International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation

*Uls Hols Sağlık, Spor ve Rekreasyon Derg. cilt. 2, sayı. 2 (2023),* *https://holisticrecreation.com*

*E-ISSN: 2979-9740* ***DOI:*** *10.5281/zenodo.10311297*

# Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Spor Salonundan Beklentilerinin ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi

**Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU**[1]

[1]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/ Türkiye

Orcid: 0000-0002-5705-7134 e-mail: ozlem.ekizoglu@erzincan.edu.tr

**Prof. Dr. Mehmaet ACET**[2]

[2] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye

Orcid: 0000-0003-3601-1601 e-mail: mehmet.acet@dpu.edu.tr

**Hami YILDIRIM**[3]

[3] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye

Orcid:0009-0001-4154-726X e-mail: yildirimhami61@gmail.com

## Özet

Fitness salonlarına giden bireylerin salonlara gitme nedenleri, gittikleri salonları seçme nedenleri, beklentilerinin belirlenmesi, verilen hizmetlerden memnuniyet ve bireylerin sosyal görünüş kaygılarına etkilerini incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Giresun ilinde step-aerobik ve fitness spor salonlarına giden 176 erkek ve 136 kadın olmak üzere toplam 312 sporcu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Vücut geliştirme ve fitness salonlarına gidenlerin beklentilerini belirlemek için Duran (2013) tarafından geliştirilen 38 soruluk anket formu ve 7 sorulukta kişisel bilgi formu araştırmanın veri toplama aracıdır. İstatistiksel işlemler olarak anketin değerlendirilmesi SPSS 21 paket programında frekans ve yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmelerde k-kare analizleri yapılmış, anlamlılık düzeyi ($p< 0,05$) olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bu araştırmaya katılanların yaş ortalaması 21,56±2,30, boy ortalamaları 172,99±9,06 ve vücut ağırlıkları ise 69,11±11,70' dir. Ankete cevap verenlerin %56,4'ü erkek ve %43,6'sı kadın; %2,2 evli ve %97,7 bekâr bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların, vücut geliştirme ve fitness salonlarındanbeklentileri incelendiğinde; spor bilinci yüksek, sporu severek yapan, sağlığına önem veren, sağlık problemleri olmayan, sigara ve alkol kullanmayan, sporu; stres atma, sağlık ve rahatlama amaçlı yapan, salon seçiminde arkadaş tavsiyesini önemseyen, en çok koşu bandı tercih eden, antrenörlerinin eğitim seviyesi hakkında bilgisi kısıtlı olsa da yeterli bulan ve kilo vermede kendi haftalık programlarını yapan katılımcı özellikleri görülmektedir. Sosyal görünüşleriyle ilgili sorular ve verilen cevaplar incelendiğinde ise katılımcıların özgüvenli olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Beklenti, fitness, kaygı, sosyal görünüş.

## Investigation of The Expectations From The Gym and Social Appearance Concerns of Individuals Using The Fitness Center

## Abstract

This study was carried out to examine the reasons why individuals go to fitness centres, their reasons for choosing the gyms they go to, their expectations, their satisfaction with the services provided and their effects on individuals' social appearance concerns. A total of 312 athletes, 176 men and 136 women, who go to step-aerobics and fitness gyms in Giresun province and its districts, constitute the sample group of the research. A 38-question survey form and a 7-question personal information form developed by Duran (2013) to determine the expectations of those who go to bodybuilding and fitness centers are the data collection tools of the research. Evaluation of the survey as statistical procedures: k-square analyzes were made for associations with frequency and percentage (%) distribution in the SPSS 21 package program, and the significance level was determined as ($p< 0.05$). As a result, the average age of the participants in this research, which was conducted to determine the expectations and social appearance anxiety levels of individuals going to fitness centers, is 21.56±2.30, their average height is 172.99±9.06 and their body weight is 69.11±11.70. 56.4% of those responding to the survey were male and 43.6% were female; It consists of 2.2% married and 97.7% single individuals. When the participants' expectations from bodybuilding and fitness centers are examined; have high sports awareness, enjoy sports, care about their health, have no health problems, do not smoke or drink alcohol, do sports; Participant characteristics such as stress relief, health and relaxation, paying attention to the advice of friends when choosing a gym, preferring treadmills the most, finding their trainers' knowledge about their training level sufficient even though their knowledge is limited, and making their own weekly programs to lose weight are observed. When the questions and answers regarding their social appearance are examined, it can be said that the participants are self-confident.

**Keywords**: Expectancy, fitness, anxiety, social appearance.

**Sorumlu yazar:** Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU, **E-Posta:** ozlem.ekizoglu@erzincan.edu.tr

## GİRİŞ

Sporun artık yarışma amacının dışında ruh ve beden sağlığını koruma ve fit olma düşüncesi yer almaktadır. Bu düşünce ile insanların spora yönelme ilgisi artmıştır. Ülkeler ise çeşitli spor organizasyonları düzenleyerek insanları spora teşvik etmektedir. Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri ve ülkelerin ekonomik yönden yorulmaması için sporun önemi artmaktadır (Güdül ve Ocak, 2022). Sporun olumlu etkileri bilindiğinden dolayı tüm ülkeler bu alanda çalışma yapmaktadır. Yalnız spor bilinçsizce ve plansız bir şekilde yapılmamalıdır. Ancak düzenli ve planlı yapılan spor faaliyetleri amacına ulaşacak ve olası sakatlanmaların önüne geçilecektir. Esasen spor eğitimin temelinde planlı ve düzenli antrenman yapmak oluşturur. Gelişen teknoloji ile hareketsizleşen insanların, ülkelerin yapmış olduğu çeşitli faaliyetler ve çalışmalarla hareketlilik kazandırılması sağlanmaya çalışılmaktadır. Ülkelerin egzersizler ile halk sağlığını koruma bilincine varması ve sağlık giderlerini egzersizler ile düşürülebilmesi "herkes için spor" alanında çalışmalarını hızlandırmıştır. Haftanın 3-4 günü yapılacak, 2-4 saat egzersiz ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesinin mümkün olacağını düşünmektedirler (Özgürel ve Eröz, 2017). Her insan spora farklı bir amaçla başlar. Bu amaçları; kilo vermek, sağlığa kavuşmak, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas gücünü artırmak olarak sıralayabiliriz. Günümüzde ise insanlar yapılan sporu bir yaşam biçimi haline getirmeye çalışmış ve bu amaçla çeşitli sportif faaliyetler ile ilgilenmişlerdir. Sağlığını koruma bilincinde olan bireyler, sporu benimsemiş ve devam ettirmişlerdir. Performans sporcuları daha iyi bir derece amacı taşırken sıradan bireyler ise daha sağlıklı bir yaşam amacı taşımaktadır (Can, 2015). Gelişmiş ülkeler sporun, insan üzerinde beden ve ruh sağlığını geliştiren ve iyileştiren bir etkinin olduğunu yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkarmıştır ve bu sonuçlar gelişmiş ülkelerdeki spora olan ilginin artışında önemli bir rol oynamıştır (Korkutata ve Halis, 2015; Gül, 2014; Çetiner, 2019).

