

**Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri  
( Bursa İli Örneği )**

**Nadigül GÜDÜL**

**DANIŞMAN  
Yrd. Doç. Dr. Yücel OCAK**

**Tez No:2008-044**

**2008-AFYONKARAHİSAR**

T.C  
AFYOKARAHİSAR KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN  
BEKLENTİLERİ  
( Bursa İli Örneği )**

**Nadigül GÜDÜL**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Yücel OCAK**


**Tez No:2008-044**

**2008 – AFYONKARAHİSAR**

## KABUL VE ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı çerçevesinde yürütülmüş olup bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 05.09.2008

  
Yrd. Doç. Dr. Yücel OCAK  
ÜYE

  
Doç. Dr. İsmet DOĞAN  
ÜYE

  
Yrd. Doç. Dr. Fatih KILINÇ  
ÜYE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Nadigül GÜDÜL'ün “ Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri ” başlıklı tezi ..... günü, saat .....’ de lisans üstü ve sınav yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Yavuz DEMİR  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Sporun, fizyolojik, toplumsal, eğitim, boş zamanları değerlendirme, ekonomi, kültür ve yarışma boyutları ele alınarak çok farklı tanımları yapılabilir. Spor bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçlerin bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun insan yaşamına yön vermesinin bir anlamı vardır.

Spor yapanların daha sağlıklı, daha hareketli ve daha bilinçli olduğu bilindiğine göre sporun yaygınlaştırılması genel toplum sağlığının dolayısı ile genel nüfusun içerisinde sağlıklı insan sayısının artmasını sağlayacaktır.

Düzenli spor yapmak, birey ve toplumu biraya getirme, daha iyi yaşam kalitesi oluşturma ve sağlıklı olunması açısından yararlıdır.

Ülkelerde sporun ileri seviyeye ulaşmasında spor tesislerinin önemi büyük olup spor tesislerine duyulan ihtiyaç her geçen gün artmakta ve ne derecede önemli olduğu bilinmektedir.

Ülkemizde fitness salonlarına giden bireylerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu bakımından fitness salonlarının bireylerin beklentilerine cevap verecek nitelikte uygun bir hale getirilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Spor saha ve tesisleri, spor araç ve gereçleri, spor öğretmenleri ve yöneticileri ile sportif eğitim ve organizasyonları insanların ihtiyaçlarına en üst düzeyde cevap vermelidir.

Bu çalışmayla; fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öncelikle tezimin her aşamasında beni destekleyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlanmamı sağlayan, bu tezi tamamlamamda yardımcı olan danışmanım sayın Yrd. Doç. Dr. Yücel OCAK'a teşekkür ederim.

Çalışmalarım sürecinde, istatistiki değerlendirmelerde benden destek ve katkılarını esirgemeyen değerli hocam sayın Doç. Dr. İsmet DOĞAN'a, sevgili annem Gülçin GÜZELTAŞ ve babam Mehmet GÜZELTAŞ'a, hayata sınıksız tutunan çok sevdiğim kardeşim Neslihan'a, İkbal Thermal Hotel yöneticilerine, yine desteklerini esirgemeyen Mavi Dünya Koleji yönetim ve idarecilerime aynı zamanda her türlü imkanlarını seferber eden öğretmen arkadaşlarıma, emeği geçen herkese, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen biricik eşim Okan GÜDÜL'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

**Nadigül GÜDÜL**

**İÇİNDEKİLER**

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	II
<b>ÖNSÖZ</b> .....	III
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	V
<b>SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	VII
<b>ŞEKİLLER</b> .....	VIII
<b>TABLolar</b> .....	IX
<b>YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZETİ</b> .....	XIII
<b>ABSTRACT</b> .....	XVI
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1. SPOR</b> .....	1
<b>1.1.1. Sporun Önemi ve Amacı</b> .....	2
<b>1.1.2. Spor Bilinci</b> .....	3
<b>1.2. EGZERSİZ</b> .....	4
<b>1.2.1 Egzersizin Yararları ve Zararları</b> .....	5
<b>1.2.2 Egzersiz ve Sağlık</b> .....	7
<b>1.3. SAĞLIK</b> .....	8
<b>1.3.1 Sağlıklı Yaşam</b> .....	8
<b>1.3.2 Sağlıklı Yaşam ve Spor</b> .....	9
<b>1.3.3 Yaşam Boyu Egzersizin Sağlığımıza Etkileri</b> .....	10
<b>1.3.4 Sigara, Spor ve Sağlık</b> .....	10
<b>1.3.5 Alkol, Spor ve Sağlık</b> .....	11
<b>1.3.6 Doktor Kontrolü ve Spor</b> .....	11
<b>1.4. ŞİŞMANLIK</b> .....	13
<b>1.4.1 Şişmanlığın Sebepleri</b> .....	14
<b>1.4.2 Şişmanlık ve Egzersizin Etkisi</b> .....	15
<b>1.4.3 Şişmanlığın Tedavisi</b> .....	15
<b>1.5. ZAYIFLIK ve EGZERSİZ</b> .....	16
<b>1.5.1 Diyet ve Egzersiz</b> .....	16
<b>1.5.2 Formda Kalmak</b> .....	18
<b>1.6. FİZİKSEL UYGUNLUK ve SPOR</b> .....	19

1.6.1 Fiziksel Fitness.....	20
1.7. KADIN-ERKEK ve SPOR.....	21
1.8. AEROBİK DANS EGZERSİZLERİ.....	22
1.9. STEP.....	24
1.10. PİLATES.....	26
1.10.1 Pilates	Metodunun
Tarihi.....	27
1.11. ÖZEL	SPOR
SALONLARI.....	28
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	31
3. BULGULAR.....	32
4. TARTIŞMA.....	58
5. SONUÇ.....	75
6. KAYNAKLAR.....	77
7. EKLER.....	81
7.1. Anket Formu.....	81

## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

**BMI:** Body Mass İndex (Vücut Kitle İndeksi)

**ASCM:** Aerobik-step Jimnastik Merkezi

**GSGM:** Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

**EKG:** Elektro Kardiografi

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü

**LDL:** Low Density Lipoprotein



## ŞEKİLLER

<b>Şekil 1.</b> Egzersiz ve Genel Sağlık Kuralları .....	12
<b>Şekil 2.</b> Hareketsizlikten Oluşan Problemler .....	13

## TABLOLAR

<b>Tablo 1.</b> Fiziksel Özellikler Dağılımı.....	35
<b>Tablo 2.</b> Cinsiyet ve Medeni Durum Dağılımı.....	35
<b>Tablo 3.</b> “Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	36
<b>Tablo 4.</b> “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	37
<b>Tablo 5.</b> “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	37
<b>Tablo 6.</b> “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	38
<b>Tablo 7.</b> “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	38
<b>Tablo 8.</b> “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi...39	
<b>Tablo 9.</b> “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var Mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	39
<b>Tablo 10.</b> “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor Mu?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	40
<b>Tablo 11.</b> “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	40
<b>Tablo 12.</b> “Sporu Severek Mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	41
<b>Tablo 13.</b> “En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi.....	41
<b>Tablo 14.</b> “Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	42
<b>Tablo 15.</b> “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	43

<b>Tablo 16.</b> “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	43
<b>Tablo 17.</b> “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	44
<b>Tablo 18.</b> “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	44
<b>Tablo 19.</b> “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	45
<b>Tablo 20.</b> “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var Mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	45
<b>Tablo 21.</b> “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor Mu?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	46
<b>Tablo 22.</b> “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	46
<b>Tablo 23.</b> “Sporu Severek Mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	47
<b>Tablo 24.</b> “En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi.....	48
<b>Tablo 25.</b> “Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	49
<b>Tablo 26.</b> “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	50
<b>Tablo 27.</b> “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	50
<b>Tablo 28.</b> “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	51
<b>Tablo 29.</b> “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	51
<b>Tablo 30.</b> “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	52

<b>Tablo 31.</b> “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var Mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	52
<b>Tablo 32.</b> “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor Mu?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	53
<b>Tablo 33.</b> “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	53
<b>Tablo 34.</b> “Sporu Severek Mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	54
<b>Tablo 35.</b> “En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	54
<b>Tablo 36.</b> “Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	55
<b>Tablo 37.</b> “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	56
<b>Tablo 38.</b> “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	56
<b>Tablo 39.</b> “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	57
<b>Tablo 40.</b> “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	57
<b>Tablo 41.</b> “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	58
<b>Tablo 42.</b> “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var Mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	58
<b>Tablo 43.</b> “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor Mu?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	59
<b>Tablo 44.</b> “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	59
<b>Tablo 45.</b> “Sporu Severek Mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	60

<b>Tablo 46.</b> “En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi.....	60
---	----

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZETİ  
FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN BEKLENTİLERİ

Nadigül GÜDÜL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Eylül-2008

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yücel OCAK

**ÖZET**

İnsanoğlu yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken, günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu imkanlarla hareketliliğini yitirmiştir. Bugün bir çok ülkede insanları tekrar hareketli kılmak bir devlet politikası haline gelmiştir. Çünkü egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Spor temel olarak hareket sistemi üstüne dayalı ve yerçekimine veya bir kuvvete karşı insanların müsabaka ve fiziksel aktivite olarak gerçekleştirdikleri bir eylemdir. Ayrıca günümüzde spor etkinliklerine her yaştan ve her cinsten katılım gittikçe artmaktadır.

Günümüzde egzersiz, sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Egzersizle sağlıklı bir yaşam, ancak egzersiz programlarının amaca uygun bir şekilde yapılmasıyla mümkündür. Bu anlamda, egzersiz protokolleri, değişik yaş gruplarına ve cinsiyete özgü planlanmalıdır.

Bu çalışmanın amacı; Bursa'da yaşayan ve fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini belirlemeye yönelik yapılmıştır. Bursa'da, 13 büyük spor tesisinde, spor yapmakta olan 101'i erkek, 200'ü kadın toplam 301 bireye anket formu uygulanmıştır. Anket formu kişisel bilgiler ve beklentileri belirlemeye yönelik 44 sorudan oluşmaktadır. Bu anketten elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır. Testin geçerlilik ve güvenilirliği istatistiksel analize tabi tutulmuş olup, bilgisayar yardımı ile frekans ve ki-kare analizleri yapılmıştır.

Araştırmada, bireyler yaş gruplarına göre, 18-30, 31-45, 46 yaş ve üzeri grup olarak oluşturulmuştur. 18-30 yaş grubu % 55.5, 31-45 yaş grubu % 30.2 ve 46 yaş üzeri grup ise % 14.3 dilimlerinden oluşmaktadır. Vücut ağırlıklarına göre yapılan değerlendirmelerde ise düşük kilolu bireyler % 18.6, normal kilolular % 54.8, fazla kilolu bireyler % 19.3, obezler ise % 7.3 şeklindedir. Aynı zamanda araştırmamızda cinsiyet ve medeni duruma göre değerlendirmelere yer verilmiştir. Erkek bireylerin % 33.6'sı, bayan bireylerin ise % 66.4'ü, evli bireylerin % 56.1, bekar bireylerin ise % 43.9'u bu değerlendirmeleri oluşturmaktadır. Anketten elde edilen veriler istatistiki olarak 0.05 anlamlılık seviyesinde değerlendirilmiştir.

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin belirlenmesine yönelik yapılan bu araştırmada sonuç olarak, ankete katılanların spor salonuna gelmekteki amaçlarının ve tercih etme durumlarının yaş gruplarında, vücut ağırlıklarında, cinsiyette ve medeni durum özelliklerinde benzerlikler taşıdığını ortaya çıkartmaktadır. Spor yapmak, doktor önerisi ve vücut geliştirmek için spor salonuna gelenlerin yaş gruplarına göre değerlendirilmesine bakıldığında istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (**P<0.05**).

Ankete cevap veren bireylerin en çok kullandıkları spor aletleri tercihlerine bakıldığında, koşu bandını kullanma oranları düşük kilolu bireylerde % 69.9, normal kilolularda % 68.5, fazla kilolu bireylerde % 82.8 ve obezlerde ise % 90.9'dur. Bisiklet kullanma oranları ise düşük kilolularda % 55.4, normal kilolularda % 46.7, fazla kilolularda % 46.6 ve obez bireylerde ise % 63.6'dır. Tüm vücut ağırlıklarına göre ağırlık istasyonlarını kullanma durumlarına bakıldığında ise düşük kilolu bireylerin %17.9'unun, normal kilolu bireylerin % 39.4'inin, fazla kilolu bireylerin % 37.9'unun, obezlerin ise % 45.5'inin kullandıkları görülmektedir. Tüm vücut ağırlıklarında mekik aletini kullanma durumları ise yaklaşık % 40 civarlarındadır. Gruplar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlılık ifade etmektedir (**P<0.05**).

Araştırmaya katılan bireylere “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” sorusu sorulduğunda erkeklerin % 46.5’i evet, % 53.5’i hayır derken, bayan bireylerin % 59.5’i evet % 40.5’i ise hayır cevabını vermişlerdir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Görülüyor ki bayan bireylerin erkek bireylere göre kilo açısından daha çok problemlidirler.

Aynı zamanda bireylerin sporu severek yaptığı bulgusuna rastlanarak, antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli, eğitim seviyelerinin yüksek olmasından dolayı bireylerin fitness salonlarından memnun oldukları açıkça görülmektedir. Anket çalışmasına katılan kişilerin kullandıkları spor aletlerinde benzerliklere rastlanması, kilo problemlerinin çalışma programı ile uygun olması fitness salonlarının bireylerin beklentilerine cevap alınır nitelikte olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Spor, Spor Salonları, Egzersiz, Step-Aerobik



THE SUMMARY OF THE THESIS  
THE EXPECTATIONS OF THE INDIVIDUALS ATTENDING TO  
FITNESS CENTRES

Nadigül GÜDÜL

Devision of Physical Training and Sports

University of Afyon Kocatepe Institute of Medical Science

September-2008

Adviser: Assiss.Pr. Yücel OCAK

ABSTRACT

Although humankind used to perform his daily activities by using his own body centuries before, he has lost his dynamism because of the technological opportunities in recent years. Today to reactuate people has become a government policy in many countries because that it is possible to protect the human health through exercises is a scientific fact. Sports, basically is an action based on the movement system that people achieve as a competition or physical activity against gravity or a force. Furthermore, the participation by every age and every gender in sports activities is increasing today.

Today, exercise is considered as one of the fundamental principles of a healthy life. A healthy life through exercise is only possible by applying those activity programmes which are suitable for the purpose. In this respect, exercise protocols should be designed according to different age groups and genders.

The aim of this study is to determine the expectations of the individuals living in Bursa and being a member of a fitness centres. 301 participants were applied to a questionnaire at 13 sports centres, 101 of whom are males, 200 of whom are females. The questionnaire form is comprised of 44 questions which are aiming to determine

personal information and expectations. With the help of the data obtained from this questionnaire, a solution for the problem in this study was searched. The validity and reliability of the test were subject to statistical analysis, and the frequency and chi-square analysis were applied by means of computer technology.

In this study, the individuals were grouped according to their age groups as 18-30, 31-45, and 46 and over. The participation of individuals in the age group of 18-30 is 55.5%, individuals in the age group of 31-45 is 30.2% and individuals in the age group of 46 and over is 14.3 %. In the evaluations made according to the body weight, it is observed that the under-weight individuals are 18.6%, normal-weight individuals are 54.8, over-weight are 19.3, obese are 7.3%. In addition, evaluations by taking the gender and marital status into account were also made. The male individuals are 33.6%, female individuals are 64.4%, the married individuals are 56.1%, the single individuals are 43.9%. The data obtained from the questionnaire have been assessed statistically at the level of significance of 0.05.

As a result of this study that aims to determine the expectations of individuals going to fitness centres, it is revealed that the aims and the reasons of preference of the participants to attend those sports centres in this questionnaire have similarities with the age groups, body weight, gender and marital status. With regard to the assessment of age groups of the ones coming to the sports centres in order to do sports to apply the doctor's advice, and to build their bodies a significant difference at the 0.05 level has been observed statistically (**P < 0.05**).

When the preferences of the individuals responding to the questionnaire with regard to the mostly used sports equipments are considered, it is observed that the rate of using treadmill by the underweight individuals is 69.9 %, normal weight individuals is 68.5 %, over-weight individuals is 82.8 % and obese individuals is 90.9 %. The rate of using bicycle by the underweight individuals is 55.4 %, normal weight individuals is 46.7 %, over-weight individuals is 63.6 %. When the use of weight stations according to all body weights is considered it is also observed that the underweight use in the ratio of 17.9 %, the normal weight use 39.4 %, the

overweight use 37.9 %, the obese 45.5 %. The use of sit up tool according to all body weights is approximately 40 %. The difference among the groups expresses 0.05 level of significance statistically ( $p < 0.05$ ).

When the question of “Do You Have Any Weight Problems Now?” asked to the individuals participating the questionnaire, 46.5 % of the male participants responded as “ yes “ where as 53.5 % of them said “ no “. On the other hand, 59.5 % of the female participants responded as “ yes “, where 40.5 % of them said “ no “. This difference between genders is assessed at the level of 0.05 statistically ( $p < 0.05$ ).

It’s obvious that the females face more problems concerning weight when compared to males.

Furthermore, the finding that the individuals do sports fondly and that the level of knowledge of the trainers is sufficient is revealed. Therefore it is observed that the individuals are satisfied with those fitness centres owing to the fact that the education level of the trainers is high.

That there is a similarity between the sports equipment used by the participants and that training schedule is appropriate for their weight problems show that the fitness centres are answerable to the expectations of the individuals.

Key Words : Sports, Sports Centre, Exercise, Step-Aerobik

## 1.GİRİŞ

### 1.1. SPOR

Sporu birçok araştırmacı ve bilim adamı çeşitli şekillerde tanımlamışlardır.

Michaud ve ark.'na göre spor; genellikle insanların kendi kendine veya diğer insanlarla çeşitli şekillerde karşılaşmasını içeren fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (1).

Başka bir tanımla Aracı sporu; Bireyin tabi çevresini, beşeri evre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belli kurallar içinde araçlı veya araçsız, ferdi veya grup ile, serbest zaman veya tüm zamanını alacak şekilde iş edinerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır (2).

Nitekim ansiklopedik anlamından ayrı olarak günümüzde spor, daha geniş kapsamlı bir tanımıyla, "kişinin sağlık durumunu geliştiren ve gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren hareketler" şeklinde ifade edilmektedir.

Görüldüğü gibi sporda artık yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, rekreatif sporlar, fitness (fiziksel uygunluk), aerobik, jogging vb. gibi sloganlar ve çeşitli spor kulüplerinin faaliyetleriyle spor yapan insanların sayısının artırılmasına çalışılmaktadır (3).

