

Sporcularda Kafein Tüketiminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

An Examination of Caffeine Consumption in Athletes According to Some Variables

Ezgi SAMAR¹, Okan KARTAL², Cansu YILMAZ^{3*}

¹Artvin Çoruh Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, email: ezgi@artvin.edu.tr 0000-0002-9376-9307

²Artvin Çoruh Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor, email: okan_kartal08@hotmail.com Orcid Id: 0000-0002-7028-4892

³Artvin Çoruh Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor email: cnsyll0@gmail.com Orcid Id: 0009-0002-6583-4674

*Corresponding author: Ezgi SAMAR

Derleme Makale / Review Article

Doi : <https://doi.org/10.5281/zenodo.19885095>

Gönderi T. / Received : 10.01.2025

Kabul T. / Accepted : 30.03.2026

Online Yayın T. / Published : 29.04.2026

ÖZ

Amaç: Çalışmada sporcularda kafein tüketiminin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya 341 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte, "Kısa Kafein Beklenti Ölçeği (B-CaffeQ)" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizler için normallik analizine tabi tutulmuş ve burada değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < 0,5$ olarak kabul edilmiştir. **Bulgular:** Araştırmada sporcuların kafein beklentileri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyete göre yalnızca anksiyete/negatif fiziksel etkiler boyutunda anlamlı fark bulunmuş ve erkeklerin puanları daha yüksek çıkmıştır. Spor kategorileri arasında hiçbir boyutta anlamlı farklılık saptanmamıştır. BKİ açısından fiziksel performans artırma, enerji/iş gücü artırma ve sosyal/duygudurum artırma boyutlarında anlamlı fark görülmüş; normal kiloluların puanları kilolulardan yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni yoksunluk/bağımlılık, anksiyete ve sosyal/duygudurum artırma boyutlarıyla düşük düzeyde pozitif ilişkiler göstermiştir. Spor yılı ise hiçbir boyutta anlamlı ilişki vermemiştir. **Sonuç:** Kafein beklentilerinin demografik ve sportif değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız olduğu; ancak özellikle cinsiyet, BKİ ve yaş değişkenlerinin bazı boyutlarda sınırlı fakat anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, sporcularda kafein kullanımının beklentisel boyutunun oldukça bireysel bir yapı taşıdığını ve fizyolojik/performans kategorileri yerine kişisel değişkenlerle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Kafein, Sporcu performansı

Abstract

Aim: This study aimed to examine caffeine consumption among athletes according to some variables. **Method:** A total of 341 volunteer athletes participated in the study. The Brief Caffeine Expectancy Questionnaire (B-CaffeQ) was used alongside a Personal Information Form to determine the demographic characteristics of the participants. The data obtained from the participants were subjected to normality analysis for statistical analysis, and the skewness and kurtosis values of the variables were controlled. Data suitable for normal distribution were analysed using the independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis, with a significance level of $p < 0.05$. **Results:** The study examined athletes' caffeine expectancies according to various variables. Significant differences were found only in the anxiety/negative physical effects dimension based on gender, with males scoring higher. No significant differences were found in any dimension between sports categories. In terms of BMI, significant differences were observed in the dimensions of physical performance enhancement, energy/work capacity enhancement, and social/mood enhancement; those of normal weight scored higher than those who were overweight. The age variable showed low-level positive correlations with the deprivation/dependence, anxiety, and social/mood enhancement dimensions. Sport experience, however, did not show any significant correlation with any dimension. **Conclusion:** Caffeine expectancies were largely independent of demographic and sporting variables; however, gender, BMI and age variables were found to produce limited but significant differences in certain dimensions. These results suggest that the expectational dimension of caffeine use in athletes was highly individualised and may be more closely related to personal variables than to physiological/performance categories.

Keywords: Athlete, Caffeine, Athlete performance

Giriş

Modern spor bilimlerinde, atletik performansı maksimize etmek amacıyla kullanılan ergojenik desteklerin kullanımında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu destekler içerisinde kafein; hem sinir sistemi üzerindeki modülatör etkileri hem de fiziksel kapasitenin farklı parametrelerine sağladığı katkılar nedeniyle literatürde en sık incelenen bileşenlerden biri konumundadır.

