

Araştırma Makalesi

KANO SPORCULARINDA KRONOTİP VE YAŞAM KALİTESİ

CHRONOTYPE AND QUALITY OF LIFE IN CANOE ATHLETES

Gönderilen Tarih: 04/01/2024
Kabul Edilen Tarih: 27/03/2024

Melike TAŞBİLEK YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye

Orcid: 0000-0003-1309-5689

Alper Cavit KABAĞÇI

Gazi Üniversitesi, Kariyer Planlama Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara, Türkiye

Orcid: 0000-0002-5137-231X

* Sorumlu Yazar: Melike TAŞBİLEK YONCALIK, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Email: melikeyoncalik@kku.edu.tr

Kano Sporcularında Kronotip ve Yaşam Kalitesi

ÖZ

Kronotip ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya Türkiye Kano Federasyonu bünyesinde olan 106'sı erkek, 42'si kadın toplam 148 sporcu katılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler, İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından ortaya konan Yaşam Kalitesi Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde parametrik olmayan testlere başvurulmuştur. Sonuç olarak "Kesinlikle Sabahçıl Tip" ve "Sabahçıl Tipe Yakın" kronotipe sahip sporcuların toplamda 78 kişi olduğu görülmüştür. "Kesinlikle Akşamcıl Tip"te kanocuya rastlanmamıştır. "Akşamcıl Tipe Yakın" 5 sporcu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kano sporcularının çoğunun yaşam kalitesi puanı oldukça iyi değerlerde gerçekleşmiştir. "Kesinlikle Sabahçıl Tip" ve "Sabahçıl Tipe Yakın" kronotipte olan katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Genel olarak kadın kanoculara göre erkek kanocuların yaşam kalitesi puanları daha yüksek belirlenmiştir. 19-23 yaş aralığındaki kanocuların yaşam kalitesi puanlarının belirgin şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte genel olarak 24 ve üzeri yaşta kişilerle spor yapma süresi 10 yıl ve üzeri olan sporcuların yaşam kalitesi puanları daha yüksek kaydedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sirkadiyen ritim, yaşam memnuniyeti, sporcu, uyku

Chronotype and Quality of Life in Canoe Athletes

ABSTRACT

A total of 148 athletes, 106 men and 42 women, from the Turkish Canoe Federation participated in this study, which was conducted to examine the relationship between chronotype and quality of life. The data obtained in the study were collected using the Self-Assessment Form for Determining Morningness and Eveningness Types in Human Circadian Rhythm and the Quality of Life Short Form put forward by the World Health Organization. Non-parametric tests were used to analyze data that did not show normal distribution. As a result, it was seen that there were 78 athletes in total with "Definitely Morning Type" and "Near Morning Type" chronotypes. No canoeists were found in the "Definitely Evening Type". 5 athletes who are "Near Evening Type" have been identified. Most of the canoe athletes participating in the research had very good quality of life scores. It was determined that the quality of life scores of participants with "Definitely Morning Type" and "Near Morning Type" chronotypes were higher. In general, male canoeists' quality of life scores were determined to be higher than female canoeists. It was understood that the quality of life scores of canoeists between the ages of 19-23 were significantly low. However, in general, quality of life scores of people aged 24 and over and athletes who have been doing sports for 10 years or more were recorded as higher.

Keywords: Circadian rhythm, life satisfaction, athlete, sleep.

GİRİŞ

Türkiye Kano Federasyonu, kano branşının çeşitli disiplinleri olan Durgunsu Kano Sprint (Olimpik), Akarsu Slalom (Olimpik), Deniz Kanosu ve Dragon Tekne yarışlarında faaliyetlerini sürdürmektedir¹. Kano sporcularının olimpik başarı sağlamaları için yüksek kas kuvvetine ihtiyaçları vardır^{2,3,4}. Bu nedenle kano sporcularının genel sağlık durumlarına dikkat etmeleri gereklidir. Sporcu performansını etkileyen sağlık unsurlarından birisi de uykudur. Uyku kalitesi düşük olan sporcuların, iyi uyuyanlarla karşılaştırıldığında daha düşük düzeyde yaşam memnuniyeti sergiledikleri görülmektedir⁵.