### 1.1.1.Sporun Önemi ve Amacı

Spora verilen önem ülkemizde bütün dünya ülkelerinde olduğu gibi, sporun insan sağlığına olumlu etkisinden kaynaklanır. Düzenli ve kontrollü olarak yapılan egzersiz ve antrenmanlar spor eğitiminin esasını oluşturur. İnsan gücünün sınırlarını zorlayan bu sportif çalışmalar birçok bilim dallarından yararlanılarak günümüz koşullarına uyumlu bir gelişim sağlamaktadır (4).

Sağlıklı bireylerin sağlıklı toplum oluşturabilmesinin yapıtaşları arasında spor yapmanın ne denli büyük bir yer tuttuğunu artık tüm dünya ülkeleri kabul etmektedir (4).

Spor çağımız toplumlarında ağırlıklı role sahiptir, boş zamanların başlıca uğraşı durumundadır. Amerika'da 60 milyon Hollanda'da 5 milyon kişi haftada en az 3 kez spor aktivitesine düzenli olarak katılmaktadır (5).

Spora başlamak isteyen bütün insanlar; daha iyi sağlık düzeyine ulaşmak, kilo vermek, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas güçlerini artırmak için yola çıkmaktadırlar (6).

Günümüzün modern insanı her zaman için yapacağı sportif aktivitelerin artık bir yaşam biçimi olduğunu kavramış olarak spora başlamakta ve devam ettirmeyi amaçlamaktadırlar. Bütün bu ihtiyaçlar hem sporda belli bir performansı yakalayarak dereceler elde edebilmek hem de sağlıklı yaşam amacını taşımaktadır (6).

Sporun temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir.

Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışıdaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak

mümkündür. Sporla ilgilenenlerin amacı, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güven kazanmasını sağlamak ve üst düzey performansı elde etmektir (3,7).

Düzenli spor yapan kişilerin sahip olduğu biyolojik ve sosyolojik avantajlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Solunum, kalp, dolaşım ve sindirim fonksiyonları daha düzenli ve verimli çalışır.
- Eklem, tendon, ligaman gibi hareket sistemi elemanları daha sağlam ve daha esnektir.
- İstirahat nabızları ve kan basınçları daha düşüktür.
- Kanda lipid, kolesterol ve LDL (Low Density Lipoprotein) daha düşüktür.
- Otonom sinir sistemi regülasyonu daha iyidir.
- Şişmanlık, düz tabanlık, postür bozuklukları, kas atrofileri daha azdır.
- Spor yapan kişilerin kendilerine güveni daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyi, ruhsal sağlıkları daha dengeli ve düzenlidir (8).
- Kişinin çevresiyle ilişkisini geliştirerek, sosyal bütünleşme sağlar.
- Kendine güveni arttırır.
- Mesleki alanda kişiyi başarılı yapar (5).

### **1.1.2. Spor Bilinci**

Artık dünyanın her yerinde egzersiz ve spor genel eğitimin bir parçası olmakta ve bu şekilde kabul görmektedir. Zira “Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin” amacı genel eğitim amaçlarına hareket yoluyla katkıda bulunmaktadır (4).

Spor kültürünün yeterince yerleşmemiş olması da üyelerin spor yaparken yeterince verim alamamasına yol açabilmektedir. Bilinç düzeyinin yüksek olmamasının da bu durumda etkisi olduğu düşünülmektedir (9).

İnsanları spor yapmaya iten sebeplerin bir kısmı şu şekilde sıralanabilir;

- Belli sosyal ihtiyaçları karşılamak
- Sağlık, rehabilitasyon ve fiziksel uygunluk sağlamak
- Estetik ihtiyaçları doyumak
- Duygusal gerilimden kurtulmak
- Spor yoluyla bilgece deneyimler kazanmak
- Sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanmak
- Kendini gerçekleştirmek ve göstermek
- Yeni tecrübeler kazanmak
- Sosyal ilişkiler kurmak
- Maddi kazanç ve ayrıcalıklar elde etmek
- Zayıflama, mutlu olmak
- Güç, hız, dayanıklılık, çeviklik, koordinasyon yeteneği geliştirmek
- Sıkıntı ve hastalıklara karşı direnç kazanmak
- Gençlik, güzellik elde etmek ve benlik duygusunu geliştirmek
- Boş zamanı ortaklaşa, aktif ve verimli bir biçimde değerlendirmek
- Özsaygıyı artırmak (5).

## **1.2 EGZERSİZ**

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (10).

Son yıllarda egzersiz yarışma amacı dışında kronik hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve sağlıklı yaşamın sağlanması için herkese önerilmektedir. ABD' de halkın % 40' ının düzenli olarak egzersiz yaptığı, ülkemizde ise bu oranın çok düşük olduğu bilinmektedir (11).

Sağlık, performans ve dinamik iç yapı (iç huzur ve iyi moral) toplumdaki her birey için ulaşılmasına çalışılması gereken hedeflerdir. Bu üç temel kategorinin elde edilmesi ve daha iyiye götürülmesinde, egzersiz gittikçe artan bir şekilde önem kazanmaktadır (8).

Genel olarak egzersizler, yürüyüş, koşu, jogging, dağ yürüyüşü, bisiklet, kürek, yüzme vb. aktivitelerin yanı sıra günümüzde buna benzer dans, step, raket sporları da aerobik kapasiteyi artırıcı aktiviteler olarak gösterilmiştir (4).

Egzersizde ilk kural, başlarken vücudu zorlamamak daha sonra ölçüyü yavaş yavaş artırarak egzersizi sürekli hale getirmektir. Birçok uzmana göre egzersizin etkili olabilmesi için, haftada iki ya da üç kez en az 20 dakika yapılması gerekmektedir (3).

### **1.2.1 Egzersizin Yararları ve Zararları**

Artık dünyanın her yerinde egzersiz ve spor genel eğitimin bir parçası olmakta ve bu şekilde kabul görmektedir. Zira “Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin amacı genel eğitimin amaçlarına hareket yoluyla katkıda bulunmaktadır” (8).

Ancak burada önemli olan bu tür etkinliklerin bilimsel anlamda fayda ve zarar faktörünün iyi tesbit edilerek uygulanmasının gereğidir. Aksi takdirde rasgele yapılan her türlü fiziksel faaliyetin yararlı olacağını savunan olacaktır ki, böyle bir durumu kabul etmek mümkün değildir (8).

Egzersizin yararlarını iki etapta incelenebilir.

Egzersizin ilk etaptaki yararı, günlük yaşantı kondisyonunu arttırmasıdır. Kondisyonun artması, günlük zorlanmalar (merdiven çıkma, otobüse koşma, hızlı yürüme vb.) karşısında insan vücudunun daha az yorulması iş yapmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak egzersiz, kişinin günlük işlerini kolayca yapmasını ve



yorulmadan tamamlaması sağlamış olur (12). Kişi belirli bir program çerçevesindeki egzersizin ardından, egzersiz öncesi ve sonrası günlük işleri karşısındaki olumlu gelişmeyi açıkça görülebilir.

Genel itibariyle, fiziksel aktivitelere katılım, sağlık açısından elde edilen faydaların sürekliliği ile yakından ilgilidir. Fiziksel faydalar arasında, zindeliğin ve kas direncinin artması ile şeker hastalığı veya kalp hastalığı riskinin azalması sayılabilir. Fiziksel etkinliklere katılımın duygusal faydaları arasında ise, öz güvenin artması, stres ve kaygı yönetiminde ilerleme ile vücut imgesi de dahil, kişinin kendisiyle ilgili bir sağlık kavramı geliştirmesi yer alır. Bilhassa erişkinlerde, spor ve kuvvetli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh hali üzerinde belirli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (13).

Egzersizin ikinci yararı tıbbi olanıdır. Yani fiziksel sakatlık ve hastalıkların oluşumunu önlemek, geciktirmek ve tedavisinde kullanılmasıdır. Bu hastalıklardan en önemlisi temel oluşum nedeni hareket azlığına dayanan koroner kalp hastalıkları, damar rahatsızlıkları ve hipertansiyon gibi kardiovasküler hastalıklar grubudur. Bir diğer önemli grup ise sırt bozuklukları, yanlış duruş ve eylem anormallikleridir. En önemli vücut anormalliği şişmanlıktır. Egzersiz en çok bu anormalliğin tedavisinde kullanılır. Yapılan araştırmalarda Amerika’ da vücut anormalliklerinde şişmanlığın birinci sırada olduğu ortaya çıkmıştır (12).

Konuyla ilgili çalışmalarda, maksimal egzersizin, genç ve sağlıklı kişilerde herhangi bir zararı olmadığı bulgusuna rastlanmıştır. Orta yaşlı, sürekli sedanter (hareketsiz bir yaşam şekli, oturak hayat) hayat yaşayan ve çoğunluğu şişman olan kişilerin jogging veya diğer egzersizleri yapmaya kalktıklarında öncelikle bir doktor kontrolünden geçmeleri gerekmektedir. Bir uzman tarafından program verilmeli, egzersizlere hafif başlanmalı ve egzersizin yükü arttırılmalıdır (9).

### 1.2.2. Egzersiz ve Sağlık

Hareketsizliğin insan organizması üzerinde olumsuz etkiler yarattığı çok eski dönemlerden beri bilinmektedir (14). Sporun sağlık açısından önemi, her geçen gün büyük insan kitleleri tarafından anlaşılmakta ve spor yapan kitle sürekli artmaktadır. İçinde yaşadıkları ortama uyum gösteren canlılar, denge ve düzen içinde yaşamlarını sürdürebilirler (11).

Son yıllarda fiziksel egzersizlere ilgili katılım giderek artmaktadır. Bu ilgi egzersizin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya konmasına bağlanabilir. Hem fiziksel hem de psikolojik açıdan insan sağlığında oldukça önemli yeri olan egzersize uyum sağlamada yoğunluk, yüklenme süresi ve özellikle hücrenin aktüel performans düzeyi önemlidir (15).

Egzersiz yapmayanların yapanlara oranla kap ve damar hastalıklarına yakalanma ihtimali 2-4 misli daha fazladır. Özellikle sigara, alkol, aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan fazla kilo, yüksek tansiyon gibi diğer risk faktörleri varsa, bu ihtimal daha da artmaktadır (11).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek, kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, mesleki ve zihinsel dengesini kurmaktır (14,15).

Psikologlar yürüyen veya koşan insanların depresyon yönünden hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar elde ettiğini görmüşlerdir. Egzersizler depresyon ve anksiyeteyi azaltır. Dahası egzersiz "iyi hissetme" hormonlarının (endorfinlerin) salgısını arttırmaktadır (16).

Düzenli aktivite bütün yaşam boyunca kemik sağlığında önemli rol oynamaktadır. Yaşamın ilk 30 yılı uzun süreli kemik gelişimi ve kemik kütlelerinin

artışı ile gelişip bu süre boyunca bireysel aktivite ve egzersiz daha sonraki kemik erimesini azaltmaya yardım edebilmektedir (15).

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmektedir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar (15).

### **1.3 SAĞLIK**

Sağlıklı olmanın anlamı genelde hasta olmamak olarak bilinir (17). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı “sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar (3).

Oysa günümüzde sağlıklı olmanın anlamı daha fazladır (17). Yaşadığımız çağa göre duygusal, ruhsal, zihinsel (entellektüel), toplumsal, mesleki ve fiziksel iyi olma hali olarak açıklanabilir (3). Bunun da anahtarı egzersizdir. Egzersiz yapılmadan bu bütünü sağlamak mümkün değildir (18).

#### **1.3.1. Sağlıklı Yaşam**

Sağlıklı yaşamı sadece hasta olmadan yaşamak olarak algılamamak gerekir. Sağlıklı yaşam, sağlıklı ve yüksek performansa sahip bir kalp ve vücuda sahip olarak, günlük hayatta gerçekleştirdiğimiz aktiviteleri çok daha kolay ve iyi gerçekleştirmek anlamına da gelmektedir. Kısaca yaşama sevinci duyarak yaşayabilmektir (19,20).

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir (3).

### **1.3.2. Sağlıklı Yaşam ve Spor**

Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara uygun olarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca bu gelişim, sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanma şeklinde değerlendirilebilir (7).

Spor faaliyetleri bedeni yetenekleri (hareket alışkanlığı, yorgunluğa direnme, şişmanlıkla mücadele v.b.), ruhsal yetenekleri (çevreye uyum, heyecanların denetimi, yaşamdan zevk alma, yaratıcı kişilik v.b.) ve toplumsal yetenekleri (sorumluluk duygusu, yardımlaşma ve dayanışma, kurallara uyarak rekabeti v.b.) geliştirmektedir (11). Egzersiz aktif, üretken ve kaliteli bir yaşam sağlamanın yanında insanları hastalıklardan da korumaktadır (21).

Düzenli yapılan egzersizin rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini bireylerin fiziksel uygunluğunu geliştirerek engellediği bilinmektedir. Fiziksel uygunluk kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik öğelerinden oluşmaktadır (11).

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizler, sporun sağlık için önemini daha da belirginleştirmektedir. Bu egzersizlerin amacı, kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sisteminin ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır (7).

Sağlık ve zindelik için sporda amaç; sağlıklı yaşama, streslere dayanma gücünün artırılması, ideal kiloda kalmak, iş ve meslek hayatında başarı, genç kalma,

canlı ve hareketli, kaliteli bir yaşam teminidir. Koşmak, yüzmek, bisiklete binmek, kayak, hızlı yürüme, aerobik-cimnastik gibi spor türlerinin seçimi ve yapılması insanın kişisel kondüsyonuna bağlı olarak gerçekleşmelidir (22).

### **1.3.3. Yaşam Boyu Egzersizin Sağlığımıza Etkileri**

İnsanoğlu yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken, şimdilerde teknolojinin kendisine sunduğu olanaklarla hareketliliğini yitirmiştir. Genç yaşlarda vücut hastalıklara karşı dirençlidir, otobüse yetişmek için koşabilir, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkma yeğlenebilir. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolay bir hal almaktadır (3).

Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak bir devlet politikası olmuştur. Çünkü, egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Tıbbi yöntemlerle (ilaç tedavisi, cerrahi vb.) alınan sonuçlar, bu işler için harcanan paralarla karşılaştırıldığında hiç de yüz güldürücü değildir. Oysa her gün egzersizlere ayrılacak 10-15 dakika ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür (3).

Bütün olumsuz koşullardan kurtulmak, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapma bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır (3).

### **1.3.4. Sigara, Spor ve Sağlık**

Sigara içmek günümüzün önemli sağlık problemlerinden biri olup, insanların bile bile benimsedikleri tehlikeli bir alışkanlıktır. Sigara tiryakiliği ölümlerle sonuçlanan birçok hastalığın başlangıcını oluşturur ve ya ilerlemesine yardım eder (3).

Tüketilen sigara miktarının sağlık üzerine önemli etkisi vardır, sigara tüketimi arttıkça insan sağlığı üzerinde meydana gelen olumsuz etkileri de artar (14).

Kişileri sigaranın yerini tutacak spor ve benzeri alternatiflere yöneltme kişiye toplumda istenildiğini hissettirme, toplumda bir yer kazandırma, sigara alışkanlığını önlemede önemli bir yoldur (14).

Sağlık ve fiziksel uygunluk açısından; sigara içenlerde fiziksel yük arttıkça, yaş ilerledikçe ve sigara içme süresi uzadıkça fiziksel performansta azalma görülür. Hastalanma sıklığı artar. Bu sebeple spor yapmak sigarayı bırakmada önemli bir yoldur (14).

### **1.3.5. Alkol, Spor ve Sağlık**

Alkol toplumumuzda inkar edilemeyecek bir oranda tüketilmektedir. İçme alışkanlığı, yaş, cinsiyet, ailenin içme alışkanlığı ve toplumun değer yargısına göre değişmektedir.

Araştırmalar sosyal etkenlerin kişinin alkol kullanıp kullanmaması üzerine etkisi olduğunu göstermiştir.

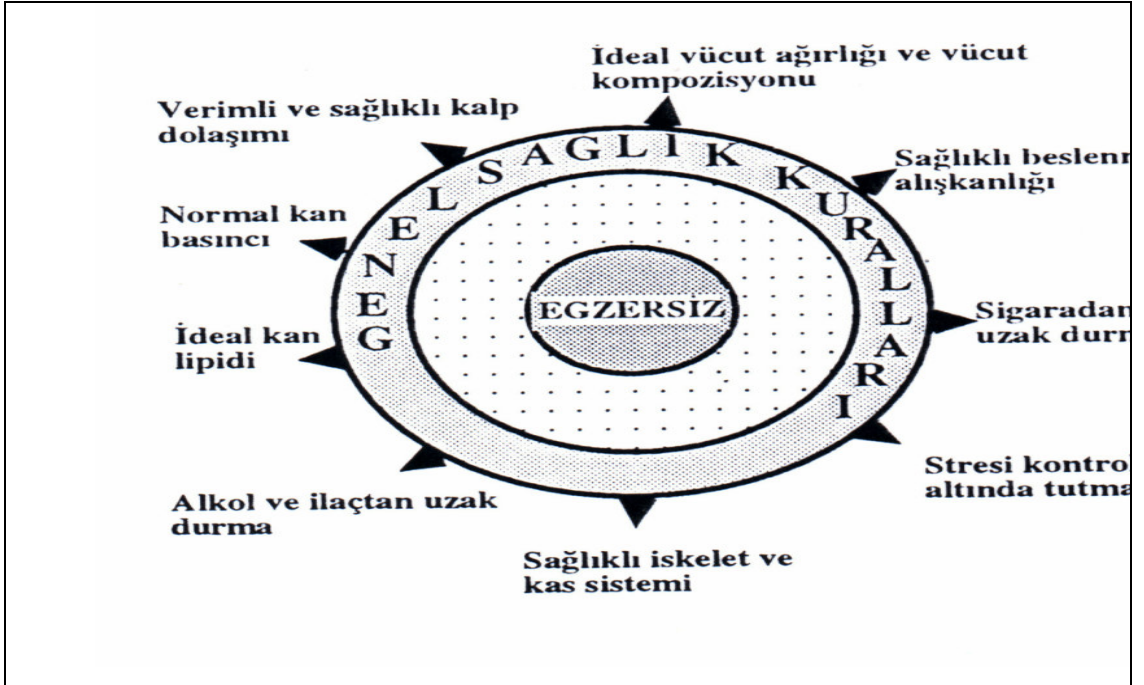
Ayrıca alkolün, göz-el koordinasyonu, denge, hareketin doğru yapılması ve çeşitli psikomotor beceriler üzerinde geciktirici etkisi bulunmaktadır. Kuvvet, dayanıklılık, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığı azaltır (3).