### *Egzersiz ve Sağlıklı Yaşamın Önemi*

Egzersizi; planlı ve istemli olarak mevcut fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketler olarak tanımlayabiliriz (Vardar, 2012). Hareketsizliğin, insan vücudunda pek çok hastalığa sebep olduğundan egzersiz hayatımızın bir parçası olmak zorundadır. Gelişen teknoloji ile modern endüstri bunun sonucunda ise mekanikleşme insanlar üzerinde dezavantaj oluşturmaktadır. Hareketsiz bir yaşam ile hipokinetik hastalıklar meydana gelir. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin obezite, kalp hastalıkları, eklem ağrıları, kolesterol, kanser ve birçok hastalığa yakalanma riski artar (Vardar vd., 2005). Obezite günümüzde çok sık görülmeye başlayan bir hastalıktır. Hareketsiz bir yaşamın sonucu olarak meydana gelen obezite diğer hastalıklara da davet çıkarmaktadır. Fiziksel iş yapabilme kapasitesini oldukça düşürür. Aerobik egzersizlerle sağlık risklerine karşı önlem alınabilir. Yürüyüş, yüzme,

bisiklet, koşu gibi egzersizler, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve şişmanlık gibi rahatsızlıklar için önemli egzersizler olarak görülür (Zmijewski ve Howard, 2003). Spor tüm dünyada kitleleri peşinde sürükleyen bir sosyal yaşam haline gelmiştir. Dünyada yapılan çeşitli spor organizasyonları, bireylerin spora karşı isteklerini artırmakta ve sağlıklı yaşam için bireyleri spora teşvik etmektedir. Yapılan çeşitli spor organizasyonları ve faaliyetleri ile sporun bireyler üzerinde hareket alışkanlığı kazanma, hayattan zevk alma, yaratıcılıklarını geliştirme, yardımlaşma, sorumluluk duygusu kazanma, şişmanlıkla mücadele edebilme, ruhunu ve fiziksel yapısını güçlendirme gibi toplumsal yapıyı sağlamlaştıran güçlü bir etkisi vardır (Ergen vd., 2002). Ayrıca egzersizin düzenli ve planlı yapılması ile kaliteli yaşam ve hastalıklardan korunma özelliklerine de sahip olabiliriz. Fiziksel uygunluğumuzun gelişmesi için düzenli egzersiz yapabilmemiz gerekmektedir. Fiziksel uygunluğumuzun gelişmesi ile, hastalıkların çıkması ya da artmasını önleyebiliriz. Kalp-damar sistemimizin, kemik ve eklemlerin, kaslarımızın daha fonksiyonel çalışması için yapılan bedensel egzersizler planlı ve düzenli olmalıdır. Sağlık ve zindelik için sporda amaç; Stresler ile başa çıkabilme, istenilen kiloda olmak, hareketli ve atik olma, kaliteli yaşam sürdürebilme, meslek hayatında başarılı olma gibi sıralanabilir. Bu amaçları gerçekleştirmek isteyen bireyler fiziksel uygunluğuna göre çeşitli spor branşları yaparak planlı çalışma ile hedeflerine ulaşabilir (Ergen vd. 2002; Baltacı ve Tedavi, 2008).

***Formda Kalmak***

İnsanlar hareketsiz bir yaşamın getirmiş olduğu sorunlarla karşılaşmamak için fiziksel uygunluklarını koruyacak egzersizler yapmak, formunu korumak istemektedirler. Formda kalmak insan sağlığı için önemli bir durumdur. Bireyler, kişisel özelliklerine göre ve isteklerine göre pek çok egzersiz çeşitlerine yönelerek formda kalabilir. Kilo sorunu olmayan bireylerin, kilolarını koruma amacı dahilinde kilo problemi olan bireylerin ise ideal kilolarına kavuşmak için çalışmalar yapılabilir. Formda kalmak için düzenli egzersizin yanında beslenmeye de dikkat edilmelidir. Formda kalmak için bir yaş sınırlaması yoktur her yaşta insana formda kalmak için kişisel özellikleri dahilinde egzersiz programı ve beslenme uygulanabilir (Özdinç, 2005). Body Mass İndex (BMİ) ve vücut kitle indeksi formülleri yağlılık ve şişmanlığın tespit edilmesinde ülkemizde kullanılmaktadır. Kilo, boyun karesinin alınması ile elde edilen değere bölünür. Vücut kitle endeksi (BMİ) 20-25 arasında olmalıdır. 20 değerinin altı zayıf olarak, 25 değerinin üzeri ise şişmanlık sınırının başladığını ifade eder. Şayet çıkan değer 40'ın üzerinde ise çok ağır düzeyde kilo olarak kabul edilir. Erkek bireylerde toplam vücut ağırlığının %10-15'i kadar olan yağ oranı normal sayılmakta, kadın bireylerde ise %15-20 olan yağ oranı normal sayılmaktadır. Erkeklerde %20 kadınlarda %30 yağ oranının üzeri şişman bireyler olarak kabul edilmektedir (Nuttall, 2015; Doğan, 2010).