Son yıllarda yapılan araştırmalar kronotip, uyku kalitesi ve uyku süresinin; psikolojik problemler, beslenme, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik bozukluk ve astım gibi hastalıklarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır⁶. Kronotip kişinin erken kalkıp erken yatan bir sabah insanı mı, yoksa geç uyanıp geç yatan bir akşam insanı mı olduğunu gösterir. Sabahçıl ve akşamcıl tipler arasında ruh hali ve aktivite ritimlerinin zamanlaması birkaç saat farklılık olabilir^{7,8}. Genetik ve çevresel faktörlerin kronotip üzerindeki etkileri yarı yarıyadır denilebilir. Henüz bir "kronotip geni" tanımlanamamıştır ancak kronotipin kendisine atfedilen sağlık tehlikeleri hakkında giderek artan bir literatür bulunmaktadır⁹. İnsanda kronotip olarak tanımlanan sirkadiyen ritim çeşitli çevresel faktörlerden etkilendiği gibi yaş ve cinsiyet gibi biyolojik faktörlerin de etkisi altındadır^{8,10}. Sirkadiyen ritim, başta melatonin olmak üzere, adrenokortikotropik hormon, kortizol, büyüme hormonu, prolaktin ve tiroid stimüle edici gibi hormonları etkilemektedir¹¹. Sirkadiyen ritim, insan fizyolojisinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kronotip, kişinin tutumunu, yaşam tarzını, bilişsel işlevlerini, atletik performansını ve kişilik özelliklerini de etkileyebilmektedir^{8,10}. Kronobiyoloji, spor dünyasında yer edinmiş bir terim olarak biyolojik ritimleri inceleyen bilimsel bir disiplindir¹². Ayala ve ark. (2021)¹² yaptıkları literatür taraması sonucu sporcuların kronotipinin önemsenmesi gerektiğini söylemişler ve takım sporlarında sonuçlar üzerinde en çok etki eden sporcuların akşamcıl tipler olduğunu vurgulamışlardır. Ayala ve ark. (2021)¹² antrenman yapmak için günün en iyi zamanının tayininde, takımda bulunan akşamcıl tip sporcu sayısının bilinmesinin faydalı olacağını belirtmişlerdir. Ayrıca bireysel sporlarda akşamcıl kronotiplerin öğleden sonra spor yapmasının daha faydalı olacağını söylemektedirler. Yazarlara göre sabahçıl ve orta tip insanlar için en iyi egzersiz zamanı öğleden sonradır. Bir sporcunun kronotipinin bilinmesi rekabet üstünlüğünü artırabilir. Genç sporcuların kendi bireysel sabahçıl-akşamcıl eğilimlerini anlamaları günün belirli saatlerinde antrenman programlarını düzenlemelerine de imkân tanıyabilir¹³. Yukarıdaki bilgilerin yanı sıra Laborde ve ark. (2015)¹⁴ sabahçıl-akşamcıl olmanın spora katılımı ile ilgisi olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yazarlar bu durumun şaşırtıcı olduğunu vurgulamakta ve daha önceki çalışmaların bulgularıyla çeliştiğini aktarmışlardır¹⁴. "Yaşam Kalitesi" insanların yaşamlarının farklı yönlerini incelemek için kullanılan çok yönlü bir kavramdır^{15,16} ve bu kavramın nasıl tanımlanacağı konusunda anlaşmazlıklar nedeniyle zaman içinde gelişmiştir¹⁷. "Yaşam Kalitesi", "İyilik Hali" ve "Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi" gibi kavramlar bireyin özellikle sağlıkla ilgili beklentilerinin karşılanmasına katkıda bulunan, çevre ve kültür koşullarından etkilenen, her bir kişinin öznel koşullar kümesi olarak tanımlanmıştır¹⁸. Bir bireyin yaşam kalitesi, kişinin fiziksel sağlığından, psikolojik durumundan, sosyal ilişkilerinden ve çevreyle olan temasından etkilenir¹⁹. Eldeki bu araştırmada, kano sporcuları özelinde kronotip ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Bu araştırma 2023 yılı içinde Türkiye Kano Federasyonuna bağlı 106'sı erkek, 42'si kadın olmak üzere toplam 148 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri Tablo 1'de verilmiştir. Türkiye Kano Federasyonu yaş kategorilerine göre 12-14 yaş minikler, 15-16 yaş yıldızlar, 17-18 yaş gençler, 23 ve daha küçük sporcular büyük B ve yaş sınırlaması olmayan sporcular büyük A olarak ayrılmaktadır¹. Araştırmaya 10 yaşında 3, 11 yaşında 4 sporcu katılmıştır. Bu sporcular minikler grubuna dahil edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kişisel Bilgileri

