



ARAŞTIRMA

F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.
2011: 25 (1): 17 - 24
http://www.fusabil.org

Amatör Futbolcuların Sigara Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yunus YILDIRIM¹
İrfan YILDIRIM²
Menderes KABADAYI³
Yücel OCAK²
Sebiha GÖLÜNÜK²

¹Mustafa Kemal Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Hatay, TÜRKİYE

²Afyon Kocatepe
Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Afyonkarahisar, TÜRKİYE

³Ondokuz Mayıs
Üniversitesi,
Yaşar Doğu Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu,
Samsun, TÜRKİYE

Geliş Tarihi : 24.11.2010
Kabul Tarihi : 11.03.2011

Yazışma Adresi Correspondence

Yunus YILDIRIM
Mustafa Kemal
Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Hatay-TÜRKİYE

yyildirim@mku.edu.tr

Amaç: Bu araştırmada Amatör Futbol Kulüplerindeki futbolcuların sigara kullanım alışkanlıkları ve alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar amatör kulüplerde futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfî yöntemlerle seçilen 258 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 22 sorudan oluşan anket uygulandı.

Bulgular: Araştırmaya katılan amatör futbolcuların yaş ortalamaları 23.94±4.81 olarak tespit edildi. Yapılan bu araştırmada amatör futbolcuların %41,5'nin sigara kullandıkları, sigara kullananların %64,5'nin kendilerini sigara bağımlısı olarak tanımladıkları görüldü. Sigaraya başlamada özellikle sosyal çevreye uyumun etkili olduğu (%43,9), etkileyen kişi olarak da arkadaş faktörünün (%66,4) önemli olduğu belirlendi. Sigara kullanan amatör futbolcuların %53,3'ü 18 ve sonraki yaşlarda sigaraya başladıklarını belirtmişlerdir. Sigara kullanan amatör futbolcuların %49,5'nin günde 10-19 adet sigara tükettikleri tespit edildi. Amatör futbolcuların medeni durumları, uzun süre yetişip yaşadıkları yerler, alkol kullanma durumları ve küçükken evde anne ve babalarının sigara içme durumlarının, sigara içme alışkanlıklarında istatistikî olarak farklılık oluşturduğu saptandı.

Sonuç: Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının yüksek olduğu, evli olanların, kırsal kesimde yaşayanların, alkol kullananların ve küçükken evde anne-babası sigara içenlerin sigara kullanım alışkanlıklarının diğerlerine göre daha yüksek oranda olduğu tespit edildi. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda amatör futbolculara panel ve konferans gibi yollarla sigaranın sporcu sağlığı ve performansına olumsuz etkileri anlatılarak, sigarayı bıraktıracı çalışmaların gerekliliğinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sigara içme, Amatör, Futbol.

Examination of the Smoking Habits of Amateur Soccer Players

Objective: The aim of the present study was to examine the smoking habits of the soccer players in amateur soccer clubs and to determine the factors affecting these habits.

Materials and Methods: The study included athletes who were soccer players in Afyonkarahisar amateur soccer clubs. 258 players who were selected randomly were the subjects of this research. The questionnaire composed of 22 questions answered by the players was used as the method for collecting data.

Results: The mean age of the amateur soccer players was 23.94±4.81 years. According to our results, 41.5 % of amateur soccer players were smokers and of these smokers 64.5 % defined themselves as addicts. The adaptation effort to social environment was found to be effective on starting smoking (% 43,9) and the friend factor was determined to play a significant role in the development of this habit (%66,4). 53.3% of the amateur soccer players who smoke reported that they started smoking at the age of 18 and or older and of the players who smoke, 49.5 % of them were found to be consuming 10 -19 cigarettes per day. It was also determined that that smoking habits of amateur soccer players differ in accordance to their marital status, the place where they have lived for a long time and whether their parents were consuming alcohol when they were children.

Conclusion: It was found that the rate of smoking was high among the amateur soccer players. Of the players who were married, living in rural areas, who consume alcohol and with a history of parent cigarette smoking in their childhood had significantly higher rates of smoking when compared to the others. Considering these results, the negative effects of smoking on sport performance and on health should be explained to the amateur soccer players by panels and conferences. Further efforts should be taken for the players to quit smoking.