**Fiziksel Uygunluk ve Spor**

İnsanın ruhsal ve bedensel iyi durumu için düzenli egzersiz yapması gerekmektedir. Sportif antrenmanlar ile birlikte bireyde; yaşlanmayı geciktirmek, kilosunu koruma, fit olma, ruhsal ve fiziksel iyilik hali, çevre ile sosyal ilişkileri geliştirmek, motorik özelliklerini düzgün ve verimli kullanmak vb. gelişimler gözlemlenebilir. Fiziksel uygunluğu iyi olan bireyler günlük rutin işlerini zorlanmadan yapabilir. Fiziksel uygunluğu yüksek olan bireyler yorulmadan en uzun süre hareket edebilirler. Günlük hareketleri sedanter bireye göre çok rahat ve uzun süre yapabilirler. Fiziksel uygunluk ile boş zamanlarını değerlendirecek olan bireyler enerjik ve neşeli olarak aktivitelere katılabilir ve bu aktivitelerde sosyal ilişkilerini geliştirebilirler. Fiziksel uygunluğu fazla olan bireylerin, sedanter bireylere karşın tehlikelere karşı koyabilme ve sakatlanmama durumu olağandır. Fiziksel uygunluk kişiden kişiye değişiklik gösterecektir. Kişinin yapmış olduğu egzersizler ve içerisinde bulunan potansiyel gücünden kaynaklanan farklılıklar elbette olacaktır. Düzenli ve planlı yapılan çalışmalarla dayanıklılık, hız, kuvvet, kalp kasları ve esneklik geliştirilebilir (Kalkavan vd., 1996; Nebahat, 2018). Fitness programı bireylerin hedefleri ve kişilik özelliklerine göre planlanmalıdır. Antrenman sıklığı programlarda önemli bir yer tutar. Yoğunluk kişinin durumuna göre planlanmalıdır. Çalışmalarda kassal dengeyi göz önünde bulundurarak tek yönlü çalışmalardan kaçınılmalıdır. Fitness kas kütlesini artıran, güç kazandıran ve güzel fiziksel görünüm veren bir spordur. Aynı zamanda kemik yoğunluğu ve gücünü, vücut esnekliğini, vücut dengesini sağlayarak yaşam kalitesini de artırır. Kilo kontrolü sağlayarak sağlıklı yağ yakımını da destekler. Bireylerin ilgisini çekebilmek ve fiziksel fitness geliştirmek için farklı çeşitlerde fitness programları geliştirilmiştir. Örnek olarak aerobik dans ve step aerobiği gösterilebilir. Bu programlar müzik ortamında yapılarak eğlenceli olması ve herkes tarafından yapılabilecek hareketler içermesinden dolayı günümüzde popülerlik kazanmışlardır. Her ne kadar popüler olan bu programların dışında farklı programlarda vardır. Pilates, hip-hop, yoga, latin danslarda uygulanmaktadır. Bisiklet, koşu bandı, ağırlık istasyonları bu programlarda ana malzeme ya da yardımcı malzeme olarak kullanılmaktadır (Sorosky vd., 2008; Uluğ, 2018). Fitness salonlarına giden bireylerin salonlara gitme nedenleri, gittikleri salonları seçme nedenleri, beklentilerinin belirlenmesi, verilen hizmetlerden memnuniyet ve bireylerin sosyal görünüş kaygılarına etkilerini incelemek amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durum var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2004).

### Araştırmanın Örneklemi

Giresun ili step-aerobik ve fitness spor salonlarına giden 176 erkek ve 136 kadın olmak üzere toplam 312 sporcu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

Vücut geliştirme ve fitness salonlarına gidenlerin beklentilerini belirlemek için Duran (2013) tarafından geliştirilen 38 soruluk anket formu ve 7 sorulukta kişisel bilgi formu araştırmanın veri toplama aracıdır.

### Verilerin Toplanması

Veriler Giresun ili ve ilçelerinde aktif varlığını sürdüren 6 farklı özel fitness merkezleri yetkililerinden izinler alınarak bilgilendirilmiş onam formu ve anket formları uygulanarak veriler toplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, SPSS 21 programı kullanılarak frekans analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Parametre | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma |
|---|---|---|
| Yaş | 21,56 | 2.30 |
| Boy | 172,99 | 9,06 |
| Kilo | 69,11 | 11,70 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin fiziksel özellikler dağılımı $N_{312}$ yaşlarının aritmetik ortalaması 21,56± 2,30 boylarının aritmetik ortalaması 172,99± 9,06 ve ağırlıklarının ortalaması 69,11± 11,70 olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durumlarının Frekans Dağılımı

| | Parametre | n | % |
|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | Erkek | 176 | 56.4 |
| | Kadın | 136 | 43.6 |
| **Medeni Durum** | Evli | 7 | 2.2 |
| | Bekar | 305 | 97.8 |
| | **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımı %56,4'ü erkek ve %43,6 'sı kadın olduğu görülmüştür. Katılımcıların medeni durumu ise %2,2'si evli ve %97,8'i bekar olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** "Daha Önce Sporla Uğraştınız mı?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 291 | 93,3 |
| Hayır | 21 | 6,7 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 3. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %93,3 daha önce sporla uğraştığı, %6,7 sporla uğraşmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.** "Uğraştığınız Spor Dalı Nedir?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Atletizm | 28 | 9 |
| Basketbol | 30 | 9,6 |
| Jimnastik | 16 | 5,1 |
| Futbol | 89 | 28,5 |
| Hentbol | 14 | 4,5 |
| Yüzme | 23 | 7,4 |
| Güreş | 12 | 3,8 |
| Diğer | 78 | 25 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 4. incelendiğinde bireylerin branşlara göre dağılımında %9 atletizm, %9,6 basketbol, %5,1 jimnastik, %28,5 futbol, %4,5 hentbol, %7,4 yüzme, %3,8 güreş, %25,0 diğer sporlarla uğraştıkları görülmüştür.

**Tablo 5.** "Belirtmiş Olduğunuz Branşta Kaç Yıl Uğraştınız?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Yıl | n | % |
|---|---|---|
| 1 | 14 | 4,5 |
| 2 | 28 | 9,0 |
| 3 | 28 | 9,0 |
| 4 | 26 | 8,3 |
| 5 | 37 | 11,9 |
| 6 | 21 | 6,7 |
| 7 | 19 | 6,1 |
| 8 | 40 | 12,8 |
| 9 | 15 | 4,8 |
| 10 | 30 | 9,6 |
| 11 | 8 | 2,6 |
| 12 | 14 | 4,5 |
| 13 | 6 | 1,9 |
| 14 | 3 | 1,0 |
| 15 | 5 | 1,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 5. incelendiğinde bireylerin ilgilendikleri branşta %4,5'i 1 yıl, %9,0'u 2 yıl, %9'u 3 yıl, %8,3'ü 4 yıl, %11,9'u 5 yıl, %6,7'si 6yıl, %6,1'i 7 yıl, %12,8'i 8 yıl, %4,8'i 9 yıl, %9,6'sı 10 yıl, %2,6'sı 11 yıl, %4,5'i 12 yıl, %1,9'u13 yıl, %1,0'ı 14 yıl, %1,6'sı 15 yıl uğraştıkları görülmüştür.