	N	%	
Yaş Dağılımları	10-14 yaş	33	22,3
	15-16 yaş	35	23,6
	17-18 yaş	26	17,6
	19-23 yaş	35	23,6
	24 yaş ve üzeri	19	12,8
	Toplam	148	100,0
Kano Branşı	Akarsu Slalom	15	10,1
	Deniz Kanosu	24	16,2
	Dragon Bot	27	18,2
	Durgun Su Kano	82	55,4
	Toplam	148	100,0
Kano Spor Yılı	5 Ay- 2 Yıl	71	48,0
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	27,0
	6 Yıl- 9 Yıl	20	13,5
	10 Yıl ve Üzeri	17	11,5

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan kano sporcularının kronotiplerinin belirlenmesi amacıyla "İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu" kullanılmıştır. Horne ve Ostberg (1976)²⁰ tarafından geliştirilen bu anketin (Morningness-Eveningness Questionnaire, MEQ) Türkçe'ye çevirisini ve güvenilirlik çalışmasını Pündük ve ark. (2005)²¹ yapmışlardır. Yazar Doç. Dr. Zekine Pündük'ten anket kullanım izni alınmış ve elde edilen veriler yazarın gönderdiği sabahçıl-akşamcıl skalası puanlama kriterlerine göre hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaşam kalitelerinin belirlenmesi için ise orijinali Dünya Sağlık Örgütü (1998)²² tarafından ortaya konulan ve Eser ve ark. (1999)²³ tarafından Türkçe çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Yaşam Kalitesi Kısa Formu"na [WHOQOL-BREF (TR)] başvurulmuştur. Formun kullanım izni yazar Prof. Dr. Erhan Eser ile iletişime girilerek alınmıştır. Türkçe Yaşam Kalitesi Kısa Formu "Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu" ile 4 alt boyuttan ("Fiziksel Sağlık", "Psikolojik Sağlık", "Sosyal İlişkiler" ve "Çevre") oluşmaktadır. Yüksek skorlar yüksek yaşam kalitesini gösterirken düşük skorlar düşük yaşam kalitesini göstermektedir. Araştırma için 060 karar ve 191379 sayılı Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Kararı bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Shapiro-Wilk Testi ile sınılanmış ve normal dağılım göstermeyen verilere parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Veriler Kruskal Wallis H ve Mann Whitney-U testleriyle analiz edilmiştir. Kategorik değişkenlerin tanımlayıcı istatistiklerinde ise frekans (N) ve yüzdeye (%) başvurulmuştur. Yaşam Kalitesi Kısa

formu alt boyutlarına verilen cevaplardan elde edilecek puanlar hesaplanırken elde edilen skorlar yüzlük sisteme dönüştürülmüştür. Orijinalinde 26 madde bulunan Yaşam Kalitesi Kısa Formunun Türkçe versiyonu [WHOQOL-BREF (TR)]²³ oluşturulurken 1 ulusal soru daha eklenmiştir. Analizlerde bu soru hiçbir alt boyuta alınmamış ve ayrı değerlendirilmiştir. Sadece “Yaşam Kalitesi Toplam Puanı” hesaplamalarına dahil edilmiştir. Ulusal soruya verilen cevaplar analiz edilmeden önce yeniden kodlanmıştır (Recod). Bundan dolayı bu soruya verilen cevaplarda yüksek sıra ortalaması puanı daha iyi yaşam kalitesine işaret etmektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Sporcuların Kronotip Bulguları