### **1.3.6. Doktor Kontrolü ve Spor**

Egzersiz programı hazırlanmadan önce kişi hakkında çeşitli bilgiler edinilmesi gerekir. Söz konusu bilgiler genel olarak kişinin sağlık muayenesi, 12 derivasyonlu istirahat EKG'si, tansiyonu, kan analizi ve EKG monitörlü efor testi ile ilgilidir.

Egzersiz, sigara ve alkol kullanımı ile ilgili alışkanlıkları ve en çok zevk aldığı egzersiz çeşidi hakkında da bilgi edinilmelidir. Çünkü bunlar seçilecek başlangıç egzersiz şiddeti için gerekli bilgilerdir. Kişinin egzersiz programına katılmasındaki kişisel amacı da egzersiz programının hazırlanması ile yakından ilişkilidir.

Dolayısıyla egzersiz programı hazırlanmadan önce programa katılacak kişi ile birlikte egzersiz amacının belirlenmesi tavsiye edilir (23).



Şekil 1. Egzersiz ve Genel Sağlık Kuralları (24)



**Şekil 2. Hareketsizlikten Oluşan Problemler(24)**

#### 1.4 ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)

Aşırı derecede yemek yemekten kaynaklanır. Alınan besinler kişiye günlük yaşamda gereken enerjiyi sağlamaktadır. İhtiyaç fazlası enerji yağ dokusunda depo edilmektedir. Belli bir süre gerekenden fazla yemek yenildiğinde ise yağ dokusu gözle görülür bir şekilde artmakta ve sonuçta obezite oluşmaktadır (24).

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır (25).

Aşırı şişmanlık tüm dünyada büyük bir hızla yayılmaktadır. Üstelik aşırı kilolar, sigara içmek ve hareketsizlik ile birlikte yaşlanma sürecini hızlandıran en önemli 3 faktörü oluşturmaktadırlar. Her ne kadar çoğu kişi yemeklerdeki kalorileri hava ve suyla değiştirmek için uğraşıyor olsa da, insanlık giderek şişmanlamaktadır. Günümüzdeki ortalama insan kilosu yüzyıl öncekinden 12 kilo daha fazladır (26).



Şişman kişilerde genellikle hem hücre sayısı hem de hücre volümü fazladır. Örneğin ağırlığı normal bir kişi de yaklaşık 27 milyar yağ hücresi varken şişmanlarda bu sayı 75 milyara kadar çıkar. Üstelik bu hücrelerin içerdiği yağ miktarı normal kişilere kıyaslı %35 daha fazladır (15).

Vücut ağırlığındaki fazlalık, yaygın ve ciddi bir sağlık problemidir. Bu durum, hipertansiyon, hiperkolestrolemi, diyabet ve koroner kalp hastalıklarıyla çok yakından ilişkilidir (11).

#### **1.4.1. Şişmanlığın Sebepleri**

Şişmanlık üzerine, hareketsizliğin yanı sıra, çevresel etmenler, duygusal iniş-çıkışlar, kültürel alışkanlıklar, hormonal dengesizlikler, yiyeceklerin türü, bazal metabolizma ve vücut sıcaklığı, enzimlerin düzeyi, metabolik aktif yağ dokusu miktarı gibi etmenler belirleyici olmaktadır (17).

Sedanter yaşam şekli çocukluk dönemi obezite riskini arttıran nedenlerden biridir. Endüstrileşme, evlerde iş kolaylaştırma aletlerinin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, araba kullanımı ve televizyon izlemenin yaygınlaşması, aktivite ve enerji harcanmasının azalmasına yol açmaktadır (25).

Son zamanlarda şişmanlıkla ilişkili olan "ob-geni" bulunmuştur. Bunun önemli bir bilimsel buluş olduğu doğrudur, ancak yakın gelecekte aşırı kiloluluğu ortadan kaldırmayacağı bilinmelidir (17).

Araştırmalar, genetik olarak yağlılığa yatkınlığı olanlarda egzersizin çok etkili bir kontrol sağladığını ortaya koymuştur (17).

### **1.4.2. Şişmanlık ve Egzersizin Etkisi**

Günümüzde vücut yağı sağlık kriteri olmanın yanında, fiziksel performansta optimal verime ulaşmak için önemli bir belirleyicidir (14).

Egzersiz kilo kaybettirmenin yanında kan lipoproteinini düşürerek, glikoz metabolizmasına etki ederek, kalp dolaşım performansını arttırarak da etkili olmakta ve kalp hastalıkları riskini de azaltmaktadır (11).

Yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivite, yağsız vücut ağırlığında artış yağlı dokuda azalmaya neden olur. Günlük yaşamımızın bir parçası olan en basit aerobik egzersiz yürümedir. Merdiven çıkma, dans etme, step yapma, bisiklete binme, yüzme yaşamımızın içinde olan aerobik aktivitelerdir. Bu aktiviteler yaşam tarzı haline getirilirse obezitede kilo kaybı sağlanır. Bunlar temelde düzenli, belirli sürede, büyük kas guruplarını aynı anda çalıştıran ve nabız atım hızını en fazla %75 oranında artıran çalışmalardır. Spor salonlarında egzersizler genelde cihazlarla yaptırılmaktadır. Treadmill, bisiklet ve el ergometrisi gibi mekanik araçlarla aerobik egzersizler programlanır. Mekanoterapi cihazlarıyla yapılan aerobik egzersiz zayıflama programı kişinin performansı saptandıktan sonra, önce kısa süreli kas germe egzersizlerini, beş dakika ısınma hareketlerini, 25 dakika maksimum aerobik egzersizleri ve beş dakika soğuma egzersizlerini içerir (25).

### **1.4.3. Şişmanlığın Tedavisi**

Şişmanlığın tedavisinde egzersiz bir taraftan kalori harcamasını artırarak, diğer yönden yağsız vücut kitlesini de koruyarak etkili olmaktadır (8).

Obezitede temel tedaviyi aerobik egzersiz ve diyet programları oluşturmaktadır. Aerobik egzersizler dayanıklılığı artırır (25). Egzersiz yaparak yağ ve dolayısıyla kilo kaybının daha etkili ve sağlıklı olduğu açıkça görülmüştür (14).

## 1.5. ZAYIFLIK VE EGZERSİZ

Çeşitli nedenlere bağlı olarak kişinin kilo kaybetmesi halidir (3). Kişinin kilo kaybetmesi hali çeşitli sebeplere dayanır. Bu sebepleri çeşitli kanser türleri, zehirli guatr, enfeksiyon hastalıkları, ruh hastalıkları, açlık ve kötü beslenme gibi sosyal ekonomik nedenler, sindirim hastalıkları, dişlerde bozukluklar, kusmalar, yutma güçlüğü, sindirim kanal iltihapları gibi normal beslenmeye engel haller, kötü sindirim özümlemesi (pankreas ve bağırsak kanseri), bulaşıcı hastalıklar, derideki irinlemeler olarak sayılabilir (14).

Ayrıca, bağırsak parazitleri, şeker hastalığı, hormonal dengesizlikler ve depresyonlar zayıflığın nedenlerindedir (14).

Egzersiz yaklaşımına karşı genel olarak iki tartışma ortaya çıkmıştır. Birincisi kaçınılmaz olarak egzersizin iştahta bir artmaya neden olduğunu belirtmektedir ki herhangi bir kalori eksikliği besin alımındaki orantılı artış ile hızlı bir şekilde tamamlanmaktadır (27).

İkinci tartışma da, egzersizin kalori yakma etkisi ile egzersizin uygun kullanımının, açlık veya yarı açlık yöntemlerine oranla vücudun yağ rezervlerinde sadece küçük kayıplar yapmasından dolayı çok küçük değişimler söz konusudur (27).

### 1.5.1. Diyet ve Egzersiz

Kilo vermede en iyi yöntem vücudun sıvı dengesini ve protein oranını bozmadan yalnızca yağları eritmektir. Bunu başarmak için dengeli ve iyi düzenlenmiş, kalorisi hesaplı bir diyetin yanı sıra fizik egzersizlerinde yapılması gerekir (11).

Kısa zamanda, örneğin; bir iki gün içersinde kilo verdiren yöntemler ise su kaybı yolu ile etkili olurlar. Sauna, aşırı giyinme gibi vücut sıvılarını azaltarak kilo düşmeyi sağlayan yöntemlerin çeşitli sakıncaları olduğunu unutmamak gerekir (15).

Fazla kilolardan kurtulma yalnız sporcular için değil günümüzde pek çok kişi için önemli bir sorun halindedir. Kilo ayarlamada en ideal yol diyetle birlikte düzenli fizik egzersizleri yapmaktır. Özellikle aerobik egzersizler yağların yakılmasında ve proteinlerin korunmasında etkili olmaktadır (11).

#### Kilo Kaybı İçin Uygulanacak Program Ve İlkeler:

- Egzersizler zevk verici ve aerobik karakterde, dayanıklılığı içermelidir.
- Egzersiz hayat boyu düzenli bir şekilde yapılabilecek kolaylıkta olmalıdır.
- Haftalık kilo kaybı 0.5 - 1 kg kadar olmalı, fazla olmamalıdır.
- Egzersiz, maksimal nabzın % 60-65 kadarıyla günde 30-60 dk; haftada 3-5 kez yapılmalıdır.
- Egzersizden önce ısınma, sonrasında soğuma hareketleri yapılmalıdır.
- Şiddeti yüksek, süresi kısa egzersiz kilo vermede etkisizdir.
- Etkinlikler, akut veya kronik yaralanmalara neden olmamalıdır; Kemiklere, bağ dokularına zarar verilmesi önlenmelidir.
- Birey etkinliğin gerektirdiği beceriye sahip olmalıdır.
- Uygun yeme alışkanlığı da edinilmeli ve bu alışkanlık egzersizle birlikte hayat boyu devam ettirilmelidir.
- Yaşlılarda egzersiz + diyet + davranış değişiklikleri bir arada yürütülmelidir.
- Kullanılan egzersizde önemli olan sarf edilen toplam kalori miktarıdır.
- Normal olarak kadınlarda yaklaşık 1200 erkeklerde ise yaklaşık 1500 kcal günlük ihtiyaç olarak belirlenmiştir.
- Düzenli şekilde egzersiz yapma alışkanlığı kazanılması ile yeme alışkanlıklarının değiştirilmesinde uzman, aile ve arkadaş desteği alınmalıdır (17).

### 1.5.2. Formda Kalmak

Günümüzde pek çok kişi egzersiz yaparak fiziksel uygunluklarını (fitness) sağlama, başka bir deyişle formunu koruma arayışı içindedirler (4).

Formda kalmak pek çok kişi tarafından kendi kişisel özelliklerine göre şekillendirilebilir. Kilo problemi olmayan kişiler tarafından aynı kiloda kalma çabaları olarak nitelendirilir. Bu terim sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel sağlığın iyiliğini kapsayan ve sağlığın her aşamasını içeren bir ifadedir. Beslenme ve fiziksel aktivite, her biri için temeldir. Formda olmanın yaşı yoktur. Formda kalmak, her yaşta düzenli fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi içeren bir yaşam şeklidir (21).

Yağlılık ve şişmanlığın tespit edilmesinde ülkemizde de kabul görmüş formül vücut kitle indeksi ya da Body Massen İndex (BMI) şeklinde ifade edilmektedir. Bu formüle göre, kilo, boyun karesinin alınması ile elde edilen değere bölünmektedir. BMI 20-25 arasında olmalıdır. 20'nin altı zayıf, eğer elde edilen değer 25'in üzerinde çıkmış ise o takdirde şişmanlık sınırı başlamaktadır. Bu değer 40 ve üstü olması hali ise çok ağır düzey bir kilo olarak kabul edilmektedir (28).

$$\text{Vücut Kitle İndeksi (BMI)} = \text{kilo} / (\text{boy})^2 = \text{kg/m}^2$$

Genellikle vücut yağ oranının normal değerleri erkekler için total vücut ağırlığının %10-15, kadınlar için %15-20 dir. Erkeklerde %20'den yukarısı, kadınlarda % 30'dan yukarısı şişman olarak kabul edilir (4).

## 1.6. FİZİKSEL UYGUNLUK VE SPOR

Kişilerin mutluluk yolunda kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırmasına fitness (fiziksel uygunluk) denir (1).

Sportif antrenman sayesinde insanın bedensel ve ruhsal yönden erişilmiş iyi durumudur. Amaç hastalıklardan korunmak, yaşlanmanın geciktirilmesi, mesleki performansta düzelme, motorik yönden en üst noktaya çıkma, ruhsal yönden kendini iyi hissetme, çevreyle şahsi sorumluluk ve iyi ilişkiler kurmaktır (22).

Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir. Bireyin günlük ve rekreasyonel hareketleri yapabilmesidir (11).

Fiziksel uygunluk, günlük işleri yorgunluk duymaksızın canlı ve uyanık bir şekilde yapabilmek boş zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip olmak ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilme yeterliliğine sahip olmak anlamını taşımaktadır (29).

Fiziksel uygunluk herkes için aynı derecede değildir. Uygunluk düzeyi fiziksel zorlamalardan ve kişinin potansiyel gücünden dolayı değişiklik gösterir. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, hız ve kalp kaslarını güçlendirmek için sürekli çalışmak gerekir. Uygunluk kişinin bulunduğu ortama göre de değişiklik gösterir. Beslenme, dinlenme, boş zaman ve egzersizler gibi faktörlere bağlıdır. Çünkü standart uygunluk çalışmaları her insana aynı şekilde verilememektedir (22).

Uygunluk düzeyi kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut yapısına, mesleğine, fiziksel kapasitesine ve taşıdığı hastalıklara (şeker, astım, kanser vb.) göre değişiklik göstermektedir (22).

### 1.6.1 Fiziksel Fitness

Fitness kelime anlamı olarak ‘‘Sağlıklı ve formda olmak’’dır. Birçok egzersize dayalı bir spordur. Diğer bütün sporlardan farklı olarak temelde kasların tek tek aletli ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve gulendirilmesi amaçlanır. Esasen bütün sporların temelidir. Çünkü spor dalında vucutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için fitness egzersizlerine başvurulur (30). Ruh ve beden sağlığı fitness sayesinde düzene girer ve sağlıklı bir yaşam tarzını ortaya koyar.

Fiziksel fitnes ile;

1. Kardiovasküler dayanıklılık
2. Kassal kuvvet ve dayanıklılık
3. Esneklik kazanılır.

Fitness programlarında uygulanan antrenman prensipleri kişinin çalışma performansı için büyük önem taşımaktadır.

Bunlar; Antrenmanın etkisi

1. Fruquency (sıklık)
2. Intensity (yoğunluk)
3. Time (süre)
4. Yüklenme
5. Özel antrenman

Fitness programlarında antrenman sıklığı önemlidir. Fitness seviye koruma 3 gün, fitness geliştirme 3 gün üzeri en fazla 5 gün olmalıdır. Fitness yoğunluk kişinin durumuna göre ayarlanmalıdır. Çalışma sisteminde kassal denge önemlidir ve tek yönlü çalışma sistemi vücudun dengesini bozmaktadır (31).

Fitness'in güç egzersizleri ile gerçekleşen faydaları bulunmaktadır. Kas gücünü, kas kütesini artırır ve güzel bir görünüm kazandırır. Esneklik, denge, kemik gücü ve yoğunluğunu korumayı sağlarken yaşam süresini ve kalitesini arttırır. Kilo kontrolüne yardımcı olur ve daha etkili yağ yakımını sağlar (15).

Fiziksel fitnessı geliştirmek ve bireylerin ilgisini çekmek için bazı fiziksel fitness programları geliştirilmiştir. Bu fiziksel programlardan en popüler iki tanesi aerobik dans ve step aerobiğidir (21). Bu iki programın popüler olmasının nedeni, herkesin yapabileceği seçilen egzersiz programında, müziğe uygun eğlenceli hareketleri içermesidir (32). Ayrıca yeni isimlerle ve farklı çalışma programları ile hip-hop, latino dans, tae-bo, pilates, burnies, aqua-gym, yoga vb. gibi programlar uygulanmaktadır. Aynı zamanda koşu bandı, bisiklet ve ağırlık istasyonları gibi aletlerle yapılan çalışmalarda bulunmaktadır (33).

Düzenli egzersizler fiziksel fitnessın parçalarıyla ilgili kısımların gelişmesine yardım eder. Fiziksel fitnessın sağlıkla ilgili kısımları kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, vücut kompozisyonu, esneklik ve sinir kas rahatlamaıdır (11).

## **1.7 KADIN-ERKEK VE SPOR**

Yapılan bilimsel araştırmaların sonuçları çeşitli tipteki egzersizlerin kadın ve erkekteki etkilerinin önemli bir farklılık göstermediği şeklindedir. Egzersize karşı fizyolojik ve biyokimyasal cevaplarındaki oluşma mekanizmalarının her iki cinstede aynı olduğu bilinmektedir. Cinsler arasında ortaya çıkan farklılıklar daha çok elde edilen derecelerle kendini göstermekte, erkek sporcuların performansları genellikle kadın sporculardan daha yüksek bulunmaktadır (11).

Kadınlar erkeklerden daha yağlıdır. Hem kadında hem de erkekte vücudun %3-5'i kadar oranda hücre membranlarının ve sinir sisteminin düzgün çalışması için yağ vardır. Kadınlarda buna ek olarak %5-8 cinsiyete özel yağ vardır. Bayanlarda



kemik gelişimi yaşlanmanın ilk 20 yılında son bulur. 18–21 yaşları arasında gelişimin en uzun halini alır. İskelet mineralleşmesinin 20 ve 30’lu yaşlar arasında trabecular kemik kütlelerinde olduğu gibi kemik kütlelerinde devam ettiği gözlenir. Doruk kemik kütlesi, insanın hayatı boyunca elde ettiği kemik yoğunluğudur. Yüksek doruk kemik kütlelerinin yaşlılıkta kemik erimesini engellediği görülmüştür (11).

Her gün daha fazla sayıda kadın ve erkek, hem uzun dönemli yararlarından dolayı hem de bunun sonucu olarak kendilerini daha iyi hissettikleri için düzenli olarak egzersiz yapmaktadır (4).

### **1.8. AEROBİK DANS EGZERSİZLERİ**

Eskiden spor dünyasında belli başlı spor branşları bulunmaktaydı. Fakat bugünkü spor anlayışında, aerobik egzersizi bütün fitness salonlarında yerini almaktadır (34).

