



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



KAFEİN VE FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSU TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

Bilge AVCI

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı

İzmir
2023

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**KAFEİN VE FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSU
TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ**

Yüksek Lisans Tezi

Bilge AVCI

Prof. Dr. Gülbin RUDARLI

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı
Spor Sağlık Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir
2023

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Başkan : Prof.Dr. Gülbin RUDARLI
(Danışman)

Üye : Prof.Dr. Zeki ÖZKOL
.....

Üye : Doç.Dr. Esin ERGİN

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

Önsöz

Kafein, atletik çevrede senelerdir ergojenik bir yardımcı olarak sıklıkla kullanılan, sosyal olarak kabul edilebilir bir ilaçtır. Dünya Anti Doping Ajansı'nın yasaklı veya kısıtlanmış maddeler listesinde yer almadığı için antrenmanlarda ve müsabakalarda performans arttırıcı olarak kullanılan yasal bir yöntemdir. Fiziksel hareketsizlik artık küresel ölüm için dördüncü önde gelen risk faktörü olarak tanımlanıyor. Kafein ve fiziksel aktivitenin bibliyometrik analizi ile ilgili literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma ile literatür gelişiminin ortaya koyulacağı ve akademik çevrede ilgili alanda ileride yapılabilecek çalışmalara ışık tutulacağı düşünülmektedir.

Tez konumu belirlerken isteklerimi göz önünde bulundurup, tez yazma sürecim boyunca desteğini benden esirgemeyen, bilgisiyle bana ışık tutan tez danışmanım Prof. Dr. Gülbin RUDARLI'ya teşekkürlerimi borç bilirim.

İzmir, 01.08.2023

Bilge AVCI

Özet

AVCI, B. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bibliyometrik Analizi. Ege Üniversitesi Spor Sağlık Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2023

Bibliyometrik çalışmalar, bilgi boşluklarını tespit etmeye ve yeni araştırma fikirlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olan bir araştırma yöntemidir. Bu araştırmanın amacı lisansüstü öğrencilerin hazırlamış olduğu “kafein ve fiziksel aktivite” konulu yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık tezlerinin içeriğinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

Çalışmada veriler, Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi Arşivi’nde “kafein, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu” terimleriyle yapılan tarama sonucunda elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara kafein ve fiziksel aktivite konulu hazırlanmış tezlerde en fazla katkı sağlayan anabilim dalı, üniversite, yazar cinsiyeti, danışman öğretim üyesi dağılımı, kaynak sayısı, sayfa sayısı, anahtar kelime, öğretim üyesi unvanı, danışman öğretim üyesi belirlenmiştir. Ayrıca araştırma konusu, amacı, yöntemi ve elde edilen sonuçlar açısından da incelenmiştir.

Çalışmada, tarama sonucunda erişilen 38 tezdten erişim izni bulunan 35 tez araştırmada incelemeye tabi tutulmuştur. Erişilen tezler, doküman incelemesi yöntemi uygulanarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yüksek lisans alanında 29 ve doktora alanında 6 adet tez olduğu saptanmıştır. Tezler, 21 üniversitede 4 enstitüye bağlı 15 farklı anabilim dalında hazırlanmıştır. En fazla tez 13 adet ile 2022 yılında, en fazla tez Ege Üniversitesi’nde, tez sayfa sayısını çoğunlukla 100 sayfanın altında olduğu, en çok 30-100 arasında kaynak kullanıldığı, danışman unvanları arasında benzer bir dağılım olduğu, en fazla kullanılan anahtar kelimenin “Kafein” olduğu tespit edilmiştir. Tez konularının kafein tüketimi ve kafein ağızda çalkalama yönteminin farklı egzersiz performanslar üzerine akut etkisini incelediği, sonuçların net olmadığı görülmüştür.

Bu çalışma ile kafein ve fiziksel aktivite konulu tezlerin bibliyometrik analiz yapılarak ileride yapılabilecek çalışmalara ışık tutulacağı düşünülmektedir. Bu konu hakkında literatürde yeterli çalışma olmaması ve konunun sporcular için önem arz etmesi nedeniyle daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu; Egzersiz; Performans; Kafein

Abstract

AVCI, B. Bibliometric Analysis of Theses on Caffeine and Physical Activity. Ege University Sport Health Sciences Program Master Thesis, İzmir, 2023

Bibliometric studies are a research method that helps to identify knowledge gaps and generate new research ideas. The aim of this research is to examine the content of master's, doctoral and medical specialization theses on "caffeine and physical activity" prepared by graduate students according to various variables.

The data in the study were obtained as a result of the search made with the terms "caffeine, physical activity, exercise, sports, athlete" in the National Thesis Center Archive of the Higher Education Institution. In the findings, it was determined that the department, university, gender of the author, distribution of advisor faculty members, number of sources, number of pages, keywords, title of faculty member, and advisor faculty member contributed the most in theses prepared on caffeine and physical activity. It has also been examined in terms of research subject, purpose, method and obtained results.

In the study, 35 theses with access permission from 38 theses accessed as a result of the scanning were examined in the research. Accessed theses were examined by applying the document analysis method. As a result of the research, it was determined that there were 29 theses in the master's field and 6 in the doctoral field. Theses were prepared in 15 different departments affiliated to 4 institutes in 21 universities. The highest number of theses was 13 in 2022, the most thesis was in Ege University, the thesis page number was mostly below 100 pages, the most 30-100 resources were used, there was a similar distribution among advisor titles, the most used keyword was "Caffeine has been detected. It has been seen that the thesis subjects examine the acute effects of caffeine consumption and caffeine mouth rinsing method on different exercise performances, and the results are not clear.

It is thought that this study will shed light on future studies by bibliometric analysis of theses on caffeine and physical activity. More studies are needed because there is not enough study in the literature on this subject and the subject is important for athletes.

Keywords: Athlete; Exercise; Performance; Caffeine

İçindekiler

Önsöz	II
Özet.....	III
Abstract	IV
İçindekiler.....	V
Tablolar Dizini.....	VII
Grafikler Dizini.....	VIII
Kısaltma Listesi	IX
1. Giriş.....	1
2. Genel Bilgiler	3
2.1. Bibliyometrik Analiz.....	3
2.1.1 Bibliyometrik Analizin Tarihçesi.....	4
2.1.2 Bibliyometrik Yasalar ve Dağılımlar.....	4
2.1.2.1 Bradford Yasası	5
2.1.2.2 Lotka Yasası	5
2.1.2.3 Zipf Yasası	6
2.1.2.4 Pareto Yasası	7
2.1.2.5 Price Yasası	7
2.2 Kafein	7
2.3 Fiziksel Aktivite	8
3. Gereç ve Yöntem	10
3.1 Araştırmanın Düzeni	11
3.2 Evren	11
3.3 Örneklem	12
3.4 Veri toplama ve Analiz	12
4. Bulgular	13
4.1 Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bibliyometrik Analiz Bulguları...13	
4.1.1 Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin 2005-2023 Yılları Arasındaki Sayılarına Göre Dağılımı	13
4.1.2. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımları	14
4.1.3. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımları	16

4.1.4. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Danışmanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımları	17
4.1.5. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Sayfa Sayılarına Göre Dağılımları	18
4.1.6. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Kaynak Sayılarına Göre Dağılımları.....	19
4.1.7. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Danışmalarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	19
4.1.8. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Yazarlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	20
4.1.9. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerde Kullanılan Anahtar Kelimelerin Dağılımları	21
4.1.10. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Uzmanlık Programlarına Göre Dağılımları	22
4.1.11. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bağlı Bulunduğu Enstitülerine Göre Dağılımları	22
4.1.12. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Amaçları, Yöntemleri, Bulguları ve Sonuçlarının Özetlenmesi.....	23
4.1.13. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin İçeriklerinin Özetlenmesi.....	43
5. Tartışma.....	47
6. Sonuç ve Öneriler	49
Kaynaklar.....	50
Ekler	
Teşekkür	
Özgeçmiş	

Tablolar Dizini

Tablo 1. Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımı.....	15
Tablo 2. Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımları	16
Tablo 3. Tez Danışmanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımları.....	17
Tablo 4. Tezlerin Kaynak Sayısına Göre Dağılımı.....	19
Tablo 5. Tezlerde Kullanılan Anahtar Kelimelerin Dağılımları	21
Tablo 6. Tezlerin Bağlı Bulunduğu Enstitülerine Göre Dağılımları.....	22
Tablo 7. Tezlerin Amaçları, Yöntemleri, Bulguları ve Sonuçlarının Özetlenmesi	23
Tablo 8. Tezlerin İçeriklerinin Özetlenmesi.....	43

Grafikler Dizini

Grafik 1. Tezlerin 2016-2022 yılları arasında Sayılarına Göre Dağılımı.....	14
Grafik 2. Tezlerin Sayfa Sayılarına Göre Dağılımı	18
Grafik 3. Tezlerin Danışmalarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	20
Grafik 4. Tezlerin Yazarlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	20
Grafik 5. Tezlerin Uzmanlık Programlarına Göre Dağılımı	22



Kısaltma Listesi

1 TM : 1 tekrarlı maksimum yük

YÖK : Yüksek Öğretim Kurulu



GİRİŞ

Bilimsel üretkenlikteki ilerlemeler, dünyada kanıta dayalı tıp yöntemlerinin öğretimi ve uygulanmasının popülerliğinden kaynaklanmaktadır. Kanıta dayalı tıp uygulamalarının lisansüstü eğitime en önemli katkısı uzmanlık eğitimi esnasında hazırlanan tezlerde nicel araştırma yöntemlerinin kullanılmasıdır. Tez bir araştırma projesinden oluşmaktadır ve bilimsel, ekonomik ve etik sebeplerle birçok ülkede açık kaynak olarak yayınlanmaktadır (Baysan et al., 2021).

Bibliyometrik çalışmalar, spesifik bir konudaki bilimsel üretimi nicel olarak analiz eden ve diğer ilgili bilgilerin yanı sıra yayınlar, araştırmacılar, dergiler, kurumlar, ülkeler/bölgeler ve anahtar sözcüklerdeki genel eğilimleri analiz eden istatistiksel yöntemlerdir. Bibliyometrik çalışmalar, bilgi boşluklarını tespit etmeye ve yeni araştırma fikirlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olurken, araştırmacılara belirli bir konu veya alan içindeki katkılarını değerlendirmeleri için rehberlik eder (Denche-Zamorano, Mendoza-Muñoz, Barrios-Fernandez, Parraca, 2022).

Kafein, insanlar tarafından yaygın bir şekilde günlük olarak tüketilen bir maddedir ve çay, kahve, gazlı içecekler, enerji içecekleri ve bazı ilaçlarda bulunan bir alkaloittir. Kafeinin özellikle beyin stimülasyonunu ve beyin bağlantılarını etkilemesi, heyecanı ve uyanıklığı artırması, aynı zamanda ruh halinde olumlu etki göstermesi sakız, gargara, oral ve nazal aerosoller gibi farklı yöntemlerle denenmiştir (Contreras-Barraza et al., 2021). Atletik ortamlarda uzun senelerdir ergojenik bir yardımcı veya performans artırıcı olarak tüketilen kafein, toplum tarafından kabul görmüş olan bir ilaçtır ve şu anda, Dünya Anti Doping Ajansı'nın yasaklı veya kısıtlanmış maddeler listesinde bulunmadığı için antrenmanlarda ve atletik yarışmalarda performansı artırmak için yasal olarak kullanılmaktadır (Wickham & Spriet, 2018).

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen ve enerji harcamasını artıran vücut hareketini ifade eder. Son zamanlarda, ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı ilk defa ulusal fiziksel aktivite kılavuzları yayınlamıştır. Amerikalılar için 2008 Fiziksel Aktivite Yönergeleri, düzenli fiziksel aktivitenin birçok olumsuz sağlık riskini azalttığını teyit etmektedir. Bu yönergeler, tüm yetişkinlerin hareketsizlikten kaçınması gerektiğini, fiziksel aktivite yapmanın hiç yapmamaktan daha iyi olduğunu ve herhangi bir fiziksel aktiviteye katılan yetişkinlerin bazı sağlık faydaları elde ettiğini belirtmektedir. Ayrıca kılavuzlar, çoğu sağlık sorunu için fiziksel aktivite

miktarının artmasıyla ek faydaların ortaya çıktığını vurgulayarak, daha yüksek yoğunluk, daha sık veya daha uzun süreli fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Lisansüstü eğitim, lisans derecesini bitirmiş öğrencilerin ilgisini çeken bilim dallarında yüksek lisans ya da doktora öğrenimlerini yapma imkanı sunan, üst seviyedeki bir eğitim sürecidir. Bu eğitim programları, üniversitelerin bilimsel olan bilgiyi üretme açısından elzem görevlerinden biri olarak kabul edilebilir. Farklı alanlarda lisansüstü tezler üzerinde çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Özellikle eğitim bilimleri alanında yoğunlaşan bu araştırmalar genellikle bibliyometrik analizler, tez içerik analizi, konu dağılımları, en sık atıf yapılan kaynaklar, kullanılan araştırma yöntemleri ve veri toplama teknikleri analizleri şeklinde gerçekleştirilir. Lisansüstü tezlerin incelenmesi, bir konuyla ilgili yapılan çalışmaların derinliği ve yaygınlığı üzerine bilgi sağlayabilir, incelenen alanın ana fikrini ortaya çıkarabilir (Murathan, Bozyılan, Murathan, 2020).

Bu çalışmada Yükseköğretim Kurumu bünyesinde üniversitelerin ilgili enstitülerindeki lisansüstü öğrencilerince yapılmış olan “Kafein ve Fiziksel Aktivite” konulu tezlerin bibliyometrik analizi amaçlanmıştır. Kafein ve fiziksel aktivitenin bibliyometrik analizi ile ilgili literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma ile literatür gelişiminin ortaya koyulacağı ve akademik çevrede ilgili alanda ileride yapılabilecek çalışmalara ışık tutulması hedeflenmektedir.

GENEL BİLGİLER

2.1 Bibliyometrik Analiz

Bibliyometri kronoloji, alıntılar, anahtar kelimeler, yazarlar, iş birliği ağları, kurumlar, ülkeler, temalar ve dergiler gibi belirli bir alandaki yayınların bibliyografik özelliklerinin nicel bir analizi olarak tanımlanır (Coimbra, Dominski, Correia, Andrade, 2019).

Bibliyometri, kelime anlamı olarak "biblio" ve "metric" kelimelerinden türetilmiştir. "Biblio" sözcüğü, Latince ve Grekçe kökenli olup "kitap" anlamına gelen "bybl(os)" kelimesiyle aynı anlamı taşıyan "biblion" kelimesinden gelir. "Metrics" ise Latince ve Grekçe kökenli "metricus" ya da "metrikos" kelimelerinden türetilmiş olup "ölçü bilimi" anlamını taşır. Bibliyometri, genellikle karar vericiler, araştırmacılar, yöneticiler, bilim insanları ve kütüphaneciler tarafından değerlendirilmektedir (Sengupta, 1992).

Cambridge Üniversitesi'nde bibliyografya konusunda verdiği iki özel dersin başlığı olan E. Wyndham Hulme, 1923'ten beri literatürde aralıklı olarak kullanılan "istatistiksel bibliyografya" teriminin yerine "bibliyometri" teriminin kullanılmasının gerekliliğini önermiştir. "İstatistiksel bibliyografya" terimi, yanlış bir şekilde "istatistik bibliyografyası" olarak yorumlanabileceği için yetersiz kabul edilmiştir. Öte yandan, "bibliyometri" terimi net ve "biyometri", "ekonometri" ve "scientometrics" gibi yerleşik terimlere benzemektedir. Pritchard, bibliyometriyi yazılı iletişim süreçlerine ve bir disiplinin amacına ve gelişim seyrine ışık tutmak için sayma ve analiz etme yoluyla matematik ve istatistiksel yöntemlerin uygulanması olarak tanımlamıştır (Lawani, 1981).

Bibliyometri ilk olarak 1969 yılında Pritchard tarafından tanımlanan bir terim olup, analiz tekniği olarak kullanılmaktadır ve 1970 yılından itibaren kullanımı artmış ve akademik belgelerin istatistiksel olarak analiz edilmesini sağlayan nicel bir yöntem olarak literatürde yerini almıştır. Bibliyometrik araştırmalar, araştırma konularının genel eğilimini ve alanın literatür gelişimini ortaya koyarak güncel gelişmeler hakkında en son bilgileri sunar ve gelecekteki çalışmaların etkili bir şekilde şekillendirilmesine yardımcı olur. Mevcut araştırma eğilimlerini belirlemenin bir yolu, ilgili alandaki tez konularının gözden geçirilmesidir. Uzmanlık tezleri, sağlık alanında yapılan bilimsel araştırmaların yüksek nitelikteki çalışmalarının bir yansımasıdır (Baysan et al., 2021).

2.1.1 Bibliyometrik Analizin Tarihçesi

İlk bibliyometrik çalışma 1917'de Cole ve Eales tarafından yapıldığı görünmektedir. Bu çalışmada, 1550-1860 döneminde yayınlanan karşılaştırmalı anatomi literatürü üzerinde istatistiksel bir analiz gerçekleştirilmiş ve ilgili alandaki dalgalanmalar gösterilmeye çalışılmıştır. Ayrıca, literatürün ülkeler arasında ve hayvanlar aleminin farklı bölümleri arasında nasıl dağıldığı da gösterilmiştir. Bu çalışma sonrasında, 1923 senesinde İngiliz Patent Ofisi'nin eski bir kütüphanecisi olan E. Wyndham Hulme tarafından bilim tarihinin istatistiksel analizi izlenmiştir. Hulme'nin analizi, Uluslararası Bilimsel Edebiyat Kataloğu'nun 17 bölümündeki günlük girişlere dayanmaktadır. Kronolojik olarak üçüncü bibliyometrik çalışma ise 1927'de Gross ve Gross tarafından bildirilmiştir. Cole ve Eales ile Wyndham Hulme'nin çalışmalarının alıntılara değil, bibliyografyalardaki girişlere dayandığına dikkat edilmelidir. Cole ve Eales, Wyndham Hulme, Gross ve Gross ve Bradford gibi öncülerin çalışmaları zamanla büyük bir takipçi kitlesi kazanmıştır. Pritchard'ın 1969'daki bibliyometrisi 700'den fazla madde içermektedir. 1976 yılında Bilimsel Bilgi Enstitüsü tarafından derlenen bir atıf analizi bibliyografyasında ise 500'den fazla giriş bulunmaktadır. Bibliyometri bilgi tarihi, sosyoloji, iletişim, kütüphanecilik ve bilgi bilimi gibi alanlarda uygulamalarıyla alt bir disiplin olarak net bir şekilde yer edinmiştir (Lawani, 1981).