**Tablo 6.** "Aktif Spor Yapıyor musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 216 | 69,2 |
| Hayır | 96 | 31,8 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 7. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin aktif spor yapma dağılımı %69,2'si aktif olarak spor yaptığı %31,8' i aktif olarak spor yapmadıkları görülmüştür.

**Tablo 7.** "Ne Sıklıkla Spor Yapıyorsunuz?'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| 2 Haftada 1 gün | 21 | 6,7 |
| Haftada 1 gün | 15 | 4,8 |
| Haftada 2 gün | 45 | 14,4 |
| Haftada 3 gün | 100 | 32,1 |
| Haftada 4 gün üzeri | 76 | 24,4 |
| Spor yapmıyorum | 55 | 17,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 8. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin hangi sıklıkla spor yaptığı dağılımında %6,7'si 2 haftada 1 gün, %4,8'i haftada 1 gün, %14,4'ü haftada 2 gün, %32,1'i haftada 3 gün, %24,4'ü haftada 4 gün ve %17,6'sının spor yapmadığı görülmüştür.

**Tablo 8.** "Sporsuz Bir Yaşamın İnsan Organizmasına Etkilerini Biliyor musunuz?'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 289 | 92,6 |
| Hayır | 23 | 7,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 8. İncelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin "Sporsuz bir yaşamın insan organizmasına etkilerini biliyor musunuz?" sorusuna %92,6'sı evet, %7,4' ününde hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 9.** "Spor Yapmamanızın Sebebi Nedir?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Ekonomik şartların yetersizliği | 13 | 4,2 |
| Yeterli tesislerin olmaması | 9 | 2,9 |
| Yeterli zamanın olmaması | 7 | 2,2 |
| Spor yapıyorum | 283 | 90,7 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 9. incelendiğinde "Spor yapmamanızın sebebi nedir?" sorusuna %4,2'si Ekonomik şartların yetersizliğinden, %2,9'u yeterli tesislerin olmamasından, %2,2'si yeterli zamanın olmasından söz ederken, %90,7' sinin spor yaptığı görülmüştür.

**Tablo 10.** "Sağlığınıza Yeteri Kadar Önem Verdiğinize Inanıyor Musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 217 | 69,6 |
| Hayır | 95 | 30,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 10. incelendiğinde "Sağlığınıza yeteri kadar önem verdiğinize inanıyor musunuz?" sorusuna %69,6 'sı evet, %30,4'ü hayır cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 11.** "Cevabınız Hayır ise Sağlığınıza Neden Önem Vermiyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Ekonomik sebeplerden dolayı | 25 | 8 |
| Zamanımı iyi kullanamadığım için | 27 | 8,7 |
| Sağlıklı olduğumu düşündüğüm için | 13 | 4,2 |
| İş ortamın yoğun ve stresli olması | 20 | 6,4 |
| Günlük yaşamımın programsızlığı | 17 | 5,4 |
| Sağlığımı fazla önemsemediğim için | 9 | 2,9 |
| Sağlığımla ilgili ne yapacağımı bilmediğim için | 1 | 0,3 |
| Diğer | 44 | 14,1 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 11. incelendiğinde "Cevabınız hayır ise sağlığınıza neden önem vermiyorsunuz?" sorusuna %8.0 ekonomik sebepler, %8,7 zaman kullanımı, %4,2 sağlıklı olduğunu düşünmesi, %6,4 iş ortamının yoğun ve stresli olmasını, %5,4 günlük yaşamın programsızlığını, %2,9 sağlığını fazla önemsemediğini, %0,3 sağlığıyla ilgili ne yapacağını bilmediği, %14,1 ise diğer cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 12.** "Sağlığınıza Nasıl Önem Veriyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Düzenli sağlık kontrolü ile | 21 | 6,7 |
| Hijyene dikkat ediyorum | 72 | 23,1 |
| Alkol kullanmıyorum | 73 | 23,4 |
| Sigara kullanmıyorum | 40 | 12,8 |
| Düzenli egzersiz yapıyorum | 72 | 23,1 |
| Düzenli besleniyorum | 13 | 4,2 |
| Diğer | 7 | 2,2 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 12. incelendiğinde "Sağlığınıza nasıl önem veriyorsunuz?" sorusuna %6,7 si düzenli sağlık kontrolü, %23,1 hijyene dikkat ediyorum, %23,4 alkol kullanmıyorum, %12,8 sigara kullanmıyorum, %23,1 düzenli egzersiz yapıyorum, %4,2 düzenli besleniyorum, %2,2 si diğer cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 13.** "Herhangi Bir Sağlık Probleminiz Var Mı?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Solunum Problemi | 5 | 1,6 |
| Eklem ve kas problemi | 51 | 16,3 |
| Sinir sistemi problemi | 5 | 1,6 |
| Şeker | 3 | 1 |
| Hormonsal sistem problemi | 2 | 0,6 |
| Kalp ve dolaşım | 3 | 1 |
| Sağlık problemim yok | 243 | 77,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 13. incelendiğinde "Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?" sorusuna % 1,6 solunum problemi, %16,3 eklem ve kas problemi, %1,6 sinir sistemi problemi, %1,0 şeker, %0,6 hormonsal sistem problemi, %1,0 kalp ve dolaşım, %77,9 sağlık problemim yok cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 14.** "Doktora Ne Zaman Gidersiniz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Düzenli periyotlar halinde | 22 | 7,1 |
| Hastalandığım zaman | 287 | 92,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 14. incelendiğinde "Doktora ne zaman gidersiniz?" sorusuna %7,1 düzenli periyotlar halinde, %92,9 hastalandığım zaman cevabını verdikleri görülmüştür.

