



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN BEKLENTİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET ALTUN

DOÇ.DR. ABDURRAHMAN KEPOĞLU

ARALIK 2018

MUĞLA



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN BEKLENTİLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

HAZIRLAYAN: MEHMET ALTUN

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 21.12.2018

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 07.12.2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

ARALIK 2018/MUĞLA

KABUL VE ONAY

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No: 180072

Karar No: 75

Araştırma Yürütücüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi MEHMET ALTUN

Kurumu / Birimi

MEB/BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Araştırmanın Başlığı

FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN
BEKLENTİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih

28.03.2018

Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih

İlk İnceleme Tarihi: 10.04.2018

1. Düzeltme Tarihi: 18.04.2018

2. Düzeltme Tarihi: 02.05.2018

Karar Tarihi

02.05.2018

KARAR: UYGUNDUR

AÇIKLAMA: Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Prof. Dr. Banu BAYAR

Başkan

Prof. Dr. Ali AKAR

/Prof. Dr. Özcan SAYGIN

Üye

Üye

Prof. Dr. Umut AVCI

Prof. Dr. Harun ÜÇÜNCÜ

Üye

Üye

Prof. Dr. Nevide DELLAL

Prof. Dr. Nurcan CENGİZ

Üye

Üye

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün/...../..... tarih vesayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet ALTUN'nun "Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi" adlı tezini incelemiş ve aday .../...../..... tarihinde saatjüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonradakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğineile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN

Üye

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Deđerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

21/12/2018

MEHMET ALTUN

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ		
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU		
YAZARIN		
Soyadı: ALTUN		
Adı: Mehmet		Kayıt No:10216374
TEZİN ADI		
Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi		
Y. Dil: Evaluation Of The Expectations Of Individuals Going To Fitness Centers		
TEZİN TÜRÜ:		
Yüksek Lisans	Doktora	Sanatta Yeterlilik
(X)	O	O
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ		
Üniversite	:Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	
Fakülte	:Spor Bilimleri Fakültesi	
Enstitü	:Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
Diğer Kuruluşlar:		
Tarih	: 07.12.2018	
TEZ YAYINLANMIŞSA		
Yayınlayan	:	
Basım Yeri	:	
Basım Tarihi	:	
ISBN	:	
TEZ YÖNETİCİSİNİN		
Adı, Soyadı	: Abdurrahman KEPOĞLU	
Ünvanı:	Doç. Dr.	

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe **TEZİN SAYFA SAYISI: 105**

TEZİN KONUSU (KONULARI) : Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Spor

2. Fitness Salonları

3. Egzersiz

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Sports

2. FitnessCenters

3. Exercise

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum **O**

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir **(x)**

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir **O**

Yazarın İmzası:

Tarih: 21 /12 /2018

ÖZET

FİTNESS SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN BEKLENTİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İnsanlar asırlar önce bedeniyle iş yaparken, zamanımızda teknolojinin gelişmesi ile hareketsiz bir yaşam sürmektedir. Günümüzde birçok devlet vatandaşlarını yeniden hareketlendirmek bir politika şeklini almıştır. Bunun sayesinde sportif etkinliklere her yaş ve kategoriden iştirak giderek artmaktadır. Spor esas olarak hareket sistemi üstüne dayalı ve yerçekimine veya bir güce karşı bireylerin yarışma ve bedensel etkinlikler olarak meydana getirdikleri bir aksiyonlardır.

Egzersiz, sıhhatli bir hayatın ana esaslarından bir tanesi olarak değerlendirilmektedir. Egzersizle sıhhatli hayat, yalnızca egzersiz programlarının hedefe gidecek şekilde yapılması ile mümkündür. Yani her yaş ve cinsiyete göre kişiye özel bir şekilde planlanmalıdır.

Bu araştırmanın gayesi, İstanbul Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçesinde Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesidir. Bu salonlara gelen 600 kişiye anket formu uygulanmıştır. Anket formu demografik bilgiler ve beklentileri tespit etmeye yönelik 44 sorudan meydana gelmektedir. Bu anket formundan elde edilen bilgilerle çalışmanın problemine çözüm aranmıştır. Testin geçerlilik ve güvenilirliği istatistiksel analize tutulup, bilgisayar aracılığıyla frekans ve ki-kare analizleri yapılmıştır.

Çalışmada, kişiler yaş gruplarına göre, 18-25, 26-30, 31-35, 36-40 ve 41-52 gruplandırılmıştır. En kalabalık yaş grubu %29.7 ile 31-35 yaş grubu olurken en olan yaş grubu %7.5 oranı ile 41-52 yaş grubu olmuştur. Kişilerin vücut ağırlıklarına göre değerlendirmedeyse en kalabalık grup % 25.7 ile 81-90 kilo grubu en yüksek kilo grubu ise %6.7'lik bir grubu temsil etmektedir. Çalışmamızda kişiler ayrıca cinsiyet ve medeni duruma göre de değerlendirilmiştir. Buna göre %53 bay, %47 bayan ve %39.8 evli, %60.2 bekâr olmak üzere değerlendirilmiştir. Anket formundan elde

edilen bilgiler istatistiki olarak 0.05 anlamlılık seviyesinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Fitness salonlarına giden kişilerin beklentilerini değerlendirme üzerine yapılan bu çalışmada sonuç olarak, anket formuna katılan kişilerin salona gelmekteki hedeflerinin ve seçmelerindeki durumun yaş, kilo, cinsiyet ve medeni hal özelliklerinde benzerlik gösterdiğini saptamaktadır. Araştırma, bu yöndeki eksiklikleri tamamlayabilir. Meydana getirilen bu ölçek, işletme sahiplerinin faydalanabileceği doğru veriler sağlamaktadır. Böylelikle işletme sahiplerinin, daha nitelikli hizmeti üyelerine sağlayarak hem zinde ve gvenilir hem de daha kazanlı bir işletme idare planlamalarına dayanak olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fitness Salonları, Egzersiz, Antrenman.

SUMMARY

EVALUATION OF THE EXPECTATIONS OF INDIVIDUALS GOING TO FITNESS CENTERS

While people were doing business with their body centuries ago, with the development of technology in our time, they still live a life. Today, many states have taken the form of a policy to re-mobilize citizens. Thanks to this, participation in sports activities from all ages and categories is increasing. Sports are an action that is essentially based on the movement system, and individuals against gravity or force as competition and physical activities.

Exercise is considered as one of the main principles of a healthy life. Healthy life with exercise is only possible with exercise programs to go to the target. In other words, it should be planned according to each age and gender in a personal way.

The aim of this study is to examine the expectations of individuals who go to the fitness centers in Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli districts on the European side of Istanbul and the expectations of these expectations. Survey form was applied to 600 people coming to these halls. The questionnaire consists of 44 questions to determine demographic information and expectations. A solution to the problem of working with the information obtained from this questionnaire was sought. The validity and reliability of the test were analyzed and frequency and Chi-square analyses were performed using a computer.

In this study, subjects were grouped according to age groups 18-25, 26-30, 31-35, 36-40 and 41-52. The most crowded age group was 29.7 percent and 31-35 percent, while the most crowded age group was 41-52 percent. If people are not evaluated by body weight, the most crowded group is 25.7 percent to 81-90 percent and the highest weight Group is 6.7 percent. In our study, the subjects were also evaluated according to gender and marital status. According to this, 53 percent were evaluated as male, 47 percent as female and 39.8 percent as married, 60.2 percent as bachelor. The data obtained from the questionnaire were statistically evaluated at 0.05 significance level.

As a result, this study found that the aim of the participants in the questionnaire came to the salon and the situation in their selection was similar to the characteristics of age, weight, gender and marital status. Research can complete deficiencies in this direction. This scale provides the right data for business owners to benefit from. In this way, it will be the basis for business owners to plan a business that is fit and reliable and more profitable by providing more qualified service to their members.

Keywords: Sports, Fitness Centers, Exercise, Training.



ÖNSÖZ

Sporun, bedensel, sosyal, eğitim, boş zamanı faydalı geçirmede, finans, kültürel ve müsabaka durumları değerlendirilerek tarifleri yapılabilir. Spor bir hayat felsefesidir. Bu felsefeyi tamamlayan, etki eden ve sahip olduğu kuvvetlerin kişilerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun kişinin hayatını yönlendirmesinin bir manası vardır.

Spor yapan kişilerin daha sıhhatli, daha hareketli ve daha şuurlu olduğu aşikâr olduğuna göre sporun yaygın duruma getirilmesi genel toplumsal sağlığın, genel nüfusun içindeki sıhhatli kişi rakamlarının artmasına yardımcı olacaktır.

Kişi ve toplulukları bir arada toplama, daha iyi hayat kalitesi meydana getirme, sıhhatli olmak için düzenli ve planlı spor yapmak önemlidir.

Dünyada ve ülkemizde spor salonlarına gitmekte olan kişilerin sayıları her geçen gün artmaktadır. Bu sebeple işletme sahipleri, mekânlarını kişilerin beklentilerini karşılayabilecek duruma getirmesi ve geliştirmesi gerekmektedir. Spor tesis ve alanları, salonlardaki araçlar, eğitmenler ve idareciler ile sportif eğitim ve etkinlikleri bireylerin gereksinimlerini en iyi biçimde karşılamalıdır.

Bu araştırma ile, fitness salonlarına giden kişilerin beklentilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Öncelikle tezimin her aşamasında beni destekleyen, bilgi birikiminden faydalanmamı sağlayan, istatistiki analizlerde katkılarını esirgemeyen ve bu tezimin tamamlanmasında rehber olan danışmanım Sayın Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU'na teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca, tesislerini açan işletme sahiplerine, aynı zamanda desteklerini esirgemeyen öğretmen arkadaşlarıma, değerli babam Tayyar ALTUN ve Çerkez ALTUN'a, bu zor süreçte manevi desteğini esirgemeyen sevgili eşim Serpil ALTUN'a ve biricik kızım Melisa ALTUN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Mehmet ALTUN

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	
TUTANAK.....	
YEMİN.....	
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU.....	
ÖZET	
SUMMARY.....	
ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER	II
SİMGE VE KISALTIMA DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Problem	3
1.3. Alt Problemler	3
1.4. Hipotezler	3
1.5. Araştırmanın Önemi	3
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Spora Genel Bakış	4
2.2. Sporun Önemi, Amacı ve Bilinci	5
2.3. Egzersiz	6

2.3.1. Egzersizin Sağlığa Yararları ve Zararları	8
2.3.2 Obezite ve Egzersiz.....	8
2.3.3 Zayıflık ve Egzersiz	9
2.3.4. Aerobik Dans Egzersizleri	10
2.4. Step	11
2.5. Fiziksel Uygunluk Sporuna	11
2.5.1. Fiziksel Uygunluk Sporunun Faydaları	13
2.5.2.Fiziksel Uygunluk Sporunda Dikkat Edilmesi Gereken Konular...13	
2.6. Bay-Bayan ve Spor	13
2.7. Pilates.....	14
2.8. Sağlık.....	15
2.8.1. Sağlıklı Hayat.....	16
2.8.2. Sağlıklı Hayat ve Spor	16
2.9. Hayat Boyu Egzersizin Sağlığımıza Etkileri	17
2.10. Sigara, Sağlıklı Olmak ve Spor	18
2.11. Alkol, Sıhhat ve Spor	18
2.12. Hekim Kontrolü ve Spor	18
2.13. Spor Tesisi	19
2.14. Özel Spor Salonları	19

2.14.1. Özel Spor Salonlarının Özellikleri	20
2.14.1.1. Fizyolojik Bakımdan	20
2.14.1.2. Psikolojik Bakımdan	21
2.14.1.3. Soyunma ve Dinlenme Alanları	21
2.14.1.4. Havalandırma	22
2.14.1.5. Isınma	22
2.15. Özel Spor Tesislerinin Tercih Edilme Sebepleri	23
2.15.1. Bireysel Alışkanlıklar	23
2.15.2. Demografik Etkenler	23
2.15.3. Biyomedikal Etkenler	24
2.15.4. Spor Mazisi Faktörü	24
2.15.5. Ruhsal Etkenler	24
2.15.6. Çevresel Etkenler	24
2.15.7. Fizyolojik Etkenler	25
3. GEREÇ ve YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Grubu	25
3.2. Araştırma Modeli	25
3.3. Evren- Örneklem	25
3.4. Veri Toplama Araçları	26

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA	64
6. SONUÇ	70
7. ÖNERİLER	72
8. KAYNAKLAR	73
9. EKLER	78
9.1. Anket Formu	78
KİŞİSEL BİLGİLER	85

SİMGELER VE KISALTMALAR

ASCM: Aerobik-Step Jimnastik Merkezi

EKG: Elektro Kardiyografi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

Cm: Santimetre

Kg: Kilogram

Kcal: Kilo kalori

Dk: Dakika

TABLolar DİZİNİ	Sayfa
Frekans Tabloları	27
Tablo 45. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermesi Hakkındaki Görüşleri Verilere İlişkin Normallik Testi.....	45
Tablo 46. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermesi Hakkındaki Görüşleri.....	46
Tablo 47. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Verme Düzeyleri İle Spor Salonuna Gitme Amaçları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	46
Tablo 48. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerini Karşılama Düzeyleri İle Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	49
Tablo 49. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı? Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	50
Tablo 50. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Kendilerine Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanması Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	51
Tablo 51. Bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermeleri ile Antrenörlerinin bilgi düzeylerinin yeterliliği arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis testi.....	52
Tablo 52. Bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermeleri ile Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilgi arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis testi.....	52

Tablo 53. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Antrenörlerinin Eğitim Seviyeleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	53
Tablo 54. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Diyet Yapıyor Musun Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	54
Tablo 55. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Şu Anda Kilo Probleminiz Var mı Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	55
Tablo 56. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Diyet Programınızı Size Kim Önerdi Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	56
Tablo 57. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Spor Severek mi Yapıyorsunuz Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	57
Tablo 58. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Kilo Vermeniz Gereken Dönemlerde Hangi Yöntemi Kullanıyorsunuz Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi.....	58
Tablo 59. Bireylerin cinsiyetleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi.....	59
Tablo 60. Bireylerin Yaş Grupları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi.....	60
Tablo 61. Bireylerin medeni durumları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Mann-Whitney U Testi...	61

Tablo 62. Bireylerin meslekleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi..... 61

Tablo 63. Bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıklarına ilişkin cevaplarından elde edilen verilere yönelik normallik testi..... 62

Tablo 64. Bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıkları ile gittikleri spor salonlarının beklentilerine cevap vermesindeki farklılığa ilişkin Mann-Whitney U Testi..... 63



1. GİRİŞ

Sporun tarifini birçok ilim insanı türlü biçimlerde yapmışlardır.

Fişek'e göre spor, kişinin tabiat ile mücadele ederken sahip oldukları temel yetenekleri ve icat ettiği aletli-aletsiz mücadele metotlarını serbest vakitlerdeki yükselişle birlikte kişinin kendi kendine veya hep beraber, barışçıl şekilde ve simülasyon aracılığıyla, oyun, meşgul olma ve uğraşa ara vermek için yapılan estetik, yöntem, beden, müsabık ve sosyal bir süreçtir (Fişek, K., 1980).

John'a göre spor, yarışma içinde gerçekleştirilen, bir hedefe doğru yapılan kurumsallaştırılmış hareketlerdir (John, E. ve ark., 1974).

Mathey'e göre, spor yapan tek ya da birçok kişinin vakit ve mekân olarak sınırlı bir yerde bir davranışın gözlemlenebilen farklılıklarda ve sıralı bir halde bir gaye uğrunda göstermek için yapılan düzenli hareketlerdir (Mathey, E., (1978).

Gezgin'e göre spor, türlü gaye ve aletlerle yapılan, başlangıçta sınırlı ve kabullenilmiş kaidelere türlü aşamalarda da tabi olmayı icap ettiren, başarıyı yükseltici fiziksel etkinliklerdir (Gezgin, M. F., Amman, T., 1994).

Bugün sağlıklı yaşam ve sağlık için spor yapma arzusu, insanları bu tür faaliyetlere sevk etmekte ve bundan da dünya çapında çok büyük bir spor aletleri ve makineleri endüstrisi sektörü doğmaktadır.

Öyle ki bugün Almanya'yı örnek gösterirsek, son yıllarda bu amaçla açılan spor salonları sayısı 6000' i ve bu merkezlere devam edenler ise 3,5 milyon seviyelerini geçmiştir. Bu rakamlar diğer Avrupa ülkelerinde de bu şekilde giderek artmaktadır (Uğur, E., Baysaling Ö. 2002).

Son yıllarda ABD'de geniş halk kitleleri taranarak yapılan araştırmalar, sporsuz bir yaşam tarzının insanları kronik hastalıklar vasıtasıyla sinsice ölüme götürdüğünü ortaya koyuyor. Sporsuz bir yaşam tarzının başta kalp damar hastalıkları olmak üzere diyabet ve bazı kanser türleri gibi ciddi rahatsızlıklara yol açtığını belirten uzmanlar, günümüzde tüm ölüm nedenleri arasında kalp damar hastalıklarının birinci

sırada geldiğine işaret ediyor. Kalp damar hastalıklarının oluşumunda en sık gözlenen risk faktörü açık ara ile sporsuz yaşam tarzıdır. İngiltere’de 31000 otobüs şoförü ile biletişi üzerinde yapılan bir araştırmada, şoförlerin sürekli oturduklarından ve trafik stresine maruz kaldıklarından ötürü iki katlı otobüste sürekli dolaşan, merdiven inip çıkan biletişilerden daha yüksek oranda kalp hastalıklarına yakalandıkları saptanmıştır. Araştırmalar egzersiz yapmayanların, yapanlara oranla 2,5 – 4 kat daha fazla oranda kalp hastalığına yakalandığını göstermiştir. Ölüm nedenleri arasında 2. sırayı alan kanserler ile hareketsiz, sporsuz yaşam tarzı arasında da bir bağlantı tespit edilmiştir. Kolon kanseri oluşum nedenleri arasında hareketsiz yaşam alışkanlığı gösterilmektedir. Hareketsiz yaşamın doğal sonucu olan şişmanlık, hormonal dengeleri bozarak bir çok kanser türünün oluşumuna zemin hazırlamaktadır Yaşamı diğer tehdit eden hastalıklardan şeker hastalığı da sporsuz yaşam tarzı ile yakından ilişkilidir (Öziş, H., 2016)

Bu araştırma İstanbul ilindeki Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçelerindeki fitness salonlarına giden bireyleri kapsamaktadır. İstanbul ilindeki bu ilçelerdeki fitness salonuna giden bireyler arasında anket uygulanacaktır. Anket formu kişisel bilgiler ve beklentileri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu anketten elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranacaktır. Testin geçerlilik ve güvenilirliği istatistiksel analize tabi tutulup, bilgisayar yardımı ile frekans ve ki-kare analizleri yapılacaktır. Araştırmaya katılacak gönüllü sayısı 600 kişi ile sınırlıdır ve 18 yaş üstü çalışan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, İstanbul Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçesinde Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesidir.