2.1.2 Bibliyometrik Yasalar ve Dağılımlar

Kütüphane biliminin sağlam bir teorik temele sahip olmadığı sık sık ifade edilir, ancak bibliyometri bu düşüncenin aksini gösteren bir alandır. Bibliyometrik verilerin, bir dizi "yasa" ve matematiksel dağılıma oldukça yakın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde en sık karşılaşılan üç tanesi Bradford Yasası, Lotka Yasası ve Zipf Yasası'dır (Lawani, 1981). 1920'ler ve 1930'lar boyunca Lotka Yasası, Bradford Yasası ve Zipf Yasası olmak üzere üç temel bibliyometrik çalışma yayınlanmıştır. Lotka Yasası, bilimsel makalelerin yazarlar arasındaki dağılımına odaklanırken Bradford Yasası, belirli bir konuda bilimsel dergilerde yayınlanan makalelerin dağılımını inceler. Zipf Yasası ise bir metindeki kelimelerin dağılımı üzerinde çalışır (Lalrempuii, Ngurtinkhuma, Mishra, 2019). Bu yasalar, bibliyometrinin temelini oluşturan ve bibliyografik verilerin matematiksel modellerle açıklanabileceğini gösteren önemli çalışmalardır.

2.1.2.1 Bradford Yasası

Bradford Yasası, genellikle kütüphane ve bilgi bilimi alanında popüler olan ve bibliyometrik çalışmalarda önemli bir rol oynayan bir bilimsel araştırma modelidir. Bu yasa 1934 yılında ilk olarak yayınlanmış olup, Zipf Kanunu ve Lotka Kanunu ile birlikte en önemli üç bibliyometrik yasa olarak kabul edilir. Bradford Yasası, bibliyografik verilerdeki yayınların gruplandırılması üzerine kuruludur. Bu gruplar, özel bir konuya odaklanan süreli yayınlar, özel konuyla yakından ilişkili süreli yayınlar ve özel konuyla daha uzaktan ilişkili süreli yayınlar olarak tanımlanmaktadır. Bu gruplama, yayınların dağılımını göstererek kütüphanecilere bir rehberlik sunmaktadır. Bradford Yasası, dergilerin üretkenlik düzeylerine göre azalan bir sırayla düzenlenebileceğini öne sürmektedir. Bu yasaya göre, en üretken makaleleri yayınlayan dergiler ilk sırada yer alırken, en az verimli olanlar en son sıralarda yer almaktadır. Bu yasa, kütüphanecilere bir çalışma alanındaki temel dergi sayısını belirlemede yol gösterici bir kılavuz niteliği taşımaktadır (Çiftçi et al., 2016). Bradford Yasası'na göre, bir alandaki dergiler üç bölgeye ayrılabilir. Birinci bölge, konuyla ilgili az sayıda çekirdek derginin tüm makalelerin yaklaşık üçte birini ürettiği bölgedir. İkinci bölge, birinci bölgeyle aynı sayıda makale içeren ancak daha fazla dergiyi içeren bir bölgedir. Üçüncü bölge ise ikinci bölgeyle aynı sayıda makale içeren ancak daha fazla dergiyi kapsayan bir bölgedir. Bradford Kanunu, çekirdek dergi sayısı ile matematiksel bir ilişkiye sahip olan $1:n:n^2$ şeklinde ifade edilebilir. Bradford Kanunu, bibliyometri alanında yayınların dağılımı ve dergi önem sıralaması konularında kütüphanecilere ve araştırmacılara rehberlik eden önemli bir çalışmadır (Lalrempuii, 2019).

$F(X) = a + b \log x$ $F(X)$; en üretken ilk x dergide yer alan kümülatif referans sayısıdır. "a" ve "b" ise sabitlerdir (Wardikar Wiju, 2013).

2.1.2.2 Lotka Yasası

1926'da Alfred J. Lotka, kimya ve fizik bilimsel üretkenlik alanındaki araştırmacıların yayınlarının sıklık dağılımını inceledi. Yazarlar arasındaki niceliksel ilişkiyi ve 1907'den 1916'ya kadar Kimyasal Özetler'de listelenen bilimsel üretim yayınlarını inceledi. Gözlemi daha sonra Lotka Yasası oldu ve makalelerin birkaç yazar arasında yoğunlaşmasıyla asimetric bir dağılım gösterirken, geri kalan makaleler çok sayıda yazar arasında düşük dağılımla dağıtılacaktı. O zamandan beri, farklı alanlardan pek

çok araştırmacı, yazar üretkenliğini ve yayınları incelemek için Lotka Yasasını kullanıyor. Lotka yasasının geçerliliği de bir dizi araştırmacı tarafından incelenmiştir. En dikkate değer araştırmacılar Pao (1985 ve 1986) ve Nicholls (1986 ve 1987) idi, Lotka'nın modelinin araştırmak için belirledikleri veri setlerinin çoğuna uyduğunu bildirdiler (Friedman, 2015). Lotka Yasası, yazarların belirli bir alanda yayınlanma sıklıklarıyla ilgilenen bibliyometrinin en temel yasalarından biridir. Lotka yasasının genelleştirilmiş biçimi şu şekilde ifade edilebilir: $Y = (C)$

Y, X makalesi olan yazarların sayısı olduğunda, n üssü ve C sabiti, belirli bir yazar verimlilik verisi kümesinden tahmin edilecek parametrelerdir (Ahmad, Batcha, 2019).

Lotka Yasası, yazarların belirli bir alanda yayın yapma sıklığını tanımlar. 'n' katkıda bulunan yazar sayısının $1/n^2$ civarında olduğunu ve tek katkıda bulunan tüm yazarların oranının yaklaşık %60 olduğunu belirtir. Bu, belirli bir alandaki tüm yazarların %60'ının sadece bir yayına sahip olacağı ve %15'inin iki yayına sahip olacağı anlamına gelir. Lotka'nın bilimsel üretkenlik yasasına göre, bir alandaki yazarların sadece %6'sının 10'dan fazla makale üreteceği tahmin edilmektedir (Osare, Mostafavi, 2013).

2.1.2.3 Zipf Yasası

Zipf Yasası, istatistiksel yöntemler kullanılarak kelimelerin sıklıklarının en sık kullanılan kelimelerden en az kullanılanlara doğru sıralandığında, sıklık (f) ile sıra numarasının (r) çarpımının yaklaşık olarak sabit olduğunu tahmin eder. Zipf Yasası, karmaşık bir bibliyometrik yasadır ve mevcut indeks değeri ile frekans arasındaki ilişkiyi ortaya koyar. Zipf'in araştırması, ortak derecelerin (r') beklenen en düşük ve en yüksek değerlerden daha iyi olduğunu göstermektedir. Özetle Zipf Yasası, kelimelerin kullanım sıklıklarını belirlemek ve bir alanda indeksleme yapmak için faydalı olabilir (Çiftçi et al., 2016).

Zipf Yasası genellikle aşağıdaki formülle ifade edilir:

$$rf = c$$

Burada r, bir kelime türünün sıralamasını temsil eder, f kelime türünün ortaya çıkma sıklığını temsil eder ve c sabit bir sayıdır. Matematiksel olarak, yasa aşağıdaki denklemlerle gösterilir (Wyllys, 1981):

$$\log r + \log f = \log c$$

2.1.2.4 Pareto Yasası

Yüz yılı aşkın bir süre önce İtalyan iktisatçı ve sosyolog Vilfredo Pareto, halkın %20'sinin İtalya'daki mülklerin %80'ine sahip olduğu şeklindeki ünlü gözlemini yaptı. Daha sonra, ülkesindeki eşitsiz servet dağılımını açıklamak için Pareto dağılımı olarak bilinen matematiksel bir formül yarattı. 1940'ların sonlarında, iş yönetimi danışmanı J.M. Juran, Pareto'nun bulgularını Pareto İlkesi olarak da bilinen 80-20 kuralına genelledi. Pareto İlkesi, birçok fenomen için çıktının veya sonuçların %80'inin girdi veya nedenlerin %20'si tarafından üretildiğini belirtir. Verimliliği artırmak ve daha iyi kararlar almak için genellikle yönetim, ekonomi ve iş dünyasında kullanılır, ancak aynı zamanda bilgisayar bilimi ve insan faaliyetlerinde de kullanılır. Sonuçların çoğunluğunun genellikle az sayıdaki girdiden geldiğini fark etmeye yardımcı olur. Çeşitli durumlar için geçerli olan Pareto İlkesinden bazı örnekler: Gelirin %80'i müşterilerin %20'sinden gelir, ürünlerin %20'si satışların %80'ini sağlar, toplumun %20'si servetinin %80'ini elinde tutar. Pareto İlkesi, Pareto dağılımının arkasındaki matematiğin basitleştirilmiş bir versiyonudur. İki sayının toplamının %100 olması da önemli değildir. 20 ve 80 sayıları matematiksel olarak sabit değildir, ancak pratik bir kural olarak kullanılır. 80- 20, 90-10 ve hatta 90-20 olabilir (Mitra, 1965).

2.1.2.5 Price Yasası

Derek de Solla Price, yetenekli bilim adamlarını tahmin etmek için bilim adamlarını karşılaştırarak çeşitli analizler gerçekleştirmiştir. Price'ın karekök yasası, Lotka Yasası'na dayanan bir temele sahiptir. Price Yasası, bir alanda yayınlanan makalelerin yarısının, o alanda toplam yazar sayısının karekökü kadar katkıda bulunduğunu ifade eder. Örneğin, eğitim yönetimi alanında 225 yazar ve 1500 makale olduğunu düşünelim, bu makalelerin 750'si sadece 15 kişi tarafından yazılmıştır. Price yasasının Lotka Yasası'ndan farklı bir şekildedir olduğu iddia edilir (Çiftçi et al, 2016).

2.2 Kafein

Kafein (1,3,7-trimetilksantin), her seviyedeki sporcu tarafından sık tüketilen popüler bir ergojenik yardımcıdır. Kafeinin performans artırıcı etkileri 100 seneyi aşkın bir süredir araştırılmaktadır ve konuyla alakalı bilinen ilk araştırma 1907'de yayınlanmıştır. Kafein tüketiminin egzersiz performansındaki etkilerini inceleyen birkaç meta-analiz yapılmıştır ve kafeinin bir maksimum tekrar (1 TM) kuvveti,

izokinetik tepe torku, dikey sıçrama yüksekliği, güç çıkışı, farklı egzersiz türlerinde, aerobik dayanıklılık performansında ve kas dayanıklılığında dahil olmak üzere çok çeşitli egzersiz testleri üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. İki meta-analiz, kafeinin sprint ve tekrarlanan sprint performansı üzerinde hiçbir etkisi olmadığını bildirdi, ancak kafein içeren enerji içeceklerini veya tek başına kafeini kullanan bir dizi bireysel çalışma, kafeinin her ikisinde de potansiyel olarak ergojenik bir etkisi olduğunu gösterdi ve bu da daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu gösteriyor (Pickering & Grgic, 2019).

Günlük yaşamda sık kullanılan kafein kahve, çay, kakao ve çikolata gibi gıdaların içeriğinde bulunmaktadır. En çok kahve formunda alınan kafeinin bir fincan kahvedeki miktarı yaklaşık olarak 100 mg'dır. Kafeinin yaygın olarak tüketilmesinin nedenleri; kafeinin uyarıcı etkisinden kaynaklanan ve uyanık tutma, fiziksel durgunluğu azaltıp performansı artırma, dikkat dağınıklığını azaltma gibi önemli faktörlerdir (Kara, 2016). Bebeklerde apnede, ağrı kesici tedavisinde ve yorgunluk semptomlarının kısa süreli tedavisinde ilaç olarak kullanılır. Kafein kullanımının etkileri, kas dayanıklılığı ve kasılma performansında ve Parkinson hastalığı olan hastalarda kan akışını ve ilerlemesini olumlu yönde etkileyen nitrik oksit sentezinde bir iyileşme ile ilişkilendirilmiştir. Sürekli ve yüksek kafein tüketimi ile bu, kan basıncındaki artış, artan sinirlilik, öfori, sinirlilik, uykusuzluk ve diürez nedeniyle insan işleyişini olumsuz etkiler. Termojenik bileşenlerin kombinasyonu, olumsuz yan etkilere neden olmadan enerji metabolizması, kilo kontrolü ve spor performansı sağlar. Kan basıncındaki hafif yükselmeler nedeniyle, hipertansiyon veya prehipertansiyon riski yüksek olanlarda dikkatli olunmalıdır. Günlük olarak alınan termojenik diyet takviyesi, toplam enerji harcamasını artırabilir ve bu da zamanla yağ kütlesinde azalmaya yol açabilir (Contreras-Barraza et al., 2021). Araştırma ve atletik ortamlarda geleneksel kafein uygulama şekli, su ile tabletleri / kapsülleri yutma veya kahve içme ile olmuştur. Kafein hızlı bir şekilde yutulur ve yanak mukozasında az bir miktar emilme olasılığı ile çoğu bağırsaktan kana emilir (Wickham & Spriet, 2018).

2.3 Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen ve enerji harcamasını artıran vücut hareketini ifade eder. Egzersiz, fiziksel zindeliğin bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek veya sürdürmek için planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan hareketi ifade eder (Chodzko-Zajko et al., 2009). Ders dışı bir etkinlik olarak "spor" tanımı önemli

ölçüde değişiklik göstermiştir. Spor bazen hem takım hem de bireysel sporları içermek veya hem takım hem de bireysel spor katılımcıları için farklı kategorik grupları kapsamak olarak tanımlanırken, diğerleri grupları yapılandırılmış ve yapılandırılmamış faaliyetler olarak sınıflandırmıştır (Eime, Young, Harvey, Charity, Payne, 2013). Hareketsiz yaşam, asgari düzeyde fiziksel aktivite gerektiren ve sınırlı seçenekler ve/veya yapısal veya finansal engeller yoluyla hareketsizliği teşvik eden bir yaşam biçimi veya yaşam tarzı olarak tanımlanır (Chodzko-Zajko et al., 2009).

Fiziksel hareketsizlik artık küresel ölüm için dördüncü önde gelen risk faktörü olarak tanımlanıyor. Birçok ülkede fiziksel hareketsizlik seviyeleri artıyor ve bu da bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlığı ve dünya genelindeki nüfusun genel sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip (WHO, Erişim Tarihi: 11 Haziran 2023).

Amerika Birleşik Devletleri'nde obezite bir salgın olarak adlandırıldı: Amerikalıların artan bir oranı aşırı kilolu veya obez. Çok sayıda çalışma, fazla kilolu ve obez yetişkinlerin büyük bir oranını vurgulamıştır ve fazla kilolu veya obez olan yaşlı yetişkinlerin sayısı artmaya devam etmektedir. Obezite, kardiyovasküler hastalık, diyabet, bazı kanserler, depresyon ve artrit gibi birçok sağlık sorunuyla ilişkilendirilmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık ve vücut ağırlığının önemli bir belirleyicisi olduğuna inanılmaktadır (Berke, Koepsell, Moudon, Hoskins, Larson, 2007).

Son zamanlarda, Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı ilk kez ulusal fiziksel aktivite kılavuzları yayınladı. Amerikalılar için 2008 Fiziksel Aktivite Yönergeleri, düzenli fiziksel aktivitenin birçok olumsuz sağlık sonucu riskini azalttığını doğrulamaktadır. Yönergeler, tüm yetişkinlerin hareketsizlikten kaçınması gerektiğini, biraz fiziksel aktivitenin hiç olmamasından daha iyi olduğunu ve herhangi bir miktarda fiziksel aktiviteye katılan yetişkinlerin bazı sağlık yararları elde ettiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, kılavuzlar, çoğu sağlık sonucu için, daha yüksek yoğunluk, daha fazla sıklık ve/veya daha uzun süre yoluyla fiziksel aktivite miktarı arttıkça ek faydaların ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Chodzko-Zajko et al., 2009).

GEREÇ VE YÖNTEM

Belgesel tarama yöntemiyle gerçekleştirilen bu çalışma Türkiye’de Yükseköğretim kurumuna bağlı üniversitelerin enstitülerindeki lisansüstü öğrencileri tarafından yazılmış tezlerin başlığında, anahtar kelimelerinde veya içeriğinde “Kafein, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu” terimleri barındıran yayınlanmış lisansüstü tezler ile yapıldı. Araştırmanın verileri, birincil kaynak olan YÖK’ün Ulusal Tez Merkezi Arşivi internet sayfasından (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>) incelendi. Online olarak ulaşılabilen gelişmiş arama ekranının dizin satırına “kafein” anahtar kelimesi girilerek, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu kelimeleriyle ilintili tezler tespit edilerek arama stratejisi oluşturuldu. Tarama sonucunda toplam 38 teze ulaşıldı. Bunlardan 35 tanesi erişime açıldı. İlk tezin 2005 yılında son tezin ise 2023 yılında yayınlandığı saptandı.

Çalışma Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylandı (03/01.1904).

Bu bölüm, araştırma kapsamında toplanan verilerin evren, örneklem, veri toplama, bibliyometrik analiz yöntemiyle elde edilen bulgular doğrultusunda kafein ve fiziksel aktivite alanına yönelik araştırma soruları, analiz, kapsam gibi verilere ilişkin yapılmış analizlerin çözümlenmesi ve yorumlanmasını kapsamaktadır. Çalışmada kafein ve fiziksel aktivite alanında hazırlanmış tezlerin bibliyometrik analiz yöntemiyle değerlendirilmesi amacıyla kullanılan araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

En çok tez çalışması hazırlanmış olan yıllar hangisidir?

