



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİTNES SALONU KULLANAN BİREYLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTEDEN BEKLENTİLERİNİN ÖLÇÜLMESİ
(YALOVA ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AYDIN

BURSA

2019



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİTNES SALONU KULLANAN BİREYLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTEDEN BEKLENTİLERİNİN ÖLÇÜLMESİ
(YALOVA ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AYDIN

Danışman

Dr.Öğr.Üyesi Zaim Alparslan ACAR

BURSA

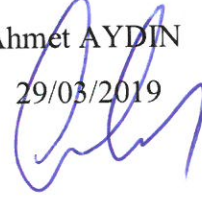
2019

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm belge ve bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Ahmet AYDIN

29/03/2019





**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 24/05/2019

Tez Başlığı / Konusu: Fitnes Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörler(Yalova Örneği) / Fitnes Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörlerin saptanması
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluş toplam 99 sayfalık kısmına ilişkin, 02/05/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programında aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 11 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygular Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhar bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kat ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

24/05/2019

Adı Soyadı: AHMET AYDIN
Öğrenci No: 80167009
Anabilim Dalı: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
Programı: YÜKSEK LİSANS
Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi. Zaim Alparslan ACAR

* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktiviteden Beklentilerinin Ölçülmesi (Yalova Örneği)” adlı Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Ahmet AYDIN

Danışman

Dr.Öğr.Üyesi Zaim Alparslan ACAR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

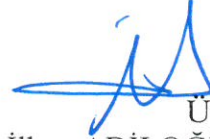
Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

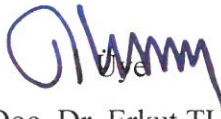
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında 801670009 numara ile kayıtlı Ahmet AYDIN'ın hazırladığı “Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktiviteden Beklentilerinin Ölçülmesi (Yalova Örneği)” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı 24 /05/2019 günü ve 11:00 – 13:00 saatleri arasında yapılmış ve yöneltilen sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (başarılı/~~başarısız~~) olduğuna (oybirliği / ~~oy~~ ~~çokluğu~~) ile karar verilmiştir.



Üye
Dr. Öğr. Üyesi Zaim Alparslan ACAR



Üye
Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI



Üye
Doç. Dr. Erkut TUTKUN

Üye

Üye

Önsöz

Çalışmaya yapıcı eleştirileri ile katkı sunan değerli tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Zaim Alparslan ACAR'a ve Doç.Dr.İbrahim ERDEMİR hocalarıma sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Kaynak aramak için yardım talep ettiğimde ve bu zorlu tez sürecinde benden desteğini bir an için esirgemeyen değerli arkadaşım, hocam Arş.Gör.Dr. Recep Fatih KAYHAN'a tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili anne ve babama teşekkürlerimi bir borç bilirim. Çalışmam boyunca göstermiş olduğu sabırdan dolayı eşim Ebru AYDIN'a ve kızım Eylül AYDIN'a da sonsuz teşekkür ediyorum.

Özet

Yazar	: Ahmet AYDIN
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans
Sayfa Sayısı	: XIII - 116
Mezuniyet Tar.	:
Tezin Konusu	: Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktiviteden Beklentilerinin Ölçülmesi (Yalova Örneği)
Danışman	: Dr.Öğr.Üyesi Zaim Alparslan ACAR

FİTNESS SALONUNU KULLANAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN BEKLENTİLERİNİN ÖLÇÜLMESİ (YALOVA ÖRNEĞİ)

Fiziksel aktivite bedensel bir harekettir. Fiziksel aktivite planlı, yapısal, tekrarlanan ya da hedef odaklı olmak zorunda değildir. Günlük hayatta yapılan bütün bedensel davranışlar fiziksel aktivitenin bir parçasıdır. Fiziksel aktiviteyi etkileyen birçok faktörden bahsedilebilir. Demografik faktörlerin yanı sıra çevresel faktörler de fiziksel aktivitenin çeşidine ya da sıklığına etki edebilir. Motivasyon ise fiziksel aktivitenin başlangıcına ve devamlılığına etki eden güçlü emosyonel bir faktördür.

Fitness salonları modern toplumlarda fiziksel aktivite için fırsat sunan alanlardan biridir. Fitness salonları sunduğu çeşitli fiziksel aktivite imkanları nedeni ile yükselen sektörel bir trende sahiptir. Bu terndin doğru analiz edilebilmesi bir toplumdaki fiziksel aktiviteden beklentilerin doğru yorumlanmasına bağlıdır.

Bu çalışma Yalova ilinde fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden beklentilerini ölçme üzerine odaklanmaktadır. Bu amaca ulaşmak için Yalova ilinde faaliyet gösteren fitness salonunlarını kullanan bireylere anket uygulanmıştır. Çalışmaya katılan bireylere uygulanan ankette öncelikli olarak demografik yapılarına ilişkin tanımlayıcı sorular

yöneltilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların fiziksel aktivite ve fitness salonundan beklentilerine ilişkin sorular yöneltilerek geniş bir sorgulama yapılmıştır. Araştırmaya fitness salonlarına fiziksel aktivite için gelen toplam 300 birey katılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkiye göre karşılaştırmalı betimsel analizler yapılmıştır. Fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin birçok faktörden eşzamanlı olarak etkilendiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, fitness salonu, bireysel beklenti.

Abstract

Author : Ahmet AYDIN
 University : Uludağ University
 Field : Institute of Education Sciences
 Branch : Physical Education and Sports Teaching
 Degree Awarded : Master Thesis
 Page Number : XIII - 116
 Degree Date :
 Thesis : Measuring Expectations of Physical Activity of Individuals Using the Fitness Centers (Yalova Sample)
 Supervisor : Asst. Prof. Dr. Zaim Alparslan ACAR

MEASURING EXPECTATIONS OF PHYSICAL ACTIVITY OF INDIVIDUALS USING THE FITNESS CENTERS (YALOVA SAMPLE)

Physical activity is a bodily movement. Physical activity does not have to be planned, structured, repetitive or purposeful. All bodily behaviors in daily life are part of physical activity. Many factors affecting physical activity can be mentioned. In addition to demographic factors, environmental factors may also affect the type or frequency of physical activity. Motivation is a factor with a strong emotion that affects the beginning and continuity of physical activity.

Fitness centers are one of the areas that offer opportunities for physical activity in modern societies. Fitness centers have a growing sectoral trend due to various physical activity opportunities. Correct analysis of this trend is dependent on the correct interpretation of expectations of physical activity in a society.

This study focuses on measuring the expectations physical activity of individuals using the fitness centers in the province of Yalova. In accordance with this purpose, a survey has been conducted for individuals using fitness centers. Initially, descriptive questions regarding demographic structures have been put. Afterwards, questions have been addressed

about the expectations of the participants from the physical activity and fitness centers. A total of 300 individuals participated in the research for physical activity. In addition to descriptive statistics, comparative descriptive analyzes have been performed according to the relationship between variables. It has been detected that individuals using fitness centers are affected by many factors simultaneous.

Keywords: Physical activity, fitness center, individual expectation.

İçindekiler

	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar.....	xi
I. BÖLÜM:GİRİŞ.....	1
II. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	6
2.1. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Fitness Tanımları.....	6
2.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	10
2.3. Fiziksel Aktiviteyi Açıklayan Teoriler	13
2.3.1. Öz-belirleme Teorisi (Self Determination Theory).....	13
2.3.2. Değişim Aşamaları Teorisi (The Stages of Change Theory)	16
2.3.3. Hedonistik Motivasyon Teorisi	17
2.3.4. Öz-yeterlik Teorisi (Self-efficacy Theory)	18
2.3.5. Gerekçeli Eylem Teorisi (The Theory of Reasoned Action)	19
2.3.6. Planlı Davranış Teorisi (The Theory of Planned Behaviour)	20
2.3.7. Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparision Theory).	21
2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	22
2.4.1. Demografik Faktörler.....	22
2.4.2. Bireysel Faktörler.....	24
2.4.3. Çevresel faktörler.....	30

2.5. Fitness Salonları	34
III. BÖLÜM: YÖNTEM	41
IV. BÖLÜM: BULGULAR	46
4.1. Katılımcıların Genel Özelliklerine İlişkin Bulgular	46
4.2. Katılımcıların Sporla İlgili Özelliklerine İlişkin Bulgular	47
4.3. Katılımcıların Sağlıkla İlgili Özelliklerine İlişkin Bulgular	49
4.4. Katılımcıların Fitness Salonlarıyla İlgili Durumlarına İlişkin Bulgular	50
4.5. Ölçeğin Alt Boyutları ve Demografik Veriler Arasındaki İlişki	80
V. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	89
5.1. Tartışma	89
5.2. Sonuç	91
5.3. Öneriler	94
VI. KAYNAKÇA	95
EKLER	108
ÖZGEÇMİŞ	110

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Güvenilirlik ve Geçerlilik Düzeylerinin İncelenmesi	44
2. Katılımcıların Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler	46
3. Katılımcıların Sporla İlgili Özelliklerine İlişkin Bilgiler	48
4. Katılımcıların Sağlıkla İlgili Özelliklerine İlişkin Bilgiler	49
5. Katılımcıların Fitness Solonu Hakkındaki Bilgi Düzeyleri	50
6. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Yaparken Motivasyonu.....	51
7. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Aktif Olarak Sporla Uğraşması	52
8. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı	52
9. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Fitness Programına Katılma Süreleri.....	53
10. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Doktora Gitme Süreleri	54
11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sigara Kullanma Sıklığı	54
12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Alkol Kullanma Sıklığı	55
13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Salonunu Seçerken Araştırma Yapma	55
14. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Salonunu Tercih Etme Durumu	56
15. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Programından Yararlanma Durumu.....	57
16. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre En Çok Kullandıkları Spor Aletleri.....	57
17. Medeni Duruma Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı.....	58
18. Katılımcıların Yaşlarına Göre Aktif Olarak Bir Spor Dalı ile Uğraşıp Uğraşmadıkları	59
19. Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı	60
20. Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Programına Katılma Süreleri	61
21. Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Salonundaki Spor Programından Yararlanmaları.....	62

22. Katılımcıların Yaşlarına Göre Kullandıkları Spor Aletleri.....	63
23. Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Doktora Gitme Sıklığı.....	64
24. Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Fitnes Salonu Araştırma Düzeyi.....	64
25. Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Spor Programından Yararlanmaları.....	65
26. Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Kullandıkları Spor Aletleri	67
27. Katılımcıların Mesleklerine Göre Spor Yaparken Motivasyonu	68
28. Katılımcıların Mesleklerine Göre Aktif Olarak Uğraştıkları Spor Dalı Olup Olmadığı.....	69
29. Katılımcıların Mesleklerine Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı.....	70
30. Katılımcıların Mesleklerine Göre Yararlandıkları Spor Programı.....	71
31. Katılımcıların Mesleklerine Göre En Çok Yararlandıkları Spor Aletleri	72
32. Öğrenim Durumuna Göre Fitness Salonunu Seçerken Araştırma Düzeyi.....	73
33. Kişilik Profiline Göre Spor Yaparken Motivasyon Nedeni	74
34. Kişilik Profiline Göre Aktif Olarak Uğraşılan Bir Spor Dalı olup Olmaması.....	75
35. Kişilik Profiline Göre Fitness Programına Katılma Zamanı.....	76
36. Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Doktora Gitme Durumları.....	77
37. Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Sigara Kullanma Durumu	78
38. Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Alkol Kullanma Durumu	79
39. Kişilik Profilinin Fitness Salonu Araştırmasına Olan Etkisi.....	80
40. Cinsiyet ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	80
41. Medeni Durum ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi.....	81
42. Aktif Olarak Spor Yapma ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	82
43. Fitness Salonu Seçerken Araştırma Yapma ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	83
44. Vücut Tipi ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	84

45. Meslek ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi.....	85
46. Tercih Edilen Spor Türü ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	86
47. En Çok Kullanılan Spor Aletleri ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi.....	87
48. Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi	88

1. Bölüm

Giriş

Fiziksel aktivitenin kökleri çok eskilere dayanmaktadır. Medeniyetin şafağına baktığımızda, ünlü Çinli filozof Konfüçyüs, insanları çeşitli fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik etmiştir. O zamanlarda bile fiziksel aktivite eksikliğinin, kalp hastalığı ve diyabet gibi bazı hastalıklarla bağlantılı olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle, bedeni formda tutmak için çeşitli hareketler geliştirilmiştir. Öte yandan, aynı dönemde, eski Hint uygarlığında Budizm ve Hinduizm gibi dini inançlar, beden gelişimi yanında zihnin ve ruhun gelişimini teşvik etmişlerdir. Hinduizm'in başlıca öğretilerinden biri olan yoga ise, en az 5000 yıl önce, fiziksel duruş ve nefes alışkanlıklarını içeren bir dizi egzersiz ortaya koymuştur. Antik Yunan uygarlığı altında, fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel mükemmelliğin idealizmi ile birlikte değerlendirilmiştir. Yunanlılar, beden gelişiminin akli da geliştireceğine inanıyordu (Dalleck ve Kravitz, 2012).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı açısından önemi yüzyıllardır devam etse de fiziksel aktivitenin kısa ve uzun süreli birçok yararları son 30 yılda daha da ön plana çıkmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2010), düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı ve inme, diyabet, hipertansiyon, kolon kanseri, meme kanseri ve depresyon riskini azalttığını; ayrıca fiziksel aktivitenin enerji harcamalarının önemli bir belirleyicisi olduğunu ve bu nedenle enerji dengesi ve kilo kontrolü için temel olduğunu açıklamıştır. Fiziksel aktivitenin ayırıcapsikolojik olarak da birçok faydası bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin stres ve depresyonu azalttığı; duygusal sağlık, enerji düzeyi ve özgüveni artırdığı kanıtlanmıştır (Gauvin ve ark., 1996).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 yılı Raporu'na göre tüm dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklardan meydana gelen ölümlerin başlıca sebepleri arasında yer alan hareketsiz yaşam sonucu yılda yaklaşık 3,2 milyon kişi hayatını kaybetmektedir. Fiziksel hareketsizlik, dünya

genelinde meydana gelen ölümlerin % 6'sını oluşturmakta ve dördüncü lider risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik düzeyleri her geçen yıl daha da artmaktadır. Bu da insanların genel sağlığının yanında kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, kan basıncı/kan şekeri artışı ve aşırı kilo/obezite gibi risk faktörlerini beraberinde getirmektedir. Fiziksel hareketsizliğin meme ve kolon kanserinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının yaklaşık % 30'unun başlıca nedeni olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 2010 yılında hazırlanan Sağlık İçin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Global Tavsiyeler isimli kitapçıkta 18-64 yaş arası yetişkinlere sağlıklarını korumak ve kronik hastalıkları önlemek amacıyla için şu tavsiyelerde bulunmaktadır: 1) Hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalı ya da hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya eşdeğer ve kuvvetli yoğunluk aktivitesi yapılmalıdır. 2) Aerobik aktivite en az 10 dakikalık bir süre içerisinde yapılmalıdır. 3) Ek sağlık yararları için, yetişkinler orta şiddetli aerobik fiziksel aktivitelerini haftada 300 dakikaya kadar arttırmalı veya haftada 150 dakikalık şiddetli aerobik fiziksel aktiviteye veya orta ve şiddetli yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonuna katılmalıdır. 4) Kas güçlendirici aktiviteler haftada 2 veya daha fazla günde büyük kas gruplarını içerecek şekilde yapılmalıdır. Bu tavsiyelere rağmen, dünya genelinde özellikle orta yaşlı ve yaşlı bireyler olmak üzere birçok yetişkin hareketsiz kalmayı tercih etmektedir ve yeteri kadar fiziksel aktivite yapmamaktadır (Justin ve ark., 2013).

Türkiye'de 2014 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi hazırlanmış ve bastırılmıştır. Rehberde Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre 6-11 yaş grubu erkek çocukların %58,4'ünün; 12-14 yaş grubu erkek çocukların %41,4'ünün; 15-18 yaş grubu erkek çocukların %44,6'ünün; 19-30 yaş grubundaki erkeklerin %69,5'inin; 31-

50 yaş grubundaki erkeklerin %73,2'sinin ve 75 yaş üzeri gruptaki erkeklerin ise %83,7'sinin düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmadıkları belirtilmiştir. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69,8, 15- 18 yaş grubunda %72,5, 19-30 yaş grubunda %76,6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88,0 olarak tespit edildiği belirtilmektedir. Yine rehberde yer alan Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı yer almaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde (2014) bireylerin düzenli ve planlı fiziksel aktivite yapmamalarına ilişkin ileri sürdükleri başlıca mazeretler şunlar olarak geçmektedir:

- iş, aile ve diğerleri arasında fiziksel aktivite yapamayacak kadar meşgul olma,
- vücut ağırlığını normal olarak görme ve fiziksel aktivite yapmaya ihtiyaç görmeme,
- yaralanmaktan korkma,
- daha önceden hiç spor yapmama,
- aktivite yaparken çocuklarla ilgilenecek kimse olmaması,
- ailesinin ve arkadaşlarının fiziksel olarak aktif olmaması,
- tek başına egzersiz yapmaktan zevk almama,
- kendi kendine egzersiz yaparken güvende hissetmeme,
- sağlık problemlerinden dolayı riske girmek istememe,
- ikametgâh çevresinde fiziksel aktivite yapacak mekân bulunmaması.