Aerobik eğitimi aletli ya da aletsiz, kardiorespiratör fitness, vücut kompozisyonu ve yaralanma riski olmayan sağlıklı bireylerde kas kuvvetinde pozitif bir etkiye sahiptir (11).

Tüm dünyada gelişen hızlı aktivitelerden birisi olan dans aerobiği ilk defa 1972’lerde Jackie Stevenson tarafından aerobik dans olarak tanıtılmıştır. O zamandan beri aktivite Ritmik aerobik, Jazzercise, Dansexercise olarak birkaç popüler isimle yayılmıştır. Çoğu durumlarda aerobik dans müzikle yapılan egzersizlerin önceden planlanmış veya koreografisi yapılmış serileri içermektedir. Bunlar; koşmalar, sekmeler, sıçramalar ve diğer kardivasküler egzersizler gibi çalışmalardan oluşmaktadır (33).

Müzikle yapılan ritmik hareketler performansı, koordinasyonu ve dengenin gelişimine yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak grup kurularak yapılan egzersizler, aerobik aktiviteleri ile kazanılmayan sosyal etkileşimi de geliştirmektedir (15).

Amerika'da ASCM (Aerobik-Step Cimnastik Merkezi) tarafından esneklik vücut kompozisyonu, kas dayanıklılığı kas kuvveti, kardiorespiratör fitness'ı sağlamak ve geliştirmek için egzersizin kalite ve niceliği ile ilgili olarak bir dizi önerileri sunmuştur (33). Egzersiz sıklığının, haftada 3-5 gün arasında olması gerektiğini, egzersizin şiddetinin de maksimum oksijen alımının %50-85'i yada maksimum kalp atımının %65-90'ı arasında olması gerektiği, egzersizin süresinin de devamlı aktivite için 20-60 dakika olması gerektiğini önermektedir. Antrenman biçimi büyük kas gruplarını kullanan bir aktivite şeklinde yada devamlılığı sağlayıcı ritmik ve doğal aerobik tarzında olmalıdır (15).

Bu çalışmalar ASCM tarafından önerilen aerobik dans sıçrama atlanma ve gerdirme gibi diğer ritmik hareketlerle devamlı müzikle gerçekleştirilen değişik dans türleriyle birleştirilmiş kareografik hareketler, önerilen sıklıkta sürede ve yoğunlukta gerçekleştirildiği zaman fiziksel fitness'ın geliştirilmesi için iyi bir yol teşkil etmektedir (15).

Tipik bir aerobik dans seansı gerdirme ve ısındırıcı hareketleri içeren 7-10 dakikalık ısınmayı, hedef kalp atımı şiddetinde 20-30 dakika aerobik dansı ve gerdirme türü egzersizleri içeren 10 dakikalık bir soğuma devresini kapsamaktadır (15).

Aerobik çalışmaları grupta yapıldığında bir aerobik çalıştırıcısı liderlik etmelidir. Çalıştırıcılar liderlik ettiği grubu tüm bilgi ve becerileriyle doğru bir şekilde yönlendirmelidir. Eğer grup içerisindeki bireyler arasındaki fark az ise bu farklılık süre, tekrar sayısının azaltılması veya artırılması şeklinde düzenlenebilir. Bireyler arasındaki fark çok ise her düzey için ayrı bir program uygulamak gerekebilir (33).

İyi Bir Aerobik Dersinin Verilebilmesi İçin;

- Önceden derse hazırlık yapılmalıdır.
- Sınıfın seviyesine göre ders belirlenmelidir.
- Gruba hakim olunmalı, ses tonu iyi ayarlanmalıdır.
- Salonun büyüklüğü ve şekli dikkate alınmalıdır.
- Sınıfın dizilişi iyi ayarlanmalıdır.
- Dersin gidişine göre ders değiştirilebilmelidir.
- Güler yüzlü olunmalıdır
- Yüz yüze ders verilmelidir.
- Zamanında derse girilmelidir.
- Harekete göre pozisyonlar değiştirilmelidir.
- Göz kontağı kurulmalıdır.
- Derse uygun müzik seçilmelidir.
- Vücut dili kullanılmalıdır.
- Komutlar zamanında verilmelidir.
- Tekrar yapılmalıdır.
- İyi, heyecanlı, doğru ve zevkli bir ders için bu püf noktaların saptanması gerekmektedir (31).

## 1.9 STEP

1990 yılında Amerika da yeni bir akım olarak ortaya çıkan step aslında bir spor türü değil bir antrenman türüdür. Çıkış noktası çok eskilerden beri literatürde bulunan basamak çalışmalarıdır (35). Esnek bir malzeme olan plastik maddeden yapılmıştır. Özellikle step için üretilmiş aletlerin dışındaki aletlerle kesinlikle step yapılmamalıdır. Kaslara ve eklemlere zarar vermeyen ürün kullanılmalıdır (31).

Aerobik bir çalışma olan step'in en önemli özelliği kullanılan yükseklik, düzenli ritim ve borçlanmaya girmeden yapılan düzenli nefes alış verişleriyle kaslara

gönderilen oksijen miktarı ile enerji daha çabuk açığa çıkmakta ve diğer aerobik çalışma türlerine göre daha fazla enerji harcamaktadır. Uygulama verimine göre bir step seansı sırasında 350–450 kcal enerji sarf edilir (11).

Step vücut kompozisyonu üzerinde etkili olarak çok tekrarlı az yüklenmeli çalışmalarda olduğu gibi yağ oranını azalmakta, görünümü incelmekte ancak kilo kaybı diğer aerobik çalışmalara göre daha fazla enerji harcamasına rağmen aynı oranda olmaktadır. Step aynı zamanda bir ağırlık çalışması olduğundan dolayı kaslarda hipertrofi (kasın enine kesitlerindeki gelişme) de oluşacağından ağırlık da artacaktır ve kilo kaybı düşünülen gibi olmayacaktır (15,11).

Step aeroibiği yada step çalışması, step platformu kullanılarak aerobik dans hareketlerinin uyarlanmasıdır. Değişik kareografik step veya tek step, üzerinde grup lideri takip edilerek değişik tempodaki müzik düzenlemesiyle gerçekleştirilir. Stepplerin yüksekliği yeni başlanalar için 10,2 cm, ileri seviyede yükseklik 20,3-25,4 cm ve 30,5 cm'ye kadar çıkartılabilmektedir (31).

Step 15-50 yaşları için uygun bir çalışma şeklidir. Daha küçük yaşlarda ağırlık antrenmanı niteliği taşıdığından gelişimi etkileyeceği, daha büyük yaşlarda ise eklemlere vereceği harabiyet ve kalp atım sayısının hızlı yükselmesi riskleri taşımaktadır (15).

Step maksimal nabzın %60-85 ile yapıldığında aerobik bir çalışma şeklidir. Daha yüksek şiddette uygulandığında %90 anaerobik çalışma da yapılabilmektedir. Oksijenli ortamda yapılmaktadır. Bazen insanlar uyguladıkları egzersiz programından hemen sonuç alacaklarını zannederler. Kısa zamanda vücutlarındaki yağlardan kurtulacaklarını veya birkaç gün içinde kas kuvvetlerinin artacağını beklemektedirler (15).

Step uygulamaları sırasında oluşan su kaybı mutlaka karşılanmalıdır. Vücudun % 60–70'ini oluşturan sıvı azaldığında dehidrasyon oluşur ve bayılmalara kadar

birçok etki görülecektir. Alınacak sıvı hipotenik olmalıdır. Ortam ısısında olmalıdır ve egzersiz sırasında aşırıya kaçılarak içilmemelidir (11).

Araştırmalar göstermiştir ki, sağlıklı fiziksel uygunluk ve zindelik faydaları görülebilmesi için en az 3-4 hafta uygun egzersiz yapılmalıdır. Çalışmaların etkili olabilmesi için süre uzunluğunun çok iyi ayarlanması ve genellikle bir egzersiz periyodunun etkili olabilmesi için en az 15 dakikalık bir aktivite yapılması gerekmektedir. Daha uzun süreler optimal uygunluk hedeflerine göre hesaplanmalıdır. Süre uzunluğu yoğunluğun düşürülmesiyle de uzatılabilir (33).

### **1.10 PİLATES**

Genç yaşlarda kazanılan egzersiz alışkanlığı, orta yaşlarda ve sonrasında korunabilirse Bertrand Russell, Picasso, Dali, Michelangelo gibi ilk anda akla gelen isimler gibi 80'li- 90'lı yaşlarda bile sağlıklı ve üretken olunabilir. Aslında yaşam süresini uzatmak tek başına bir şey ifade etmemektedir. Aynı zamanda, bu sürenin kalitesini arttırmak, organizmanın, dinç, hastalıklardan uzak, fiziksel ve düşünsel olarak uyum içinde olmasını sağlamak da gerekmektedir. Sorun, spora ya da antrenmanlara başlamak için dürtüyü bulabilmekte görülmektedir (36).

Pilates vücudu farkına varmamızı sağlayan ve bunu geliştiren bir egzersiz metodudur. Günlük hayatta vücudun daha etkili nasıl kullanılacağını öğretir ve yardımcı olur (37).

Pilates koordinasyon, denge, esneklik, kassal dayanıklılığı geliştirebilen ender egzersizlerden biridir. Pilates metodu, egzersizin fonksiyonel bir şeklidir, çünkü hareketlerin değişik düzlemdeki kombinasyonu şeklindedir (36).

### 1.10.1 Pilates Metodunun Tarihi

Bu egzersiz metodunu, 1880’de Almanya’da doğan Joseph H. Pilates bulmuştur (37). Vücuda esneklik ve güç kazandıran bir egzersiz sistemidir. Tüm vücut kaslarını harekete geçiren bu sistem, esneklik ve denge kazandırarak, vücudun postürünü geliştirmekte ve şekillendirmektedir (36).

Joseph H. Pilates, doktorların da aralarında olduğu tıbbi profesyonellerle ve bir hemşire olan karısı Clara ile çalışırken gördüğü, cimnastikçiler ve fizik koçları tarafından kullanılan aletleri yapmak için yayları ve hastane yataklarını uyarlamıştır (37).

Pilates egzersizlerinin ilk çıkışı tedavi amaçlı idi. Daha sonraları kasları kuvvetlendirmek için kullanıldı. Günümüzde ise özellikle konsantrasyon gerektiren bu egzersiz türü vücut postürünü geliştirmek ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için kullanılmaktadır (36). Pilates tekniği, fizik tedavi ve rehabilitasyon ortamında popülerlik kazanarak 1990’larda, genel ortopedi, geriatri, kronik ağrı, nörolojik rehabilitasyon ve diğer birçok rehabilitasyon alanlarında kullanılmaya başlanmıştır (37).

Pilates, yer egzersizleriyle yoga unsurlarının bir sentezidir. Çünkü Pilateste yogada olduğu gibi önemli olan doğru nefes alıp vermektir. Joseph Pilates’in “kontrolöji” adını verdiği bu yöntem, eklem ve kemikleri hayat boyu korumak için kas güçlendiren, esneten ve özellikle içsel karın kaslarının kuvvetlendirilmesi esasına dayanmaktadır (36).

Bugün, artık pilates geleneksel ve modern pilates olarak uygulanmaktadır. Geleneksel pilates Joseph Pilates’in metotlarıdır. Pilates prensiplerinin daha güvenli, koruyucu ve etkili olması için bu tekniğe anatomik bilgiler, mekanik prensipler ve modern egzersiz bilimi eklenerek Pilates’in orijinal çalışmasının modernleşmesi sağlanmıştır (37).

Pilates egzersizi gereksiz kas çalışmasını en aza indiren pozisyonları düzenlemiştir, böylelikle erken yorulma önlenerek, denge bozukluğu giderilmiş ve etkin dinlenme sağlanmıştır (38).

Pilates egzersizinin bu kadar popüler olmasının bir başka sebebi de yerçekimine karşı değil de yaylara karşı çalışılmasıdır (37).

### 1.11 ÖZEL SPOR SALONLARI

Büyük bir geçmişi olan sportif etkinliklerin, istenilen seviyeye çıkarılmasında gerekli ön hazırlıkların ve antrenmanların yapıldığı aynı zamanda gerek sporcu gerek antrenör ve gerekse hizmet verenlerin soyunma, duş ve tuvalet gibi ihtiyaçlarla ısınma, havalandırma, aydınlatma ve benzeri ihtiyaçların azami ölçüde karşılandığı, devletçe açılmasına izin verilen özel kapalı spor alanlarıdır (39).

Sağlık ve fitness faaliyeti süratle büyüyen bir endüstridir. Son 10 yılı aşkın bir zamanda medya, eğitim ve sağlık kurumlarının desteğiyle insanlar büyük bir ilgiyle fitness ve boş zaman aktivitelerine başlamışlardır. Bunun sonucunda fitness ve sağlık kulüpleri hizmet sektöründeki yerini almıştır (40).

Özel salonların 3530 sayılı kanununun 25.maddesine göre açılması Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün iznine tabidir. Ayrıca bir özel salon 8\*12=96 m2 alana sahip olmalıdır. Bu alanda bir defada maksimal 25, normalde 20 kişinin çalışması uygun görülmüştür (41).

Bünyelerinde bulunan fitness, yüzme havuzu, tenis kortu, koşu pisti, spa v.s. gibi aktivite alanları ile hizmet veren özel kuruluşlardır. Çağımızın şartları, insanları hareketsizliğe zorladığından bu kısır döngüden kurtulmalarını sağlamak ve hareket etmeye yönlendirmek için onlara olanak tanır. Günün geniş zamanı aktif olan özel spor salonları kişileri istedikleri vakitte kabul ederek zamanı planlama problemi

ortadan kaldırırlar. Kişiler uzman eğitimci eşliğinde egzersiz yaptıklarından doğru yönlendirilerek sakatlanma riskini en aza indirebilirler. Ayrıca bu konuda bilinçlenerek egzersizin insan hayatında ne denli bir önem teşkil ettiğini kavrarlar (13).

Özel spor işletmelerinin taşıdığı en önemli misyon ise insanların spora bakış açılarını olumlu yönde değiştirirken onlarla özel olarak dahası kişisel özelliklerine göre (vücut postürü, yaşantı, motivasyon v.b) ilgilenip takip etmek, sağlıklı yönde bir yaşam sürdürebilmelerine uygun beslenme alışkanlığını elde etmelerine yardımcı olmaktır (13).

Türkiye’de düzenli egzersiz yapma alışkanlığı çok yaygın değildir. Fakat son yıllarda sayıları bir hayli artan spor merkezleri, insanların düzenli egzersiz yapmalarında etkili bir araç olarak görülmektedir. Büyük bir ihtiyacı karşıladığı düşünülen spor merkezlerinden insanlar periyodik olarak istifade etmektedirler (9). Fitness ve sağlıklı yaşam merkezlerinin artması hizmet kalitesindeki rekabeti de beraberinde getirmektedir (40).

Spor yapmak için spor salonlarını tercih eden insanlar öncelikle spor yapmak istedikleri için, sonra zayıflamak, çevre edinmek, boş zamanlarını değerlendirmek için gittiklerini bildirmişlerdir. Çünkü bu tür salonlarda egzersiz yapmanın daha kontrollü olduğunu düşünmektedirler (9).

Sağlıklı yaşam için sporun kitlelere yaygınlaştırılması ve geliştirilmesinde en etkili yollardan biri de özel spor salonlarıdır. Türkiye’de özel sektöre ve devlete ait spor salonlarının sayıları giderek artmaktadır. Türkiye genelinde 1980’li yıllardan itibaren sayıları tüm illerde artmıştır (9). Bu artış özellikle sporun yapılma gayesinden biri olan “sağlık için sporun” sağlıklı bir şekilde yayılmasına neden olmuştur. 1989’dan sonra Türkiye’nin ekonomi alanında hızlı gelişmesi sanayi ve makineleşmesini artması özel spor salonlarına duyulan ihtiyacı artırmıştır. Çünkü bu hızlı makineleşme ve sanayileşme artışı beraberinde stres ve zihinsel yorgunluk getirmiştir. Bunun bilincinde olan devlet spor tesisleri konusunda daha titiz



davranarak tesis sayısında büyük artış sağlamanın yanında özel spor salonu açmak isteyen şahıslara bazı şartların yerine getirilmesi suretiyle salonlarda faaliyet göstermelerine izin vermiştir (42).

Ülkemizin spor alanında gelişmesini ve sporun kitlelere yaydırılabilmesi için özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği çıkarılmıştır. Bu yönetmeliğin amacı; Türk sporunun geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için sporla ilgili bütün kaynakların en etkili şekilde devreye sokulmasını sağlamak, gerçek ve tüzel kişilerinde Türk spora katkılarını arttırmaktır. Bu yönetmelik sayesinde açılacak olan özel spor salonları hem halkın spora yönelmesini sağlamakta hem de spor yapanların sağlığını ve psikolojik gelişimini düzenlemektedir. 1989 yılından önce açılan spor salonlarında Uzakdoğu branşları yapılırken daha sonraları aerobik, vücut geliştirme, kilo alma, zayıflama gibi hizmetlerin verildiği görülmektedir (9).

Spor bir hizmet özelliği göstermektedir. Spor bir hizmet özelliği gösterdiğine göre; birçok ülkede sporun yaygınlaştırılması ve sunulmasında, kısacası spor hizmetlerinin oluşmasında herkes için spor kavramı da önemli görülmektedir. Genel toplum sağlığını ve yaşam kalitesini arttırmak, boş zamanları değerlendirmek fonksiyonu ile yola çıkarak yaşam boyu spor veya herkes için spor birer spor hizmeti niteliği taşımaktadır (43).

Amerika'da insanlara hizmet veren 33.000'den fazla sağlık ve fitness kuruluşu bulunmaktadır (40).

Türkiye'de ise aynı miktarı vermek mümkün değildir. Fakat Ankara'da GSGM verilerine göre 33 adet küçük ve büyük fitness ve sağlıklı yaşam merkezi bulunmaktadır (40).

Bununla birlikte Gençlik ve Spor Müdürlüğü Tesisler Dairesi Başkanlığı'na kayıtlı özel spor tesislerinin sayısı 374 adettir (9).

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma; Bursa il merkezindeki spor salonlarına giden bireylerin, beklentilerini belirlemeye yönelik yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma evreni, Bursa il merkezindeki 13 büyük spor salonudur.

Araştırmanın örneklemi; 13 adet spor salonuna giden ve araştırmaya gönüllü katılan 200'ü bayan ve 101'i erkek toplam 301 bireylerden oluşmuştur.

