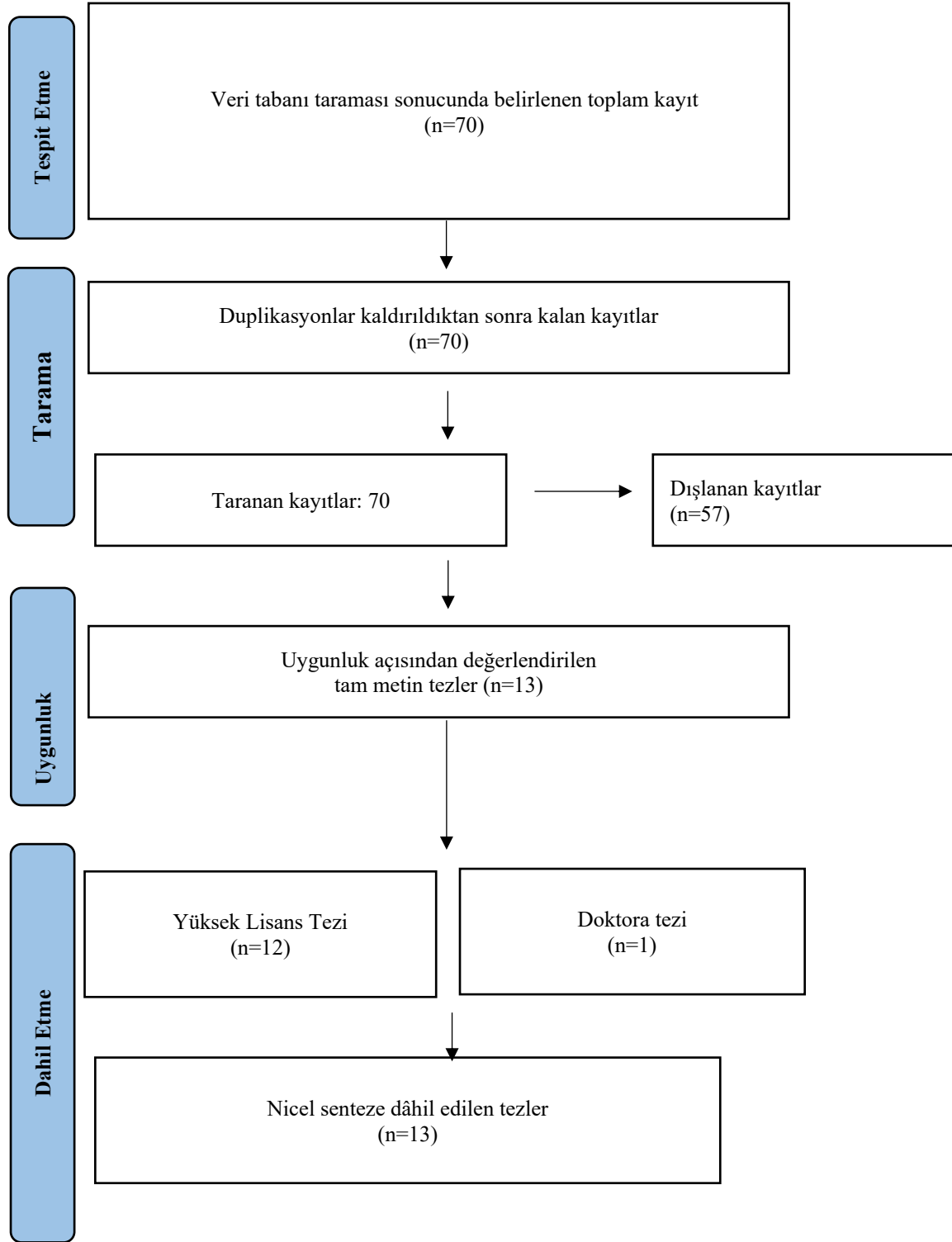
Araştırmaya dâhil edilme kriterleri şu şekildedir: Tez başlığında “fiziksel aktivite” ve “uyku” kelimelerinin bulunması, tezin spor bilimleri alanında yapılmış olması ve tezin Türkçe veya İngilizce dilinde olması. Araştırmaya dâhil edilmeme kriterleri ise; tezin erişime kapalı olması ve tezin tam metnine ulaşamamış olmasıdır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında ilgili tezlere ulaşmak amacıyla veri tabanında “fiziksel aktivite” ve “uyku” anahtar kelimeleri kullanılarak tarama gerçekleştirilmiştir. Elde edilen tezler, EndNote X9 (Clarivate Analytics, ABD) referans yönetim yazılımı aracılığıyla araştırma havuzuna dahil edilmiştir. Ayrıca bu tezler, dijital ortamda kodlanarak PDF formatında arşivlenmiştir.

Verilerin Analizi

Tezlerin niteliksel değerlendirilmesi amacıyla Critical Appraisal Skills Programme (CASP) aracı kullanılmıştır. Bu araç, derlemenin bulgularını sistematik bir şekilde incelemeye olanak tanıyan ve her biri farklı bir değerlendirme boyutunu ele alan 10 maddelik bir kontrol listesinden oluşmaktadır. Söz konusu listede herhangi bir puanlama sistemi bulunmamakta; sorular “evet” veya “hayır” şeklinde yanıtlanmaktadır. “Hayır” olarak yanıtlanan maddeler için gerekçeli açıklamalar sunulması gerekmektedir. Değerlendirme süreci, her bir araştırmacı tarafından bağımsız olarak yürütülmüştür. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS for Windows Version 21.00 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizlerde ise frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılmıştır.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Araştırma Etik Beyanı

Bu derleme kapsamında, YÖK Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi'nde yayımlanmış ve kamu erişimine açık olan lisansüstü tezler incelemeye dahil edilmiştir.

BULGULAR

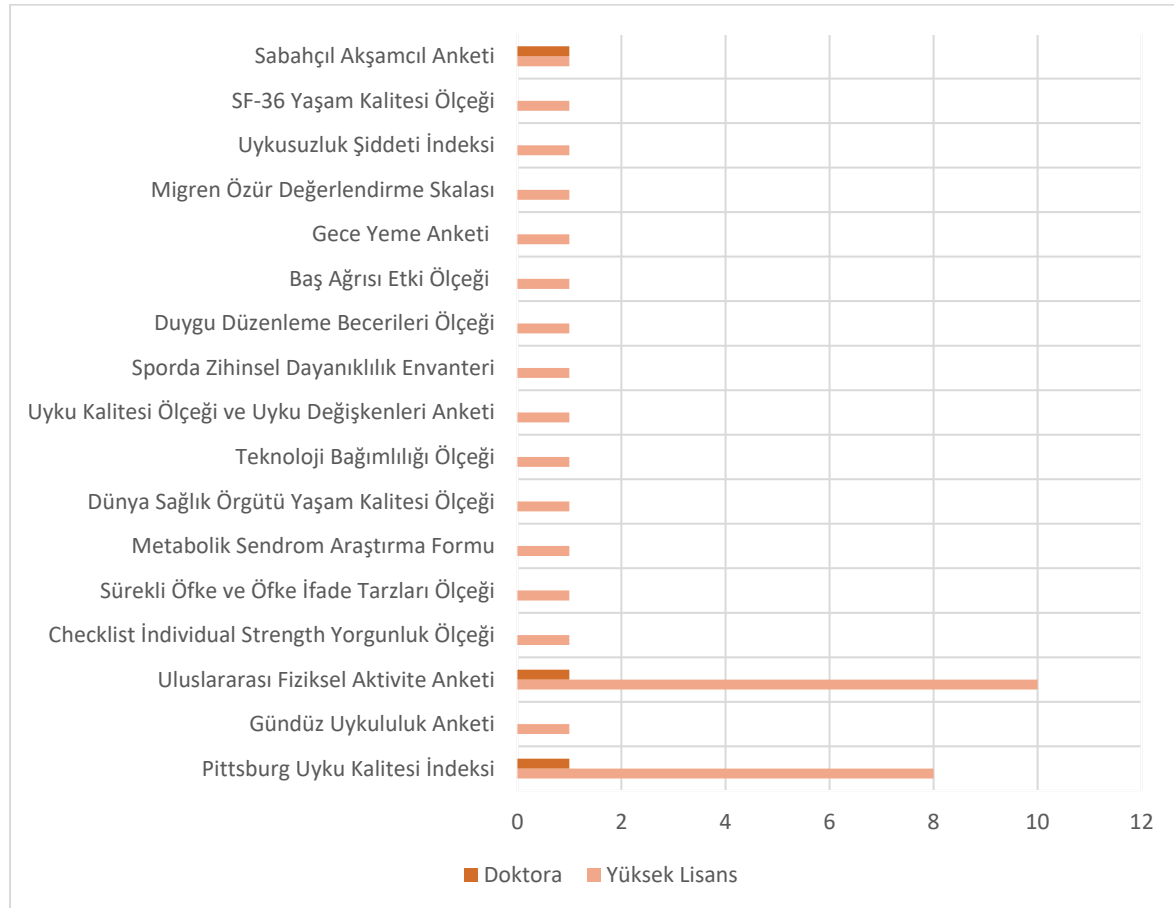
Bu bölümde spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku kalitesi konularını ele alan lisansüstü tezlere ilişkin bulgular yer almaktadır. “Fiziksel aktivite” ve “uyku” kelimesi ile yapılan tarama sonucunda toplam 70 adet teze ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında yer alan toplam 13 lisansüstü tez, spor bilimleri alanında hazırlanmış olduğundan incelemeye dahil edilmiştir. İncelenen tezler herkesin erişimine açık olduğundan, tamamı değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Tablo 1. İncelenen tezlerin yayınlanma yılı, anabilim dalı ve örneklem gruplarına göre dağılımı