Genellikle kahve tüketimi ile özdeşleştirilen kafein, doğada çok sayıda bitki türünün tohum, yaprak ve meyve kısımlarında (çay, kakao vb.) çeşitli konsantrasyonlarda sentezlenen doğal bir alkaloiddir (Wikoff vd., 2017). Doğal kaynakların yanı sıra, farmakolojik ürünlere ve nutrasötiklere (sporcu içecekleri, çikolata vb.) ilave edilmektedir. Kullanım sıklığı giderek artan bu bileşik, günlük beslenme rutininin bir parçası haline gelmiştir. Fizyolojik açıdan ele alındığında ise kafein; uygun dozlarda alımıyla dolaşım ve solunum sistemlerini regüle etme, dayanıklılık seviyesini yükseltme ve yorgunluk algısını baskılama gibi potansiyel yararlar sunmaktadır (Nehlig, 2016).

Sporcuların bu tür ergojenik desteklere yönelimi, sporun bireysel ve toplumsal düzlemdeki hayati rolü ile yakından ilişkilidir. Tarihsel süreçte hayatta kalma güdüsü ve savaş hazırlığı gibi temel ihtiyaçlardan doğan spor, günümüzde sosyalleşme, stres yönetimi, kişisel gelişim ve fiziksel bütünlüğün korunması gibi çok boyutlu işlevler üstlenmektedir (Dindar, 2019). Rekabet ve başarı odaklı bir disiplin olmasının ötesinde spor; belirli kurallar çerçevesinde icra edilen, zihinsel ve bedensel süreçleri kapsayan bütüncül bir aktivite olarak tanımlanabilir. Sporun sağladığı kazanımlar sadece bireysel sağlıkla sınırlı kalmayıp, toplum sağlığı açısından da stratejik bir öneme sahiptir (Zengin, 2010; Çakır ve ark., 2025a; 2025b). Sportif performans ise biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda ortaya çıkan, belirli bir hedefe yönelik ölçülebilir eylemler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bir sporcunun potansiyelini en üst düzeye çıkarabilmesi, sadece genetik mirasa veya antrenman sıklığına değil, aynı zamanda nöromüsküler koordinasyon, motivasyonel süreçler ve beslenme durumu gibi çok sayıda iç ve dış değişkenin optimizasyonuna bağlıdır. Günümüz modern spor anlayışında, saniyelerin hatta saliselerin belirleyici olduğu rekabet ortamı, sporcuları ve antrenörleri performansı etkileyen tüm bileşenleri mikroskobik düzeyde incelemeye yöneltmiştir. Bu bağlamda, antrenman bilimi ve psikolojinin yanı sıra, yorgunluğu geciktirmek ve enerji üretim süreçlerini desteklemek amacıyla uygulanan beslenme stratejileri, performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Bu bilgiler doğrultusunda, sporcularda kafein tüketiminin farklı sosyodemografik ve sportif değişkenlere göre değişebileceği düşünülmektedir. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, boy, kilo, spor branşı, spor kategorisi (yıldızlar, gençler, ümitler, büyükler) ve spor yapma süresi gibi faktörleri içermektedir. Bu nedenle sporcularda kafein tüketim düzeylerinin bu değişkenlere göre incelenmesi hem mevcut tüketim alışkanlıklarını anlamak hem de sporcu sağlığı ve performansı açısından önemli sonuçlar ortaya koymak amacıyla gereklidir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem grubuyla ve deneysel yöntemle de yapılması önerilmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, voleybolcularda bazı demografik özellikler ile ağırlık yönetimi beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişki betimlenmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin ve etkilerin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye genelindeki kulüplerde oynayan sporcular oluştururken örneklemini Artvin il ve ilçe merkezlerindeki 341 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları sadece Artvin ilinde yapılmış olmasıdır. Çalışma anket formu kullanılarak yapılmış olup veri toplama süresi 15 gün olmuştur. Sporculardan saklanacak herhangi bir bilgi yoktur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Cinsiyet	N	%
Kadın	194	56,9
Erkek	147	43,1
Kategori	N	%
Yıldızlar	4	1,2
Gençler	93	27,3
Ümitler	171	50,1
Büyükler	73	21,4
BKI	N	%
Zayıf	19	5,6
Normal Kilolu	277	81,2
Kilolu	45	13,2
Yaş	X	Ss
	21,88	2,99
Spor yılı	X	Ss
	5,59	2,92
Toplam	341	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya toplam 341 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcıların %56,9'unu kadınlar (n=194), %43,1'ini erkekler (n=147) oluşturmaktadır. Kategori dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %1,2'si yıldızlar (n=4), %27,3'ü gençler (n=93), %50,1'i ümitler (n=171) ve %21,4'ü büyükler (n=73) kategorisinde yer almaktadır. Beden kütle indeksi (BKİ) sınıflandırmasına göre katılımcıların %5,6'sı zayıf (n=19), %81,2'si normal kilolu (n=277) ve %13,2'si kilolu (n=45) olarak belirlenmiştir. Sürekli değişkenler incelendiğinde; katılımcıların yaş ortalaması $21,88 \pm 2,99$ yıl, spor deneyimi (spor yılı) ortalaması ise $5,59 \pm 2,92$ yıl olarak bulunmuştur.