Fiziksel aktivitenin olmaması anlamına gelen fiziksel hareketsizlik ile risk faktörleri arasındaki ilişki konusunda artan farkındalık, insanları çeşitli spor ve sağlıkla ilgili faaliyet gösteren işletmelere daha fazla katılmaya teşvik etmiştir. Bu işletmelerden biri de fitness salonlarıdır. Son yıllarda toplumun fitness salonlarında hem sayısal olarak hem de sunmuş

olduğu program ve etkinliklerinin sayısında artış gözlemlenmektedir. İnsanlar fitness salonlarına sadece sağlıklı olmak, formda kalmak, hastalığı önlemek için değil aynı zamanda stresi azaltmak için de gitmeye başlamışlardır (Ferrand ve ark.,2010).

Bu salonların miktarı ve kalitesi artmasına rağmen nüfusun bir kısmı hiçbir zaman herhangi bir fitness kulübüne üye olmamaktadır ve aldığı hizmetten memnuniyet duymayan bazı üyeler de erken ayrılmaktadır (Ferrand ve ark., 2010). Aldığı hizmetten memnuniyet duyan fitness müşterilerinin salonları kullanmaya devam etme ve başkalarına da tavsiye olasılıklarının yüksek olması nedeniyle, fitness salonu yöneticileri, üyelerinin memnuniyetini korumak için yeni stratejiler düşünmeye başlamışlardır (Zopiatis ve ark.,2017). Aynı zamanda potansiyel yeni müşterilerin ihtiyaçlarını, isteklerini ve taleplerini de dikkate alarak yeni stratejiler geliştirmek durumundadırlar. Yeni (potansiyel) tüketici davranışının doğru bir şekilde anlaşılması, fitness kulüpleri için bir üyelik genişleme stratejisinin geliştirilmesinde temel faktördür. Gonçalves, Meireles ve Carvalho (2016) yeni müşterilerin katılımının, egzersize yönelik bireysel beklentileri karşılama ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Aslında, bireysel beklentiler müşteri memnuniyetinin anahtarıdır (Zopiatis ve ark., 2017). Müşteri genişlemesine odaklanan bir strateji geliştirmek için, kulüp sahiplerinin yeni potansiyel müşterilerin davranışlarını, neden satın aldıklarını, davranışları etkileyen faktörleri ve müşterilerin fitness ürünleriyle ilgili beklentilerini anlamaları gerekir. (Bodet, 2006).

Fitness salonlarını kullanan bireyler çeşitli ve karmaşık motivasyonlara sahiptir (Bodet, 2006). Rohm, Milne ve McDonald'a (2006) göre müşterilerin temel motivasyonlarını anlama konusundaki karmaşıklık, salon işletmecilerinin etkili stratejiler geliştirmeleri için hem bir fırsat hem de zorluk oluşturmaktadır. Öte yandan, müşterilerin gerçek beklenti ve ihtiyaçlarını tespit etmede başarısızlık, memnuniyetsiz müşterilere yol açacaktır.

Literatür, spor salonlar müşterileri üzerinde yapılan önceki araştırmalarda cinsiyet farklılıkları, tesisler, personel tutumları ve yetenekleri, katılım maliyeti ve sağlanan

hizmetlerin programlanması ve zamanlaması gibi konular (Afthinos ve ark.,2005), ile yaş, gelir, motivasyonel faktörler ve egzersiz katılımı için algılanan engeller, coğrafi, kültürel ve sosyal özelliklerin incelendiğini göstermektedir (Pritchard ve ark., 2016). Campos, Martins, Simões ve Franco (2017) fitness salonu müşterilerinin genel memnuniyetini anlamak için müşteri özelliklerinin daha iyi anlaşılması gerektiğini belirtmektedir.

Fitness salonlarına katılımı ile ilgili son araştırmalar, katılımı etkileyen en temel faktörlerden birinin müşterilerin bireysel beklentilerinin dikkate alınması olduğunu ortaya koymuştur (Afthinos ve ark., 2005). Gonçaves, Meireles ve Carvalho'ya (2016) göre müşterilerin beklentileri, fitness sektöründe tüketici memnuniyeti konusunda yenilikçi bir yapı olarak görülmektedir. Dolayısıyla, müşterinin özelliklerini incelerken müşterilerin fitness programları konusundaki beklentileri dikkate alınmalıdır. Afthinos, Theodorakis ve Nassis (2005) ayrıca, müşterinin beklentilerinin dikkat alınması işyerlerinin müşterilerini koruma ve rekabet avantajı elde etme çabaları açısından önemli olduğunu belirtmektedirler.

Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, fitness kullanıcılarının beklentilerini temel alarak, fitness salonlarının bu beklentileri ne denli karşıladığını ortaya koymaktır. Diğer bir amaç fitness salonuna giden insanların demografik yapılarına göre hangi motivasyondan daha çok etkilendiklerini ortaya koymaktır. Bir diğer amaç ise fitness salonundaki fiziksel aktivitelerin çeşitli değişkenlere göre tasnifini yapmak ve geleceğe dair perspektifler sunmaktır. Elde edilen verilerin fitness salonu merkezli planlamalara da ışık tutacağı değerlendirilmektedir.

2. Bölüm

Genel Bilgiler

2.1. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Fitness Tanımları

Fiziksel aktivitenin evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı olmamakla birlikte literatürde en çok yer almış tanım bu konunun öncü araştırmacılarından olan Caspersen ve arkadaşları (1985) tarafından yapılmıştır. Caspersen, Powell ve Christenson (1985) göre fiziksel aktivite iskelet kaslarımız tarafından üretilen ve kalori harcama ile neticelenen herhangi bir beden hareketimizdir. Bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan enerji miktarı, kilojul (kJ) veya kilokaloriler (kcal) cinsinden ölçülebilir: 4.184 kJ esasen 1 kcal'e eşittir. Teknik olarak, kJ tercih edilir, çünkü enerji harcamalarının bir ölçüsüdür; Bununla birlikte, kcal, bir ısı ölçüsü daha sık kullanılmaktadır. Bir oran olarak ifade edildiğinde (birim zaman başına kcal), her bir kişi tarafından harcanan enerji miktarı, düşük ile yüksek arasında değişen sürekli bir değişkendir. Fiziksel aktivite ile ilişkili toplam kalori harcaması, vücut hareketleri yapan kas kütlesi ve kas kasılmalarının yoğunluğu, süresi ve sıklığı ile belirlenir. Caspersen ve arkadaşları (1985) fiziksel aktivitenin hafif, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriye ayrılabilceğini belirtirler. Yazarlara göre herhangi bir bedensel hareketin fiziksel aktivite olarak sayılabilmesi için en az 20 dakika ve aralıksız olmalıdır ve bu en alt seviyede bir fiziksel aktivitedir.

Teixeira, Carraca, Markland, Silva ve Ryan'a (2006) göre fiziksel aktivite, en küçükten en karmaşığa kadar her türlü hareketi içerir. Yazarlara göre fiziksel aktivite hem planlı bir şekilde çeşitli egzersizler veya spor yapmak gibi yapılandırılmış faaliyetleri hem de işe yürüyerek gidip gelme, ev işleri yapma gibi günlük yaşam aktivitelerini içermektedir.

Corbin, Welk, (2006) fiziksel aktiviteyi kapsamı, yöntem, sıklık/süre ve yoğunluk açılarından değerlendirmektedirler. Kapsam, fiziksel aktivitenin hangi amaçla yapıldığını içerir. Buna göre fiziksel aktivitenin kapsamı dörde ayrılır: 1- boş zaman değerlendirme, spor

yapma vb. 2- yoğun beden hareketleri gerektiren meslek yapma. 3- işe yürüyerek gitme gibi günlük faaliyetlerde bulunma 4- ailecek yürüyüşler yapma gibi çeşitli faaliyetlerde bulunma. Fiziksel aktivitenin yöntemi ise sabit beyan sabit olmayan bir zeminde, çeşitli aletler (ağırlık vb.) kullanılarak veya sadece beden hareketleriyle yapılan hareketlerdir. Sıklık ve süre, fiziksel aktivitenin belirli bir zaman dilimi içinde hangi sıklıkla ve ne kadar süre yapıldığını tanımlar.

Literatürde fiziksel aktivite ile birlikte veya onun yerine sık bir şekilde kullanılan bir başka kavram ise egzersiz kavramıdır. Caspersen ve arkadaşları (1985) her iki kavramın da birkaç ortak elemanı olmasına rağmen birbirinden farklı kavram olduklarını belirtirler. Örneğin, hem fiziksel aktivite hem de egzersiz, enerji harcayan iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketini içerir, düşükten yükseğe doğru sürekli değişen kilokalorilerle ölçülür ve hareketlerin yoğunluğu, süresi ve sıklığı arttıkça fiziksel uygunluk (fitness) ile pozitif olarak ilişkilidir. Ancak egzersiz, fiziksel aktivite ile eşanlamlı değildir; fiziksel aktivitenin bir alt kategorisidir. Egzersiz, bir veya daha fazla fiziksel bileşenin iyileştirilmesi veya sürdürülmesi anlamında planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve amaçlı fiziksel aktivitedir (Caspersen ve ark., 1985).

Caspersen ve arkadaşlarına göre egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt kümesidir ve uyku dışında her günlük aktivite kategorisinin tamamını veya bir kısmını oluşturabilir. Bununla birlikte, bazı fiziksel aktivite kategorilerinin diğerlerinden daha önemli bir parçası olma olasılığı daha yüksektir. Örneğin, fiziksel uygunluğun bileşenlerini geliştirmek veya sürdürmek için neredeyse bütün kondisyon ve birçok spor aktivitesi gerçekleştirilir. Bu gibi durumlarda, planlı, yapılandırılmışlardır. Mesleki, ev ve birçok günlük görev gibi etkinlikler genellikle mümkün olan en verimli şekilde gerçekleştirilir. Bu fiziksel aktiviteler, fiziksel zindeliğe çok az önem verilerek yapılır ve genellikle enerji harcamalarının bir amaç olarak korunmasıyla yapılandırılır. Bununla birlikte, bir işçi, bazı iş görevlerinin performansını, kas

gücü geliştirmek veya kalori yakmak için daha az verimli bir şekilde planlayabilir ve yapılandırabilir. Benzer şekilde, bir kişi, işgücü tasarrufu sağlayan bir iş yerine, emek üretmede hane veya diğer görevlerin performansını planlayabilir ve yapılandırabilir. Bu şekilde düzenli olarak gerçekleştirilen görevler de egzersiz olarak kabul edilebilir (Caspersen ve ark., 1985).

Fiziksel aktivite ve egzersiz yakın ilişkide olan bir diğer kavram ise fitness kavramıdır. İngilizce kökenli bir kelime olan fitness sözlükte sağlıklı, formda ve fit olmak anlamlarına gelmektedir. Caspersen ve arkadaşlarına (1985) göre fitness, insanların sahip olduğu veya elde ettiği fiziksel uygunluktur. Fiziksel uygunluk, insanların gerçekleştirdiği hareketlerle ilgili fiziksel aktivitenin aksine, insanların sahip olduğu bir dizi özelliktir. Fiziksel olarak uygun olmak, “gündelik işleri gayretle ve uyanıklıkla, yorulmadan ve boş zamanın peşinde koşmaktan zevk almak için bol enerji olmadan gerçekleştirmedir. Tanım kavramsal olarak sağlam olsa da, canlılık, uyanıklık, yorgunluk ve zevk gibi şeyler kolayca ölçülmez. Caspersen ve arkadaşlarına göre fiziksel fitness iki bileşeni sahiptir: biri sağlıkla ilgili ve diğeri becerilerle ilgilidir. Sağlıkla ilgili bileşen solunum ve kardiyovasküler sistemin uzun süreli egzersiz yapma kapasitesini yansıtır. Diğer bileşen ise günlük yaşam için önemli olan kas gücü ve bedenin rahat hareket etmesini sağlayan esneklik gibi unsurları içerir. Bu bileşenlerin her biri, yaş ve cinsiyete göre değişir. Hepsinde (esneklik hariç) erkekler, kas kütledeki hızlı artışla ilişkili olduğundan kızlara göre daha iyi performans gösterirler (Caspersen ve ark., 1985).

Paoli ve Bianco (2015) da Caspersen ve arkadaşları gibi fitness teriminin fiziksel uygunluk anlamına geldiğini belirtmekle birlikte daha geniş bir tanımını yapmışlardır. Yazarlara göre fitness terimi bireyin sağlıklı olmak ve zinde kalmak için yapmış olduğu çeşitli egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri içermektedir. Paoli ve Bianco bu tanıma uygun olarak, fiziksel uygunluk ile sağlıklı yaşamın birçok bileşeni arasında kuvvetli bir ilişki

olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, yazarlara göre fiziksel uygunluk ne sağlık ne de zindelik. Fiziksel uygunluğun ve onu oluşturan davranışların hastalık riskini ve erken ölümü azaltabileceğine dair önemli kanıtlar vardır. Ayrıca, fitness, daha fazla bilişsel işlevselliğe yol açabilir ve kişinin boş zamanlarında, genellikle tatmin edici bir sosyal deneyime katılma yeteneğini artırabilir. Bununla birlikte, sağlık ve zindelik, fiziksel uygunluktan çok daha geniş terimlerdir. Zayıf sağlık, bakteri/viral enfeksiyonların neden olduğu kalıtsal durumlar ya da durumlar gibi kişisel kontrolün ötesinde olan faktörler nedeniyle, oldukça fit kişilerde bile ortaya çıkabilir. Düşük bir fitness seviyesi, hipokinezi ile geniş ölçüde ilişkilidir. Bu, koroner hastalıklar, diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon ve hiperkolesterolemi gibi çeşitli hastalıklar için bir risk faktörüdür (Paoli ve Bianco, 2015).

Fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu ve geliştirici etkileri konusunda toplumda farkındalık yaratmak ve hareketsiz bireylere öneriler sunmak amacıyla Sağlık Bakanlığı'na yayınlanan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde fiziksel aktivite ve egzersiz tanımları da yukarıda verilen tanımlarla çok benzerlik göstermektedir. Rehberde tanımlar şu şekilde geçmektedir: "Fiziksel aktivite: günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren bedensel harekettir". "Egzersiz fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin asını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir." (Sağlık Bakanlığı, 2014, s.1).

Fiziksel aktivite ve egzersiz davranış olarak sınıflandırılabilirken, fiziksel fitness bir sonuç olarak sınıflandırılır ve belirli performans standartlarına ya da özelliklerine ulaşma becerisine bağlıdır. Bazı fitness bileşenleri spor performansı ile ilgilidir, diğerleri ise sağlıkla ilgili fitness sonuçları olarak kabul edilir. Bu sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri arasında, kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı veya mukavemeti, vücut kompozisyonu ve esnekliği yer alır. Bunlar, değişen miktarlarda, genetik kalıtımı ve yaşı ve aynı zamanda fiziksel aktivite seviyelerini yansıtır (Caspersen ve ark. 1985).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sağlık, psikolojik ve sosyal açıdan birçok yararı olduğu kabul edilmektedir. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde (2014) fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan birçok faydası bulunduğu belirtilmektedir. Bedensel açıdan kas kuvvetinin artırılması, kas-eklem kontrolünü artırarak dengenin sağlanması, eklem hareketliliğinin ası ve artırılması, kas ve eklemlerin esnekliğinin ası ve artırılması, reflekslerin gelişmesi, olası yaralanma ve kazalara karşı bedenin güçlendirilmesi, kalbin dakikadaki atım sayısında azalma, kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış, kalp ritminin düzenlenmesi, kan basıncının düzenlenmesi, akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinin artması, kan şekerinin düzenlenmesi, vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi, metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi gibi beden sağlığı üzerinde faydası bulunmaktadır. Ruh sağlığı ve sosyal açıdan ise; bireyin kendini daha iyi ve mutlu hissetmesini sağlaması, depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması, sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması, olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi, sosyal ilişkilerde gelişme sağlaması açıdan faydaları bulunmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde (2014) ayrıca yetişkinler için ayrı bir bölüm vardır. Rehberde yetişkin her birey için haftalık en az 150 dakika orta şiddette egzersiz önerilmektedir. Bu egzersizlerin büyük kas kitlelerini içeren, yürüyüş, hafif koşu, bisiklet veya yüzme gibi dayanıklılık aktivitelerinden oluşması, her bir egzersiz seansının en az 10 dakika olması ve haftanın en az 3-5 gününe yayılmış olması tercih edilmelidir. Ayrıca haftada 2 gün, vücudun farklı bölgelerindeki büyük kas gruplarını içeren kuvvet egzersizlerinin eklenmesi kemik doku ve kas dokuların kaybının önlenmesi ve korunması açısından

önemlidir. Haftalık egzersizlere, esneklik ve denge gibi eklemlerin hareket genişliğini artıran ve düşmeleri önleyen aktiviteler eklenmelidir.