Anket formu kişisel bilgiler ve beklentileri belirlemeye yönelik 44 sorudan oluşmaktadır. Bu ankette elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır.

Anket ön test olarak spor salonuna giden 45 bireye uygulanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve bu sonuçlar doğrultusunda uzman görüşleri alınarak ankete son şekli verilmiştir.

Anketin alfa değeri ( $\alpha$ ) 68.92'dir. İstatistiksel işlemler olarak anketin değerlendirilmesi SPSS 11,5 paket programında frekans ve yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmelerde k-kare analizleri yapılmış, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

### 3.BULGULAR

**Tablo 1. Fiziksel Özellikler Dağılımı**

	<b>Aritmetik Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>Yaş</b>	31.97	11.429
<b>Boy</b>	168.52	8.807
<b>Vücut Ağırlığı</b>	68.09	13.379

**Tablo 2. Cinsiyet ve Medeni Durum Dağılımı**

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Erkek</b>	101	33.6
<b>Bayan</b>	200	66.4
<b>Evli</b>	169	56.1
<b>Bekar</b>	132	43.9

**Tablo 3.BMİ Değerleri Dağılımı**

<b>Cinsiyet</b>	<b>BMİ</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>Erkek</b>	23.289	4.3143
<b>Bayan</b>	25.191	3.2823

## YAŞ GRUPLARINA GÖRE

Tablo 4. “Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzere yaş	p
Stres atmak	n	82	42	15	0.249
	%	49.1	46.2	34.9	
Kilo Vermek	n	71	48	23	0.194
	%	42.5	52.7	53.5	
Spor yapmak	n	108	51	16	*0.004
	%	64.7	56	37.2	
Doktorum önerdiği için	n	6	6	11	*0.000
	%	3.6	6.6	25.6	
Vakit geçirmek	n	29	8	4	0.107
	%	17.4	8.8	9.3	
Kilo almak	n	8	2	-	0.228
	%	8	2.2	-	
Sağlıklı Olmak	n	98	59	27	0.608
	%	58.7	64.8	62.8	
Vücut Geliştirmek	n	38	10	2	*0.004
	%	22.8	11	4.7	
Diğer	n	4	-	-	0.197
	%	2.4	-	-	

\*P<0.05

Tablo 4’de spor yapmak, doktor önerisi ve vücut geliştirmek için spor salonuna gelenlerin yaş gruplarına göre değerlendirmesine bakıldığında istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık görülmektedir.

**Tablo 5. “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Evet	n	108	55	29	0.712
	%	64.1	60.4	67.4	
Hayır	n	60	36	14	
	%	35.9	39.6	32.6	

Tablo 5’de göstermektedir ki tüm yaş gruplarının yaklaşık % 60’ı gidecekleri spor salonlarını seçerken araştırma yapmaktadırlar.

**Tablo 6. “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	84	31	11	*0.004
	%	50.3	34.1	25.6	
Eve-İşe Yakın	n	41	21	19	
	%	24.6	23.1	44.2	
Tesadüfen	n	21	17	5	
	%	12.6	18.7	11.6	
Diğer	n	21	22	8	
	%	12.6	24.2	18.6	

**\*P < 0.05**

Tablo 6’de arkadaş tavsiyesiyle bu salonu seçtim diyenlerin oranı 18-30 yaş grubunda % 50,3 iken, 31-45 yaş grubunda % 34,1’dir. 46 yaş grubunun eve ve işe yakınlığı seçeneğinde % 44,2’dir. Bu farklılıklar istatistik olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

**Tablo 7. “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Step	n	12	11	3	0.760
	%	7.2	12.1	7	
Step-Aerobik	n	31	13	9	
	%	18.6	14.3	20.9	
Aerobik	n	28	15	5	
	%	16.8	16.5	11.6	
Fitness Aletleri	n	96	52	26	
	%	57.5	57.1	60.5	

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 55’inin fitness aletlerinden daha çok yararlandığı görülmektedir.

**Tablo 8. “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Evet	n	153	84	40	0.948
	%	91.6	92.3	93	
Hayır	n	14	7	3	
	%	8.4	7.7	7	

Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını göstermektedir.

**Tablo 9. “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Evet	n	156	85	35	0.243
	%	93.4	93.4	86	
Hayır	n	11	6	6	
	%	6.6	6.6	14	

Tablo 9’de görülmektedir ki tüm yaş grupları antrenörlerinin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşünmektedirler.

**Tablo 10. “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Evet	n	155	83	35	0.070
	%	92.8	91.2	81.4	
Hayır	n	12	8	8	
	%	7.2	8.8	18.6	

Tablo 10’da araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu, antrenörlerin eğitim seviyeleri hakkında bilgi sahibidirler.

**Tablo 11. “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
<b>Evet</b>	n	162	87	40	0.479
	%	97	95.6	93	
<b>Hayır</b>	n	5	4	3	
	%	3	4.4	7	

Tablo 11’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 95’inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldıkları görülmektedir.

**Tablo 12. “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
<b>Evet</b>	n	81	57	28	0.034
	%	48.5	62.6	65.1	
<b>Hayır</b>	n	86	34	15	
	%	51.5	37.4	34.9	

Tablo 12’de 18-30 yaş gruplarındaki bireylerin % 48.5’inin, 31-45 yaş grubunda % 62,6’sının, 46 yaş üzerinde % 65,1’inin kilo problemi olduğu görülmektedir.



**Tablo 13. “Sporu Severe mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Evet	n	160	79	34	*0.001
	%	95.8	86.8	79.1	
Hayır	n	7	12	9	
	%	4.2	13.2	20.9	

**\*P < 0.05**

Tablo 13’de ki yaş gruplarının sporu severe mi yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplardaki farklılıklar istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

**Tablo 14. “En çok kullandığınız spor hangileridir?” sorusunun yaş gruplarına göre değerlendirilmesi**

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Koşu Bandı	n	116	66	38	*0.044
	%	69.5	72.5	88.4	
Bisiklet	n	78	48	23	0.555
	%	46.7	52.7	53.5	
Mekik	n	65	44	14	0.165
	%	38.9	48.4	32.6	
Ağırlık İstasyonları	n	60	39.6	25.6	0.284
	%	35.9	39.6	25.6	
Diğer	n	7	9	3	0.195
	%	4.2	9.9	7	

**P<0.05**

Tablo 14’de gruplar arasındaki koşu bandı aletini kullanma farklılıkları istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

## VÜCUT AĞIRLIKLARINA GÖRE

**Tablo 15. “Spor Salonuna Gelmekteki Amacımız Nedir?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük kilolu	Normal	Fazla kilolu	Obez	p
Stres atmak	n	28	82	23	6	0.151
	%	50	49.7	39.7	27.3	
Kilo Vermek	n	11	76	38	17	*0.000
	%	19.6	46.1	65.5	77.3	
Spor yapmak	n	38	99	31	7	*0.027
	%	67.9	60	53.4	31.8	
Doktorum önerdiği için	n	3	7	9	4	*0.009
	%	5.4	4.2	15.5	182	
Vakit geçirmek	n	13	22	6	-	*0.039
	%	23.2	13.3	10.3	-	
Kilo almak	n	3	5	2	-	0.677
	%	5.4	3	3.4	-	
Sağlıklı Olmak	n	35	97	35	17	0.415
	%	62.5	58.8	60.3	77.3	
Vücut Geliştirmek	n	5	35	8	2	0.105
	%	8.9	21.2	13.8	9.1	
Diğer	n	2	2	-	-	0.356
	%	3.6	1.2	-	-	

\*P<0.05

Tablo 15’de araştırmaya katılan bireylerin spor salonuna gelmekteki amaçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde bir farklılığa rastlanmıştır.

**Tablo 16. “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	35	103	39	14	0.928
	%	62.5	62.4	67.2	63.6	
Hayır	n	21	62	19	8	
	%	37.5	37.6	32.8	36.4	

Tablo 16’da tüm grupların yaklaşık % 60 civarı spor salonunu seçerken araştırma yapmışlardır.

**Tablo 17. “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	28	72	19	7	0.410
	%	50	43.6	32.8	31.8	
Eve-İşe Yakın	n	12	40	22	7	
	%	21.4	24.2	37.9	31.8	
Tasadüfen	n	10	22	8	3	
	%	17.9	13.3	13.8	13.6	
Diğer	n	6	31	9	5	
	%	10.7	18.8	15.5	22.7	

Tablo 17’de grupların spor salonlarını tercih oranları görülmektedir.

**Tablo 18. “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Step	n	7	14	3	2	*0.015
	%	12.5	8.5	5.2	9.1	
Step-Aerobik	n	16	29	6	2	
	%	28.6	17.6	10.3	9.1	
Aerobik	n	14	19	11	4	
	%	25	11.5	19	18.2	
Fitness Aletleri	n	19	103	38	14	
	%	33.9	62.4	65.5	63.6	

\*P < 0.05

Tablo 18’de spor programlarından yararlanma farklılıklarının istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade ettiği görülmektedir.

**Tablo 19. “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	49	153	56	19	0.235
	%	87.5	92.7	96.6	86.4	
Hayır	n	7	12	2	3	
	%	12.5	7.3	13.4	13.6	

Tablo 19’da araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını görülmektedir.

**Tablo 20. “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	50	151	57	20	0.277
	%	89.3	91.5	98.3	90.9	
Hayır	n	6	14	1	2	
	%	10.7	8.5	1.7	9.1	

Tablo 20 göstermektedir ki, vücut ağırlıklarına göre değerlendirildiğinde gruplarda antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesi hakimdir.

**Tablo 21. “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	52	145	55	21	0.305
	%	92.9	87.9	94.8	95.5	
Hayır	n	4	20	3	1	
	%	7.1	12.1	5.2	4.5	

Tablo 21’de vücut ağırlığı grupların büyük bir çoğunluğu (%90 civarı) antrenörlerin eğitim düzeylerinden memnundurlar.

**Tablo 22. “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	54	156	58	21	0.337
	%	96.4	94.5	100	58	
Hayır	n	2	9	-	1	
	%	3.6	5.5	-	4.5	

Tablo 22’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 85’inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldığı görülmektedir.

**Tablo 23. “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	10	85	49	22	*0.000
	%	17.9	51.5	84.5	100	
Hayır	n	46	80	9	-	
	%	82.1	48.5	15.5	-	

\*P < 0.05

Tablo 23’de, kilo probleminiz var mı sorusuna verdikleri cevaplar arasında ki farklılıklar istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir.

**Tablo 24. “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Evet	n	54	151	51	17	*0.057
	%	96.4	91.5	87.9	77.3	
Hayır	n	2	14	7	5	
	%	3.6	8.5	12.1	22.7	

**\*P < 0.05**

Tablo 24’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 85’inin sporu severek yaptıklarını göstermektedir.

**Tablo 25. “En çok kullandığınız spor hangileridir?” Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi**

Parametreler		Düşük kilolu	Normal	Fazla kilolu	Obez	p
Koşu Bandı	n	39	113	48	20	*0.038
	%	69.6	68.5	82.8	90.9	
Bisiklet	n	31	77	27	14	0.353
	%	55.4	46.7	46.6	63.6	
Mekik	n	18	68	27	10	0.434
	%	32.1	41.2	46.6	45.5	
Ağırlık İstasyonları	n	10	65	22	10	*0.020
	%	17.9	39.4	37.9	45.5	
Diğer	n	4	9	3	3	0.495
	%	7.1	5.5	5.2	13.6	

**\*P< 0,05**

Tablo 25’de katılımcıların kullandıkları spor aletlerine bakıldığında 0.05 seviyesinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.



## CİNSİYETE GÖRE DEĞERLENDİRMELER

Tablo 26. “Spor Salonuna Gelmekteki Amacımız Nedir?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Paramereler		Erkek	Bayan	p
Stres atmak	n	38	101	*0.034
	%	37.6	50.5	
Kilo Vermek	n	32	110	*0.000
	%	31.7	55	
Spor yapmak	n	64	111	0.191
	%	63.4	55.5	
Doktorum önerdiği için	n	8	15	0.897
	%	7.9	7.5	
Vakit geçirmek	n	15	26	0.658
	%	14.9	13	
Kilo almak	n	6	4	0.072
	%	5.9	2	
Sağlıklı Olmak	n	49	135	*0.001
	%	48.5	67.5	
Vücut Geliştirmek	n	38	12	*0.000
	%	37.6	6	
Diğer	n	2	2	0.483
	%	2	1	

\*P < 0.05

Tablo 26’da araştırmaya katılan bireylerin spor salonlarına gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde istatistiki olarak 0,05 düzeyinde anlamlılık ortaya çıkmaktadır.

**Tablo 27. “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	71	129	0.596
	%	61.4	64.5	
Hayır	n	39	71	
	%	38.6	35.5	

Tablo 27’de görüldüğü gibi spor salonu seçiminde erkekler ve bayanlar % 60 civarında araştırma yaptıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 28. “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	42	84	0.722
	%	41.6	42	
Eve-İşe Yakın	n	30	51	
	%	29.7	25.5	
Tasadüfen	n	15	28	
	%	14.9	14	
Diğer	n	14	37	
	%	13.9	18.5	

Tablo 28’de cinsiyetler arasındaki spor salonu tercih nedenleri görülmektedir.

**Tablo 29. “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Step	n	2	24	*0.000
	%	2	12	
Step-Aerobik	n	4	49	
	%	4	24.5	
Aerobik	n	5	43	
	%	5	21.5	
Fitness Aletleri	n	90	84	
	%	89.1	42	

\*P < 0.05

Tablo 29’da araştırmaya katılan bireylerin spor programlarından yararlanma farklılıklarının istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir.

**Tablo 30. “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	96	181	0.169
	%	95	90.5	
Hayır	n	5	19	
	%	5	9.5	

Tablo 30’da araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun oldukları görülmektedir.

**Tablo 31. “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	93	185	0.897
	%	92.1	92.5	
Hayır	n	8	15	
	%	7.9	7.5	

Tablo 31’de araştırmaya katılan erkek ve bayan gruplar yaklaşık % 92 civarında antrenörlerin bilgi düzeylerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 32. “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	91	182	0.799
	%	90.1	91	
Hayır	n	10	18	
	%	9.9	18	

Tablo 32’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan erkek ve bayan grupları antrenörlerin eğitim düzeyleri hakkında yeterli bilgiye sahiptirler.

**Tablo 33. “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	97	192	0.987
	%	96	96	
Hayır	n	4	8	
	%	4	4	

Tablo 33’de araştırmaya katılan bireylerin % 96’sının gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldığı görülmektedir.

**Tablo 34. “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	47	119	*0.033
	%	46.5	59.5	
Hayır	n	54	81	
	%	53.5	40.5	

**\*P < 0.05**

Tablo 34’de araştırmaya katılanların kilo problemi var mı sorusuna bayanlar ile erkeklerin verdikleri cevaplar arasındaki farklılık istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir.

**Tablo 35. “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	95	178	0.154
	%	94.1	89	
Hayır	n	6	22	
	%	5.9	11	

Tablo 35’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 90’ının sporu severek yaptıkları görülmektedir.

**Tablo 36. “En çok kullandığınız spor hangileridir?” Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Koşu Bandı	n	66	154	* 0.031
	%	65.3	77	
Bisiklet	n	42	107	*0.051
	%	41.6	53.5	
Mekik	n	46	77	0.240
	%	45.5	38.5	
Ağırlık İstasyonları	n	62	45	*0.000
	%	61.4	22.5	
Diğer	n	3	16	0.090
	%	3	8	

\*P < 0.05

Tablo 36’da bayan ve erkek araştırmacıların kullandıkları spor aletlerinin dağılımındaki farklılık istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

## MEDENİ DURUMLAR

**Tablo 37. “Spor Salonuna Gelmekteki Amacımız Nedir?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Stres atmak	n	70	69	0.061
	%	41.4	52.3	
Kilo Vermek	n	88	54	*0.054
	%	52.1	40.9	
Spor yapmak	n	90	85	*0.052
	%	53.3	64.4	
Doktorum önerdiği için	n	16	7	0.177
	%	9.5	5.3	
Vakit geçirmek	n	16	25	*0.017
	%	9.5	18.9	
Kilo almak	n	3	7	0.090
	%	1.8	5.3	
Sağlıklı Olmak	n	109	75	0.175
	%	64.5	56.8	
Vücut Geliştirmek	n	18	32	*0.002
	%	10.7	24.2	
Diğer	n	1	3	0.206
	%	0.6	2.3	

\*P < 0.05

Tablo 37’de bireylerin spor salonlarına gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde evli ve bekar olanların verdikleri cevaplar arasındaki farklılıklar istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

**Tablo 38. “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	111	80	0.364
	%	65.7	60.6	
Hayır	n	58	52	
	%	34.3	39.4	

Tablo 38’de “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir.

**Tablo 39. “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	62	64	*0.027
	%	36.7	48.5	
Eve-İşe Yakın	n	53	28	
	%	31.4	21.2	
Tasadüfen	n	20	23	
	%	11.8	17.4	
Diğer	n	34	17	
	%	20.1	12.9	

\*P < 0.05

Tablo 39’da evli ve bekarların spor salonlarını tercih etmedeki seçenekleri istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.



**Tablo 40. “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bayan	p
Step	n	16	10	0.486
	%	9.5	7.6	
Step-Aerobik	n	34	19	
	%	20.1	14.4	
Aerobik	n	27	21	
	%	16	15.9	
Fitness Aletleri	n	92	82	
	%	54.4	62.1	

Tablo 40’da araştırmaya katılan bireylerin spor programlarından yararlanma durumları görülmektedir.

**Tablo 41. “Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	157	120	0.527
	%	92.9	90.9	
Hayır	n	12	12	
	%	7.1	9.1	

Tablo 41’de araştırmaya katılan bireylere “size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu?” diye sorulduğunda evli bireylerin % 92.9’u, bekarların ise % 90.9’u evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını göstermektedir.

**Tablo 42. “Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	157	121	0.690
	%	92.9	91.7	
Hayır	n	12	11	
	%	7.1	8.3	

Tablo 42’de evliler % 92.9, bekarlar % 91.7’si evet cevabını vermişlerdir. Bu tablo göstermektedir ki evli ve bekarlar arasında antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesi hakimdir.

**Tablo 43. “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	153	120	0.911
	%	90.5	90.9	
Hayır	n	16	12	
	%	9.5	9.1	

Tablo 43’de araştırmaya katılan evli bireylerin % 90.5’i, bekar bireylerin % 90.9’u evet cevabını vermişlerdir.

**Tablo 44. “Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Erkek	Bayan	p
Evet	n	162	127	0.876
	%	95.9	96.2	
Hayır	n	7	5	
	%	4.1	3.8	

Tablo 44’de araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 95’inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldığı görülmektedir.