Key Words: Smoking, amateur, soccer.

Giriş

Günümüzde insanlar çeşitli nedenlerle sağlığa zararlı kötü alışkanlıklar edinebilmektedirler. Bu kötü alışkanlıklar insanın doğasında olmayan sonradan edindikleri davranışlardır. Sigara alışkanlığı da sonradan kazanılan, insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri ile dünyanın ve ülkemizin önemli sorunlarındanır.

Dünya sağlık örgütü (WHO) sigarayı "Dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını" olarak tanımlarken; sigara bağımlılığını da "düzenli olarak günde bir sigara içme" olarak adlandırmaktadır (1, 2). Kişisel sağlığı etkileyen ve zararlı alışkanlıklardan biri olan sigarada yaklaşık 4000 kadar çeşitli madde vardır. Bu maddelerden özellikle nikotin, karbonmonoksit, iritan (tahriş edici) maddeler ve kanserojen maddeler en önde gelenlerdir. Bunlardan nikotin; bağımlılık ve kalp-damar hastalığı etkeni, karbonmonoksit; vücuda oksijen alımını azaltan bedensel ve zihinsel yorgunluğun nedenidir (3, 4). Sigara içmek ve içilen sigaranın dumanını solumak başta akciğer kanseri olmak üzere birçok organ kanserine, kronik bronşit, koroner kalp hastalığı ve serabrovasküler gibi pek çok hastalığa yol açmaktadır (5, 6). Sigara bağımlılığı sporcularında sağlığını tehdit ederek, bazı hastalıkların şiddet ve zararlarını artırır. Antrenman ve maçlar gibi ağır fiziksel aktiviteler sırasında O₂ harcanması, sigara içenlerde içmeyenlere oranla iki kat artmıştır. Sigara içenlerde alyuvarların % 10'u dejenerer olur ve akciğere alınan havadaki oksijen miktarı düşerek performansın düşmesine laktik asidin kanda çabuk birikmesine yol açar ve yorgunluk oluşur. Böyle bir ortamda sporcunun kalbi dokulara daha fazla kan atmak zorunda kalarak kan basıncının yükselmesine neden olur. Bu durum sporcu sağlığını olumsuz etkileyerek, performansın düşmesine neden olur (4, 7). Sigara kullanımının sporcu performansını olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde Fubuko ve ark. (8) sigaranın aerobik ve anaerobik gücü olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Sidney ve ark. (9)'da yaptıkları çalışmada sigara alışkanlığı olanlarda fiziksel performansın, sigara içmeyen sağlıklı bireylere göre daha kısıtlı olduğunu ifade etmişlerdir. Özer (10) çalışmasında sigara içenlerin egzersize karşı daha dayanıksız olduğunu ve egzersizi daha kısa sürede sonlandırdığını ifade etmişlerdir.

Literatürdeki çalışmalarda belirtildiği gibi sporcularda sigara kullanım alışkanlıkları, performanslarının düşmesine ve spor yaşamlarının kısa sürmesine neden olacaktır. Sigaranın sporcu sağlığı ve performansı üzerindeki olumsuz etkileri, sporcuların sigara

alışkanlıkları ile ilgili çalışma zorunluluğunu ortaya koymaktadır. Bu sebeple çalışmada amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıkları tespit edilerek, alışkanlıklarında etken olan faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma tarama modeliyle yürütüldü. Bu araştırmanın çalışma evrenini, 2009-2010 sezonu Afyonkarahisar amatör futbol takımlarından 670 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüf yöntemlerle seçilen 258 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolculara, genel demografik yapılarının yanında sigara içme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla bir anket uygulandı. Veri toplama aracı (anket) amatör takımlarda oynayan 80 sporcuya güvenilirlik hesabı (reliability) için uygulandı. Test sonucunda alfa değerini düşüren sorular anketten çıkarıldı. Uygulama sonucunda hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı %69,55'dir. Anketler amatör takımlarda oynayan futbolculara araştırmacının kendisi tarafından uygulandı. Anketlerden önce sporculara gerekli açıklamalar yapıldı. Bu araştırma için Afyon amatör spor kulüpleri futbol il temsilciliğinden gerekli izin alınmış olup ayrıca tüm sporcuların gönüllü olarak katıldıklarına dair gönüllülük onay formlarına beyanları alındı.