Araştırma yayın etiği

Araştırmanın etik onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından alınmıştır (belge no: E-18457941-050.99-212807).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada voleybolcuların demografik özelliklerini saptamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte, "Kısa Kafein Beklenti Ölçeği (B-CaffeQ)" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup, toplam altı sorudan oluşmaktadır. Bu form aracılığıyla katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, spor yılları, beden kütle indeksleri ve kategorilerine ilişkin veriler elde edilmiştir

Kısa Kafein Beklenti Ölçeği (B-CaffeQ)

'Kısa Kafein Beklenti Ölçeği (B-CaffeQ)' Kearns ve arkadaşları (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak basitleştirilen 20 maddeden oluşan 7 faktörlü bir yapıya sahiptir. Anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Mercanoğlu ve ark., tarafından 2024 yılında yapılmıştır. Altı Likert tipinde oluşturulan bu anketin puanlaması, "1 = Kesinlikle Katılmıyorum" ile "6 = Kesinlikle Katılıyorum" arasında belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

Faktörler	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Fiziksel Performans Artırma	-,390	-,734	,601
Enerji/İş Gücü Artırma	-,691	-,171	,735
Yoksunluk/Bağımlılık	-,168	-1,223	,839
İştah Baskılama	-,256	-,952	,742
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	,046	-1,190	,818
Sosyal/Duygudurum Artırma	-,363	-,858	,778
Uyku Bozukluğu	-,391	-,998	,739

Tablo 2’deki sonuçlara göre ölçme aracına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında değiştiği, söz konusu değerlerin normal dağılım içerisinde olduğu (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) söylenebilir. Ayrıca ölçme araçlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının literatürde kabul gören (Karagöz, 2017, s.26) güvenilir değerleri karşıladığı bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler, istatistiksel analizlere geçilmeden önce normallik açısından değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, ilgili değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Normallik varsayımını karşılayan veriler üzerinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Kafein beklentilerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	n	X	Ss.	t	P
Fiziksel Performans Artırma	Kadın	194	3,54	1,34	-1,281	,201
	Erkek	147	3,73	1,29		
Enerji/İş Gücü Artırma	Kadın	194	3,81	1,31	-1,267	,206
	Erkek	147	3,98	1,14		
Yoksunluk/Bağımlılık	Kadın	194	3,44	1,55	,458	,647
	Erkek	147	3,36	1,55		
İştah Baskılama	Kadın	194	3,58	1,41	,867	,386
	Erkek	147	3,45	1,29		
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	Kadın	194	2,98	1,40	-2,194	,029
	Erkek	147	3,32	1,48		
Sosyal/Duygudurum Artırma	Kadın	194	3,59	1,42	-,256	,798
	Erkek	147	3,62	1,29		
Uyku Bozukluğu	Kadın	194	3,85	1,53	,100	,921
	Erkek	147	3,84	1,46		