Sağlık yararlarının korunması için fiziksel aktivitenin uzun süre devam ettirilmesi gereklidir. Örneğin, Morey, Pieper, Crowley, Sullivan ve Puglisi (2002) 10 yıldan fazla bir fiziksel aktivite programına katılan yaşlı yetişkinler arasında, programa sıkı sıkıya devam eden katılımcıların, sıkı devam etmeyen katılımcılara kıyasla daha sağlıklı olduklarını bulmuşlardır. Diğer araştırmalar, düzenli egzersiz programlarına daha fazla bağlı olan bireylerin, daha az devam eden bireylere göre, hastalıktan daha çabuk iyileşme, fiziksel işlevde artma ve yaşam kalitesinde artma gibi sonuçları açısından daha olumlu sonuçlar aldığını göstermiştir (Belza ve ark., 2002). Bununla birlikte, çalışmalar, bir fiziksel aktivite programını başlatan yetişkinlerin yaklaşık %50'sinin birkaç ay içinde düştüğünü ortaya koymuştur (Dishman ve ark., 2004).

Doğumdan itibaren, büyümenin ve yaşlanmanın her aşamasında, zamanla fiziksel aktivite düzeylerinde ve modellerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Fiziksel aktivitede bu önemli değişiklikler boylamsal çalışmalarda açıkça görülmektedir. Literatür, fiziksel aktivitenin yaşam boyunca azaldığını göstermektedir. Birçok araştırma, çocukluktan ergenliğe kadar fiziksel aktivitede belirgin bir düşüş olduğunu, bu düşüşün kızlarda erkeklerden daha belirgin olduğunu, bunun nedeninin sosyal ve kültürel koşullar olduğunu ortaya koymuştur (Kemper ve ark., 2001; Yang ve ark., 2007). Pratt, Macera ve Blanton (1999) tarafından yapılan bir araştırmada bu durumun her iki cinsiyette de 15 ve 16 yaş arasındakilerde daha belirgin olduğu bulunmuştur. Yang, Telama, Leskinen, Mansikkaniemi, Viikari, ve Raitakari (2007) genel olarak, fiziksel aktivitenin yılda %1 ila %20 azalabileceğini; ayrıca alışılmış fiziksel aktivite kalıplarının da büyüme sırasında değişeceğini ve spontan olarak rekreasyon faaliyetlerinin spor kulüplerinde veya spor salonlarında yapılandırılmış faaliyetlerle değiştirileceğini ileri sürmektedirler.

Yaşamı sürdürebilmek için herkes fiziksel aktivite yapar. Bununla birlikte, yoğunluğu büyük ölçüde kişiden kişiye ve zaman içinde değişebilir. Fiziksel aktiviteyi ölçmek için kullanılan en yaygın zaman birimleri hafta ve gündür. Aylık, mevsimsel veya yıllık periyotlarda fiziksel aktivite de, daha uzun zaman periyotları için fiziksel aktivite stabilitesini belirlemek için incelenebilir (Caspersen ve ark., 1985). Farinatti, Geraldés, Bottaro, Lima, Albuquerque ve Fleck (2013), düzenli yapılan bir fiziksel aktivite, egzersiz veya sporla ilgili antrenman sıklığının önemli olduğuna işaret eder. Yazarlara göre süre ne çok az ne de çok sık olmalıdır. Fiziksel aktiviteden yeterli fayda sağlamak için haftada 3 kez yapılan bir antrenman bir sıklıkta normaldir.

Ekkekakis, Zenko ve Werstein (2013) herhangi bir fiziksel aktivite veya egzersiz programlarına başlayan bireylerin yaklaşık %45'inin ilerleyen zamanlarda bıraktıklarını bulmuşlardır. Özellikle sosyal desteğin bulunmadığı gerçek yaşam koşullarında muhtemelen bırakma oranlarının daha yüksek olmaktadır. Bu nedenle yazarlar fiziksel aktivitenin sağlık yararları ile ilgili tavsiyelerin en üst düzeye çıkarılmasını ve nüfusun geniş bir kesimi için risklerin en aza indirilmesini tavsiye etmektedir.

Ekkekakis ve arkadaşları ayrıca, batı ülkelerindeki yetişkinlerin çoğunun aşırı kilolu ve yaklaşık üçte birinin obezlik sınırına yakın olduklarını belirtirler. Yazarlara göre halk sağlığı açısından bakıldığında, egzersiz biliminin obez bireyler arasında egzersiz katılımını ve bağlılığını arttırmak için etkili, kanıt temelli stratejiler geliştiremediği ve uygulayamadığı ortaya çıkmıştır. Egzersiz uzmanlarının belirttiği gibi, bir fiziksel aktivite önerisine uyumsuzluk seviyesi %98'i aştığında, bu radikal olarak farklı bir yaklaşımın gerekli olduğunun güçlü bir göstergesidir. Özellikle egzersizin etkilerini değerlendirmek için tek ölçüt olarak kilo kaybının kullanılmasının bireylerin gerçekçi olmayan kilo kaybı beklentilere girdiklerini ve genellikle hayal kırıklığına uğradıklarını ifade ederler. Bu nedenle yazarlar,

bireylerin yaşam boyu egzersiz yapmalarını sağlayacak ve hoş ve zevkli egzersiz uygulamalarına doğru yönelmelerini öne sürmektedir (Ekkekakis ve ark., 2018).

2.3. Fiziksel Aktiviteyi Açıklayan Teoriler

Fiziksel aktivite bir davranış olarak ele alındığında bu davranışı açıklamak için çeşitli teoriler kullanılmaktadır. Bu teorilerden en önemlileri aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1. Öz-belirleme Teorisi (Self Determination Theory)

Fiziksel aktivitenin arkasında yatan motivasyonunsurlarını anlamak için en çok kullanılan teorisi öz-belirleme teorisidir. Motivasyon bireyin bir aktivitede ısrar etmesi için anahtar olarak tanımlanır ve bu nedenle insanların egzersiz yapması için önemlidir. Fiziksel aktivitede motivasyonu açıklamak için kullanılan en önemli teorilerden birisi öz-belirleme teorisidir. Ryan ve Deci (2000) iki tür motivasyon olduğunu belirtmektedir: içsel ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon, bireyin belirli bir şekilde davranmayı seçmesidir, çünkü eylem kendi içinde ödüllendirilir. Buna örnek olarak bireyin eğlenceli olduğu için bir sporu veya fiziksel aktiviteyi yapmasıdır. Dışsal motivasyonda birey bir davranışı gerçekleştirir çünkü gerçekleştirmiş olduğu davranış sonucunda bir ödül veya kazanım edinir. Örneğin, bazı kimseler fiziksel aktivite veya egzersizi çeşitli sağlık yararlarından dolayı yaparlar: zevkli ya da eğlenceli olduğu için değil. Kişinin ne içsel ne de dışsal motivasyonuna sahip olması durumuna ise "motivasyonsuzluk" adı verilir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme üç psikolojik ihtiyaçtan oluşur: özerklik, yetkinlik ve bağlantılık. Özerklik ihtiyacı, kişisel davranışların düzenlenmesinde kendi başına inisiyatif alma ihtiyacı anlamına gelir. Yetkinlik ihtiyacı, bireyin içinde bulunduğu ortamla etkili bir şekilde etkileşim kurma ihtiyacını temsil eder. Başka bir deyişle, bir kişi verilen görevleri tamamlayabilme duygusudur. Bağlantılık ihtiyacı, kişinin diğer insanlara bağlı hissetme ihtiyacını yansıtır. Özerklik, yetkinlik ve bağlantılık hissi, içsel motivasyonu ayrı ayrı veya

birlikte kolaylaştırabilir. Kişinin öz belirlemesinin artması içsel motivasyonu artırdığı için olumlu bir etkiye sahiptir (Ryan ve Deci, 2000).

Fiziksel aktivite, birey tarafından kontrol edilebilen bir davranıştır. Öz belirleme teorisi, bir bireyin yeterlilik, özerklik ve bağlantılık deneyimini en üst düzeye çıkararak, fiziksel aktivite gibi sağlıkla ilgili davranışların düzenlenmesinin içselleştirilmesinin daha muhtemel olduğunu ve dolayısıyla aktivitenin daha iyi korunacağını öne sürmektedir. Özerklik önemlidir, çünkü birey içsel olarak motive olur veya doğal olarak aktiviteden keyif alır. Bu da davranış veya aktivitenin devamlılığını sağlar. Yetkinlik değerli bir bileşendir çünkü bireyin fiziksel aktiviteyi tamamlamak için kendine güvenmesi ve becerisi olması önemlidir. Yeterlilik, saygın ve bilgili uzmanlar da dâhil olmak üzere diğer insanlardan etkili geri bildirimler yoluyla kazanılmaktadır. Bağlantı, kendi kendini belirleme teorisi içinde içselleştirmede önemlidir. Bağlantı bir bireyin, güvendiği ve kendine yakın hissettiği bir kişi tarafından önerilen değerleri ve davranışları benimseyebileceğini gösterir. Öz-belirleme teorisinin üç bileşeni de mevcut ve güçlü olduğunda, bireylerin fiziksel aktivitede daha fazla katılımı deneyimlediklerini ve zamanla daha iyi uyum sağladıkları bulunmuştur (Biddle ve ark., 2007).

Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın en yaygın nedenleri, geliştirilmiş sağlık, daha iyi fitness veya kilo kaybı gibi dışsal faktörlerdir. Bununla birlikte, bu dışsal faktörlerin katalizörler olarak hareket etmesine rağmen, odaklanmanın genellikle ilk adaptasyon ve devam anındaki bağlılık arasında değişebileceği varsayılmaktadır. Bu değişim, öz-belirlemenin olmamasından tam öz-belirlemeye kadar uzanan bir değişimi de etkilemektedir (Biddle ve ark., 2007).

Berger, Pargman ve Weinberg (2007) herhangi bir fiziksel aktivite veya egzersiz için hedef belirlemenin öneminden bahsetmektedir. Egzersiz ortamlarında yapılan çalışmalar, katılımcıların %99'unun egzersiz katılımları için kişisel olarak motive edici birçok hedef

belirlediğini göstermiştir. Bu hedefler, gerçek egzersiz davranışını etkilediği ve insanların hedeflerine ulaşmak için hangi egzersiz davranışının gerekli olduğunu kabul etmelerine yardımcı olarak kabul edilmiştir. Hedef belirleme aynı zamanda insanların egzersiz programlarını takip etmelerine ve faaliyet seviyelerini korumak için motivasyonunu sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, hedef belirleme, egzersiz ve fiziksel aktivite hedeflerine ulaşmada etkinliği en üst düzeye çıkarmanın bir yolu olarak görülmektedir. Egzersiz ortamlarındaki en etkili hedeflerin, insanların kendileri için belirlediği esnek hedefler olduğu gösterilmiştir (Berger ve ark.,2007). Teixeira ve arkadaşları (2012) ise içsel motivasyonun uzun dönem fiziksel aktivitede daha fazla etkili olduğunu bulmuşlardır.

Egzersiz yoğunluğu, etkisi ve uyumu üzerine çalışmalar yapan Walsh'a (2012) göre, insanların farklı hedef türleri vardır ve insanların belirlediği hedefler egzersiz yapma motivasyonlarını etkiler. Örneğin, zor hedefler kolay hedeflerden daha fazla motivasyon gerektirir çünkü yeterince tatmin olabilmek için daha yüksek bir performans standardına ihtiyaç duyarlar. Bireyin herhangi bir dış baskı olmaksızın egzersiz yapması ve istediği anda değişme özgürlüğüne sahip olması birey için içsel motivasyonu ve özerkliği desteklemektedir. Bunun gibi, vücut imajıyla ilgili hedefler dışsal motivasyonla bağlantılıdır; egzersiz katılımı ile olumsuz bir şekilde ilişkilidir ve kısa süreli katılımı ve bırakmayla pozitif olarak bağlantılıdır. Dışsal bir hedef oryantasyonu, kişiyi dışsal bir odak ve motivasyona yönlendirirken, içsel motivasyon sağlık ve fitness hedefiyle bağlantılıdır. Walsh, fitness profesyonellerinin, insanların iyi hisleri, keyfi ve özerkliği teşvik edebilecek sağlık hedefleri belirlemesine yardımcı olması gerektiği sonucuna varmıştır. Dahası, egzersiz uzmanları, müşterilerinin hedef belirlemeleri, egzersiz yoğunluğunu kendileri seçmeleri için yetkilendirmeleri ve aynı zamanda spor salonunun dışındaki etkinlikleri güçlendirmeleri için onlara yardımcı olmalıdır (Walsh, 2012).

Fitness salonuna gelen bazı müşteriler egzersiz deneyiminden zevk almazlar ve daha çok egzersizden kaynaklanan gelişmiş vücut imajına değer verirler. Walsh'a göre (2012), bu durum, yalnızca dış kaynaklı motifler için egzersiz yapmak, egzersiz devamlılığına zarar verdiği için, fitness profesyonellerine bir ikilem sunmaktadır. Egzersiz devamlılığını sağlamak için müşterilerin içsel olarak motive olmaları gerekir. Walsh (2012), "uygun egzersiz yoğunluğu" nun, bir müşterinin özerk hissetmesi ve kendi içsel motivasyonunu güçlendirmesi için kilit unsur olduğuna işaret etmiştir.

2.3.2. Değişim Aşamaları Teorisi (The Stages of Change Theory)

Bu teori, herhangi bir aktivite veya davranışla ilgili değişim sürecinin döngüsel olarak ortaya çıkan farklı aşamalarda gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu aşamalar niyet öncesi (precontemplation), niyet (contemplation), hazırlık (preparation), aksiyon (action) ve devamlılık (maintenance) olmak üzere beş basmaktan oluşmaktadır ((Berger ve ark..2007).

Niyet öncesi aşamasındaki bireylerin davranışlarını değiştirme isteği veya niyeti yoktur. Bir egzersiz ortamında bu, örneğin, bireylerin, egzersiz yapmaya veya gelecek 6 ay içinde daha fiziksel olarak aktif olmasını beklemedikleri anlamına gelir. Egzersizden hoşlanmayabilirler ya da geçmişte davranışlarını değiştirmeye çalışmış olabilirler, ancak verdikleri başarısızlıklardan dolayı vazgeçmişlerdir ve değişime inanabileceklerine inanmazlar. Sosyal faktörlerden dolayı değişime de karşı olabilirler (Berger ve ark., 2007).

Bir sonraki aşama niyet aşamasıdır. Bu aşamadaki bireyleri, önümüzdeki 6 ay içinde egzersiz yapmak için ciddi niyetleri vardır. Bu birey kişi genellikle olası davranış değişikliği ile ilgili olumlu ve olumsuz konulardan haberdardır. Olumsuz bir soruna örnek olarak, egzersiz yapmanın ailesiyle daha az zaman geçirme anlamına gelmesi olabilir. Bu aşama iki yıl kadar sürebilir ve bu süre zarfında insanlar normalde daha fazla aksiyon odaklı değişim programlarına hazır değildir (Berger ve diğerleri, 2007).

Üçüncü aşama, bireylerin daha fiziksel olarak aktif yaşam tarzına doğru harekete geçme niyetinde oldukları hazırlık aşamasıdır. Genellikle bu girişim bir ay içinde alınacaktır. Hazırlık aşamasında kişiler genellikle çeşitli planları vardır ve egzersiz için ekipman veya bir fitness salonuna üye olmak gibi önemli bir adım atmıştır (Berger vd., 2007).

Dördüncü aşama aksiyon aşaması olarak adlandırılır. Bu aşamada bireyler, geçtiğimiz 6 ay içinde adım atmış ve yaşam tarzlarını fiziksel olarak daha aktif bir şekilde değiştirmişlerdir. Başka bir deyişle, düzenli olarak egzersiz yapıyorlardır ancak süresi yarım yıldan daha azdır. Bu evre çok fazla çaba sarf etmeyi gerektirmektedir ve aynı zamanda yüksek düzeyde egzersizi bırakma riski taşımaktadır (Berger ve ark., 2007).