**Tablo 45. “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	110	56	*0.000
	%	65.1	42.4	
Hayır	n	59	76	
	%	34.9	57.6	

**\*P < 0.05**

Tablo 45’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan evlilerin % 65.1’inin evet, % 34.9’unun hayır cevabı verdiği, bekar bireylerin ise % 42.4’ünün evet cevabına karşılık % 57.6’sının hayır cevabını verdiği görülmüştür. Evli ve bekarların kilo problemi arasındaki farklılıklar istatistiki olarak ta 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir.

**Tablo 46. “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Evet	n	144	129	*0.000
	%	85.2	97.7	
Hayır	n	25	3	
	%	14.8	2.3	

**\*P < 0.05**

Tablo 46’da araştırmaya katılan bireylere “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” sorusu sorulduğunda evliler % 85.2’si, bekarlar ise % 97.7’si evet cevabını vermişlerdir. Bu durum istatistiki olarak ta 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir.

**Tablo 47. “En çok kullandığınız spor hangileridir?” Sorusunun Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi**

Parametre		Evli	Bekar	p
Koşu Bandı	n	127	93	0.362
	%	75.1	70.5	
Bisiklet	n	86	63	0.586
	%	50.9	47.7	
Mekik	n	68	55	0.802
	%	40.2	41.7	
Ağırlık İstasyonları	n	52	55	*0.050
	%	30.8	41.7	
Diğer	n	14	5	0.111
	%	8.3	3.8	

**\*P < 0.05**

Tablo 47’de araştırmaya katılan bireylerin en çok kullandıkları spor aletlerine bakıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılık gözlenmektedir.

#### 4. TARTIŞMA

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini belirlemeye yönelik yapılan bu araştırmaya 200 bayan 101 erkek toplam 301 kişi katılmıştır.

Katılanların yaş ortalamaları  $31.97 \pm 11.429$ , boy ortalamaları  $168.52 \pm 8.807$ , vücut ağırlıkları ortalamaları  $68.09 \pm 13.379$  be BMI index değerleri ise  $23.927 \pm 4.0924$ 'dür.

Ankete cevap verenlerin % 33,6'sını erkek, % 66,4'ünü bayan bireyler, % 56,1 evli ve % 43.9 bekar bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireyler yaş ortalamalarına, vücut ağırlıklarına, cinsiyetine ve medeni durumlarına göre değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylere, spor salonuna gelmekteki amaçları sorulduğunda, her üç yaş grubun da yaklaşık % 40 oranının stres atmak için spor salonuna gelmek istediklerini ifade ettikleri görülmektedir. Kilo vermek ve spor yapmak için diyenlerin oranı ise yaklaşık % 50 civarındadır. Vakit geçirmek için diyenlerin oranı ise 18-30 yaş grubunda % 17.4 iken, 31-45 yaş grubunda ise % 8.8, 46 yaş ve üzeri grupta ise % 9.3 olduğu görülmüştür. 46 yaş ve üzeri grupta kilo almak için spor salonuna giden olmazken, 31-45 yaş arasında bu oran % 2.2, 18-30 yaş grubunda ise % 4.8'dir. Bu durum gösteriyor ki spor salonuna kilo almak için gidenlerin oranı oldukça düşüktür. Spor yapmak, doktor önerisi ve vücut geliştirmek için spor salonuna gelenlerin yaş gruplarına göre değerlendirilmesine bakıldığında ise istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (**P<0.05**).

Tunçel'in yaptığı çalışmada ise, öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılma nedenlerinin başında %58.2 oran ile fiziki uygunluk ve sağlıklı olma

gelmektedir (44). Tunçel'in yapmış olduğu çalışma ile çalışmamız desteklenir durumdadır.

Bireylere ‘‘Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?’’ diye sorulduğunda, 18-30 yaş grubunun % 64.1'i evet derken % 35.9'u hayır cevabını vermişlerdir. Aynı soruya 31-45 yaş grubu ise % 60.4 evet cevabı % 39.6 hayır cevabını vermişlerdir. 46 ve üzeri yaş grubunda ise % 67.4 evet % 32.6 hayır cevabı verilmiştir. Bu durum tüm yaş gruplarında yaklaşık % 60 civarının gidecekleri spor salonlarını seçerken araştırma yaptıklarını göstermektedir. Bir başka ifadeyle fitness salonlarına giden bireylerin büyük bir bölümünün spor salonlarının seçiminde bilinçli oldukları söylenebilir (**p>0.05**).

Schida'nın fitness salonlarının müşteri bağlantıları adlı araştirmasında, fitness salonunu seçerken araştırma yapıyor musunuz sorusuna bireylerin % 90'ının evet cevabını verdiği görülmektedir. Bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik halinde olduğu görülmektedir (45).

Araştırmaya katılanların ‘‘Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?’’ sorusuna verdikleri cevaplara yaş gruplarına göre bakıldığında 18-30 yaş grubunun % 50.3'ü arkadaş tavsiyesi ile, % 24.6'sı ev ve iş yerine yakın olmasıyla, % 12.6'sı tesadüfen ve % 12.6'sı diğer sebeplerden dolayı demişlerdir. 31-45 yaş grubunda ise % 34.1'i arkadaş tavsiyesi ile, % 23.1'i ev ve işe yakın olması sebebiyle, % 18.7'si tesadüfen ve % 24.2'si de diğer sebeplerden dolayı cevabını vermişlerdir. 46 yaş ve üzeri grup ise % 25.6 arkadaş tavsiyesi ile, % 44.2'si ev ve iş yerine yakın olmasıyla, % 11.6'sı tesadüfen ve % 18.6'sı diğer sebeplerden dolayı demişlerdir. Yaş grupları arasındaki spor salonu tercih farklılıkları, istatistiki olarak da 0.05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir (**p<0.05**). Yine bu araştırma da görülmüştür ki spor salonu tercihinde arkadaş tavsiyesi ile ev ve iş yerine yakınlığı önemli bir oranı (yaklaşık %70) teşkil etmektedir.

Eroğlu'nun İstanbul'da spor merkezlerinde üyelik yenilemelerini etkileyen faktörler üzerine yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan bireylerin büyük

çoğunluğunun spor yaptıkları tesisi tavsiye ettikleri benzer sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda düzenli olarak spora katılım ile spor merkezinin eve veya işyerine uzak olması ilişkisini de ele alan Eroğlu düzenli olarak spor yapmayanların spor merkezine geliş e etkili olan spor merkezinin eve ve işyerine uzak olması probleminde düzenli olarak spor yapanlara göre daha fazla etkilenmektedirler sonucuna ulaşmıştır. İki değişken arasında ilişkiye rastlanarak bizim yaptığımız çalışma ile benzer sonuca ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ) (9).

Araştırmaya katılan bireylerin ‘‘Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?’’ sorusuna yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde 18-30 yaş grubunun büyük çoğunluğunun % 57.5’i fitness aletlerinden yararlandığı, % 7.2’si step programından, % 18.6’sı step-aerobik çalışmalarından, % 16.8’i ise aerobik çalışma programından yararlandıkları görülmektedir. 31-45 yaş grubunda ise yine büyük çoğunluğun % 57.1’i fitness aletlerinden, % 12.1’inin step, % 14.3’ün step-aerobik, % 16.5’inin ise aerobik çalışma programını tercih ettikleri cevapları ile karşılaşmıştır. 46 ve üzeri yaş grubunda ise fitness aletlerinden % 60.5, step-aerobik çalışmalarından % 20.9, aerobik programından % 11.6 ve step çalışmalarından % 7 yararlandıkları görülmektedir. Bu verilere göre araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 55’inin fitness aletlerinden daha çok yararlandığını göstermektedir.

Bıyıklı’nın yapmış olduğu araştırma da genel olarak anket katılımcılarının egzersize başlama nedeni olarak çok büyük oranda fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak, kilo vermek ve fiziksel performansı artırmak olarak ortaya çıkmaktadır (13).

Tunçel’in yapmış olduğu çalışma da öğretmenlerin boş zamanlarda katıldıkları spor etkinlikleri yürüyüş, yüzme, aerobik ve futboldur (44).

Gökalp’in yaptığı çalışmada bireylerin spor yapma alışkanlıklarının bulgularına bakıldığında yaş değişkenine göre gençlerin spor yapma alışkanlıkları arasında 0,05 derecesinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bunun yanında araştırmadan elde edilen bulgulara göre boş zamanların değerlendirilmesinde en çok

başvurulan ikinci etkinlik spor yapmaktır. İnsanlar arasındaki etkileşimi artırmak, insanların birbirine yaklaşmasını sağlamak ve günlük hayattaki stresten kurtulmaları için başvurulabilecek en etkili boş zaman etkinliklerinden birisi olan spor, düzenli bir şekilde yapıldığı takdirde insanların sağlıklı yaşamaları bakımından da hayli önemli getiriler sunmaktadır (46).

Araştırmaya katılan bireylere ‘‘Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?’’ diye sorulduğunda 18-30 yaş grubunun % 91.6’sı, 31-45 yaş grubunun % 92.3’ü, 46 yaş üzeri grubun ise % 93’ü evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını göstermektedir. Yapmış olduğumuz çalışma da bireylere uygulanan programların yeterli düzeyde olduğu ve bireylerin, çalışma programlarından beklentilerine cevap aldıkları görülmektedir.

Düzenli olarak spora katılım ile eğitmenlerin vermiş oldukları programın kendilerine uygun olmaması ilişkisini araştıran Eroğlu, düzenli olarak spor yapanların spor merkezine gelişe etkili olan spor merkezinin eğitmenlerinin kişiye verdiği programların uygun olmayışı probleminden düzenli olarak spor yapmayanlara göre daha fazla etkilendiklerini saptamıştır (9).

‘‘Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?’’ diye sorulan soruya araştırmaya katılan bireylerden, 18-30 yaş grubunun % 93.4’ünün evet cevabını % 6.6’sının hayır cevabını verdikleri görülmektedir. Aynı soruya 31-45 yaş grubu ise % 93.4 evet % 6.6 hayır cevabını vermişlerdir. 45 ve üzeri yaş grubunda ise % 86 evet cevabı, % 14 hayır cevabı verilmiştir. Bu tablo göstermektedir ki tüm yaş gruplarında antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesi hakimdir.

Eroğlu’nun yapmış olduğu çalışmada düzenli olarak spora katılım ile eğitmenlerin bilgi yönünden yetersiz olması ilişkisi araştırılmış ve düzenli olarak spor yapanların spor merkezine gelişe etkili olan spor merkezinin eğitmenlerin bilgi



yönünden yetersiz olusu probleminden düzenli olarak spor yapmayanlara göre daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır (9).

Bıyıklı'nın yaptığı çalışma da yaşa göre bakıldığında, özel spor işletmelerinde uzman eğitmenler kontrolünde çalışanların kendini güvende hissettikleri görülmektedir (13).

Araştırmaya katılan bireylere “Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” diye yöneltilen soruya 18-30 yaş grubunun % 92.8'i evet cevabını verirken, 31-45 yaş grubu % 91.2, 46 yaş ve üzeri grup ise % 81.4 evet cevabını vermişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin tüm yaş gruplarına göre istatistiki olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde birbirlerinden etkilenmedikleri görülmektedir (**p>0,05**).

Odabaş ve ark. yaptıkları araştırmaya göre insanların düzenli olarak egzersiz yapabilmesi için uzman bir eğitmene, bir beslenme danışmanına ve bu ihtiyaçlarını giderebileceği spor merkezlerine ihtiyaç duyduklarını göstermektedir (47).

Eroğlu'nun yaptığı çalışmada ise spor tesisini kullanan üyeler uzman bir beslenme danışmanına ve uzman bir fitness eğitmenine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir (9).

Araştırmaya katılan bireylerin, gittikleri spor salonundan beklentilerinin yaş gruplarına göre değerlendirmesine bakıldığında, 18-30 yaş grubunun % 97'si evet cevabı verirken % 3'ü hayır cevabını vermişlerdir. 31-45 yaş grubunda ise bireylerin % 95.6'sı evet, % 4.4'ü hayır diye cevaplamışlardır. 46 yaş ve üzeri grup ise % 93 evet cevabı % 7 hayır cevabı vermiştir. Araştırmaya katılan bireylerin % 95'inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldıkları görülmektedir.

Fischer'in yapmış olduğu çalışmada müşteri memnuniyetleri analiz edilmiş, fitness merkezlerine giden bireylerin bu merkezlerden memnuniyet durumları yaş gruplarına göre değerlendirilmiştir. Bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellige rastlanmıştır (48).

Araştırmaya katılan bireylerin ‘‘Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?’’ sorusuna yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, 18-30 yaş grubunun % 48.5’inin evet, % 51.5’inin hayır cevabı verdiği, 31-45 yaş grubunda ise % 62.6’sının evet cevabına karşılık % 37.4’ü ise hayır cevabını verdiği görülmüştür. 45 yaş ve üzeri grupta ise % 65.1 evet, % 34.9 hayır cevabı alınmıştır. Bu araştırma, tüm yaş gruplarında yaklaşık % 55’inin kilo probleminin olduğunu göstermektedir.

Almanya’da Paetke’nin yapmış olduğu çalışmada bireylerin yaş gruplarına göre kilo problemleri incelenmiş ve 14-18 yaş grubunun % 75 ‘inin zayıf ve normal kilolu olduğu görülmüştür. 19-25 yaş grubunun % 70’inin normal % 10’unun ise şişman olduğu görülmektedir. 26-34 yaş arası bireylerin % 25’inin normal ,% 55’inin şişman ve 35 yaş üstü bireylerin ise % 65’inin kilo problemleri olduğu bulgusuna rastlanmıştır (49).

Araştırmaya katılan bireylerin ‘‘Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?’’ sorusuna 18-30 yaş grubunun % 95.8’ü, 31-45 yaş grubunun % 86.8’i, 45 ve üzeri yaş grubunun ise % 79.1’i evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun (%85) sporu severek yaptıklarını göstermektedir.

Ankete cevap veren bireylerin en çok kullandıkları spor aletlerine bakıldığında 18-30 yaş grubun % 69.5 koşu bandı, % 46.7 bisiklet, % 38.9 mekik, % 35.9 ağırlık istasyonları, % 4.2 diğer aletleri, 31-45 yaş grubu % 72.5 koşu bandı, % 52.7 bisiklet, % 48.4 mekik, % 39.6 ağırlık istasyonları, % 9.9 diğer aletleri kullandıklarını belirtmişlerdir. 46 yaş ve üzeri grupta ise % 88.4 koşu bandı, % 53.5 bisiklet, % 32.6 mekik, % 25.6 ağırlık istasyonları ve % 7 diğer aletleri kullandıkları görülmektedir. Gruplar arasındaki koşu bandı aletini kullanma farklılıkları istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (**P< 0.05**).

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıklarına göre, spor salonuna gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde düşük, normal, fazla kilolu ve obez bireylerin daha çok spor yapmak, sağlıklı olmak ve stres atmak için spor salonuna

geldikleri görülmektedir. Obez ve fazla kilolu bireylerin yaklaşık %70'inin kilo vermek amaçlı spor salonuna gittikleri bunun yanında doktor önerisi oranının da yine fazla kilolu ve obez bireylerde diğer bireylere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin spor salonuna gelmekteki amaçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p < 0.05$ ).

Bireylere “Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” diye sorulduğunda, düşük kilolu bireylerin % 62.5'i evet derken % 37.5'i hayır cevabını vermişlerdir. Aynı soruya normal kilolu bireylerin % 62.4'ü evet % 37.6'sı hayır demişlerdir. Fazla kilolu bireylerin % 67.2'si evet, % 32.8'i hayır ve obezlerin ise % 63.6'sı evet % 36.4'ü hayır cevabını vermişlerdir. Bu durum istatistiki olarak 0.05 anlamlılık düzeyinde bireyleri etkilememektedir ( $p > 0.05$ ).

Araştırmaya katılanların “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” sorusuna verdikleri cevaplara vücut ağırlıklarına göre bakıldığında düşük kilolu bireylerin % 50'si arkadaş tavsiyesi ile, % 21.4'ü ev ve iş yerine yakın olmasıyla, % 17.9'u tesadüfen ve % 10.7'si diğer sebeplerden dolayı demişlerdir. Normal kilolu bireylerin verilerine bakıldığında ise arkadaş tavsiyesi ile tercih ettim diyenlerin % 43.6'sının, ev ve işe yakın diyenlerin % 24.2'sinin, tesadüfen diyenlerin % 13.3'ünün ve diğer sebeplerden diyenlerin % 18.8'inin oluşturduğu gözlenmektedir. Fazla kilolu bireylerde bu durum % 32.8 arkadaş tavsiyesi , % 37.9 ev ve iş yerine yakın, % 13.8'i tesadüfen ve % 15.5'i diğer sebeplerden dolayı şeklindedir. Obezlerde ise % 31.8'i arkadaş tavsiyesi, % 31.8'i ev ve iş yerine yakın, % 13.6'sı tesadüfen ve % 22.7'si diğer sebeplerden dolayı cevaplarını vermişlerdir. Vücut ağırlıkları arasındaki spor salonu tercih farklılıkları istatistiki olarak da 0,05 seviyesinde bireyleri etkilememektedir ( $p > 0.05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin “Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?” sorusunun vücut ağırlıklarına göre değerlendirildiğinde düşük kilolu bireylerin büyük çoğunluğunun % 33.9'unun fitness aletlerinden yararlandığı, % 12.5 'inin step programından, % 28.6'sının step-aerobik çalışmalarından, % 25'inin ise aerobik çalışma programından yararlandıkları görülmektedir. Normal

kilolu bireylerde ise yine büyük çoğunluğun % 62.4'ünün fitness aletlerinden, % 8.5'inin step, % 17.6'sının step-aerobik, % 11.5'inin ise aerobik çalışma programını tercih ettikleri cevapları ile karşılaşılmıştır. Yine fazla kilolu bireylerde ise büyük çoğunluğun % 65.5'i fitness aletlerinden, % 5.2'sinin step, % 10.3'ünün step-aerobik, % 19'unun ise aerobik çalışma programını tercih ettikleri görülmektedir. Aynı zamanda obez bireylerde ise yine büyük çoğunluğun % 63.6'sı fitness aletlerinden, % 9.1'inin step, % 9.1'in step-aerobik, % 18.2'inin ise aerobik çalışma programını tercih ettikleri cevapları ile karşılaşılmıştır. Bu verilere göre araştırmaya katılan bireylerin çalışma programlarından etkilendikleri ve spor programlarından yararlanma farklılıklarının da istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir ( $p<0,05$ ).