Yüksek Lisans		Doktora	
n	%	n	%
Yayınlandıkları yıllara göre dağılımları			
2016-2017	1	8,3	0
2018-2019	2	16,7	0
2020-2021	3	25	0
2022-2023	6	50	0
2024-2025	0	0	1
Toplam	12	%100	1
Anabilim dallarına göre dağılımları			
Hareket ve Antrenman Bilimleri	2	16,7	0
Antrenörlük Eğitimi	4	33,3	0
Beden Eğitimi ve Spor	6	50	1
Toplam	12	%100	1
Örneklem gruplarına göre dağılımları			
Ofis çalışanları	0	0	1
Sağlık personelleri	1	8,33	0
Üniversite öğrencileri	4	33,33	0
Migren hastaları	1	8,33	0
Askeri personel	1	8,33	0
Ortaöğretim öğrencileri	1	8,33	0
Sporcular	1	8,33	0
10-14 yaş arası çocuklar	1	8,33	0
18-28 yaş arası bireyler	1	8,33	0
40-65 yaş arası bireyler	1	8,33	0
Toplam	12	%100	1

İncelenen tezlerin 12'si yüksek lisans, 1'i doktora tezidir. Tezlerin tamamının 2016-2024 yılları arasında yayımlandığı ve toplamda 7.421 katılımcının yer aldığı belirlenmiştir. İncelenen tezlerin, yayımlandıkları yıllar, ait oldukları anabilim dalları ve örneklem gruplarına göre dağılımları Tablo 1'de sunulmaktadır. Yüksek lisans tezlerinin yayınlanma yılları incelendiğinde, %8,3'ünün 2016-2017 yıllarında, %16,7'sinin 2018-2019 yıllarında, %25'inin 2020-2021 yıllarında ve %50'sinin de 2022-2023 yıllarında yayımlandığı belirlenmiştir. Doktora tezlerinin ise %100'ünün 2024-2025 yılları arasında yayımlandığı belirlenmiştir. Yüksek lisans tezlerinin anabilim dallarına göre dağılımında sırasıyla Beden Eğitimi ve Spor (%50), Antrenörlük Eğitimi (%33,3) ile Hareket ve Antrenman Bilimleri (%16,7) olduğu belirlenmiştir. Doktora Tezlerinin ise Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (%100) olduğu belirlenmiştir. İncelenen yüksek lisans (%33,3) tezlerinin örneklemi büyük oranda üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Şekil 2'de sunulan bulgulara göre, incelenen tezlerde en sık kullanılan veri toplama araçlarının Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ilgili tezlerde uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik ölçüm araçlarının ön plana çıktığını göstermektedir.



Şekil 2. İncelenen tezlerde kullanılan veri toplama araçlarının dağılımı

Fiziksel Aktivite ve uyku kalitesi ile ilgili tezlerin özellikleri ise kronolojik olarak Tablo 2’de sunulmuştur. Işık (2016), çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi alt boyutlarının çoğunlukla negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki gösterdiğini belirtmiştir (Işık, 2016). Yıldız (2019), araştırmasında televizyon, bilgisayar ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazların uzun süreli kullanımının, beden kompozisyonu ile fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini ifade etmiştir (Yıldız, 2019b). Yıldız (2019a)’ın çalışmasında bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla, yorgunluklarında azalma, uyku kalitelerinde düşüş ve öfke kontrolünde iyileşme görüldüğü ifade edilmiştir (Yıldız, 2019a). Aydın (2020) düzenli olarak spor yapan ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin uyku kalitesinin daha iyi, metabolik sendrom risklerinin ise daha düşük olduğu belirtmiştir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin, hem uyku kalitesi hem de genel sağlık durumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmiştir (Aydın, 2020). Kaçar (2020), kronotiplerine göre farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireyler arasında genel olarak uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve beslenme durumu açısından anlamlı bir fark gözlemlendiğini bildirmiştir. Bu konuda daha net ve güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için, daha geniş örneklem gruplarıyla yürütülecek ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Kaçar, 2020). Çağın (2021), spor bilimleri öğrencilerinde teknoloji bağımlılığındaki artışın, uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, en düşük fiziksel aktivite düzeyine ve kötü uyku kalitesine sahip olduklarını belirtmiştir (Çağın, 2021). Uysal (2022), normal öğretim ve ikili öğretim uygulayan okullardaki öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyi ile toplam uyku kalitesi arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğunu saptamıştır (Uysal, 2022). Erdoğan (2022), 24-25 arası öğrencilerin PUKİ puanının yüksek olduğunu belirtmektedir. Aktif spor yapanların PUKİ ve Şiddetli Fiziksel Aktivite, Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite puanlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir (Erdoğan, 2022). Çelik (2023), dışa yönelik fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite sürelerindeki artışın uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği bildirmektedir (Çelik, 2023). Alparslan-Kaya (2023), yaşı yüksek olan migren hastalarının kafein tüketimlerinin ve yeme tutumlarının daha düşük düzeyde olduğu, uykululuk düzeyi normal olanların ise sayıca daha fazla olduğunu belirtmiştir (Alparslan-Kaya, 2023). Aktaş (2023), kadınların erkeklere göre daha aktif olduklarını ve 24 yaş ve üzerindeki katılımcıların daha fazla uykusuzluk çektiğini belirtmiştir (Aktaş, 2023). Bilgin-Dana (2023), araştırma bulgularına göre pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, yaşam kalitelerinin, uyku durumlarının, yorgunluk ve tükenmişlik seviyelerinin etkilendiğini, ayrıca bu parametrelerin büyük ölçüde birbiriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Bilgin-Dana, 2023). Son olarak Doğanay (2024) ise, kronotip kategorilerinin her iki cinsiyette de uyku düzeyi, vücut kompozisyonu ve adım sayısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını belirtmiştir (Doğanay, 2024).