Son aşama devamlılık aşamasıdır. Bu aşamada, bireyler 6 aydan uzun süredir yeni ve daha fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarını sürdürmeye devam etmişlerdir ve eski davranışlarına geri dönme olasılıkları biraz daha azdır. 5 yıldan uzun süredir bu aşamadaki bireyler, hayatlarının sonuna kadar yeni yaşam tarzını sürdürmeye devam edeceklerdir. Yaralanmalar ve sağlıkla ilgili diğer sorunlar gibi aksilikler bunun istisnasıdır (Berger ve ark., 2007).

2.3.3. Hedonistik Motivasyon Teorisi; Bir psikoloji teorisi olan hedonistik motivasyon teorisine göre bütün davranışların arkasında haz alma duygusu vardır ve bu duygunun önemi ilk olarak 17. yüzyıl filozofu Thomas Hobbes tarafından belirlenmiştir (Walsh, 2012). Thomas Hobbes tüm davranışların ardındaki dürtülerin zevk-acı ilkesi olduğunu belirtmektedir. Bireyler zevk almak ve acıyı en aza indirmek için belirli bir şekilde davranırlar. Bu teorinin temel önerimi, insanların yıllar boyunca mutlu olmak için çeşitli yollar aradığını; bu doğrultuda hoşuna gitmeyen acı deneyimlerden kaçınarak hoşuna giden zevk verici deneyimlere yöneldikleridir (Ekkekakis et al., 2018). Walsh'a göre bu, zevk-acı ilkesi bireylerin dört temel psikolojik ihtiyacından biridir. Diğer üç temel ihtiyaç ise benlik saygısı, diğer insanlarla sağlıklı ilişki ve sisteme uymadır.

Bu teoriye göre bireylerin fiziksel aktiviteye katılma ya da ayrılma kararı sadece rasyonel olarak aldıkları bir karar değil aynı zamanda ve büyük ölçüde, bireyin fiziksel aktivite yaparken zevk alıp almadığı ile ilgili deneyimlerine bağlıdır (Ekkekakis ve ark., 2018). Fiziksel olarak aktif insanların iç mekânda egzersiz yaparken hissettikleri zevk, bu bireyleri uzun süreler boyunca sistematik olarak aktif tutan unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Walsh, 2012).

2.3.4. Öz-yeterlik Teorisi (Self-efficacy Theory); Fiziksel aktivite ile ilgili birçok araştırma, spor ya da egzersiz performansında yer alan motivasyon sürecini anlamaya çalışırken öz-yeterlik kurgusunu bir öncül, sonuç ya da süreç değişkeni olarak kullanmıştır (Buchan ve ark., 2013). Spesifik olarak, öz-yeterliğin insanların belirlediği hedefler ulaşmalarındaki engeller karşısında yılmama, stresle başa çıkma gibi çeşitli faktörleri doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Öz-yeterlilik teorisini fiziksel aktivite veya spor bağlamında inceleyen bir takım araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Örneğin, Dishman, Motl, Saunders, Felton, Ward, Dowda ve Pate (2004) öz-yeterliğin meydana gelen bir değişimin ergen kızlar arasında fiziksel aktivite düzeylerinde doğrudan bir artışa sahip olduğunu ve öz-yeterliğin bu popülasyon grubunda fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmek için hedeflenmesi gereken bir değişken olarak kullanılması gerektiğini bulmuşlardır (Dishman ve ark., 2004). Hofstetter, Hovell, Macera, Sallis, Spry ve Barrington (1991) yetişkinler üzerinde posta yolu ile yapmış oldukları geniş çaplı bir araştırmada, öz-yeterliğin, yürüyüş yapma üzerinde önemli derecede etkili olduğunu bulmuşlardır. Rodgers ve Brawley (1993) ise kilo kaybını amaçlayan bir egzersiz programını katılan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada öz yeterliği az olan bireylerin daha erken bu programı bıraktıklarını tespit etmişlerdir.

Biddle, Hagger, Chatzisarantis ve Lippke (2007) belirleme gücü ve kullanım kolaylığının öz-yeterlik teorisini sağlıkla ilgili davranışların en tutarlı belirleyicilerinden biri

haline getirdiği belirtmektedirler. Yazarlara göre öz-yeterliği anlamlı bir şekilde değerlendirmek, davranışın çaba, potansiyel engeller ve davranışsal öz-düzenleme ile ilişkilendirilmesini gerektirir. Diş fırçalama gibi “kolay” alışkanlık davranışları, yeterlik duyguları ile ilgisizdir; hâlbuki egzersiz, planlama, çaba ve dikkate değer engellerin üstesinden gelmeyi gerektirdiği için yeterlik inançlarıyla oldukça ilişkili olabilir. Yazarlara göre bu, öz-yeterliğin, fiziksel aktivite davranışlarının en tutarlı belirleyicilerinden biri olarak ortaya çıkmasının, özellikle de fiziksel aktivitenin güçlü egzersiz öğelerini içerdiği durumlarda ortaya çıkmasının göstergesidir.

2.3.5. Gerekçeli Eylem Teorisi (The Theory of Reasoned Action); Gerekçeli eylem teorisi: araştırmacıların fiziksel aktivitenin benimsenmesi, motivasyon ve bağlılıkla ilgili olarak süreçlerini açıklamak amacıyla kullandıkları başlıca teorilerden biridir. Bu teori, fiziksel aktivite gibi gönüllü olarak yapılan aktivite ile (kısıtlama olmaksızın) ilgili performansının, o kişinin söz konusu aktiviteye katılma niyetine bakılarak en iyi şekilde tahmin edileceğini öne sürmektedir. Teoriye göre niyet, insanların gelecekte yapmak istedikleri davranışlara yatırım yapmaya istekli oldukları planlama ve çaba derecesini göstermektedir. Bu nedenle doğasında ve işlevinde motivasyon olan bir yapıdır (Fishbein ve Ajzen, 1975).

Gerekçeli eylem teorisine göre niyet, iki toplumsal bilişsel değişken (tutum ve öznel norm) tarafından etkilenen davranışın en önemli ve yakın belirleyicisidir. Tutumlar, hedef davranışa yönelik genel bir olumlu ya da olumsuz değerlendirmeyi temsil eder ve niyetlerin oluşumunda baskın bir role sahiptir. Öznel normlar, kişinin etrafındaki önemli kişilerin onun hakkında ne düşündüğü ile ilgilidir. Genel olarak konuşmak gerekirse, bu teori: bireyin tutum ve öznel normunun ne kadar olumlu olursa davranışlarını gerçekleştirme niyetinin de o kadar güçlü olduğunu öne sürer. Dolayısıyla, tutumları ve öznel normları davranışa dönüştürmek için niyetler gereklidir (Fishbein ve Ajzen, 1980).

Gerekçeli eylem teorisinin başlıca hipotezleri, egzersiz ve spor eğitimi dahil olmak üzere bir dizi farklı davranışta çok sayıda çalışmada desteklenmiştir (Biddle ve ark. 2007). Egzersiz alanında, teorisinin testleri, niyetlerin genel öngörücü değeri için güçlü kanıtlar sağlamış ve tutumların niyetler üzerinde yaygın bir etkisi olduğunu göstermiştir. Öznel normlarda daha az etki gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, birtakım çalışmalar, niyetler üzerindeki tutumların güçlü etkilerinin zaman içinde sabit kaldığını tespit etmiştir (Hagger ve ark., 2001).

Teorisinin uygulamaları, fiziksel aktivite ile ilgili göze çarpan davranışsal ve normatif inançları da ortaya çıkarmıştır. İnançlar tipik olarak bir pilot örneğe verilen açık anketlerden elde edilir ve tutum ve öznel norm yapılarının inanç temelli ölçümlerini geliştirmek için kullanılır (Fishbein ve Ajzen, 1980). Araştırmalarda tanımlanan davranışsal inançlar arasında en çok "iyi arkadaşlık", "kilo kontrolü", "genel sağlığımdan faydalanma", "fazla zaman ayırma", "eğlence", "uyum sağlama", "formda kalma", "becerileri geliştirme", "bir yaralanma" ve "terleme" gibi unsurlar öne çıkmıştır. Normatif inançların ve motivasyonun ölçütleri için önemli referanslar, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar ve kardeşler gibi aile üyeleri ile arkadaşları ve okul öğretmenleri olmuştur (Hagger ve ark., 2001)

2.3.6. Planlı Davranış Teorisi (The Theory of Planned Behaviour); Planlı davranış teorisi, gerekçeli eylem teorisinin unsurları olan tutum ve öznel normlara bir üçüncü bileşen olarak algılanan davranışsal kontrol kavramını dâhil ederek genişlemesiyle ortaya çıkmıştır. Bu gerekçeli eylem teorisinden farklı olarak, davranışlarda tam kontrol altında olmayan kişisel ve çevresel faktörlerin de eklenmesini öngörmüştür. Özetlemek gerekirse, planlı davranış teorisinin önerileri aşağıdakileri içerir: (A) Bireyler, bir davranışı olumlu (tutum) olarak değerlendirdiklerinde, önemli gördükleri kişiler onların kendilerine katılmalarını istediklerinde (öznel norm) ve bunu kendi kontrolleri altında algılayacaklarına inandıkları

(algılanan davranışsal kontrol) bir davranışta bulunacaklardır. (B) Güçlü niyet ve algılanan davranışsal kontrol bir davranış olasılığını artıracaktır (Ajzen, 1991).

Bir dizi çalışma, planlı davranış teorisinin, fiziksel aktivite dahil olmak üzere birçok ortamda istemli davranışları öngörmeye ve açıklamaya gerekçeli eylem teorisinden üstün olduğunu göstermiştir (Hagger ve ark., 2001). Teorik yapıların katkısına kısaca değinmeksizin, bazı çalışmalar tutum ve algılanan davranışsal kontrolün niyetleri eşit ve iyi bir şekilde öngördüğünü göstermiştir (Hagger ve Chatzisarantis, 2005). “Kötü hava”, “yaş”, “kalp ağrısı”, “maliyetler”, “yorgunluk” ve “zaman yok” gibi faktörlerin fiziksel aktiviteyi etkilediği bulunmuştur. Örneğin, yaşlı ve hastaların yaş ve kalp krizi geçirme korkusu gibi faktörlerden dolayı fiziksel aktiviteden uzak kaldıkları anlaşılmıştır (Godin ve ark., 1991).

Hagger, Chatzisarantis ve Biddle (2001), planlı davranış teorisini fiziksel aktivite bağlamında araştıran 72 çalışmanın kapsamlı bir analizini gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonuçları teoriyi desteklemiştir. Araştırmanın sonunda; insanların tutumları ve daha az ölçüde algılanan davranışsal kontrol ve öz yeterliğin, fiziksel aktiviteye katılmak için niyet oluşturmada çok önemli rol oynadığını bulunmuştur. Araştırmacılara göre pratik açıdan bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların geliştirilmesine dayanan müdahalelerin, fiziksel aktivite davranışında eşzamanlı bir artışa yol açabileceğini göstermektedir.

Bu alanda benzer bir meta-analitik inceleme gerçekleştiren Downs ve Hausenblas (2005) ise, egzersiz veya fiziksel aktivite alanında yapılan 111 çalışmayı gözden geçirmişlerdir. Araştırmacılar, egzersizin en çok niyet ve algılanan davranışsal kontrol ile ilişkili olduğunu, niyetin en güçlü tutumla ilişkili olduğunu ve niyetin, egzersiz davranışı ve tutum ve algılanan davranışsal kontrol kavramını öngördüğünü tespit etmişlerdir.

2.3.7. Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparison Theory); Sosyal karşılaştırma teorisi, başkalarıyla birlikte fiziksel aktivitede bulunmanın etkisini açıklamak için kullanılan bir teoridir. Teori, insanların nasıl yaptıklarını değerlendirmek için bir güce sahip olduklarını

ve nasıl olduklarını değerlendirmek ve kendilerini karşılaştırmak için standartlar aradıklarını belirtmektedir. Nesnel standartlar mevcut olmadığında, insanlar sosyal çevrelerine bakarlar ve diğerleriyle karşılaştırırlar. Sosyal karşılaştırma kuramı, insanların neden sağlık veya sağlık açısından zarar verici davranışlarda bulunma konusunda motive olduklarını açıklayabilecek çeşitli araştırma alanlarına uygulanmıştır (Corning ve ark.,2006).

Bireyler, egzersiz yapmak gibi sosyal olarak kabul edilebilir bir davranışı gözlemlerken, aynı davranışta bulunma ihtiyacını hissederler. Örneğin, sosyal etkilerin fiziksel aktivite gibi sağlıkla ilgili davranışları nasıl desteklediğine ilişkin bir araştırmada, akranların algılanan davranışları, diğer bireylerin davranışlarını etkilemiş ve böylelikle bireylerin etraflarındakilerin davranışlarını taklit ettikleri bulunmuştur (Luszczyska ve ark., 2004). Ek araştırmalar, başkalarının varlığında veya bir aynanın önünde egzersiz yaparken ruh hali ve enerji düzeylerinin değiştiğini göstermektedir. Örneğin, bir başkası ile veya bir ayna önünde egzersiz yapan kadınlar, tek başına egzersiz yapan kadınlara göre kendilerini daha enerjik ve canlı hissettikleri bulunmuştur (Ginis ve ark. 2006).

Bazı insanlar başkalarının varlığında kendini bilinçli bir şekilde hissetmekle birlikte, araştırmalar bireylerin sıklıkla sosyal etkileşim için egzersiz yaptıklarını göstermektedir. Arkadaşların veya akranların aynı aktivitelere katılmaları halinde, egzersiz sırasında katılma ve motivasyona devam etme olasılığı artmaktadır (Faulkner ve ark., 2008).

2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılmayı, devam etmeyi veya bırakmayı etkileyen faktörler hakkında birçok kapsamlı araştırma yapılmıştır. Bu faktörler genelde demografik, bireysel ve çevresel olmak üzere üç kategoride incelenmektedir: (Allen ve Morey, 2010).

2.4.1. Demografik Faktörler

Fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkili olduğu varsayılan demografik faktörlerin en önemlileri yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve medeni durumdur.

Yaş

Düzenli aktiviteye katılımın yaşla birlikte azaldığı; kadınların yaş gruplarında erkeklerden daha fazla düşüş yaşandığı bulunmuştur. Yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivitenin yararları ve güvenliği iyi bir şekilde belirlenmiş olsa da, artan yaş hala azalmış fiziksel aktivitenin en tutarlı belirleyicilerinden biridir (Trost ve ark., 2002). ABD’de yapılan araştırmalarda yaşlı yetişkinlerin yaklaşık % 60’ının fiziksel aktivite konusunda duyarsız oldukları anlaşılmıştır (Allen ve Morey, 2010). Bazı veriler, fiziksel aktivite düzeylerinin tipik emeklilik yaşı (60-65) etrafında hafifçe arttığını, ancak kısa bir süre sonra azaldığını ileri sürmektedir. Çalışmalar yaşlı erkeklere göre yaşlı kadınlarda fiziksel aktivitede yaşla ilgili daha büyük bir düşüş olduğunu da göstermiştir (Allen ve Morey, 2010).

Conn, Burks, Pomeroy, Ulbrich ve Cochran (22) yaşa bağlı davranışsal değişikliklerin egzersiz öz-yeterliliğini ve egzersiz beklentisini etkilediğini belirtmiştir. Araştırmacılar ayrıca, yaşlı bireylerin fiziksel yeteneklerinin yaşla birlikte bozulduğuna inandıklarından dolayı daha düşük öz yeterliliğe sahip olduklarını bulmuşlardır.

Cinsiyet

Birçok araştırma, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitede bulduklarını ortaya koymuştur (Trost ve ark., 2002; Dishman ve Sallis, 1994). Fiziksel aktivitenin önündeki engeller, hem kadınlar hem de erkekler arasında benzer şekilde etkili olsa da, özellikle kadınlar için önemli olan bazı faktörler vardır. İlk olarak, önceki fiziksel aktivite rehberleri, kadınların cesaretlerini kırabilecek oldukça ağır bir aktivite programı belirlemiştir. Araştırmalar, kadınların sadece %5’inin yıllık olarak (örneğin, koşma gibi) ağır sayılabilecek faaliyetleri benimsediğini, ancak %34’ünün ılımlı aktiviteleri (yürüyüş gibi) benimsediğini göstermiştir. İkincisi, kadınlar erkeklerden farklı olarak daha az destekleyici bir sosyal ortam yaşayabilir. Kadınların hem iş hem de aile sorumluluklarını içeren çok sayıda rolleri, düzenli fiziksel aktivite için özellikle önemli bir engel olabilir. Örneğin, veriler evde

küçük çocukları olan kadınların küçük çocuksuz kadınlardan daha az aktif olduğunu göstermektedir (Vrazel ve ark., 2008).