Paetke'nin yapmış olduğu çalışmada vücut ağırlıklarına göre bireylere fitness egzersizleri uygulandığı bulgusuna rastlanmıştır (49).

Bireylere "Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?" diye sorulduğunda düşük kilolu bireylerin % 87.5'i, normal kilolu bireylerin % 92.7' si, fazla kilolu bireylerin % 96.6'sı, obez bireylerin ise % 86.4'ü evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90'ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını göstermektedir

Ankete katılan bireylere "Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?" sorusuna düşük kilolu bireylerin % 89.3'ünün evet, % 10.7'sinin hayır cevabını verdikleri gözlenmektedir. Aynı soruya normal kiloluların % 91.5'inin evet % 8.5'inin ise hayır cevabını verdikleri, diğer taraftan fazla kilolu bireylerin ise evet cevabının % 98.3, hayır cevabının ise % 1.7'yi gösterdiği gözlenmektedir. Obezler ise aynı soruya % 90.9 evet cevabı % 9.1 hayır cevabını vermişlerdir. Bu tablo göstermektedir ki bireylerin vücut ağırlıklarına göre antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesinde bir farklılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

Ertaş'ın yapmış olduğu çalışmada spor tesislerinde görev yapan tesis personellerinin sporla ilgili eğitime sahip olup olmadığına bakıldığı zaman sadece % 29,2 sinin evet cevabı verdiği görülmektedir. Tesislerde görevli personelin sporla ilgili eğitime sahip olması tesislerden faydalanan vatandaşlarımıza daha fazla yardımcı olabilmesi anlamına gelebilir (50).

Katılımcıların vücut ağırlıklarına göre, antrenörlerin eğitim düzeyi hakkındaki verilere bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p>0.05$ ). Bu farklılık düşük kilolu bireylerin % 92.9'unun, normal kiloluların % 87.9'unun, fazla kiloluların % 94.8 'inin ve obezlerin ise % 95.5'inin evet cevabını verdikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere "Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?" sorusunun vücut ağırlıklarına göre değerlendirmesine bakıldığında düşük kilolu bireylerin % 96.4'ü evet cevabı verirken % 3.6'sı hayır cevabını vermişlerdir. Normal kilolu bireylerin % 94.5'i evet, % 5.5'i hayır diye cevaplamışlardır. Fazla kilolu bireyler ise aynı soruya % 100 evet cevabını verirken obez bireyler ise % 58 evet % 4.5 hayır cevabını vermişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 85'inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Çalışma grubunun, spor tesislerini yetersiz bulma nedeni olarak % 27,3'ü bütün kitleye hitap etmemesi, % 27,0'ı, kapasitesinin yeterli olmaması, % 18,7'si yeterli tesisi olmamasını belirtmiştir. Niğde ilinde yeterli düzeyde tesisin açılması ve tesislerin kullanım kapasitelerinin artırılması durumunda spora olan ilginin daha yüksek düzeye çıkacağı söylenebilir (50).

Araştırmaya katılanların şu anda ki kilo problemleri sorulduğunda düşük kiloluların % 17.9'unun evet, % 82.1'inin hayır cevabı verdiği, normal kilolu bireylerin % 51.5'inin evet cevabına karşılık % 48.5'inin hayır cevabını verdiği görülmüştür. Fazla kilolu bireylerin % 84.5'inin evet % 15.5'inin ise hayır cevabı verdiği ve obezlerin ise % 100 evet cevabı verdiği görülmüştür. Vücut ağırlıkları

arasındaki kilo problem dağılımları, istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmektedir ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin sporu severek yapma durumları sorulduğunda ise % 80-85 civarında severek yaptıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Tüm bireylerin görüşleri arasında istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

Ankete cevap veren bireylerin en çok kullandıkları spor aletleri tercihlerine bakıldığında, koşu bandını kullanma oranları düşük kilolu bireylerde % 69.9, normal kilolularda % 68.5, fazla kilolu bireylerde % 82.8 ve obezlerde ise % 90.9'dur. Bisiklet kullanma oranları ise düşük kilolularda % 55.4, normal kilolularda % 46.7, fazla kilolularda % 46.6 ve obez bireylerde ise % 63.6'dır. Tüm vücut ağırlıklarına göre ağırlık istasyonlarını kullanma durumlarına bakıldığında ise düşük kilolu bireylerin %17.9'unun, normal kilolu bireylerin % 39.4'inin, fazla kilolu bireylerin % 37.9'unun, obezlerin ise % 45.5'inin kullandıkları görülmektedir. Tüm vücut ağırlıklarında mekik aletini kullanma durumları ise yaklaşık % 40 civarlarındadır. Gruplar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlılık ifade etmektedir ( $P<0.05$ ).

Bireylere "Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir?" sorusu sorulduğunda erkek bireyler stres atmak için % 37.6, kilo vermek için % 31.7, spor yapmak için % 63.4, doktorum önerdiği için %7.9, vakit geçirmek için % 14.9, kilo almak için % 5.9, sağlıklı olmak için % 48.5, diğer % 2 ve vücut geliştirmek için % 37.6 cevaplarını vermişlerdir. Bayan bireylerin değerlendirmelerine bakıldığında ise daha çok sağlıklı olmak % 67.5, spor yapmak % 55.5, kilo vermek % 55 ve stres atmak için % 50.5 spor salonuna geldikleri görülmektedir. Erkek ve bayanların spor salonuna gelmekteki amaçlarının dağılımı istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farklılığı ifade etmektedir ( $P<0.05$ ).

Bıyıklı'nın yapmış olduğu çalışma da cinsiyetlere göre egzersize başlama nedenlerine bakılacak olursa genellikle fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak, kilo

vermek ve fiziksel performansı artırmak olarak ortaya çıkmaktadır, yalnızca rekabet içeren aktiviteleri sevmeyi erkek katılımcılar daha önemli neden olarak görmektedir. Ayrıca fiziksel olarak sağlıklı kalmak evli katılımcılar açısından diğer katılımcılara oranla çok daha önemli bir neden olarak öne sürülmektedir (13).

Ankete cevap veren bireylerin ‘‘Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?’’ değerlendirmesine bakıldığında erkek bireylerin % 61.4’ünün, bayanların ise % 64.5’inin evet cevabını verdikleri gözlenmektedir. Grupların spor salonunu seçerken araştırma yapma durumlarında istatistiksel olarak 0.05 anlamlılık düzeyinde bireyleri etkilemediği görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların ‘‘Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?’’ sorusuna verdikleri cevaplara cinsiyetlere göre bakıldığında erkek bireylerin % 41.6’sı arkadaş tavsiyesi ile, % 29.7’si ev ve iş yerine yakın olmasıyla, % 14.9’u tesadüfen ve % 13.9’u diğer sebeplerden dolayı demişlerdir. Bayan bireylerin ise % 42’sinin arkadaş tavsiyesi ile, % 25.5’inin ev ve işe yakın olması sebebiyle, % 14’ünün tesadüfen ve % 18.5’inin de diğer sebeplerden dolayı spor salonunu tercih ettikleri cevaplarını verdikleri görülmektedir. Cinsiyetler arasındaki spor salonu tercih farklılıkları istatistiki olarak da 0,05 seviyesinde bireyleri etkilememektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin ‘‘Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?’’ sorusunun cinsiyetlere göre dağılımlarına bakıldığında, istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade ettiği görülmektedir ( $p>0,05$ ). Erkek bireylerin büyük çoğunluğunun, % 89.1’inin fitness aletlerinden yararlandığı, % 2’sinin step programından, % 4’ünün step-aerobik ve % 5’inin ise aerobik çalışma programından yararlandıkları görülmektedir. Bayan bireylerde ise yine büyük çoğunluğun, % 42’sinin fitness aletlerinden, % 12’sinin step, % 24.5’inin step-aerobik ve % 21.5’inin ise aerobik çalışma programlarını tercih ettikleri cevapları ile karşılaşmıştır.

Gökalp'in yaptığı çalışmada araştırmaya katılan gençlerin spor yapma alışkanlıkları konusunda belirtmiş oldukları görüşleri arasında cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık vardır (46).

Bıyıklı'nın yaptığı çalışmada ise genel olarak görülüyor ki fitness, aerobik, yüzme, SPA ve tenis en yüksek oranda katılınan egzersizler olarak dikkat çekmektedir. Erkek ve kadınların katıldığı egzersizlerin fitness ve yüzme branşlarında benzerlikler olduğunu göstermektedir. Fakat aerobikte iki grup arasında katılım açısından ciddi farklılık olduğu gözlenmektedir (13).

Kurtoğlu'nun yapmış olduğu çalışmada belediyenin semtlerde yaptırmış olduğu spor tesislerinden yararlanma durumunu incelendiğinde erkek katılımcıların % 55 oranla, kadın katılımcıların ise % 40.2 oranla tesislerden faydalanamadığı görülmüştür. Belediyelerin yaptırmış olduğu spor tesislerinden kadın katılımcılarımızın erkek katılımcılara oranla daha fazla faydalanabildiği görülmekle birlikte kullanım oranının yine de düşük olduğu söylenebilir (51).

Araştırmaya katılan bireylerin kendilerine uygun çalışma programı uygulanma durumlarına bakıldığında erkek bireylerin % 95'inin, bayanların ise % 90.5'inin evet cevabını verdikleri görülmektedir. Bu durum sonucunda istatistiksel olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Katılımcılara "Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?" diye sorulduğunda erkeklerin % 92.1'i evet derken % 7.9'u hayır demişlerdir. Aynı soruya bayanların % 92.5'inin evet cevabı % 7.5'inin hayır cevabını verdikleri görülmektedir. Cinsiyetler arasında antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesinde istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Bıyıklı'nın yaptığı çalışmaya cinsiyete göre bakıldığında, özel spor işletmelerinde uzman eğitmenler kontrolünde çalışan kadınların erkeklere göre daha fazla kendilerini güvende hissettikleri görülmektedir (13).



“Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?” diye sorulduğunda erkek bireylerin % 90.1’i evet cevabını verirken, bayanların ise % 91’i evet cevabını vermişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlere göre istatistiki olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde birbirlerinden etkilenmedikleri görülmektedir ( $p>0.05$ ).

“Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?” sorusunun cinsiyetlere göre değerlendirmesine bakıldığında erkek bireylerin % 96’sı evet cevabı verirken % 4’ü hayır cevabını vermişlerdir. Bayan bireylerin % 96’sı evet, % 4’ü hayır diye cevaplamışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 95’inin gittikleri spor salonlarından beklentilerine cevap aldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere “Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı?” sorusu sorulduğunda erkeklerin % 46.5’i evet, % 53.5’i hayır derken, bayan bireylerin % 59.5’i evet % 40.5’i ise hayır cevabını vermişlerdir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Görülüyor ki bayan bireyler erkek bireylere göre kilo açısından daha çok problemlidirler.

Araştırmaya katılan bireylere “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” sorusu sorulduğunda erkeklerin % 94.1’i, % 89’u evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık % 90’ının sporu severek yaptıklarını göstermektedir.

Tunçel’in yaptığı çalışmada öğretmenlerin aktif spor yapma durumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0.05$ ) (44).

Bireylere en çok kullandıkları spor aletleri sorulduğunda erkek bireylerin % 65.3’ünün, bayan bireylerin ise % 77’sinin koşu bandını kullandıkları görülmektedir. Ağırlık istasyonlarını kullanma durumlarına bakıldığında ise erkek bireylerin % 61.4’ünün bayan bireylerin ise % 22.5’inin ağırlık istasyonlarını kullandığı, her iki

cinsin bisikleti kullanım oranlarının da yaklaşık % 50 civarlarında olduğu görülmektedir. Bu durum erkek ve bayanların spor aletlerini kullanma düzeylerinde istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığını ifade etmektedir (**P<0.05**).

Bireylerin medeni durumlarına göre, spor salonlarına gelmekteki amaçlarına bakıldığında her iki grubun da % 50 oranının spor yapmak ve sağlıklı olmak için spor salonuna gelmek istediklerini ifade ettikleri görülmektedir. Stres atmak ve kilo vermek için diyenlerin oranı ise yaklaşık % 45 civarındadır. Doktorum önerdiği için geliyorum diyenlerin oranı ise evli bireylerde % 9.5 iken, bekar bireylerde ise % 5.3'dür. Yine evli bireylerin % 9.5'inin, bekar bireylerin ise %18.9'unun vakit geçirmek için spor salonlarına geldikleri görülmektedir. Aynı zamanda kilo almak için spor salonuna gelme oranlarına bakıldığında iki grup içinde oranların çok düşük olduğu görülmektedir. Kilo vermek, spor yapmak, vakit geçirmek ve vücut geliştirmek için spor salonuna gelenlerin medeni durumlara göre değerlendirilmesinde istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır (**P<0.05**).

“Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?” diye sorulduğunda, evli bireylerin % 65.7'si evet derken % 34.3'ü hayır cevabını vermişlerdir. Aynı soruya bekarların % 60.6'sı evet cevabı % 39.4'ü hayır cevabını vermişlerdir. Bu durum istatistiki olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde bireyleri etkilememektedir (**p>0,05**).

Araştırmaya katılanların “Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?” sorusuna verdikleri cevaplara medeni durumlara göre bakıldığında, evli bireylerin % 36.7'si arkadaş tavsiyesi ile, % 31.4'ü ev ve iş yerine yakın olmasıyla, % 11.8'i tesadüfen ve % 20.1'i diğer sebeplerden dolayı tercih ederim cevaplarını vermişlerdir. Bekar bireyler ise % 48.5'i arkadaş tavsiyesi ile, % 21.2'si ev ve işe yakın olması sebebiyle, % 17.4'ü tesadüfen ve % 12'u da diğer sebeplerden dolayı spor salonunu tercih ettikleri cevaplarını vermişlerdir. Medeni durum arasındaki spor salonu tercih farklılıkları istatistiki olarak da 0.05 seviyesinde anlamlılık ifade etmektedir (**p<0,05**).

Katılımcılara ‘‘Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?’’ sorusuna evli % 54.4 ve bekar % 62.1 bireylerin büyük çoğunluğunun fitness aletlerinden yararlandığı, evlilerin % 9.5’inin step programından, % 34’ünün step-aerobik çalışmalarından, % 16’sının ise aerobik çalışma programından yararlandıkları görülmektedir. Bekar bireylerde ise % 7.6’sının step, % 14.4’ünün step-aerobik, % 15.9’unun ise aerobik çalışma programını tercih ettikleri cevapları ile karşılaşılmıştır. Bu verilere göre araştırmaya katılan bireylerin spor programlarından yararlanma farklılıklarının istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade etmemektedir ( $p>0.05$ ).

Rieger’in yapmış olduğu çalışmada, bireylerin katıldıkları step programından memnun olma analizlerine medeni duruma göre bakıldığında evli bireylerin bekar bireylere göre daha çok memnun oldukları görülmüştür. Yapmış olduğumuz çalışmada da benzer duruma rastlanmıştır (52).

Araştırmaya katılan bireylere ‘‘Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?’’ diye sorulduğunda evli bireylerin % 92.9’u, bekarların ise % 90.9’u evet cevabını vermişlerdir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık olarak % 90’ının katıldıkları çalışma programlarından memnun olduklarını göstermektedir.

Bireylere ‘‘Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?’’ diye sorulduğunda erkeklerin % 92.9’u evet derken % 7.1’i hayır demişlerdir. Aynı soruya bekarların % 91.7’si evet cevabı % 8.3’i hayır cevabını vermişlerdir. Bu tablo göstermektedir ki evli ve bekarlar arasında antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğu düşüncesi hakimdir.

Bıyıklı’nın yaptığı çalışmaya medeni duruma göre bakıldığında, özel spor işletmelerinde uzman eğitimler kontrolünde çalışan bekar katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla kendilerini güvende hissettikleri görülmektedir (13).

Araştırmaya katılan bireylere ‘‘Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var mı?’’ diye yöneltilen soruya evli bireyler % 90.5, bekar bireyler ise %

90.9 evet cevabını vermişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre istatistiki olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde birbirlerinden etkilenmedikleri görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Ankete cevap veren katılımcıların gittikleri spor salonundan beklentileri değerlendirildiğinde evli bireylerin % 95.9'u evet % 7'si hayır, bekarların ise % 96.2'si evet, % 3.8'i hayır sonuçlarını ortaya çıkaran cevaplar verilmiştir. Bireylerin görüşleri arasında istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların kilo problemlerine bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır ( $p<0.05$ ). Evli bireylerin % 65.1'inin evet, % 34.9'unun hayır cevabı verdiği, bekar bireylerin ise % 42.4'inin evet cevabına karşılık % 57.6'sının hayır cevabını verdiği görülmüştür.

Öpözcü'nün yapmış olduğu çalışmada kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için 0.05 anlamlılık düzeyinde crosstabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (53).

Bizim yapmış olduğumuz çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Bireylerin kilo problemleri yüzünden fitness salonlarını tercih ettiklerini göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylere “Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?” sorusu sorulduğunda evlilerin % 85.2'si evet, % 14.8'i hayır cevabı verirken, bekarların % 97.7'si evet % 2.3'ü hayır cevabını vermişlerdir. Katılımcılar arasında sporu severek yapma durumlarında istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ).

Ankete katılan bireylerin en çok kullandıkları spor aletlerine bakıldığında her iki grubunda yaklaşık % 70 oranının koşu bandını kullandıklarını ifade ettikleri

görülmektedir. Mekik ve ağırlık istasyonları diyenlerin oranı ise yaklaşık % 35-40 civarındadır. Bisiklet aletini evli bireylerin % 50.9'unun bekar bireylerin ise % 47.7'sinin kullandıkları görülmektedir. Diğer aletleri kullanan evli bireylerin oranı % 8.3, bekar bireylerin oranı ise % 3.8' dir. Bu durum gösteriyor ki bireylerin koşu bandını kullanma oranları diğer aletleri kullanma oranlarından daha yüksektir. Grupların ağırlık istasyonlarını kullanma durumları ise istatistiksel açıdan 0.05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir (**P<0.05**).

## 5. SONUÇ

Sosyal yaşamın ağır baskısı altındaki bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimden kurtulmaları, sağlık durumlarının gelişmesi veya mevcut olan sağlık durumlarının korunmasında spor en etkili araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum bireylerin spor salonlarına yönelmesinde en etkin rolü oynamaktadır.