**Tablo 15.** "En Son Ne Zaman Doktora Gittiniz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Son 15 gün içinde | 40 | 12,8 |
| Son 1 ay içinde | 41 | 13,1 |
| Son 1-2 ay içinde | 46 | 14,7 |
| Son 2-4 ay içinde | 49 | 15,7 |
| Son 4-6 ay içinde | 31 | 9,9 |
| Son 6-12 ay içinde | 37 | 12 |
| Son 1 yıldır hastaneye gitmedim | 68 | 21,8 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 15. incelendiğinde "En son ne zaman doktora gittiniz?" sorusuna %12,8 son 15 gün, %13,1 son 1 ay, %14,7 son 1-2 ay, %15,7 son 2-4 ay, %9,9 son 4-6 ay, %12,0 son 6-12 ay, %21,8 son 1 yıldır hastaneye gitmedim cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 16.** "Sigara Kullanıyor Musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 79 | 25,32 |
| Hayır | 233 | 74,68 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 16. incelendiğinde "Sigara kullanıyor musunuz?" sorusuna %21,5 evet, %78,5 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 17.** "Cevabınız Evet ise Ne Sıklıkla Kullanıyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Yıl | n | % |
|---|---|---|
| 1 | 16 | 5,1 |
| 2 | 23 | 7,4 |
| 3 | 17 | 5,4 |
| 4 | 8 | 2,6 |
| 5 | 6 | 1,9 |
| 6 | 4 | 1,3 |
| 7 | 2 | 0,6 |
| 8 | 1 | 0,3 |
| 10 | 2 | 0,6 |
| Sigara Kullanmıyorum | 233 | 74,8 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 17. İncelendiğinde "Cevabınız evet ise ne sıklıkla kullanıyorsunuz?" sorusuna %5,1'i 1 yıl, %7,4'ü 2 yıl, %5,4'ü 3 yıl, %2,6'sı 4 yıl, %1,9'u 5 yıl, %1,3'ü 6 yıl, %0,6'sı 7 yıl, %0,3'ü 8 yıl, %0,6'sı 10 yıl, %74,8'inde sigara kullanmadığı görülmüştür.

**Tablo 18.** "Günde Ne Kadar Sigara Kullanıyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Günde yarım paket | 33 | 10,6 |
| Günde 2 paketten fazla | 13 | 4,2 |
| Her gün olmamakla beraber ara sıra | 12 | 3,8 |
| Günde 1 paket | 13 | 4,2 |
| Günde 2 paket | 8 | 2,8 |
| Sigara Kullanmıyorum | 233 | 74,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 18. İncelendiğinde "Günde ne kadar sigara kullanıyorsunuz?" sorusuna %10,6 günde yarım paket, %%4,2 günde 2 paketten fazla, %3,8 her gün olmamakla beraber ara sıra, %4,2 günde 1 paket, %2,8 günde 2 paket, %74,4 sigara kullanmıyorum cevabını verdiği görülmüştür.

**Tablo 19.** "Alkol Kullanıyor Musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 108 | 34,6 |
| Hayır | 204 | 65,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 19. incelendiğinde "Alkol kullanıyor musunuz?" sorusuna %34,6 evet, %65,4 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 20.** "Kullanıyorsanız Kaç Yıldır Alkol Kullanıyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Yıl | n | % |
|---|---|---|
| 1 | 14 | 4,5 |
| 2 | 21 | 6,7 |
| 3 | 22 | 7,1 |
| 4 | 24 | 7,7 |
| 5 | 7 | 2,2 |
| 6 | 29 | 9,3 |
| Düzenli kullanmıyorum | 231 | 62,5 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 20. İncelendiğinde "Kullanıyorsanız kaç yıldır alkol kullanıyorsunuz?" sorusuna %4,5' 1 yıl, %6,7'si 2 yıl, %7,1' i 3 yıl, %7,7'si 4 yıl, %2,2'si 5 yıl, %9,3'ü 6 yıl, %62,5'i düzenli kullanmıyorum cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 21.** "Spor Salonuna Gitmekteki Amacınız Nedir?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Stres atmak | 63 | 20,2 |
| Kilo vermek | 31 | 9,9 |
| Spor yapmak | 117 | 37,5 |
| Doktorum önerdiği için | 5 | 1,6 |
| Vakit geçirmek | 2 | 0,6 |
| Kilo almak | 25 | 8,0 |
| Sağlıklı olmak | 39 | 12,5 |
| Vücut geliştirmek | 25 | 8,0 |
| Diğer | 5 | 1,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 21. İncelendiğinde "Spor salonuna gitmekteki amacınız nedir?" sorusuna %20,2 stres atmak, %9,9 kilo vermek, %37,5 spor yapmak, %1,6 doktorum önerdiği için, %0,6 vakit geçirmek, %8,0 kilo almak, %12,5 sağlıklı olmak, %8,0 vücut geliştirmek, %1,6 diğer cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 22.** "Spor Salonunu Seçerken Araştırma Yaptınız mı?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 173 | 55,5 |
| Hayır | 139 | 44,5 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 22. incelendiğinde "Spor salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?" sorusuna %55,5 evet, %44,5 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 23.** "Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Arkadaş tavsiyesi ile | 115 | 36,8 |
| Eve-işe yakın | 113 | 36,2 |
| Tesadüfen | 38 | 12,2 |
| Diğer | 46 | 14,7 |
| **Toplam** | 312 | 100,0 |

Tablo 23. İncelendiğinde "Neden bu spor salonunu tercih ettiniz?" sorusuna %36,8 arkadaş tavsiyesi, %36,2 eve-işe yakın, %12,2 tesadüfen, %14,7 diğer cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 24.** "Hangi Spor Programından Yararlanıyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Step | 28 | 9 |
| Step-Aerobik | 41 | 13,1 |
| Aerobik | 36 | 11,5 |
| Fitness aletleri | 207 | 66,3 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 24. incelendiğinde "Hangi spor programından yararlanıyorsunuz?" sorusuna %9,0 step, %13,1 step-aerobik, %11,5 aerobik, %66,3 fitness aletleri cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 25.** "Size Uygun Bir Çalışma Programı Uygulanıyor mu?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 241 | 77,3 |
| Hayır | 71 | 22,7 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 25. İncelendiğinde "Size uygun bir çalışma programı uygulanıyor mu?" sorusuna %77,3 evet, %22,7 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 26.** "Spor Salonunda Antrenörünüzün Bilgi Düzeyinin Yeterli Olduğunu Düşünüyor musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 208 | 66,7 |
| Hayır | 104 | 33,3 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 26. İncelendiğinde "Spor salonunda antrenörünüzün bilgi düzeyinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?" sorusuna çalıştırıcıların yeterli olduğunu düşünenlerin oranı n%66,7 çalıştırıcıların yetersiz olduğunu düşünenlerin oranı n%33,3 olduğu görülmüştür.