Sosyo-ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik durumun genel olarak, fiziksel aktivite ile oldukça tutarlı bir ilişkisi bulunmuştur. Bazı çalışmalarda "mavi yakalı" olarak adlandırılan mesleklerde (genellikle işçi sınıfı) çalışanların, düşük gelirli ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha az fiziksel aktivite (özellikle boş zaman fiziksel aktivitesi) yaptıkları tespit edilmiştir (Trost ve ark., 2002). Düşük sosyoekonomik duruma sahip bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olmasının birçok olası nedeni vardır. Birincisi, bu bireylerin daha az park veya eğlence tesisine sahip olan ortamda yaşama olasılıkları daha yüksektir, evde egzersiz ekipmanı satın almak için yeterli finansal kaynaklara sahip değillerdir ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için sosyal destek veya teşvikten yoksundurlar veya sağlık yararları hakkında bilgileri eksiktir. İkincisi, bazı araştırmalar, daha düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, doktorlarından fiziksel aktivite gibi koruyucu sağlık davranışları konusunda daha az tavsiye aldıklarını göstermektedir. Üçüncü olarak, düşük sosyoekonomik durum, kalp rehabilitasyonu gibi klinik egzersiz programları sırasında ve sonrasında zayıf uyumluluk ile ilişkilidir ve bu durum, finansal kısıtlamalar, sağlık sigortası kapsamı ve çalışma eksikliği ile ilişkili olabilir (Salmon ve ark., 2000).

Medeni Durum

Medeni durumun da fiziksel aktivite seviyesi ile de ilgili olduğu ileri sürülmektedir. Aktif Yaşam Derneği (2010) tarafından yapılan bir anket araştırmasında bekârlarında daha aktif oldukları ve evli kadınların ise en az aktif oldukları bulunmuştur.

2.4.2. Bireysel Faktörler

Fiziksel aktivite ile ilgili olduğu varsayılan bireysel faktörler şunlardır: motivasyon, fiziksel aktivite geçmişi, vücut ağırlığı, sağlık riski profilleri, diyet, stres ile fiziksel ve psikolojik yorgunluktur.

Motivasyon

Fiziksel aktivite ile ilgili temel araştırma konularından biri, insanların neden başka yollarla harcayabilecekleri zamanlarını fiziksel aktivite yaparak azaltmalarıdır. Sağlık, görünüm, zevk, sosyal etkileşim, stres azaltma, güçlenme, beceri geliştirme, başarı ve kişisel tatmin, düzenli fiziksel aktivite yapmanın en önemli nedenleri arasında sayılmaktadır (Frederick ve Ryan, 1993).

Fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden unsurlar insanların aktivite seçimlerini de etkileyebilir. Frederick ve Ryan (1993), bireysel sporlara katılanların ilgi ve keyif almadan daha fazla motive olduğunu; fitness aktivitelerine katılanların ise fiziksel görünümünden daha fazla motive olduğunu bulmuşlardır. Bir çalışma, bazı insanların hareketsiz bir yaşam tarzının hoş olmayan yönlerinden kaçınmak (örneğin egzersiz yapmamanın olumsuz sonuçlarını ve egzersiz yapmadıkları takdirde kendilerini daha kötü hissettiklerini hatırlatmak) ile daha fazla motive olduklarını bulmuştur (King ve ark., 1990).

Kesitsel araştırmalar, genel popülasyonda yürüyüş yapmanın (% 44,1) en popüler fiziksel aktivite şekli olduğunu, bunu bahçe işleri (% 29,4), germe egzersizleri (% 25,5), bisiklet sürmek (% 15,4), kuvvet antrenmanı (% 14,1), merdiven çıkma (% 10,8), koşu (% 9,1), aerobik veya aerobik dans (% 7,1) ve yüzme (% 6,5) olduğunu göstermektedir. Erkekler daha çok bahçivanlık veya bahçecilik işleri, güçlendirme egzersizleri, koşu ve çaba isteyen sporlara yöneldikleri bulunmuştur. Kadınlar arasında yürüyüş ve aerobik ya da aerobik dans daha popülerdir (ABD Sağlık Bakanlığı, 1990).

Fiziksel Aktivite Geçmişi

Bireyin daha önce herhangi bir fiziksel aktivite ile uğraşmış olması, egzersiz için öz-yeterliliği teşvik ederek ve şekillendirerek ve fiziksel aktivite becerilerini geliştirerek gelecekteki fiziksel aktivite davranışını olumlu yönde etkilediği varsayılmaktadır (Trost ve ark., 2002). Bununla birlikte, egzersiz geçmişi ile egzersiz davranışı arasındaki gözlemlenen

ilişki, egzersiz tarihinin nasıl tanımlandığına bağlı olarak değişir. Son egzersiz tarihi genellikle gelecekteki egzersiz davranışlarını öngörmektedir (Dishman ve Sallis, 1994). Bununla birlikte, çocukluk dönemi egzersiz geçmişi erişkinlikteki fiziksel aktivite ile tutarsız bir şekilde ilişkilidir. Çocukluk dönemi fiziksel aktivite deneyimleri de yetişkinlerin kendi kendine yeterliliklerini ve egzersiz davranışlarını orta seviyede etkilemektedir (Hoftstetter, Hovell ve Sallis, 1990).

Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlığı ile fiziksel aktivite arasında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Kesitsel araştırmalar, daha ağır bireylerin daha hafif bireylere göre daha az aktif olduğunu göstermektedir. Bir takım araştırmalar, fiziksel aktivite seviyesindeki değişikliklerin, enerji dengesi denklemi tarafından tahmin edilen yönde vücut ağırlığındaki değişikliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Dannenbergh ve ark., 1989; King ve Tribble, 1991). Egzersizlerin, deneysel çalışmalarda kısa ve uzun süreli kilo kaybını arttırdığı da gösterilmiştir (King ve Tribble, 1991).

Vücut ağırlığı ve fiziksel aktivite ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Kilo durumunun hangi oranda fiziksel aktiviteye engel olduğu veya aktiviteyi başlatmak için motive edici bir faktör olduğu belirsizdir. Daha ağır bireyler, daha hafif insanlara göre daha fazla hareketsiz olabilir, çünkü daha ağır insanlar için fiziksel aktivite daha az zevklidir ve kısmen egzersiz giysileriyle başkaları tarafından görülmekten rahatsızlık duyarlar. Bununla birlikte, ağırlık durumu da egzersizi başlatmak için bir motivasyon kaynağı olabilir. Bireylerin egzersiz için verdikleri en yaygın nedenlerden biri kilo kontrolüdür ve kilo kontrolü için diyet, hem yüksek hem de orta şiddetteki fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile pozitif ilişkilidir (Hooper ve Veneziano, 1995).

Sağlık Riski Profilleri

Kronik hastalıklara ve genel olarak daha kötü sağlık ve fiziksel işleve sahip bireylerin fiziksel olarak aktif olma olasılıkları daha azdır. Kronik sağlık koşullarına sahip bireyler için, resmi, yapılandırılmış bir egzersiz programına katılım, fiziksel aktivite uyumunu kolaylaştırabilir. Aşırı kilo/obezite aynı zamanda daha düşük aktivite düzeyleri ile de ilişkilidir (Trost ve ark., 2002). Brownson, Eyer, King, Brown, Shyu ve Sallis (2000) ABD’de ulusal bir kadın örnekleminde, aşırı kilolu olanların, daha az kilolulara göre düzenli olarak aktif olma ve boş zamanlarını fiziksel aktiviteyle değerlendirme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Sağlık riski davranışları bir arada kümelenme eğilimindedir ve sağlık yükünün risk faktörlerinin çoğalmasıyla ile daha da arttığı görülmektedir. Araştırmacılar, fiziksel aktivite ile sigara, alkol alımı ve diyet gibi diğer sağlık davranışları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Fiziksel aktivite ile diğer sağlık riski davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, fiziksel aktivitenin başlatılmasının, sürdürülmesinin ve nüksetmesinin belirleyicilerinin anlaşılmasını geliştirmek için önemli etkilere sahiptir. Bir dizi sağlık riski davranışında, fiziksel aktivitenin en güçlü korelasyonu sigara ve diyet olduğu bulunmuştur (Emmons ve ark., 1994).

Birçok kesitsel çalışmadan elde edilen veriler, sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarını seçtiklerini göstermektedir (Emmons ve ark. 1994). Sigara içenlerin genellikle fiziksel olarak daha az aktif olmalarının yanında, egzersiz modellerinde olumlu değişiklikler yapmaları ve egzersiz programı başlatmaları daha az olasıdır (Hooper & Veneziano, 1995). Sigara içimi, fiziksel aktivite performansı üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğu için fiziksel aktiviteye engel olarak düşünülebilir. Sigara içmeyenlere göre egzersiz yapmak sigara içenlerden daha kolaydır. Bazı araştırmacılar, fiziksel aktiviteyi sigara bırakma için bir geçit olarak incelemeye başlamışlardır. Son

zamanlarda yapılan bir çalışma, bir fiziksel aktivite programına katılan bayan içicilerin, 3 aylık zaman içinde sigara bırakma oranlarının yarıya düştüğünü bulmuştur (Marcus ve ark., 1993).

Diyet

Aktif yetişkinler genellikle hareketsiz yetişkinlerden daha sağlıklı diyetlere sahiptir. Fiziksel aktivitenin enerji gereksinimleri göz önünde bulundurulduğunda, kronik orta düzeydeki egzersiz mutlaka artan enerji alımıyla ilişkilidir. Bununla birlikte, fiziksel olarak aktif yetişkinler, daha az aktif yetişkinlere göre daha az yağlı yemek yeme eğilimlidir (Blair ve ark., 1981). Beslenme ve egzersiz davranışlarının, sağlığı olumlu yönde etkilemek için birbirleriyle etkileşime geçebileceğini düşünen King ve Tribble (1991), egzersizin iştah ve yeme davranışı üzerindeki etkisinin vücut ağırlığına göre değişebileceği konusunu gündeme getirmiştir. Egzersizin özellikle kısa vadede iştahta azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur (Emmons ve ark., 1994). Bazı çalışmalar ise, daha ağır kişilerde egzersizle gıda alımında herhangi bir değişiklik olmadığını göstermiştir (Woo ve ark., 1982). Kilolarını yönetmekte güçlük çekenler için egzersiz, aşırı yemeğe karşı sağlıklı bir davranış alternatifi sağlayabilir. Ayrıca, egzersizin aynı zamanda ruh hali üzerinde de olumlu etkileri vardır, bu da enerji alımındaki azalmayı desteklemeye yardımcı olabilir.

Stres

Yüksek stres seviyesinin, düşük fiziksel aktivite seviyeleri de dâhil olmak üzere, kötü sağlık davranış kalıpları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar ayrıca fiziksel aktivitenin ruh hali ve stres düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Aldana ve ark., 1996; Gauvin ve ark., 1996). Stres seviyeleri durağan değildir ve davranışsal sonuçların üretilmesi için kişinin başa çıkma tepkileriyle etkileşime giren dinamik süreçler olarak düşünülmelidir.

Stetson, Rahn, Dubbert Wilner ve Mercury (1997) stresin egzersiz uyumu üzerindeki etkilerinin prospektif bir değerlendirmesini yapmışlardır. Bu kişisel, çevresel ve davranışsal alanlar arasındaki dinamik etkileşimin iyi bir örneğidir. Çalışma, bir egzersiz programına devam eden kadın örneğinde stresin egzersiz davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir. Örneklemdaki kadınların çoğunluğunun düzenli egzersiz yaptıklarını bildirmelerine rağmen, birçoğu geçmişte en az bir egzersiz programını bıraktıkları ve ortalama olarak, katılımcılar çalışma süresince haftada yaklaşık 1 günlük planlı egzersizi ihmal ettikleri bulunmuştur. Bu bulgu, düzenli egzersiz yapanların bile düzenli aktiviteyi durdurabilecekleri ve egzersiz devamlılığının günlük olarak değişebileceğini düşündürdüğü diğer literatürle tutarlıdır. Küçük çapta görülen stres bile egzersize bağımlılığı bozan bir unsur olarak bulunmuştur. Algılanan stresin, egzersiz davranışı üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yazarlar, ayrıca planlı egzersizin devam eden stres dönemlerinde küçük bir stres oluşturucu olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Fiziksel ve Psikolojik Yorgunluk

Zayıflık ve normal yorgunluktan farklı bir kavram olan yorgunluk, aşırı derecede bir yorgunluk hissetmedir. Fiziksel yorgunluk hem fiziksel hem de zihinsel olabilir. Smith, Fitzgerald ve Whitehead (2014), nitel bir çalışmada, hafif ve kronik fiziksel yorgunlukla mücadele eden 18 katılımcıdan, web tabanlı bir anket kullanarak elde ettikleri bulgulardan, yorgunluğa sahip insanların hedefleri ayarlama ve enerji için enerji ihtiyacını nasıl hissettiklerini araştırmışlardır. Araştırma sonunda kronik yorgunluğu olan bireylerin yaşadıkları acıyı önlemek ve daha az enerji tüketen görevlere ulaşmak için yorucu egzersiz yerine diğer günlük işleri/görevleri tercih ettikleri bulunmuştur. Ayrıca, örneklemin% 86'sının yorgunluğu egzersiz yapmanın önünde bir bariyer olduğunu bildirmişlerdir.

2.4.3. Çevresel faktörler; Fiziksel aktivite ile ilgili olduğu varsayılan çevresel faktörlerin başlıcaları şunlardır: sosyal destek, zaman, mekân ve erişim ve fiziksel aktivitenin özellikleridir.

Sosyal Destek

Sosyal destek, kesitsel ve boylamsal çalışmalarda fiziksel aktivite ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin, aile üyeleri ve çalışma arkadaşlarından daha fazla destek aldıkları bulunmuştur (Howell ve ark., 1989). Kapsamlı bir inceleme çalışmasında, Carron, Hausenblaus ve Mack (1996), bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik eden altı sosyal kaynağı şu şekilde bulmuşlardır: hekim, çalışma arkadaşları, aile üyeleri, egzersiz eğitmenleri, halen egzersiz yapanlar, daha önce birlikte egzersiz yaptığı insanlar. Yazarlar, sosyal etkinin genellikle küçük ila orta derecede bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Orta ve büyük ölçekli etkiler, (a) aile desteği ve egzersiz ile ilgili tutumlar, (b) görev uyumu ve bağlılık, (c) önemli bireyler ve egzersiz ile ilgili tutumlar ve (d) aile desteği ve uyum davranışı için bulunmuştur. Fiziksel aktivite ile sosyal destek arasındaki ilişkinin, sosyal destek kaynaklarının zaman içinde ve bu sağlık davranışının benimsenmesi ve sürdürülmesi aşamalarında değişebileceği dinamik bir süreç olduğu kabul edilmelidir. Araştırmalar ayrıca sosyal desteğin fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde cinsiyet farklılıkları olabileceğini düşündürmektedir. Troped ve Saunders (1998) kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite üzerindeki toplumsal cinsiyet farklılıklarını, egzersizin benimseme aşamasında çeşitli aşamalarda incelemiştir. Kadınların "çoğu insan", "benim aile hekimim" , "eş" ve "ebeveynlere" uyma konusunda erkeklerden daha fazla motive oldukları bulunmuştur. Normatif inançlar ve sosyal etkilerdeki cinsiyet farklılıkları, egzersize adapte olmanın daha erken aşamalarında daha belirgin olduğu anlaşılmıştır.

Fiziksel aktivite için hem aile hem de arkadaş desteği destekli görünse de, eşin rolü özellikle önemli gibi görünmektedir (Trost ve ark., 2002). Eşi ile birlikte bir fitness

programına katılan bireyler, eşi olmayanlara kıyasla, 12 ay boyunca daha yüksek oranda uyumluluk oranına sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte, hekim desteğinin de özellikle genel yetişkin popülasyonu arasında fiziksel aktivite düzeyi ve devamlılığı ile daha güçlü ve tutarlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Sallis ve Owen, 1999).

Zaman

Zaman yetersizliği hem hareketsiz hem de aktif bireyler tarafından bildirilen, egzersiz yapmanın önündeki engellerin başında yer almaktadır (Dishman ve Sallis, 1994). İnsanların çeşitli sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile davranışlara bağlılık modeli oluşturdukça, bağlılık konusunda daha bilinçli kararlar alındığı ve davranışların daha alışkanlık haline geldiği öne sürülmüştür (Maddux, 1993). Bununla birlikte, planlama etkinliği, düzenli egzersiz yapanlar arasında bile önemli ve anlamlı bir uyum göstergesidir. Bu nedenle, egzersiz uyumunu sürdürmek için, düzenli egzersiz yapanların zaman engelini aşmaları için usta olmaları gerekir. Zaman engeli, belirli popülasyon alt grupları için özel bir problem olabilir. Örneğin, Schmitz, Jacobs, French, Lewis, Caspersen ve Sternfeld (1999) ebeveyn olmalarının anneler için fiziksel aktivitede azalmalar ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Çocuklar için bakıma harcanan zaman, fiziksel aktivite seviyelerini koruma girişimlerine müdahale edebilir.