1.2. Problem

İstanbul Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçesinde Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin birbirlerinden farklılıklar göstereceği öngörülmektedir.

1.3. Alt Problemler

Fitness salonuna giden bireylerin salonlara gelme amaçları nelerdir?

Fitness salonuna giden bireyler salonlardaki eğitmenlerin alanlarındaki hâkimiyetlerine güveniyorlar mı güvenmiyorlar mı?

Fitness salonuna giden bireyler gittikleri salonlarda beklentilerini karşılayabiliyorlar mı?

1.4. Hipotezler

Fitness salonlarına giden bireylerin salona gelmekteki amaçları; stres atmak, kilo vermek, spor yapmak, doktor önerisi, vakit geçirmek, kilo almak, sağlıklı olmak, vücut geliştirmek ve diğer etkenlerle bireylerin salona gelme amaçları arasında farklılık vardır.

Fitness salonuna giden bireylerin salonu tercih etmeleriyle, salondaki eğitmenlerin alanlarındaki hâkimiyetleri arasında farklılık vardır.

Fitness salonuna giden bireylerin gittikleri spor salonunda beklentilerini karşılamada farklılıklar vardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Zamanımızda insanlar teknolojik gelişmeleri hayatlarının bir parçası olması sonucu meydana gelen hareketsizlik durumu başlıca hastalıkların ortaya çıkması ve sürekli bedensel etkinliklerinin bu hastalıklara büyük miktarda mani olduğu ve hayat standardını arttırdığı, kişileri bedensel etkinlik ve egzersizi yaşamlarının içerisine dâhil etmek için hususi gaye göstermeye yönlendirmiştir. Bu vaziyet neticesinde oluşan istek, kişilere istekleri ve gereksinim hissettikleri biçimde spor yapabilecekleri

mekânların oluşmasına sebep olmuştur. Böylelikle dünyanın tamamında ve yurdumuzda süratle sayısı artan biçimde özel spor-fitness salonları hizmete girmiş ve yenileri açılmayı sürdürmektedir. Bu süratle gelişimi, bu salonlarda sunulan hizmetlerin niteliği ve özellikleri kapsamında bir hayli noksanlıkları ve hataları da yanında ortaya çıkarmıştır. Kişilerin sıhhatini doğrudan tesir eden bedensel çabaların düzgün bir biçimde programlanması ve elverişli bedensel koşulların temin edilmesi son derece mühimdir.

Yapılan bu araştırma, bu husustaki noksanlığı giderebilir. Meydana getirilen bu ölçek, özel spor-fitness salonları idarecilerinin faydalanabileceği, düzgün ve kullanışlı bilgiler temin edecektir. Böylelikle idarecilerin daha nitelikli hizmeti alıcılarına takdim ederek hem sıhhatli ve emniyetli, hem de daha kazançlı bir tesis idaresi plan-programlarına etki edecektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spora Genel Bakış

Bu kısımda sporun niteliklerine, yapılma hali ve çeşidine göre ayırım yapmadan önce, insanlığın başlangıcından bu güne kadar olan gayesini ortaya çıkartacak ve tariflerine değinilerek esas gayeye yardımcı olacağı sanılmıştır.

Erkal'a göre, spor müsabaka ve çekişme üstüne yerleşmiş, mücadelecî, kuvvetleri geliştiren, düzenli bir ortaklaşa oyun şeklidir (Erkal, M., 1981).

Zamanımızda ise araçlı, araçsız, kişisel ve ekip etkinliklerine yerini terk etmiştir. Genel manada tarihsel etkileşim olanaklarını arttıran, uluslararası krizleri azaltıcı, ulusları bir araya getirici yapıya sahip olmuştur. Bulduğumuz zaman diliminde, spordan uluslararası siyasette politik tesiri yükseltici bir yayma şekli olarak da yararlanılmaktadır (Erkal, M., 1981).

Kişinin doğal muhitini beşeri muhit haline dönüştürürken sahip oldukları yetenekleri geliştiren, sınırlanmış ilkeler içerisinde aletli aletsiz şahsi ya da bir arada serbest vakit etkinliği dahilinde ya da tam zamanlı olacak biçimde iş ifa ettiği,

toplumsallaştırıcı, toplulukları bir araya getirici, ruh ve bedeninin gelişmesine yol açan, yarışçı, birbirine yardım edici ve tarihsel iştir (Erkal, M., 1981).

Özbydar'a göre, kıt veya fazla aksamayan, ustalık gerektiren fiziksel davranışların direkt kendisinden haz alırken sevindiren ayrıca istirahat ettiren ve çoğunlukla kimi kaidelerin dışına çıkmadan yapılan aktivitedir. Müsabaka şeklinde olabilir de olmayabilir de. Müsabaka şeklinde olduğunda, ilgi alaka ve başarıyı yükseltici bir güdülenme de söz konusudur (Özbydar, S., 1983).

2.2. Sporun Önemi, Amacı ve Bilinci

Yurdumuzda spora verilen ehemmiyet tüm dünya memleketlerde ki gibi sporun kişinin sıhhatine pozitif tesirinden dolayıdır. Disiplinli ve dengeli bir şekilde yapılan alıştırma ve antrenmanlar spor terbiyesinin temelini meydana getirir. Kişi kuvvetinin limitlerini zorlayan bu sportif etkinlikler çoğu bilim dallarında faydalanarak çağımız şartlarına ahenkli bir ilerleme temin etmektedir (Öztürk F., Koparan Ş., Haşıl N. ve ark., 2004)

Sporun esas gayesi; durağan bir yaşamın sebep olduğu organik, ruhsal ve bedeni arızaları engellemek ya da ağırlaştırmak fizik sıhhatinin esas olan fizyolojik seviyeyi arttırmak, bedensel uyumu ve sıhhati uzun seneler koruma altına almaktır.

İlerlemiş devletlerden ortaya çıkarak spora olan alakanın yükselmesindeki sebebi biyolojik, ruhsal ve toplumsal bir istikrar gereksinimi biçiminde yorumlamak olasıdır. Spor yapanların gayesi, fizik ve psikolojik sıhhatinin gelişmesini sağlamak, özgüven sahip olmak ve yukarı seviye başarıyı sağlamak (Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U.,)

Spor yapma alışkanlığının gerektiği kadar yayılmamış olması da azaların spor yaparken gerektiği kadar randıman alamamasına sebep olabilmektedir. Şuur seviyesinin zayıf olmasının da bu vaziyete tesiri olduğu sanılmaktadır (Kartal R., 2003).

2.3. Egzersiz

Zamanımızda insanlar eski zamanlara göre yaşamını daha az güç sarf ederek idame ettirmektedir. Bu durağanlık da pek çok fiziki arızaların meydana gelmesine sebep olmaktadır. Çoğunlukla hareketsiz vücutlarda 35 yaş üzerinde sıhhat sorunları ortaya çıkmaya başlar. Şayet kent stresi, tütün mamulleri ve alkol kullanımı da varsa; solunum, kalp ve dolaşım rahatsızlıklarının meydana gelmesi olasıdır (Çimen, K., 2000).

WHO' a göre egzersiz yapmama sebebiyle kalp ve damar rahatsızlıkları, hipertansiyon, diyabet rahatsızlığı, varis, osteoporoz, eklem kireçlenmesi, romatizma, obezlik, stres, kandaki kolesterol seviyesinin azalması gibi rahatsızlıkların meydana gelme olasılığı daha çoktur. Durağan yaşamın kişinin üstündeki negatif sonuçlarını belirleyen araştırmacılar, toplulukların tekrar fiziki ve psikolojik sıhhate ulaşması sebebiyle iş randımanın yükselmesi maksadıyla araştırmalar yapmışlardır. İnsanların içerisinde bulunduğu ortamdan kaçmak ya da yeni kuşakların durağan fiziklere sahip olmamak için yapılan araştırmalar giderek ihtisas alanına yönelmiş ayrıca standart formlar meydana getirilmiştir (Çimen, K., 2000).

Egzersiz programlı, kurgulanmış, yineleyici bedensel uygunluğun tek veya birden fazla ögenin gelişmesini sağlayan devamlı etkinliklerdir (Özer, K., 2006).

Beden ağırlığı denetlemesi ve şuurlu egzersiz programı tatbik ederek yeterli bir bedensel dayanıklılığa sahip olan kişilerin, uzun bir ömür sürebildiklerini gösteren bir hayli araştırma vardır. Bunu en iyi açıklayan şeylerden biri antrenmanlı kişinin hastalıklara karşıt beden mukavemetinin çoğalması ile tekrar bu etkene bağlı olarak, rastgele bir sebeple kişi rahatsızlandığı zaman faydalanacağı beden ihtiyatlarına sahip olmaları ile izah edilmiştir (Polat, Y., 2004).

Şuurlu yapılan egzersiz, optimum sağlığı yanında getirirken, gereğinden çok kas iskelet düzeninde arızalara, bağışıklık düzeninin arızalanmasına ve yayılmasına karşıt dayanıklılığın düşmesine sebep olabilmektedir (Albayrak, M., Yeşim, 1998).

Egzersiz ve bedensel etkinlikler eskiden birbirlerinin yerini alırdı. Yakın tarihlerde, egzersiz bedensel etkinliğin alt grubu olarak tarif edilmektedir. Egzersiz, formda olmayı ve sıhhati geliştirmek maksadıyla hususi olarak programlanmış planlı

ve yapısal yineleyici belli bir müddet sürdürülen davranışlardır (Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. 2008).

Egzersiz, bireyin sıhhatindeki en mühim tesirlerinden birisi de, bireyin günlük etkinliklerini fazla yormadan gerçekleştirme kabiliyetini sağlamaktır. Bedensel egzersiz hayat süresince tekrar eden önemli bir etkinliktir (Kunduracılar Z, Arıkan H, Sade A. 1994).

Egzersize diğer bir deyişle bir gayeye hizmet eden hareketlerin tamamı da sayılabilir. Bedeni çalıştırmak maksadıyla yapılan etkinlikleri, antrenmanları egzersiz diye isimlendirebiliriz. Egzersiz oyun, jimnastik ve spora benzer öğretici ve ustalık sağlayan tüm beden egzersizleri ve atik, kuvvetli, dirençli, zinde, sıhhatli olmak, bedenin estetiğini fit tutmak, gelişmesini temin etmek gayesiyle uygulanan araçlı veya araçsız hareketlerin tamamıdır. Sıhhatli demek çoğu zaman hasta olmamak diye anlaşılır. Hâlbuki zamanımızda sıhhatli olmanın manası daha çoktur. Bedensel, zihni, toplumsal, aydın, ruhsal görünüş sağlığının tamamı sıhhatli olması kabul edilir. Bunun ismi de egzersizdir, egzersiz yapmadan bu bütünlüğü meydana getirmek olası değildir. Hayat boyu egzersizin ana gayesi; durağan bir hayatın sebep olduğu organik, ruhsal ve bedeni rahatsızlıkları engellemek ya da yavaşlatmak fizik sıhhatinin esası olan fizyolojik kapasiteyi arttırmak bedensel uygunluğu ve sıhhati uzun seneler korumaktır. İleri ülkelerden yola çıkarak egzersize olan alakanın yükselişindeki sebebi biyolojik, ruhsal ve toplumsal bir balans gereksinimi biçiminde izah etmek olasıdır (Zorba, E., Ziyagil, M. N., 2004).

Genellikle egzersizler, yürüme, koşma, düşük tempo koşma, trekking, bisiklet, kürek sporu, yüzme vb. etkinliklerle birlikte zamanımızda buna eşdeğer dans, step, raket sporları da dayanıklılık seviyesini yükseltici etkinlikler de gösterilmiştir (Öztürk F., Koparan Ş., Haşıl N. ve ark., 2004).

Egzersizde birinci kaide, başlarda bedeni yormayarak zamanla egzersizin şiddetini kademe kademe yükselterek devamlı yapar şekli sağlamaktır. Bir hayli bilirkişiye göre egzersizin tesirli olması için, ayda sekiz veya on iki defa en aşağı yirmi dakika yapmak gereklidir (Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., AYTEKİN U.).

2.3.1. Egzersizin Sağlığa Yararları ve Zararları

Egzersizin birinci aşamadaki faydası, günlük yaşam dayanıklılığını yükseltmesidir. Dayanıklılığın yükselmesi, günlük aktiviteler (merdiven inme-çıkma, koşma, tempolu yürüme vs.) sırasında kişinin bedeninin daha az yorularak işini ifa etmesine yardımcı olmaktadır. Neticede egzersiz, bireyin günlük aktivitelerini rahatça yapabilmesini ve yorulmadan bitirmesine yardımcı olur (İrez, G., 2003).

Egzersizin diğer faydası tıbbi yanıdır. Yani bedensel arıza ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engellemek, ertelemek ve iyileştirilmesinde kullanılmaktadır. Bu rahatsızlıklardan en mühim ana oluşma sebebi hareketsiz yaşamdan dolayı koroner kalp rahatsızlıkları, damar hastalıkları ve yüksek tansiyon gibi kardiovasküler rahatsızlıklar kümesidir. Başka bir mühim kesim ise sırt rahatsızlıkları, hatalı durum ve hareket anormallikleridir. En mühim beden anormalliği şişmanlıktır. Egzersiz en fazla bu anormalliğin iyileştirilmesinde kullanılır. Yapılan çalışmalarda Amerika Birleşik Devletleri'nde beden anormalliğinde fazla kilolu olma durumunun en başta olduğu saptanmıştır (İrez, G., 2003).

Durağan bir hayatın sebep olduğu organik ruhsal bozukluk ve bedeni arızaları engellemek, bedensel uygunluğu ve sıhhati uzun seneler kontrol altına almak, bireyin fiziksel, ruhsal, toplumsal, iş hayatı ve bilinç balansını sağlamaktır (Bıyıklı, T., 2007).

Ruh sağlığı bilimcileri, yürüyüş yapan ya da koşu yapan kişilerin bunalıma karşı psikolojik ve fizyolojik yararların olduğunu tespit etmişlerdir. Egzersiz bunalım ve kaygı bozukluğunu azaltır. Ayrıca egzersiz halk arasındaki mutluluk hormonu salgılanmasını da arttırmaktadır (Zorba, E., 1999).

Egzersiz vücut ağırlığını azaltmasının yanı sıra kan lipoproteinini azaltarak, glikoz metabolizmasına tesir ederek, kalp dolaşım performansını arttırmada etkisi olup ve aynı zamanda kalp rahatsızlıkları riskini de düşürmektedir (Karatosun, H., 2006).

2.3.2 Obezite ve Egzersiz

Obezite gereğinden fazla yemek yemekten dolayı oluşur. Yenilen gıdalar insana günlük hayatındaki enerjiyi sağlar. Gereksinim fazlası enerji yağ dokusunda

depolanır. Belirli bir süre gereğinden daha çok gıda tüketildiğinde ise yağ dokusu bariz bir şekilde artıp sonucunda da obezite oluşur (Pratik Bilgiler ile Genel Sağlık.2006).

Şişmanlık zamanımızda gelişmiş ve gelişmekte olan devletlerin en baştaki sıhhat sorunları içerisinde (Taşkın, C., 2007).

Obezite bütün dünyamızda çok süratli yaygın hale gelmektedir. Ayrıca fazla kilolar, bütün mamulleri kullanmak ve durağan yaşam ile beraber ihtiyarlama sürecini çabuklaştıran en baştaki üç temel unsuru oluşturmaktadırlar. İnsanlık gittikçe kilo almaktadır. Zamanımızdaki insanların vücut ağırlıkları önceki aşıra göre on iki kilo daha çoktur (Özkan, Ç., 2004).

Vücuttaki kiloların fazlalığı, yaygın ve önemli bir sıhhat sorunudur. Bu vaziyet yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, şeker hastalığı ve koroner kalp rahatsızlıkları ile çok yakından ilgilidir (Karatosun, H., 2006).

Olgunlarda planlı bedensel etkinlikler, yağsız beden kilosunda yükselme, yağlı dokuda düşmeye yol açar. Günlük hayatımızın bir kısmı olan en sıradan aerobik egzersiz yürüyüştür. Merdiven çıkmak, dans etmek, step yapmak, bisiklet sürmek ve yüzmek gibi egzersizler hayatımızda olan diğer aerobik etkinliklerdir. Bu etkinlikler hayat şekli haline gelirse kilo kaybı ortaya çıkar. Bunlar planlı, belli zamanda, büyük kas kümelerini aynı zamanda hareketlendiren ve kalp atım hızını en çok yüzde yetmiş beş (%75) oranında yükselten aktivitelerdir. Spor salonlarında aktiviteler çoğunlukla aygıtlarla yaptırılır. Koşu bandı, bisiklet ve el ergometrisine gibi mekanik aygıtlarla aerobik etkinlikler planlanır. Mekanoterapi aygıtları ile uygulanan egzersiz kilo verme programı bireyin performansı tespit edildikten sonra, ilk olarak kısa vadeli stretching hareketlerini, 5 dakika ısınma etkinliklerini, 25 dakika maksimal aerobik etkinliklerini ve 5 dakika soğuma etkinliklerini içerir (Taşkın, C., 2007).