Ana bilim dalları arasında yıllara göre nasıl bir farklılık göstermektedir?

En çok tez hazırlanan ana bilim dalı hangisidir?

En çok tez hazırlanmış olan üniversite hangisidir?

Tezlerin danışmanlarının akademik unvanları en çok hangisidir?

Tezlerin ortalama sayfa sayısı nedir?

Tezlerin kullandıkları kaynak sayılarına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

Tezlerin danışmanlarının cinsiyetlerine göre dağılım nasıldır?

Tez yazarlarının cinsiyetlerine göre dağılımı nasıldır?

Tezlerin anahtar kelime kullanımına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

Tezlerin uzmanlık programlarına göre dağılımı nasıldır?

Tezlerin enstitülere göre dağılımı nasıldır?

Tezlerin amaçları, yöntemleri, bulguları ve sonuçları nasıldır?

3.1 Araştırmanın Düzeni

Çalışmada dört bölüm, sonuç ve kaynakça yer almaktadır. Çalışmanın ilk bölümünde bibliyometri kavramı incelenmiş olup bilgi araştırmacıların çalışmalarını ve yayınlarını değerlendirme, yorumlamaya yardımcı olmasını sağlayan dağılış yasası ya da güç yasası olarak bilinen bibliyometrik yasalar bulunmaktadır. İkinci bölümde kafein ve fiziksel aktivite ile ilgili tanımlamalar yer almaktadır. Üçüncü bölümde tez çalışmasında kullanılan araştırma yöntemi, araştırma düzeni, araştırma modeli, veri toplama ve analizi hakkında bilgi verilmiştir. Dördüncü bölümde çalışmanın bulgular kısmında YÖK Ulusal Tez Merkezi Arşivi sayfasındaki kafein ve fiziksel aktivite konulu erişime açık 35 tez incelenip, yorumlanmıştır. Araştırmada var olan kayıt ve belgeler, sistemli bir şekilde belgesel tarama yöntemi ile incelenmiştir. Bu yöntem ile tezlere ilişkin belgeler çerçevesinde kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemleri yapılarak veriler belirlenen parametreler doğrultusunda Excel dosyasına veri girişleri sağlanmıştır. Çalışmada kullanılan parametreler ise yazıldığı yılı, yayımlandığı anabilim dalı, yayımlandığı üniversite, danışman unvanı, sayfa sayısı, kaynak sayısı, danışman cinsiyeti, yazar cinsiyeti ve kullanıldığı anahtar kelime, uzmanlık programları, enstitüler yanında tezlerin amaçları, yöntemleri, bulguları ve sonuçları gibi parametreler doğrultusunda analiz, grafik, tablo ve bunlara ilişkin yorumlar yer almaktadır. Son bölümde araştırmanın sonuçları bunlara ilişkin değerlendirmeler, kaynakça ve öz geçmiş yer almaktadır.

3.2 Evren

Araştırmanın evrenini Türkiye’de Yükseköğretim kurumuna bağlı üniversitelerin enstitüleri lisansüstü öğrencilerinin yazdığı; başlığında, anahtar kelimelerinde veya içeriğinde “Kafein, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu” terimleri barındıran yayınlanmış lisansüstü tezlerin tamamı oluşturmaktadır.

3.2 Örneklem

Örneklemin belirlenmesinde dikkat edilen esas kriter Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinde erişime açık olarak yayımlanmış olmasıdır. Çalışmanın örneklemini, son erişim tarihi 10 Temmuz 2023 olan, YÖK Ulusal Tez Merkezi Arşivi web sayfasında gelişmiş arama ekranının dizin satırına “kafein” anahtar kelimesi girilerek, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu kelimeleriyle ilintili tezler tespit edilerek arama stratejisi oluşturuldu. Tarama sonucunda toplam 38 teze ulaşılmıştır. Bunlardan 35 tanesi erişime açıktır. İlk tez 2005 yılında son tez ise 2023 yılında yayınlanmıştır.

3.4 Veri Toplama ve Analiz

YÖK Ulusal Tez Merkezi Arşivi üzerinde web sayfasında gelişmiş arama ekranının dizin satırına “kafein” anahtar kelimesi girilerek yapılan taramada kafein ve fiziksel aktivite alanında son yıllarda giderek artan lisansüstü tez yazıldığı görülmüştür. Fakat bu çalışmalardan “bibliyometrik” bakış açısıyla çeşitli parametrelere göre birlikte analiz eden herhangi bir çalışma tezine rastlanmamıştır. Yapılan tarama ile konuyla doğrudan ilintili erişime açık toplamda 35 teze ulaşılmıştır. Çalışmanın ilk basamağında tezlerin incelenmesine ait hazırlanan parametreler Excel programı üzerinde doğrudan bilgiler yazılmıştır. Veriler grafikler ve tablolar ile sunulup yorumlanmıştır.

BULGULAR

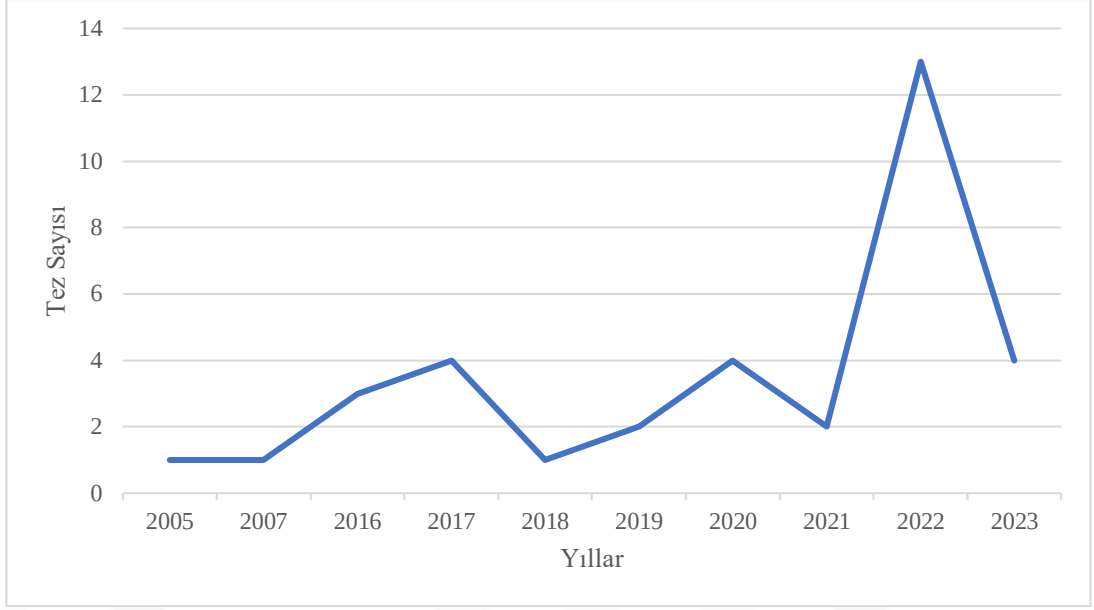
Bu çalışmada, Ulusal Tez Merkezi üzerinde “kafein ve fiziksel aktivite” alanında hazırlanmış tezler ile ilgili literatür incelendiğinde, bu alanda zamanla artısta olan çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Literatür taraması neticesinde; Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında 7 adet, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında 3 adet, Spor Bilimleri Anabilim Dalında 2 adet, Spor Bilimleri Teknolojisi Anabilim Dalında 1 adet, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında 1 adet, Diyetetik Programında 1 adet, Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalında 1 adet, Beden Eğitimi ve Spor Programında 1 adet, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalında 1 adet, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalında 1 adet, Hareket ve Antrenman Bilimi Anabilim Dalında 1 adet, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında 1 adet olmak üzere toplamda 35 adet teze ulaşılabilmektedir.

4.1 Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bibliyometrik Analiz Bulguları

YÖK Ulusal Tez Merkezi Arşivi’nden ulaşılan 35 tezin bibliyometrik analizinde kullanılan parametreleri: tezin yayımlandığı yılı, anabilim dalı ve üniversite, sayfa sayısı, kaynak sayısı, anahtar kelimeleri, danışmanın unvanı ve cinsiyeti, yazarın cinsiyeti ve ayrıca tezlerin amaçları, yöntemleri, bulguları ve sonuçları oluşturmaktadır. Köse (2005) tarafından Pamukkale Üniversitesi’nde, “L-Karnitin ve Kafein Alımının 1500 metre Koşu Performansı ile Seçilmiş Bazı Kan Parametrelerine Etkilerinin Karşılaştırılması” adlı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi anabilim dalında hazırlanan yüksek lisans tezi ilk tez olarak tespit edilmiş olup tezin tamamlanma tarihi olan 2005, bu araştırma için başlangıç tarihi olarak kabul edilmiştir.

4.1.1 Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin 2005-2023 Yılları Arasındaki Sayılarına Göre Dağılımı

Bu bölümde, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde 2005-2023 yılları arasında her yıl için yazılan tezlerin sayısal değerleri Grafik 1’de verilmiştir.



Grafik 1. Tezlerin 2005-2023 Yılları Arasında Sayılarına Göre Dağılımı

Grafik 1 incelendiğinde, yıllara göre yapılan tez sayısının en fazla 2022 yılında 13 adet olduğu görülmektedir. Çalışmada yıllara göre yazılan tez sayısında önemli düzeyde bir artış olduğu görülmektedir.

4.1.2. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımları

Bu bölümde, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin anabilim dallarına göre dağılımı belirlenip sonuçlar Tablo1’de gösterilmiştir.

Tablo incelendiğinde, 2022 yılında yazılan 13 tezin 3’ü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı’nda, 3’ü Spor Bilimleri Anabilim Dalı’nda, 3’ü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı’nda, 1’i Hareket ve Antrenman Bilimi Anabilim Dalı’nda, 1’i Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda, 1’i Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı’nda, 1’i ise Fizyoloji Anabilim Dalı’nda hazırlanmış olup, 2005-2023 yılları arasında da Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı’nda yapılan tezlerin sayısının diğer anabilim dallarına göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Tezlerin Anabilim Dallarına Göre Dağılımları

Anabilim Dalı	2005	2007	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Toplam
Antrenörlük Eğitimi			1	1	1	1		2	3		9
Beslenme ve Diyetetik							3		3	1	7
Spor Bil.				1					3		4
Hareket ve Antrenman Bilimi									1	1	2
Beden Eğitimi ve Spor									1	1	2
Spor Sağlık Bilimleri						1			1		2
Beden Eğitimi ve Spor Bil.							1				1
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu		1									1
Spor Bilimleri ve Tekn. Prog.			1								1
Fizyoloji									1		1
MolekülerTıp										1	1
Beden Eğitimi ve Spor Öğret.			1								1
Diyetetik Programı				1							1
Beden Eğitimi ve Spor Öğretm.	1										1
Tıbbi Biyok.				1							1

4.1.3. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımları

Bu bölümde, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin üniversitelere göre dağılımı belirlenip Tablo2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımları

Üniversiteler	2005	2007	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Toplam
Ege Üniv.						1		2	3		6
Ankara Üniv.				1					4		5
Selçuk Üniv.			1	1		1					3
Başkent Üniv.							1		1		2
Hacettepe Üniv.			1	1							2
Atatürk Üniv.		1								1	2
Amasya Üniv.										1	1
Sakarya Üniv.			1								1
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniv.							1				1
İstanbul Gedik Üniv.							1				1
İstanbul Okan Üniv.							1				1
İstanbul Medipol Üniv.				1							1
İstanbul Sabahattin Zaim Üniv.										1	1
Marmara Üniver.									1		1
Manisa Celal Bayar Üniv.									1		1
Trabzon Üniv.									1		1
Pamukkale Üniv.	1										1
Abant İzzet Baysal Üniv.					1						1
Haliç Üniv.									1		1
Dokuz Eylül Üniv.									1		1
Akdeniz Üniv.										1	1

Tablo 2 incelendiğinde 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin 6 tanesi Ege Üniversitesi, 5 tanesi Ankara Üniversitesi, 3 tanesi Selçuk Üniversitesi, 2 tanesi Başkent Üniversitesi, 2 tanesi Hacettepe Üniversitesi, 2 tanesi Atatürk Üniversitesi, 1’er tanesi ise Amasya Üniversitesi’nde, Sakarya Üniversitesi’nde, Acıbadem Mehmet

Ali Aydınlar Üniversitesi'nde, İstanbul Gedik Üniversitesi'nde, İstanbul Medipol Üniversitesi'nde, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde, Marmara Üniversitesi'nde, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde, Trabzon Üniversitesi'nde, Pamukkale Üniversitesi'nde, Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde, Haliç Üniversitesi'nde, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde, Akdeniz Üniversitesi'nde yazılmıştır. 2005-2023 yılları arasında en fazla tez yazılan üniversite Ege Üniversitesi sonrasında Ankara Üniversitesi'dir.

4.1.4. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Danışmanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımları

Bu bölümde, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin danışmanlarının akademik unvanlarına göre belirlenip Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Tez Danışmanlarının Akademik Unvanlarına Göre Dağılımları

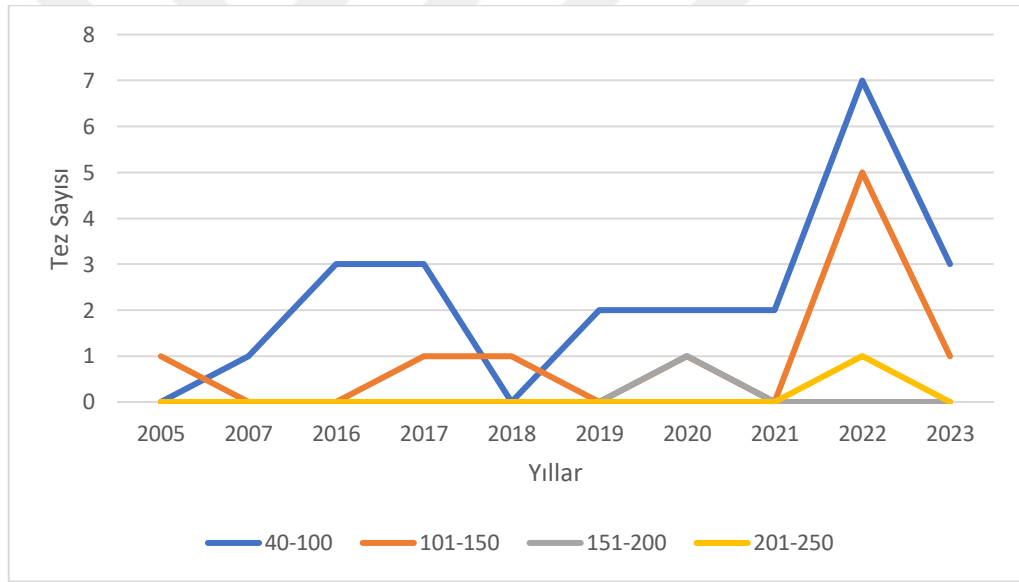
Akademik Unvan	2005	2007	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Toplam
Prof. Dr.			1	2			1		5	1	10
Doç. Dr.			1	2		1		2	5	1	12
Yar. Doç. Dr.	1	1	1								3
Dr. Öğr. Üyesi					1	1	3		3	2	10

Tablo 3 incelendiğinde, yazılan tezlere 2005 ve 2007 yıllarında Yardımcı Doçent Doktor olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2016 yılında Profesör Doktor, Doçent Doktor ve Yardımcı Doçent Doktor olan akademisyenlerin danışmanlık yaptığı, 2017 yılında Profesör Doktor ve Doçent Doktor olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2018 yılında Doktor Öğretim Üyesi olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2019 yılında Doçent Doktor ve Doktor Öğretim Üyesi olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2020 yılında Profesör Doktor ve Doktor Öğretim Üyesi olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2021 yılında Doçent Doktor olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2022 yılında Profesör Doktor,

Doçent Doktor ve Doktor Öğretim Üyesi olan öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı, 2023 yılında Profesör Doktor, Doçent Doktor ve Doktor Öğretim üyelerinin danışmanlık yaptığı görülmektedir. Tezlerde en fazla danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlarının sayıca benzer bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.1.5. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Sayfa Sayılarına Göre Dağılımları

YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde detaylı tarama sonucunda kafein ve fiziksel aktivite konulu 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin sayfa sayılarına göre dağılımı Grafik2’de gösterilmiştir.



Grafik 2. Tezlerin Sayfa Sayılarına Göre Dağılımı

Grafik 2’ye göre, tez sayfa sayılarının çoğunlukla 100 sayfanın altında saptanmıştır. 40 – 100 sayfa sayısı arasında olan tezlerin sayısının toplamda 23 olduğu, 101-150 sayfa sayısı arasında olan tezlerin sayısının toplamda 10 olduğu, 151-200 sayfa sayısı arasında olan tezlerin sayısının toplamda 1 olduğu, 201-250 sayfa sayısı arasında olan tezlerin sayfa sayısının toplamda 1 olduğu görülmektedir.

4.1.6. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Kaynak Sayısına Göre Dağılımı

2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin kaynak sayılarına göre dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir.