Bu çalışmada sigara içme alışkanlığı Dünya sağlık örgütünün belirttiği "düzenli olarak günde bir sigara içme" olarak kabul edildi (1, 2). Aylık gelir düzeyi belirlenirken net asgari ücret, asgari ücret üstü, en düşük memur maaşı ve en düşük memur maaşının üstü baz alınmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 18.0 paket programından yararlanıldı. Amatör futbolcuların anketlere verdikleri cevapların değerlendirilmesinde frekans ve yüzdeleri hesaplandı. Ayrıca amatör futbolcuların yaş, medeni durum, eğitim durumu ve ekonomik durum gibi değişkenlere göre sigara içme durumlarını karşılaştırmak için X²(Ki-kare) testi uygulandı. X² testi için %95 güven aralığında p < 0,05 önemli derecede farklı kabul edildi.

Bulgular

Araştırma gurubunu 258 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Araştırma gurubunun yaş ortalaması 23.94±4.810 olduğu görüldü. Sporculara uygulanan anket sonuçlarında ortaya çıkan bulgular aşağıdaki tablolarda gösterildi.

Tablo 1. Araştırma gurubunun sosyo-demografik özellikleri.

Sosyo-Demografik Özellikler	(N:258)	%
Medeni Durum		
Evli	69	26,7
Bekâr	189	73,3
Eğitim Durumu		
İlköğretim	18	7,0
Lise ve Dengi	121	46,9
Üniversite	119	46,1
Uzun Süre Yaşanan Yer		
Büyükşehir	25	9,7
Şehir	153	59,3
İlçe	42	16,3
Kasaba/Köy	38	14,7
Baba Eğitim Durumu		
Okuma Yazma Bilmiyor	3	1,2
İlköğretim	127	49,2
Lise ve Dengi Okullar	89	34,5
Üniversite	39	15,1
Anne Eğitim Durumu		
Okuma Yazma Bilmiyor	35	13,6
İlköğretim	149	57,8
Lise ve Dengi Okullar	59	22,9
Üniversite	15	5,8
Ailenin Aylık Gelir Durumu (TL)		
0-629	23	8,9
630-1460	150	58,1
1461 ve üst	85	32,9
Anne/Baba Sigara İçme Durumu		
Evet	153	59,3
Hayır	105	40,7
Alkol Kullanma Durumları		
Evet	77	29,8
Hayır	181	70,2
Sigarayı Kısıtlayıcı Yasal Düzenlemeleri		
Uygun Buluyor musunuz?		
Evet	229	88,8
Hayır	29	11,2

Tablo 2. Amatör Futbolcuların Sigara Alışkanlıkları.