Tablo 3’teki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde katılımcıların anksiyete/ negatif fiziksel etkiler ($t=-2,194$; $p=,029$) ortalama puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan fiziksel performans artırma ($t=-1,281$; $p=,201$), enerji/iş gücü artırma ($t=-1,267$; $p=,206$), yoksunluk/bağımlılık ($t=,458$; $p=,647$), iştah baskılama ($t=,867$; $p=,386$), sosyal/duygudurum artırma ($t=-,256$; $p=,798$) ve uyku bozukluğu ($t=,100$; $p=,921$) ortalamalarında ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Kafein beklentilerinin kategoriye göre karşılaştırma sonuçları

Faktörler	Kategori	n	X	Ss.	F	P
Fiziksel Performans Artırma	Yıldızlar	4	2,25	1,00	1,484	,219
	Gençler	93	3,64	1,29		
	Ümitler	171	3,65	1,34		
	Büyükler	73	3,61	1,30		
Enerji/İş Gücü Artırma	Yıldızlar	4	3,92	,79	,096	,962
	Gençler	93	3,82	1,28		
	Ümitler	171	3,90	1,20		
	Büyükler	73	3,92	1,29		
Yoksunluk/Bağımlılık	Yıldızlar	4	2,83	1,64	1,094	,352
	Gençler	93	3,20	1,61		
	Ümitler	171	3,45	1,51		
	Büyükler	73	3,59	1,54		
İştah Baskılama	Yıldızlar	4	2,75	1,50	1,274	,283
	Gençler	93	3,45	1,48		
	Ümitler	171	3,65	1,30		
	Büyükler	73	3,38	1,33		
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	Yıldızlar	4	1,92	1,20	2,213	,086
	Gençler	93	2,91	1,42		
	Ümitler	171	3,27	1,44		
	Büyükler	73	3,13	1,47		
Sosyal/Duygudurum Artırma	Yıldızlar	4	3,33	1,66	,423	,737
	Gençler	93	3,49	1,37		
	Ümitler	171	3,63	1,35		
	Büyükler	73	3,70	1,38		
Uyku Bozukluğu	Yıldızlar	4	3,00	2,45	2,326	,075
	Gençler	93	3,77	1,55		
	Ümitler	171	4,03	1,39		
	Büyükler	73	3,55	1,60		

Tablo 4’ teki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların fiziksel performans artırma (F=1,484; p=,219), enerji/iş gücü artırma (F=,096; p=,962), yoksunluk/bağımlılık (F=1,094; p=,352), iştah baskılama (F=1,274; p=,283), anksiyete/ negatif fiziksel etkiler (F=2,213; p=,086), sosyal/duygudurum artırma (F=,423; p=,737) ve uyku bozukluğu (F=2,326; p=,075) ortalamalarında spor kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Kafein beklentilerinin kategoriye göre karşılaştırma sonuçları