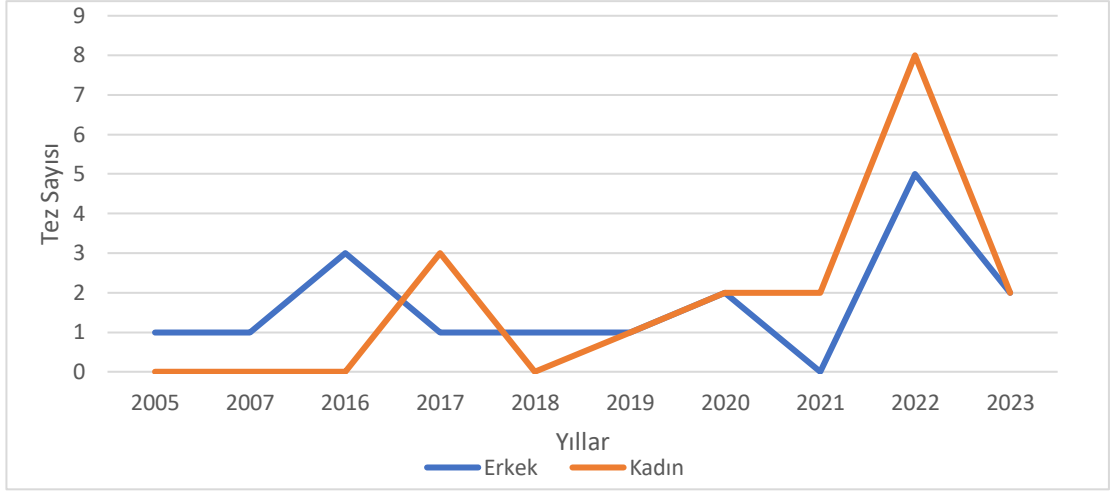
Tablo 4. Tezlerin Kaynak Sayısına Göre Dağılımı

Kaynak Sayısı	2005	2007	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Toplam
30-100		1	2	2		2	1	1	5		14
101-150	1		1	1	1		2	1	3	1	11
151-200				1					2	1	4
201-250							1			1	2
251-300							2		1	1	4

Tablo 4 incelendiğinde, yazılan tezlerde 2005 yılında kullanılan kaynak sayısının 150 ve altında olduğu, 2007 yılında 100 ve altında olduğu, 2016 yılında 150 ve altında olduğu, 2017 yılında 200 ve altında olduğu, 2018 yılında 150 ve altında olduğu, 2019 yılında 100 ve altında olduğu, 2020 yılında 300 ve altında olduğu, 2021 yılında 150 ve altında olduğu, 2022 yılında 300 ve altında olduğu, 2023 yılında 300 ve altında olduğu görülmektedir. Yazılan tezlerde kullanılan ortalama kaynak sayısının 100 civarında olduğu görülmektedir.

4.1.7. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Danışmanlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde detaylı tarama sonucunda 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlere danışmanlık yapan öğretim üyelerin cinsiyetlerine göre dağılımı Grafik 3'te gösterilmiştir.

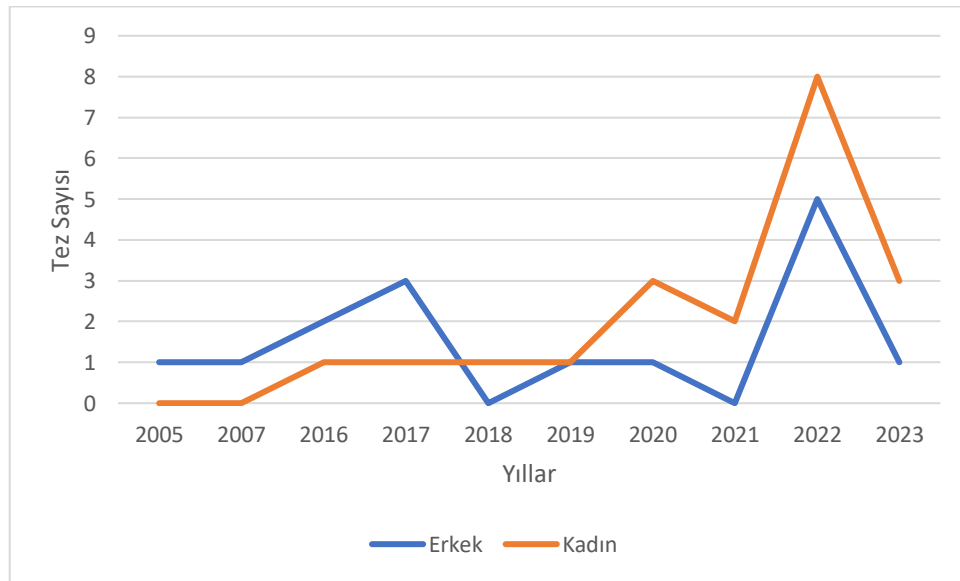


Grafik 3. Tezlerin Danışmalarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Buna göre, 2005, 2007, 2016, 2018 yıllarında erkek öğretim üyesi sayısı kadın öğretim üyelerinden daha yüksek iken, 2017, 2021 ve 2022 yıllarında kadın öğretim üyesi erkek öğretim üyelerinden daha fazla olmuştur. 2019, 2020 ve 2023 yıllarında sayı eşit olarak görülmüştür.

4.1.8. Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Yazarlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

2005-2023 yılları arasında yazılan tez yazarlarının cinsiyetlerine göre dağılımı Grafik 4'te gösterilmiştir.



Grafik 4. Tezlerin Yazarlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Grafik 4 incelendiğinde, 2005, 2007, 2016, 2018, 2022 yıllarında erkek yazar sayısı kadın yazar sayısından daha yüksek iken, 2017, 2021 ve 2022 yıllarında kadın yazar sayısı erkek yazar sayısından daha fazla olmuştur. 2019, 2020 ve 2023 yılında sayı eşit olarak görülmüştür.

4.1.9. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerde Kullanılan Anahtar Kelimelerin Dağılımları

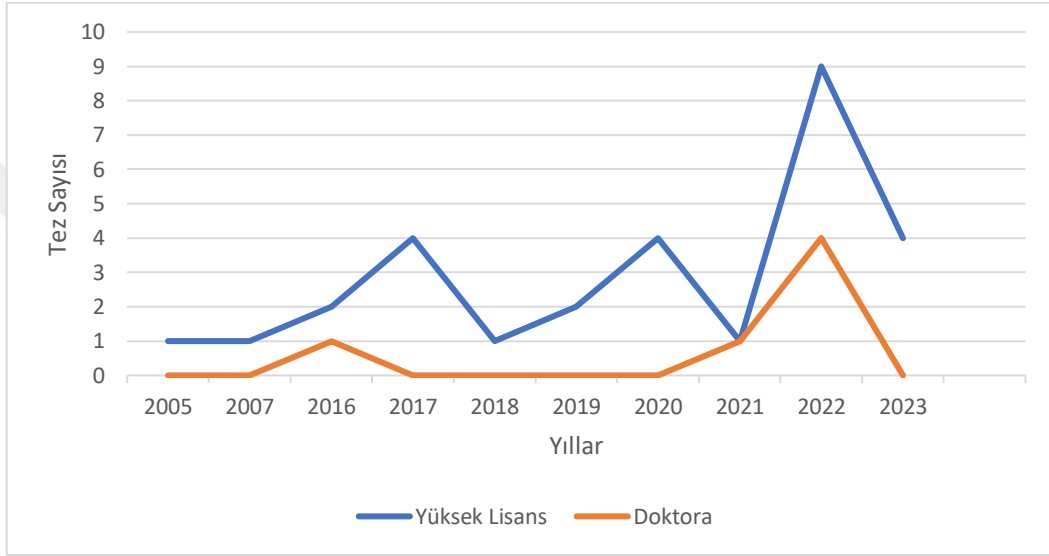
2005 – 2023 yılları arasında yazılan tezlerde kullanılmış olan anahtar kelimelerin dağılımı Tablo 5’te gösterilmiştir ve tezlerde en fazla kullanılan anahtar kelimenin “Kafein” olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Tezlerde Kullanılan Anahtar Kelimelerin Dağılımları

Anahtar Kelime	Kullanım Sayısı
Kafein	24
Dayanıklılık	3
Anaerobik	3
Egzersiz	3
Futbol	3
Performans	3
Kafein Tüketimi	3
Reaksiyon Zamanı	3
Sporcu	3
1,3,7 trimetil ksantin	3
Ağızda Çalkalama	3
Güç Çıktısı	2
Aerobik	2
Adolesan	2
Futbolcu	2
Kuvvet	2
Beslenme	2
Dikey Sıçrama	2
Laktat	2
Uyku Kalitesi	2
Ergojenik Yardım	2
Bilişsel Fonksiyon	2
Besin Destekleri	2
Maltodekstrin	2
Görsel Reaksiyon	2

4.1.10. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Uzmanlık Programlarına Göre Dağılımları

YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinde detaylı tarama sonucunda 2005-2023 yılları arasında yazılan tezlerin uzmanlık programlarına göre dağılımı Grafik 5'te gösterilmiştir ve 2016, 2021 ve 2022 dışındaki tüm yıllarda tezlerin yüksek lisans programı dahilinde yazıldığı saptanmıştır.



Grafik 5. Tezlerin Uzmanlık Programlarına Göre Dağılımı

4.1.11. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bağlı Bulunduğu Enstitülerine Göre Dağılımları

Tablo 6. Tezlerin Bağlı Bulunduğu Enstitülerine Göre Dağılımları

Enstitüler	2005	2007	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Toplam
Sağlık Bilimleri	1	1	2	4	1	2	4	2	11	2	30
Eğitim Bilimleri	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
Lisansüstü Eğitim	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	3
Kış Sporları ve Spor Bil.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

Tezlerin bağlı bulunduğu enstitülere bakıldığında “kafein ve fiziksel aktivite” konulu yazılan tezlerin büyük çoğunluğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü dahilinde yapılmıştır (Tablo 6).

4.1.12. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Amaçları, Yöntemleri, Bulguları ve Sonuçlarının Özetlenmesi

Kafein ve fiziksel aktivite konulu tezlerin amaçları, yöntemleri, bulguları ve sonuçlarının özeti Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Tezlerin amaçları, yöntemleri, bulguları ve sonuçlarının özetlenmesi

	Amaç	Yöntem	Bulgular
Tez 1	Bu çalışma, kafein ve karnitin kullanımının 1500 metre koşu performansı üzerindeki etkilerini ve belirli kan parametrelerini incelemek ve kıyaslamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.	Çalışma, 18 orta mesafe koşucusunda 2 ayrı periyotta gerçekleştirilmiştir. İlk periyotta, tüm katılımcılara etkin madde verilmemiş ve grup ayrımı yapılmadan önce 1500 metre koşusuna tabi tutulmuşlardır. Koşu sonrasında hemen kan örnekleri alınmış ve koşu öncesi ve sonrası kalp atım sayıları kaydedilmiştir. Sporcular, haftada en az 3 antrenman içeren 8 hafta süren bir antrenman dönemine girmiş ve bu dönemin bitiminde rastgele kafein, karnitin ve kontrol grupları oluşturulmuştur. İkinci periyotta, karnitin grubuna kişi başı 2 gram karnitin verilmiş, kafein grubuna ise 5 mg/kg vücut ağırlığı kafein verilmiştir. İlaç verildikten 1 saat sonra tüm sporcular tekrar 1500 metre koşusuna tabi tutulmuş ve koşu sonrasında kan örnekleri, nabızlar ve 1500 metre koşu dereceleri yeniden kaydedilmiştir. Elde edilen	1500 metre koşu performansı bulgularında iki grubun da performans skorlarında zamanda azalarak iyileşme olduğu gözlenmiştir. Oysaki sonuçlar, sadece kafeinin etkisinin anlamlı olduğu ($p<0,05$) göstermektedir.

		ilk ve son koşu performansı ile kan parametreleri karşılaştırılmıştır.	
Tez 2	Bu çalışma, kısa ve orta süreli egzersizlerde kullanılan farklı oranlarda (düşük 4mg/kg ve orta 6mg/kg doz) kafeinin, tekrarlı mekik testi ve bazı metabolik belirteçlere etkilerini incelemeyi kapsamaktadır.	Katılımcılara kafeinsiz ve kafeinli olarak iki seansta testlerin başında ve sonunda nabız, kan oksijen satürasyonu, glukoz, hemoglobin, kan laktat seviyeleri ve solunum fonksiyon testleri uygulanmıştır.	Çalışmada, kafeinsiz ve kafeinli seanslar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Test sonuçlarına göre, kafein egzersiz öncesinde alındığında en göze çarpan etki kan glukoz seviyelerini yükseltmektir. Bu etki, bilhassa dayanıklılık gerektiren spor alanlarında, yarışma sonlarında sprinter özelliğini arttırması için önemlidir. Ayrıca, kafein, 32 sporcunun değerlendirilmesinde laktat seviyelerini düşürmüştür. Bu sonuç, sporcunun aerobik eşik süresine daha önce girmesine ve enerji metabolizmasının aerobik sistemine daha önce geçmesine yardımcı olabilir, bu da yorgunluğun gecikmesine katkı sağlayabilir.
Tez 3	Bu çalışmanın amacı, amatör futbolcularda kafein alımından 60 dk ve 120 dk sonra kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersiz performansını incelemektir.	Bu araştırmada, futbolcular rastgele olarak 3 deney koşuluna dahil edilmiştir: kafein takviyesi ve plasebo (su) koşulları. Kafein takviyeleri ölçümlerden 60 dakika ve 120 dakika önce olacak biçimde, en az 3 gün arayla farklı günlerde gerçekleştirilmiştir. Kafein tüketiminden 60 dakika önce ve kafein tüketiminden 120 dakika önce deney koşullarında futbolculara, 6 mg/kg vücut ağırlığı formunda toz kafein (Sigma-Aldrich) suya karıştırılarak takviye edilmiştir.	Sonuç olarak, yapılan araştırmada 6 mg/kg kafein takviyesinin futbolcularda sürat performansı ve dikey sıçrama üzerinde etkisinin olmadığını saptamıştır. Sürat koşularından önce kafein takviyesi yapmanın performansı etkilemediği düşünülmektedir. Ancak, yön değiştirmeli koşular ile yatay sıçrama mesafesinde kafein takviyesinin olumlu etkileri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, kafein takviyesinden hemen sonra performansta herhangi farklı bir değişiklik gözlenmemiş, performans artışının kafein takviyesinden sonra 120 dakika içinde olduğu saptanmıştır. Bu

		Futbolculara hangi takviyeyi aldıkları bilgisi açıklanmamıştır. Ayrıca, futbolculara doğrusal hız testi, durarak uzun atlama, çeviklik testleri ve dikey sıçrama uygulanmıştır.	sebeple, sporculara kafein takviyesinin yarışmalardan 2 saat önce verilmesinin uygun olabileceği düşünülmektedir.
Tez 4	Bu çalışmanın amacı, genç basketbolcularda akut olarak verilen kafein takviyesinin tekrarlı sprint performansı ve yorgunluğa olan etkilerini incelemektir.	Kafein ve plasebo seanslarında tekrarlı sprint testi uygulanmıştır. Seanslar arasında 7 gün ara verilmiştir. Testlerden 1 saat önce, kafein veya plasebo takviyesi olarak 4 mg/kg suplement verilmiştir. Test öncesinde ve sonrasında vücut ağırlığı, serum enzimleri, kalp atım hızı, elektrolitler, katekolaminler ve laktat düzeyleri gibi parametreler değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler karşılaştırılmıştır.	Sonuçta, genç basketbolcularda akut kafein takviyesinin tekrarlı sprint testinde ortalama sprint zamanını ve algılanan zorluk derecesini azalttığı bulunmuştur. Ancak, bu saptanan etkinin fizyolojik parametrelere yansımadağı gözlemlenmiştir.
Tez 5	Bu araştırmada kafein alımının futbolda dar alan oyunlarındaki seçilmiş hareket aksiyonları ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkisinin saptanması amaçlanmıştır.	Bu araştırma 30 futbolcuyla gerçekleştirilmiş olup kontrol, plasebo ve kafein alımı gruplarından oluşmuştur. Futbolcular, farklı zaman dilimlerinde kafein, plasebo koşulu (su) ve kontrol seanslarına tabi tutulmuşlardır. Kafein takviyesi, 6 mg/kg vücut ağırlığı toz kafein suya karıştırılarak, ölçümlerden 60 dakika öncesinde olacak şekilde en az 3 gün ara verilerek farklı günlerde gerçekleştirilmiştir. Futbolculara hangi takviyeyi aldıkları açıklanmamıştır. Dar alan oyunları, 52 m x 38 m boyutlarında ve 3 x 6 dakika süresinde uygulanmıştır. Setler arasında	Sonuç olarak, 6 mg/kg kafein takviyesi alan grupta, kafeinsiz gruplara göre kalp atım sayıları ve kan laktat düzeylerinin anlamlı yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kafein tüketiminin sporcuların teknik aksiyonlar ve fizyolojik performansı üzerinde bazı parametrelerde olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