Sigara Kullanma Durumları	Sayı	%
Evet	107	41,5
Hayır	151	58,5
Sigara Bağımlısı mısınız?		
Evet	69	64,5
Hayır	38	35,5
Sigaraya Başlamanızda Sizi Etkileyen		
Baba	10	9,3
Kardeşler	3	2,8
Arkadaş	71	66,4
Öğretmen	7	6,5
Diğer	16	15,0
Sigaraya başlamada Etkili Olan Faktörler		
Sosyal Çevreye Uyum	47	43,9
Ruhsal Sıkıntı	21	19,6
Merak ve Özentî	20	18,7
Keyif Verici Olması	11	10,3
Diğer	8	7,5
Kaç Yıldır Sigara İçiyorsunuz?		
1-3 Yıl	28	26,2
4-6 Yıl	31	29,0
7-9 Yıl	30	28,0
10 ve Üzeri	18	16,8
Kaç Yaşında Sigaraya Başladınız?		
9-11 Yaş	5	4,7
12-14 Yaş	19	17,8
15-17 Yaş	26	24,3
18 ve Üzeri	57	53,3
Günlük Sigara Tüketiminiz		
1-9 Adet	29	27,1
10-19 Adet	53	49,5
20 Adet ve üzeri	25	23,4
Antrenman ve Maç Öncesi Sigara İçme Durumu		
Antrenman veya maç günü içmiyorum	14	13,1
3-4 Saat Kalan sürede	9	8,4
1-2 Saat Kalan Sürede	41	38,3
30 dakika Kalan Süre içerisinde	43	40,2
Devre Arasında Sigara İçiyor musunuz?		
Evet	18	16,8
Hayır	89	83,2
Antrenman ve Maç Sonrası		
3-4Saat Sonra	12	11,2
1-2Saat Sonra	32	29,9
Antrenman ve Maç Sonrası 30 Dakika içerisinde	63	58,9
Sigaranın Genel Zararlarını Biliyor musunuz?		
Evet	105	98,1
Hayır	2	1,9
Sigara Performansınızı Etkiliyor mu?		
Evet	61	57,0
Hayır	46	43,0
Sigarayı Bırakmayı Düşünüyor musunuz?		
Evet	71	66,4
Hayır	36	33,6

Tablo 3. Amatör futbolcuların çeşitli özelliklerine göre sigara içme durumları.

Özellikler	Evet		Sigara İçme Durumları Hayır		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Medeni Durum						
Evli	40	58.0	29	42.0	69	26,7
Bekâr	67	35,4	122	64,6	189	73,3
X ² : 10,562	p: 0,001					
Eğitim Durumu						
İlköğretim	9	50.0	9	50.0	18	7.0
Lise ve Dengi	51	42,1	70	57,9	121	46,9
Üniversite	47	39,5	72	60,5	119	46,1
X ² : ,754	p: 0,686					
Yaşanan Yer						
Büyükşehir	8	32.0	17	68.0	25	9.7
İl	57	37.3	96	62.7	153	59.3
İlçe	26	61.9	16	38.1	42	16.3
Kasaba/Köy	16	42.1	22	57.9	38	14.7
X ² : 9,275	p: 0,026					
Baba Eğitim Durumu						
Okuma/Yazma Bilmiyor	2	66.7	1	33.3	3	1.2
İlköğretim	52	40.9	75	59.1	127	49.2
Lise ve Dengi	36	40.4	53	59.6	89	34.5
Üniversite	17	43.6	22	56.4	39	15.1
X ² : 0.909	p: 0,823					
Anne Eğitim Durumu						
Okuma /Yazma Bilmiyor	13	37.1	22	62.9	35	13.6
İlköğretim	60	40.3	89	59.7	149	57.8
Lise ve Dengi	25	42.4	34	57.6	59	22.9
Üniversite	9	60.0	6	40.0	15	5.8
X ² : 2.500	p: 0,475					
Aile Gelir Durumu (TL)						
0-629	11	47.8	12	52.2	23	8.9
630-1460	62	41.3	88	58.7	150	58.1
1461 ve üst	34	40.0	51	60.0	85	32.9
X ² : 0.460	p: 0,795					
Anne/Baba Sigara İçme						
Evet	73	47.7	80	52.3	153	59.3
Hayır	34	32.4	71	67.6	105	40.7
X ² : 6.030	p: 0,01					
Alkol Kullanma						
Evet	52	67.5	25	32.5	77	29.8
Hayır	55	30.4	126	69.6	181	70.2
X ² : 30.708	p: 0,00					

P<0.01 ve p<0.05'e göre istatistikî olarak anlamlı olarak kabul edildi.

Araştırma sonucunda amatör futbolcuların sigara içme durumları ile medeni durumları, anne ve babalarının sigara içme durumları, alkol kullanma durumları ($p<0.01$) ve yaşayıp yetiştiği yer gibi özellikleri arasında istatistikî olarak farklılık olduğu görüldü.