Tablo 2. Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
1.	Ünal IŞIK 2016 Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Danışman: Mustafa Kamil ÖZER	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, 40-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitelerini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin olup olmadığını incelemektir.	Spor merkezlerine üye 40-65 yaş arası 600 birey	*Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi *Gündüz Uykululuk Anketi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
2.	Yağmur YILDIZ 2019 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Özcan SAYGIN	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, 10-14 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarda uyku süresi, televizyon izleme, bilgisayar ve akıllı telefon kullanım sürelerinin fiziksel aktivite düzeyi ile beden kompozisyonu üzerindeki etkilerini incelemektir.	10-14 yaş arası 1104 çocuk	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
3.	Mehmet YILDIZ 2019 Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Mustafa AKIL	Yüksek Lisans	Bu araştırmanın amacı, 18-28 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin uyku kalitesi, yorgunluk ve öfke düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.	18-28 yaş aralığında, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden çalışmaya gönüllü 1940 birey	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi *Checklist Individual Strength Yorgunluk Ölçeği *Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği
4.	Emine Büşra AYDIN 2020 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Mehmet ÇEBİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, metabolik sendrom riskleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.	400 üniversite öğrencisi	*Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi *Metabolik Sendrom Araştırma Formu *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Tablo 2 (Devamı). Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
5.	Gizem KAÇAR 2020 Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Danışman: Neşe TOKTAŞ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, sabahçıl ve akşamcıl bireylerin sedanter, fiziksel olarak aktif ve sporcu olmalarına göre uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve beslenme durumlarının karşılaştırılmasıdır.	405 sporcu	*Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
6.	Musab ÇAĞIN 2021 Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Çetin YAMAN	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu değişkenleri çeşitli demografik faktörler açısından incelemektir.	333 üniversite öğrencisi	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
7.	Rabia UYSAL 2022 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Nevzat DEMİRCİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin eğitim türüne göre uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerini demografik değişkenler açısından karşılaştırmaktır.	346 ortaöğretim öğrencisi	*Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi *Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi
8.	Muhammet ERDOĞAN 2022 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Şakir BEZCİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılığı, fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.	322 üniversite öğrencisi	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
9.	Recep ÇELİK 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Yusuf SOYLU	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, yüksek stres altındaki çalışanlarda fiziksel aktivite, duygu düzenleme ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.	471 askeri personel	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Pittsburg Uyku Kalite İndeksi *Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Tablo 2 (Devamı). Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
10.	Eda ALPARSLAN KAYA 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Sema CAN	Yüksek Lisans Tezi	Bu çalışmanın amacı, migren hastalarının kronobiyolojik özellikleri doğrultusunda fiziksel aktivite, uyku, kafein tüketimi ve beslenme durumunun incelenmesidir.	80 migren hastası	*Baş Ağrısı Etki Ölçeği *Migren Özürölülük Değerlendirme Skalası *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Epworth Uykululuk Ölçeği *Sabahçıl Akşamcıl Anketi
11.	Akif AKTAŞ 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Hasan Erdem MUMCU	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile gece yeme ve uyku bozukluğu şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemektir.	588 üniversite öğrencisi	*Gece Yeme Anketi *Uykusuzluk Şiddeti İndeksi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
12.	Esmâ BİLGİN DANA 2023 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Şerife VATANSEVER TAYŞI	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, uyku, yorgunluk ve tükenmişlik düzeyleri ile bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.	253 sağlık personeli	*Yorgunluk Şiddet Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi *SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
13.	Merve Sevim DOĞANAY 2024 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Sema CAN	Doktora	Bu çalışmanın amacı, ofis çalışanlarının kronotiplerine göre vücut kompozisyonu, fiziksel aktivite ve uyku düzeylerini ile iki farklı cihazdan elde edilen adım sayısı verilerinin uyumunun incelenmesidir.	579 ofis çalışanı	*Sabahçıl-Akşamcıl anketi *Pitsburg Uyku Kalitesi İndeksi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

TARTIŞMA

Bu sistematiik derleme kapsamında elde edilen 13 lisansüstü tez bulguları, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi farklı açılardan ele almıştır. Bulgular genel olarak iki ana temada gruplanabilir: fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ilişkisi, fiziksel aktivite ve uyku kalitesini etkileyen faktörler.

Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisi

Işık (2016) araştırmasında, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin negatif yönde ve düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir (Işık, 2016). Yıldız (2019a) ise fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla yorgunlukların azaldığını, uyku kalitesinin düştüğünü ve öfke kontrolünde iyileşme gözlemlendiğini ifade etmiştir (Yıldız, 2019a). Aydın (2020), düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin uyku kalitesinin daha iyi olduğunu ve metabolik sendrom risklerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir (Aydın, 2020). Çelik (2023) araştırmasında, fiziksel aktivitenin artmasının uyku kalitesini olumlu yönde etkilediğini bulmuştur (Çelik, 2023). Işık (2016) araştırmasında, fiziksel aktivite ile uyku arasındaki ilişkinin bağlama göre değişebileceğini ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda farklı sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir (Işık, 2016). Literatür incelediğinde, bireylerin fiziksel sağlığının korunması ve geliştirilmesinde düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve yeterli uyku süresi temel unsurlar arasında yer aldığı bildirilmektedir (Hosker vd., 2019). Son yıllarda yapılan çalışmalar, bireylerin uyku kalitesinin; beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve uyku hijyenine bağlı yaşam biçimi faktörlerinden önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Sejbuk vd., 2022). Yapılan bir meta-analiz çalışması, üniversite öğrencileri arasında uyku ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye dair mevcut kanıtları incelemiş ve bu ilişkinin genellikle zayıf ya da tutarsız olduğunu ortaya koymuştur. Niteliksel sentezde çoğu araştırma anlamlı bir ilişki bulamazken, niceliksel analizde ise orta ila yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin daha iyi uyku kalitesiyle hafif düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Memon vd., 2021). Yapılan başka bir meta-analiz çalışmasına göre, fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki genel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ancak, orta ve düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, uyku kalitesini iyileştirmede etkili olurken; yüksek yoğunluklu aktivitelerin belirgin bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin etkisi yaş gruplarına göre değişmektedir; çocuklar ve yaşlı bireylerde olumlu etkiler görülürken, genç bireylerde anlamlı bir etki gözlenmemiştir (Zhao vd., 2023). Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki etkisi karmaşık ve çeşitli faktörlere bağlıdır. Özellikle aktivite yoğunluğu, yaş ve kişisel sağlık durumu gibi etmenler bu ilişkiyi etkileyebilir. Bu nedenle, uyku kalitesini iyileştirmek için fiziksel aktiviteyi bir müdahale aracı olarak kullanmadan önce, bireysel özelliklerin ve yaşam tarzı faktörlerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini daha derinlemesine incelemelidir.

Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Teknolojik cihazların aşırı kullanımı hem fiziksel aktiviteyi engelleyici hem de uyku kalitesini olumsuz etkileyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Yıldız (2019b), teknolojik cihazların uzun süreli kullanımının, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir (Yıldız, 2019b). Çağın (2021) ise spor bilimleri öğrencilerinde

teknoloji bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir (Çağın, 2021). Literatür incelendiğinde, uyumadan önce elektronik cihazların kullanımı gibi çeşitli çevresel ve davranışsal faktörlerin, uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Sejbuk vd., 2022). Yapılan bir çalışma, tıp öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Nikolic vd., 2023). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Sonuçlara göre, akıllı telefon bağımlılığının arttığı durumlarda öğrencilerin uyku kalitesinin düştüğü ve öğrencilerin genel sağlıklarının olumsuz şekilde etkilendiği bildirilmiştir (Rathakrishnan vd., 2021). Bu bulgular, teknolojik cihaz kullanımının arttığı günümüzde, bireylerin uyku düzeni ve genel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinin daha fazla araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi yoğun teknoloji kullanımına sahip gruplarda, teknoloji bağımlılığının etkilerinin detaylı bir şekilde incelenmesi, daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirilmesine yönelik müdahaleler için önemlidir.

Farklı biyolojik özellikler ve eğitim düzeylerinin fiziksel aktivite ve uyku kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Kaçar (2020) ve Alparslan-Kaya (2023), kronotiplerin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen önemli faktörler olduğunu belirtmiştir (Alparslan-Kaya, 2023; Kaçar, 2020). Alparslan-Kaya (2023), akşam tipi bireylerin sayısının diğer kronotiplere göre daha fazla olduğunu ve migren yaşayan bireylerin kafein tüketimlerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Alparslan-Kaya, 2023). Doğanay (2024), sabah tipi bireylerin daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olduğunu ve bunun uyku kalitesine etkilerini vurgulamıştır (Doğanay, 2024). Ayrıca, Uysal (2022) normal ve ikili öğretim yapan okullarda öğrenim gören öğrenciler arasında, uyku kalitesi ile beden kütle indeksi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulmuş ve fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında negatif bir ilişki gözlemiştir (Uysal, 2022). Benzer bir örnekleme yapılan çalışmada, akşam egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin daha geç yatma saatleri, düşük uyku kalitesi ve daha düşük uyku verimliliği bildirdikleri bulunmuştur (Glavin vd., 2021). Farklı bir örnekleme yapılan çalışmada, akşamcılık kronotipine sahip şizofreni hastalarının uyku kalitesinin, sabahcılık ve orta kronotipe sahip hastalara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, düşük uyku kalitesi grubu, daha yüksek kolesterol ve LDL seviyelerine sahipti. Akşamcılık kronotipinin, şizofreni hastalarında düşük uyku kalitesi ve bozulmuş kardiyometabolik regülasyona yol açabileceği bildirilmektedir (Balcıoğlu vd., 2022). Bu bulgular, kronotiplerin uyku düzenini önemli ölçüde etkilediğini, özellikle akşamcılık kronotipine sahip bireylerde düşük uyku kalitesi ve diğer sağlık risklerinin arttığını göstermektedir. Bu tür biyolojik özelliklerin, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirecek müdahalelere odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Aktaş (2023), kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde fiziksel olarak aktif olduklarını ve gece saatlerinde yemek yeme davranışlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu ifade etmiştir (Aktaş, 2023). Yapılan bir meta-analiz, egzersizin uyku üzerindeki etkilerini incelerken cinsiyetin önemli bir düzenleyici değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Kredlow vd., 2015). Erdoğan (2022) ise, sigara kullanım durumu grupları arasında ölçek ve alt boyut puanları açısından anlamlı bir fark bulamamıştır (Erdoğan, 2022). Bununla birlikte, alkol