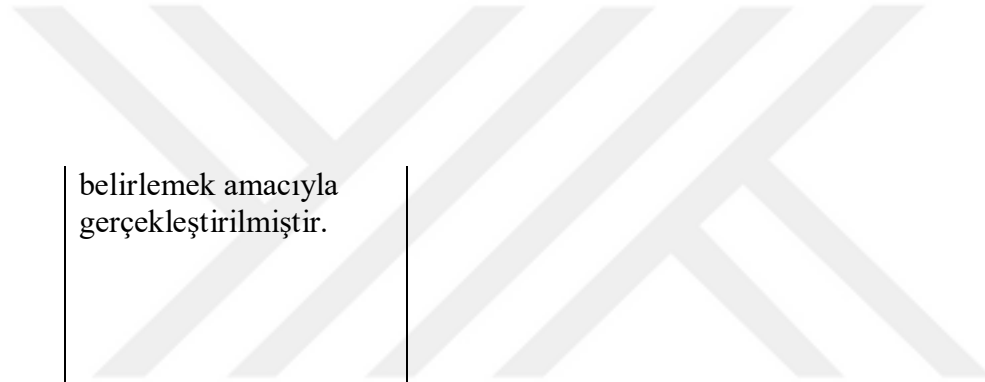
		5 dakika dinlenme verilmiştir. Kalp atım sayısı ve kan laktat konsantrasyonu ölçülmüştür. Dar alan oyunları video kamera ile kaydedilmiş ve Mathball Maç Analizi yazılım sistemi kullanılmış ve setlerde gerçekleşen şut, olumlu pas, olumsuz pas, top kazanma, pas sayısı, ikili mücadele sayıları, dripling ve topla oynama süresi saptanmıştır.	
Tez 6	Profesyonel düzeydeki futbolcularda kafein takviyesinin teknik beceriler üzerindeki etkileri araştırılmıştır.	Çalışmaya 15 profesyonel futbolcu katılım göstermiştir. Araştırmada testler üçer kez tekrarlanmış ve birer hafta ara verilmiştir. Her uygulamada, rastgele olaca şekilde 5 futbolcuya kafein, 5 futbolcuya plasebo (su) verilmiştir. Geri kalan 5 futbolcu takviye almadan teste girmiştir. 3 haftalık süreçte kafein testlerden 60 dk önce, 200 ml su içerisinde 6 mg/kg olarak verilmiştir. Testler sırasıyla topu vücutla oynama testi, uzun pas testi, kısa pas testi, duran topla şut testi, hareketli topla şut testi, kafa vuruşu testi, sürat dripling testi, hoff testi ve sprint testi uygulanmıştır.	Bu çalışmada sonuç olarak, futbolculara 6 mg/kg vücut ağırlığı kafein verilerek top sektirme, sürat dripling, uzun pas, kısa pas, duran topla şut, kafa vuruşu, hareketli topla şut, Hoff testi ve sprint testi skorlarında önemli düzeyde olumlu bir etki gözlenmiştir. Yani kafein takviyesi, futbolcuların teknik beceri testlerinde performanslarını önemli ölçüde artırmıştır.
Tez 7	Bu araştırmada amaç, haftada 3 gün düzenli direnç antrenmanına giden erkeklerde, kahve formunda ve düşük	Çalışmaya, düzenli bir şekilde ağırlık antrenmanı yapan 14 erkek katılım göstermiştir. En az 72 saat ara ile gerçekleştirilen 3 test seansında katılımcılar, 10 saat gece açlığının ardından, 3 mg/kg kafein	Adolesan futbolcuların toplam sıvı miktarındaki yükseklik anlamlıdır ($p<0,05$). Adolesanların diyetle aldığı enerji, karbonhidrat, lif, A vitamini, B1 vitamini, folik asit, potasyum, kalsiyum ve magnezyum miktarları önerilen referans değerlerinin altında kalmıştır ($p>0,05$).

	dozda (3 mg/kg) alınan kafeinin, alt ve üst vücut kassal kuvvet ve kassal dayanıklılık performansındaki etkisini incelemektir. Ayrıca, algılanan zorluk derecesi, kan basıncı ve kalp atım hızı verileri seanslar arasında karşılaştırılmıştır.	içeren kahve veya plasebo tüketmişler ve 60 dk sonrasında alt vücut kassal kuvvet ve kassal dayanıklılık ölçümlerine katılmışlardır. Sonrasında, 5 dakika sonra üst vücut kassal kuvvet ve kassal dayanıklılık ölçümleri yapılmıştır. Bu süreçte farklı zamanlarda kalp atım hızı, kan basıncı ve algılanan zorluk derecesine bakılmıştır.	
Tez 8	Çalışmanın amacı, adolesanların beslenme durumlarını, günlük sıvı ve kafein tüketimlerini karşılaştırarak, spor türüne özgü gereksinimlerinin yeterliliğini belirlemektir.	Bu çalışma, 15-18 yaş grubu futbolcular (n=40) ile aynı yaş grubunda aktif olarak spor yapmayan (n=40) erkek adolesan bireylerle birlikte toplam 80 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Adolesanların tanıtım bilgileri, beslenme alışkanlıkları, sıvı tüketimi, kafein alımı ve fiziksel aktivite durumları genel değerlendirme formu (anket formu) ile alınmıştır.	Adolesan futbolcuların toplam sıvı miktarındaki yükseklik anlamlı ($p<0,05$) iken kafein tüketimindeki fark anlamlı değildir ($p>0,05$). Adolesanların diyetle enerji, karbonhidrat, lif, A vitamini, B1 vitamini, folik asit, potasyum, kalsiyum ve magnezyum alımları önerilen referans değerlerinin altında kalmaktadır ($p<0,05$).
Tez 9	Bu çalışmanın amacı, Türk popülasyonundaki kısa ve uzun mesafe koşucularında kafeini yavaş veya hızlı metabolize eden	Araştırmaya, 18-24 yaş aralığında 10 uzun mesafe ve 10 kısa mesafe koşucusu olmak üzere toplamda 20 sporcu katılım göstermiştir. Sporculardan kan örnekleri alınmıştır ve DNA izolasyonu için kullanılmış ve elde edilen DNA	Genel olarak değerlendirildiğinde, çalışmada kafeini daha yavaş metabolize eden gen alleli daha sık görülmüştür.

	CYP1A2 gen polimorfizmlerinin allel dağılımlarını araştırmaktır.	örnekleri Real Time PCR tekniğiyle analiz edilmiştir.	
Tez 10	Bu araştırmanın amacı, 24 saatlik uyku yoksunluğu sonrası alınan 400 mg kafeinin sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanı performans üzerindeki etkisini incelemektir.	Çalışmaya 11 sağlıklı erkek sporcu katılmıştır. Testler, 1 hafta arayla grupların yer değiştirmesi ile tekrarlanmıştır. Düzenli uyku, uyku yoksunluğu ve uyku yoksunluğu sonrası kafein ve plasebo alımı sonrası sezinleme zamanı sabit hata, mutlak hata, değişken hata ve işitsel ve görsel reaksiyon zamanı değerleri alınmıştır. Aynı zamanda kalp atım hızı, sistolik ve diyastolik kan basıncı verileri de kaydedilmiştir.	Sonuçta; uyku yoksunluğu sonrasında algısal performansta anlamlı düşüş oluşmuştur. Uyku yoksunluğu sonrası kafein alımı ise algısal performansı artırmıştır. Kalp atım hızı, sistolik ve diyastolik kan basınçlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.
Tez 11	Basketbol branşı dikkate alınarak, uzun süreli egzersizlerde kafein takviyesinin anaerobik performans üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır.	Erkekler Bölgesel Lig takımından 24 gönüllü olan sporcu aralarında üç farklı gruba ayrılmıştır: 1. Grup kafein + pliometrik antrenman grubu, 2. Grup pliometrik antrenman grubu ve 3. Grup kontrol grubu. Antrenmanlar haftada üç gün basketbol antrenmanlarından sonra pliometrik antrenman düzeninde gerçekleştirilmiştir. Ölçümler supplement öncesi, 30. gün, 60. gün ve 90. gün olmak üzere toplamda dört kez yapılmıştır. Ölçümlerde boy, kilo, 30 metre Sprint, T-test	Sonuçta, yetişkin basketbolcularda uzun süreli egzersiz öncesinde kafein takviyesinin anaerobik performansı olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu olumlu etki sadece yapılan antrenmanların sonucu olmayıp, kafein takviyesinin performanstaki artışta da etkili olduğunu göstermektedir.

		çeviklik, aktif sıçrama, squat sıçrama ve koordinasyon değerleri alınmıştır.	
Tez 12	Bu çalışmanın amacı, antrenmanlı sporcularda ağızda sadece karbonhidrat (%6,4 maltodekstrin çözeltisi), sadece kafein (%1,2 kafein çözeltisi) veya karbonhidrat ve kafein kombinasyonu çözeltisinin ağızda çalkalanmasının tekrarlanan sıçrama performansı üzerindeki etkilerini araştırmaktır.	Sekiz erkek ulusal ve uluslararası düzeyde güç sporlarında yarışan katılımcı (yaş ortalaması 22,3 yıl) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, en az 24 saat ara ile sabah 08.00-11.00 arasında gece açlığıyla laboratuvara gelmişlerdir. Çalışma sürecinde uyum seansı ve test seansları olmak üzere toplamda beş kez laboratuvara gelinmiştir. Katılımcılara karbonhidrat, kafein, plasebo (sakarin) veya karbonhidrat + kafein kombinasyonu içeren 25 ml'lik dört farklı çözelti verilerek, çözelti ağızda 10 saniye çalkalanmıştır. Ardından 5 dakikalık ara ile iki kez 30 saniyelik tekrarlı dikey sıçrama testi yapılmıştır.	Kafein, karbonhidrat ve karbonhidrat + kafein uygulamalarında dikey sıçrama yüksekliği (H)minimum, Hortalama ve algılanan zorluk derecesi arasında anlamlı farklılıklar gözlemlendi ($p<0,05$). Yorgunluk İndeksi değerleri ise kafein ve karbonhidrat uygulamaları arasında iki ölçüm arasında anlamlı farklılık gösterdi ($p<0,05$).
Tez 13	Alt yapı oyuncularının kafein tüketimi, uyku kalitesi ve beslenme durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.	8-16 yaş 100 erkek alt yapı basketbolcuya demografik bilgileri, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği, besin tüketim kaydı ve kafein tüketim sıklığı hakkında anketler uygulanmıştır. Ayrıca, sporcuların vücut ağırlıkları, vücut yağ oranları ve boy uzunlukları da alınmıştır.	Uyku kalitesi kötü olan sporcuların, sütlü filtre kahve, neskafe, siyah çay, şekerli kola ve şekerli enerji içeceğinin sağladığı kafein miktarı uyku kalitesi iyi olanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların uyku kalite durumları ile günlük kafein alımları arasında önemli fark saptanmamıştır ($p>0,05$).
Tez 14	Erkek sporcularda kafein alımının aerobik	18-22 yaş aralığındaki 20 sporcu (10 deney, 10 kontrol grubu) ile bir çalışma yürütülmüştür.	30m sürat, Cooper testi, çeviklik testi anlamlı iyileşme, $p<0,05$

	ve anaerobik performans ile bazı motorsal özellikler üzerindeki etkisini araştırmaktır. Kafein alımı ile performans arasındaki ilişkiler uzun zamandır incelenmekte ve performansta artışa yönelik deneysel çalışmalar spor alanında yayınlanmaktadır. Bu araştırmada, kafein ve performans ilişkisini inceleyen çalışmalara atıfta bulunularak çalışmanın detayları açıklanmıştır.	Sporculara 6 haftalık bir antrenman programı sunulmuş ve deney grubuna antrenman öncesi 7 mg/kg toz kafein içeren Türk kahvesi verilerek kafein alımları sağlanmıştır. Antrenman programı (haftada 3 gün) her iki gruba aynı şekilde uygulanmıştır.	Durarak uzun atlama, denge testi, dikey sıçrama, otur-eriş testi nötr
Tez 15	Bu çalışma, fitness sporu yapan yetişkinlerde kafein alımının günlük limit dozunu aşıp aşmadığını, hangi saatlerde kafein tüketildiğini, kafeinin amaçlı olarak ne için tüketildiğini ve yapılan egzersize ne gibi faydalar sağladığını	Çalışma, özel bir spor salonunda aktif olarak spor yapan, gönüllü 47 kadın ve 78 erkek gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları anket formu aracılığıyla ve kafeinle ilgili düşünceleri, kafein alım miktarları ve kafein alım zamanları değerlendirilmiştir.	Araştırmaya katılım gösteren kişilerin yaklaşık %35'inin 400 mg/gün ve üzerindeki miktarlarda, %45,6'sının ise 300 mg/gün ve üzerindeki miktarlarda kafein tükettiği saptanmıştır. Gönüllülerin %8,8'i'nin toksik doz olan 750 mg/gün ve üzerinde kafein aldığı görülmüştür. Ayrıca grubun yarıdan fazlasının egzersiz öncesinde kafein aldığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların cinsiyet, öğrenim durumu, vücut kitle endeksi, vitamin, mineral, ilaç, besin takviyesi ve enerji içeceği kullanma durumu, su tüketimi, fiziksel aktivite alışkanlıkları ile kafein tüketim zamanı ve miktarı arasında anlamlı bir



	belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.		ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş gruplarına açısından kafein tüketim miktarı açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sigara ve alkol tüketme alışkanlıklarına göre günlük kafein tüketimi karşılaştırıldığında, sigara içen grup daha önce hiç içmemiş veya eskiden içmiş ve bırakmış gruba göre anlamlı düzeyde yüksek kafein tükettiği görülmüştür.
Tez 16	Bu çalışmada, profesyonel futbolcular ve voleybolcular arasındaki beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmış, besin tüketim durumları belirlenmiş, kafein tüketimleri ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.	Bu çalışma, 19 profesyonel futbolcu ve 24 profesyonel voleybolcudan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara genel özellikler, sosyodemografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ve kafein alım miktarları için bilgi almak amacıyla anket formu yaptırılmıştır. Sporcuların enerji ve besin ögesi alımlarını değerlendirme amaçlı, antrenman günü, maç günü ve antrenmansız gün olmak üzere ardışık 3 gün boyunca besin tüketimi ve fiziksel aktivite kayıtları yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmış, antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu değerlendirmeleri yapılmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ise Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği kullanılarak saptanmıştır.	Sporcuların tümünün sporcu beslenmesi konusunda “zayıf bilgi” ye sahip olduğu saptanmıştır. Futbolcuların kafein alımları ile vücut kütlesi arasında negatif; vücut yağ yüzdesi ve vücut yağ kütlesi arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu; voleybolcuların kafein alımları ile vücut ağırlığı, vücut yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Sporcuların besin grupları tüketimlerinin Türkiye Beslenme Rehberi önerilerine göre değerlendirmesinde; genel olarak süt grubu, balık, kurubaklagil/yağlı tohum, tahıl grubu ve sebze-meyve grubu tüketimlerinin yetersiz olduğu saptanmıştır.
Tez 17	Bu çalışmada, farklı konsantrasyonlardaki	Çalışmaya 45 antrenmanlı erkek sporcu katılmıştır, bu sporcular futbol ve voleybol	Kafein ağızda çalkalama uygulamasının, plasebo ve kontrol seanslarıyla karşılaştırıldığında, reaksiyon

	kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının reaksiyon zamanına etkisi araştırılmıştır. Daha önceki çalışmalarda, kafein ağızda çalkalamanın reaksiyon zamanını iyileştirdiği gösterilmiştir. Ancak bu çalışmalarda genellikle %1,2'lik kafein dozu kullanılmıştır. Bu nedenle, farklı dozlardaki kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının reaksiyon zamanı üzerindeki etkisini karşılaştırmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.	branşlarında faaliyet göstermektedir. Çalışma çaprazlama, çift kör dizaynına sahiptir. Farklı günlerde farklı konsantrasyonlarda (%1.2, %1.8, %2.4) kafein çözeltileri, plasebo (su) çalkalama ve kontrol seansı uygulanmıştır. Ağızda çalkalama sonrası, el ve ayak ile görsel uyarana tepki süresi ölçülmüş ve reaksiyon zamanı testi beş kez tekrarlanmıştır. Seanslar arasındaki reaksiyon zamanı farkı ve katılımcıların günlük kafein tüketimi, yaşları, haftalık antrenman saatleri ve spor geçmişi yıllarına göre oluşturulan ikili gruplar arasındaki farklar incelenmiştir. Ayrıca reaksiyon zamanı ile test öncesi ölçülen algılanan zorluk düzeyi, duygu durumu düzeyi ve uyku süresi arasındaki ilişki Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.	zamanını anlamlı bir şekilde kısalttığı ve en büyük etkinin %2,4'lük dozda olduğu bulunmuştur. El reaksiyon zamanı, %1,2 ve %2,4 kafein ağızda çalkalama sonrasında 18 yaşından büyük grupta, %1,2, %1,8 ve %2,4 kafein ağızda çalkalama sonrasında haftalık antrenman süresi daha fazla olan grupta, %1,2 kafein- ve plasebo (su)-ağızda çalkalama sonrasında günlük kafein tüketimi daha az olan grupta daha iyi bulunmuştur. Reaksiyon zamanı ile algılanan zorluk düzeyi, duygu durumu ve uyku süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
Tez 18	Bu çalışma, karate sporcuları üzerinde karbonhidrat ve kafein çözeltilerinin ağızda çalkalamanın tekme vuruş kuvveti ve süresi üzerindeki etkilerini	Düzenli antrenman yapan 16 erkek karateci (ortalama yaş 21,6 yıl, haftalık antrenman süresi 8,4 saat, antrenman deneyimi 7,8 yıl) gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Bu çalışma tekrarlı, çift kör, plasebo-kontrollü ve çaprazlama tasarıma sahiptir. Katılımcılara karbonhidrat (%6,4 maltodekstrin), kafein	Bu çalışmanın sonuçları, yüksek yoğunluktaki hareketlerin aralıklı olarak gerçekleştirildiği karate müsabakalarında kafein ağızda çalkalama uygulamasının yorgunluğa rağmen tekme vuruşu ve el reaksiyon süresini iyileştirebileceğini göstermektedir.

	araştırmayı amaçlamaktadır.	(%1,2) ve plasebo (su) çözeltileri 10 saniye boyunca ağızda çalkalanmıştır. Ardından bisiklet ergometresi üzerinde tekrarlı sprint testi (6 saniye sprint × 10 tekrar, 30 saniye dinlenme aralığı), ardışık 5 kez tekme vuruşu testi, ardışık 5 kez el reaksiyon süresi testi, ardışık 5 kez tekrarlanan tekme vuruşu testi ve ardışık 5 kez tekrarlanan el reaksiyon süresi testi gerçekleştirilmiştir.	
Tez 19	Bu çalışma, İstanbul'un Beşiktaş ilçesinde bulunan bir özel spor merkezine başvuran 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde alışılmış kafein tüketiminin yaşam kalitesine etkisini incelemek, kafeine bağlı etki durumlarını ve tüketim sıklıklarını belirlemek, kafein tüketim alışkanlıkları hakkında bilgi toplamak ve kafein ile ilgili bilgi düzeyini ölçmek amacıyla	Çalışma, 18-65 yaş arasında değişen yaşlara sahip, kadınların %76,7'sini oluşturduğu toplam 129 yetişkin birey üzerinde uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı aracılığıyla oluşturulan anket ve geriye dönük 24 saatlik besin tüketim kaydı kullanılmıştır. Katılımcıların yaşam kalitesini değerlendirme amaçlı SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.	Çalışmanın sonucunda, bireylerin tüketilen kafein (mg) gruplarına göre SF-36 puanlarının değişmediği belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların günlük kafein tüketim miktarıyla ilgili yetersiz bilgiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin önerilen günlük kafein alım miktarıyla yiyecek ve içeceklerdeki kafein miktarları hakkında farkındalık düzeyinin artırılması gerektiğini göstermektedir.