	N	%
Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	13,5
Sabahçıl Tipe Yakın	58	39,2
Ara Tip	65	43,9
Akşamcıl Tipe Yakın	5	3,4
Kesinlikle Akşamcıl Tip	-	-

Tablo 2'ye bakıldığında “Kesinlikle Sabahçıl Tip” ve “Sabahçıl Tipe Yakın” kronotipe sahip sporcu sayısının toplamda 78 olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen verilere göre “Kesinlikle Akşamcıl Tip”te katılımcıya rastlanmamış ve “Akşamcıl Tipe Yakın” sadece 5 sporcu olduğu tespit edilmiştir. Geriye kalan 65 kano sporcusu “Ara Tip” olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Yaşam Kalitesi Toplam Puanlarının Dağılımları

	Puan Aralığı	N	%
Yaşam Kalitesi Toplam Puanı	50-70	2	0,7
	71-85	40	17,9
	86-95	52	27,0
	96-105	38	32,4
	106-118	16	25,0

Tablo 4. Sporcuların Kronotiplerine Göre Yaşam Kalitesi Puanları

		N	Sıra Ort.	K ²	p
Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	92,60	16,239	,001*
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	85,28		
	Ara Tip	65	61,66		
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	43,90		
	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	97,45		
Fiziksel Sağlık	Sabahçıl Tipe Yakın	58	76,29	9,441	,024*
	Ara Tip	65	67,88		
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	47,90		
	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	90,98		
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	89,75		
Psikolojik Sağlık	Ara Tip	65	58,35	22,590	,000*
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	41,60		
	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	81,60		
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	80,10		
	Ara Tip	65	67,42		
Sosyal İlişkiler	Akşamcıl Tipe Yakın	5	73,10	3,402	,334
	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	85,80		
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	85,65		
	Ara Tip	65	63,03		
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	49,10		

Ulusal Soru	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	84,35	4,395	,222
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	78,04		
Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Ara Tip	65	67,26		
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	88,10		
Yaşam Kalitesi Toplam Puanı	Kesinlikle Sabahçıl Tip	20	94,95	19,540	,000*
	Sabahçıl Tipe Yakın	58	86,62		
	Ara Tip	65	59,82		
	Akşamcıl Tipe Yakın	5	43,00		

*p<.05

Tablo 4'e bakıldığında "Kesinlikle Sabahçıl Tip" ve "Sabahçıl Tipe Yakın" olan kanocuların sıra ortalamalarının bütün alt boyutlarda daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Akşamcıl tipe yakın kanocuların ulusal maddeye vermiş oldukları cevapların sıra ortalamasının yüksek değer almasının nedeni bu maddeye cevap veren sadece 5 erkek kanocunun bulunmasıdır denilebilir (Tablo 5'e bakınız).

Tablo 5. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralar Top.	Z	p
Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu	Kadın	42	61,67	2590,00	-2,338	,019*
	Erkek	106	79,58	8436,00		
Fiziksel Sağlık	Kadın	42	81,02	3403,00	-1,174	,241
	Erkek	106	71,92	7623,00		
Psikolojik Sağlık	Kadın	42	72,85	3059,50	-,296	,767
	Erkek	106	75,16	7966,50		
Sosyal İlişkiler	Kadın	42	68,92	2894,50	-1,010	,312
	Erkek	106	76,71	8131,50		
Çevre	Kadın	42	68,07	2859,00	-1,151	,250
	Erkek	106	77,05	8167,00		
Ulusal Soru	Kadın	42	65,21	2739,00	-1,782	,075
	Erkek	106	78,18	8287,00		
Yaşam Kalitesi Toplam Puanı	Kadın	42	69,48	2918,00	-,898	,369
	Erkek	106	76,49	8108,00		

*p<.05

Tablo 5'de cinsiyete göre yaşam kalitesi puanları sıra ortalamalarına bakıldığında 5 alt boyutun 4'ünde ve Yaşam Kalitesi Toplam Puanında kadınlara göre erkeklerin daha yüksek değerlere sahip oldukları görülmektedir. Bununla beraber sadece "Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu" boyutunda erkek sporcuların istatistiki olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (p<0,05). Kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları alt boyut Fiziksel Sağlık olarak görülmektedir.