**Tablo 27.** "Antrenörünüzün Eğitim Seviyesi Hakkında Bilgininiz Var mı?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 253 | 81,1 |
| Hayır | 59 | 18,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 27. İncelendiğinde "Antrenörünüzün eğitim seviyesi hakkında bilgininiz var mı?" sorusuna %81,1 evet ve %18,9 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 28.** "Antrenörünüzün Eğitim Seviyesi Nedir?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| İlköğretim | 28 | 9 |
| Lise | 31 | 9,9 |
| Üniversite | 75 | 24 |
| Bed. Eğt. ve Spor Öğrt. | 93 | 29,8 |
| Uzman antrenör | 85 | 27,2 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 28. İncelendiğinde "Antrenörünüzün eğitim seviyesi nedir?" %9 İlköğretim, %9,9 Lise, %27,2 Üniversite, %29,8 Bed. Eğti ve Spor Öğrt. ve %24 Uzman antrenör cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 29.** "Gittiğiniz Spor Salonu Beklentinize Cevap Veriyor mu?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 226 | 72,4 |
| Hayır | 86 | 27,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 29. İncelendiğinde "Gittiğiniz spor salonu beklentinize cevap veriyor mu?" sorusuna %72,4 evet, %27,6 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 30**. "Diyet Yapıyor musunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 83 | 26,6 |
| Hayır | 229 | 73,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 30. İncelendiğinde "Diyet yapıyor musunuz?" %26,6 evet, %73,4 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 31.** "Cevabınız Evet Ise Diyet Programınızı Size Kim Önerdi?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Doktorum | 15 | 4,8 |
| Arkadaşım | 21 | 6,7 |
| Spor eğitmenim | 28 | 9 |
| Kendim | 55 | 16,6 |
| Diyet yapmıyorum | 193 | 61,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 31. İncelendiğinde "Cevabınız evet ise diyet programınızı size kim önerdi?" sorusuna %4,8 doktorum, %6,7 arkadaşım, %9,0 spor eğitmenim, %16,6 kendim ve %61,9 diyet yapmıyorum cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 32.** "Kilo Vermeniz Gereken Dönemlerde Hangi Yöntemi Uyguluyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Sauna-Terleme yöntemi kullanıyorum | 35 | 11,2 |
| Haftalık çalışma programına katılıyorum | 119 | 38,1 |
| Su ve içecekleri kısıtlıyorum | 19 | 6,1 |
| Uzmandan alınan diyet programını uyguluyorum | 18 | 5,8 |
| Aç kalıyorum | 6 | 1,9 |
| Kendi hazırladığım spor programını uyguluyorum | 115 | 36,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 32. İncelendiğinde "Kilo vermeniz gereken dönemlerde hangi yöntemi uyguluyorsunuz?" sorusuna %11,2 sauna-terleme yöntemi, %38,1 haftalık çalışma programına katılıyorum, %6,1 su ve içecekleri kısıtlıyorum, %5,8 uzmandan alınan diyet programını uyguluyorum, %1,9 aç kalıyorum, %36,9 kendi hazırladığım spor programını uyguluyorum cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 33.** "Şu Anda Kilo Probleminiz Var mı?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 98 | 31,4 |
| Hayır | 214 | 68,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 33. İncelendiğinde "Şu anda kilo probleminiz var mı?" sorusuna %31,4 evet, %68,6 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 34.** "Cevabınız Evet ise Aşağıdaki Şıkkın Birisini Işaretleyiz" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Kilo vermem gerekiyor | 60 | 19,2 |
| Çok kilo vermem gerekiyor | 42 | 13,5 |
| Kilo almam gerekiyor | 68 | 21,8 |
| Çok kilo almam gerekiyor | 5 | 1,6 |
| Kilo problemim yok | 137 | 43,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 34. incelendiğinde "Cevabınız evet ise aşağıdaki şıkkın birisini işaretleyiz." sorusuna %19,2 kilo vermem gerekiyor, %13,5 çok kilo vermem gerekiyor, %21,8 kilo almam gerekiyor, %1,6 çok kilo almam gerekiyor, %43,9 kilo problemim yok cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 35.** "Spordan Kaynaklanan Bir Sakatlığınız Oldu mu?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 181 | 58 |
| Hayır | 131 | 42 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 35. İncelendiğinde "Spordan kaynaklanan bir sakatlığınız oldu mu?" sorusuna %58,0 evet ve %42,0 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 36.** "Sporu Severek mi Yapıyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 297 | 95,2 |
| Hayır | 15 | 4,8 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 36. incelendiğinde "Sporu severek mi yapıyorsunuz?" sorusuna %95,2 evet, %4,8 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 37**. "Spor Yaparken Neler Hissediyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Rahatladığımı hissediyorum | 279 | 89,5 |
| Yorulduğumu hissediyorum | 33 | 10,5 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 37. İncelendiğinde "Spor yaparken neler hissediyorsunuz?" sorusuna %89,5 rahatladığımı hissediyorum, %10,5 yorulduğumu hissediyorum cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 38.** "Spor Yaptıktan Sonra Neler Hissediyorsunuz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Çok iyi hissediyorum | 223 | 71,5 |
| Ağrılar hissediyorum | 28 | 9 |
| Çok yorgun hissediyorum | 53 | 17 |
| Diğer | 8 | 2,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 38. İncelendiğinde "Spor yaptıktan sonra neler hissediyorsunuz?" sorusuna %71,5 çok iyi hissediyorum, %9,0 ağrılar hissediyorum, %17,0 çok yorgun hissediyorum, %2,6 diğer cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 39.** "En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Hangileridir?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Koşu bandı | 103 | 33 |
| Bisiklet | 57 | 18,3 |
| Mekik | 64 | 21,1 |
| Ağırlık istasyonları | 78 | 24,4 |
| Diğer | 10 | 3,2 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 39. İncelendiğinde "En çok kullandığınız spor aletleri hangileridir?" sorusuna %33,0 koşu bandı, %18,3 bisiklet, %21,1 mekik, %24,4 ağırlık istasyonları, %3,2 diğer cevabını verildiği görülmüştür.