kullanan bireylerin yürüme alt boyutu puanlarının alkol kullanmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Benzer çalışmada, Çinli yetişkin erkeklerde yoğun sigara içimi ile diğer sağlık riski davranışları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmada, sigara içen bireylerin, hiç sigara içmeyenler ve sigara içmeyi bırakmış olanlara kıyasla daha az uyuduğu, daha düşük seviyelerde fiziksel aktivite gerçekleştirdiği ve televizyon izleyerek daha fazla zaman geçirdiği belirtilmiştir. Ayrıca, bu bireylerin aşırı alkol tüketimi ve düşük kaliteli uyku alışkanlıkları sergiledikleri saptanmıştır (Masood vd., 2015). Bu bulgular, cinsiyet, sigara içimi ve alkol kullanımı gibi faktörlerin bireylerin uyku düzenini ve fiziksel aktivite seviyelerini önemli ölçüde etkileyebileceğini, dolayısıyla genel yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Cinsiyetin ve diğer yaşam tarzı faktörlerinin uyku ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığı bu araştırmalarla daha da netleşmiştir.

Bilgin-Dana (2023), pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, yaşam kalitelerinin, uyku durumlarının, yorgunluk ve tükenmişlik seviyelerinin etkilendiğini ve bu parametrelerin büyük ölçüde birbirleriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Bilgin-Dana, 2023). Literatür incelendiğinde, pandemi sırasında astımlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük, oturma sürelerinin ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, astımlı hastaların uyku bozukluğu skorları sağlıklı bireylerden yüksek çıkmıştır. Ancak, stres, korku düzeyleri, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi açısından her iki grup arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir (Daşdemir ve Suner-Keklik, 2022). Sonuç olarak, pandemi sürecinde sağlık çalışanları ve astımlı bireyler gibi farklı grupların fiziksel aktivite düzeyleri, uyku kaliteleri ve yaşam kaliteleri üzerinde benzer şekilde olumsuz etkiler gözlemlenmiş, bunun da genel sağlık ve refah üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, pandemi döneminde fiziksel aktivitenin azalması ve artan oturma sürelerinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu sistemik derleme, Türkiye'deki spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku ilişkisinin çeşitli boyutlarını ele alan lisansüstü tezlerini inceleyerek, bu alandaki akademik eğilimler ve araştırma boşlukları hakkında önemli bulgulara ulaşmıştır. İncelenen tezler, farklı araştırma yöntemleri ve örneklem gruplarıyla fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin çeşitli boyutlarını ortaya koymuştur. Ancak, bu konuda yapılan çalışmaların büyük kısmı kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olup, daha ileri düzeydeki araştırmaların eksik olduğu görülmüştür. Ayrıca, tezlerin büyük bir kısmı öğrenci gruplarını kapsamaktadır ve bu durum, araştırmaların genellenebilirliğini kısıtlayabilir.

Araştırmaların genelinde, fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça uyku kalitesinin iyileştiği, ancak bu ilişkinin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceği vurgulanmıştır. Özellikle teknoloji bağımlılığı ve yaşam tarzı faktörlerinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği de bulunmuştur. Bu bağlamda, teknoloji kullanımının azaltılması ve düzenli fiziksel aktiviteye yönelik müdahalelerin uyku kalitesini iyileştirmede etkili olabileceği düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarına sahip deneysel çalışmalara yer verilmesi, bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, farklı yaş grupları ve meslek grupları üzerinde yapılacak çalışmalar, fiziksel aktivite ve uyku

arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyacaktır. Özellikle sağlık çalışanları gibi yüksek stres ve tükenmişlik riski taşıyan gruplarda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bu alanda daha fazla deneysel araştırma ve müdahale programları geliştirilmesi, toplum sağlığını iyileştirebilir ve yaşam kalitesini artırabilir.

Çalışmanın güçlülük ve sınırlılıkları

Bu sistemik derlemenin güçlü yönlerinden biri, "fiziksel aktivite" ve "uyku" temalarını konu alan tüm lisansüstü tezlerin incelenmiş olmasıdır. Ayrıca, yükseköğretim kurumu ve dil ayrımı yapılmaksızın tezlerin incelenmesi, daha geniş bir literatür taraması yapılmasını sağlamıştır. Elde edilen veriler PRISMA kontrol listesi esas alınarak sistemik bir şekilde raporlanmıştır, bu da çalışmanın şeffaf ve geçerli olmasına katkı sağlamaktadır. Çalışma, tezlerin başlık ve özet içerikleri üzerinden belirlenerek derlemeye dahil edilen tezlerin uygunluğunun sağlanması da güçlü bir yön olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın sınırlılıklarından biri, yalnızca tek bir veri tabanının (YÖK Ulusal Tez Merkezi) kullanılmasıdır. Bu durum, literatürün daha geniş bir perspektiften incelenmesine engel olmuştur. Farklı veri tabanlarının da kullanılması, araştırmanın kapsamını genişletebilir ve daha fazla kaynağa ulaşılmasını sağlayabilirdi. Bununla birlikte, yalnızca Türkçe tezlerin değerlendirilmesi, uluslararası literatürle karşılaştırma yapma imkânını kısıtlamaktadır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Fikir/Kavram: NDŞ, YŞ; Tasarım: NDŞ, YŞ; Denetleme/Danışmanlık: NDŞ; Veri Toplama ve/veya İşleme: NDŞ, YŞ; Analiz ve/veya Yorum: NDŞ, YŞ; Kaynak Taraması: NDŞ, YŞ; Makalenin Yazımı: NDŞ, YŞ; Eleştirel İnceleme: NDŞ; Kaynaklar ve Fon Sağlama: NDŞ.

KAYNAKLAR

- Aktaş, A. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Gece Yeme ve Uykusuzluk Şiddeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioglu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz E., Demirtaş, A. (2016). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alparslan-Kaya, E. (2023). *Migren Hastalarında Kronobiyolojiye Göre Fiziksel Aktivite, Uyku, Kafein Kullanımı ve Beslenme Durumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi. Çorum.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>
- Arslan, M., & Aydın, E. B. (2022). The Relationship Between Metabolic Syndrome Risk, Physical Activity, Sleep Quality, and Fatigue in University Students. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing*, 13(30), 9-13. <https://doi.org/10.5543/khd.2022.210905>
- Arslan, M., Taşkaya, C., & Kavalcı, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 16-22.
- Aydın, E. B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Metabolik Sendrom Riskleri ve Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Balcuoğlu, S. S. K., Balcıoğlu, Y. H. & Devrim Balaban, O. (2022). The association between chronotype and sleep quality, and cardiometabolic markers in patients with schizophrenia. *Chronobiology International*, 39(1), 77-88. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1974029>
- Bilgin Dana, E. (2023). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Uyku, Yorgunluk, Tükenmişlik Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Cengiz, Ş. Ş. & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Çağın, M. (2021). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Sakarya.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Çelik, R. (2023). *Yüksek Stres Altında Çalışan Personelde Fiziksel Aktivite, Duygu Düzenleme ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Daşdemir, K. A. & Suner-Keklik, S. (2022). Physical activity, sleep, and quality of life of patients with asthma during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Asthma: Official Journal of the Association for the Care of Asthma*, 59(7), 1484-1490. <https://doi.org/10.1080/02770903.2021.1931303>
- de Jesus Silva Soares Junior, N., Dias-Filho, C. A. A., Ferreira, A. C., Monteiro, S. C. M., de Oliveira Castro, H., Silva, M. S., & Mostarda, C. T. (2023). Sleep quality and regular physical activity in reducing cardiac