Faktörler	BKI	n	X	Ss.	F	p	Fark
Fiziksel Performans Artırma	Zayıf ^a	19	3,32	1,63	3,801	,023	b-c
	Normal Kilolu ^b	277	3,71	1,27			
	Kilolu ^c	45	3,18	1,38			
Enerji/İş Gücü Artırma	Zayıf ^a	19	3,40	1,51	5,338	,005	b-c
	Normal Kilolu ^b	277	3,99	1,15			
	Kilolu ^c	45	3,44	1,51			
Yoksunluk/Bağımlılık	Zayıf ^a	19	2,88	1,62	2,236	,108	
	Normal Kilolu ^b	277	3,49	1,53			
	Kilolu ^c	45	3,13	1,58			
İştah Baskılama	Zayıf ^a	19	3,75	1,23	2,186	,114	
	Normal Kilolu ^b	277	3,57	1,35			
	Kilolu ^c	45	3,15	1,43			
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	Zayıf ^a	19	3,05	1,54	1,478	,230	
	Normal Kilolu ^b	277	3,19	1,43			
	Kilolu ^c	45	2,79	1,48			
Sosyal/Duygudurum Artırma	Zayıf ^a	19	3,37	1,61	4,523	,012	b-c
	Normal Kilolu ^b	277	3,70	1,33			
	Kilolu ^c	45	3,07	1,34			
Uyku Bozukluğu	Zayıf ^a	19	4,05	1,68	,825	,439	
	Normal Kilolu ^b	277	3,87	1,48			
	Kilolu ^c	45	3,60	1,55			

Tablo 5’ teki “tek yönlü varyans (ANOVA)” analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların fiziksel performans artırma (F=3,801; p=,023), enerji/iş gücü artırma (F=5,338; p=,005) ve sosyal/duygudurum artırma (F=4,523; p=,012) ortalamalarında BKI’ye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit

edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçları üç faktörde de normal kiloluların puanlarının kiloluların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Öte yandan yoksunluk/bağımlılık ($F=2,236$; $p=,108$), iştah baskılama ($F=2,186$; $p=,114$), anksiyete/negatif fiziksel etkiler ($F=1,478$; $p=,230$) ve uyku bozukluğu ($F=,825$; $p=,439$) ortalamalarında BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Kafein beklentileri ile yaş arasındaki ilişki sonuçları

	Yaş	
Fiziksel Performans Artırma	r	,077
	p	,156
Enerji/İş Gücü Artırma	r	,095
	p	,079
Yoksunluk/Bağımlılık	r	,193**
	p	,000
İştah Baskılama	r	,048
	p	,377
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	r	,170**
	p	,002
Sosyal/Duygudurum Artırma	r	,107*
	p	,048
Uyku Bozukluğu	r	,044
	p	,418

Tablo 6' daki "Pearson korelasyon" analizi sonuçları incelendiğinde yaş ile yoksunluk/bağımlılık ($r=,193$; $p=,000$), anksiyete/ negatif fiziksel etkiler ($r=,170$; $p=,002$), sosyal/duygudurum artırma ($r=,107$; $p=,048$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan yaş ile fiziksel performans artırma ($r=,077$; $p=,156$), enerji/iş gücü artırma ($r=,095$; $p=,079$), iştah baskılama ($r=,048$; $p=,377$) ve uyku bozukluğu ($r=,44$; $p=,418$) arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Kafein beklentileri ile spor yılı arasındaki ilişki sonuçları

	Spor Yılı	
Fiziksel Performans Artırma	r	,053
	p	,333
Enerji/İş Gücü Artırma	r	,058
	p	,289
Yoksunluk/Bağımlılık	r	,034
	p	,533
İştah Baskılama	r	-,025
	p	,642
Anksiyete/ Negatif Fiziksel Etkiler	r	-,025
	p	,651
Sosyal/Duygudurum Artırma	r	,095
	p	,080
Uyku Bozukluğu	r	-,088
	p	,105

Tablo 7' deki "Pearson korelasyon" analizi sonuçları incelendiğinde spor yılı ile fiziksel performans artırma ($r=,053$; $p=,333$), enerji/iş gücü artırma ($r=,058$; $p=,289$), yoksunluk/bağımlılık ($r=,034$; $p=,533$), iştah baskılama ($r=,025$; $p=,642$), anksiyete/ negatif fiziksel etkiler ($r=,025$; $p=,651$), sosyal/duygudurum artırma ($r=,095$; $p=,080$) ve uyku bozukluğu ($r=,088$; $p=,105$) arasında anlamlı ilişkiler olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatüre bakıldığında kafein ile ilgili yapılan çalışmalar genelde merkezi sinir sistemi, kardiyovasküler sistem, dolaşım sistemi, solunum sistemi ve endokrin sistemi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Kafein her gün milyarlarca insan tarafından tüketilmektedir. Sporculara açısından incelendiğinde ise sporcuların daha uyanık ve zinde kalarak fiziksel uygunlukları ve hazırbulunuşlukları