2.3.3 Zayıflık ve Egzersiz

Zayıflık türlü sebeplere bağlı olarak bireyin kilo kaybı durumudur (Özdağ, S., Kürkçü, R., Aytakin, U., 1991).

Bireyin zayıflaması türlü sebeplere bağlıdır. Bunlar türlü kanser çeşitleri, zehirli guatr, enfeksiyon rahatsızlıkları, psikolojik rahatsızlıkları, açlık ve yanlış gıda alımı gibi toplumsal ve mali etkenler, sindirim rahatsızlıkları, dişlerdeki arızalar, istifralar, yutma zorluğu, sindirim kanal iltihapları gibi doğal gıda alımına mani durumlar, kötü sindirim özümlemesi, bulaşma riski olan rahatsızlıklar, ciltteki iltihaplanmalar diye adlandırılabilir. Bunların dışında bağırsak parazitleri, diyabet rahatsızlığı, hormon bozuklukları ve bunalımlar kilo kaybının sebeplerindendir (Bıyıklı, T., 2007).

Zayıflamada en etkili metot fiziğin sıvı balansını ve protein seviyesini zarar vermeden sadece yağları eritmektir (Karatosun, H., 2006).

Bir veya iki gün gibi kısa sürede zayıflatan metotlar ise su kaybı şekli ile etkili olabilirler. Sauna, kalın giyinme vb. gibi beden sıvılarını eksilterek zayıflamaya yol açan metotların türlü mahzurlarının olacağı unutulmamalıdır. Kilo fazlalıklarından kurtulmak sadece spor yapan kişiler için değil zamanımızda çok fazla insan için ciddi bir problemdir. Vücut ağırlığı seviyesini belirlemede en uygun metot perhiz ile beraber spor yapmaktır. Bilhassa aerobik antrenmanlar yağların yanmasında ve proteinin muhafazasında etkili olurlar (Karatosun, H., 2006).

2.3.4. Aerobik Dans Egzersizleri

Dünyanın her tarafında süratli gelişen aktivitelerden birisi olan dans egzersizi ilk kez 1972'lerde J. Stevenson aracılığıyla aerobik dans olarak tanıştırmıştır. O günden zamanımıza kadar egzersiz Ritmik aerobik, Jazzexercise, Dansexercise olarak farklı türden isimle yaygınlaşmıştır. Birçok zaman aerobik dans müzikle yapılan aktivitelerin önceleri programlanmış ya da kareografisi belirlenmiş hareketleri kapsamaktadır. Bunlar; koşu, sekme, sıçrama ve başka kardiyovasküler hareketler gibi etkinliklerden oluşmuştur (Yıldırım, S., 1998).

Müzik eşliğinde yapılan ritmik hareket performansları, dayanıklılığı ve vücut dengesinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bununla birlikte gruplaşarak yapılan antrenmanlar, aerobik aktiviteler ile eksik olan toplumsal iletişimi de geliştirir (Yıldırım, S., 1998).

Amerika Birleşik Devletleri'nde ASCM (Aerobik-Step Jimnastik Merkezi) aracılığıyla esnek vücut kompozisyonu, kas sağlamlığı ve kas gücü, kardiorespiratör fitness' a sahip olmak ve ilerletmek amacıyla antrenmanın nitelik ve miktarı ile alakalı olarak bir sıra teklifler sunmuştur (Yıldırım, S., 1998).

Aerobik dans antrenmanları toplulukla yapılıncaya bir aerobik antrenörü önderlik yapmalıdır. Antrenörler önderlik yaptığı topluluğa bütün bildikleri ve yetenekleri düzgün bir şekilde çalıştırmalıdır. Şayet topluluk içindeki kişiler arasındaki nüans düşükse zaman, tekrar sayısının düşürülmesi ya da yükseltilmesi biçiminde hazırlanabilir. Kişilerin arasındaki nüans fazlaysa her seviye için başka bir plan yapmak gerekebilir (Yıldırım, S., 1998).

2.4. Step

1990 senesinde Amerika Birleşik Devletleri'nde tanınmayan bir görüş olarak meydana çıkan step esasta bir spor çeşidi değil bir antrenman çeşididir. Başlangıç noktası eski tarihlerde yer alan basamak çalışmalarıdır (Yenigün, Ö., 2005).

Elastik bir yapısı olan plastik bir maddeden üretilmiştir. Bilhassa step için yapılmış araçların dışında kalan araçlarla step yapmamalı. Kaslara ve eklemlere rahatsızlık çıkarmayacak malzemeler kullanılmalıdır (Jimnastik Federasyonu., 2002).

Aerobik bir antrenman olan stepte en mühim konu kullanılan yükselti, düzgün ritimle ve borçlanmadan yapılan sistemi soluk alıp vermelerle kaslara giden oksijen miktarı ile enerji daha hızlı açığa çıkmakta ve başka aerobik antrenman türlerine göre daha çok enerji sarf etmektedir. Çalışma etkililiğine göre bir step antrenmanı esnasında 350-450 kcal enerji harcanır (Karatosun, H., 2006).

2.5. Fiziksel Uygunluk Sporları

İnsanların mutlu olmak için kas aktivitelerini, tipik doğal kabiliyetleriyle yapmasına fiziksel uygunluk (fitness) denir Michaud P. A ., Narring F ., Cauderay M., Cavadini C.,(1999).

Fitness sıhhatli ve zinde olma durumudur. Çeşitli egzersizlerle yapılan bir spordur. Fitness sözcüğü sözlüklerde “uygunluk ve sıhhat” olarak yer alır. Fit olmak demektir. Anlaşıldığı üzere fit olmak demek orantılı olma, ödeşmek anlamını da içerir. Spor ve egzersiz yapanlar fit olmayı bedeninin orantılı ve güçlü olmasını göstermek için yaparlar. Fit olan beden orantılı ve sıhhatlidir. Rahatsızlıklara karşı dayanıklıdır. Adale ve kemik bünyesi güçlüdür. Bütün uzuvlar olması gerektiği gibi çalışır. Ayrıca ortalama randımanın da üstündedir. Dolayısı ile fit beden daha sıhhatli, iyi ve uzun yaşar. Fitness vücudumuzun bedensel etkinlikleri sorun ve sakatlık yaşamadan yapabilme biçimi olarak tanımlanabilir. Çoğu birey rutin işleri esnasında bedensel etkinliklerle çok uğraşmazlar. Planlı bir fitness çalışma programının günlük hayatın içine alınması hastalık ve rahatsızlık sorunlarını düşürdüğü gibi iş performansını da yükselttiği kanıtlanmıştır (Duran, A., 2013)

Sportif çalışmalar yardımıyla kişinin fiziksel ve psikolojik bakımından ulaşılmış uygun olma halidir. Hedef rahatsızlıklardan sakınmak, ihtiyarlaşmanın gecikmesi, iş hayatında düzelmeye, motorik açıdan en tepe seviyeye gelme, psikolojik bakımdan kendini iyi hissetme, çevreyle kişisel mesuliyet ve iyi bağlar oluşturmaktır (İmamoğlu O., 2008).

Her insana ve belli hedefe göre çalışma programları değişiklik içerir. Fiziksel uygunluk sporunda sınırlı bir çalışma metodundan bahsedilemez. Her yaşın ve fizik yapısının birbirinden değişik olarak; bir bilirkşi ile izlenen antrenman programı olmalıdır. Bu spor belli kalıplar ve amaçları bulunmadığından ötürü her yaşta yapılabilmektedir. Mesela 16 yaşında veya 55 yaşında da bu spora başlayabilirsiniz. Bu sporun vücut geliştirmeden iki farkı vardır. İlk olarak hedef vücut geliştirmek değil, sıhhatli olmaktır. Ayrıca bir fiziksel uygunluk antrenmanında kardiovasküler çalışma (koşu, bisiklet vb. kişiyi soluk soluğa getirecek, kalori tüketen ve formda olmayı sağlayan egzersizler) ağırlık çalışmasıyla beraber yapılır. Bu sebeple kaslar çok gelişmez, yalnızca sıkılaştır ve güzel bir görünüme sahip olur (Karagöz, T., 2008 s.58).

Öteki tüm spor branşlarından değişik bir amaç olarak, tüm kasları bir bir aygıtla veya aygıt kullanmadan çalıştırmak, sıkılaştırmak ve güçlendirmek hedeflenir. Tüm spor branşlarının temelidir. Çünkü her spor branşında bedenimizde çoğunlukla

kullanılan kas kümeleri vardır. Bu kas kümelerine dayanıklılık kazandırılması amacıyla fitness çalışmalarına yer verilir (Karagöz, T., 2008 s.62).

2.5.1. Fiziksel Uygunluk Sporunun Faydaları

Fiziksel uygunluk sporu bedende endorfin, östrojen ya da testosteron hormonu salgılanmasını yükseltici etkisi vardır. Bu da insanın kendini ruhsal olarak daha iyi ve formda hissetmesine yardımcı olur. Bedenin zinde olması kendine güveni yükseltir. Metabolizmayı süratlendirir. Enerjiyi yükseltir, uykuyu düzenler. Ruhsal iyileşme sağlayarak bunalımdan uzak tutar. Daha iyi ve çabuk düşünmeye yardımcı olur. Kalp ve damar sistemini kuvvetlendirir. Uzun süre fiziksel uygunluk sporu yapan kişilerin kanser ve kalp krizi geçirme olasılığı, önceye kıyasla azalır. Kalori harcamaya ve bedenin enerji sisteminin düzenlenmesine yardımcı olduğundan diyabet rahatsızlığı olan kişilere de tavsiye edilir (Yıldırım, S., (991).

2.5.2. Fiziksel Uygunluk Sporunda Dikkat Edilmesi Gereken Konular

Fiziksel uygunluk sporu yaparken çalışmaya başlamadan önce ne tür riskleri var öğrenmeli. Elverişli giysiler kullanılmalı ve bilhassa spor ayakkabı tercihi özen gösterilmelidir. Uzman antrenörlerin hazırladığı çalışma programına riayet etmek gerekir. Sakatlanmamak için çalışma öncesi germe çalışmaları ile kasların ısınması lazımdır. Ağırlık çalışmasında hareketlerin düzenli yapılması önemlidir. Bu sporun ilk başlarında hafif bir çalışma yapılmalı ve ilerleyen zamanlarda ağırlıklar yükseltilmelidir. Ayrıca fitness sadece antrenmanla kısıtlı değildir, düzgün bir hayatı ve dengeli gıda almayı da lüzumlu kılar. Beslenme bu sporu yapanlar için çok önemlidir ve bu sporda başarılı olmanın ilk gereklerinden birisidir (Tatar, G., 2001).

2.6. Bay-Bayan ve Spor

Yapılan bilimsel çalışmaların neticeleri türlü şekillerdeki antrenmanların bay ve bayandaki tesirlerinin mühim bir farklılıklar görünmediği şeklindedir. Antrenmana karşı fizyolojik ve biyokimyasal yanıtlarındaki oluşma düzeneklerinin her iki cinsiyette de benzer olduğu anlaşılmaktadır. Cinsiyetler arasında oluşan ayrılıklar daha çok tespit edilen aşamalarla kendini gösterip, bay sporcuların performansları

çoğunlukla bayan sporculardan daha yüksek bulunmaktadır. Bayanların vücutları baylara göre daha yağlıdır. Hem bayanlarda hem de baylarda bedenın yüzde üç ile beş (%3-5) oranında hücre membranlarının ve sinir sisteminin doğru çalışması için yağ bulunur. Bayanlarda bununla birlikte yüzde beş ile sekiz (%5-8) oranında cinsiyete özel yağ bulunur. Kadınlarda kemik gelişimi ihtiyarlanmanın ilk yirmi yılında sona erer. 18 ile 21 yaş arası gelişimin en uzun halini alır. İskelet mineralleşmesinin 20 ile 30'lu yaşlar arasında trabecular kemik kütlesinde olduğu gibi kemik kütlesinde devam ettiği gözlemlenir. Doruk kemik kütlesi, bireyin yaşamı süresince kazandığı kemik yoğunluğudur. Yüksek doruk kemik kütlesinin ihtiyarlıkta osteoporozla mani olduğu gözlemlenmiştir (Karatosun H., 2006).

2.7. Pilates

Pilates bedeni fark etmemize yarayan ve bunu geliştiren bir aktivite yöntemidir. Günlük yaşamda bedenın daha verimli nasıl kullanılabilir olduğunu öğretir ve yardımcı olur (Altıntaş D., 2006).

Pilates koordinasyona, dengeye, esnekliğe, adale dayanıklılığına pozitif etkisi olan nadir egzersizlerden bir tanesidir. Pilates egzersizin işlevsel bir biçimidir, çünkü hareketlerin farklı ortamdaki tertipleri biçimindedir (Çağlav F., 2005 s.26).

Bu çalışma biçimini, 1980 yılında Almanya doğumlu Joseph H. Pilates keşfetmiştir (Altıntaş D., 2006).

J. H. Pilates, aralarında hekimlerinde var olduğu tıbbi profesyonellerle ve sağlık çalışanı olan eşi Clara ile çalışırken karşılaştığı, jimnastikçiler ve beden eğitmenleri aracılığıyla kullanılan aygıtları yapmak için yay ve hastane yataklarını kullanmıştır (Altıntaş D., 2006).

Bedene elastiklik ve kuvvet kazandıran bir çalışma metodudur. Bütün kasları hareketlendiren bu metot, elastikiyet ve balans kazandırıp, bedenın doğru duruş alışkanlığını iyileştirmekte ve biçimlendirmektedir (Çağlav F., 2005 s.25).

Pilatesin ilk başlarda tedavi maksatlıydı. Sonraları adaleleri güçlendirmek amacıyla kullanıldı. Zamanımızda ise bilhassa konsantrasyona ihtiyaç duyan bu

çalışma şekli doğru duruş alışkanlığı geliştirmek ve sıhhatli bir bedene sahip olmak maksadıyla yapılmaktadır (Çağlav F., 2005 s.25).

Pilates, yerde uygulanan hareketleri ile yoga öğelerinin bir sentezidir. Çünkü pilateste yogada olduğu gibi asıl olan doğru soluk alış verişidir. J. H. Pilates'in "kontrolöji" ismini taktığı bu metot, eklem ve kemiklerin yaşam boyunca muhafaza etmek için adale kuvvetlendiren, esnekleştiren ve bilhassa içsel karın adalelerinin güçlendirilmesi temeline dayanmaktadır (Çağlav F., 2005 s.25).

Pilates yöntemi, fizyoterapi ortamında popülerliği artarak 1990'larda, genel ortopedi, yaşlı tıbbı, kronik ağrılar, sinir sistemi tedavisinde ve daha bir hayli iyileştirme kısımlarında kullanılmaya geçilmiştir (Altıntaş D., 2006 s.19).

Günümüzde, pilates geleneğe bağlı ve çağdaş olmak üzere uygulanıyor. Geleneksel pilates J: H. Pilates'in yöntemleridir. Pilates ilkelerinin daha emniyetli, kollayıcı ve tesirli olması için bu yöneme anatomik bilgiler, mekanik ilkeler ve çağdaş egzersiz ilmi ilave edilerek Pilates'in özgün çalışmasının çağdaşlaşması temin edilmiştir (Altıntaş D., 2006 s.19-20).

Pilates uygulamasının bu derece popüler olmasındaki bir diğer neden ise yerçekimine karşı değil de yaylara karşı uygulanmasıdır (Altıntaş D., 2006 s.19).

2.8. Sağlık

Sıhhatli olmak demek çoğunlukla hasta olamama durumu olarak algılanır (Yıldırım S., 1999).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre ise; "sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" olarak tanımlar (Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytakin U., (1991).

Oysaki zamanımızda sıhhatli olmanın tanımı daha çoktur (Yıldırım S., 1999).

Bulduğumuz zaman dilimine göre duygusal, psikolojik, zihinsel (entelektüel), sosyal, mesleki ve bedensel iyi olma durumu olarak tanımlanabilir (Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U., (1991).

Bunun da aracı egzersizdir. Egzersiz yapmadan bu bütünlüğü elde etmek imkânsızdır (Harold E.M.D., 1996).

2.8.1. Sağlıklı Hayat

Sihhatli hayatı yalnızca hastalığa yakalanmadan ömür sürmek olarak anlamamak gerekir. Sihhatli hayat, sihhatli ve yüksek performanslı bir kalp ve fiziğe sahip olarak, günlük yaşamımızdaki etkinlikleri çok daha basit ve iyi bir şekilde yerine getirmek biçiminde de tanımlanabilir. Kısacası hayattan zevk alarak yaşayabilmektir (Öner S., 2006).

Genellikle sağlık kaideleri olarak düşündüğümüz, uygun kilo, tütün mamullerini kullanmamak, stresi denetim altına almak, sihhatli bir kalp dolaşımı vb. gibi faktörlerin istenilen sihhat düzeyinde olmasını temin eden en büyük yollardan birisi de egzersizdir (Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U., 1991).

2.8.2. Sağlıklı Hayat ve Spor

Çağımızda spor önemli bir toplumsal olgu haline gelmiş bulunmaktadır. Sporun, bilim esaslarına uygun bir şekilde düzenlenen planlamalarla mühim bir bölüm olarak ilerlemesi sürmektedir. Ayrıca bu ilerleme, sihhat bakımından mühim olan planlı antrenman yapma alışkanlığına sahip olma biçiminde düşünülebilir (Turan Z., (2006).