Algılanan engellerin de fiziksel aktivite ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu anlaşılmıştır. En sık bildirilen fiziksel aktivite bariyeri zamanın olmamasıdır (Dishman ve Sallis, 1994). Diğer başlıca bariyerler ise tesis eksikliği, kötü hava koşulları, güvenlik, egzersiz partneri eksikliği, yorgunluk veya enerji eksikliği, kötü sağlıktır (Trost ve ark., 2002). Algılanan bariyerler hem öznel hem de nesnel bileşenleri içerebilir. Egzersiz tesislerinin eksikliği gibi nesnel bariyerler, çeşitli politika müdahaleleri ile değiştirilebilir ve öznel engeller, aktiviteyi engelleyen inançları çürüten bilişsel müdahalelerle değiştirilebilir (Allen ve Morey, 2000).

Mekân ve Erişim

Fiziksel aktiviteyi etkileyen diğer bir önemli çevresel faktör egzersiz tesislerine/salonlarına erişimdir. Bunu değerlendirmenin bir yolu, bireylerin evleri ile egzersiz tesisleri arasındaki mesafenin egzersiz davranışıyla ilişkili olup olmadığını incelemektir (Sallis ve ark., 1990). Tesislere erişim ve fiziksel aktivite arasında orta derecede bir ilişki olduğu görülmektedir. Egzersiz olanaklarına erişim, bazı bireyler için egzersiz düzeyleri ile ilişkili olabilir, ancak aktivite tercihine bağlı olarak diğerleri için olmayabilir. Yürüme veya koşma gibi egzersizleri tercih eden, herhangi bir yerde yapılabilen kişiler için, tesislere erişim daha az ilgili olabilir. Buna ek olarak, sabit bisiklet, koşu bandı ve hatta egzersiz videoları da içerebilen ev teçhizatı ile egzersiz yapan kişiler için, tesislere erişim de egzersiz uyumunu etkilemeyebilir. Ne olursa olsun, ortamların fiziksel aktiviteye ne kadar elverişli olduğu (yani yürüyüş/bisiklet yolları, güvenli sokaklar) büyük olasılıkla nüfus aktivite seviyeleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Toplum tabanlı bir örnekleme mahalle güvenliği ve hareketsiz davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, mahallelerini güvensiz olarak algılayan kişiler arasında fiziksel aktivitenin devamlılığının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Sherwood ve Jeffery, 2000).

Çevresel faktörlerin, bireylerin fiziksel aktivite davranışları üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Trost ve ark., 2002). Çalışmalar, sadece parklara, yürüyüş veya bisiklet parkurlarına veya diğer fiziksel aktivite olanaklarına kolayca erişebilmenin, daha büyük aktivite düzeyleri ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Powel ve ark., 2003). Mahalle güvenliği, özellikle yaşlı yetişkinler, kadınlar ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler arasında bir başka önemli faktördür (Powel ve ark., 2003).

Fiziksel Aktivitenin Özellikleri

Kişi düzeyinde karakteristiklere ek olarak, fiziksel aktivite programın özel yönleri de fiziksel aktiviteye devam etmeyi etkileyen faktörlerden biridir. Bir takım insanlar yüksek

yoğunluklu fiziksel aktivite yerine düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteyi tercih ederler. Egzersiz süresine ilişkin olarak, bazı kanıtlar, bireylerin birkaç kısa süreli aktiviteyi bir uzun süreli aktiviteden daha fazla tercih ettiğini göstermiştir. Daha kısa, aralıklı egzersiz süreleri, bir egzersiz programının başlangıcındaki kopmaları azaltmak için özellikle yararlı olabilir (Murphy ve Hardman, 1998).

Egzersiz çeşitliliği de, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için önemli olabilecek başka bir özelliktir. Egzersiz davranışındaki çeşitlilik egzersiz tutarlılığı açısından önemli olup olmadığı hakkında az bilgi mevcuttur. Daha geniş çeşitlilikte egzersiz yapmak, yaralanma ve can sıkıntısını azaltabilir ve birden fazla aktivite yapmaya uyumluluğu artırabilir. Alternatif olarak, düzenli bir egzersiz rejimini benimsemek ve öncelikli olarak bir faaliyete odaklanmak karar vermeyi azaltabilir ve böylece bağlılığı kolaylaştırabilir. Tek bir aktivite türü ile çeşitliliğe göre tercih edilen bireysel farklılıklar da mevcut olabilir. Tercih, egzersiz aşamasına göre de değişebilir. Yani bireyler daha uygun hale geldikçe, yeni aktivitelerin tadını daha iyi çıkarabilmektedirler (Sherwood ve Jeffery, 2000).

Çalışmalar, evde yapılan programlarla grup veya salon tabanlı programları karşılaştırmıştır. Bazı çalışmalar, evde yapılan egzersizin daha fazla devamlılık ve daha yüksek düzeyde aktivite ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Carlson ve ark., 2000). Bununla birlikte, bazı araştırmalar grup veya salonda yapılan programların avantajını göstermiştir (Cox ve ark., 2003). Grup veya salonda yapılan programlar bağlamında, uygun zaman ve konum, makul maliyet, çeşitli egzersiz yöntemleri, egzersiz hedeflerinde esneklik ve egzersiz öğretmenin kalitesi gibi, devamlılığı güçlendiren birçok faktör vardır (Franklin, 1988). Ekkekakis ve ark. (2018) göre, birinin egzersiz yoğunluğunu seçme özgürlüğü, egzersize karşı duygusal tepkilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bellezza, Hall, Miller, ve Bixby (2009) tarafından yapılan bir araştırmada orta yoğunlukta bir antrenmanın yüksek yoğunluklu bir antrenmandan ve düşük yoğunluklu antrenmandan daha zevk verici olduğu bulunmuştur.

Son olarak, günlük minimum 30 dakikalık fiziksel aktivitenin halk sağlığı için tavsiye edildiği göz önüne alınarak, kısa süreli aktivitelerin uzun süreli aktivitelere karşı sağlık yararlarına odaklanılmaya başlanmıştır. Genel olarak, araştırmalar, çok sayıda kısa süreli aktivite ile ilgilenmenin sağlık açısından daha yararlı olduğunu göstermektedir (Jakicic ve ark, 1999). Kısa süreli aktiviteler, bireylerin programlarına daha kolay dâhil edilebilirler ve özellikle fiziksel aktiveye yeni başlayanlar için daha uygundur. Araştırmalar, kısa süreli uyumu teşvik etmek için çok sayıda kısa egzersizin etkili olduğunu göstermektedir (Jakicic ve ark, 1999).

2.5. Fitness Salonları

Fitness salonlarının kuruluşunun başlıca amacı insanların daha rahat ve programlı bir şekilde çeşitli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmasıdır. Fitness salonları, insanların belirli bir ücret karşılığında haftalık, aylık veya yıllık olarak bir takım fiziksel aktivite, egzersiz veya spor hizmetinden yararlandığı işletmelerdir. Fitness salonları çeşitli adlarda isim hizmet vermektedir. Bunların başlıcaları fitness center, gym, fitness/sağlık kulübü ve fitness/spor salonudur. (Ataçocuğu ve Zelyurt, 2016).

Fitness kültürünün ortaya çıkması 19. yüzyılın sonlarına doğru olmuştur. Bu yıllar insanların vücut ve kas geliştirme üzerine yoğunlaştığı yıllardır. Başlangıçta, bu vücut geliştirme alt kültürü neredeyse tamamen erkeklere mahsus olarak anlaşılmıştır. Bir fenomen olarak vücut geliştirme için bir başka dönüm noktası 1970'lerin sonlarından itibaren Arnold Schwarzenegger ve Lou Ferrigno gibi birçok popüler vücut geliştiricisinin resmedildiği Pumping Iron isimli kitapla popüler olmuştur (Andreasson ve Johansson, 2014).

Fitness sektörü, özellikle 1970'lerden itibaren küresel bir dönüşümü ve büyük çapta genişleme yaşamıştır. Caesars Palace Dünya Kupası Şampiyonası'na hazırlanmakta olan dört kadını tasvir eden II. Boyrame II (1985) adlı film, bu altkültürel alanda kadın katılımı için bir atılım olarak görülebilir. Bu değişim, yeni, modern bir fitness kültürünün gelişmesi için bir

başlangıç noktası olmuştur çünkü fitness salonu kavramı yavaş yavaş dönüşmeye ve tipik bir kas geliştirme aktivitesinden kitlesel bir boş zaman aktivitesine kaymaya başlamıştır (Andreasson ve Johansson, 2014).

Özellikle son 10-15 yılda fitness terimini geçen fiziksel aktiviteler ortaya çıkmıştır. Başlangıçta aerobik, step aerobik, jogging, kondisyon ve vücut geliştirme, popülasyonun "fit" olmasını sağlayan en yaygın spor aktiviteleriyken; günümüzde daha çeşitli aktiviteler görmek mümkün hale gelmiştir. Bunların içinde en yaygın olanları fit kutusu, bisiklet aktiviteleri, jimnastik tabanlı eğitim, crossfit, süspansiyon eğitimi, kettlebell antrenmanı, toplam vücut koşulu, kor eğitimi, fonksiyonel antrenman, pilates, yoga ve germedir (Paoli ve Bianco, 2015).

1970'lerden günümüze oldukça kısa bir tarihsel dönem boyunca, ticari fitness spor salonları, özel fitness kulüpleri, imtiyazlı zincirler, uluslararası spor dergileri, profesyonel eğitmenler ve benzeri sayılardaki oldukça büyük bir artış olmuştur. Sadece vücut geliştirme için ayrılmış spor salonları hala mevcut olmasına rağmen, birçok fitness salonuna sağlık, güzellik ve boş zaman geçirme amacıyla gelen birçok üye vardır ve bu sayı her yıl artmaktadır. Sağlık ve fitness alanında hizmet veren Uluslararası Sağlık, Raket ve Spor Kulübü Derneği'nin (International Health, Racquet & Sports Club Association/IHRSA) yayınladığı raporda, 2012 yılında yaklaşık 153.000 sağlık ve fitness kulübüne devam eden 131.7 milyon üyeden yaklaşık 75.7 milyar dolar gelir elde edilmiştir (Andreasson ve Johansson, 2014).

Her ne kadar bireyler fiziksel aktiviteye katılıp katılmamaya karar vermelerinin birçok nedeni olsa da, bazıları aradıklarını fitness salonlarında daha kolay bulabilirler. Örneğin, bir egzersiz yapmaya nasıl ve nereden başlayacağını bilmeyen veya kendi başına egzersiz yaparken kendini bunalmış hisseden, sıkılan bireyler fitness salonlarının bu engelleri etkili bir şekilde kaldırdıklarını düşünürler (Brooks ve Lindenfeld, 1999). Sağlık ve fitness

profesyonellerinin, üyelerinin ihtiyaçlarını karşılayan fitness tesislerinde bir iklim oluşturma potansiyeli göz önüne alındığında, çevresel ortamın fiziksel aktivite üzerindeki etkisi giderek artan bir şekilde vurgulanmaktadır. Bu durum haliyle egzersiz ortamlarında daha fazla destekleyici bir iklim oluşturmayı gerektirmektedir (McCormack ve ark., 2004).

Fitness salonlarında müşterilere sunulan başlıca hizmetler spor ekipmanları, egzersiz grupları ve bireysel antrenörler ve diğer hizmetlerdir (Carvalho ve ark., 2013). Başlıca spor ekipmanları şunlardır: ağırlık istasyonları, kürek makineleri, sabit egzersiz bisikletleri, mekik aleti ve koşu bandı. Bu ekipmanlar genellikle bireylerin kendi evlerinde bulunmayan veya ulaşma imkânı kısıtlı olan çeşitli ekipmanları kapsamaktadır. Özellikle bisiklet vb. ekipmanlarda uzun çalışma süresi boyunca müşterinin sıkılmaması için TV veya radyo gibi çeşitli çeşitli görsel-işitsel aletler ekipmana eklenir veya spor salonun duvarlarına yerleştirilir. Ağırlık ekipmanlarının hafif, orta ve yüksek olmak üzere birçok kademesi vardır. Ayrıca, omuzlar, karın, sırt ve bacak gelişimi için tasarlanmış çeşitli ekipmanlar da bulunmaktadır (Carvalho ve ark., 2013)

Egzersiz grupları, fitness salonlarının müşterileri çekmesi ve koruması için sunmuş oldukları çekici hizmetlerden biridir. Müşterilere ne kadar çok egzersiz sınıfı seçeneği verilirse müşteriler daha fazla fitness salonuna gelmeye ilgi duydukları anlaşılmıştır. Bu sınıflar özellikle, pilates, yoga, aerobik vb. alanlarda yapılır. Grup egzersizinin temel avantajı, eğitmenler ve egzersiziler ile olduğu kadar egzersiziler arasında da daha iyi bir etkileşim olmasıdır (Carvalho ve ark., 2013)

Fitness kulüplerinin çoğu, müşteriler için uygun egzersizi kişiselleştiren ve beslenme paketlerinde tavsiyede bulunan kişisel eğitmenlere sahiptir. Bu kişisel eğitmenlere birebir veya grup olarak müşterilerin doğru bir şekilde spor ve egzersiz yapmalarına yardımcı olurlar. Ayrıca, fitness salonlarında spa, sauna, solaryum gibi çeşitli hizmetler de sunulmaktadır (Carvalho ve ark., 2013).

Literatürde bireyleri fitness salonlarını kullanmaya yönelten en temel faktörler şu şekilde sıralanmıştır (Andersen ve ark., 1999): 1- kas geliştirme: 2- selülit azaltma: 3- vücut güzelliği 4- hastalıkların önlenmesi: 5- spor performansını iyileştirme: 6- çevikliği artırma: 7- sosyalleşme-yeni insanlarla tanışma: 8- daha sağlıklı olma: 9- boş vakit değerlendirme 10- eğlenme: 11- daha mutlu olma ve 12- stres seviyelerini azaltma. Literatürde müşterilerin fitness salonlarını bırakmalarının temel nedenleri ise şu şekilde sıralanmaktadır: 1- mesafe uzaklığı ve ulaşım imkanının zor olması: 2- fiyatın pahalı bulunması: 3- zaman eksikliği: 4- ilgisiz aktiviteler yapılması: 5- grup entegrasyonu eksikliği: 6- eğitmen ile empati kurulamaması: 7- öğretim yöntemlerinin uygunsuz olması 8- eğlencenin yokluğu: 9- kişisel hedeflere ulaşamaması (Grubbs ve Carter, 2002).

Talley (2008) fitness işletmelerin üyelerini tatmin edecek ve beklentilerini karşılayacak şekilde bir hizmet sunmaları halinde üyelerinin devamlılığını sağlayabileceklerini belirtmektedir. Genel anlamda beklentiler, tüketicilerin ihtiyaçları, istekleri ve motivasyonlarının yanı sıra geçmiş deneyimleri ve kurumun algılanan bilgisine dayanan belirli bir hizmet veya organizasyondan beklenenler olarak kabul edilir. Bu bakış açısında, hizmet veya benzeri hizmetlerin önceki deneyimleri beklentiler için önemli sayılmaktadır. Hizmete aşinalık, gerçekçi beklentilere sahip olma olasılığını artırır. Düzenli tüketiciler yeni tüketicilere göre daha karmaşık beklentilere sahiptirler (Talley, 2008).

Power (2008) fitness salonlarını kullanan bireylerin en çok yeni ve çağdaş spor ekipmanları, yardımsever ve kibar personel ve egzersizlerin rutinlerini ezberlemek için kolay ve ayrıntılı bilgilerle ilgili beklentileri olduklarını açıklamaktadır. Power'a göre fitness müşterileri her zaman hizmetin zamanla gelişmesini ve her zaman eldeki hizmetlerin artmasını beklerler.

Ayrıca müşteri beklentilerin memnuniyet üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve devamlılığı etkileyebileceğini belirtmektedir (Robinson, 2006). Memnuniyetin hizmete

duygusal bir cevap olduğu kabul edilmektedir. Memnuniyet genellikle üyeler ve hizmet arasındaki ilişkide kilit unsur olarak kabul edilir ve üyelerin memnuniyeti ile tutumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterir (Bodet, 2006). Howat, Murray ve Crilley (1999) fitness salonlarından memnun kalma ile devam etme, ziyaret etme ve başkalarına tavsiye etme arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Örneğin, Shank (2002) kullanım ücreti, tesis ve ekipmanların durumu, işletmenin atmosferi, markanın değeri gibi hizmetlerin müşterilerin memnuniyetini etkilediğini belirtmektedir.