	planlanmış ve gerçekleştirilmiştir.		
Tez 20	Bu çalışmanın amacı, elit futbolcularda kafein tüketiminin çeviklik ve dayanıklılık performansına etkisini değerlendirmektir.	Bu araştırmada 10 lisanslı futbolcu üzerinde kafeinin akut etkisine bakmak amacıyla 9 hafta süren bir testleme yapılmıştır. Futbolculara testlerin öncesinde kafeinli veya kafeinsiz kahve verilerek çeviklik (T-test) ve dayanıklılık performansları (Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi) ölçülmüştür.	Çalışma sonuçlarına göre hem kafeinli hem de kafeinsiz kahve futbolcuların çeviklik ve dayanıklılık performansını artırmıştır. Bununla birlikte, kafeinli kahve tüketimi, çeviklik ve dayanıklılık performansında daha iyi sonuçlar göstermiştir. Sonuçlar, kafeinli kahve kullanımının sporcuların performansını daha fazla artırabileceğini göstermektedir.
Tez 21	Bu çalışmada, futbolcularda akut kafein ve L-karnitin desteklerinin egzersiz performansı ve kan laktik asit düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır.	Bu çalışmada, futbolcuların beslenme durumları ve vücut antropometrik ölçümleri de değerlendirilmiştir. Çalışma, yerel bir amatör ligde futbol oynayan 18-26 yaş aralığında herhangi bir hastalığı olmayan, son 3 yıldır haftada en az 4 kez antrenman yapan ve son 6 ayda herhangi bir besin desteği kullanmayan 24 gönüllü futbolcuyla gerçekleştirilmiştir. Çift kör, randomize ve çapraz döngülü düzende tasarlanan çalışmada, sporcular başlangıç, L-karnitin (3 g) ve kafein (6 mg/kg) denemeleri olmak üzere toplam üç farklı koşulda test protokolüne tabi tutulmuştur. Besin destekleri futbolculara aerobik ve anaerobik performans testlerinden 60 dakika önce verilmiştir.	Futbolculara uygulanan deneysel protokol sonuçları incelendiğinde L-karnitin desteğinin anaerobik ve aerobik test sonrasında kan laktik asit düzeyini azalttığı ($p<0,05$) kafeinin anaerobik test sonrası laktik asit oluşumunu geciktirirken aerobik test sonrasında laktik asit oluşumunu arttırdığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Aerobik ve anaerobik testler sonunda L-karnitin desteğinin anaerobik ve aerobik performansı arttırdığı ve yorgunluğu geciktirdiği ($p<0,05$) kafein desteğinin ise yorgunluğu geciktirip aerobik performansı arttırırken ($p<0,05$) anaerobik performansta etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tez 22	Bu çalışmanın amacı, orta mesafe koşucularda kafein kullanımının 800m ve 1500m koşu performansına olan anlık etkisini araştırmaktır.	Araştırmada profesyonel lisanslı 10 erkek sporcunun hem 800m hem de 1500m koşu performansı, kontrol, kafein ve plasebo gruplarına randomize çift kör bir şekilde ölçülmüştür. Sporculara kafein verilmeden önce dinlenik kan laktat değerleri belirlenmiş, ardından orta dozda (6 mg/kg) kapsül kafein verilmiştir. Sporcuların 800m ve 1500m koşu performansları, her 200m ara dereceleri, ortalama ve maksimum kalp atım hızları takip edilmiştir. Koşu performansı sonrasında sporcuların koşuyla ilgili algılanan zorluk dereceleri, gastrointestinal semptomları, ruh halleri, zihinsel iş yükleri ve bilişsel çabaları ölçülmüştür. Ayrıca koşunun sonrasındaki 3., 5., 7. ve 10.dk'larda kan laktat seviyeleri belirlenmiştir. Testler 3 gün arayla, aynı saatlerde ve sahada gerçekleştirilmiştir.	Araştırmanın bulgularına göre akut kafein kullanımı 800m koşu performansına etki etmezken, 1500m ve son 3000m koşu performansı süresini anlamlı derecede azaltmıştır ($p<0,05$). Ayrıca akut kafein kullanımı ile sezonun en iyi 1500m derecesine yaklaşması arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Akut kafein alımı 1500m deki kan laktat değerlerine etki etmezken, 800m deki 3.dk ve 10.dk laktat değerlerini artırdığı görülmüştür ($p<0,05$). Akut kafein ve plasebo alımı 800m koşu performansı öncesi ruh halleri ölçüğü bitkinlik alt boyutu puanlarını anlamlı derecede düşük çıkmasını sağlamıştır ($p<0,05$). Sporcuların algılanan zorluk dereceleri, zihinsel iş yükleri, ruh halleri, gastrointestinal semptomları ve bilişsel çabaları sonuçlarında istatistiksel açıdan farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).
Tez 23	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel fonksiyonları üzerinde kafein tüketiminin etkisini elektroensefalografi kullanarak incelemektir.	Çalışmaya 37 kişi katıldı. Katılımcılar, günlük kafein tüketim miktarlarına göre (3 mg/kg/gün üzeri ve altında) kafeini az tüketen ve kafeini fazla tüketen olmak üzere iki ana gruba ayrıldı. Çalışmanın ilk gününde her iki gruba Mini Montreal Bilişsel Değerlendirme Testi ve elektroensefalografi kaydı uygulandı, gözler açık ve kapalı olarak değerlendirildi. Yedi gün sonra her iki grup, kendi içinde kafeinli ve	Çalışmamızda elektroensefalografi ile kafeinin neden olduğu nörofizyolojik değişikliklerin nicel olarak incelenebileceği gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, kafeinin uyarıcı etkisinin bilişsel fonksiyonları iyileştirebileceğini göstermektedir. Ancak kafein tüketim alışkanlığı ve miktarının bu etkiyi etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

		kafeinsiz kahve içmek üzere ikiye ayrıldı. Böylece kafeini az tüketen + Kafeinli, kafeini az tüketen + Kafeinsiz, kafeini fazla tüketen + Kafeinli ve kafeini fazla tüketen + Kafeinsiz olarak dört alt grup oluşturuldu. Gruplara, kahve içtikten yaklaşık bir saat sonra ikinci Mini Montreal Bilişsel Değerlendirme Testi ve ikinci elektroensefalografi kaydı uygulandı, gözler açık ve kapalı olarak değerlendirildi.	
Tez 24	Bu araştırmanın amacı, kafein, karbonhidrat ve sodyum klorürün ağızda çalkalanmasının statik ve dinamik denge performansına etkisini araştırmaktır.	Bu çalışmada, tekrarlı ve çift kör bir dizayn kullanılarak, sağlıklı ve aktif olan 37 kadın ve erkek genç katılımcıyla birlikte yapılmış olup 4 farklı 25 ml'lik çözelti (maltodekstrin, NaCl, kafein, su) kullanılarak ağızda çalkalama uygulamasının statik ve dinamik denge performansına etkisi araştırılmıştır. Katılımcılara kontrol seansı (çalkalamadan önce), karbonhidrat (%6 maltodekstrin çözeltisi), sodyum klorür (%6), kafein (%2,4) ve su çözeltileri verilmiş ve çalkalama sonrası hemen statik ve dinamik denge performansı değerlendirilmiştir.	Uygulamalar arasındaki farkın çoğunlukla dinamik dengede olduğu, en iyi performansa kafein ağızda çalkalama uygulamasında ve en kötü performansa kontrol uygulamasında ulaşıldığı saptandı. Günlük kafein tüketimi 200mg'ın altında olan grupta, 200mg'ın üzerinde olan gruba göre, karbonhidrat, kafein ve NaCl ağızda çalkalandığında statik denge sonuçlarının daha iyi olduğu belirlendi. Sonuç olarak, statik denge gerektiren aktiviteler için günlük kafein alımının düşük seviyelerde tutulmasının önemli olduğu ve dinamik denge gerektiren aktivite öncesinde kafein ağızda çalkalama uygulamasının yapılmasının önerilebileceği şeklinde yorumlanabilir.
Tez 25	Bu çalışmanın amacı, kafeinin ağızda çalkalama yönteminin	Tekrarlı ve tek kör planlanan bu çalışmaya, 31 sağlıklı ve antrenmanlı sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, reaksiyon hızı testini	600 mg (%2,4) kafein, 25 ml suya eklenmiş ve 10 sn ağızda çalkalama sonrasında ölçülen reaksiyon hızı, kontrol ve plasebo seanslarından, ayrıca 10-15-20.

	reaksiyon hızı üzerindeki etki süresini belirlemektir.	kontrol seansında (çalkalama olmadan), plasebo (su) ve kafein ağızda çalkalama uygulamalarında gerçekleştirmiştir. Kafein ağızda çalkalandıktan sonra, 0-5-10-15-20-25 dakika arasında reaksiyon hızı testi tekrarlanmıştır. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri, uyku düzenleri, günlük kafein tüketim miktarları ve sabahçıl-akşamcıl olma özellikleri anketler aracılığıyla bakılmış ve bu özelliklerin reaksiyon hızı test sonuçlarına olan etkisi araştırılmıştır.	dakikalarda ölçülen reaksiyon hızı, 5 ve 25. dakikalardan anlamlı iyi olduğu saptanmıştır. Sabahçıl-akşamcıl tip, fiziksel aktivite ve günlük kafein alım düzeyleri reaksiyon hızı sonuçları üzerinde olumlu etkilemiştir. Saptanan bulgular, reaksiyon hızını artırma amacı taşıyan sporcuların %2,4 kafein ile ağızda çalkalama uygulamasını kullanabileceklerini ve çalkalama sonrası 10. ve 20. dakikalar arasında daha iyi reaksiyon verebileceklerini düşündürmüştür.
Tez 26	Amaç, izomaltüloz, maltodekstrin ve kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının reaksiyon zamanı üzerindeki etkisini karşılaştırmaktır.	Bu araştırmada, 30 antrene sporcu 6 farklı 25 ml'lik çözelti tüketti. Çözelti türleri şunlardı: %2,4 kafein, %6,4 maltodekstrin, %6,4 izomaltüloz, kafein + izomaltüloz, kafein + maltodekstrin kombinasyonu ve plasebo (su). Her bir sporcuya çözelti ağızda 10 saniye çalkalandı. Görsel reaksiyon hızı ölçümü için sporculara farklı zaman aralıklarında yanan ışığa dokunma ile tepki verme görevi verildi ve tepki süresi ölçüldü (Newtest 1000, Finlandiya). Ek olarak, katılımcıların duyu durumları, günlük kafein alım miktarları, uykululuk durumları, sabahçıl-akşamcıl tipi özellikleri ve fiziksel aktivite düzeyleri anket kullanılarak alındı ve bu bulguların reaksiyon zamanına etkisi incelendi.	En iyi reaksiyon zamanı maltodekstrin + kafein kombinasyonu seansında ve en kötü reaksiyon zamanı kontrol uygulamasında görüldü, sonuçlar diğer seanslara göre anlamlı farklı idi ($p<0,05$). Gönüllülerin günlük kafein alım miktarları, sabahçıl-akşamcıl tip özellikleri, uykululuk durumları reaksiyon zamanı üzerinde etkili olmadı. Yüksek fiziksel aktivite düzeyindeki grubun kafein seansında ölçülen reaksiyon zamanı, düşük + orta fiziksel aktivite grubuna göre anlamlı olarak iyiydi. Kontrol, kafein ve izomaltüloz ağızda çalkalama seanslarındaki katılımcıların duyu durumları ile ölçülen reaksiyon zamanı arasında ve kafein ve izomaltüloz + kafein kombinasyonunu ağızda çalkalama seansında ölçülen reaksiyon zamanı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki negatif anlamlı idi. Sonuç olarak, reaksiyon hızını artırma



			amacındaki sporcuların maltodekstrin ve kafein kombinasyonunu ağızda çalkalayarak kullanabileceklerini ve sadece kafein ağızda çalkalama yapacak sporculardan yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan grubun reaksiyon zamanını iyileştirmede avantajlı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.
Tez 27	Düzenli olarak antrenman yapan sporcularda kafein tüketiminin dikey sıçrama ve tekrarlı sprint performansına etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapılmıştır.	Araştırmaya, haftada minimum 5 gün antrenmana giden 17 erkek amatör sporcu katılmıştır ve bir hafta içinde iki farklı koşulda test edilmiştir. Ön test performans ölçümlerinde kafein tüketimi olmadan katılımcılara Tekrarlı Sprint Testi ve Dikey Sıçrama Testi uygulanmıştır. Son test günü ölçümlerden 1 saat önce tüm katılımcılar kafein takviyesi almış ve 1 saat bekledikten sonra Tekrarlı Sprint Testi ve Dikey Sıçrama Testi performans ölçümleri tekrar yapılmıştır. Kafein tüketimi, kilogram başına 6 mg seviyesinde standartlaştırılmış ve sporcular kilolarına göre kafein takviyesi almıştır. Bu şekilde, yaklaşık olarak her bir katılımcıya 400 mg kafein kapsülü verilmiştir.	Sonuçlar, kafein kullanımının tekrarlı sprint performansı ve dikey sıçrama performansı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgulara göre, amatör sporcularda kafein kullanımının performansa herhangi bir katkısı olmayabilir ve sporcuların antrenmandan önce kafein tüketmelerinin bir avantaj sağlamayabileceği sonucuna varılmıştır.
Tez 28	Bu araştırmanın amacı, sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyini belirlemek ve	Bu araştırma, Mart ve Nisan 2022 tarihleri arasında Hatay'da bulunan 2 ayrı kolejde okuyan 14-18 yaş aralığında toplam 74 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.	Elde edilen verilere göre, lise öğrencilerinde sınav kaygısının mevcut olduğu ve kafein tüketimi, kaygı düzeyi ve uyku kalitesi arasında ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, uyku ve kaygı arasında

	bu dönemdeki kafein alımları ile uyku kalitelerini değerlendirmektedir.	Sınav kaygısı düzeyinin belirlenmesi amacıyla sınav hazırlık dönemindeki 12. sınıf öğrencileri ile yeni çıkmış 9. sınıf öğrencileri karşılaştırılmıştır. Katılımcılara genel özellikleri, beslenme alışkanlıkları, antropometrik özellikleri, kafein tüketim sıklığı kayıtları, uyku kaliteleri ve sınav kaygı düzeylerini belirlemek için bir anket formu uygulanmıştır.	literatürdeki sonuçlara benzer şekilde çift yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda literatürde yeterli çalışma olmaması ve konunun adolesanlar için önem arz etmesi nedeniyle daha fazla çalışma yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.
Tez 29	Bu çalışma, kafein takviyesinin laktik asit düzeyi ve Wingate Anaerobik Güç Testi'ndeki peak power verisi üzerindeki etkisini değerlendiren çalışmaların meta-analiz yöntemiyle incelenmesini amaçlamaktadır.	Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi yaklaşımında meta-analiz modeli tercih edilmiştir. İlgili çalışmalara erişmek için Google Scholar, Pubmed, Web of Science ve ScienceDirect veri tabanlarında son 5 yıl içerisinde (2018-2022) yapılan kafein takviyesi ile yorgunluğu değerlendiren 1160 çalışma ve kafein takviyesi ile anaerobik performansı değerlendiren 1114 çalışma incelenmiştir. Anahtar kelimelerin taranmasıyla elde edilen veriler kullanılarak, kafein takviyesi ile yorgunluğu değerlendiren 13 çalışma ve kafein takviyesi ile anaerobik performansı değerlendiren 20 çalışma analiz edilmiştir. Raporlama sürecinde elde edilen veriler, Cochrane Review Manager 5.4 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.	Araştırma analizi sonucunda, kafein takviyesinin laktik asit birikimini artırdığı ve pik güç performansını geliştirdiği gözlenmiştir. Kafein tüketiminin yorgunluğun belirtisi olan laktik asitin daha az birikimine katkıda bulunmasa da özellikle kısa süreli performansı iyileştirdiği söylenebilir.
Tez 30	Amaç, elit genç boksörlerde akut kafein	Çalışma grubu, 17-20 yaş aralığındaki elit 10 genç erkek boksördür. Çalışmada sağ ve sol	Araştırmanın sonuçlarına göre, kafein grubu ve plasebo grubunda her iki grup da performansta istatistiksel