Tablo 6. Sporcuların Yaş Dağılımlarına Göre Yaşam Kalitesi Puanları

		N	Sıra Ort.	K ²	p
Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu	10-14 yaş	33	78,62	4,110	,391
	15-16 yaş	35	78,86		
	17-18 yaş	26	79,02		
	19-23 yaş	35	62,01		
	24 yaş ve üzeri	19	76,13		
Fiziksel Sağlık	10-14 yaş	33	76,62	4,399	,355
	15-16 yaş	35	69,03		
	17-18 yaş	26	83,90		
	19-23 yaş	35	65,73		
	24 yaş ve üzeri	19	84,18		
Psikolojik Sağlık	10-14 yaş	33	77,68	9,177	,057
	15-16 yaş	35	70,47		
	17-18 yaş	26	74,65		
	19-23 yaş	35	62,47		
	24 yaş ve üzeri	19	98,34		
Sosyal İlişkiler	10-14 yaş	33	70,39	9,710	,046*
	15-16 yaş	35	73,04		
	17-18 yaş	26	78,17		
	19-23 yaş	35	63,40		
	24 yaş ve üzeri	19	99,74		
Çevre	10-14 yaş	33	92,33	15,491	,004*
	15-16 yaş	35	82,50		
	17-18 yaş	26	66,21		
	19-23 yaş	35	54,70		
	24 yaş ve üzeri	19	76,61		
Ulusal Soru	10-14 yaş	33	80,98	6,360	,174
	15-16 yaş	35	66,29		
	17-18 yaş	26	78,83		
	19-23 yaş	35	66,10		
	24 yaş ve üzeri	19	87,92		
Yaşam Kalitesi Toplam Puanı	10-14 yaş	33	82,67	11,147	,025*
	15-16 yaş	35	75,44		
	17-18 yaş	26	74,60		
	19-23 yaş	35	55,97		
	24 yaş ve üzeri	19	92,58		

*p<.05

Tablo 6'ya bakıldığında alt boyutların tamamında 19-23 yaş aralığındaki kanocuların yaşam kalitesi puanları sıra ortalamalarının belirgin şekilde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 6'ya göre genel olarak 24 ve üzeri yaşta sporcuların yaşam kalitesi puanları yüksektir diyebiliriz. Bu durum özellikle "Psikolojik Sağlık" ve "Sosyal İlişkiler" boyutlarında daha belirgindir.

Tablo 7. Kano Sporu Yapma Yılına Göre Yaşam Kalitesi Puanları

		N	Sıra Ort.	K ²	P
Genel Yaşam Kalitesi ve Sağlık Durumu	5 Ay- 2 Yıl	71	70,70	2,134	,545
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	73,38		
	6 Yıl- 9 Yıl	20	82,50		
	10 Yıl ve Üzeri	17	83,62		
Fiziksel Sağlık	5 Ay- 2 Yıl	71	65,49	8,294	,040*
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	80,09		
	6 Yıl- 9 Yıl	20	77,03		

Psikolojik Sağlık	10 Yıl ve Üzeri	17	96,03	5,549	,136
	5 Ay- 2 Yıl	71	66,59		
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	81,18		
	6 Yıl- 9 Yıl	20	76,45		
	10 Yıl ve Üzeri	17	89,53		
Sosyal İlişkiler	5 Ay- 2 Yıl	71	68,15	4,560	,207
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	75,29		
	6 Yıl- 9 Yıl	20	89,35		
	10 Yıl ve Üzeri	17	81,68		
	5 Ay- 2 Yıl	71	72,08		
Çevre	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	79,10	,695	,874
	6 Yıl- 9 Yıl	20	74,55		
	10 Yıl ve Üzeri	17	73,71		
	5 Ay- 2 Yıl	71	74,33		
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	74,94		
Ulusal Soru	6 Yıl- 9 Yıl	20	73,20	,043	,998
	10 Yıl ve Üzeri	17	75,71		
	5 Ay- 2 Yıl	71	66,46		
	2,5 Yıl- 5 Yıl	40	79,80		
	6 Yıl- 9 Yıl	20	80,45		
Yaşam Kalitesi Toplam Puanı	10 Yıl ve Üzeri	17	88,62	5,346	,148