- risk. *Sleep & Breathing = Schlaf & Atmung*, 27(3), 953-960. <https://doi.org/10.1007/s11325-022-02688-x>
- Doğanay, M. S. (2024). *Ofis Çalışanlarında Kronotiplerine Göre Vücut Kompozisyonu, Fiziksel Aktivite Ve Uyku Düzeylerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hitit Üniversitesi. Çorum.
- Erdoğan, M. (2022). *Besyo Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi. Karabük.
- Erdoğan, N., Karabel, M. P., Tok, Ş., Güzel, D., & Ekerbiçer, H. Ç. (2018). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 395-403. <https://doi.org/10.31832/smj.413752>
- Glavin, E. E., Ceneus, M., Chanowitz, M., Kantilierakis, J., Mendelow, E., Mosquera, J., & Spaeth, A. M. (2021). Relationships between sleep, exercise timing, and chronotype in young adults. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2636-2647. <https://doi.org/10.1177/1359105320926530>
- Hosker, D. K., Elkins, R. M. & Potter, M. P. (2019). Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>
- Işık, Ü. (2016). *40-65 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Işık, Ü., & Özer, M. K. (2022). 40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(3), 29-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7060244>
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Kaçar, G. (2020). *Kronotiplerine Göre Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Bireylerin Uyku Ve Yaşam Kalitelerinin ve Beslenme Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W. & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Kostanoğlu, A., Manzak, A. S., & Şahin, A. (2019). Gebelerde Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Uyku Kalitesinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2019.64936>
- Masood, S., Cappelli, C., Li, Y., Tanenbaum, H., Chou, C.-P., Spruijt-Metz, D., Palmer, P. H., Johnson, C. A., & Xie, B. (2015). Cigarette smoking is associated with unhealthy patterns of food consumption, physical activity, sleep impairment, and alcohol drinking in Chinese male adults. *International Journal of Public Health*, 60(8), 891-899. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0730-7>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A. & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>

- Muslu, M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının artırılmasında masanın dört ayağı; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. *Current Perspectives on Health Sciences*, 4(1), 17-25. doi: 10.58208/cphs.1278760
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjovic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D. & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1252371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Özsaydı, Ş., & Güngör, H. (2023). Sedanter Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(Kongre Özel), 126-137.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Sarıkaya, M., Ökmen, M. Ş. & Bağcı, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 5(1), 9-16. <https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Vanderlinden, J., Boen, F., & van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>
- Uysal, R. (2022). *Normal ve İkili Eğitimde Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Yıldız, M. (2019a). *Fiziksel Aktivite Seviyesinin Uyku Kalitesi, Yorgunluk ve Öfke Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi. Uşak.
- Yıldız, Y. (2019b). *10-14 Yaş Arası Kız ve Erkek Çocuklarda Uyku, Tv İzleme, Bilgisayar ve Akıllı Telefon Kullanım Sürelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beden Kompozisyonuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Zhao, H., Lu, C., & Yi, C. (2023). Physical Activity and Sleep Quality Association in Different Populations: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031864>



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.



Spor Salonlarına Giden Bireylerin Besinsel Ergojenik Destek Kullanımı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Nurten DİNÇ* 

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 25.04.2025

Kabul Tarihi: 29.06.2025

DOI: 10.30769/usbd.1683599

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu çalışmada spor salonlarına giden bireylerin fiziksel aktivite durumları ve ergojenik destek ürünlerini kullanım oranlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Manisa ilinde rekreatif olarak egzersiz yapmak amacıyla spor salonuna giden 72 kadın ve 183 erkek olmak üzere toplamda 255 gönüllü katılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımlarına ilişkin anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacıyla ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur. Erkek katılımcıların 67'si (%37,4) kadınların 18'i (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %30'u ergojenik destek ürünleri konusunda uzman görüşü alırken %70'i uzman görüşüne başvurmamıştır. Ergojenik destek ürünü kullanan bireylerin %78,8'i antrenörlerinin önerdiğini belirtmiştir. Ergojenik destek ürünü kullanan katılımcıların %48,7'si kas kütlesini arttırmak, %23,1'i, spor performansını arttırmak, %12,8'i zayıflamak, %12,8'i fiziki görünüş için ergojenik destek ürünlerini kullanmaktadır. En çok kullanılan ergojenik destek ürünlerinin başında protein tozları yer almaktadır. Katılımcıların 20'si (%32,8)'i internette, 18'i (%29,5) spor salonundan, 14'ü (%23,0) antrenöründen, 3'ü (%4,9) arkadaşlarından, 1'i (%1,6) eczaneden ve 5'i (%8,2) diğer kaynaklardan besinsel ergojenik destek ürünlerinin temin ettiğini bildirmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, Besin ergojeniği, Spor salonları

Investigation of Nutritional Ergogenic Aid Usage and Physical Activity Levels of Individuals Going to the Gym

Abstract

This study aimed to examine the physical activity levels and the rates of ergogenic aid use among individuals who attend gyms for recreational purposes. A total of 255 volunteers—72 women and 183 men—who go to gyms in the province of Manisa for recreational exercise participated in the study. In this section of the research, a personal information form prepared by the researcher and a questionnaire related to the use of nutritional ergogenic aids were utilized. To determine participants' physical activity levels, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used. Data were analyzed using the SPSS 25 software package. The results were presented using frequency, arithmetic mean, and percentage (%) values. Of the male participants, 67 (37.4%) reported using ergogenic aids, compared to 18 (25.4%) of the female participants. While 30% of the participants consulted a specialist about ergogenic aids, 70% did not seek expert advice. Among those who used ergogenic aids, 78.8% stated that their trainer recommended the products. Of the users, 48.7% used ergogenic aids to increase muscle mass, 23.1% to enhance sports performance, 12.8% to lose weight, and 12.8% for physical appearance. Protein powders were reported as the most commonly used ergogenic aid. Of the participants, 20 (32.8%) reported obtaining nutritional ergogenic aids from the internet, 18 (29.5%) from gyms, 14 (23.0%) from their trainers, 3 (4.9%) from friends, 1 (1.6%) from a pharmacy, and 5 (8.2%) from other sources.

Keywords: Physical activity, Nutritional ergogenics, Fitness center

*Sorumlu Yazar: Nurten DİNÇ, E-Posta: nurten.dinc@hotmail.com

GİRİŞ

Besinsel ergojenik destek ürünlerinin kullanımı, sporcular arasında yaygın bir stratejidir (Jagim vd., 2023). Bu destekler arasında kreatin, protein tozları, amino asitler (özellikle dallı zincirli amino asitler-BCAA), beta-alanin ve kafein en sık kullanılan ürünler olarak öne çıkmaktadır (Kreider vd., 2017). Bu maddeler birçok sporcu tarafından optimal enerji sağlama, enerji sistemlerinin dengesi ve vücut dokusunun gelişimi (özellikle yağsız vücut kitlesinin veya kas dokusunun gelişimi) gibi amaçlarla ek besin olarak kullanılmaktadır. Ancak zamanla spor takviyeleri endüstrisinin büyük bir gelişim göstermesiyle birlikte (Dreher vd., 2018) takviyelerin bulunabilirliği aratarak genel nüfusu da hedef almıştır (Schjøll, 2009).