Tartışma

Sigara teminin kolay ve yasal olması nedeniyle sık görülen zararlı alışkanlıklardandır. Dünyada yaklaşık bir milyar kişi sigara içmekte olup bu kişiler özellikle ülkemiz gibi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır (11-13). Ülkemizin tüm kesiminde olduğu gibi, futbolcularda da sigara içme oranı oldukça yüksektir. Ülkemizde futbolcular üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda, Göral (14) futbolcuların %54,2'sinin, Atamtürk ve arkadaşları (15)'da %55,2'sinin sigara kullandıklarını belirtmişlerdir. Literatürdeki çalışmalarla benzerlik gösteren bu araştırma sonucunda, amatör futbolcuların %41,5'nin sigara kullanım alışkanlıklarının olduğu görüldü. Ayrıca sigara kullanan amatör futbolcuların %64,5'nin kendilerini sigara bağımlısı olarak hissettiklerini ifade etmişlerdir. Sigaranın sporcu sağlığı ve performansı üzerine olumsuz etkileri düşünüldüğünde gerek literatürde gerekse de bu çalışmada futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim tüm bu sonuçlardan farklılık gösteren ve sporcuların sigara kullanım alışkanlıklarının daha düşük olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmıştır. Bu çalışmalarda; Öztürk (16) sporcuların %30'nun, Arıkan ve Şanlıer (17) %25,4'nün, Bilgiç ve ark. (18)'da %29,4'nün sigara kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmalarda amatör futbolculara göre sigara kullanım alışkanlıklarının düşük olması, çalışma gurubundaki sporcuların branş, düzey ve kulüp farklılıklarından kaynaklandığını düşündürmektedir.

Yapılan çeşitli çalışmalarda sigaraya başlamada sosyal çevreye uyumun, merak ve özentinin etken olduğu, etkileyen kişi olarak arkadaş faktörünün önemli olduğu belirtilmektedir (19-22). Bu çalışmada ise, futbolcuların sigaraya başlamalarında özellikle sosyal çevreye uyumun (%43,9) etkili olduğu, etkileyen kişi olarak da arkadaş faktörünün (%66,4) önemli olduğu belirlendi. Ayrıca merak ve özentî ile ruhsal sıkıntının da sigaraya başlamada etken olduğu görüldü. Yapılan tüm bu çalışmalar bireylerin farklı gruplar ve farklı sosyo-demografik özelliklere sahip olsalar da sigaraya başlamalarında benzer etkenlerin önemli olduğu görülmektedir.

Sigara içme alışkanlığı ile bazı sosyo-demografik özelliklerin ilişkili olduğu yapılan çeşitli çalışmalarda görülmektedir (23-25). Bu çalışmalardan birinde Kişioğlu ve arkadaşları (24) sigara içenlerin %76,1'nin çocukluğunda babasının da sigara içtiğini belirtmiştir. Tosun (25) yaptığı çalışmada sigara içen beden eğitimi öğretmenlerinin %67,9'unun çocukluklarında evde sigara içenlerin olduğunu belirtmiştir. Çolakoğlu (20) sigara içen bireylerin %34,6 sının babalarının da sigara içtiklerini belirtmiştir. Gencay (26) sporcuların alkol kullanımları ile sigara içme durumlarının ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu araştırma sonuçlarının

literatürdeki çalışmalarla benzerlikler gösterdiği ve amatör futbolculardan; evli olanların, kırsal kesimde (köy/kasaba) yaşayanların, alkol kullananların ve küçükken evde anne babası sigara içenlerin sigara kullanım alışkanlıklarının diğerlerine göre daha yüksek oranda olduğu tespit edildi. Ergenlik çağındaki gençlerin kötü alışkanlıkları kazanması ya da bu durumun engellenmesinde en önemli etken ailedir. Ailede anne ya da babadan birinin sigara kullanımı, sporcuların adölesan dönemde anne ya da babalarını model alma, taklit etme, onlara merak ve özentî duyma gibi etkenlerle sigara kullanımına sebep olabilmektedir. Öte yandan evli olan bireylerin sorumluluklarının artması, ekonomik ve ailevi bir takım sorunların strese neden olup sigara kullanımını tetiklediği düşünülmektedir.