Spor etkinlikleri fiziki kabiliyetleri (hareket etme huyu, yorgunluk karşısında direnç, obezite ile savaş vs.), psikolojik kabiliyetleri (etrafa uyum sağlama, heyecanı kontrol altında tutma, hayattan keyif alma, kreatif kişilik vs.) ve sosyal kabiliyetleri (mesuliyet bilinci, yardımsever ve dayanışmacı, kaidelere bağlı kalarak yarışma vs.) geliştirir (Karatosun H., 2006).

Planlı yapılan egzersizin rahatsızlığın gelişme ve ilerleme durumunu, kişilerin bedensel uyumunu geliştirerek mani olduğu tespit edilmiştir. Bedensel uyum kardiyovasküler dayanıklılık, adale gücü, kassal dayanıklılık, beden kompozisyonu ve esneklik unsurlarından meydana gelmektedir (Karatosun H., 2006).

Her geçen zaman planlı yapılan fiziksel antrenmanlar, sporun sıhhat için önemini giderek bariz bir şekilde göstermektedir. Bu antrenmanların gayesi, adaleleri, kemikleri, eklemleri, kalp-damar sistemini ve işlevlerini en elverişli biçimde çalıştırmaya yardımcı olmaktır (Turan Z., 2006).

Sıhhat ve formda kalmak için sporun gayesi; sıhhatli yaşama, stresle baş edebilme gücünün yükseltilmesi, insanın uygun vücut ağırlığında kalabilmesi, iş hayatında başarı, genç kalabilme, canlı ve hareketli ve nitelikli bir hayat temin etmektir. Koşu, yüzme, bisiklet kullanma, kayak yapma, tempolu yürüyüş, aerobik-jimnastik gibi spor çeşitlerinin tercih edilmesi ve yapılması kişinin bireysel kondisyonuna bağlı olarak gerçekleşmesi gerekir (İmamoğlu O., 2008).

2.9. Hayat Boyu Egzersizin Sağlığımıza Etkileri

İnsanlar asırlar önceleri kendi bedenlerini kullanıp işlerini yaparken, günümüzde teknolojik gelişmelerin kendine getirdiği imkânlarla hareketsiz yaşamaya başlamıştır. Gençken beden rahatsızlıklara karşı dayanıklıdır, toplu taşıma araçlarını yakalamak için koşabilir, asansör kullanmak yerine merdivenden çıkmak tercih edilebilir. Daha sonraları ise toplu taşıma araçları veya asansör beklemek daha basit bir hal almaktadır (Özdağ, S., Kürkçü, R. Kartal, R. Aytekin U. 2005).

Günümüzde birçok devlette hareketli yaşamı tekrar sağlamak bir devlet siyaseti olmuştur. Çünkü egzersizle sıhhati kontrol altında tutmanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçekliktir. Tıbbi metotlarla (ilaç tedavi, cerrahi vs.) tespit edilen neticeler, bu işler için sarf edilen harcamalarla mukayese edildiğinde hiç de yüz güldürücü değildir. Oysaki her gün düzenli bir şekilde on veya 15 dakika egzersizlere zaman ayırarak sağlık harcamalarında yüksek meblağlı giderleri önlemek mümkündür (Özdağ, S., Kürkçü, R. Kartal, R. Aytekin U. 2005).

2.10. Sigara, Sağlıklı Olmak ve Spor

Tütün mamulleri kullanmak zamanımız mühim sıhhat sorunlarından birisi olup, insanların bilerek kabullendikleri zararlı bir alışkanlıktır. Tütün mamulleri kullanmaktan vazgeçemeyenlerin ölümlerle sonlanan bir hayli rahatsızlığın sebebi olur ya da ilerlemesine sebep olur (Özdağ, S., Kürkçü, R. Kartal, R. Aytekin U. 2005).

İçilen tütün mamullerinin miktarı sıhhat üzerine mühim tesiri vardır, tüketim yükseldikçe bireyin sıhhati üzerinde ortaya çıkan negatif etkiler de yükselir (Bıyıklı T., 2007).

Kişileri tütün mamullerini kullanmak yerine onları spor vb. seçeneklere sevk etme, insana toplumda istenildiğini hissettirmek, toplumda bir yer edindirme, tütün kullanma alışkanlığını engellemede önemli bir yöntemdir (Bıyıklı T., 2007).

Sıhhat ve fitness bakımından; tütün mamullerini kullananlarda bedensel yük yükseldikçe, ilerleyen yaşlarda ve tütün mamullerini kullanma süresi arttıkça bedensel performansta düşme görülür. Rahatsızlanma sıklığı yükselir. Bu nedenle spor yaparak tütün mamulleri kullanımını terk etmede mühim bir metottur (Bıyıklı T., 2007).

2.11. Alkol, Sıhhat ve Spor

Alkol toplumumuzda yadsınamayacak derecede kullanılmaktadır. Kullanma alışkanlığı; yaş, cinsiyet, ailenin kullanma derecesi ve toplumun inançlarına göre değişiklik göstermektedir. Çalışmalar toplumsal faktörlerin insanın alkol tüketip tüketmemesi üstüne tesiri olduğu görülmüştür. Ayrıca alkolün, el-göz uyumu, balans, hareketlerin düzgün yapabilmek ve türlü psikomotor maharetler üstünde geciktirme etkisi vardır. Güç, dayanıklılık, hız ve kardiyovasküler dayanıklılığı düşürür (Özdağ, S., Kürkçü, R. Kartal, R. Aytekin U. 2005).

2.12. Hekim Kontrolü ve Spor

Antrenman planı hazırlamadan önce birey üzerinde türlü malumatlar edinilmesi gerekir. Sözü geçen malumatlar genel olarak bireyin sıhhat kontrolü, 12 derivasyonlu dinlenme EKG'si, tansiyonu, kan analizi ve EKG ekranlı efor testi ili

alakalıdır. Tütün mamulleri ve alkol tüketimi ile alakalı alışkanlıkları ve en fazla sevdiği egzersiz türü hakkında da bilgi sahibi olmalıdır. Çünkü bu bilgiler tercih edilecek başlangıç antrenmanının şiddeti için gereklidir. Bireyin antrenman programına iştirak etmesindeki bireysel gayesi de antrenman planının hazırlanması ile yakından alakalıdır.

Bundan dolayı plan hazırlanmadan önce çalışmaya dahil olacak birey ile beraber antrenman hedefinin belirlenmesi tavsiye edilir (Günay M., Şıktar E., Şıktar E., Yazıcı M., 2008).

2.13. Spor Tesisi

Spor etkinliklerinin ve bütün spor çeşitlerinin kendine has çalışma, hazırlanma ve çalışmalarının uygulanabilmesine elverişli spor etkinlikleri evvelinde ve sırasında sporcu ve seyredenlerin ihtiyaçlarını (saha, tribün, tuvalet, duş vs.) karşılayabilecek birimleri olan bina, saha ve alanlardır (T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü., 2002).

2.14. Özel Spor Salonları

Büyük bir mazisi olan sportif aktivitelerin, beklenen düzeye gelmesinde gerekli ön çalışmaların ve egzersizlerin yapılabilirdiği, ayrıca gerek spor yapan gerek çalıştırıcı ve gerekse de hizmet verenlerin, soyunma odası, duş ve tuvalet vb. gereksinimlerle ısınma, havalandırma, aydınlatma gibi gereksinimlerin maksimum seviyede ihtiyaçlara cevap verdiği, devlet tarafından hizmete girmesine onay verilen özel kapalı spor tesisleridir (Sel, S., 1991).

Özel tesislerin 3530 sayılı yasanın 25. maddesi gereğince açılabilmesi Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün onay vermesine bağlıdır. Özel spor tesisleri ile ilgili yayımlanan genelgeye göre spor yapılacak tesisin boyutlarının her spor branşının yarışma talimatnamesine uygun şartlar aranacaktır. Ayrıca bir özel spor tesisi 8x12=96 m² ölçüye uygun olmalıdır. Bu ölçülerdeki tesislerde bir seferde maksimum yirmi beş, normalde yirmi kişinin spor yapması uygun bulunmuştur (5 Ekim 1974 Gün ve 1527 Sayılı Resmi Gazete).

Yapılarında bulunan fitness, havuz, tenis kortları, koşu pistleri, spa vb. etkinlik sahaları ile hizmet veren özel tesislerdir. Günümüz imkânları, bireyleri durağanlığa mecbur ettiğinden bu olumsuz durumdan kurtulmalarına yardımcı olmak için harekete sevk etmek için bireylere imkân sağlar. Günün büyük vakti faal olan özel spor tesisleri bireyleri istedikleri zaman hizmet vererek zamanı planlama sorunlarına çözüm bulurlar. İnsanlar uzman çalıştırıcı ile birlikte antrenman yaptıklarından doğru yönlendirilerek sakatlanma sorunlarını minimum seviyeye çekebilirler. Ayrıca bu çalışmalarda bilgi sahibi olarak antrenmanın kişi yaşamında ne kadar önemli bir yer kapladığını öğrenirler (Karatosun H., 2006).

Bu tesislerin üstlendiği en mühim görev bireylerin spora bakış açılarını pozitif yönde etkilerken, onlarla şahsi olarak ve dahası bireysel özelliklerine göre (vücut duruşu, yaşamı, güdülenme vb.) ilgilenip izlemek, sıhhatli bir hayat sürmelerine elverişli beslenme alışkanlığını kazanmalarına aracı olmaktır (Karatosun H., 2006).

2.14.1. Özel Spor Salonlarının Özellikleri

2.14.1.1. Fizyolojik Bakımdan

Özel spor tesislerinin fizyolojik bakımından biçimlendirilmesinde hedef, spor etkinliklerinin yönteminin ve egzersiz yapma koşullarının birey bünyesine elverişli bir şekilde biçimlendirilmiştir. Tesisteki çevre imkânlarını tesisten faydalananların bünyesine elverişli biçime getirmek gereklidir. Tesisten faydalanmaya gelenlerin egzersize başlamadan önce aktif bir şekilde ısınma yapabilecekleri bir yerin olması gereklidir. Günümüzdeki salonlarda bu tür alanlar yoktur ve spor yapmaya gelenler adale esnekliğini yapmadan çalışmaya geçmektedirler. Bu eksiklik spor yapmaya gelen bireyleri negatif yönde etkiler. Spor tesislerden faydalanmaya gelenleri negatif yönde etkilememesi için aydınlatma, gürültü vb. gibi bazı koşulları sağlaması lazımdır. Bunlar zamanımız özel spor tesislerinin en mühim sorunlarından bir tanesidir. Çünkü tesisler bakımından uygun bir yapısı olmadığından yetersiz ve sınırlanmış bir alanda birden fazla branş bir arada yapılmaktadır. Birçok spor tesisinde vücut geliştirme, jimnastik ve uzak doğu sporları birlikte yapıлып bu antrenmanlar tesisinin imkânlarının elverişsiz olmasından dolayı bireylerin motivasyonunu negatif anlamda etkilemektedir. Aynı zamanda, tesisler hava dolaşımını sağlayan yapıdan yoksun

olduklarından ve temizlik şartlarına uymadıklarından, spora gelen kişilerin sayısının çok olmasından dolayı duşlardan çıkan buhar, tuvalet kokusu ve nem gibi etkenler sporcuları negatif yönden etkiler. Bu nedenle tesislerin fizyolojik bakımdan uygun olmasına itina göstermeli ve kontrolü devamlı yapılmalıdır (Başer, E., 1985 s.61-62).

2.14.1.2. Psikolojik Bakımdan

Spor tesislerinin psikolojik bakımdan biçimlendirilmesinde gaye, spor yapan bireyi ruhsal olarak huzurlu ve hoşuna gidebilecek bir mekânı sağlamaktır. Böyle bir salon spora gelen kişileri sıradan spor yapma ortamından uzaklaştırır, spor yapan kişinin isteğini korur ve yükseltir. Tesislerde gereksinim hissedilen düzenlemelerinin en başlarında boya, badana, yeterli derecede çiçek ve bitkilerle süslemek, yeterli süre ve çeşitlilikte müzik yayını yapmak gelir. Bu imkânlarla sahip salonlarda yapılan sporlar daha randımanlı ve keyifli geçer.

Tesislerde egzersiz yapan bireylerin toplumsal ilişkiler bakımından tamamlayıcı olmasını sağlamak için bireylerin, psikolojik taraflarının belirlenmesine önem verilmemesinin yanı sıra toplu spor yapma ahenginin temin edilmesi gerekir. Spor yapılan mekânda yapılmaya çalışılan düzenlemeler spor yapmaya gelenleri ruhsal açıdan pozitif anlamda etkileyip, onların çevre şartlarından negatif etkilenmeyip uyum ve huzur içinde antrenman yapmayı sağlayacak bir mekân hazırlanmasına itina göstermelidir (Başer, E., 1985 s.65).

2.14.1.3. Soyunma ve Dinlenme Alanları

Salonlara spor yapmak için gelen bireylerin en fazla kullandıkları alan olan soyunma odaları kullanışlı ve amaca yönelik olmalıdır. Aynı zamanda havadar, aydınlatması yeterli, nemsiz ve ısıtma sorunlarının olmadığı ve her kişiye yetecek soyunma dolaplarına sahip olmalıdır. Ayrıca duş, tuvalet, lavabo üniteleri sauna ve masaj alanları ile desteklenmiş olmalıdır (Erdoğan, M., 1987).

Soyunma odaları salonla irtibatının olması ve kapılarının ölçüleri yeterli büyüklükte olmalıdır. Soyunma odalarının hava dolaşımına sağlık koşulları bakımından dikkat edilerek ısının 18 °C'de sabit tutulmalıdır. Bunun yanı sıra spor

tesislerinde olması gerekli olan dinlenme alanları için 26 Ağustos 1989 Tarihli Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisler Yönetmeliği'nin 9. maddesinin 6. fıkrasında "En az 15 m²'lik bir dinlenme solonu olması ve salonun tabanının soğuktan korunacak şekilde (halıfleks, halı ve benzeri) kaplanması gerekliliği belirtilmektedir. Ayrıca salon ısısı, aydınlatması ve havalandırması yeterli seviyede bulundurulmalıdır" denir (http://mevzuat.meb.gov.tr/html/23847_0.html)

2.14.1.4. Havalandırma

Spor tesislerinde yeterli havalandırma sistemi olmazsa spor yapan bireylerin rahatsızlığına neden olacak kadar su buharı oluşur ve solukla verilecek su buharı, insanları rahatsız edici seviyeye gelir. Solukla birlikte atılan bakteriyel atıklar bilhassa gribal enfeksiyonların artmasına neden olur. Normal soluklanmada bu bakteriyel atıklar gözle görünmeyen damlacıklar şeklinde bir buçuk metreye kadar atılır. Şayet öksürme ve aksırma olursa bu uzaklık altı metreye kadar artabilmektedir. Bu bir hava ile doğrudan geçiş örneğidir. Tesislerde kalabalık sporcu kitlesi antrenman yaparken bunları da bir izleyici kitlesi seyretmektedir. Tesiste olan insanların yaptıkları nefes alıp veriş ile havanın rutubet oranı, CO₂ oranı artıp buna karşın O₂ oranı düşmektedir. Bu da performansı negatif manada etkilemektedir (Saçaklı, H., 1989 s.165).

Bu bilgiler ışığında hava kirliliği kişiler üstünde negatif tesirlerini her ortamda göstermektedir. Spor ve hava birbiri ile alakalı kavramlardır. Spor yaparken temiz havaya daha fazla gereksinim vardır.

Özel spor tesislerinde havalandırma doğal havalandırma, suni havalandırma, vantilatör, pencere ve bacalar vasıtasıyla temin edilmektedir. Olgun bir insanın günde ortalama 15 litre temiz havaya gereksinimi vardır. Tesislerdeki antrenmanlar esnasında bu gereksinim miktarı 100 litreye çıkmaktadır (Saçaklı, H., 1989 s.162).

2.14.1.5. Isınma

Özel spor tesislerinde antrenmanların yapıldığı alanın sıcaklığı 18°C'den aşağı inmemeli, hava dolaşımı ve ısıtma sistemi tesisten faydalananların rakamına bakarak yeteri kadar olmalıdır. Sıcaklığın belirli bir seviyede kalması için tesis tabanının

yapılacak spora göre tahta parke, sunta, halıfleks vb. maddelerle kaplanmalıdır. Spor tesislerinin tavan sıcaklığı tabana göre 2-3°C daha yüksektir. Aradaki bu fark minimum seviyeye getirilmelidir. Bunu gerçekleştirebilmek için spor tesislerinde:

- Petekler camların altına konulmalı ve bu yüzden dışardan gelen yeni hava ısınıp öyle içeri girip dağılması sağlanır.
- Isınma teçhizatlarının seviyesi yere yakın bir seviyede yapılmalıdır.
- Isınma teçhizatları değişen sıcaklık gereksinimlerini temin edebilmek için hızlı bir biçimde ayarlanabilmelidir.
- Spor tesislerindeki ısıtma teçhizatları insan sıhhatine ve çevre kirliliğine zarar verecek maddeler çıkartmamalıdır.

Isıtma teçhizatları tesis sıcaklığını devamlı yüksek seviyede tutmamalıdır. Çünkü ısının tesiriyle tesiste kuru hava oluşup ve nefes alıp vermede zorluklar oluşur (Turgut, A., 1988).

2.15. Özel Spor Tesislerinin Tercih Edilme Sebepleri

Bireylerin, spor salonlarını tercih ederek planlı antrenman yapma alışkanlığına sahip olup hareketli bir hayat biçimini benimsemeleri için kişileri ikna eden şeyleri üç faktör altında toplayabiliriz. Bu faktörler, bireysel alışkanlıklar, çevresel etkenler ve fizyolojik etkenlerdir (Bektaş, M., 2015 s.23).

2.15.1. Bireysel Alışkanlıklar

Bireysel alışkanlıklar; demografik etkenler, biyomedikal etkenler, spor mazisi faktörü ve ruhsal etkenler olarak sınıflandırabiliriz.