**Tablo 40.** "Hangi Aletlerin Spor Salonunda Olmasını İsterdiniz?" Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Mekik aleti | 66 | 21,2 |
| Koşu bandı | 97 | 31,1 |
| Butterfly machine | 82 | 26,3 |
| Diğer | 67 | 21,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 40. incelendiğinde "Hangi aletlerin spor salonunda olmasını isterdiniz?" sorusuna %21,2 mekik aleti, %31,1 koşu bandı, %26,3 butterfly machine, %21,4 diğer cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 41.** "Başkalarının Beni Nasıl Değerlendireceği ile İlgilenmem'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 207 | 66,4 |
| Hayır | 105 | 33,6 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 41. İncelendiğinde ''Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem'' anketi sorusuna %66,4 evet cevabı verildiği; %33,6 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 42.** "Kendimi Başkalarına Nasıl Gösterdiğimle İlgilenmem'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 218 | 69,8 |
| Hayır | 94 | 30,2 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 42. İncelendiğinde 'Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem'' anketi sorusuna %69,8 evet cevabı verildiği; %30,2 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 43.** "Başkalarının Benim Hakkımda Düşünebilecekleri Beni Endişelendirmez'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 178 | 57,1 |
| Hayır | 134 | 42,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 43. İncelendiğinde "Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez'' anketi sorusuna %57,1 evet cevabı verildiği; %42,9 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 44.** "Zorlukların Üstesinden Gelebilecek Kadar Kendimi Yeterli Hissederim'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 183 | 58,6 |
| Hayır | 129 | 41,4 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 44. İncelendiğinde ''Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim'' anketi sorusuna %58,6 evet cevabı verildiği; %41,4 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

**Tablo 45.** "Sırası Geldiğinde Ne Kadar Iyi Performans Sergilediğimi Söyleyebilirim'' Sorusunun Frekans Dağılımı

| Parametre | n | % |
|---|---|---|
| Evet | 228 | 73,1 |
| Hayır | 84 | 26,9 |
| **Toplam** | 312 | 100 |

Tablo 45. İncelendiğinde ''Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim'' anketi sorusuna %73,1 evet cevabı verildiği; %26,9 hayır cevabı verildiği görülmüştür.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bu araştırmaya katılanların yaş ortalaması 21,56±2,30, boy ortalamaları 172,99±9,06 ve vücut ağırlıkları ise 69,11±11,70' dir. Ankete cevap verenlerin %56,4'ü erkek ve %43,6'sı kadın; %2,2 evli ve %97,7 bekâr bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların, vücut geliştirme ve fitness salonlarından beklentileri incelendiğinde; spor bilinci yüksek, sporu severek yapan, sağlığına önem veren, sağlık problemleri olmayan, sigara ve alkol kullanmayan, sporu; stres atma, sağlık ve rahatlama amaçlı yapan, salon seçiminde arkadaş tavsiyesini önemseyen, en çok koşu bandı tercih eden, antrenörlerinin eğitim seviyesi hakkında bilgisi kısıtlı olsa da yeterli bulan ve kilo vermede kendi haftalık programlarını yapan katılımcı özellikleri görülmektedir. Sosyal görünüşleriyle ilgili sorular ve verilen cevaplar incelendiğinde ise katılımcıların özgüvenli olduğu söylenebilir.

*Yapılan Literatür Araştırması ve Bulgular:*

Güdül ve Ocak (2022), çalışmasında insanların arkadaş tavsiyesi ile kendilerine spor salonu tercih ettiğini ve salonda en çok koşu bandı ve bisiklet tercih ettikleri için çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Ancak, Duran (2013) çalışmasında bireylerin spor salonlarına fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak için gittiklerini; Akça ve Sunay (2012) ise insanların sağlıklı olmaktan ziyade öz saygı kazanmak için fitness salonlarına gittiklerini ortaya koymuştur. Bilimsel araştırmalar; aktif olarak spor yapanların 18-33 yaş aralığındaki insanlar olduğu (Ergin vd., 2010; Baş vd., 2017; Aksoylu, 2019), erkeklerin kadınlara göre rekabet açısından egzersizlere katıldığı (Sağıroğlu ve Ayar, 2017) ancak kadınların erkeklere oranla daha fazla spor salonuna gittiği (Demirel, 2013; Akkoyun, 2015) bulgulayan araştırmalar mevcuttur. Aytan (2013) da spordan beklentileri incelemiş ve kadınların spordan beklentilerinin, kilo vermek ve zinde olmak olduğunu belirtmiştir. Ancak bireylerin spora güdüsel yönelimin cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da vardır (Özdilek vd., 2018; Frederick ve Ryan, 1993; Frederick vd., 1996). Çalışmamızda katılımcılar spor salonlarına gitme amaçlarından en fazla spor yapmayı, stres atmayı ve sağlıklı olmayı tercih etmişlerdir.

Karaman ve Ekizoğlu (2022), spor fitnes merkezleri üyelerinin tesislerden aldığı hizmetlerden memnun olduğu sonucu ile çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşmıştır. Fitness salonlarında hizmet kalitesine etki eden faktörler, incelendiğinde tesislerin ve personelin fiziksel görünümü en çok önemsenen faktör olduğu görülmektedir (Ergin vd., 2011). Chang ve Huang (2006) çalışmalarında evli katılımcıların fiziksel görünüm, güven ve heveslilik faktörlerini bekar katılımcılara oranla daha fazla önemsediklerini belirtmektedirler. Ekenci ve İmamoğlu, (2002) Spor hizmetlerinin üretildiği tesisin kalitesi, ondan yaralanacak kullanıcıyı büyük ölçüde etkilendiğinden tesisin giriş çıkışı, ısıtma, ışıklandırma, havalandırma, temizlik, vb. ergonomik ve hijyenik özelliklerinin belli bir kullanım uygunluğuna sahip olması gerekmektedir.