	takviyesinin performansa olan etkisini değerlendirmektir.	kol gülle atma testleri, sağ ve sol el pençe kuvveti testleri, anaerobik güç testi, dikey ve yatay sıçrama testleri ,T-test, STROOP Testi ve simüle edilmiş bir boks performans testi gibi çeşitli testler kullanılmıştır.	olarak iyileşme göstermiştir. Kafein grubunda sağ el gülle atma ve dikkat testi sonuçlarında, plasebo grubunda ise pençe kuvveti, sağ el gülle atma, yatay sıçrama ve dikkat testi sonuçlarında anlamlı artışlar gözlenmiştir. Performanstaki artışlar her iki grupta da benzerdir ve kafein alımının plaseboya nazaran benzer etkide olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, elit genç boksörlerde kafein takviyesinin performanslarını olumlu etkileyeceğini gösterirken plasebo takviyesinin de performans üzerindeki etkisi kafein takviyesine benzer ya da daha fazla artırabileceği yönündedir.
Tez 31	Bu araştırmanın amacı, sağlıklı, rekreasyonel aktif erkek bireylerde farklı konsantrasyonlardaki kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının Stroop Dikkat Testi üzerindeki etkisini incelemektir.	Bu çalışmaya, 18 yaş üstü, sağlıklı, alkol ve sigara kullanmayan, dikkat ve konsantrasyonu etkileyebilecek ilaç veya besin desteği almayan, günlük kafein tüketimi 150-300 mg arasında olan, renk körü olmayan ve rekreasyonel olarak aktif olan 30 erkek birey katılmıştır. Katılımcılara farklı günlerde Stroop Dikkat Testi uygulanmış ve ardından ağızda çalkalama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ağızda çalkalama işlemi sırasında 60 mg, 150 mg ve 300 mg kafein çözeltisi, plasebo ve kontrol çözeltisi kullanılmıştır. Ağızda çalkalama öncesi ve sonrasında Stroop Dikkat Testi tekrarlanmıştır.	Sonuçlar, aktif sağlıklı erkeklerde Stroop Dikkat Testi süreleri, hataları ve ağızda çalkalama üzerine 150 mg ve 300 mg kafein içeren çözeltilerin etkili olduğunu göstermektedir. En belirgin etkinin 300 mg kafein içeren çözeltinin ağızda çalkalama müdahalesinden kaynaklandığı ve bunu 150 mg kafein içeren çözeltinin takip ettiği görülmüştür. Ancak, 60 mg kafein içeren çözeltinin bu etkileri göstermediği tespit edilmiştir.
Tez 32	Bu çalışmada egzersiz uygulaması ile kafein takviyesinin öğrenme,	Postnatal 28 günlük Wistar albino erkek sıçanlar (n=28), rastgele olarak kontrol, kafein, egzersiz ve kafein+egzersiz grupları olarak	Egzersiz uygulaması ile verilen kafeinin anksiyete davranışına neden olduğu ancak öğrenme ve bellek performansı ile hipokampal NR2A, NR2B, beyin

	bellek ve anksiyete davranışı üzerine etkisi araştırıldı.	dört gruba ayrıldı (n=7). Kafein, içme suyuna çözünerek (0.3 g/L), kafein grubu ve kafein+egzersiz gruplarına 4 hafta boyunca deney süresince verildi. Egzersiz uygulaması, egzersiz grubu ve kafein+egzersiz gruplarında haftada üç gün olmak üzere 4 hafta boyunca koşu bandı üzerinde gerçekleştirildi. Egzersiz şiddeti, 0.5 km/s olarak ayarlandı. Deney prosedürünün ardından sıçanların öğrenme ve bellek performansları Morris Su Tankı Testi kullanılarak değerlendirildi. Anksiyete düzeyleri ise açık alan testi ile ölçüldü. Açık alan testi sonrasında sıçanlar anestezi altında beyin dokusu çıkarılarak hipokampus dokusu elde edildi.	kaynaklı nörotrofik faktör gen ekspresyon seviyelerini adolesan sıçanlarda etkilemediği sonucuna ulaşıldı.
Tez 33	Bu çalışmanın amacı, düzenli ve iyi seviyede antrenman yapan erkek bisikletçilerde bilişsel yorgunluk ve bilişsel yorgunluk sonrası alınan 400 mg kafein takviyesinin bisiklet sporunda dayanıklılık performansı üzerindeki etkisini ve fonksiyonel eşik güç testi sırasında	Araştırmaya lisanslı, düzenli şekilde haftalık en az 250 km mesafe kat eden ve haftanın en az 5 günü, 12 saat antrenman yapan iyi antrenmanlı 12 erkek sporcu katılmıştır. Sporcular dört farklı ziyaret gerçekleştirmişlerdir: kontrol, deney, kafein ve plasebo ziyaretleri. Her ziyarette dinlenik kalp atım hızı, sistolik ve diastolik kan basınçları değerlendirilmiş ve dört boyutlu yakınma listesi ve anlık duygu durumunu ölçmek amacıyla görsel analog skala ölçeği uygulanmıştır. Test protokolüne ısınma protokolüyle başlanmış ve ardından	Stroop test ile bilişsel yorgunluk uygulamasının bisiklet performans parametreleri; fonksiyonel eşik güç, ortalama güç, rölatif güç, kadans ve fizyolojik yanıtlardan; kalp atım hızı, algılanan zorluk derecesi, glukoz, laktat, sistolik kan basıncı dinlenim, sistolik kan basıncı son, diastolik kan basıncı dinlenim, diastolik kan basıncı son, test öncesi laktat, test sonrası laktat ve test öncesi glukoz üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı; ancak test sonrası glukoz değerini anlamlı derecede azalttığı tespit edilmiştir. Bilişsel yorgunluk ile birlikte 400 mg kafein tüketiminin, bisiklet performans parametreleri; fonksiyonel eşik güç, ortalama güç,

	gözlenen fizyolojik yanıtları incelemektir.	fonksiyonel eşik güç testi yapılmıştır. Fonksiyonel eşik güç testinden sonra, sporcuların anlık duygu durumunu ölçmek amacıyla dört boyutlu yakınma listesi ve görsel analog skala ölçeği, son olarak da Brunel ölçeği uygulanmıştır. Bilişsel yorgunluk haftasında sporculara sakın bir ortamda 60 dakika boyunca "Stroop" bilişsel testi uygulanmış ve ardından sporcuların bilişsel yorgunluk seviyesini ölçmek amacıyla NASA-TLX ölçeği uygulanmıştır. Kafein ve plasebo haftalarında sporculara testten 45-60 dakika önce 2 adet (2x200=400 mg) kafein kapsülü verilmiş ve ardından tüm prosedürler ilk ziyaretteki sırayla uygulanmıştır.	rölatif güç ve fizyolojik yanıtlardan test sırasında ve test sonrasında laktat üzerine anlamlı etkisinin olduğu; diğer taraftan kalp atım hızı, glukoz, algılanan zorluk derecesi sistolik kan basıncı dinlenim, sistolik kan basıncı son, diastolik kan basıncı dinlenim, diastolik kan basıncı son, test öncesi laktat, test öncesi glukoz, test sonrası glukoz, üzerine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.
Tez 34	Bu araştırmanın amacı 3x3 basketbol branşındaki sporculara kafein takviyesi vererek kassal kuvvet, kassal dayanıklılık ve kardiyovasküler dayanıklılık performansları üzerinde kafeinin akut etkilerini incelemektir.	Bu çalışmada, 3x3 basketbol branşındaki 14 erkek katılımcıya ilk test gününde, 6mg/kg kafein alımından 1 saat sonrasında göğüs pres aletinde kassal kuvvet (1 TM) ve kassal dayanıklılık (1 TM'nin %60'ı ile maksimum tekrar) parametrelerinin değerlerini belirlemek için test edilmiştir. Ardından, 5 dakikalık dinlenme süresinin ardından aynı prosedür alt gövde için çömelme aleti kullanılarak tekrarlanmıştır. Kassal kuvvet ve kassal dayanıklılık ölçümlerinin ardından, 10 dakika dinlenme ve 5 dakika düşük tempoda ısınma	Alt gövde 1 TM, göğüs pres ve Yo-Yo IET (Level 1) sonuçları incelendiğinde, kafein takviyesi sonrası performansın plasebo ve kontrol ölçüm günlerine göre anlamlı olarak arttığı belirlenmiştir.

		için süre verilmiş ve sonrasında kardiyovasküler dayanıklılık testi (Yo-Yo IET Level-1) gerçekleştirilmiştir. 2. ve 3. test günlerinde aynı protokol plasebo takviyesi ve herhangi bir takviye verilmeden tekrarlanmıştır. Ölçümler arasında 48 saat dinlenme süresi verilmiştir.	
Tez 35	Bu çalışmada sporcular tarafından kullanılan bazı ergojenik destek ürünlerinin etiket bilgilerinde beyan ettikleri Kafein ve C vitamini miktarları ile ürün içerisindeki gerçek miktarlarını belirlemek ve karşılaştırmaktır.	Örneklerdeki Kafein ve C vitamini miktarları, yüksek performanslı sıvı kromatografisi yöntemi uygulanarak saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında, sporcular tarafından kullanılan 68 farklı ürün örneği alınmış ve bu ürünlerin etiket beyanlarında yer alan Kafein ve C vitamini miktarları analiz edilmiştir.	Örneklerdeki kafein miktarı $0-304 \pm 14$ mg aralığında bulunmuştur. Etiket beyan edilen kafein miktarı ise $\%0-142 \pm 6$ aralığındadır. Örneklerdeki C vitamini miktarı ise $0-1294 \pm 58$ mg aralığında tespit edilmiştir. Etiket beyan edilen C vitamini miktarı ise $\%0-182 \pm 8$ aralığındadır. Araştırma sonucunda, ürün örnekleri incelendiğinde etiket beyanları ile analiz sonuçları arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Örneklerdeki kafein ve C vitamini miktarları, etikette belirtilen miktarlardan daha fazla, daha az veya eşit olabileceği gözlenmiştir.

4.1.13. 2005-2023 Yıllarındaki Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin İçeriklerinin Özetlenmesi

Kafein ve fiziksel aktivite konulu tezlerin içeriklerinin özeti Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Tezlerin İçeriklerinin Özetlenmesi

	Kafeinin Uygulama Şekli	Araştırma Tipi	Araştırılan Parametrelerin Performansı	Sonuç
Tez 1	Tüketim	Deneysel	1500 m	İyileşme $p<0,05$
Tez 2	Tüketim	Deneysel	Tekrarlı Mekik Koşu Testi	Laktat düzeyinde azalma, $p<0,05$
Tez 3	Tüketim	Deneysel	Doğrusal Hız Testi (5/10/20/30m), Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama ve Çeviklik Testleri	Sürat performansı ve dikey sıçrama performansını etkilememiş, Yön değiştirmeli koşularda ve yatay sıçramalarda iyileşme, $p<0,05$
Tez 4	Tüketim	Deneysel	Sprint performansı	Ortalama sprint zamanında iyileşme $p<0,05$ En iyi sprint zamanını etkilememiş.
Tez 5	Tüketim	Deneysel	Dar Alan Oyunları	Teknik aksiyonlar ve fizyolojik performans iyileşme, $p<0,05$
Tez 6	Tüketim	Deneysel	Teknik Beceri Testleri	Sprint, Sürat dripling testi ve Teknik beceri performanslarını iyileştirmiş, $p<0,05$

Tez 7	Tüketim	Deneysel	Alt ve üst ekstremitelerde kassal kuvvet ve kassal dayanıklılık performansı	Alt ekstremitelerde kassal dayanıklılık performansı artışı, $p<0,05$
Tez 8	Tüketim	Nicel	Günlük beslenmenin analizi	Adolesan futbolcuların kafein tüketim miktarları benzer, $p>0,05$
Tez 9	Analiz	Deneysel	Kısa ve uzun mesafe sporcularında kafein ile ilgili genin allel dağılımları	Kafeini daha yavaş metabolize eden gen alleli daha fazla görülmüş, $p<0,05$
Tez 10	Tüketim	Deneysel	Sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanı performansı	Uyku yoksunluğu sonrası kafein alımı sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanını etkilememiş, $p>0,05$
Tez 11	Tüketim	Deneysel	Anaerobik Performans (30m sprint, t test, aktif sıçrama, squat sıçrama, koordinasyon testi)	Çeviklik, aktif ve squat sıçramada iyileşme, $p<0,05$
Tez 12	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Tekrarlı Sıçrama Performansı	Nötr, $p>0,05$
Tez 13	Tüketim	Nicel	Genel Değerlendirme (Anket) Formu	Günlük kafein tüketim düzeyi ile uyku kalitesi arasında ilişki var, $p>0,05$
Tez 14	Tüketim	Deneysel	Aerobik ve Anaerobik Performans ve Bazı Motorsal Özellikler	30m sürat, Cooper testi, çeviklik testi anlamlı iyileşme, $p<0,05$ Durarak uzun atlama, denge testi, dikey sıçrama, otur-eriş testi nötr
Tez 15	Tüketim	Nicel	Genel Değerlendirme (Anket) Formu	Fiziksel aktivite alışkanlıkları ile kafein tüketim zamanı ve miktarı

				arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. $p>0,05$
Tez 16	Tüketim	Nicel	Genel Değerlendirme (Anket) Formu, Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği (SBBÖ)	Futbolcuların kafein alımları ile vücut kütlesi arasında negatif; vücut yağ yüzdesi ve vücut yağ kütlesi arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu; voleybolcuların kafein alımları ile vücut ağırlığı, vücut yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).
Tez 17	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Reaksiyon zamanı	Plasebo ve kontrol seanslarıyla karşılaştırıldığında, reaksiyon zamanını anlamlı bir şekilde kısalttığı ve en büyük etkinin %2,4'lük dozda olduğu bulunmuştur. $p<0,05$
Tez 18	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Tekrarlı Tekme Vuruş Kuvveti ve Süresi, el reaksiyon testi	Tekrarlı Tekme Vuruş Kuvveti ve Süresi ile el reaksiyon testinde iyileşme, $p<0,05$
Tez 19	Tüketim	Nicel	Genel Değerlendirme (Anket) Formu, Besin Tüketim Kaydı, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği	Katılımcıların günlük kafein tüketim miktarıyla ilgili yetersiz bilgiye sahip olduğu, kafein tüketimi sonrası enerjik hisseden sayısı daha yüksek, $p<0,05$

Tez 20	Tüketim	Deneysel	Çeviklik ve Dayanıklılık Performansı	T testi ve Yoyo aralıklı toparlanma testinde iyileşme, $p<0,05$
Tez 21	Tüketim	Deneysel	Aerobik ve Anaerobik Performans	Aerobik Performansta iyileşme, $p<0,05$ Anaerobik Performans Nötr, $p>0,05$
Tez 22	Tüketim	Deneysel	800m ve 1500m Performansı	800 m = Nötr 1500 m iyileşme, $p<0,05$
Tez 23	Tüketim	Deneysel	Bilişsel Fonksiyonlar	Bilişsel fonksiyonlarda iyileşme, $p<0,05$
Tez 24	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Statik ve Dinamik Denge Performansı	Dinamik dengede iyileşme, $p<0,05$ Düşük KAF tüketimi ile statik dengede iyileşme, $p<0,05$
Tez 25	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Reaksiyon Hızı	%2,4 kafein ağızda çalkalama sonrası 10. ve 20. dakikalar arasında daha iyi reaksiyon zamanı, $p<0,05$
Tez 26	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Reaksiyon zamanı	Maltodekstrin + kafein kombinasyonu ağızda çalkalama ile reaksiyon zamanında anlamlı iyileşme, $p<0,05$
Tez 27	Tüketim	Deneysel	Dikey sıçrama ve Tekrarlı sprint performansı	Nötr, $p>0,05$
Tez 28	Tüketim	Nicel	Genel Değerlendirme (Anket) Formu	Kafein tüketimi, kaygı düzeyi ve uyku kalitesi arasında pozitif ilişki $p<0,05$

Tez 29	Tüketim	Deneysel	Anaerobik Performans (Laktik asit ve Wingate Anaerobik Güç Testi)	Pik güç performansında iyileşme, $p<0,05$
Tez 30	Tüketim	Deneysel	Motorik ve Bilişsel Performanslar	Kafein grubunda sağ el gülle atma ve dikkat testi sonuçlarında, plasebo grubunda ise pençe kuvveti, sağ el gülle atma, yatay sıçrama ve dikkat testi sonuçlarında anlamlı artış, $p<0,05$
Tez 31	Ağızda Çalkalama	Deneysel	Stroop Dikkat Testi (SDT)	150 ve 300mg ile iyileşme, $p<0,05$
Tez 32	Tüketim	Deneysel	Öğrenme, bellek ve anksiyete davranışı	Anksiyete davranışına neden olduğu ancak öğrenme ve bellek performansı etkilemediği, $p>0,05$
Tez 33	Tüketim	Deneysel	Aerobik Performans (Fonksiyonel Eşik Güç)	Bisiklet performans parametreleri; fonksiyonel eşik güç, ortalama güç, rölatif güç ve fizyolojik yanıtlardan test sırasında ve test sonrasında laktat üzerine anlamlı etkisinin olduğu $p<0,05$
Tez 34	Tüketim	Deneysel	Kassal kuvvet, Kassal dayanıklılık ve Kardiyovasküler dayanıklılık	Alt gövde 1 TM, göğüs pres ve Yo-Yo IET (Level 1) iyileşme $p<0,05$
Tez 35	Besinlerin kafein içeriği	Deneysel	HPLC analizi	Besinlerin etiket beyanları ile kafein içerikleri farklı bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma belgesel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiş olup Türkiye’de Yükseköğretim kurumuna bağlı üniversitelerin enstitülerindeki lisansüstü öğrenciler tarafından hazırlanmış tezlerin başlığında, anahtar kelimelerinde veya içeriğinde “Kafein, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu” terimleri barındıran yayınlanmış lisansüstü tezler ile yapıldı. Araştırmanın verileri, birincil kaynak olarak YÖK’ün Ulusal Tez Merkezi Arşivi internet sayfasından (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>) incelendi. Online olarak ulaşılabilen gelişmiş arama ekranının dizin satırına “kafein” anahtar kelimesi girilerek, fiziksel aktivite, egzersiz, spor, sporcu kelimeleriyle ilintili tezler tespit edilerek arama stratejisi oluşturuldu. Tarama sonucunda toplam 38 teze ulaşıldı. Bunlardan 35 tanesi erişime açıldı. İlk tezin 2005 yılında son tezin ise 2023 yılında yayınlandığı saptandı. Saptanan tezler bibliyometrik analiz gerçekleştirilerek incelendi. Üniversitelerin enstitülerinde gerçekleştirilen lisansüstü eğitim, ele aldıkları konular açısından değerlendirildiğinde, hem yazarların gelecekteki akademik çalışma alanlarını belirlemelerine katkı sağlamak hem de literatürün ilerlemesine destek olmaktadır. Spesifik bir bilim dalında hazırlanan tez sayısı kadar tezlerde incelenen konuların çeşitliliği de önem taşımaktadır. Tez sayısı, o alandaki bilimsel bilginin miktarı (derinlik) hakkında bir fikir sağlarken, tezlerin çeşitliliği, üretilen bilimsel bilginin kapsamı (genişlik) hakkında bir anlayış sunabilir. Belirli bir bilim dalında yazılan tezlerin nicel ve nitel açıdan incelenmesi, o alandaki odaklanılan konuların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine ve aynı zamanda göz ardı edilen konuların belirlenmesine olanak tanır.