Gonçalves, Meireles ve Carvalho'ya göre (2016) göre memnuniyet, üyelerin hizmetlerin özellikleri hakkındaki algılarına göre ölçülür ve hangi özelliklerin yükseltilmesi veya kaldırılması gerektiğine karar verilmesine yardımcı olur. Yazarlara göre üyelerin beklentilerinin karşılanması ve memnuniyeti, tüm fitness salonları için temel bir hedef olmalıdır, çünkü devamlılık büyük oranda memnuniyete bağlıdır. Bodet (2006) fitness salonuna üye bireylerin memnuniyetini ölçmenin iki yolu olduğunu belirtmektedir: genel memnuniyet ve birebir sunulan hizmetlerden memnuniyet. Bununla birlikte, tüm hizmet özelliklerinin aynı önemi yoktur, bu nedenle her birinin memnuniyet üzerinde farklı etkisi vardır ve hangisinin kolaylıkla memnuniyetle sonuçlanacağı konusunda bir fikir birliği yoktur (Bodet, 2006). Ferrand, Robinson ve Valette (2010), bir fitness ve spor kulübüne devam eden üyeler üzerinde yaptıkları araştırmada: kulübün sunduğu hizmetlerin, güvenliğin ve kulübün tanıtılan imajının memnuniyet üzerinde olumlu etki yaptığını bulmuşlardır. Araştırmacılar ayrıca müşteri ilişkileri, müşteri sadakati ve haftalık katılım sıklıklarının devamlılık üzerinde doğrudan bir doğrudan etkiye sahip olduğu; algılanan fiyatın doğrudan olumsuz etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Hurley (2005) memnuniyetin yanı sıra, müşterilerin korunmasının, müşterilerin sağladığı finansal desteğe dayanan fitness endüstrisinin sürekli başarısı ve büyümesi için kritik öneme sahip olduğunu belirtmektedir. Ferrand, Robinson ve Valette (2010),

müşterilerin devamlılığın genellikle sadakat kavramıyla ilgili olduğunu ve devamlılığın sadece bir istatistik değil, aynı zamanda iş boyutlarını birleştiren ve işletmenin müşterileri için ne kadar değer yarattığını ölçen önemli bir göstergesi olduğunu savunur. Dhurup ve Surujlal (2010) müşterileri korumanın, müşteri ve kurum arasında uzun vadeli bir taahhüt anlamına geldiğini ve bu kavramın uygun bir müşteri hizmetinin sonucu olarak üyelerin daha uzun bir süre korunması sürecinden oluştuğunu belirtmektedir. Fitness salonu, spor merkezleri gibi işletmelerin müşteri potansiyelinin nispeten sınırlı olduğunu ve yeni müşteri edinme maliyetinin, hali hazırdaki üyeleri kaybetmekten daha yüksek olduğunu vurgulayan Dhurup ve Surujlal, fitness kulüplerinin müşterilerini tutmasının, yeni müşteriler elde etmelerinden daha kritik öneme sahip olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Park ve Kim (2010), müşterilerin korunmasının yeni üyeler edinme ihtiyacını azalttığını ve yeni üyelerin ilgisini çekilmesinde daha az mali çaba harcadığını dile getirmektedirler.

Pedragosa ve Correia (2009) fitness salonu yöneticilerinin yeni ve mevcut üyelerini daha uzun bir süre korunmaları için çeşitli girişimler (yapılan hizmetlerin bir analizi, satış stratejileri, sözleşmeler, üyelerin yakın takibi vb.) yaptıklarını belirtmektedirler. Gonçalves ve arkadaşları (2016) ise: fitness salonu yöneticilerinin müşterilerin ilgi ve ihtiyaçları hakkında kapsamlı bir bilgiye sahip olup o yönde çeşitli stratejiler geliştirmeleri gerektiğini belirtirler. Fitness salonunda çalışan personel ile müşteriler arasındaki ilişkilerin önemine vurgu yapan Howat ve arkadaşlarına (1999) göre bu tür faaliyetler yeterli değildir ve müşterilerin korunmasında insan kaynakları kilit bir rol oynamaktadır. Brown ve Fry (2013), profesyonel kadroların fitness merkezi üyeleriyle olan etkileşimlerinin, egzersiz deneyimlerini ve uzun süreli egzersize olan bağlılıklarını derinden etkileyebileceğini öne sürmektedirler.

Üyelerin fitness salonlarını kullanma sıklığı, beklentilerinin karşılandığını ve memnuniyetin önemli bir göstergesi sayılmaktadır (Tsitskari ve ark. 2014). Özellikle, üyelerin üyeliklerini yenilemeyi düşünmediklerinde, ziyaret sıklığını azalttıkları tespit edilmiştir.

Bunun nedenleri açık olmamakla birlikte, hizmetten duyulan memnuniyetin azalmış olabilir (Ferrand, ve ark., 2010). Talley (2008) bir fitness salonuna abone olduktan sonraki ilk haftalarda katılım göstermenin, üyelerin devamlılığını etkileyen hayati bir durum olarak kabul edildiğini ileri sürmektedirler. Talley'e göre bu durum, kullanım sıklığının eğitmenler tarafından iyi planlanması gerektiğini ve yeni üyelerin hedeflerini karşılaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, yeni üyelerinin uzun bir süre korunmaları için, abone olduktan sonraki ilk haftalarda en az haftada bir kez kulübe gelmelerinin sağlanması önemlidir. Bununla birlikte Ferrand ve arkadaşları (2010) fitness kulübü yöneticilerinin haftalık sıklıktaki bu artışı kulüpteki kişi sayısı ile aynı anda dengelemesinin önemli olduğuna; çünkü aşırı kalabalık bir kulüp hizmet kalitesinde bir azalmaya neden olabileceğine değinmektedir.

Fitness müşterilerinin devamlılığı için en önemli unsurlardan biri de fitness ortamı ve iklimidir. Brown, Volberding, Baghurst ve Sellers (2017) tarafından yapılan büyük bir Amerikan kampüsünde faaliyet gösteren bir fitness salonunu kullanan personel üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada, katılımcıların fitness salonunu etmelerinin başlıca nedenlerinin fitness çalışanlarının ilgisi, katılımcıların bireysel gelişimlerini destekleyici ve hedeflerini ulaşmalarını sağlayıcı bir ortamın olması ve işbirliği iklimi olarak bulunmuştur. Araştırmacılar, fitness işletenlerin müşterilerini korumalarını sağlamak için çalışanların müşterilerle etkileşiminin ve müşterilere sağladıkları imkânların öneminin farkında olması gerektiğini önermişlerdir.

3. Bölüm

Materyal ve Yöntem

Araştırma modeli

Fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden beklenti düzeylerinin ölçüldüğü bu çalışma, bulguların betimsel olarak analiz edildiği ve elde edilen sonuçların iki veya daha fazla değişken tarafından etkilenip etkilenmediğinin araştırıldığı bir modele dayanmaktadır (Karasar, 2013).

Araştırma grubu

Çalışmanın amacı fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin ölçülmesidir. Çalışmanın evrenini Yalova ilinde faaliyet gösteren fitness salonları oluştururken örneklemini bu fitness salonlarını kullanan bireyler oluşturmaktadır.

Veri toplama yöntemi

Bu amaca ulaşmak için Yalova ilinde faaliyet gösteren fitness salonunlarını kullanan bireylere uygulanmak üzere araştırmacı tarafından anket hazırlanmıştır. Çalışmaya katılan bireylere uygulanan ankette öncelikli olarak demografik yapılarına ilişkin tanımlayıcı sorular yöneltilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların fiziksel aktivite ve fitness salonundan beklentilerine ilişkin 5'li likert ölçeğinde 11 soru yöneltilerek geniş bir sorgulama yapılmıştır. Çalışmaya toplam 300 kişi katılmıştır. Yaklaşık 1000 bireyin kayıtlı olduğu fitness salonlarında 300 kişinin katılım göstermesi anket sonuçlarının doğruluğunu teyit etmektedir. Yapılan ön testlerin elde edilen bulgular ile örtüştüğü görülmüştür.

Verilerin analizi

Verilerin analizi konusunda: Tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile sunulmuştur. Çalışmada iki evre gruplar için bağımsız t testi analizi ve ikiden fazla evre grubun karşılaştırılmasında Varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Farklı olarak tespit edilen grupların farklılığının incelenmesi amacı ile Sidak testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmada 0.05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır.

Hipotezler

H1: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların cinsiyetine göre farklıdır.

H2: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların medeni durumlarına göre farklıdır.

H3: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların vücut yapılarına göre farklıdır.

H4: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların salon seçiminde araştırma yapması durumuna göre farklıdır.

H5: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların aktif olarak spor yapması durumuna göre farklıdır.

H6: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların aktif mesleklerine göre farklıdır.

H7: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların tercih ettikleri spor türüne göre farklıdır.

H8: Katılımcıların Fitness salonunu spor ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri (Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu, Sosyalleşme İhtiyacı) katılımcıların en çok kullandıkları aletlere göre farklıdır.

Güvenilirlik ve geçerlilik düzeylerinin incelenmesi

Anket çalışmasında katılımcıların Fitness salonu tercihi konusundaki tutumlarını tespit etmek amacı ile tasarlanan 11 adet ifadenin güvenilirliğinin test edilmesi amacı ile Cronbach's. Alpha analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda Cronbach's Alpha katsayısının 0.83 olduğu görülmüştür. Elde edilen katsayıların tutum ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir. Eğer ifade silinirse analizinin ardından güvenilirlik düzeyinin anlamlı düzeyde yükselmeyeceği görülmüştür. Bunun sonucu olarak çalışmadan herhangi bir soru çıkarmaya gerek olmadığı görülmektedir. Güvenilirlik analizinin ardından yapı geçerliliğinin test edilmesi amacı ile 11 ifadenin bulunduğu ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulaması yapılmıştır.

Tablo 1

Güvenilirlik ve Geçerlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Boyut	İfade	Faktör Yüğü	Açıklanan Varyans	İç Tutarlılık	KMO
Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı	Fitness salonuna sağlıklı bir yaşam sürmek için geliyorum	0,633	26%	0,75	
	Fitness salonuna kilomu kontrol altına almak için geliyorum	0,644			
	Fitness salonuna vücut geliştirmek için geliyorum	0,759			
	Fitness salonuna performansımı artırmak için geliyorum	0,779			
Salonun fiziksel durumu	Fitness salonuna güzel bir fiziğe sahip olmak için geliyorum	0,824	23%	0,76	0,81
	Fitness salonunun fiziki şartlarını yeterli buluyorum	0,822			
	Fitness salonu ekipmanlarını yeterli buluyorum	0,857			
	Fitness salonu çalışanlarını spor konusunda donanımlı buluyorum	0,864			
Sosyalleşme İhtiyacı	Fitness salonuna sosyal çevre kazanmak için geliyorum	0,777	20%	0,77	
	Fitness salonuna stres atmak için geliyorum	0,801			
	Fitness salonuna zaman geçirmek için geliyorum	0,877			

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda üç alt boyut tespit edilmiştir. Bu boyutlar Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı, Salonun fiziksel durumu ve Sosyalleşme İhtiyacı boyutu olarak adlandırılmıştır. Faktör analizinde hesaplanan örneklem yeterlilik katsayısının (KMO) 0.81 olduğu görülmüştür. Örneklem genişliğinin (n=300) için faktör yapısını orta koymak adına oldukça yeterli sayıda olduğunun göstergesidir. Ayrıca faktör yapılarının anlamlılığının test edildiği Bartlett testi sonucuna göre ($p=0.01, p<0.05$) elde edilen tüm boyutlar yapısal olarak anlamlıdır. Elde edilen boyutu Spor ve Sağlıklı yaşam ihtiyacı boyutu varyansın %26'nı açıkladığı ve iç tutarlılığının 0.75 olduğu görülmüştür. Salonun fiziksel durumu boyutu varyansın %23'nü açıkladığı ve iç tutarlılığının 0.76 olduğu görülmüştür. Sosyalleşme İhtiyacı boyutu varyansın %20'ni açıkladığı ve iç tutarlılığının 0.77 olduğu görülmüştür. Elde edilen üç

alt boyut toplam varyansın %69'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin genel olarak güvenilirlik ve geçerlilik düzeylerinin sağlandığı söylenebilir.

4. Bölüm

Bulgular

4.1. Katılımcıların Genel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya fitness salonlarına fiziksel aktivite için gelen toplam 300 birey katılmıştır. Fitness salonunu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden ve fitness salonundan beklentilerinin ölçülebilmesi adına katılımcı sayısının yeterli olduğu değerlendirilmektedir. Katılımcıların cinsiyet ve yaş farklılığı göstermesi araştırmanın daha geniş perspektiften analiz edilmesine imkân tanımaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyetiniz	n	% Yüzde
Erkek	207	69
Kadın	93	31
Medeni Durumunuz		
Evli	91	30
Bekar	209	70
Yaşınız		
18-23 Yaş	111	37
24-35 Yaş	112	37
36-44 Yaş	61	20
45 Yaş ve Üstü	16	5
Vücut Yapınız		
Çok Zayıf	21	7
Zayıf	64	21
Normal	160	53
Kilolu	52	17
Obez	3	1
Mesleğiniz		
Öğrenci	87	29
Memur	63	21
İşçi	67	22
İşsiz	32	11
Diğer	51	17
Öğrenim Durumunuz		
İlköğretim	18	6
Lise	155	52
Üniversite	127	42

Katılımcıların yaklaşık üçte ikilik kısmını (%69.0) erkekler oluştururken geriye kalan üçte birlik kısmını (%31.0) kadınlar oluşturmaktadır. Yaş açısından bakıldığında 2/3'ünden fazlasının (%74.3) 18-35 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %20,3'ü 36-44 yaş arası bireylerden; sadece % 5,3'lük kısmı ise 45 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Medeni açıdan ise katılımcıların 2/3'den fazlasının (%69.7) bekar olduğu anlaşılmıştır. Vücut yapısı açısından bakıldığında ankete katılan bireylerin yaklaşık yarısının (%53.3) normal kiloda oldukları görülmektedir. Ayrıca %21,3'ünün zayıf, % 17,3'ünün kilolu, %7'sinin çok zayıf ve sadece yüzde 1'inin obez oldukları anlaşılmıştır. Mesleki açıdan incelendiğinde katılımcıların yaklaşık yarısı memur ve işçi (%50) kesiminden oluşmaktadır. Ayrıca, en çok katılımcının öğrenciler (%29) olduğu; en az katılımcının ise işsiz grubundan (%10.7) olduğu görülmektedir. Yine eğitim düzeyleri sorgulanan katılımcıların yaklaşık yarısı lise mezunu (%51.7) bireylerden oluşmaktadır. Geriye kalan katılımcıların % 42,3 ü üniversite mezunu; % 6'sının ise ilköğretim mezunu olduğu görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Sporla İlgili Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmada katılımcıların spora bakış açıları, motivasyonları, spor yapma sıklıkları ve spor yapan bireylerin kişilik profilleri çıkarılarak fitness salonu kullanan bireylerin spora ilişkin görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 3

Katılımcıların Sporla İlgili Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Spor yaparken motivasyonunuz nedir?	n	% Yüzde
Spor yapmayı seviyorum	119	40
Sporu bir ihtiyaç olarak görüyorum	151	50
Sporu zaman geçirmek için yapıyorum	30	10
Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?		
Evet	109	36
Hayır	191	64
Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?		
6 aydan daha az	87	29
6 ay - 1 yıl	93	31
1 - 2 yıl	60	20
2 - 3 yıl	38	13
3 yıldan fazla	22	7
Kişilik profiliniz nedir?		
Çok sosyalim	60	20
Sosyalim	157	52
Az sosyalim	65	22
Hiç sosyal değilim	18	6