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin belirlenmesine yönelik yapılan bu araştırmada, ankete katılanların spor salonuna gelmekteki amaçlarının yaş gruplarında, vücut ağırlıklarında, cinsiyette ve medeni durum özelliklerinde benzerlikler taşıdığını ortaya çıkartmaktadır. Bu durum bireylerin amaçlarının stres atmak, kilo vermek, spor yapmak ve sağlıklı olmak için spor salonlarına geldiklerini göstermektedir.

Elde edilen bulgulara göre ankete katılan bireylerin spor salonunu seçerken araştırma yaptıkları görülmektedir.

Spor salonunu tercih etme durumlarında ise yaş grupların, vücut ağırlıklarının, cinsiyetin ve medeni durumun benzerlikleri tekrar göze çarpmaktadır. Arkadaş tavsiyesi ile spor salonu tercih etme oranları oldukça yüksektir. Bunu salonun, ev ve iş yerine yakın olması durumu izlemektedir.

Bu çalışmada dikkati çeken diğer bir özellik ise bireylerin fitness istasyonlarını kullanma durumlarında, büyük bir çoğunluğu etkilediği ve tüm gruplarda benzerlik gösterdiği, fakat step ve aerobik gibi programların 4 grupta da değişkenlik durumlarına rastlandığı saptanmıştır. Bunun sonucunda bireylerin gittikleri spor merkezlerinde kendilerine uygun çalışma programlarının uygulanıp uygulanmadığı sorulduğunda bireylerin beklentilerine cevap aldığı anlaşılmaktadır.

Gidilen spor salonlarındaki antrenörlerin, eğitim seviye ve bilgi düzeylerinin önemi tüm gruplarda benzerliği taşımaktadır. Spor merkezlerindeki antrenörlerin büyük kısmının beden eğitimi ve spor öğretmeni aynı zamanda da uzman antrenör oldukları göze çarpmaktadır.

Bireylerin en çok kullandıkları spor aletlerini kullanım durumlarında değişiklikler olduğu saptanmıştır. Fakat koşu bandını kullanım durumları yaş grupları, vücut ağırlıkları aynı zamanda da cinsiyet ve medeni durumlara bakıldığında oldukça yüksektir. Bu durum spor merkezlerinde bulunan aletlerin, bireylerin kullanım beklentileriyle doğru orantılıdır.

Aynı zamanda bireylerin sporu severek yaptığı bulgusuna rastlanarak, antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli, eğitim seviyelerinin yüksek olmasından dolayı bireylerin fitness salonlarından memnun oldukları açıkça görülmektedir. Anket çalışmasına katılan kişilerin kullandıkları spor aletlerinde benzerliklere rastlanması, kilo problemlerinin çalışma programı ile uygun olması fitness salonlarının bireylerin beklentilerine cevap alınır nitelikte olduğunu göstermektedir.

Bu tür çalışmalara paralel olarak, spor salonlarına giden bireylerin fiziksel ve fizyolojik parametreleri ölçülebilir, sosyolojik ve psikolojik çalışmalara yer verilebilir.

Bu tür çalışmaların sayılarının artırılması spor yapmanın popülasyonunun oluşturulması açısından önemlidir.

Sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan değişik bölgelerde benzer çalışmaların yapılması önerilebilir.

Bu çalışmamızda elde edilen veriler spor salonuna giden ve gitmeyen bireylere, antrenörlere ve spor bilimine önemli katkıların olacağını düşünmekteyiz.

## 6. KAYNAKLAR

1. Michaud P. A ., Narring F ., Caunderay M., Cavadini C.,(1999) “ *Sports Activity, Physical Activity and Fitness of 9-to 19- year – Old Teenagers in the Conton Of Vaud* ” Switzerland.
2. Aracı H., (2006)., *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Basımevi, 6. Basım, Ankara.
3. Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., AYTEKİN U., *Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor.*, Muğla.
4. Öztürk F., Koparan Ş., Haşıl N. ve ark., (2004) *Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması*, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , II(1), S; 19-25, Ankara.
5. Zorba E., (2004)., *Yaşam Boyu Spor*, 1. Baskı, İstanbul.
6. Can U., (2000)., *40 Yaş Üstü Erkeklerde 8 Haftalık Aerobik Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Motorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması.*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
7. Turan Z., (2006)., *Modern Fitness*, İlpess Basın ve Yayın, 1. Baskı, İstanbul.
8. Sabancı Üniversitesi Spor Merkezi., (2007), İstanbul.
9. Kartal R., (2003)., *35-46 Yaşları Arasında, Daha Önce Hiç Spor Yapmamış veya En Az 3 Yıldır Spor Yapmayan Erkek Sedanter Büro Elemanlarının Fizyolojik Özellikleri.*, Muğla.
10. Eroğlu E., (2006)., *Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması.*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
11. Karatosun H., (2006)., *Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz.*, <http://www.sporfizyo.com>
12. İrez G., (2003)., *25-32 Yaşları Arasında Bayanlarda 8 Haftalık Step Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Parametrelerinin Etkisinin Araştırılması.*, Yüksek Lisans Tezi., Muğla Üniversitesi, Muğla.
13. Karatosun H., (2006)., *Egzersizın Yararları., Isınma ve Soğuma., Yaşlılarda Spor.*, <http://www.hekimce.com.tr>



14. Bıyıklı T., (2007)., *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi.*, Yüksek Lisans Tezi., Gazi Üniversitesi, Ankara.
15. <http://www.sporbilim.com.tr>
16. Zorba E., (1999) *Herkez İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk.*, Muğla.
17. Yıldırım S., (1999)., *Step Çalışmasının 33-40 Yaş Arası Bayanlarda Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkilerinin Araştırılması.*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
18. Harold E.M.D., (1996)., ''Egzersiz İlaçtır'', (çev; Guimbreticce), Spor Tıp Logos Yayıncılık, İstanbul
19. Öner S., (2006)., *Yaşam Tarzı İçin Spor.*, Pazarlama Yayıncılık, İstanbul.
20. Saçaklı H., (1992)., *Sağlıklı Yaşamak İçin Bilimsel Metodlarla Zayıflama.*, Berkay Matbaacılık, 1. Basım, İstanbul.
21. Ülker Mavi- Yeşil Light El Kitapçığı., (2007)., İstanbul.
22. İmamoğlu O., (2008)., *Fiziksel Uygunluk ve Spor.*, Denge Gazetesi, İstanbul.
23. Günay M., Şıktar E., Şıktar E., Yazıcı M., (2008)., *Egzersiz ve Kalp*, Öz Baran Ofset Matbaacılık, Ankara.
24. *Pratik Bilgiler ile Genel Sağlık.*, (2006)., Boyut Yayıncılık, İstanbul.
25. Taşkın C., (2007)., *10-12 Yaş Obez Çocuklarda 12 Haftalık Düzenli Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipit Düzeyleri Üzerine Etkisi.*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
26. Özkan Ç., (2004)., *Genç Yaşayın.*, BZD Yayın ve İletişim Hizmetleri, İstanbul.
27. Zorba E., Ziyagil A., (1995)., *Vücut kompozisyonu ve Ölçüm Metodları*, Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd. Şti., Ankara.
28. Kale R., (2002)., *Yaşam Boyu Spor*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
29. Kurt S., (2007)., *Orta Yaşlı Bayanlarda 8 Haftalık Step-Aerobik Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi.*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
30. <http://www.eurostargym.com/fitness.php>
31. Cimnastik Federasyonu., (2002)., *2. Kademe Step Aerobik Yetiştirme Kursu Ders Notları.* Muğla.

32. Doruk M.N., Tetik O., (2002)., *HÜTF Spor Hekimliği Semineri.*, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı Ankara..
33. Yıldırım S., (1998)., *Aerobik Dans Egzersizleri Ders Notları.*, Muğla Üniversitesi, Muğla.
34. Schuster M., (2001)., *Die Entwicklung der allgemeinen Ausdauer durch Box - Aerobic bei Fitnesseinsteigern.*, Seminar Fitness, Guericke Universität.
35. Yeniğün Ö., (2005)., *Farklı Müzik Hızlarında Yapılan Step-Aerobik Çalışmalarında Alt Ekstremitte Eklem Fleksibilite ve İzokinetik Performans Farklılıklarının Değerlendirilmesi.*, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
36. Çağlav F., (2005)., *40-45 Yaşları Arası Bayanlarda 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri.*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
37. Altıntaş D., (2006)., *Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri.*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
38. Montignac M., (1997)., *"Kadınlara Özel"*, (Çev.Guimbreticre), Güncel Yayıncılık, Ü.A, I.Basım, S:18.
39. Sel S., (1991)., *Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S. 1, İstanbul.
40. Kutlu D., (2006)., *Reliability and Validity of Turkish Version of Customer Satisfaction Scale for Health Care and Fitness Clubss.*, Master, Middle.
41. *Gerçek ve Tüzel Kişiler Tarafından Beden Eğitimi ve Spor Çalışmaları Yapmak Amacı ile Açılacak Okul, Salon ve Enstitü Hakkında Yönetmelik.*, 5 Ekim 1974 Gün ve 1527 Sayılı Resmi Gazete.
42. Boztepe H., (1992)., *Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri.*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S. 12, 13, İstanbul.
43. Güler M.L., (1994)., *Spor Hizmetlerinin Sunulmasında Halkla İlişkilerin Fonksiyonu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, S.4, İstanbul.

44. Tunçel E.F., (1999)., *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*., Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
45. Schida R., (1996)., *Kundenbindung Von Fitnessunternehmen.*, Diplomarbeit, Dortmund Universität, Deutschland.
46. Gökalp H., (2007)., *Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri ve Önemi (Tunceli İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
47. Odabaş İ., Pehlivan A., Pınar S., Yavuz B., (1998)., *Sağlık İçin Spor Yapan Kişilerin Egzersiz ve Beslenme ile İlgili Görüşlerinin Değerlendirilmesi.*, Spor Araştırmaları Dergisi, cilt; 2, sayı; 2
48. Fischer S.,(2002)., *Kundenzufriedenheitsanalyse im Fitness- und Bewegungszentrum.*, Seminararbeit, Fachhochschule Augsburg, Deutschland.
49. Paetke V., (2003)., *Fit und Schlank Durch Fitnesstrainning?.*, Diplomarbeit, Bielefeld Universität, Deutschland.
50. Ertaş M., (2006)., *Niğde İlinde Yaşam Boyu Sporun Gelişmesinde Kamu Kurum ve Kuruluşları ile Özel Kuruluşlara Ait Spor Tesislerinin Verimliliği ve Niteliği.*,Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
51. Kurtoğlu T., (2006)., *Halkın Yerel Yönetimlerden Spor Hizmetleri Konusunda Beklentileri (Mersin Örneği)*., Mersin Üniversitesi, Mersin.
52. Rieger T., (2000)., *Die Analyse der Kundenzufriedenheit in Der Fitnessbranche.*, Diplomarbeit, Fachhochschule Bielefeld, University of Applied Sciences Deutschland.
53. Öpözlü K.A., (2006)., *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*., Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

## 7. EKLER

### 7.1. Anket Formu

*Bu anket step-aerobik ve fitness çalışmalarına katılan bireylerin beklentilerinin neler olduğunu saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma sonuçları bilimsel çalışmalarda kullanılacak ve bu doğrultuda çalışılarak yeni çalışmalara ışık tutacaktır. Anketimize katıldığınız için teşekkür ederiz.*

*Nadigül GÜDÜL*

- 1- Yaşınız ? .....
- 2- Boyunuz ? .....
- 3- Vücut Ağırlığınız ? .....
- 4- Cinsiyetiniz ? Bay ( ) Bayan ( )
- 5- Medeni Durumunuz ? Evli ( ) Bekar ( )
- 6- Mesleğiniz ? Ev Hanımı ( ) Memur ( ) Akademik Personel ( ) Diğer.....
- 7- Daha önce sporla uğraştınız mı? Evet ( ) Hayır ( )
- 8- Cevabınız evet veya kısmen ise hangi spor dalı ile uğraştınız?(Birden fazla sık işaretleyebilirsiniz) Atletizm( ) Basketbol( ) Cimnastik( ) Futbol( ) Hentbol( ) Yüzme( ) Güreş( ) Diğer.....
- 9- Belirtmiş olduğunuz branşta kaç yıl uğraştınız ? ..... yıl
- 10- Şu anda aktif olarak spor yapıyor musunuz ? Evet ( ) Hayır ( )
- 11- Cevabınız evet veya kısmen ise ne sıklıkta yapıyorsunuz ?  
2 Haftada 1 gün ( ) Haftada 1 gün ( ) Haftada 2 gün ( ) Haftada 3 gün ( ) Haftada 4 gün ve üzeri ( )
- 12- Sporsuz bir yaşam tarzının insan organizmasını olumsuz yönde etkilediğini biliyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )
- 13- Cevabınız hayır veya kısmen ise spor yapmamanızın sebebi nedir ?  
Ekonomik şartların yetersizliği ( Yeterli tesislerin olmaması ( ) Yeterli zamanımın olmaması( )  
Diğer.....
- 14- Sağlığınıza yeteri kadar önem verdiğinizde inaniyor musunuz ?  
Evet ( ) Hayır ( )
- 15- Cevabınız hayır veya kısmen ise neden önem vermiyorsunuz? ( Birden fazla sık işaretleyebilirsiniz )  
Ekonomik sebeplerden dolayı ( ) Zamanımı iyi kullanamadığım için ( )  
İş ortamının çok yoğun, stresli ve sağlıksız olması ( ) Günlük yaşamımı programlayamadığım için ( )  
Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için ( ) Sağlığımı fazla önemsemediğim için ( )  
Sağlığımla ilgili ne yapacağımı bilemediğim için ( ) Diğer.....

**16- Sağlığınıza nasıl önem veriyorsunuz?(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz )**

*Düzenli bir şekilde sağlık kontrolü yaptırıyorum ( ) Hijyene dikkat ediyorum ( )*  
*Sigara kullanmıyorum ( ) Düzenli egzersiz yapıyorum ( ) Düzenli Besleniyorum ( )*  
*Alkol kullanmıyorum ( ) Diğer.....*

**17- Herhangi bir sağlık probleminiz var mı ? ( Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz )**

*Solunum Problemi( ) Eklem ve Kas Problemi ( ) Sinir Sistemi Problemi ( ) Böbrek Problemi ( )*  
*Hormonal Sistem Problemi ( ) Şeker ( ) Tansiyon ( ) Kalp ve Dolaşım Sistemi ( ) Diğer.....*

**18- Doktora ne zaman gidersiniz ? Düzenli periyotlar halinde ( ) Hastalandığım zaman ( )****19- En son ne zaman doktora gittiniz?**

*Son 15 gün içinde ( ) Son 1 ay içinde ( ) Son 1-2 ay içinde( ) Son 2-4 ay içinde ( )*  
*Son 4-6 ay içinde ( ) Son 6-12 içinde ( ) Son 1 yıldır hastaneye gitmedim ( )*

**20- Sigara kullanıyor musunuz ? Evet ( ) Hayır ( )****21- Cevabınız evetse ne kadar zamandan beri sigara kullanıyorsunuz? ..... ay .....yıl****22- Günde ne kadar sigara kullanıyorsunuz ?**

*Günde yarım paket ( ) Günde 2 paketten fazla ( ) Her gün olmamakla beraber arasıra ( )*  
*Günde 1 paket ( ) Günde 2 paket ( )*

**23- Alkol kullanıyor musunuz ? Evet ( ) Hayır ( )****24- Kullanıyorsanız kaç yıldır alkol kullanıyorsunuz ? 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ve üzeri ( )****25- Spor salonuna gelmekteki amacınız nedir ? ( Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz )**

*Stres atmak ( ) Kilo vermek ( ) Spor yapmak ( ) Doktorum önerdiği için ( ) Vakit geçirmek ( )*  
*Kilo almak ( ) Sağlıklı olmak ( ) Vücut geliştirmek ( ) Diğer .....*

**26- Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı? Evet ( ) Hayır ( )****27- Neden bu spor salonunu tercih ettiniz?**

*Arkadaş tavsiyesi ile ( ) Eve-işe yakın ( ) Tesadüfen ( ) Diğer.....*

**28- Hangi spor programından yararlanıyorsunuz?**

*Step ( ) Step-Aerobik ( ) Aerobik ( ) Fitness Aletleri ( )*

**29- Size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu? Evet ( ) Hayır ( )****30-Spor salonunda antrenörünüzün bilgi düzeyinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )****31- Antrenörünüzün eğitim düzeyi hakkında bilginiz var mı? Evet ( ) Hayır ( )****32- Antrenörünüzün eğitim seviyeleri nedir?**

*İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Bed.Eğt.ve Spor Öğrt. ( ) Uzman Antrenör ( )*

**33- Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ? Evet ( ) Hayır ( )****34- Diyet yapıyor musunuz ? Evet ( ) Hayır ( )****35- Cevabınız evet ise diyet programınızı size kim önerdi ?**

*Doktorum ( ) Arkadaşım ( ) Spor Eğitmenim ( ) Kendim ( )*

**36- Kilo vermeniz gereken dönemlerde hangi yöntemi uyguluyorsunuz?**

- Sauna-Terleme yöntemini kullanıyorum* ( ) *Haftalık çalışma programına katılıyorum* ( )  
*Su ve içecekleri kısıtlıyorum* ( ) *Uzmandan alınan diyet programını uyguluyorum* ( )  
*Aç kalıyorum* ( ) *Kendi hazırladığım diyet programını uyguluyorum* ( )

**37- Şu anda kilo probleminiz var mı ? Evet ( ) Hayır ( )****38- Cevabınız evet veya kısmen ise aşağıdaki şıkkın birisini işaretleyiniz.**

- Kilo vermem gerekiyor* ( ) *Çok kilo vermem gerekiyor* ( )  
*Kilo almam gerekiyor* ( ) *Çok kilo almam gerekiyor* ( )

**39- Spordan kaynaklanan bir sakatlığınız oldu mu? Evet ( ) Hayır ( )****40- Spor severek mi yapıyorsunuz? Evet ( ) Hayır ( )****41- Spor yaparken neler hissediyorsunuz?**

- Rahatladığımı hissediyorum* ( ) *Yorulduğumu hissediyorum* ( )

**42- Spor yaptıktan sonra neler hissediyorsunuz?**

- Çok iyi hissediyorum* ( ) *Ağrılar hissediyorum* ( ) *Çok yorgun hissediyorum* ( ) *Diğer* ( ).....

**43- En çok kullandığınız spor aletleri hangileridir?**

- Koşu Bandı* ( ) *Bisiklet* ( ) *Mekik* ( ) *Ağırlık İstasyonları* ( ) *Diğer*.....

**44-Hangi aletlerin spor salonunda olmasını isterdiniz?**