üzerine olumlu etkisi ve kalp atışlarını hızlandırarak ve kan damarlarını genişlettiği (vazodilatasyon) bilinmektedir (Kara, 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde çalışmada sporcuların kafein tüketiminin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Sporcularda kafein beklentileri cinsiyete göre incelenmiş ve anksiyete/negatif fiziksel etkiler puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin kafein beklentisinin kadınlarda yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışmalar incelenmiştir. Damar'ın (2024) çalışmasında kadın ve erkeklerin kafein kullanımı bozukluğu puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kafein kullanım bozuklukları kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Keskin'e (2024) göre cinsiyet ve kafein içeren içecekleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Kafein kullanım bozukluğu ölçeği ile cinsiyet arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kuran (2024) cinsiyet ve kafein kullanım düzeyi ilişkisi arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada kafein tüketim miktarının kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ágoston et al., 2018). (Jahrami et al., 2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada erkeklerin kafein tüketim düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Sağlam (2023) yapmış olduğu çalışmada kafein kullanım bozukluğu ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyet ve kafein kullanım düzeyi arasında ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha çok kafein tükettiği tespit edilmiştir Turunç (2022). Adölesanlar üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise Küçükkömürler ve Kurt ve ark. (2018) kafein tüketiminin kız öğrencilere göre erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Korkmaz (2022) çalışmasında cinsiyet ve kafein kullanım bozukluğu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Mahoney ve ark. (2019) yaptığı çalışmada kadınlar ve erkekler arasında kafein kafein alımı oranında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeninin etkili olmadığı diğer bir çalışma ise Norton ve ark. (2011) ait olan çalışmadır. Toplu-Atakan'ın (2022) adölesanlarla yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve kafein tüketim arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kafein tüketiminin kadınlarda daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Göktepe (2020) fitness yapan yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre kafein tüketimi miktarında oran erkeklerde yüksek olsa da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aydın'ın (2019) yapmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Riskli Kafein Tüketimi" adlı çalışmasında kafein tüketimi ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada kafein beklentileri ile spor kategorisine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde ise çalışmamızla alakalı spor kategorisi ve kafein beklentisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada sporcularda kafein beklentisi ve BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Normal kilolu olan sporcuların puanlarının kilolu olan sporculara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Damar'a (2024) ait çalışmada BKİ değerleri ile kafein kullanım bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kafein kullanım bozukluğu arttıkça BKİ değerleri de artmakta olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerle yapılan çalışmada BKİ sınıflaması ile kafein kullanım bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir Keskin (2024). Kafein alım miktarı sınıflarına göre BKİ değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir Doğanay (2024). Elit basketbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise antropometrik ölçümler ile kafein kullanım düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır Fırincioğulları (2023). Göktepe'nin (2020) çalışmasında da BKİ ile kafein tüketimi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmada kafein beklentisi ve yaşa göre düşük düzeyde ama pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların yaşı arttıkça kafein kullanım beklentilerinin de arttığı görülmüştür. Damar (2024) Genç Yetişkinlerde Kafein Kullanım Bozukluğunun Sirkadiyen Ritim Ve Depresyon İle İlişkisi adlı çalışmada yaş ile kafein kullanımı ilişkisine bakıldığında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları arttıkça kafein kullanım bozuklukları da arttığı görülmüştür. Kuran (2024)