*p<.05

Tablo 7’de bulunan “Yaşam Kalitesi Toplam Puanı” sıra ortalamalarına göre spor yapma süresi arttıkça yaşam kalitesi değerlerinin de yükseldiği söylenebilir. Özellikle 10 yıl ve üzeri kano sporu yapanların yaşam kalitesi puanları dikkat çekmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmaya katılan 148 kano sporcusu arasında “Kesinlikle Sabahçıl Tip” ve “Sabahçıl Tipe Yakın” kronotipe sahip sporcu sayısının toplamda 78 olduğu tespit edilmiştir. “Kesinlikle Akşamçıl Tip”te katılımcıya rastlanmamış ve “Akşamçıl Tipe Yakın” sadece 5 sporcu olduğu tespit edilmiştir. Bu rakamlardan katılımcı kanoculararın yarısından biraz fazlasının sabahçıl kronotip olduğu anlaşılmaktadır. Geriye kalan 65 (%43,9) kano sporcusu “Ara Tip” olarak belirlenmiştir. Dügeroğlu (2022)²⁴ Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada 412 öğrenciden 208’nin (%50,5) ara tip, 82’sinin (%19,5) sabahçıl tipe yakın ve 2’sinin (%0,5) kesinlikle sabahçıl tip olduğunu aktarmıştır. Yine Pündük ve ark. (2019)²⁵ Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler üzerinde bir ay arayla gerçekleştirdikleri iki uygulamada katılımcıların çok büyük bir kısmının (% 67,6-%72,4) “Ara Tip” olduğunu saptamışlardır. “Ara Tip” bakımından bahsi geçen iki çalışma ile eldeki araştırma yakın sonuçlar vermiştir denilebilir. Bununla birlikte bahsi geçen spor bilimleri öğrencileri arasında sabahçıl tipe sahip öğrencilerin oranının düşük olması eldeki araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Ancak Dügeroğlu (2022)²⁴ ve Pündük ve ark. (2019)²⁵ yaptıkları araştırmalara katılan ve spor alanlarında öğrenim gören öğrencilerin kano sporcularına göre daha heterojen bir topluluk oluşturdukları göz ardı edilmemelidir.

Araştırmada “Kesinlikle Sabahçıl Tip” ve “Sabahçıl Tipe Yakın” kronotiplere sahip sporcuların yaşam kalitesi puanlarının bütün alt boyutlarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Toktaş ve ark. (2018)⁶ kronotip, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite düzeyi konulu araştırmalarında 23 sabahçıl, 49 ara tip ve 32 akşamçıl tip olmak üzere

toplam 104 erkek üniversite öğrencisi üzerinde çalışmışlar ve sonuç olarak, sabahçıl tip bireylerin kendini gerçekleştirmek bakımından akşamcıl tiplerden daha başarılı olabileceklerini ortaya koymuşlardır. Litwic-Kaminska ve Kotysko (2017)²⁶ yaptıkları çalışmada uyku kalitesi düşük olan sporcuların, iyi uyuyanlarla karşılaştırıldığında daha düşük düzeyde yaşam memnuniyeti sergiledikleri sonucuna varmışlardır. Brown ve ark. (2008)¹³ sekiz erkek ve sekiz kadın üniversiteli kürek sporcusu üzerinde yaptıkları çalışmada kronotipin günün çeşitli zamanlarında atletik performansa olan etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kronotipin performans üzerindeki etkilerine ilişkin kesin bir genel açıklama yapılamamasına rağmen, araştırma bulgularına dayanarak kronotipin kürekçiler üzerinde etkiye sahip olduğunu söylemişlerdir.