2.15.2. Demografik Etkenler

Eğitim, yaş, maddi durum, cinsiyet demografik etkenleri meydana getirir. Bilhassa ileri yaş durumu, düşük eğitim düzeyi ve düşük maddi kazancı olan bireylerin, düşük düzeyde faal bir hayat tercih ettikleri görülmüştür.

2.15.3. Biyomedikal Etkenler

Sihhat durumu, şişmanlık ya da kalp rahatsızlıklarına benzer etkenler biyomedikal vaziyeti belirler. Bu etkenlerle antrenmana katılma durumu arasındaki ilişki büsbütün antrenmanın türü ve fitness sektörünün kendi içinde gelişmesine bağlıdır.

2.15.4. Spor Mazisi Faktörü

Bireylerin spor mazileri, bireysel antrenman alışkanlıklarını direk tesir eden etkidir. Bireylerin, rahatsızlıklara ya da cinsiyete bağlı, sporla ilişkileri kopmuş olabilir.

2.15.5. Ruhsal Etkenler

Kişiden kişiye farklılık gösterdiğinden bir genelleme yapmak güçtür fakat bireysel güdüsünü arttıran değerlerden hedef koyma, gelişmesini idare etme ve kendini zorlama değerlerinin bedensel antrenman alışkanlıklarını iyileştirme bakımından olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Bilgi, davranım ve görüşler ile sihhat idraki geliştirmiş bir kişi, geliştirmemiş kişiye nazaran düzenli antrenman yapmaya daha yatkındır. Bu görüş geliştirmemiş kişilerin çok düşük şiddet ve tekrar sayısında antrenmanlar yaparak başlamaları, düzenli antrenman yapmalarında kişilere yardımda bulunacaktır (Bektaş, M., 2015 s.23).

2.15.6. Çevresel Etkenler

Motivasyonu arttırmada çevresel etkenler olarak tesise ulaşımın kolay, elverişli ve sıkıcı olmayan bir etkinliğe vakit ayırma arzusunu arttırarak vakit sorununu çözmek, aile ve arkadaşların toplumsal dayanak vermesi, başlıca etkenler arasındadır (Bektaş, M., 2015 s.24).

2.15.7. Fizyolojik Etkenler

Antrenmanın elverişliliğinin ve yapılma sıklığının, güdülenme üstünde çok mühim bir tesiri bulunur. Orta sıklıkta antrenman yapan bireylerin, yüksek sıklıkta antrenman yapanlara nazaran daha uzun süre antrenman yapma durumunu geliştirdiği tespit edilmiştir.

Sakatlanmalar, antrenman yapma alışkanlığını terk etmede çok önemli yer tutar. Egzersiz tercihleri, orta derecede tutulursa sakatlanma olasılığı azalacağından bireyler uzun vadeli antrenman yapma alışkanlığı kazanırlar (Bektaş, M., 2015 s.24).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu İstanbul ilindeki Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçelerindeki fitness salonlarına giden kişilerden oluşmaktadır.

Çalışma gönüllülük esaslıdır. Çalışmanın maksadı üzerine bireylere anket çalışmasından önce gerekli bilgi verilmiştir.

3.2. Araştırma Modeli

Çalışma tarama araştırma yöntemine uygun olarak tasarlanmıştır. Bu modelde ilgilenilen konu üzerinde objektifliğin korunması amacıyla değişikliğe gidilmeden alan ve saha çalışması yapılarak mevcut durum ortaya konulmaktadır. Çalışmada söz konusu araştırma modelinin seçilmesinin nedeni, mevcut halin değiştirilmeden tasvir etmek istenmesidir.

3.3. Evren- Örneklem

Araştırmanın evreni gerçekte Türkiye olması araştırmanın sonuçlarının genellenebilmesi açısından önemlidir. Ancak zaman ve mali sınırlılıklar sebebiyle bu araştırmanın hedef ya da soyut evreni Türkiye’de ki fitness salonları olmasına rağmen ulaşılabilir veya somut evren olarak İstanbul ili Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçelerindeki izin alınan toplam 6 fitness salonundan oluşmaktadır.

Araştırma söz konusu ilçelerdeki 6 fitness salonunu kullanan 318'i bay 282'si bayan toplam 600 kişiden oluşmakta ve kolaylı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu bağlamda örneklem büyüklüğümüz 600 kişi olarak gerçekleşmiştir. Literatüre bakıldığında bu örnek büyüklüğünün araştırmanın güvenilirliği açısından yeterli olduğu görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Anket formu tarafımızdan ön çalışma yapılarak güvenilirlik testine tabi tutulmuştur. Cronbach alfa değeri (α) 0,82 bulunmuştur. Cinsiyet ve demografik değişkenler bireyleri karşılaştırmak için normallik testine tabi tutulacaktır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığına göre parametrik ya da nonparametrik test istatistikleri kullanılacaktır. Fitness salonuna giden bireylerin beklentilerini içeren verilerden oluşturulan anket uygulanacaktır (Güdül N. 2008). Anket 44 sorudan oluşturulmuştur. Sorular kişisel, sosyo – ekonomik verilere ve cinsiyetlere göre hazırlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Verilerin toplanması, işlenmesi tamamlandıktan sonra eksik veya hatalı doldurulan cevaplar değerlendirmeden çıkartılacak. Araştırmada Test İstatistiği olarak SPSS 24 Paket Programının frekans dağılımı, yüzde dağılımı test istatistiğinden yararlanılacaktır. Testin geçerlilik ve güvenilirliği istatistiksel analize tabi tutulup, SPSS 24 programı ile frekans ve ki-kare analizleri yapılacaktır.

4. BULGULAR

Fitness salonuna giden kişilerin spor salonlarından beklentileriyle alakalı çalışmamıza İstanbul ilindeki, İstanbul Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçelerindeki izin alınan 6 fitness salonunu kullanan toplam 600 kişi katılmıştır. Ulaşılan bulgular aşağıda tablo şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin Yaş Grupları

Yaş	Frekans	Yüzde
18-25	107	17,8
26-30	148	24,7
31-35	178	29,7
36-40	122	20,3
41-52	45	7,5
Toplam	600	100,0

Tablo 1.'e göre bireylerin %29,7'si 31-35 yaş , %24,7'si 26-30 yaş, %20,3'ü 36-40 yaş, %17,8'i 18-25 yaş ve %7,5 'i ise 41-52 yaş grubundandır. Bayların yaş ortalaması 33, bayanların 31'dir.

Tablo 2. Bireylerin Boy Grupları

Boy	Frekans	Yüzde
150-160	36	6,0
161-170	214	35,7
171-180	231	38,5
181-190	101	16,8
191-213	18	3,0
Toplam	600	100,0

Tablo 2.'ye göre bireylerin %38,5'i 150-160 cm, %35,7'si 161-170 cm, %16,8'i 181-190 cm, %6'sı 150-160 cm ve %3'ü 191-213 cm grubundandır. Bayların boy ortalamaları 178 cm, bayanların 168 cm'dir.

Tablo 3. Bireylerin Vücut Ağırlığı

Vücut Ağırlığı	Frekans	Yüzde
51-60	125	20,8
61-70	152	25,3
71-80	129	21,5
81-90	154	25,7
91-136	40	6,7
Toplam	600	100,0

Tablo 3.'e göre bireylerin %25,7'si 81-90 kg, %25,3'ü 61-70 kg, %21,5'i 71-80 kg, %20,8'i 51-60 kg ve 6,7'si 91-136 kg grubundandır. Bayların kilo ortalamaları 76kg, bayanların 62 kg'dır.

Tablo 4. Bireylerin Cinsiyeti

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Bay	318	53,0
Bayan	282	47,0
Toplam	600	100,0

Tablo 4.'e göre bireylerin %53,0'ı bay , %47,0'ı bayan grubundandır.

Tablo 5. Bireylerin Medeni Durumu

Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	239	39,8
Bekâr	361	60,2
Toplam	600	100,0

Tablo 5.'e göre bireylerin %60,2'si bekar, %39,8'i evli grubundandır.

Tablo 6. Bireylerin Mesleği

Meslek	Frekans	Yüzde
Memur	252	42,0
Akademik Personel	59	9,8
Diğer	289	48,2
Toplam	600	100,0

Tablo 6.'ya göre bireylerin %48,2'si diğer, %42,0'ı memur ve %9,8 akademik personel meslek grubundandır.

Tablo 7. Bireylerin "Daha Önce Sporla Uğraştınız mı? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	420	70,0
Hayır	180	30,0
Toplam	600	100,0

Tablo 7. Bireylerin "Daha Önce Sporla Uğraştınız mı? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	420	70,0
Hayır	180	30,0
Toplam	600	100,0

Tablo 7.'ye göre bireylerin %70,0'ı evet, %30,0'ı hayır olarak cevap vermişlerdir.

Tablo 8. Bireylerin "Cevabınız Evet Veya Kısmen İse Hangi Spor Dalı İle Uğraştınız?(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Atletizm	54	9.0
Basketbol	130	21.7
Jimnastik	29	4.8
Futbol	102	17.0
Hentbol	23	3.8
Yüzme	146	24.3
Güreş	17	2.8
Diğer	117	19.5

Tablo 8.'e göre bireyler en fazla uğraştıkları üç spor branşlarının oranları sırasıyla Yüzme % 24.3, Basketbol % 21.7 ve Futbol ise % 17.0 olarak görülmektedir. Bireylerin en az uğraştıkları spor branşının oranı ise % 2.8 ile güreş branşı görülmektedir.

Tablo 9. Bireylerin "Belirtmiş Oldukları Branşta Kaç Yıl Uğraştınız ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
1	72	12,0
2	79	13,2
3	68	11,3
4	47	7,8
5	59	9,8
6	24	4,0
7	14	2,3
8	16	2,7
9	7	1,2
10	21	3,5
12	6	1,0
13	1	,2
14	3	,5
15	5	,8
17	1	,2
20	1	,2
Toplam	424	70,7
	176	29,3
Toplam	600	100,0

Tablo 9.'a göre bireylerin %13,2'si 2 yıl, %12,0'ı 1 yıl, %11,3'ü 3 yıl, %9,8'i 5 yıl, %7,8'i 4 yıl, %4,0'ı 6 yıl, %3,5'i 10 yıl, %2,7'si 8 yıl, %2,3'ü 7 yıl, %1,2'si 9 yıl, %1,0'ı 12 yıl, %0,8'i 15 yıl, %0,5'i 14 yıl ve %0,2 si 13-17-20 yıl grubundandır.

Tablo 10. Bireylerin "Cevabınız Evet Veya Kısmen İse Ne Sıklıkta Yapıyorsunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
2 Haftada 1 gün	39	6.5
Haftada 1 gün	63	10.5
Haftada 2 gün	124	20.7
Haftada 3 gün	81	13.5
Haftada 4 gün ve üzeri	51	8.5

Tablo 10.'a göre bireyler % 20.7 ile en fazla haftada 2 gün gittikleri görülmektedir. Bireylerden 2 haftada 1 gün diyenlerin oranı ise % 6.5 olarak görülmektedir.

Tablo 11. Bireylerin "Sporsuz Bir Yaşam Tarzının İnsan Organizmasını Olumsuz Yönde Etkilediğini Biliyor Musunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	552	92,0
Hayır	48	8,0
Toplam	600	100,0

Tablo 11.'e göre bireylerin %92,0'ı evet, %8,0'ı hayır grubundandır.

Tablo 12 Bireylerin "Cevabınız Hayır Veya Kısmen İse Spor Yapmamanızın Sebebi Nedir? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Ekonomik Şartların Yetersizliği	27	4.5
Yeterli Tesislerin Olmaması	42	7.0
Yeterli Zamanının Olmaması	153	25.5
Diğer	4	0.7

Tablo 12.'ye göre bireylerin spor yapmama sebebi olarak en fazla yeterli zamanının yok diyenlerin oranı % 25.5 olarak görülmektedir. Ayrıca en az olarak da diğer diyen bireylerin oranı % 0.7 olarak görülmektedir.

Tablo 13 Bireylerin "Sağlığınıza Yeteri Kadar Önem Verdiğinizize İnanıyor Musunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	339	56,5
Hayır	261	43,5
Toplam	600	100,0

Tablo 13.'e göre bireylerin %56,5'i evet, %43,5'i hayır grubundandır.

Tablo 14. Bireylerin "Cevabınız Hayır Veya Kısmen İse Neden Önem Vermiyorsunuz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Ekonomik sebeplerden dolayı	53	8.8
Zamanımı iyi kullanamadığım için	125	20.8
İş ortamımın çok yoğun, stresli ve sağlıksız olması	88	14.7
Günlük yaşamımı programlayamadığım için	124	20.7
Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için	18	3.0
Sağlığımı fazla önemsemediğim için	26	4.3
Sağlığım ile ilgili ne yapacağımı bilemediğim	39	6.5
Diğer	5	0.8

Tablo 14.'e göre bireyler ortalama %20.7'lik oran ile bir birine çok yakın görülüp zamanımı iyi kullanamadığım için diyenler ve günlük yaşamımı programlayamadığım için diyenler en fazla söylenenler olarak görülmektedir. En az cevap ise % 0.8 ile diğer cevabı görülmektedir.

Tablo 15. Bireylerin "Sağlığınıza Nasıl Önem Veriyorsunuz?(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Düzenli bir şekilde sağlık kontrolü yaptırıyorum	173	28.8
Hijyene dikkat ediyorum	426	71.0
Sigara kullanmıyorum	410	68.3
Düzenli egzersiz yapıyorum	208	34.7
Düzenli Besleniyorum	225	37.5
Alkol kullanmıyorum	330	55.0
Diğer	1	0.2

Tablo 15.'e göre bireylerin % 71.0 ile en çok hijyene dikkat ediyorum demişler ve ona en yakın iki cevap ise sırasıyla % 68.8 ile sigara kullanmıyorum ve %55.0 ile alkol kullanmıyorum cevabı yer almaktadır. Bu tablo da en az cevap olarak diğer seçeneği %0.2 ile yer almaktadır.

Tablo 16. Bireylerin "Herhangi Bir Sağlık Probleminiz Var Mı? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Solunum Problemi	80	13.3
Eklem ve Kas Problemi	39	6.5
Sinir Sistemi Problemi	15	2.5
Böbrek Problemi	10	1.7
Hormonal Sistem Problemi	27	4.5
Şeker Problemi	32	5.3
Tansiyon Problemi	27	4.5
Kalp ve Dolaşım Sistemi Problemi	25	4.2
Diğer	26	4.3

Tablo 16.'ya göre bireylerin sağlık problemlerinin arasında en yaygın olarak %13.3 oranı ile solunum problemi yer almıştır. Öteki cevaplar birbirine yaklaşık olmakla beraber en az rastlanan sağlık problemi ise %1.7 ile böbrek problemi görülmektedir.

Tablo 17. Bireylerin "Doktora Ne Zaman Gidersiniz? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Düzenli periyotlar halinde	114	19,0
Hastalandığım zaman	439	73,2
Toplam	553	92,2
Cevap vermeyenler	47	7,8
Toplam	600	100,0

Tablo 17.'ye göre bireylerin hastalandığım zaman diyenler %73,2, düzenli periyotlar halinde diyenler %19,0 ve cevap vermeyenler %7,8'dir.

Tablo 18. Bireylerin "Doktora En Son Ne Zaman Gittiniz? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Son 15 gün içinde	127	21.2
Son 1 ay içinde	179	29.8
Son 1-2 ay içinde	109	18.2
Son 2-4 ay içinde	44	7.3
Son 4-6 ay içinde	59	9.8
Son 6-12 içinde	46	7.7
Son 1 yıldır hastaneye gitmedim	25	4.2

Tablo 18.'e göre bireylerden en fazla cevaplanan son 1 ay içinde doktora gidenler ilk sırayı alırken oranı %29.8'dir. Bireylerin bu soruya en az verdikleri cevap ise son 1 yıldır hastaneye gitmedim diyenler olup oranı %4.2'dir. Sonuç olarak bireyleri büyük çoğunluğu kısa vadelerde doktora gittikleri görülmektedir.

Tablo 19. Bireylerin " Sigara Kullanıyor Musunuz? " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	125	20,8
Hayır	468	78,0
Toplam	593	98,8
Cevap Vermeyenler	7	1,2
Toplam	600	100,0

Tablo 19.'a göre bireylerin hayır diyenler %78,0, evet diyenler %20,8, ve cevap vermeyenler %1,2'dir.

Tablo 20. Bireylerin "Cevabınız Evetse Ne Kadar Zamandan Beri Sigara Kullanıyorsunuz? (ay) " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

Ay	Frekans	Yüzde
2	5	,8
3	10	1,7
4	6	1,0
5	4	,7
6	2	,3
7	3	,5
8	3	,5
10	8	1,3
11	2	,3
Toplam	43	7,2
	557	92,8
Toplam	600	100,0

Tablo 20.'ye göre bireylerin %1,7 si 3 ay, %1,3'ü 10 ay, %1,0'ı 4 ay, %0,8'i 2 ay, %0,7'si 5 ay, %0,5'i 7 ve 8 ay ve %0,3'ü de 6 ve 11 ay sigara kullananlardır.

Tablo 21. Bireylerin "Cevabınız Evetse Ne Kadar Zamandan Beri Sigara Kullanıyorsunuz? (yıl) " Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
1	14	2,3
2	16	2,7
3	19	3,2
4	7	1,2
5	10	1,7
6	5	,8
7	2	,3
8	2	,3
9	2	,3
10	8	1,3
12	6	1,0
13	1	,2
14	2	,3
15	4	,7
16	2	,3
17	1	,2
20	5	,8
21	1	,2
27	1	,2
Toplam	108	18,0
	492	82,0
Toplam	600	100,0

Tablo 21.'e göre bireylerin %3,2'si 3 yıl, %2,7'si 2yıl, %2,3'ü 1 yıl, %1,7'si 5 yıl, %1,3'ü 10 yıl, %1,2'si 4 yıl, %1,0'ı 12 yıl, %0,8'i 6 ve 20 yıl, %0,7'si 15yıl, %3'ü 7-8-9-14 ve 16 yıl ve %2'si 13-17-21 ve 27 yıl sigara kullananlardır.

