



## ANAHTAR KELİMELELER

- ✓ Egzersiz
- ✓ Alkali Diyet
- ✓ Beslenme
- ✓ Sodyum Bikarbonat
- ✓ İştah

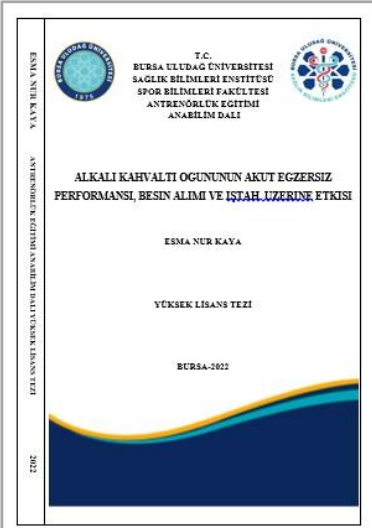
## İLETİŞİM

E-POSTA:  
dyt.esmanurkaya@gmail.com

## TEZ DANIŞMANI

Şerife VATANSEVER  
TELEFON:  
0505 376 44 40

E-POSTA:  
serife@uludag.edu.tr



## Alkali Kahvaltı Öğününün Akut

# Egzersiz Performansı, Besin Alımı ve İştah Üzerine Etkisi

## Esmenur KAYA

0000-0003-1688-3832

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

## DANIŞMAN

Prof.Dr.Şerife VATANSEVER  
0000-0003-4722-5197  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı alkali bir kahvaltı öğününün normal bir kahvaltı öğününe kıyasla akut egzersiz performansı, besin alımı ve iştah üzerine olan etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 18-25 yaş arasında olan fiziksel olarak aktif 10 gönüllü erkek birey katılmıştır.. Farklı türdeki kahvaltı öğünlerinin egzersiz performansına etkilerini belirlemek için egzersiz -tükenme süresi ile egzersiz esnasındaki kalp atım hızı, sübjektif açlık ve yorgunluk hissi parametreleri değerlendirilmiştir. Bunların yanında egzersiz sonrası besin alımlarını değerlendirmek amacıyla egzersizden 1 saat sonra kek tüketimi gerçekleşmiş ve tüketilen miktarlar kaydedilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; egzersizden önce tüketilen alkali bir kahvaltının koşu süresini uzattığı ve egzersiz sonrası besin alımını azalttığı gözlemlenmiştir ve bu farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte açlık ile ilişkili verilerde anlamlı sonuçlar gözlemlenmiştir, alkali kahvaltı öğünü tüketen grupta hem egzersiz hem de kek tüketimi sonrası açlık parametreleri daha düşük bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Tez sonuçlarının uygulama alanları; sporcular, fiziksel olarak aktif bireyler, beslenme ve spor bilimcilerdir.

## AKADEMİK FAALİYETLER

Kaya E, Vatansever S. Investigation of the effect of exercise on appetite and appetite hormones: A PubMed based systematic review. Turk J Sports Med. 2021 Dec 11;

<https://doi.org/10.47447/tjism.0589>

Kaya E, Vatansever Ş, Kadakal E, Kaya Y, Bölükbaş MG. (2021). Evde Karantina Döneminin Beslenme Alışkanlıkları ve Psikolojik Durum Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. ERPA International Congresses on Education. 3-5 Haziran 2021; 216-227 (Tam Metin Bildiri) ISBN: 978-605-70707-1-5