Araştırma kapsamında çalışmalar yayınlanma yıllarına göre incelendiğinde ilk çalışmanın 2005 yılında yayınlandığı görülmüştür. Yazılan tez sayılarının 2022 yılında ciddi artışa geçtiği görülmüştür. 2018 yılındaki tez sayısında düşüşün sebebi ise tespit edilememiştir. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı’nda yazılan tezlerin sayıca diğer anabilim dallarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kafein ve fiziksel aktivite ile ilgili yazılan tezlerin en çok Ege Üniversitesi’nde yazıldığı görülmüştür. Tezlerde en fazla danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlar açısından benzer bir dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Yazılan tezlerde en çok sayfa aralığı 40 – 100 olanların olduğu, kullanılan ortalama kaynak sayısının 100 civarında olduğunu görülmüştür. Tez yazarlarının cinsiyetlerine bakıldığında kadın ve erkek yazarların zaman zaman artışta

ve düşüşte olduğu gözlenmiştir. Yazılan tezlerde en fazla kullanılan anahtar kelimelerin başında “Kafein” olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 2016, 2021 ve 2022 yılları dışındaki tüm yıllarda yazılan tezler, yüksek lisans tez programı dahilinde olmuştur. Bu durumun sebebi ise doktora sürecinin daha uzun süregelen ve yüksek lisans sürecinde yapılan çalışmalara göre daha yüksek nitelikli olması olduğu söylenebilir (Doğan, 2022). Bu durumda kafein ve fiziksel aktivite konulu doktora düzeyinde tez çalışması yapılmamış olması bir eksiklik olarak yorumlanabilir. 2016, 2022 ve 2023 dışındaki tüm yıllarda yazılan tezler Sağlık Bilimleri Enstitüsü dahilinde yapılmıştır.

Yukarıda yer alan araştırma sonuçlarını değerlendirmeden önce; kafeinin en popüler ergojenik yardımcılardan biri olduğu ve kafeinin performans üzerindeki etkilerinin 100 yılı aşkın bir süredir araştırılmaya devam ettiği, bilinen ilk yayının 1907’de gerçekleştiği bilinmektedir (Çolakoğlu vd., 2023). Bu sonuçlar, lisansüstü öğrencilerin ve tez danışmanlarının tez konusu seçme süreçlerine ve kafein ile ilgili araştırılmamış konuların belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bu araştırmanın sınırlılığı, araştırmanın YÖK Tez Merkezi’nde paylaşıma açılan tezlerin incelenmesiyle sınırlı olmasıdır.

Gelecekte, bu konuya ilgi duyan araştırmacıların, henüz YÖK Tez Merkezi’nde paylaşılmamış tezlere de erişerek daha kapsamlı bir değerlendirme yapmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, kafein ve fiziksel aktivite alanındaki tezlerin bibliyometrik analizlerine veya yayınlanmış makalelerin konu dağılımlarına ilişkin benzer araştırma verilerinin az olduğu ve bu nedenle çalışmamızın bulgularını diğerleriyle karşılaştırmanın çok zor olduğu görülmektedir. Konuya ilgi duyabilecek araştırmacılar, dünya üzerinde "kafein ve fiziksel aktivite" ile ilgili yazılmış tezleri veya bilimsel makaleleri inceleyerek araştırılmamış konuları değerlendirebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bulgular sonucunda bu çalışmada:

Tez sayılarının 2022 yılında ciddi artışa geçtiği görülmüştür.

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı'nda yazılan tezlerin sayısının diğer anabilim dallarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tezlerin en çok Ege Üniversitesi'nde yazıldığı görülmüştür.

Tezlerde danışmanlık yapan öğretim üyelerinin unvanlar açısından benzer sayıda olduğu görülmüştür.

Tezlerde en çok sayfa sayısının 40 – 100 aralığı olduğu, kullanılan ortalama kaynak sayısının 100 civarında olduğunu görülmüştür.

Tez yazarlarının ve danışmanların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Tezlerde en fazla kullanılan anahtar kelimelerin başında “Kafein” olduğu tespit edilmiştir.

Tezlerin daha çok yüksek lisans tez programı dahilinde gerçekleştirildiği ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü dahilinde yapıldığı saptanmıştır.

Tez konularının kafein tüketimi ve kafein ağızda çalkalama yönteminin farklı egzersiz performanslar üzerine akut etkisini incelediği, sonuçların net olmadığı görülmüştür.

Türkiye’de kafein ve fiziksel aktivite alanında YÖK Ulusal Tez Merkezi’nde herhangi bir konu üzerinde bibliyometrik analiz yöntemiyle yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ülkemizdeki literatürün gelişimini ortaya koyduğu ve araştırma alanlarını gösterdiği için gelecekte yapılacak tezlerin bir yol haritası oluşturacağı ve konu seçimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ahmad, M., Batcha M., S. (2019). Testing Lotka's Law and pattern of author productivity in the scholarly publications of artificial intelligence. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 2716.
- Aktan Tüzer, B. (2022). Kafein Ağızda Çalkalama Yönteminin Reaksiyon Hızına Etki Süresinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akyüz, Z. (2022). Spor Merkezine Başvuran Yetişkin Bireylerin Kafein İçeren Yiyecek ve İçecek Tüketim Durumları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Altın, B. (2022). Kafein Kullanımının Dikey Sıçrama ve Tekrarlı Sprint Performansına Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Arslan, O. (2022). Genç Boksörlerde Akut Kafein Alımının Motorik ve Bilişsel Performansları Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Ayaz, Y. E. (2022). Elit Futbolcularda Kafein Kullanımının Çeviklik ve Dayanıklılık Performansına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ayhan, A. (2020). Profesyonel Futbolcuların ve Profesyonel Voleybolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Kafein Alımları ve Vücut Kompozisyonları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Balcı, C. (2023). Farklı konsantrasyonlardaki kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının dikkat üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bakır, F. (2023). Adolesan Sıçanlarda Kafein Tüketimi ve Fiziksel Egzersizin Hipokampal Öğrenme ve Davranış Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Balka, T. (2018). Sporcularda 24 Saat Uyku Yoksunluğu Sonrası Kafein Alımının Sezinleme Zamanı ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Baysan, C., Yapar, D., Tokgöz, M.A., Yapar, A., Baysan, E.K., Tolunay, T. (2021). Bibliometric analysis of orthopedic theses in Turkey. *Joint Diseases and Related Surgery*, 32(3):752-758. doi: 10.52312/jdrs.2021.406.

- Berke, E.M., Koepsell, T.D., Moudon, A.V., Hoskins, R.E., Larson, E.B. (2007). Association of the Built Environment With Physical Activity and Obesity in Older Persons. *American Journal of Public Health*, 97(3):486-92. doi: 10.2105/AJPH.2006.085837.
- Canbolat, E. (2022). Futbolcularlarda Akut Kafein ve L-Karnitin Desteğinin Egzersiz Performansı ve Kan Laktik Asit Düzeyi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Chodzko-Zajko Wojtek J., Proctor David N., Fiatarone Singh Maria A., Minson Christopher T., Nigg Claudio R., Salem George J., Skinner James S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *American College of Sports Medicine*, 41(7):1510-30. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
- Coimbra, D. R., Dominski, F. H., Correia, C. K., Andrade, A. (2019). Scientific production in sports science journals: Bibliometric analysis. *Revista Brasileira De Medicina do Esporte*, 25(1), 88-93. doi:10.1590/1517-869220192501208554
- Contreras-Barraza, N., Madrid-Casaca, H., Salazar-Sepúlveda, G., Garcia-Gordillo, M.Á., Adsuar, J.C., Vega-Muñoz. (2021). A bibliometric analysis of studies on coffee/caffeine and sport. *Nutrients*, 13, 3234. doi:10.3390/nu13093234
- Çakmakkaya, K., (2022). İzomaltüloz, maltodekstrin ve kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının reaksiyon zamanı üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çiftçi, S.K., Danisman, S., Yalçın, M., Tosuntas, S.B., Ay, Y., Sölpük, N., Karadağ, E. (2016). Map of Scientific Publication in the Field of Educational Sciences and Teacher Education in Turkey: A Bibliometric Study. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16 (4), 1097-1123. doi:10.12738/estp.2016.4.0009
- Çilekçi, M.H., (2023). Sporcular Tarafından Kullanılan Ergojenik Destek Ürünlerinin Kafein ve C Vitamini İçeriklerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çolakoğlu, F.F., Aras, D., Ünver, G. (2023). Sporcu Sağlığı. İstanbul: Efe Akademi.
- Denche-Zamorano, Á., Mendoza-Muñoz, M., Barrios-Fernandez, S., Parraca, J.A. (2022). Bibliometric Analysis of Psychomotricity Research Trends: The Current Role of Childhood. *Children* 9, 1836. doi: 10.3390/children9121836
- Doğan, M. (2022). Türkiye’de Gerçekleştirilen Ters Yüz Edilmiş Sınıfa Yönelik Tez Çalışmalarının Bibliyometrik Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 98. doi: 10.1186/1479-5868-10-98.
- Erdoğan, O. (2007). Farklı Oranlarda Kafein Kullanımının Tekrarlamalı Mekik Testi ve Metabolizma Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- Friedman, A. (2015). The Power of Lotka's Law Through the Eyes of R. *Romanian Statistical Review*, no. 2, p. 69-77
- Geven, G. (2022). Kafein, Karbonhidrat ve Sodyum Klorür Ağızda Çalkalamanın Statik ve Dinamik Denge Performansına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Göktepe, N. (2020). Fitness Yapan Yetişkin Bireylerde Kafein Tüketim Zamanı ve Miktarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul
- Güler, M. (2022). Profesyonel Koşucularda Kafein Kullanımının 800m ve 1500m Performansına Akut Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güven, F. (2016). Futbolda Dar Alan Oyunları: Kafein Alımının Bazı Seçilmiş Hareket Aksiyonları ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kara, Z. (2016). Amatör Futbol Oyuncularında Kafein Alımından 60 dk ve 120 dk Sonra Kısa Süreli Yüksek Yoğunluklu Egzersiz Performansı, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Karaalp, T. (2020). Erkek Sporcularda Kafein Tüketiminin Bazı Anaerobik, Aerobik Performans ve Bazı Motorsal Özellikler Üzerinde Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul
- Karabağ, S. (2017). Profesyonel Futbolcularda Kafein İlavesinin Teknik Beceri Testleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karayiğit, R. (2017). Düzenli Olarak Ağırlık Antrenmanı Yapan Genç Erkeklerde Kafein Alımının Kassal Kuvvet ve Kassal Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Karuk, H.N. (2019). Karbonhidrat ve Kafein Kombinasyonunu Ağızda Çalkalamanın Tekrarlı Sıçrama Performansına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Koyuncuoğlu, B. (2018). Yetişkin Basketbolcularda 12 Haftalık Pliometrik Antrenmanlar ile Beraber Alınan Kafein Suplementasyonun Anaerobik Performansa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Köse, M., (2005). L-Karnitin ve Kafein Alımının 1500 metre Koşu Performansı ile Seçilmiş Bazı Kan Parametrelerine Etkilerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli
- Kürkcü Akgönül, E. (2022). Bisikletçilerde Bilişsel Yorgunluğun ve Bilişsel Yorgunluk ile Birlikte Kafein Tüketiminin Fonksiyonel Eşik Güç ve Fizyolojik Yanıtlar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lalrempuii, S., Ngurtinkhuma, R. K., Mishra, R. N. (2019). Application of Bibliometric Laws Indoctorial Theses of Library and Information Science Submitted to the Universities of Northeast India, *Journal of Indian Library Association*, vol. 55 (4).
- Lawani, S. M. (1981). Bibliometrics: Its Theoretical Foundations, Methods and Applications, *Libri*, 31(1). doi:10.1515/libr.1981.31.1.294
- Mitra, S. (1965). The changing pattern of population concentration in Indian cities. *Eugenics Quarterly*, 12(3), 154–161. doi:10.1080/19485565.1965.9987623
- Murathan, G., Bozyılan, E., Murathan, F. (2020). “Fiziksel Aktivite” Konulu Bibliyometrik Analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 158-167
- Osareh, F., Mostafavi, E. Lotka’s Law and authorship distribution in Computer Science using Web of Science (WoS) during 1986–2009. *Collnet Journal of Scientometrics and Information Management*, 5:2, 171-183. doi: 10.1080/09737766.2011.10700911
- Özlem, F. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Kafein Tüketiminin Bilişsel Fonksiyonlar Üzerine Etkisinin Elektroensefalografi ile Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özlükan, B. (2021). Ağızda Karbonhidrat ve Kafein Çalkalama Yönteminin Karate Sporcularında Tekrarlı Vuruş Kuvvetine ve Süresine Etkisi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir

- Pickering, C., Grgic, J. (2019). Caffeine and Exercise: What Next?, *Sports Medicine*, 49(7):1007-1030. doi: 10.1007/s40279-019-01101-0.
- Sengupta, I.N. (1992). Bibliometrics, informetrics, scientometrics and librametrics: an overview, *Libri*, 42, 75-98. doi: 10.1515/libr.1992.42.2.75
- Tamer Otman, Ö. (2017). Adolesan futbolcuların beslenme durumları ile sıvı tüketimleri ve kafein alımlarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Tekin, A. (2023). Kafein Takviyesinin Yorgunluk ve Performans Üzerine Etkisi: Meta-Analiz Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- Tosun, S. (2016). Genç basketbolcularda akut oral kafein suplementasyonunun tekrarlı sprint performansına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Turunç, P. (2022). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı, Kafein Tüketimi ve Uyku Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara
- Türkmen, N.S. (2020). Altyapı Oyuncularının Kafein Alımları ile Uyku Kalitesi, Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Vırdınlı, S.G. (2021). Farklı konsantrasyonlardaki kafein çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının reaksiyon zamanına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Wardikar Viju, V.G. (2011). Application of Bradford's Law of Scattering to the Literature of Library & Information Science: A Study of Doctoral Theses Citations Submitted to the Universities of Maharashtra, India, *Library Philosophy and Practice*. 1054
- WHO. Global recommendations on physical activity for health. (2023, 11 Haziran). Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
- Wickham, K.A., & Spriet, L.L. (2018). Administration of Caffeine in Alternate Forms. *Sports Medicine*, 48(Suppl 1), 79-91. doi:10.1007/s40279-017-0848-2
- Wyllis, R.E. (1981). Empirical and Theoretical Bases of Zipf's Law, *Library Trends*, 30 (1981): 53-64.
- Yıldırım, U.C. (2022). Kafein Alımının 3x3 Basketbolcularda Kuvvet ve Dayanıklılık Performans Parametrelerine Akut Etkilerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Yıldırım, S. (2021). Türkiye’de İktisat Alanında Hazırlanmış Olan Doktora Tezlerin Bibliyometrik Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta
- Yücesoy, B. (2017). Profesyonel Sporcularda Kafein Metabolizması ile İlişkili CYP1A2 rs2069514 ve rs762551 Allel Dağılımlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Ekler

Ek 1. Etik Kurul Başvurusu

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 05.04.2023-E.1213010



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Öğrenci İşleri Birimi

Sayı : E-70941619-300-1213010
Konu : etik kurul sonucu

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 21.02.2023 tarihli ve 1145627 sayılı yazı.

Anabilim dalınız yüksek lisans programı öğrencisi Bilge AVCI'nın araştırması ilgili Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun yazısı ekte sunulmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Funda YILMAZ BARBET

Müdür

Bu belge,
güvenli
elektronik
imza ile
imzalanmıştır

Belge Doğrulama Kodu :BSDJNRUN74

Belge Takip Adresi :

<https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres: Ege Üniversitesi
Kampüsü 35100 Bornova /İzmir

Telefon:0 (232) 311 44 91

Faks:0 (232) 311 44 86

e-

Posta:sbeogrenci@mail.ege.edu.

tr Web:www.ege.edu.tr

Kep [Adresi:](#)

egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Deniz YILDIRIM

Unvanı: Memur Tel

No: 3114484



Ek 2. Etik Kurul Onayı



**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-1

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Prof. Dr. Gülbin RUDARLI / Spor Bilimleri Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Bilge AVCI / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Kafein ve Fiziksel Aktivite Konulu Tezlerin Bibliyometrik Analizi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	28/03/2023	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	03 / 01	PROTOKOL NO: 1904
KARAR	Araştırma OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Ayşe EROL

Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN

Kurul Başkan Yrd.

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Birsen KARACA

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Okan BİLGE

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Emel Öykü UYANIKGİL

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Yiğit Özer TİFTİKÇİOĞLU

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Özgün ÖZÇAKA YÜKSEL

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Teşekkür

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi, planlanması, yürütülmesinde desteklerini ve akademik bilgi, tecrübe ve zamanını benden esirgemeyen, danışmanım Sayın Prof. Dr. Gülbin RUDARLI' ya,

Tez çalışmam süresince benden desteğini esirgemeyen hayatın her alanında yanımda olan bana anlayış, sabır ve özveri gösteren erkek arkadaşım Musa DEMİR'e,

Yaşamım boyunca her anımda yanımda olan, sevgilerini ve desteklerini daima hissettiğim babam Hasan Hüseyin AVCI, annem Raziye AVCI'ya, ablam Fatma Gül AVCI AYSAL'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum.

İzmir, 01.08.2023

Bilge AVCI

Özgeçmiş

Bilge AVCI, 2000 yılında Bodrum'da doğdu. Üniversite öncesi tüm eğitimini Bodrum'da tamamladı. 2016 senesinde Bodrum Anadolu Lisesi'nden mezun oldu. 2020 senesinde İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü bitirdi. 2020'de Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimi Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı. 2020 senesinde özel bir diyet yemek firmasında çalıştı.