Sedanter bireylerin bu ürünleri tercih etmelerindeki temel sebepler arasında kilo kontrolü, fiziksel görünümün iyileştirilmesi, genel sağlık durumunun desteklenmesi ve günlük yaşamda enerji düzeylerinin artırılması yer almaktadır (Dickinson & MacKay, 2014). Yaygın kullanılan ergojenik destek ürünleri arasında protein takviyeleri, enerji içecekleri, vitamin-mineral kompleksleri ve yağ yakıcılar bulunmaktadır (Burke, 2007). Bu ürünlerin kullanımının katılımcıların fiziksel aktivite ihtiyaçlarına ne ölçüde uygun olduğu, özellikle hareketsiz bireyler açısından sorgulanmalıdır. Çünkü spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin takviye kullanımını genellikle kendi kendilerine reçete ettikleri bildirilmiştir ve ilgili bilgilerin çoğunlukla diğer sporculardan, antrenörlerden, arkadaşlardan veya aile üyelerinden edinildiği görülmektedir (Tian vd., 2009). Tüketiciler bu konuda rehberlik ve daha fazla bilgi arayışındadır (Miller vd., 2003). Besin eksikliklerini düzeltmek amacıyla besin takviyelerinin kullanımı, farklı patolojilere sahip birçok hastaya yardımcı olabilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Ancak, takviyelerin önerilen günlük alım miktarının üzerinde tüketilmesi, ciddi yan etkilere yol açabilir. Bu tür komplikasyonlardan kaçınmak için besin takviyelerinin uygulanması veya reçetelenmesi, uzman bir profesyonelin (doktor, beslenme uzmanı vb.) sorumluluğunda olmalıdır (Tsitsimpikou vd., 2011).

Günümüzde büyük bilimsel ilerlemelere rağmen, besin takviyelerinin ergojenik kaynaklar olarak bilinçsizce kullanımının gözlemlendiği, üstelik bu kullanımın biyolojik geçerliliğe veya etkinlik ve güvenlik açısından bilimsel kanıtlara dayanmadan gerçekleştiği görülmektedir. Bu durum yalnızca atletlerde değil aynı zamanda fiziksel egzersiz yapan eğlence amaçlı bireylerde de geçerlidir (da Silva vd., 2014; Wardenaar vd., 2016). Bu nedenle bu çalışmada rekreatif olarak spor salonlarına giden bireylerin fiziksel aktivite durumları ve ergojenik destek ürünlerini kullanım oranlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya Manisa ilinde rekreatif olarak egzersiz yapmak amacıyla spor salonuna giden 72 kadın ve 183 erkek olmak üzere toplamda 255 gönüllü katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımları ile ilgili yazar tarafından oluşturulmuş anket formu kullanılmıştır. Besinsel ergojenik destek ürünleriyle ilgili anket formunda katılımcıların, ergojenik destek ürünlerini kullanıp kullanmadıkları, besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların besin ergojeniği kullanım sebepleri, hangi ergojenik ürünlerinin ne sıklıkta kullanıldığı, danışılan uzmanlar ve satın alma yerleri ile ilgili sorular yer almıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ): Çalışmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig vd., 2003). Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam vd. (2010) tarafından yapılmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket son 7 günde en az 10 dakikalık yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemi kullanılmıştır. IPAQ skorları MET-dakika/hafta bazında kategorilere ayrılmıştır. <600 MET-dakika/hafta fiziksel olarak aktif olmayan düzey, 600 - 3000 MET-dakika/hafta düşük düzey fizik aktivite ve >3000 MET-dakika/hafta yeterli fiziksel aktivite düzeyi olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel gösterimlerinde tanımlayıcı ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veriler frekans (f), aritmetik ortalama ve yüzde (%) değerleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.,

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Katılımcıların Uluslararası fiziksel aktivite anketine göre, $4258,12 \pm 1124,37$ MET-dakika/hafta ile yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları bulunmuştur.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demoğrafik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Kategori	Frekans	Yüzde
Yaş	18-24	136	53,3
	25-34	82	32,2
	35-44	32	12,5
	45-54	3	1,2
	55 ve üstü	2	,8
Cinsiyet	Kadın	183	71,8
	Erkek	72	28,2
Öğrenim Durumu	Lise	75	29,4
	Lisans	147	57,6
	Yüksek Lisans	17	6,7
	Doktora	4	1,6
	Diğer	12	4,7
Aktif Spor Yılı	1 yıldan az	116	45,5
	1-2 yıl	61	23,9
	3-4 yıl	26	10,2
	5 yıl ve üzeri	49	19,2

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ergojenik destek kullanım oranları

Ergojenik destek ürünlerini kullanıyor musunuz.	Evet	Hayır
Erkek	67 (37,4)	112 (62,6)
Kadın	18 (25,4)	53 (74,6)

Tablo 2’de erkek katılımcıların 67’si (%37,4) ergojenik destek ürünlerini kullanırken 112’sinin (%62,6) kullanmadığı; kadın katılımcıların ise 18’inin (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullanırken 53’ünün (%74,6) ise ergojenik destek ürünlerini kullanmadığı görülmektedir.

Besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların %29,8’i sporcu beslenmesi konusunda bir uzmana başvurduklarını bildirmiştir. Tablo 3’te katılımcıların sporcu beslenmesi konusunda hangi uzmana başvurdukları oranlar ile verilmiştir.

Tablo 3. Besinsel ergojenik destek kullanan katılımcıların uzman başvuru oranları

Hangi uzmana başvurduunuz?	Doktor	Antrenör	Diyetisyen
n	9	53	18
%	11,3	66,3	22,5

Tablo 3'te besinsel ergojenik destek ürünü kullanan katılımcıların %66,3'ünün (n=53) antrenörlere, %22,5'inin (n=18) diyetisyenlere ve %11,3'ünün (n=9) ise doktora başvurdukları görülmektedir.

Ergojenik destek ürünlerini kullanan katılımcıların %22,7'si ergojenik yardımcıları konusunda yeterli bilgiye sahip misiniz sorusuna evet cevabını verirken %77,3'ü hayır cevabını vermiştir. Tablo ergojenik destek ürünlerini nereden duyduklarını ait veriler verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların besinsel ergojenik destek ürünlerini nereden duyduklarına dair oranlar

Ergojenik destek ürünlerini nereden duyduunuz	Antrenör	Sosyal medya	Sporcu	Arkadaş	Doktor	Ders	Gazete, dergi vs.
n	142	169	28	76	9	17	91
%	57,5	66,3	11	29,8	3,5	6,7	35,7

Tablo 4'te katılımcılar birden fazla seçeneği tercih etmişlerdir. Tablo 4'e göre spor salonuna giden bireylerin besinsel ergojenik destek ürünlerini nereden duyduunuz sorusuna 169'u (%66,3) besinsel ergojenik destek bilgilerini sosyal medyadan, 142'si (%57,5) antrenörlerinden, 91'i (%35,7) gazete/dergi gibi geleneksel medyadan, 76'sı (%29,8) arkadaşlarından, 28'i (%11,0) sporculardan, 17'si (%6,7) derslerden ve 9'u (%3,5) doktordan cevabını vermiştir.

Katılımcıların 85'i (%33,3) ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını 170 (%66,7) katılımcı ise ergojenik destek ürünü kullanmadığını belirtmiştir. Ergojenik destek ürünü kullanan 85 kişinin ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna verdikleri yanıtlar tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Ergojenik destek ürününü kimin önerdiğine ilişkin oranlar

Ergojenik destek ürününü kim önerdi	Antrenör	Arkadaş	Doktor	Diğer
n	67	6	3	9
%	78,8	7,1	3,5	10,6

Tablo 5'te ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna katılımcıların 67'sinin (%78,8) antrenör, 6'sının (%7,1) arkadaş, 3'ünün (%3,5) doktor ve 9'unun (%10,6) diğer cevabını verdiği görülmektedir.

Ergojenik yardımcıların temin edilme yerine ergojenik yardımcı kullanan 85 kişiden 61'i cevap vermiştir. Tablo 6'da ergojenik yardımcıların temin edilme yerine dair veriler verilmiştir.

Tablo 6. Besinsel ergojenik destek ürünlerinin temin edilme yeri oranları

Ergojenik destek ürününü nereden temin ediyorsunuz?	İnternet	Spor salonu	Antrenör	Arkadaş	Eczane	Diğer
n	20	18	14	3	1	5
%	32,8	29,5	23	4,9	1,6	8,2

Tablo 6'ya göre ergojenik destek ürünlerini katılımcıların 20'si (%32,8)'i internetten, 18'i (%29,5) spor salonundan, 14'ü (%23,0) antrenöründen, 3'ü (%4,9) arkadaşlarından, 1'i (%1,6) eczaneden ve 5'i (%8,2) diğer kaynaklardan temin ettiğini bildirmiştir.

Tablo 7'de besinsel ergojenik ürünlerinin kullanım sebepleri verilmektedir.