Sigara kullanan amatör futbolcuların %53,3'nün 18 ve sonraki yaşlarda, %24,3'nünde 15-17 yaşlarında sigaraya başladıkları görüldü. Özlü (27)'ye göre sigara alışkanlığı yaygın olarak, 10-20 yaş arasındaki çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılmaktadır. Küçükavruk (28) yaptığı araştırmasında sigaraya başlama yaş ortalamasını 17.62 olarak belirtmişlerdir. Gerek yapılan bu çalışmada gerekse benzerlik gösteren diğer çalışmalarda sigara başlama yaşının özellikle 15-20'li yaşlar arasında olduğu görüldü. Bu dönemler bireylerin kişilik gelişimlerinin, bağımsızlıklarının kazanıldığı, fizyolojik ve psikolojik değişimlere bağlı olarak ruhsal sıkıntıların yoğun olarak yaşanabileceği dönem olması sebebiyle sigara eğilimlerini artırabilmektedir. Sigaraya çocukluk ve adölesan dönemlerde başlanması, nikotin bağımlılığını artıracak ve devamında da bireyin uzun yıllar sigara içicisi ve bağımlısı olarak yaşamasına neden olabilecektir.

Sigara kullanan amatör futbolcuların %49,5'nin günde 10-19 adet sigara tükettikleri tespit edildi. Futbolcuların %40,2'sinin antrenman ve maç öncesindeki 30 dakika kala süre içinde sigara içip maça çıktıkları, %38,3'nünde 1-2 saat kalıncaya kadar sigara içtikleri görüldü. Devre arasında ise %83,2'sinin sigara içmedikleri belirlendi. Futbolcuların önemli bir kısmının (%58,9) antrenman ve maç bitimindeki ilk 30 dakika içinde sigara içtikleri belirlendi. Tosun (25) çalışmasında sigara içenlerin %46,4'nün günde 11-20 adet, Çolakoğlu (20) ise %37'sinin günde "11-20 adet" sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada tespit edilen günlük sigara tüketimi Tosunun (25) çalışması ile benzerlik gösterirken, Çolakoğlu (20)'nun çalışmasından farklılık göstermektedir. Bu durumun yaş ve ekonomik sebep gibi çeşitli sosyo-demografik özelliklerin farklılığından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Amatör futbolcuların %98,1'i sigaranın genel zararlarını bildiklerini ifade etmelerine rağmen %43'nün sigaranın performanslarını olumsuz etkilemediğini belirtmeleri oldukça çelişkili ve düşündürücüdür. Nitekim yapılan çalışmalar sigaranın sporcu performansını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmalarda sigara içme sonucu kişinin performansının azaldığı, sigara içenlerin düşük seviyeli aktivitede bile sigara içmeyenlere göre daha fazla zorlandıkları ve sigara içenlerin içmeyenlere göre daha düşük fiziksel dayanıklılığa sahip olduğu