Elde edilen verilerden bu araştırmaya katılan kadın kanoculara göre erkek kanocuların genel olarak daha yüksek yaşam kalitesi değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Tanabe ve ark. (2010)²⁷ 22 farklı spor dalını temsilen 219 ergen liseli sporcu (121 kadın-98 erkek) üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada fiziksel sağlık durumları benzer olmasına rağmen erkeklerin, özellikle psikolojik sağlık (iyilik) açısından, kadınlara göre daha iyi yaşam kalitesi bildirdiklerini saptamışlardır. Benzer şekilde Polonya'da 110 takım sporcusu ve 90 dövüş sanatları sporcusunun katıldığı başka bir araştırmada kadınlara göre erkeklerin önemli ölçüde daha iyi yaşam kalitesi puanları elde ettikleri rapor edilmiştir²⁸.

Bu araştırma bulgularına göre spor yapma süresi artıkça yaşam kalitesi değerlerinin de yükseldiği söylenebilir. Bununla birlikte özellikle 24 ve üzeri yaşta kanocuların yaşam kalitesi puanları "Psikolojik Sağlık" ve "Sosyal İlişkiler" boyutlarında belirgin şekilde yüksek kaydedilmiştir. Bu sonuçlar Achangwa ve ark. (2022)¹⁹ Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formunu kullanarak Güney Kore'de öğrenim gören 261 yabancı üniversite öğrencisinin yaşam kalitesini değerlendirdikleri çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Achangwa ve ark. (2022)¹⁹ 25 yaşın üzerindeki öğrencilerin anlamlı derecede yüksek yaşam kalitesi puanlarına sahip olduklarını vurgulamışlar ve yaşam kalitesi üzerinde fiziksel sağlık ve çevresel faktörlere kıyasla sosyal ilişkiler ve psikolojik sağlık faktörlerinin daha olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçların aksine Ramón-Arbués ve ark. (2022)¹⁶ üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde yaptıkları araştırmada yaş ile yaşam kalitesi arasında ters orantı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte en yüksek puanları fiziksel sağlık alanında, en düşük puanları ise psikolojik sağlık alanında elde etmişlerdir.

Araştırmaya katılan kano sporcularının çoğunun oldukça yüksek yaşam kalitesi puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Hendrayana ve ark. (2022)¹⁵ üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında spor dışı alanlarda öğrenim gören öğrencilere göre spor alanında öğrenim gören öğrencilerin daha iyi bir yaşam kalitesi algısına sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Aynı şekilde Litwic-Kaminska ve Kotysko (2020)⁵ sporcu üniversite öğrencilerinin, sporcu olmayan öğrencilere kıyasla yaşam doyumunun ve uyku kalitesinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan kano sporcularının çoğunun yüksek yaşam kalitesi puanlarına sahip oldukları söylenebilir. "Kesinlikle Sabahçıl Tip" ve "Sabahçıl Tipe Yakın" kronotipte olan kanocuların yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak kadın kanoculara göre erkek kanocuların yaşam kalitesi

puanları daha yüksek değerlerde belirlenmiştir. 19-23 yaş aralığındaki kanocuların yaşam kalitesi puanlarının belirgin şekilde düşük olduğu anlaşılmıştır. 24 ve üzeri yaştakiler ile spor yapma süresi 10 yıl ve üzeri olan sporcuların yaşam kalitesi puanları daha yüksek saptanmıştır.