Tablo 7. Besinsel ergojenik destek ürünlerinin kullanım sebebi

Besinsel ergojenik desteği kullanım sebebi	n	%
Spor performansını arttırmak	20	23,1
Kas kütlesini arttırmak	41	48,7
Fiziki görünüş	11	12,8
Zayıflamak	11	12,8
Yağ yakmak	2	2,6

Tablo 7’de katılımcıların %48,7’sinin kas kütlesini arttırmak, %23,1’inin spor performansını iyileştirmek, %12,8’inin fiziki görünüşü geliştirmek, %12,8’inin zayıflamak ve %2,6’sının yağ yakmak amacıyla besinsel ergojenik destek ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 8’de katılımcıların kullandıkları besinsel ergojenik destek ürünleri verilmiştir.

Tablo 8. Kullanılan besinsel ergojenik destek ürünleri

Ergojenik destek ürünü	n	%
Protein	61	71,7
BCAA	18	21,1
L Karnitin	20	23,5
Kreatin	10	11,7
Sporcu içeceği	57	67,0
Enerji içeceği	47	55,2
Multivitamin	8	9,4

Tablo 8’de katılımcılar birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. Katılımcıların 61’inin protein, 18’inin BCAA, 20’sinin L karnitin, 10’unun kreatin, 57’sinin sporcu içeceği, 47’sinin enerji içeceği ve 8’ini multivitamin kullandığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Manisa ilindeki spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin besinsel ergojenik destek ürünlerini kullanım oranının %33,3 olduğunu ortaya konmuştur. Erkek katılımcıların 67’sinin (%37,4), kadın katılımcıların ise 18’inin (%25,4) ergojenik destek ürünlerini kullandığı görülmektedir. Bu bulgu, uluslararası literatürde de erkek sporcuların supplement kullanımının kadınlara kıyasla daha yaygın olduğunu gösterilmektedir (Goston ve Correia, 2010; Lieberman vd., 2015; Morrison vd., 2004). Çalışmamızla benzer oranlara sahip bir çalışma Goston & Correia (2010)’un çalışmasıdır. Brezilya’nın Belo Horizonte şehrinde düzenli olarak spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin 36,8’inin besin takviyesi kullandığını bildirmiştir. Bu verinin literatür incelendiğinde düşük bir prevalansa sahip olduğu görülmektedir. Morrison vd., (2004) Long Island’da spor salonlarına giden bireylerin %84,7’sinin, Sánchez Oliver vd., (2008) İspanya’nın Sevilla kentindeki spor salonlarına giden bireylerin %56,14’ünün, Ruano ve Teixeira (2020) Portekiz’de yapılan spor salonu üyelerinin %54’ünün, Liberman vd. (2015) üniversite öğrencilerinin %66’sının, haftada en az bir kez ergojenik destek ürünlerini kullandıkları belirtilmiştir. Bu farklılıkların örneklem özellikleri, kültürel eğilimler ve erişilebilirlik düzeyleri gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda ergojenik destek ürününü kim önerdi sorusuna katılımcıların 67’sinin (%78,8) antrenör, 6’sının (%7,1) arkadaş, 3’ünün (%3,5) doktor ve 9’unun (%10,6) diğer cevabını verdiği görülmektedir. Sporcu ve aktif spor salonu üyeleri üzerinde yapılan bir derlemede, danışılan en yaygın bilgi kaynağının antrenör ve eğitmenler olduğunu, bunu aile, arkadaşlar ve

sosyal medya mecralarının izlediği bildirilmiştir (Denham, 2017). Nieper (2005), İngiltere’deki genç atletlerin yüzde 65’inin takviye kullanımına koç tavsiyesiyle başladığını; sağlık profesyonellerinin ve arkadaşların ise çok daha düşük oranlarda başvurulmuş kaynaklar olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Knapik ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında dünya genelinde sporcuların bilgi ediniminde antrenörlerin ilk sırada yer aldığı, arkadaş tavsiyelerinin ortalama %30-40 seviyesinde, doktor ve diyetisyen tavsiyelerinin ise %10’un altında kaldığı bildirilmiştir. Bu durum, antrenörlerin takviye güvenliği ve etkinliği konusunda güncel, kanıta dayalı bilgiyle donatılmasının, aynı zamanda katılımcıların da diyetisyen ve hekim rehberliğine yönlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Çalışmamızda ergojenik destek ürünlerini katılımcıların 20’si (%32,8) internetten, 18’i (%29,5) spor salonundan, 14’ü (%23,0) antrenöründen, 3’ü (%4,9) arkadaşlarından, 1’i (%1,6) eczaneden ve 5’i (%8,2) diğer kaynaklardan temin ettiğini bildirmiştir. En yüksek oranın internet olması, e-ticaret sitelerinin ürün çeşitliliği, fiyat avantajı ve hızlı teslimat olanaklarıyla sporcu ve spor salonu üyeleri arasında popüler bir tedarik kanalı haline geldiğini göstermektedir. Attle vd., (2018) üniversite topluluğundaki katılımcıların %60,7’sinin internetten edindikleri bilgilere dayanarak kendi kendilerine takviye kullandıklarını bildirmiştir. Denham’ın (2017) derlemesine göre internet, sporcu bilgi ve satın alma davranışlarında en yaygın dört kaynaktan biri olup, kullanıcıların %30–45’ini ergojenik destek ürünlerini çevrimiçi platformlardan temin ettiği görülmektedir. Buna ek olarak, Garcia vd., (2024) sporda popüler takviyelere internetin kolay bir kaynak olabileceğini bildirmiştir. Çalışmamızda spor salonu tesisleri ise katılımcıların %29,5’inin ikinci tercih ettiği tedarik noktası olmuştur. Sharif ve arkadaşları (2018), Birleşik Arap Emirliklerinde yaptıkları çalışmada spor salonu büfelerinin sporcular için görünürlük ve hemen kullanım avantajı sunduğu için tercih edildiğini belirtmiştir. Spor salonlarında takviyelerin antrenman öncesi-hızlı alım ihtiyacını karşılamasının yanı sıra, salon yönetiminin doğrudan ürün tedariki yaparak üyelerle güven ilişkisini güçlendirdiği görülmektedir. Çalışmamızda antrenörler aracılığıyla tedarik ise %23,0 oranındadır. Knapik ve arkadaşlarının (2016) meta-analizinde, antrenörlerin sporcu takviye kullanımında birincil bilgi ve yönlendirme kaynağı olduğu, satın alım sürecine de aktif dâhil oldukları vurgulanmıştır. Arkadaşlardan (%4,9) ve eczanelerden (%1,6) temin nispeten nadirken, eczacılık disiplini içerisinde takviyelerin reçetesiz satışı ve bilgi aktarımının sınırlı kaldığı görülmektedir (Sharif vd., 2018). Son olarak, %8,2’lik “diğer” kanal, genellikle sosyal medya reklamları, doğrudan satış temsilcileri ve sporcu toplulukları gibi alternatif tedarik yollarını kapsamaktadır; Nieper (2005) de benzer biçimde, “arka kapı” yöntemlerin azımsanmayacak bir pazar payına sahip olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların %48,7’si kas kütlesini artırmak, %23,1’i spor performansını iyileştirmek, %12,8’i fiziki görünüşü geliştirmek, %12,8’i zayıflamak ve yalnızca %2,6’sı yağ yakmak amacıyla besinsel ergojenik destek kullanmıştır. Bu motivasyon profili, uluslararası literatürde de benzer biçimde rapor edilmektedir. Maughan vd., (2007) sporcular arasında protein ve kreatin gibi kas gelişimine odaklı takviyelerin en yaygın tercih olduğunu; performans artışı amaçlı kullanım oranlarının ise ikinci sırada yer aldığını belirtmiştir. Lieberman vd., (2015), Amerikan üniversite öğrencilerinin supplement kullanımında kas gelişimi ve performans iyileştirmesinin başlıca gerekçeler olduğunu; estetik kaygı ve kilo

kontrolü motivasyonlarının ise daha düşük fakat kayda değer düzeyde olduğunu rapor etmiştir. Goston ve Correia'nın (2010) Brezilyada yapılan çalışmasında da fiziki görünüme yönelik takviye kullanımının yaklaşık %15-20 aralığında olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular, bölgesel farklılıklara rağmen, kas kütlesi ve performans odaklı supplement kullanımının evrensel bir trend olduğunu; estetik ve yağ yakımı amaçlı takviyelerin ise daha az tercih edildiğini göstermektedir.