Tablo 22. Bireylerin "Günde Ne Kadar Sigara Kullanıyorsunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Günde yarım paket	77	12.8
Günde 2 paketten fazla	15	2.7
Her gün olmamakla beraber ara sıra	16	2.7
Günde 1 paket	15	2.5
Günde 2 paket	5	0.8

Tablo 22.'ye göre sigara kullanan bireylerin kullanım miktarına göre en fazla %12.8 'lik oran ile günde yarım paket kullandıkları görülmüştür. Diğer seçenekler birbirine çok yakın oranlarda iken, en az günde 2 paket kullananların oranı ise %0.8 olarak görülmüştür.

Tablo 23. Bireylerin "Alkol Kullanıyor Musunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	181	30,2
Hayır	399	66,5
Toplam	580	96,7
Cevap Vermeyenler	20	3,3
Toplam	600	100,0

Tablo 23.'e göre bireylerin %66,5'i hayır, %30,2'si evet ve %3,3'ü cevap vermeyen bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 24. "Kullanıyorsanız Kaç Yıldır Alkol Kullanıyorsunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
1 yıl	21	3.5
2 yıl	29	4.8
3 yıl	36	6.0
4 yıl	18	3.0
5 yıl	19	3.2
6 yıl ve üzeri	58	9.7

Tablo 24.'e göre sigara kullanan bireylerin 6 yıl ve üzeri kullananların oranı %9.7 olarak ilk sırada olduğu görülmektedir. İkinci sırayı ise %6.0 oranı ile 3 yıl cevabı yer almaktadır. Diğer cevapların oranları birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 25. Bireylerin " Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Stres atmak	195	32.5
Kilo vermek	218	36.3
Spor yapmak	239	39.8
Doktorum önerdiği için	25	4.2
Vakit geçirmek	92	15.3
Kilo almak	48	8.0
Sağlıklı olmak	232	38.7
Vücut geliştirmek	117	19.5
Diğer	4	0.7

Tablo 25.'e göre bireylerin salona gelmekteki amaçlarına bakıldığında en yüksek oran %39.8 ile spor yapmak ve %38.7 ile sağlıklı olmak yer almıştır. Kilo vermek için gidenler tabloya göre 3. sırada olup %36.3 oranındadır. Salona gitme amacına en az verilen cevap ise diğer seçeneği olup oranı %0.7 olarak görülmektedir.

Tablo 26. Bireylerin " Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız Mı?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	252	42,0
Hayır	242	40,3
Toplam	494	82,3
Cevap Vermeyenler	106	17,7
Toplam	600	100,0

Tablo 26.'ya göre bireylerin %42,0'ı evet, %40,3'ü hayır diyenler ve %17,7'si cevap vermeyen bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 27. Bireylerin " Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Arkadaş tavsiyesi ile	207	34.5
Eve-işe yakın	206	34.3
Tesadüfen	92	15.3
Diğer	17	2.8

Tablo 27.'ye göre bireylerin tercih ederken %34.5 oranı ile arkadaş tavsiyesi, %34.3 oranı ile eve-işe yakın olması ilk sıraları almıştır. En az tercih etme sebebi ise %2.8 oranı ile diğer seçeneğidir.

Tablo 28. Bireylerin " Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Step	76	12.7
Step-Aerobik	101	16.8
Aerobik	68	11.3
Fitness Aletleri	351	58.5

Tablo 28.'e göre bireylerin en fazla yararlandığı program olarak il sırayı %58.5 oranı ile fitness aletleri yer almaktadır. İkinci sırayı %16.8 oranı ile step-aerobik programı yer alırken diğer seçeneklere verilen cevapların oranı birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 29. Bireylerin " Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor Mu?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	346	57,7
Hayır	104	17,3
Toplam	450	75,0
Cevap Vermeyenler	150	25,0
Toplam	600	100,0

Tablo 29.'a göre bireylerin %57,7'si evet, %25,0'ı cevap vermeyenler ve %17,3'ü hayır diyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 30. Bireylerin "Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	429	71,5
Hayır	102	17,0
Toplam	531	88,5
Cevap Vermeyenler	69	11,5
Toplam	600	100,0

Tablo 30.'a göre bireylerin %71,5'i evet, %17,0'ı hayır diyen ve %11,5'i cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 31. Bireylerin "Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilginiz Var Mı?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	350	58,3
Hayır	194	32,3
Toplam	544	90,7
Cevap Vermeyenler	56	9,3
Toplam	600	100,0

Tablo 31.'e göre bireylerin %58,3'ü evet, %32,5'i hayır diyen ve %9,3'ü cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 32. Bireylerin "Antrenörünüzün Eğitim Seviyeleri Nedir?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Lise	33	5.5
Üniversite	134	22.3
Bed.Eğt.ve Spor Öğrt.	142	23.7
Uzman Antrenör	93	15.5

Tablo 32.'ye göre antrenörlerin eğitim seviyelerine bakıldığında %23.7 oranı ile Bed.Eğt.ve Spor Öğrt. ilk sırayı, %22.3 oranı ile üniversite cevabı ikinci sırayı aldığı görülmektedir. Bu tabloya göre eğitim seviyesi lise olanların oranı %5.5 ile en son sırada yer aldığı görülmektedir.

Tablo 33. Bireylerin "Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor Mu ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	381	63,5
Hayır	101	16,8
Cevap Vermeyenler	118	19,7
Toplam	600	100,0

Tablo 33.'e göre bireylerin %63,5'i evet, %19,7'si cevap vermeyenler ve %16,8'i hayır demiştir.

Tablo 34. Bireylerin "Diyet Yapıyor Musunuz ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	198	33,0
Hayır	374	62,3
Toplam	572	95,3
Cevap Vermeyenler	28	4,7
Toplam	600	100,0

Tablo 34.'e göre bireylerin %62,3'i hayır, %33,0'ı evet ve %4,7'si cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 35. Bireylerin "Cevabınız Evet İse Diyet Programınızı Size Kim Önerdi ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Doktorum	76	12,7
Arkadaşım	40	6,7
Spor eğitmenim	52	8,7
Kendim	60	10,0

Tablo 35.'e göre bireylerin kimden diyet programı önerisi aldıklarını gösteren tabloda ilk sırayı %12,7 oranı ile doktorum seçeneği, ikinci sırayı ise %10,0 oranı ile kendim seçeneği yer alırken en az oran ise %6,7 ile arkadaşım seçeneğinin yer aldığı görülmektedir.

Tablo 36. Bireylerin "Kilo Vermeniz Gereken Dönemlerde Hangi Yöntemi Uyguluyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Sauna-Terleme yöntemini kullanıyorum	113	18,8
Haftalık çalışma programına katılıyorum	208	34,7
Su ve içecekleri kısıtlıyorum	78	13,0
Uzmandan alınan diyet programını uyguluyorum	101	16,8
Aç kalıyorum	98	16,3
Kendi hazırladığım diyet programını uyguluyorum	113	18,8

Tablo 36.'e göre bireylerin kilo vermeleri gereken dönemlerde yaptıkları yöntemlerden ilk sırayı %34,7 oranı ile haftalık çalışma programına katılıyorum

diyenler yer almaktadır. Diğer seçenekler birbirlerine yakın olmakla beraber en az kullanılan yöntem olarak %13.0 oranı ile su ve içecekleri kısıtlıyorum seçeneği yer almaktadır.

Tablo 37. Bireylerin "Şu Anda Kilo Probleminiz Var Mı ?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	274	45,7
Hayır	307	51,2
Toplam	581	96,8
Cevap Vermeyenler	19	3,1
Toplam	600	100,0

Tablo 37.'e göre bireylerin %51,2'si hayır, %45,7'si evet ve %3,1'si cevap vermeyenlerden oluşmuştur.

Tablo 38. Bireylerin "Cevabınız Evet Veya Kısmen İse Aşağıdaki Şıkkın Birisini İşaretleyiniz" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Kilo vermem gerekiyor	231	38.5
Çok kilo vermem gerekiyor	43	7.2
Kilo almam gerekiyor	59	9.8
Çok kilo almam gerekiyor	10	1.7

Tablo 38.'e göre bireylerin şu anda kilo probleminiz var mı sorusuna göre verdikleri cevaplara göre kilo vermem gerekiyor diyenlerin oranı %38.5 ile ilk sırada olduğu görülmektedir. Çok kilo vermem gerekiyor ve kilo almam gerekiyor diyenlerin oranı birbirine çok yakın olduğu görülürken en son sırayı %1.7 ile çok kilo almam gerekiyor diyen bireyler yer almaktadır.

Tablo 39. Bireylerin "Spordan Kaynaklanan Bir Sakatlığınız Oldu Mu" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	148	24,7
Hayır	367	61,2
Toplam	515	85,8
Cevap Vermeyenler	85	14,2
Toplam	600	100,0

Tablo 39.'a göre bireylerin %61,2'si hayır, %24,7'si evet diyenler ve %14,2'si cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 40. Bireylerin "Sporu Severek Mi Yapıyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Evet	450	75
Hayır	82	13,7
Toplam	532	88,7
Cevap Vermeyenler	68	11,3
Toplam	600	100

Tablo 40.'a göre bireylerin %75'i evet, %13,7'si hayır diyenler ve %11,3'ü cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 41. Bireylerin "Spor Yaparken Neler Hissediyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Rahatladığımı hissediyorum	394	65,7
Yorulduğumu hissediyorum	179	29,8
Toplam	573	95,5
Cevap Vermeyenler	27	4,5
Toplam	600	100

Tablo 41.'e göre bireylerin %65,7'si rahatladığımı hissediyorum diyenler, %29,8'i yorulduğumu hissediyorum diyenler ve %4,5'i cevap vermeyenlerden oluşmaktadır.

Tablo 42. Bireylerin "Spor Yaptıktan Sonra Neler Hissediyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Çok iyi hissediyorum	304	50.7
Ağrılar hissediyorum	150	25
Çok yorgun hissediyorum	113	18.8
Diğer	34	5.7

Tablo 42.'ye göre bireylerin %50.7'si çok iyi hissediyorum dedikleri görülmektedir. Ağrılar hissediyorum diyenlerin oranı %25.0 iken, çok yorgun olduğunu söyleyenlerin oranı ise %18.8 olarak görülmektedir. Diğer seçeneği ise %5.7 son sırayı almaktadır.

Tablo 43. Bireylerin "En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
Koşu bandı	297	49.5
Bisiklet	274	45.7
Mekik	183	30.5
Ağırlık istasyonları	166	27.7
Diğer	15	2.5

Tablo 43.'e göre bireylerin en çok kullandığı spor aleti %49.5 oranı ile koşu bandı ilk sırayı almaktadır. %45.7 oranı ile bisiklet ikinci sırayı alırken, mekik ve ağırlık istasyonu seçeneklerinin oranları birbirine çok yakın oldukları görülmektedir. En son sırayı ise %2.5 oranı ile diğer seçeneği yer almaktadır.

Tablo 44. Bireylerin "Hangi Aletlerin Spor Salonunda Olmasını İsterdiniz" Sorusuna Verdikleri Cevaplar

	Frekans	Yüzde
	585	97,5
Bar-minder-daha çok step	1	,2
Bench press aleti	1	,2
Direk	1	,2
Eliptik	1	,2
Fitness topu	1	,2
Havuz	1	,2
Kum torbaları	1	,2
Langırt	1	,2
Pilates (aletli)	1	,2
Pilates Topu	1	,2
Pota	1	,2
Şarj istasyonları	1	,2
Tırmanma halatı	1	,2
Top	1	,2
Toplam	600	100,0

Tablo 45. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermesi Hakkındaki Görüşleri Verilere İlişkin Normallik Testi

Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	istatistik	N	p
Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?	,394	600	,000

a. Lilliefors önem derecesi doğrulaması

Veriler normal dağılım göstermemişlerdir ($p < 0.05$)

Tablo 46. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermesi Hakkındaki Görüşleri

	Frekans	Yüzde
Evet	381	63,5
Hayır	101	16,8
Fikrim yok	118	19,7
Toplam	600	100,0

Tablo 46.'ya göre bireylerin %63,5'i spor salonlarının beklentilerini karşıladığını belirtmişlerdir. %16,8'i ise beklentilerini karşılamadığını belirtmişlerdir. %19,7'si ise bu konuda fikir beyan etmeden spor salonlarına devam eden bireylerdir. Bir başka deyişle spor salonlarına belli bir beklenti içinde olmadan devam etmektedirler.

Tablo 47. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Verme Düzeyleri İle Spor Salonuna Gitme Amaçları Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

	N	Ort.	S. Sapma
Stres atmak	195	1,00	,000
Kilo vermek	219	2,02	,270
Spor yapmak	239	3,00	,000
Doktorum önerdiği için	25	4,00	,000
Vakit geçirmek	92	5,00	,000
Kilo almak	48	6,00	,000
Sağlıklı olmak	232	7,00	,000
Vücut geliştirmek	117	8,00	,000
Spor salonuna gelmekteki amacınız nedir ? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)	4	9,00	,000
Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?	600	1,56	,800

Tablo 47. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?		N	Sıra Ort.
Stres atmak	Evet	141	98,00
	Hayır	36	98,00
	Fikrim yok	18	98,00
	Toplam	195	
Kilo vermek	Evet	147	110,24
	Hayır	49	109,50
	Fikrim yok	23	109,50
	Toplam	219	
Spor yapmak	Evet	185	120,00
	Hayır	26	120,00
	Fikrim yok	28	120,00
	Toplam	239	
Dr. önerdiği için	Evet	19	13,00
	Hayır	5	13,00
	Fikrim yok	1	13,00
	Toplam	25	
Vakit geçirmek	Evet	68	46,50
	Hayır	15	46,50
	Fikrim yok	9	46,50
	Toplam	92	
Kilo almak	Evet	34	24,50
	Hayır	7	24,50
	Fikrim yok	7	24,50
	Toplam	48	
Sağlıklı olmak	Evet	179	116,50
	Hayır	23	116,50
	Fikrim yok	30	116,50
	Toplam	232	
Vücut geliştirmek	Evet	89	59,00
	Hayır	21	59,00
	Fikrim yok	7	59,00
	Toplam	117	
Salona gelmekteki amacınız nedir?	Evet	2	2,50
	Fikrim yok	2	2,50
	Toplam	4	

Tablo 47. Test İstatistiği^{a,b}

	Stres atmak	Kilo vermek	Spor yapmak	Doktorum önerdiği için	Vakit geçirmek	Kilo almak	Sağlıklı olmak	Vücut geliştirmek	Diğer
X ²	,000	,490	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
sd	2	2	2	2	2	2	2	2	1
p	1,000	,783	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000

a. Kruskal Wallis Testi

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda stres atmak amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda kilo vermek amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda spor yapmak amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda Doktor önerisine uymak amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda vakit geçirmek amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda kilo almak amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda sağlıklı olmak amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda vücut geliştirmek amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 47.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile spor salonunda diğer amaçları arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 48. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerini Karşılama Düzeyleri İle Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 48. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?		N	Sıra Ort.
Arkadaş tavsiyesi ile	Evet	146	104,00
	Fikrim yok	17	104,00
	Toplam	207	
	Hayır	44	104,00
Tesadüfen	Evet	62	46,50
	Fikrim yok	8	46,50
	Toplam	92	
	Hayır	22	46,50
Eve işe yakın	Evet	149	103,50
	Fikrim yok	28	103,50
	Toplam	206	
	Hayır	29	103,50
Diğer	Evet	16	9,00
	Toplam	17	
	Hayır	1	9,00

Tablo 48. Test İstatistiği a,b

	Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?	Arkadaş tavsiyesi ile	Tesadüfen	Eve işe Yakın	Diğer
X ²	,000	,000	,000	,000	,000
sd	1	2	2	2	1
p	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000

Tablo 48.'e göre bireylerin spor salonlarını seçme nedenleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 49. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı? Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 49. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?		N	Sıra Ort.
Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?	Evet	357	212,75
	Hayır	80	246,87
	Toplam	437	

Tablo 49. Test İstatistiği a,b

	Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?
X ²	6,399
sd	1
p	,011

Kruskal Wallis Testi

b. Grup Değişkenler: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 49.'a göre bireylerin spor salonunu seçerken araştırmaları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$) Buna göre spor salonlarını seçerken araştırma yapmayan bireyler, araştırma yapan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadır.

Tablo 50. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Kendilerine Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanması Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 50. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?	N	Sıra ort.
Size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu? Evet	335	213,80
Hayır	67	284,32
Fikrim yok	48	225,06
Toplam	450	

Tablo 50. Test İstatistiği^{a,b}

	Size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu?
X ²	30,800
sd	2
p	,000

Tablo 50.'ye göre bireylerin kişiye uygun bir çalışma programı yapılmadığından gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$) hayır diyen bireyler (sıra ort: 284,32) fikrim yok (sıra ort:225,06) göre spor salonlarının beklentilerine karşılık verdiğini düşünmektedirler.

Tablo 51. Bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermeleri ile Antrenörlerinin bilgi düzeylerinin yeterliliği arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis testi

Tablo 51. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?		N	Sıra Ort.
Spor salonunda	Evet	377	248,10
antrenörünüzün bilgi	Hayır	99	351,77
düzeyinin yeterli olduğunu	Fikrim yok	55	234,31
düşünüyor musunuz?	Toplam	531	

Tablo 51. Test İstatistiği^{a,b}

	Spor salonunda antrenörünüzün bilgi düzeyinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?
X ²	82,515
sd	2
p	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 51.'e göre bireylerin spor salonundaki antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olmadığından gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p < 0.05$) hayır diyen bireyler (sıra ort: 351,77) fikrim yok (sıra ort: 234,31) göre spor salonlarının beklentilerine karşılık verdiğini düşünmektedirler.