Spor bilinci ve spor kültürü, teknolojik gelişmelerle günümüzde insanların edindiği tutumlar arasında yer almaya başlamıştır. Fitness en çok talep gören spor merkezleri haline gelmiştir. Kolay ulaşılabilen ve spor algısının kolaylığı bunun sebebi olabilir. Yapılan araştırmamızın sonuçları da düşüncemizi destekler niteliktedir.

Genel olarak, insanların artık sağlık problemleri olmadan da spora yönlendiğinin, sporun sadece fiziksel güzellik sağlamasının yanı sıra zihinsel olarak da stres atma ve rahatlamak gibi avantajlarının olduğunun farkında oluşu tepit edilmiştir.

## ÖNERİLER

Günümüzde fitness salonları teknolojik gelişmelerle birlikte müşteri çekmeye yönelik birçok yönden kendini diğerlerinden ayrıştırıcı özelliklere sahip olmaya çalışır. Hemen hemen her mahallede kolay ulaşım sağlanan fitness salonları müşteri memnuniyeti ve müşteri sadakati konusunda farklı çabalar içerisindedir. Araştırmamız farklı illerde uygularak, profesyonel ve amatör sporcuların fitness salonlarından beklentilerinin ve spor salonlarını seçme ve kullanma amaçlarının incelenmesi önerilir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

1.Yazar: %50
2.Yazar: %25
3.Yazar: %25

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri:** Yapılan çalışmada doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni "Kütahya Dumlupınar Üniversitesi tarafından 2022/12 ve 162305 sayılı yazısı gereğince" alınmıştır.

## KAYNAKLAR


Akça, N. Ş., ve Sunay, H. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11*(18), 1474-1493.

Akkoyun, İ. (2015). *Yerel yönetimlere ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi (Elâzığ il örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Aksoylu, M. E. (2019). *Spor merkezi üyelerinin hizmet kalitesi ile müşteri memnuniyetine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi: Kozavos the club spor merkezi örneği.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aytan Korucu, G. (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 21*(2), 777-790.

Baltacı, G. ve Tedavi, F. (2008). *Obezite ve egzersiz.* Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730, 13-16.

Baş, M., Çelik, A. ve Solak, N. (2017). Spor işletmelerinde algılanan hizmet kalitesi üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2*(4), 1- 11.

Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Journal of Social Sciences (10),* 1-17.

Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapatik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research, 6*(4), 405-411.

Chang, H. C. & Huang, G. L. (2006). A Study of Service Quality, Customer Satisfaction and Loyalty in Taiwanese Leisure Industry. *The Journal of American Academy of Business; 9*(1): 126–132.

Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan, S. Y. (2010). Tüketim kültüründe kadın bedeninin idealize edilmesine yönelik kadın algılamaları ve tüketim davranışlarıyla ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (23), 51-59.

Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Lefkoşa Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, KKTC

Ekenci, G., ve İmamoğlu F. (2002). *Spor işletmeciliği*. 2. Baskı. Nobel Yayınevi. Ankara.

Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A. M. ve Ülkar, B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi.* Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 39-81.

Ergin, B. M., İmamoğlu, A. F., Tunç, T. Akpınar, S., ve Çon, M. (2011). Üniversite spor merkezlerindeki hizmet kalitesi boyutlarının algı ve önem düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 41-49.

Ergin, B. M., İmamoğlu, A. F., Tunç, T., Akpınar, S. ve Çon, M. (2010). Üniversite spor merkezlerindeki hizmet kalitesi boyutlarının algı ve öneminin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 41-49.

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour, 16.*

Frederick, C.M., Morrison, C. & Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills, 82.*

Güdül, N., ve Ocak, Y. (2022). Bireylerin fitness salonlarına gitme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *24*(1), 23-28.DOI: 10.54614/JPESS.2022.1053356.

Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım. (Ed. Yaylı, A.), içinde: Rekreasyona giriş.* Ankara: Detay Yayıncılık.

Kalkavan, A., Zorba, E., Ağaoğlu, S. A., Karakuş, S., ve Çolak, H. (1996). Farklı spor branşlarında bazı fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(3), 25-35.

Karaman, E., ve Ekizoğlu, Ö. (2022). *Spor fitness merkezi üyelerinin hizmet kalitealgısıileCovıd-19'ayakalanmakaygısınındeğerlendirilmesi.* MultidisiplinerYaklaşımlaGüncelSpor Araştırmaları (Bölüm8),s. 141-158.Gazi Kitabevi.Ankara.

Karasar, N. (2004). Araştırmalarda Rapor Hazırlama. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Korkutata, A. ve Halis, M. (2015). Sportif rekreasyon işletmelerinde müşterinin personelden memnuniyetini belirleyen unsurlar: Private traının studıo örneği. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (8),* 16-24.

Nebahat, E. (2018). Farklı sporlarda antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20*(3), 32-46.

Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: obesity, BMI, and health: a critical review. *Nutrition today, 50*(3), 117.

Özdilek, Ç., Bebek, Ö., Altınok, B. ve Çalık, F. (2018)." Fitness Salonu KullanıcılarınınSpor Tesisi Memnuniyet Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", 3. UluslararasıAvrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi Tam Metin Kitabı (15-18 Kasım 2018, MardinTürkiye).

Özdinç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katilimin sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 77-84.

Özgürel, G. ve Eröz, S.S. (2017). Rekreasyon işletmecilerinin yetkinliklerinin ve sektöre yönelik düşüncelerinin belirlenmesi üzerine nitel bir araştırma. *Route Educational and Social Science Journal, 4*(6), 12-33.

Sağıroğlu, İ., ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçli katilimda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 167-179.

Sorosky, S., Stilp, S., & Akuthota, V. (2008). Yoga and pilates in the management of low back pain. *Current reviews in musculoskeletal medicine, 1*, 39-47.

Uluğ, N., Yılmaz, O., Kara, M., ve Özçakar, L. (2018). Effects of Pilates and yoga in patients with chronic neck pain: A sonographic study. *Journal of rehabilitation medicine, 50*(1).

Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21*(3), 163-173.

Vardar, S. A., Öztürk, L., Vardar, E. ve Kurt, C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi (6),* 54-162.

Zmijewski, C. F., & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eat Behav 4*,181-195.