Manisa'daki katılımcıların en çok protein (n = 61) ve sporcu içeceği (n = 57), ardından enerji içeceği (n = 47) tükettikleri, L-karnitin (n = 20) ve BCAA (n = 18) kullanımlarının orta düzeyde kalarak, kreatin (n = 10) ve multivitamin (n = 8) kullanımının görece daha az olduğunu göstermesi, rekreatif olarak spor yapan bireylerin besin takviyesi profillerinin literatürdeki bulgularla büyük oranda örtüştüğünü işaret eder. Protein ürünleri, dünya çapında en yaygın olarak kullanılan spor takviyeleri olarak kabul edilmektedir (Maughan vd., 2007; Schjøll vd., 2009). Fitness salonlarında en çok tüketilen besin takviyeleri, protein takviyeleri (shake ve barlar gibi) olup, fitness salonu ziyaretçilerinin yaklaşık yarısı tarafından düzenli veya düzensiz şekilde kullanılmaktadır. Protein takviyelerini mineraller ve vitaminler takip etmektedir (Dreher vd., 2018). Sporcu içecekleri ve enerji içeceklerinin sırasıyla ikinci ve üçüncü tercih olarak öne çıkması, Goston ve Correia'nın (2010) gym kullanıcıları arasında %53 oranında sporcu içeceği ve %47 oranında enerji içeceği kullanımını rapor etmesiyle tutarlıdır. Kreatin kullanımının ise, rekabetçi atletlerde bildirilen oranların altında kalması (Greenwood vd., 2000), muhtemelen rekreatif sporcuların daha düşük doz veya farklı motivasyon tercihleriyle ilişkilidir. L-karnitin ve BCAA kullanım yüzdeleri Ruano ve Teixeira'nın (2020) Portekiz çalışmasında gözlenen protein (%46,9), BCAA (%22,6) ve multivitamin (%20,7) oranlarıyla paralellik taşıırken, multivitamin kullanım oranı (%9,4) Goston ve Correia'nın (2010) çalışması ile desteklenirken Froiland vd., (2004) genç atletlerde bildirdiği oranının oldukça gerisinde kalmaktadır. Multivitamin ve minerallerin daha çok besin desteği olarak kullanıldığı çalışmalarda görülmektedir (Wardenaar vd., 2016).

Sonuç olarak, profesyonel sporcu olmayan, spor salonlarında giderek egzersiz yapan bireylerde besinsel ergojenik destek kullanımı son yıllarda dikkat çekici biçimde artmıştır. Spor salonlarında egzersiz yapan kişiler, hem yaygınlıkları hem de çeşitli spor gıdalarına ve besin takviyelerine kolay erişimleri nedeniyle takviye pazarı için önemli bir hedef grup olarak yer almaktadır. Çalışmamızda spor salonlarına giden bireylerin ergojenik destek ürünleri hakkındaki bilgi kaynaklarının çoğunlukla sosyal medya ve antrenörlerden olduğu görülmekte olup en çok tüketilmekte olan ürünlerin başında kas kütlesini ve sportif performansı arttırmak amacıyla proteinin olduğu görülmektedir. Ayrıca ergojenik destek ürünlerinin temin edilme yeri olarak en başta internet ve spor salonları yer almaktadır. Ergojenik destek ürünlerinin uygun olmayan şekilde kullanımının sağlık açısından olumsuz sonuçlara yol açabileceğinden dolayı bu konuda seminerler verilmesi spor salonları bünyesinde beslenme uzmanı ve diyetisyenlerin hizmet vermesi önerilmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: %100

KAYNAKLAR

- Attlee, A., Haider, A., Hassan, A., Alzamil, N., Hashim, M., & Obaid, R. S. (2018). Dietary supplement intake and associated factors among gym users in a university community. *Journal of Dietary Supplements*, 15(1), 88-97. <https://doi.org/10.1080/19390211.2017.1326430>
- Burke, L. (2007). *Practical sports nutrition*. Human Kinetics.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- da Silva, W. V., Silva, M. I. D. A. G., Toscano, L. T., de Oliveira, K. H. D., de Lacerda, L. M., & Silva, A. S. (2014). Supplementation prevalence and adverse effects in physical exercise practitioners. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 158-165. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6853>
- Dickinson, A., & MacKay, D. (2014). Health habits and other characteristics of dietary supplement users: a review. *Nutrition journal*, 13(14), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-14>
- Denham, B. E. (2017). Athlete information sources about dietary supplements: A review of extant research. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(4), 325-334. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0050>
- Dreher, M., Ehlert, T., Simon, P., & Neuberger, E. W. (2018). Boost me: prevalence and reasons for the use of stimulant containing pre workout supplements among fitness studio visitors in Mainz (Germany). *Frontiers in Psychology*, 9, (1134), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01134>
- Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., & Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(1), 104-120. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.1.104>
- Garcia, J. F., Seco-Calvo, J., Arribalzaga, S., Díez, R., Lopez, C., Fernandez, M. N., ... & Sahagún, A. M. (2024). Tribulus terrestris and sport performance: A Quantitative and qualitative evaluation of its advertisement and availability via online shopping in six different countries. *Nutrients*, 16(9), 1320. <https://doi.org/10.3390/nu16091320>
- Greenwood, M., Joy, J. M., & Kreider, R. B. (2000). Creatine supplementation patterns and perceived effects in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 323-329. <https://doi.org/10.1519/00124278-200008000-00010>
- Goston, J. L. C., & Correia, M. I. T. D. (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *British Journal of Nutrition*, 103(3), 453-461. <https://doi.org/10.1017/S000711450999185X>
- Jagim, A. R., Harty, P. S., Erickson, J. L., Tinsley, G. M., Garner, D., & Galpin, A. J. (2023). Prevalence of adulteration in dietary supplements and recommendations for safe supplement practices in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1239121. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1239121>

- Knapik, J. J., Steelman, R. A., Hoedebecke, S. S., Austin, K. G., Farina, E. K., & Lieberman, H. R. (2016). Prevalence of dietary supplement use by athletes: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(1), 103–123. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0387-7>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>
- Lieberman, H. R., Marriott, B. P., Williams, C. M., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P., & Mahanna, G. K. (2015). Patterns of dietary supplement use among college students. *Clinical Nutrition*, 34(5), 976-985. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0035-0>
- Maughan, R. J., Depiesse, F., & Geyer, H. (2007). The use of dietary supplements by athletes. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 103-113. <https://doi.org/10.1080/02640410701607395>
- Miller, C. K., Russell, T., & Kissling, G. (2003). Decision-making patterns for dietary supplement purchases among women aged 25 to 45 years. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(11), 1523–1526. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2003.08.019>
- Morrison, L.J., Gizis, F., & Shorter, B. (2004). Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14(4), 481-492. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.4.481>
- Nieper, A. (2005). Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39(9), 645–649. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.015842>
- Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), Article 11. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
- Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284. <https://doi.org/10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284>
- Sánchez Oliver, A. J., Miranda León, M. T., & Guerra Hernández, E. (2008). Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 221-227.
- Schjoll, A. (2009). *The Nordic market for sports nutrition products: A Market analysis using Norway as a case*. Nordic Council of Ministers.
- Sharif, S. I., Mohammed, A., Mohammed, I., & Sharif, R. S. (2018). Evaluation of knowledge, attitude, and use of dietary supplements among people exercising in the gym in Sharjah, United Arab Emirates. *Physical Medicine: Rehabilitation Research*, 3(5), 1-5.
- Tian, H. H., Ong, W. S., and Tan, C. L. (2009). Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Medical Journal*, 50(2), 165–172.
- Tsitsimpikou, C., Chrisostomou, N., Papalexis, P., Tsarouhas, K., Tsatsakis, A., & Jamurtas, A. (2011). The use of nutritional supplements among recreational athletes in Athens, Greece. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(5), 377-384. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.5.377>
- Wardenaar, F., Van Den Dool, R., Ceelen, I., Witkamp, R., & Mensink, M. (2016). Self-reported use and reasons among the general population for using sports nutrition products and dietary supplements. *Sports*, 4(2), 33. <https://doi.org/10.3390/sports4020033>