Tablo 52. Bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermeleri ile Antrenörünüzün Eğitim Düzeyi Hakkında Bilgi arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis testi

Tablo 52. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?		N	Sıra Ort.
Antrenörünüzün eğitim	Evet	374	224,59
düzeyi hakkında bilginiz	Hayır	98	281,95
var mı?	Toplam	472	

Tablo 52. Test İstatistiği ^{a,b}

	Antrenörünüzün eğitim düzeyi hakkında bilginiz var mı?
X ²	19,666
sd	1
p	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 52.'ye göre bireylerin spor salonundaki antrenörlerin eğitim seviyeleri hakkında bilgi sahibi olmaları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Antrenörlerin eğitim düzeyi hakkında bilgi sahibi olmayan bireyler, antrenörlerin eğitim düzeyi hakkında bilgi sahibi olan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

Tablo 53. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Antrenörlerinin Eğitim Seviyeleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 53.Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?	N	Sıra Ort.	
İlköğretim	Evet	3	5,50
	Hayır	7	5,50
	Toplam	10	
Lise	Evet	15	17,00
	Hayır	14	17,00
	Toplam	33	
Üniversite	Fikrim yok	4	17,00
	Evet	84	67,50
	Hayır	22	67,50
Beden Eğt.Öğrt.	Toplam	134	
	Fikrim yok	28	67,50
	Evet	107	71,50
Uzman antrenör	Hayır	13	71,50
	Toplam	142	
	Fikrim yok	22	71,50
	Evet	83	47,00
	Hayır	10	47,00
	Toplam	93	

Tablo 53. Test İstatistiği^{a,b}

	İlköğretim	Lise	Üniversite	Beden Eğt.Öğrt.	Uzman antrenör
X ²	,000	,000	,000	,000	,000
sd	1	2	2	2	1
p	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 53.'e göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile antrenörlerinin eğitim seviyeleri arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 54. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Diyet Yapıyor Musun Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 54. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?	N	Sıra Ort.
Diyet yapıyor musunuz ?		
Evet	375	282,54
Hayır	88	249,00
Fikrim yok	109	330,40
Toplam	572	

Tablo 54. Test İstatistiği^{a,b}

	Diyet yapıyor musunuz?
X ²	18,317
sd	2
p	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 54.'e göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile diyet konusunda fikri olmayanların arasında farklılık vardır ($p<0.05$) hayır diyen bireyler (sıra ort: 249,00) fikrim yok (sıra ort:330,40) göre spor salonlarının beklentilerine karşılık verdiğini düşünmektedirler.

Tablo 55. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Şu Anda Kilo Probleminiz Var mı Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 55. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?		N	Sıra Ort.
Şu anda kilo probleminiz var mı?	Evet	376	244,35
	Hayır	93	197,21
Toplam		469	

Tablo 55. Test İstatistiği^{a,b}

	Diyet yapıyor musunuz?
X ²	12,037
sd	1
p	,001

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 55.'e göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile diyet yapma konusunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Kilo problemi olan bireyler, kilo problemi olmayan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

Tablo 56. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Diyet Programınızı Size Kim Önerdi Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 56. Sıra Ortalamaları

Diyet Programını Size Kim Önerdir?		N	Sıra Ort.
Doktorum	Evet	51	38,50
	Hayır	21	38,50
	Fikrim yok	4	38,50
	Toplam	76	
Arkadaşım	Evet	21	20,50
	Hayır	17	20,50
	Fikrim yok	2	20,50
	Toplam	40	
Spor eğitmenim	Evet	43	26,50
	Hayır	6	26,50
	Fikrim yok	3	26,50
	Toplam	52	
Kendim	Evet	32	30,50
	Hayır	14	30,50
	Fikrim yok	14	30,50
	Toplam	60	

Tablo 56. Test İstatistiği^{a,b}

	Doktorum	Arkadaşım	Spor Eğitmenim	Kendim
X ²	,000	.000	,000	,000
sd	2	2	2	2
p	1,000	1,000	1,000	1,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 56.'ya göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile diyet programını kimin önerdiği konusunda farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 57. Bireylerin Gittikleri Spor Salonunun Beklentilerine Cevap Vermeleri İle Spor Severek mi Yapıyorsunuz Sorusuna Verilen Cevaplar Arasındaki Farklılığa İlişkin Kruskal Wallis Testi

Tablo 57. Sıra Ortalamaları

Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?	N	Sıra Ort.
Sporu severek mi yapıyorsunuz? Evet	351	214,33
Hayır	91	249,14
Total	442	

Tablo 57. Test İstatistiği^{a,b}

	Sporu severek mi yapıyorsunuz?
X ²	13,267
sd	1
p	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 57.'ye göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile sporu severek mi yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Spor severek yapan katılımcıların, sporu severek yapmayan katılımcılara göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?

Tablo 58.'e göre bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri ile kilo vermenin gerektiği dönemlerde kullanılan yöntemler arasında farklılık yoktur ($p>0,05$)

Tablo 59. Bireylerin cinsiyetleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi

Tablo 59. Sıra Ortalamaları

Cinsiyetiniz		N	Sıra Ort.
Gittiğiniz spor salonu	Bay	318	280,01
beklentinize cevap veriyor mu?	Bayan	282	323,61
	Toplam	600	

Tablo 59. Test İstatistiği^{a,b}

	Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?
X ²	12,924
sd	1
p	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Cinsiyetiniz

Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
Bay	318	280,01	1	12,924	0,000
Bayan	282	323,61			
Toplam	600				

Tablo 59.'a göre bireylerin cinsiyetleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$) bayan bireyler (sıra ort: 323,61) erkek bireylere (sıra ort:280,01) göre spor salonlarının beklentilerine karşılık verdiğini düşünmektedirler.

Tablo 60. Bireylerin Yaş Grupları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi

Tablo 60. Sıra Ortalamaları

Yaşınız	N	Sıra Ort.
Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?		
18-25	107	328,79
26-30	148	319,93
31-35	178	280,85
36-40	122	276,66
41-52	45	311,73
Toplam	600	

Tablo 60. Test İstatistiği^{a,b}

	Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?
X ²	12,977
sd	4
p	,011

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Yaşınız

Yaşınız	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
18-25	107	328,79	4	12,977	0,011
26-30	148	319,93			
31-35	178	280,85			
36-40	122	276,66			
41-52	45	311,73			
Toplam	600				

Tablo 60.'a göre bireylerin yaş grupları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p < 0.05$) 18-25, 26-30 ve 41-52 yaş gruplarında yer alan bireyler, 31-35 ve 36-40 yaş grubunda yer alan bireylere göre beklentilerini daha yüksek düzeyde karşılamaktadırlar.

Tablo 61. Bireylerin medeni durumları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Mann-Whitney U Testi

Tablo 61. Sıra Ortalamaları

Medeni Durumunuz	N	Sıra Ort.
Gittiğiniz spor salonu Evli	239	272,49
beklentinize cevap veriyor Bekâr	361	319,04
mu? Toplam	600	

Tablo 61. Test İstatistiği ^a

	Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu ?
Mann-Whitney U	36445,000
Wilcoxon W	65125,000
Z	-3,765
p	,000

a. Grup Değişkenleri: Medeni Durumunuz

Tablo 61.'e göre bireylerin medeni durumları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p < 0.05$) bekâr bireyler evli bireylere göre beklentilerini daha yüksek düzeyde karşılamaktadırlar.

Tablo 62. Bireylerin meslekleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap vermesinde farklılığa ilişkin Kruskal-Wallis Testi

Tablo 62. Sıra Ortalamaları

Mesleğiniz	N	Sıra Ort.
Gittiğiniz spor salonu Memur	251	289,83
beklentinize cevap veriyor Akademik Personel	59	286,51
mu? Diğer	289	311,59
Toplam	599	

Tablo 62. Test İstatistiği^{a,b}

	Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?
X ²	3,442
sd	2
p	,179

a. Kruskal Wallis Test

b. Grup Değişkenleri: Mesleğiniz

Mesleğiniz	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p
Memur	251	289,83	2	3,442	0,179
Akademik Personel	59	286,51			
Diğer	289	311,59			
Toplam	599				

Tablo 62'ye göre bireylerin meslekleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık yoktur ($p>0.05$)

Tablo 63. Bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıklarına ilişkin cevaplarından elde edilen verilere yönelik normallik testi

Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	istatistik	N	p
Daha Önce sporla uğraştınız mı?	,447	594	,000

Tablo 64. Bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıkları ile gittikleri spor salonlarının beklentilerine cevap vermesindeki farklılığa ilişkin Mann-Whitney U Testi

Daha Önce sporla uğraştınız mı?	N	Sıra Ort.
Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?	420	287,16
	174	322,47
	594	

Tablo 64. Test İstatistiği^a

	Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?
Mann-Whitney U	32195,500
Wilcoxon W	120605,500
Z	-2,675
p	,007

a. Grup Değişkenleri: Daha Önce sporla uğraştınız mı?

Tablo 64.'ye göre bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıkları ile gittikleri spor salonlarının beklentilerine cevap vermesi düzeyleri arasında farklılık vardır ($p < 0,05$). Daha önce sporla uğraşmayan bireyler, daha önce sporla uğraşan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

5. TARTIŞMA

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesine yönelik uygulanan bu araştırmaya 318'i bay ve 282'si bayan olmak üzere toplamda 600 birey iştirak etmiştir.

Bireylerin genel yaşlarının ortalaması 31.61 ± 6.179 (erkek yaş ortalaması 33 kadın yaş ortalaması 31), boylarının genel ortalaması 173.42 ± 10.85 (erkek boy ortalaması 178 cm. kadın boy ortalaması 168), erkek kilolarının ortalamaları 76 kg kadın kilo ortalaması 62kg.'dir.

Bireylerin %53'ü bay, %47'si bayarlardan oluşmaktadır.

Bireylerin % 39.8' i evli, %60.2'si bekârlardan oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre fitness salonlarına gelmekteki amacınız nedir sorusunu cevaplayanlara göre; stres atmak için diyenlerin oranı %40.45, kilo vermek diyenlerin oranı %45.43, spor yapmak diyenlerin oranı %49.58, doktor önerisi diyenlerin oranı %5.18, vakit geçirmek diyenlerin oranı %19.08, kilo almak diyenlerin oranı %9.95, sağlıklı olmak diyenlerin oranı %48.13, vücut geliştirmek diyenlerin oranı %24.27'dir. Bu oranlar gösteriyor ki tercihlerde ilk sırada spor yapmak diyenler, ikinci sırada sağlıklı olmak istiyorum diyenler ve üçüncü sırada ise kilo vermek isteği yer almaktadır. Bütün tercihler yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tunçel'in yaptığı araştırmada ise, öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılma amaçlarının başında %58.2 oranında fiziki elverişlilik ve sıhhatli olmak gelmektedir (Duran, A). Tunçel'in yaptığı bu araştırma da araştırmamızı destekler niteliktedir.

Bıyıklı'nın yaptığı araştırmada cinsiyetlere göre spora başlama sebeplerine bakılacak olursa çoğunlukla bedensel ve psikolojik olarak sıhhatli kalmak, kilo vermek ve bedensel performansı yükseltmek olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Sadece

çekişme içeren etkinliklerden hoşlanmayı bay üyeler daha ciddiye almaktadırlar. Ayrıca bedensel olarak sıhhatli kalmak evli üyeler bakımından başka üyelere oranla çok daha mühim bir sebep olarak öne sürülmektedir (Karatosun 2006 s56). Bıyıklı'nın araştırması ile araştırmamız arasında paralellik vardır

Çalışmaya katılan bireylerin spor salonunu seçerken araştırmaları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$) Buna göre spor salonlarını seçerken araştırma yapmayan bireyler, araştırma yapan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadır.

Çalışmaya katılan kişilerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre bu spor salonunu neden seçtikleri sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında, %39.14'ü arkadaş tavsiyesi, %16.62'si tesadüfen, %39.94'ü eve-işe yakın ve %4.28'i diğer sebeplerden dolayı tercih ettikleri görülmektedir. Bireylerin spor salonlarını tercih farklılıkları ile gittikleri spor salonlarının beklentilerine cevap verme ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı farklılık ifade etmemektedir ($p>0,05$). Bu araştırmada tespit edilen başka bir durum ise arkadaş tavsiyesi ile ve eve-işe yakın seçenekleri yaklaşık %79,08 gibi yüksek bir kısmını oluşturmaktadır.

Eroğlu'nun İstanbul'da spor merkezlerinde üyelik yenilemelerini etkileyen etkenler üstüne yaptığı çalışmada araştırmaya iştigal eden kişilerin büyük kısmının antrenmana gittikleri salona referans oldukları ile çalışmamız paralel netice vermiştir. Aynı zamanda disiplinli bir şekilde spor yapanlar ile salonun eve-işe uzak olması ilişkisini de ele alan Eroğlu disiplinli olarak antrenman yapmayanların salona gitmeye etkili olan salonun eve-işe uzak olması sorunundan disiplinli olarak yapanlara nazaran daha çok etkilenmektedirler neticesine ulaşmıştır (Eroğlu E.).

Çalışmaya katılan kişilerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre hangi spor programından yararlanıyorsunuz sorusuna verilen cevaplardan en büyük oran fitness aletleri %62.52 olmuştur. Step-aerobik %15.92, step %12.88 ve %8.66'sı aerobik diğer cevaplanan oranlar olmuştur.

Bıyıklı'nın yapmış olduğu çalışmada genel olarak görülüyor ki aerobik, yüzme, SPA ve tenis en büyük oranda katılım olan aktiviteler olarak dikkat çekmektedir. Bay

ve bayanların iştirak ettiği aktivitelerin fitness ve yüzme branşlarında paralellikler olduğu gözlemlenmiştir. Ama aerobikte iki grup arasında iştirak açısından önemli farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir (Bıyıklı, T.2007).

Çalışmaya katılan kişilerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre kişilerin size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda evet diyenlerin oranı %74.44, hayır diyenlerin oranı %14.88 ve fikrim yok diyenler %10.66 olarak grlmştir. Bu veriler doğrultusunda spor salonlarının beklentilere karşılık verdiği görülmektedir ($p<0.05$).

Disiplinli olarak antrenmanlara devamlılık ile eğitmenlerin hazırladığı sportif programların yetersiz olması ilişkisi arasındaki çalışmasına göre iki değişken arasında ilişki vardır ($p<0.05$). Sistemli olarak antrenman yapanlar spor salonuna gitmede etkili olan spor salonunun sportif programlarının yetersiz oluşu sorunundan sistemli olarak antrenman yapmayanlara nazaran daha fazla etkilenmektedirler (Eroğlu 2006 s123).

Çalışmaya katılan kişilerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna verilen cevaplara göre, evet diyenlerin oranı %79.20 iken hayır diyenlerin oranı %20.80'dir. Bu oranlara göre spor salonlarının bireylerin beklentilerine karşılık verdiği düşünülmektedir ($p<0.05$).

Eroğlu'nun yaptığı araştırmada sistemli olarak antrenman yapanlar ile antrenörlerin bilgisinin az olması ilişkisine bakılmış ve sistemli olarak antrenman yapanların spor salonuna gitmeye etkisi olan spor salonun antrenörlerin bilgi bakımından yetersiz oluşu sorunundan sistemli olarak antrenman yapmayanlara nazaran daha çok etkilendikleri grlmştir (Eroğlu 2006 s.123).

Bıyıklı'nın yapmış olduğu araştırmada ise yaşa göre bakıldığında, özel spor salonlarının alanında uzman antrenörler denetiminde spor yapanla bireylerin kendilerini daha güvende hissettiklerine rastlanmıştır. (Bıyıklı 2007 s.60)

Bıyıklı'nın yapmış olduğu araştırmada ise cinsiyete göre bakıldığında, özel spor salonlarının alanında uzman antrenörler denetiminde antrenman yapan bayanların

baylara göre kendilerini daha çok güvende hissettiklerine rastlanmıştır. (Bıyıklı 2007 s 60).

Çalışmaya katılan kişilerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre antrenörlerin eğitim düzeyi hakkında bilginiz var mı sorusuna verdikleri cevaplara göre, evet diyenlerin oranı %79.23 ve hayır diyenlerin oranı %20.77 olduğu görülmüştür. Antrenörlerin eğitim düzeyi hakkında bilgi sahibi olmayan bireyler, antrenörlerin eğitim düzeyi hakkında bilgi sahibi olan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar ($p<0.05$).