belirtilmektedir (29). Yine başka bir çalışmada sigara kullanan sporcularda daha düşük maksimum kalp hızı gözlemlendiği, maksimal egzersiz seviyesinde bu kişilerin egzersizi daha kısa sürede sonlandırdıkları ve performanslarının daha düşük düzeyde devam ettiği belirtilmiştir (30). Fubuko ve ark. (8) yaptıkları bir çalışmada sigaranın sadece aerobik gücü değil aynı zamanda anaerobik gücünde olumsuz etkilediğini, bazı bireylerin bir yıldan daha az sürede bağımlı olmalarına rağmen sigaranın onların fiziksel performanslarına ciddi hasarlar verdiğini ifade etmişlerdir. Metin ve ark. (19) yaptıkları bir çalışmada fiziksel egzersiz kapasitelerinin sigarayı bıraktıktan sonra, 10 hafta gibi kısa bir sürede belirgin bir ilerleme gösterdiğini belirtmektedir. Futbolcular sigaranın zararlarını bildiklerini ifade etmelerine rağmen, sigara içmeleri ve sigara içenlerinde yarıya yakınının sigaranın performanslarını düşürmediğini belirtmeleri, aslında futbolcuların, sigaranın sporcu sağlığı ve performansına zararları konusunda yeterli bilgi sahibi olmadıklarının göstergesi olabilir. Öte yandan amatör futbolcuların yarıya yakınının günde 10-20 adet sigara tüketmeleri ile antrenman ve maça 1-2 saat kalıncaya kadarki süre içinde dahi sigara içmekten kaçınmamaları zamanla sporcularda ciddi sağlık sorunlarına yol açacak ve sportif performanslarının düşmesine neden olacaktır. Futbol her geçen gün teknik ve taktik anlamda çok önemli gelişmelere kaydetmektedir. Bu gelişmelere paralel olarak futbol daha hızlı oynanan ve son derece yüksek bir mücadele gücü gerektiren spor haline gelmiştir. Amatör

futbolcuların bu gelişmelere dikkat etmeyerek önemli bir kısmının sigara içmeleri hatta müsabakaların hemen öncesinde ve sonrasında sigara içmekten kaçınmamaları aerobik ve anaerobik dayanıklılığı olumsuz etkileyerek fiziksel performansın düşmesine neden olacaktır.

Araştırmaya katılan tüm sporculardan %88,8'nin son yıllarda sigara kullanımını kısıtlayıcı yasal düzenlemeleri olumlu bulduklarını belirtmişlerdir. Talay ve ark. (22) yaptıkları çalışmada deneklerin tamamına yakınının sigarayı kısıtlayıcı yasal önlemleri olumlu bulduklarını belirtmişlerdir. Çetinkaya ve ark. (23) çalışmasında topluma açık ve toplu bulunan yerlerde sigara içilmesi kesinlikle yasaklanmalı diyen hekimlerin %90,4 olduğunu belirtmiştir. Tüm bu çalışmalar ülkemizde her ne kadarda sigara içme oranı yüksek olsa da, sigara kullanan bireylerde dâhil olmak üzere sigara kullanımını kısıtlayıcı önlemleri olumlu bulduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak; Amatör futbolcularda sigara kullanım alışkanlıkları yüksek olup, evli olanların, kırsal kesimde yaşayanların, alkol kullananların ve küçükken evde anne-babası sigara içenlerin sigara kullanım alışkanlıklarının diğerlerine göre daha yüksek oranda olduğu tespit edildi. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda amatör futbolculara panel ve konferans gibi yollarla sigaranın sporcu sağlığı ve performansına olumsuz etkileri anlatılarak, sigara alışkanlığını önleyici ve bırakıcı çalışmaların gerekliliğinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Aşut Ö. Hekim ve Sigara. Türk Tabipler Birliği Yayınları I. Baskı 1993:9-54.
2. http://www.who.int/entity/whr/1998/en/whr98_en.pdf, 23.05.2011.
3. Selçuk ZT. Yalancı Dost, Sinsi Düşman Sigara. Actual Medicine 2002: 77-84.
4. John W H. Human Anatomy Physiology. Sixth Edition. Wm. C. Brown Publishers 1993: 637-643.
5. Trinder PM, Croft PR, Lewis M. Social class, smoking and the severity of respiratory symptoms in the general population. Journal of Epidemiology and Community Health 2000; 54:340-343.
6. Malarcher AM, Schulman J, Epstein LA, Thun MJ, Mowery P, Pierce B, Escobedo L, Giovino GA. Methodological issues in estimating smoking attributable mortality in the United States. American Journal of Epidemiology 2000;152:573-584.
7. McMurray RG, Hicks LL, Thompson DL. The effects of passive inhalation of cigarette smoke on exercise performance. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology 1985; 54:196-200.
8. Fubuka Y, Takamotu N, Kushima K, Ohtaki M, Kihara H, Tanaka T, Use S, Munaka M. Cigarette smoking and Physical Fitness. Annual Physiology Anthropology 1993; 12:195-212.
9. Sidney S, Sternfeld B, Gidding SS et al. Cigarette smoking and submaximal exercise test duration in a biracial population of young adults: the Cardia study. Medicine & Science in Sports & Exercise 1993; 25(8):911-916.
10. Özer Ö. Kronik Sigara İçicilerde Kasal Egzersizin Oksijen Kinetiğine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi 2001.
11. Marlow SP, Stoller JK. Smoking cessation. The Journal Respiratory Care 2003; 48:1238-54.
12. Mackay J, Eriksen M. The Tobacco Atlas. World Health Organization 2002.
13. Temel A, Dilbaz N, Bayam G, Okay T, Cem Şengül C. Bir Eğitim Hastanesinin Sağlık Personelinde Sigara Alışkanlığı, Bırakma Sıklığı ve Bağımlı Kişilik Özelliklerinin İlişkisi. Bağımlılık Dergisi 2004;5: 65-71.
14. Göral K. Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2008; 120-130.
15. Atamtürk H, Ahmedov Ş, Tokmak H. Lifestyles and nutritional habits of footballers from North Cyprus Football League. Journal of Sports Science and Medicine 2007; 158.
16. Öztürk A. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Vücut Bileşimleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2006.
17. Arıkan B, Şanlıer N. Amatör Tenisçilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin

- Saptanması. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı 2006;428-431.
18. Bilgiç C, Bilgiç P, Ersoy G. 2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Deđerlendirilmesi. 7.Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı 2002;171.
 19. Metin G, Yücel R, Altan M, Öztürk L, Tutluođlu B. Sigarayı Bırakmanın Fiziksel Egzersiz Kapasitesi Üzerine Etkileri. Türk Toraks Dergisi 2005; 6: 221-227.
 20. Çolakoğlu T. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Veren Okullardaki Öğrencilerin Sigara Kullanma Alışkanlıklarının İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2005; 151-158.
 21. Çelik HC, Satıcı Ö, Çelik MY. Kronik Sigara İçme Alışkanlığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Tutumlarına İlişkin Değişkenlerin Aşamalı Kümeleme Yöntemi Çözümlemesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi 2004; 11:217-222.
 22. Talay F, Altın S. Çetinkaya, E. İstanbul Eyüp İlçesi Lise Öğretmenlerine Uygulanan Sigara Anketi Sonuçları. Solunum Hastalıkları Dergisi 2005; 16: 53-59.
 23. Çetinkaya F, Biricik SS, Naçar M. Kayseri İl Merkezindeki Hekimlerin ve Tıp Öğrencilerinin Sigara İçme Durumları ve Sigara Konusundaki Tutumları. Erciyes Tıp Dergisi 2006; 28: 163-171.
 24. Kişioğlu AN, Öztürk M, Dođan M. Süleyman Demirel Üniversitesi İlk ve Son Sınıf Öğrencilerinin Sigaraya Yönelik Bilgi, Tutum, Davranışları ve Sigaraya Başlama ve Alışma Durumları. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Kongre Kitabı 2002; 831-833.
 25. Tosun B. Afyonkarahisar İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sigara Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2008; 30-55.
 26. Gencay AÖ. Sporcuların alkol kullanma alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2002; 1-8
 27. Özlü T. Gençlik ve sigara. Özyardımcı N. (ed). Sigara ve Sağlık 2002;74-84.
 28. Küçükkavruk E. Atatürk Sağlık Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Sigara İçme Sıklığı ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp Fakóltesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2002.
 29. Perkins K, Sexton JE, Solberg RD. Effects of Nicotine on Perceived Exertion During Low İntensity Activity. Medicine & Science in Sports & Exercise 1991; 23: 1283–1288.
 30. Laustiola KE, Kotamaki M, Lassila R. Cigarette Smoking Alters Sympathoadrenal Regulation by Decreasing Density of Beta 2-Adrenoceptors: A Study of Montared Smoking Cessation. Journal of Cardiovascular Pharmacology 1991; 17: 923–928.