katılımcıların yaş ve kafein tüketim düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Fırıncioğulları (2023) yapmış olduğu Elit basketbolcularda kafein takviyesinin kan laktat seviyesi, performans ve antrenman sonrası yorgunluk üzerine etkisi adlı çalışmada yaş ve kafein tüketim değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Genç erişkinlerde kafein kullanımıyla ilgili yapılan bir çalışmada yaş ve kafein kullanım bozukluğu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür Korkmaz (2022). Tot Acar ve ark. (2011) tarafından yapılan bir çalışmada yaş arttıkça kafein tüketiminin de arttığı görülmüştür. Adölesanlarda yapılmış bir çalışmada yaş ve kafein tüketimi miktarı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur Toplu-Atakan (2022). Göktepe 'nin (2020) fitness yapan yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada yaşa göre kafein tüketimi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşı büyük olan katılımcıların yaşı küçük olan katılımcılara kıyasla kafein tüketimi daha yüksektir. Aydın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada normal ve riskli kafein tüketenlerin yaş ortalaması arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çalışmada sporcuların kafein kullanım beklentileri ile spor yılına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada yalnızca anksiyete/negatif fiziksel etkiler boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmış; erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, erkek sporcuların kafeinin olası olumsuz etkilerine ilişkin beklentilerinin kadınlara kıyasla daha güçlü olabileceğini düşündürmektedir. Diğer tüm faktörlerde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor kategorilerine göre yapılan değerlendirmede hiçbir faktörde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu durum, sporcuların yer aldıkları kategori ne olursa olsun kafeine yönelik beklentilerinin benzer bir yapıda olduğunu göstermektedir. BKİ değişkeni açısından ise fiziksel performans artırma, enerji/iş gücü artırma ve sosyal/duygudurum artırma boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiş; normal kilolu sporcuların, kilolu sporculara göre daha yüksek beklenti düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu üç boyutta farkın normal kilolular lehine olması, kilolu sporcuların kafeinin olumlu etkilerine yönelik daha düşük bir beklenti geliştirdiğini düşündürmektedir. Diğer faktörlerde BKİ'ye bağlı anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde yoksunluk/bağımlılık, anksiyete/negatif fiziksel etkiler ve sosyal/duygudurum artırma boyutlarında düşük düzeyde fakat anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Buna göre yaş arttıkça sporcuların kafein kullanımına ilişkin hem olumsuz beklentilerinin (yoksunluk, anksiyete vb.) hem de sosyal/duygusal etkilerle ilgili beklentilerinin bir miktar arttığı söylenebilir. Diğer faktörlerde yaş ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Spor yılı değişkeni açısından yapılan korelasyon analizlerinde ise hiçbir kafein beklentisi boyutunda anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Bu bulgu, sporculuk deneyiminin kafeine yönelik algı ve beklentiler üzerinde belirleyici olmadığını göstermektedir.

Genel olarak bulgular değerlendirildiğinde, kafein beklentilerinin demografik ve sportif değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız olduğu; ancak özellikle cinsiyet, BKİ ve yaş değişkenlerinin bazı boyutlarda sınırlı fakat anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, sporcularda kafein kullanımının beklentisel boyutunun oldukça bireysel bir yapı taşıdığını ve fizyolojik/performans kategorileri yerine kişisel değişkenlerle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Kaynakça

- Ágoston, C., Urbán, R., Király, O., Griffiths, M. D., Rogers, P. J., & Demetrovics, Z. (2018). Why do you drink caffeine? The development of the motives for caffeine consumption questionnaire (MCCQ) and its relationship with gender, age and the types of caffeinated beverages. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 981–999.
- Aydın, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde riskli kafein tüketimi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Chambers, K. P. (2009). *Caffeine and health research*. Nova Science.
- Çakır, Z., Çatikkâş, F., Türkmen, M., Şengönül, A., Yaman, M., Öktem, T., Gönen, M., Güzel, S., & Yel, K. (2025a). Preservice teachers' attitudes toward pedagogical humour: The role of physical activity, sociodemographic factors, and academic discipline. *BMC Psychology*, 13, 1423. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03751-4>