Odabaş ve arkadaşları yaptıkları çalışma ile bireylerin sistemli olarak antrenman yapabilmesi için alanında uzman bir antrenöre, bir diyetisyene ve bu gereksinimlerini karşılayabileceği spor salonlarına gereksinim duyduklarını göstermektedir (Odabaş 1998 s85)Lefkoşa

Eroğlu'nun yaptığı araştırmadaysa spor salonundan faydalanan kişiler alanında uzman bir diyetisyene ve uzman bir fitness antrenörüne gereksinim duyduklarını belirtmiş oldukları görülmüştür (Eroğlu 2006 s52).Lefkoşa

Ertaş'ın yaptığı araştırmada spor salonlarında çalışan salon çalışanlarının sporla alakalı bilgiye sahip olup olmadığına bakıldığında yalnızca %29.2'sinin evet cevabı verdiği görülmüştür. Salondaki eğitmenlerin sporla alakalı bilgiye sahip olması bireylerin salonlardan daha çok yararlanmasına yardımcı dokunacağı anlamına gelebilir (Ertaş 2006 s 58) Lefkoşa

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre kişilere diyet yapıyor musunuz diye sorulduğunda kişilerin %80.99'u evet, %19.01'i hayır diyerek diyet yapma konusunda bilinçli oldukları söylenebilir ($p<0.05$). Beklentilerini karşıladığı yönünde olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre şu anda kilo probleminiz var mı diye sorulduğunda %80.17'si evet, %19.83'ü hayır yanıtını vermişlerdir. Bu oranlar bireylerin kilo sorunlarının olduğunu göstermektedir. Ayrıca bay üyelerin %53.35'i bayan üyelerinde %46.65'i kilo

problemim var demiş, bu da erkek üyelerin bayan üyelere göre kilo bakımından daha çok sorunlu olduğunu gösterdiği görülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesine göre sporu severek mi yapıyorsunuz diye sorulduğunda bireylerin %79.41'i evet, %20.59'u hayır yanıtını vermişlerdir. Bireylerin verdikleri cevaplara göre anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Spor sevmeyerek yapan katılımcıların, sporu severek yapan katılımcılara göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

Tunçel'in yaptığı araştırmada öğretmenlerin faal antrenman yapma durumuyla cinsiyet arasındaki bağı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Tunçel'in çalışması araştırmamıza paralellik göstermektedir. (Tunçel 1999 s63)

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesinin cinsiyete göre değerlendirilmesine bakıldığında evet diyen bay üyelerin oranı %53 ve evet diyen bayan üyelerin oranı %47'dir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesinin yaşa göre değerlendirilmesine bakıldığında; 18-28 yaş grubunun oranı %17.84, 26-30 yaş grubunun oranı %24.66, 31-35 yaş grubunun oranı %29.67, 36-40 yaş grubunun oranı %20.33 ve 41-52 yaş grubunun oranı %7.5 olarak görülmüştür. Bireylerin yaş grupları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$) 18-25, 26-30 ve 41-52 yaş gruplarında yer alan bireyler, 31-35 ve 36-40 yaş grubunda yer alan bireylere göre beklentilerini daha yüksek düzeyde karşılamaktadırlar.

Fischer'in yaptığı araştırmada üye memnuniyetleri incelenmiş, fitness salonlarına giden üyelerin bu salonlardan mutlu olma durumları değerlendirilmiş. Bu araştırma ile araştırmamız paralellik göstermektedir. (Fischer 2002 s87)

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesinin medeni duruma göre değerlendirilmesine bakıldığında evli olanların oranı

%39.83 bekâr olanların oranı %60.17'dir. Bireylerin medeni durumları ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0.05$). Bekâr bireyler evli bireylere göre beklentilerini daha yüksek düzeyde karşıladıkları görülmüştür.

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesinin meslek durumlarına göre değerlendirilmesine bakıldığında memurların oranı %41.90, akademik personelin oranı %9.85 ve diğer meslek grubunun oranı %48.25'dir. Bireylerin meslekleri ile gittikleri spor salonunun beklentilerine cevap verme düzeyleri arasında farklılık yoktur ($p>0.05$)

Çalışmaya katılan bireylerin gittikleri spor salonunun beklentilerini karşılama seviyesinin daha önce spor yaptınız mı sorusuna verdikleri cevaba göre değerlendirildiğinde evet diyen bireylerin oranı %70.70 ve hayır diyen bireylerin oranı %29.30'dur. Bireylerin daha önce spor yapıp yapmadıkları ile gittikleri spor salonlarının beklentilerine cevap vermesi düzeyleri arasında farklılık vardır ($p<0,05$). Daha önce sporla uğraşmayan bireyler, daha önce sporla uğraşan bireylere göre beklentilerini daha fazla karşılamaktadırlar.

6. SONUÇ

Sosyal hayatın ve meslek hayatının baskısı altındaki kişilerin fiziksel ve psikolojik bunalımdan korunmaları sıhhat hallerinin gelişmesi ya da hâlihazırdaki sıhhat hallerinin muhafazasında sporun en etkin yol olarak karşımıza çıktığı düşünülmektedir. Bu da kişilerin fitness salonlarına gitmesinde önemli bir yer tutmaktadır.

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesine dair yapılan bu çalışmada, anketi cevaplayan bireylerin fitness salonuna gelmekteki gayelerinin spor yapmak, sağlıklı olmak ve kilo vermek için salona gittiklerini göstermektedir.

Elde edilen veriler anketi cevaplayan kişilerin fitness salonunu tercih ederken araştırdıkları görülmüştür.

Fitness salonunu seçme durumunda eve-işe yakın olmasından dolayı seçme oranı ilk sırada yer almıştır. Bunu arkadaş tavsiyesi ile salonu seçme durumu takip etmektedir.

Bu çalışmaya katılan kişilerin beklentilerini karşılama durumu göz önüne alındığında bireylerin yararlandığı programlar arasında fitness aletleri ilk sırayı alıp diğer programlar benzer dağılım göstermiştir. Bunun neticesinde kişilerin gittikleri salonlarda kendilerine elverişli çalışma programlarını uyguluyor mu diye sorulduğunda kişilerin beklentilerini karşıladığı görülmektedir.

Salonlardaki eğitmenlerin eğitim ve bilgi seviyelerinin önemi bütün gruplarda benzerlik göstermektedir. Bu salonlardaki eğitmenlerin ciddi bir bölümü üniversite mezunu ve beden eğitimi ve spor öğretmeni alırken, bunların ardından uzman antrenör olması dikkat çekmektedir.

Salonlardaki kişilerin en çok kullandıkları spor aygıtlarını kullanma durumları değişkenlik göstermiştir. Ancak ilk sırayı koşu bandı ve ardından bisiklet yer almıştır. Bu durum salonlardaki aygıtların, kişilerin kullanma beklentileriyle doğru orantılıdır.

Benzer şekilde kiřilerin sporu severek yaptığı bulgusuna ulařılarak, eđitmenlerin bilgi seviyelerinin yeterli, eđitim dűzeylerinin yeterli olması sebebiyle kiřilerin salonlarda mutlu oldukları gűrűlmektedir.

Çalıřmaya katılan bireylerin kullandıkları spor aletlerinde paralellik gűstermesi, kilo sorunu olan kiřilerin sportif programı ile uygun olması salonların insanların beklentilerine pozitif yűnde katkısı olduđu gűrűlmektedir.

Bunun gibi arařtırmalara benzer yűnde, salonlara giden kiřilerin bedensel ve fizyolojik parametreleri ۆlçűlebilir, toplumsal ve ruhsal arařtırmalar da yapılabilir.

Bunun gibi araştırmaların daha çok yapılması salonlarda spor yapan bireylerin sayısını belirlemek aćısından ۆnemlidir. Hem sosyal hem de ekonomik seviyeleri değişik olan farklı bűlgelerde yapılmalıdır.

Bu arařtırmamızdaki elde edilen bulgular hem salonlara giden hem de salonlara gitmeyen kiřilere, eđitmenlere ve spor bilimine ciddi yardımlarının olacađını dűřűnmekteyiz.

7. ÖNERİLER

1. Bireysel yönlendirme ve antrenmanların uygulanabileceği özel spor salonlarının yeterli sayıda olup olmadığı incelenebilir.
2. İstanbul'daki diğer fitness salonlarındaki bireylerin beklentileri araştırılabilir.
3. Fitness salonlarına giden bireylerin demografik özelliklerine göre değerlendirmesi incelenebilir.
4. Kişilerin eğitim seviyelerinin, fitness salonuna gitme ve beklentilerinin değerlendirilmesi üzerine araştırma yapılabilir.
5. Kişilerin toplumsal çevrelerinin fitness salonuna gitme ve beklentileri üstünde etkileri araştırılabilir.
6. Fitness salonlarına giden kişilerin değişik antrenmanlar üstüne tesirleri araştırılabilir.
7. Ufak yaşta spora başlamanın kişinin ruhsal durumu ve fitness salonundan beklentisi üstüne tesirleri araştırılabilir.
8. Performans, yaşlı, hamile, çocuk vb. gibi bireyler için ayrı çalışma programları yapılmalı.
9. Fitness salonlarında küçük çocuklar için özel oyun alanları olursa, çocuklarını bir yere bırakamayacak ailelerin daha çok spora katılabileceğini öngörüyoruz.
10. Devlet teşviki ile (Gençlik ve Spor Bakanlığı) salonların kalitesi daha da artırılıp geliştirilebilir.

8. KAYNAKLAR

1. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. (2008). Şubat, Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.
2. Albayrak, M., Yeşim, (1998). 14–35 Yaşlarındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
3. Altıntaş, D. (2006). Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri., Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, s.18.
4. Altıntaş, D. (2006). Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri., Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, s.19, İstanbul
5. Altıntaş, D. (2006). Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri., Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, s.19-20, İstanbul
6. Başer, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi, BSY Yayınları, İzmir, s.61-62.
7. Başer, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi, BSY Yayınları, İzmir. s.65.
8. Bektaş, M. (2015). İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul , s.23.
9. Bektaş, M. (2015). İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul , s.24.
10. Bıyıklı, T. (2007). Vücut İmgisinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi., Yüksek Lisans Tezi., Gazi Üniversitesi, Ankara, s.43-44
11. Bıyıklı, T. (2007). Vücut İmgisinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi., Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, s.54.
12. Cimnastik Federasyonu. (2002). 2. Kademe Step Aerobik Yetiştirme Kursu Ders Notları, Muğla, s.12.
13. Çağlav, F. (2005). 40-45 Yaşları Arası Bayanlarda 8 Haftalık Pilates

Çalışmasının Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri., Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla, s25.

14. Çağlav, F. (2005). 40-45 Yaşları Arası Bayanlarda 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri., Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla, s26.
15. Çimen, K. (2000). Suda Yapılan Egzersizlerin Rekreasyon Uygunluğu ve Ülkemizdeki Termal Suların Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
16. Çimen, K. (2000). Suda Yapılan Egzersizlerin Rekreasyon Uygunluğu ve Ülkemizdeki Termal Suların Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.s27
17. Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, s.49.
18. Erkal, M. (1981). Sosyolojik Açından Spor, 2. Baskı, İstanbul, s.49-75.
19. Fischer, S.(2002). Kundenzufriedenheitsanalyse im Fitness- und Bewegungszentrum., Seminararbeit, Fachhochschule Augsburg, Deutschland.
20. Fişek, K. (1980). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, s.48.
21. 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.
22. Gezgin, M. F., Amman, T. (1994). Temel Eğitimde Yararlılık Açısından Spor Olgusu, Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, 16-18 Aralık 1993, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, s. 233-236.
23. Günay M., Şıktar E., Şıktar E., Yazıcı M. (2008). Egzersiz ve Kalp, Öz Baran Ofset Matbaacılık, Ankara.
24. Harold E.M.D. (1996). "Egzersiz İlaçtır", (çev; Guimbreticce), Spor Tıp Logos Yayıncılık, İstanbul
25. http://mevzuat.meb.gov.tr/html/23847_0.html
26. İmamoğlu O. (2008). Fiziksel Uygunluk ve Spor., Denge Gazetesi, İstanbul.

27. 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.
28. John, E. ve ark. (1974). An İndroduction and Phycsial Education., WB. Saunders Comp. Eight, Philadelpha, s.119.
29. Karagöz, T. (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. s.58.
30. Karagöz, T. (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. s.62.
31. Karatosun H. (2006). Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz., Ankara
32. Karatosun, H. (2006). Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz, Ankara, s.35.
33. Karatosun, H. (2006). Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz, Ankara, s.53.
34. Karatosun, H. (2006). Egzersizin Yararları, Isınma ve Soğuma, Yaşlılarda Spor, Ankara, s.65.
35. 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.
36. Kunduracılar Z, Arıkan H, Sade A. (1994). Fiziksel eğitimin sağlıklı kişiler üzerindeki fizyolojik etkileri. Fizyoterapi-Rehabilitasyon, Ankara, 7:5 54-62.
37. Mathey, E. (1978). This Thing Colled Sport, Y. Health Phycsial 3 DWC., Rec., Vol.40, England.
38. 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.
39. Öner S. (2006). Yaşam Tarzı İçin Spor., Pazarlama Yayıncılık, İstanbul.
40. Özbaydar, S. (1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.3.
41. Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U. Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor., Muğla
42. Özdağ, S., Kürkçü, R. Kartal, R. Aytekin U. (2005). “Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor” Saray Kâğıtçılık ve Matbaacılık, Ankara.

43. Özdağ, S., Kürkçü, R., Aytekin, U. (1991). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor, Muğla, s.67.
44. Özdağ, S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U. (1991). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor., Muğla, s.67-69.
45. Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, 2.Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
46. Öziş, H. Sağlıklı Yaşam ve Sporun Riskleri. adlı makale, 2016.
47. Özkan, Ç. (2004). Genç Yaşayın, BZD Yayın ve İletişim Hizmetleri, İstanbul, s.52.
48. Öztürk F., Koparan Ş., Haşıl N. ve ark. (2004). Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II(1), Ankara, s. 19-25.
49. Polat, Y. (2004). Sedanterlere Uygulanan Akut ve Kronik Aerobik Egzersizlerin İmmunglobulinler, Bazı Hormonlar Ve Hematolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s.10.
50. Pratik Bilgiler ile Genel Sağlık. (2006). Boyut Yayıncılık, İstanbul, s.13.
51. Saçaklı, H. (1989). Spor Tesislerinde Havalandırma ve Isıtmanın Performansa Olan Etkileri, Türkiye’de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyumu, Yıldız Üniversitesi, İstanbul, s.162.
52. Saçaklı, H. (1989). Spor Tesislerinde Havalandırma ve Isıtmanın Performansa Olan Etkileri, Türkiye’de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyumu, Yıldız Üniversitesi, İstanbul, s.165.
53. Sel, S. (1991). Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.65.
54. 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, s.42.
55. 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, s.54.
56. Tatar, G. (2001). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapma Durumları,

Yüksek Lisans Tezi, Mersin, s.84.

57. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü. (2002). Spor İstatistikleri, Ankara, s.12-13
58. Turan Z. (2006). Modern Fitness, İlpress Basın ve Yayın, 1. Baskı, İstanbul.
59. Turgut, A. (1988). Kapalı Spor Salonlarında Havalandırma ve Isıtma, (1988). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Programı, İstanbul, s.26,100.
60. Uğur E, Baysaling Ö. (2002). Herkes İçin Spor, İl Press Basım ve Yayın 2. Baskı, İstanbul, s.189.
61. Yenigün, Ö. (2005). Farklı Müzik Hızlarında Yapılan Step Aerobik Çalışmalarında Alt Ekstremitte Eklem Flexibilite ve İzokinetik Performans Farklılıklarının Değerlendirilmesi., Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, s.45.
62. Yıldırım, S. (1998). Aerobik Dans Egzersizleri Ders Notları, Muğla Üniversitesi, s.12, Muğla.
63. Yıldırım, S. (1998). Aerobik Dans Egzersizleri Ders Notları, Muğla Üniversitesi, Muğla, s.15.
64. Yıldırım, S. (1998). Aerobik Dans Egzersizleri Ders Notları, Muğla Üniversitesi, Muğla, s.32.
65. Yıldırım, S. (1991). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s.95.
66. Yıldırım S. (1999). Step Çalışmasının 33-40 Yaş Arası Bayanlarda Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkilerinin Araştırılması., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
67. Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, Ankara, s.54-59.
68. Zorba, E., Ziyagil, M. N. (2004). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Gen Matbaacılık, Ankara, s.219-220.

9. EKLER

9.1. Anket Formu

"Fitness Salonuna Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi" adlı çalışma Mehmet ALTUN tarafından gerçekleştirilecektir. Bu araştırma, İstanbul Avrupa yakasında Başakşehir-Zeytinburnu-Bahçelievler-Şişli ilçeleri ve Anadolu yakası Pendik ilçesinde Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Anket 44 (kırk dört) sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 5 dk. zamanınızı alacaktır.

Çalışma ile ilgili her hangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki isimle iletişim kurabilirsiniz.

Sorumlu Araştırmacının

Unvanı, Adı Soyadı: Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet ALTUN

Telefon Numarası: 05056401688

Anketi doldurduğunuz için teşekkür ederiz.

1- Yaşınız?

2- Boyunuz?

3- Vücut Ağırlığınız?

4- Cinsiyetiniz? Bay () Bayan ()

5- Medeni Durumunuz? Evli () Bekâr ()

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 şık işaretleyebilirsiniz)

Atletizm () Basketbol () Jimnastik () 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 verdiğinizine inanıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

15- Cevabınız hayır veya kısmen ise neden önem vermiyorsunuz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

Ekonomik sebeplerden dolayı () Zamanımı iyi kullanamadığım için ()

İş ortamımın çok yoğun, stresli ve sağlıksız olması ()

Günlük yaşamımı programlayamadığım için ()

Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için () Sağlığımı fazla önemsemediğim için ()

Sağlığım ile 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?**

..... ayyıl

22- Günde ne kadar sigara kullanıyorsunuz?

Günde yarım paket () Günde 2 paketten fazla ()

Her gün olmamakla beraber ara sıra () 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-ise 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.Egt.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- Su anda kilo probleminiz var mı?

Evet () Hayır ()

38- Cevabınız evet veya kısmen ise aşağıdaki sıklıkta 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- Sporu 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 istasyonları () Diğer.....

44-Hangi aletlerin spor salonunda olmasını isterdiniz?

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Mehmet ALTUN

Doğum Yeri : Malatya

Doğum Yılı : 1976

Medeni Hali : Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1990-1993 : Şehit Kemal Özalper End. Mes. Lisesi

Lisans 1995-1999 : Malatya İnönü Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

1999-2000 : Malatya Doğanşehir Lisesi ücretli öğretmen

2003-2004 : İstanbul Özel Nilgün Doğay Lisesi

2007-2011 : Başakşehir Altınşehir Lisesi

2007-2011 : Altınşehir Lisesi Spor Kulübü Bayan Futbol Takımı Antrenörlüğü

2011- : Bakırköy Florya Tefvik Ercan Anadolu Lisesi (Hala aynı kurumda görevdeyim)