KAYNAKLAR

1. <https://kano.org.tr/tarihcemiz> [Erişim tarihi: 11.10.2023]
2. Zinke F., Warnke T., Gäbler M., Granacher U. (2019). Effects of isokinetic training on trunk muscle fitness and body composition in world-class canoe sprinters. *Frontiers in Physiology*. 10, 21.
3. Tosun BU., Angin E., Kirmizigil B., Yolcu M. (2023). Blood flow restriction training on physical parameters in elite male canoe athletes. *Medicine*. 102(41), e35252.
4. Powell A., Williamson S., Heneghan NR., Horsley I. (2020). Investigation of the closed kinetic chain upper extremity stability test in elite canoe/kayak slalom athletes. *Physical Therapy in Sport*. 46, 220-225.
5. Litwic-Kaminska K., Kotysko M. (2020). Sleep quality of student athletes and non-athletes-the role of chronotype, stress and life satisfaction. *Sleep Science*. 13(4), 249-255.
6. Toktaş N., Erdem KA., Yetik O. (2018). Erkek üniversite öğrencilerinin kronotipe göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18(1), 507-520.
7. Manfredini R., Manfredini F., Fersini C., Conconi F. (1998). Circadian rhythms, athletic performance, and jet lag. *British Journal of Sports Medicine*. 32(2), 101-106.
8. Adan A., Archer SN., Hidalgo MP., Di Milia L., Natale V., Randler C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*. 29(9), 1153-1175.
9. Partonen T. (2015). Chronotype and health outcomes. *Current Sleep Medicine Reports*. 1, 205-211.
10. Aydın A. (2022). Sirkadiyen sistem ve biyolojik ritmin bireysel farklılıkları. İçinde: Özdemir PG. (editör). *Kronobiyojoloji ve sirkadiyen ritim*. Akademisyen Kitabevi.
11. Yıldız S. Hormonların sirkadiyen ritmi. İçinde: Özdemir, PG. (editör). *Kronobiyojoloji ve sirkadiyen ritim*. Akademisyen Kitabevi.
12. Ayala V., Martínez-Bebia M., Latorre JA., Gimenez-Blasi N., Jimenez-Casquet MJ., Conde-Pipo J., Bach-Faig A., Mariscal-Arcas M. (2021). Influence of circadian rhythms on sports performance. *Chronobiology International*. 38(11), 1522-1536.
13. Brown FM., Neft EE., LaJambe CM. (2008). Collegiate rowing crew performance varies by morningness-eveningness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 22(6), 1894-1900.
14. Laborde S., Guillen F., Dosseville F., Allen MS. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology International*. 32(7), 942-951.
15. Hendrayana Y., Hidayat Y., Tresnadiani D., Hambali B. (2022). Life quality of students majoring in sports education and its comparison with other students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 41(3), 630-642.
16. Ramón-Arhués E., Echániz-Serrano E., Martínez-Abadía B., Antón-Solanas I., Cobos-Rincón A., Santolalla-Arnedo I., Juárez-Vela R., Adam Jerue B. (2022).

- Predictors of the quality of life of university students: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(19), 12043.
17. Rojo-Ramos J., Mayordomo-Pinilla N., Castillo-Paredes A., Galán-Arroyo C. (2023). Quality of life as perceived by elite mountain athletes in Spain. *Healthcare*. 11(16), 2320.
 18. Fernández-López JA., Fernández-Fidalgo M., Cieza A. (2010). Quality of life, health and well-being conceptualizations from the perspective of the International Classification of Functioning disability and health (ICF). *Revista Espanola de Salud Publica*. 84(2), 169-184.
 19. Achangwa C., Lee TJ., Park J., Lee MS. (2022). Quality of life and associated factors of international students in South Korea: A cross-sectional study using the WHOQOL-BREF instrument. *Healthcare*. 10(7), 1262.
 20. Horne JA., Ostberg O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*. 4(2), 97-110.
 21. Pündük Z., Gür H., Ercan İ. (2005). Sabahçil-Akşamcıl Anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16(1), 40-45.
 22. WHOQOL GROUP. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*. 28(3), 551-558.
 23. Eser E., Fidaner H., Fidaner C., Eser SY., Elbi H., Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*. 7(Suppl 2), 23-40.
 24. Dügeroğlu E. (2022). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme tutumu ile kronotip açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
 25. Pündük Z., Deniz Y., Akçakoyun F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinde sirkadiyen değişkenliğin incelenmesi: Balıkesir Üniversitesi örneği. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 35-43.
 26. Litwic-Kaminska K, Kotysko M. (2017). Comparison of good and poor sleepers: stress and life satisfaction of university athletes. *Revista De Psicologia Del Deporte*. 26,121-126.
 27. Tanabe T., Snyder AR., Bay RC., Valovich McLeod TC. (2010). Representative values of health-related quality of life among female and male adolescent athletes and the impact of gender. *Athletic Training & Sports Health Care*. 2(3), 106-112.
 28. Nowak PF., Kuśnierz C., Bajkowski D. (2021). Quality of life determinants in professional athletes. *Psychology Research and Behavior Management*. 14, 2221-2229