- Çakır, Z., Erbaş, Ü., Gönen, M. A., Ceyhan, M., Öktem, T., Kul, M., Dilek, A. N., & Güzel, S. (2025b). Examination of trauma levels and earthquake stress coping strategies of university students who exercise and do not exercise after an earthquake. *BMC Psychology*, 13, 867. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03108-x>
- Damar, Z. M. (2024). *Genç yetişkinlerde kafein kullanım bozukluğunun sirkadiyen ritim ve depresyon ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dindar, İ., & Güler, M. L. (2019). Spor ve medya ilişkisinin spor bilimleri öğrencileri üzerindeki etkileri. *The Journal of Academic Social Science*, 7(95), 440–456.
- Doğanay, T. N. (2024). *Sağlık çalışanlarında beslenme durumu, kafein alımı ve sirkadiyen ritmin premenstrual sendrom (PMS) ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fırıncıoğulları, K. (2023). *Elit basketbolcularda kafein takviyesinin kan laktat seviyesi, performans ve antrenman sonrası yorgunluk üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Göktepe, N. (2020). *Fitness yapan yetişkin bireylerde kafein tüketim zamanı ve miktarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Jahrami, H., Al-Mutarid, M., Penson, P. E., Al-Islam Faris, M., Saif, Z., & Hammad, L. (2020). Intake of caffeine and its association with physical and mental health status among university students in Bahrain. *Foods*, 9(4), 473.
- Kara, Z., Taşkın, H., Erkmen, N., & Baştürk, D. (2019). Effects of caffeine intake on short-term high-intensity exercise: Caffeine intake time. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. baskı). Nobel.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. baskı). Nobel.
- Kearns, N. T., Blumenthal, H., Natesan, P., Zamboanga, B. L., Ham, L. S., & Cloutier, R. M. (2018). Development and initial psychometric validation of the brief-caffeine expectancy questionnaire (B-CaffEQ). *Psychological Assessment*, 30(12), 1597–1611.
- Keskin, D. (2024). *Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde kafein kullanım bozukluğu, uyku durumu ve duygusal iştah arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkmaz, F. (2022). *Genç erişkinlerde kafein kullanım özelliklerinin internet bağımlılığı ve uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Kuran, Ö. (2024). *Yetişkin bireylerde genel beslenme durumu ve diyetin kafein içeriğinin anksiyete ve uyku kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Küçükkömürlü S., & Kurt N. (2018). Adölesanlarda Kafein Tüketimi (Caffeine Consumption in Adolescents), 111-114.
- Mahoney, C. R., Giles, G. E., Marriott, B. P., Judelson, D. A., Glickman, E. L., & Geiselman, P. J. (2019). Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clinical Nutrition*, 38(2), 668–675.
- Nehlig, A. (2016). Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients? *Practical Neurology*, 16(2), 89–95. <https://doi.org/10.1136/practneurol-2015-001162>
- Norton, T. R., Lazev, A. B., & Sullivan, M. J. (2011). The “buzz” on caffeine: Patterns of caffeine use in a convenience sample of college students. *Journal of Caffeine Research*, 1(1), 35–40.
- Sağlam, B. (2023). *Hekimlerin kafein kullanım bozuklukları ile uyku kalitesi ve mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Toplu-Atakan, S. (2022). *Adölesanlarda kafein tüketiminin algılanan stres ve depresyon üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Tot Acar, Ş., Yazıcı, Ş., Köksal, K., Sanberk, R., & Yazıcı, S. (2011). Hocam, bir kahve daha alır mıydınız? *New/Yeni Symposium Journal*, 49(2), 121–124.
- Turunç, P. (2022). *Lise öğrencilerinin sınav kaygısı, kafein tüketimi ve uyku kalitelerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Wikoff, D., Welsh, B. T., Henderson, R., Brorby, G. P., Britt, J., Myers, E., Goldberger, J., Lieberman, H. R., O'Brien, C., & Nehlig, A. (2016). Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients? *Practical Neurology*, 16(2), 89–95.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2010). Yerel yönetimler ve spor. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 55, 49–78.