Katılımcıların yarısının %50.3'ü sporu bir ihtiyaç olarak gördüklerini anlaşılmaktadır. Geriye kalan katılımcıların %39.7'si sporu sevdikleri için yaptıklarını, %10'u ise zaman geçirmek için yaptıklarını ifade etmişlerdir. Aktif spor hayatı sorgulanan katılımcıların yaklaşık 2/3'ü (36,3) aktif olarak spor dalı ile uğraşmamaktadır. Katılımcıların %36.3'ü aktif olarak spor herhangi bir spor dalı ile uğraşmadıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin fitness salonunu kullanma sıklığı sorgulandığında büyük çoğunluğu (%81.6) spor salonunu haftada 3 kez ve daha fazla kullanmaktadırlar. Ayrıca, katılımcıların %12.7'si haftada 2 kez, sadece %5.7'si ise 1 kez kullandıkları görülmektedir. Yine ne kadar zamandır fitness salonu programına dahil olduğu sorgulanan katılımcıların yarısının (%50) 1 yıldan daha az bir süre ile fitness programına katılmaktadırlar. Ayrıca, katılımcıların %20'sinin 1-2 yıl, %12.7'sinin 2-3 yıl ve %7.3'ünün ise 3 yıldan fazla bir süre fitness programına katıldıkları anlaşılmıştır. Katılımcıların kişilik profillerine bakıldığında ise 2/3'ünden fazlasının (%72.3) sosyal veya

çok sosyal bireyler oldukları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların % 27.7'sinin ise az sosyal veya hiç sosyal olmayan bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

4.3. Katılımcıların Sağlıkla İlgili Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların spor ile bağdaşan sağlıklı yaşamlarına ilişkin sorular yönetilerek sağlık yaşam algıları belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Sağlıkla İlgili Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Doktora ne zaman gidersiniz?	n	% Yüzde
Periyodik olarak kontrole giderim	61	20
Hastalandığım zaman giderim	239	80
Sigara kullanıyor musunuz?		
Hayır	118	39
Ara sıra	66	22
Günde 1 paketten az	55	18
Günde 1 paket	55	18
Günde 2 paket ve fazlası	6	2
Alkol kullanıyor musunuz?		
Hayır	146	49
Sosyal ortamlarda	79	26
Evet	75	25

Katılımcıların $\frac{3}{4}$ 'ü (79.7) hastalandığı zaman; geriye kalan $\frac{1}{4}$ 'ü (%20.3) ise periyodik olarak doktora gittikleri anlaşılmaktadır. Fitness salonu kullanan bireylerin yarısından fazlasının (%61.3) sigara kullandıkları; %39.3'ünün ise hiç sigara kullanmadıkları görülmektedir. Sigara kullanma sıklığına bakıldığında ise, katılımcıların %22'sinin ara sıra, %18.3'ünün günde 1 paketten daha az, %18.3'ünün günde 1 paket ve sadece %2'lik küçük bir kısmının ise günde 2 paket ve daha fazlası sigara kullandıkları anlaşılmıştır. Yine yaklaşık yarısının (%48.3) alkol kullanmadıkları görülmektedir. Ayrıca, alkol kullanan katılımcıların yarısının (tüm katılımcıların %26.3'ü) sadece sosyal ortamlarda alkol kullandıkları anlaşılmıştır.

4.4. Katılımcıların Fitness Salonlarıyla İlgili Durumlarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların fitness salonu hakkındaki görüşlerine başvurulmuş ve fitness salonu seçimi ve kullanımı ile ilgili görüşleri sorgulanmıştır.

Tablo 5

Katılımcıların Fitness Salonu Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?	n	% Yüzde
Evet	204	68
Hayır	96	32
Spor yapmak için neden fitness salonunu tercih ediyorsunuz?		
Mevcut imkanlarından dolayı	48	16
Profesyonel ilgiden dolayı	78	26
İş yerime yakın olduğu için	25	8
İhtiyacıma cevap verdiği için	149	50
Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?		
Step	12	4
Aerobik	20	7
Step-Aerobik	47	16
Fitness aletleri	221	74
En çok kullandığımız spor aletleri neler?		
Koşu bandı	61	20
Bisiklet	44	15
Mekik	11	4
Ağırlık istasyonları	184	61

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%68) fitness salonunu seçerken araştırma yaptıkları; geriye kalan 1/3'ünün ise (%32) ise herhangi bir araştırma yapmadan fitness salonunu seçtikleri görülmektedir. Katılımcılara fitness salonunu tercih nedenleri sorulduğunda yarısının (%49.7) spor ihtiyaçlarına cevap verdiği için fitness salonuna gittikleri görülmektedir. Katılımcıların ikinci öncelikli fitness salonuna gitme nedeni olarak profesyonel ilgi (%26) olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %16'sının mevcut imkânlarından dolayı ve %8.3'ünün ise işyerine yakın olduğundan dolayı fitness salonunu tercih ettikleri anlaşılmıştır. Hangi programdan yararlandığı sorulan katılımcıların büyük çoğunluğu (%73.7) fitness salonunda bulunan fitness aletlerinden yararlanmaktadır. Fitness aletleri dışında yararlanılan spor programlarına bakıldığında katılımcıların en çok %15.7'sinin

step-aerobik. ardından %6.7'sinin aerobik ve en az ise %4'ünün step yaptıkları anlaşılmaktadır. Kullandıkları spor aletleri sorgulanan katılımcıların fitness salonunda bulunan fitness aletlerinden en çok ağırlık istasyonlarını (%61.3) kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların en çok kullandıkları ikinci aletin ise koşu bandı (%44) ve üçüncü aletin ise bisiklet (%14.7) olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların en az mekik aletini (%3.7) kullandıkları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların demografik yapılarına göre fitness salonu kullanımına ilişkin durumları sorgulanmış ve anlamlı fark olduğu tespit edilen aşağıdaki veriler elde edilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Yaparken Motivasyonu

		Spor yaparken motivasyonunuz nedir?			Toplam
		Spor yapmayı seviyorum	Sporu bir ihtiyaç olarak görüyorum	Sporu zaman geçirmek için yapıyorum	
Cinsiyetiniz	n	95	99	13	207
	Erkek içindeki yüzde	45,9	47,8	6,3	100,0
	Toplam içindeki yüzde	31,7	33,0	4,3	69,0
Kadın	n	24	52	17	93
	Erkek içindeki yüzde	25,8	55,9	18,3	100,0
	Toplam içindeki yüzde	8,0	17,3	5,7	31,0

Katılımcıların cinsiyetine göre spor yaparken motivasyonları farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların (% 45.9) kadın katılımcılardan (%25.8) çok daha fazla spor yapmayı sevdiğleri anlaşılmaktadır. Öte yandan kadın katılımcıların sporu bir ihtiyaç olarak görme oranı (%55.9) erkek katılımcıların sporu bir ihtiyaç olarak görme oranından (%47.8) daha yüksektir. Aynı şekilde kadın katılımcıların (%18.3) erkek katılımcılara (%6.3) göre daha fazla oranda sporu bir ihtiyaç olarak görmektedirler.

Tablo 7

Katılımcıların Cinsiyetine Göre Aktif Olarak Sporla Uğraşması

		Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?			
		Evet	Hayır	Toplam	
Cinsiyetiniz	n	90	117	207	
	Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	43,5	56,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	30,0	39,0	69,0
	Kadın	n	19	74	93
	Cinsiyet içindeki yüzde	20,4	79,6	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	6,3	24,7	31,0	

Katılımcıların cinsiyetlerine göre aktif olarak sporla uğraşıp uğraşmamaları farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların neredeyse yarısı (%43,5) aktif olarak sporla uğraşırken kadın katılımcıların sadece 2/5'i (%20,4) aktif olarak sporla uğraştıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 8

Katılımcıların Cinsiyetine Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı

		Fitness salonunu kullanma sıklığınız nedir?					
		Haftada 1 kez	Haftada 2 kez	Haftada 3 kez	Haftada 4 kez ve fazlası	Toplam	
Cinsiyetiniz	n	11	17	58	121	207	
	Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	5,3	8,2	28,0	58,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,7	5,7	19,3	40,3	69,0
	Kadın	n	6	21	48	18	93
	Cinsiyet içindeki yüzde	6,5	22,6	51,6	19,4	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	2,0	7,0	16,0	6,0	31,0	

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fitness salonunun kullanma sıklıkları arasında kısmi farklılık görülmektedir. Haftada 1 ve 2 kez kullanma sıklığı bakımından erkek ve kadın katılımcılar açısından önemli bir fark bulunmamaktadır. Fakat kadın katılımcıların erkek katılımcıların gözle görülür derecede daha fazla haftada 2 ve 3 kez fitness salonu kullandıkları

anlaşılmaktadır. Buna göre, kadın katılımcıların yaklaşık yarısı (%51.6) fitness salonunu haftada 3 kez kullanırken erkek katılımcıların ise yaklaşık 1/4'ü (%28) haftada 3 kez kullanmaktadır. Öte yandan, haftada 4 kez kullanma sıklığı tam ters bir durum göstermektedir. Erkek katılımcıların yaklaşık 3/5'i (%58.5); kadın katılımcıların ise sadece 1/5'i (%19.4) fitness salonunu haftada 4 kez ve daha fazla kullandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 9

Katılımcıların Cinsiyetinde Göre Fitness Programına Katılma Süreleri

		Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?					Toplam
		6 aydan daha az	6 ay - 1 yıl	1 - 2 yıl	2 - 3 yıl	3 yıldan fazla	
n		62	56	42	27	20	207
Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	30,0	27,1	20,3	13,0	9,7	100,0
	Toplam içindeki yüzde	20,7	18,7	14,0	9,0	6,7	69,0
n		25	37	18	11	2	93
Kadın	Cinsiyet içindeki yüzde	26,9	39,8	19,4	11,8	2,2	100,0
	Toplam içindeki yüzde	8,3	12,3	6,0	3,7	0,7	31,0

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fitness programına katılma sürelerinde önemli bir fark olmamaktadır. Erkek ve kadın katılımcıların 6 aydan daha az, 1-2 yıl ve 2-3 yıl katılma sürelerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Öte yandan kadın katılımcıların (%39.1) erkek katılımcılardan (27.1) daha fazla oranda 6 ay ile 1 yıl arasında fitness programına devam ettikleri anlaşılmaktadır. Buna karşın, erkek katılımcıların %9.7'sinin kadın katılımcıların ise %2.2'sinin 3 yıldan fazla bir süre fitness programına katıldıkları görülmektedir.

Tablo 10

Katılımcıların Cinsiyetine Göre Doktora Gitme Süreleri

		Doktora ne zaman gidersiniz?			
		Periyodik olarak kontrole giderim	Hastalandığım zaman giderim	Toplam	
Cinsiyetiniz	Erkek	n	28	179	207
		Cinsiyet içindeki yüzde	13,5	86,5	100,0
	Kadın	Toplam içindeki yüzde	9,3	59,7	69,0
		n	33	60	93
	Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	35,5	64,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	11,0	20,0	31,0

Katılımcıların cinsiyetlerine göre doktora gitme süreleri farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların (%35.5) erkek katılımcılara (%13.5) göre daha fazla periyodik olarak doktora gittikleri görülmektedir. Buna karşın erkek katılımcıların (%86.5) kadın katılımcılara (%64.5) göre daha fazla hastalandıkları zaman doktora gittikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 11:

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sigara Kullanma Sıklığı

		Sigara kullanıyor musunuz?					Toplam	
		Hayır	Ara sıra	Günde 1 paketten az	Günde 1 paket	Günde 2 paket ve fazlası		
Cinsiyetiniz	Erkek	n	85	39	36	42	5	207
		Cinsiyet içindeki yüzde	41,1	18,8	17,4	20,3	2,4	100,0
	Kadın	Toplam içindeki yüzde	28,3	13,0	12,0	14,0	1,7	69,0
		n	33	27	19	13	1	93
	Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	35,5	29,0	20,4	14,0	1,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	11,0	9,0	6,3	4,3	0,3	31,0

Sigara kullanma sıklığı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında önemli bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 12:

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Alkol Kullanma Sıklığı

		Alkol kullanıyor musunuz?			Toplam
		Hayır	Sosyal ortamlarda	Evet	
Cinsiyetiniz	n	102	56	49	207
	Erkek				
	Cinsiyet içindeki yüzde	49,3	27,1	23,7	100,0
	Toplam içindeki yüzde	34,0	18,7	16,3	69,0
	Kadın				
	n	44	23	26	93
Cinsiyet içindeki yüzde	47,3	24,7	28,0	100,0	
Toplam içindeki yüzde	14,7	7,7	8,7	31,0	

Erkek ve kadın katılımcıların alkol kullanmama oranı birbirine çok yakındır. Öte yandan erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla sosyal ortamlarda alkol kullandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 13

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Salonunu Seçerken Araştırma Yapma

		Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?		Toplam
		Evet	Hayır	
Cinsiyetiniz	n	149	58	207
	Erkek			
	Cinsiyet içindeki yüzde	72,0	28,0	100,0
	Toplam içindeki yüzde	49,7	19,3	69,0
	Kadın			
	n	55	38	93
Cinsiyet içindeki yüzde	59,1	40,9	100,0	
Toplam içindeki yüzde	18,3	12,7	31,0	

Katılımcıların erkek katılımcıların fitness salonunu seçerken araştırma yapma oranı (%72) kadın katılımcılara (%59.1) göre daha fazladır.

Tablo 14

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Salonunu Tercih Etme Durumu

		Spor yapmak için neden fitness salonunu tercih ediyorsunuz?				Toplam	
		Mevcut imkânlarından dolayı	Profesyonel ilgiden dolayı	İş yerime yakın olduğu için	İhtiyacıma cevap verdiği için		
Cinsiyetiniz	n	34	54	13	106	207	
	Erkek	Cinsiyet içindeki yüzde	16,4	26,1	6,3	51,2	100,0
		Toplam içindeki yüzde	11,3	18,0	4,3	35,3	69,0
	Kadın	n	14	24	12	43	93
	Cinsiyet içindeki yüzde	15,1	25,8	12,9	46,2	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	4,7	8,0	4,0	14,3	31,0	

Spor yapmak için fitness salonunu tercih etme nedenleri açısından önemli bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 15

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fitness Programından Yararlanma Durumu

		Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?				Toplam
		Step	Aerobik	Step-Aerobik	Fitness aletleri	
Cinsiyetiniz	n	5	11	11	180	207
	Erkek Cinsiyet içindeki yüzde	2,4	5,3	5,3	87,0	100,0
	Toplam içindeki yüzde	1,7	3,7	3,7	60,0	69,0
	n	7	9	36	41	93
	Kadın Cinsiyet içindeki yüzde	7,5	9,7	38,7	44,1	100,0
	Toplam içindeki yüzde	2,3	3,0	12,0	13,7	31,0

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fitness salonunda bazı spor programlarından yararlanmaları açısından step-aerobik ve fitness aletlerinde önemli derecede farklı vardır. Step-aerobik programlarından kadın katılımcılar (%38,7) erkek katılımcılara (%5,3) göre çok daha fazla yararlandıkları anlaşılmaktadır. Bu durumun tam tersi olarak fitness aletlerini ise erkekler (%87) kadınlara (%44,1) çok daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Tablo 16

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre En Çok Kullandıkları Spor Aletleri

		En çok kullandığımız spor aletleri neler?				Toplam
		Koşu bandı	Bisiklet	Mekik	Ağırlık istasyonları	
Cinsiyetiniz	n	22	16	6	163	207
	Erkek Cinsiyet içindeki yüzde	10,6	7,7	2,9	78,7	100,0
	Toplam içindeki yüzde	7,3	5,3	2,0	54,3	69,0
	n	39	28	5	21	93
	Kadın Cinsiyet içindeki yüzde	41,9	30,1	5,4	22,6	100,0
	Toplam içindeki yüzde	13,0	9,3	1,7	7,0	31,0

Katılımcıların cinsiyetlerine göre en çok kullandıkları spor aletleri bakımından mekik hariç diğer spor aletlerinde önemli derecede farklılıklar bulunmaktadır. Kadın katılımcıların koşu bandını (%41,9) ve bisikleti (%30,1) kullanma oranları erkek katılımcıların koşu bandını (%10,6) ve bisikleti (%7,7) kullanma oranından çok daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan ağırlık istasyonlarında tam aksi bir durum görülmektedir. Ağırlık istasyonlarını erkek katılımcılar (%87,7) kadın katılımcılardan (%22,6) oldukça fazla kullanmaktadırlar.

Tablo 17

Medeni Duruma Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı

		Fitness salonunu kullanma sıklığınız nedir?				Toplam	
		Haftada 1 kez	Haftada 2 kez	Haftada 3 kez	Haftada 4 kez ve fazlası		
Medeni Durumunuz		n	9	19	37	26	91
	Evli	Medeni durum içindeki yüzde	9,9	20,9	40,7	28,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,0	6,3	12,3	8,7	30,3
		n	8	19	69	113	209
	Bekar	Medeni durum içindeki yüzde	3,8	9,1	33,0	54,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,7	6,3	23,0	37,7	69,7

Katılımcıların medeni durumları bakımından genel olarak fitness kullanma sıklığında önemli bir fark olmamasına rağmen sadece haftada 4 kez ve daha fazlası süre bakımından önemli bir fark göze çarpmaktadır. Bekâr katılımcıların (%54,1) evli katılımcılara (%28,6) göre haftada 4 kez ve daha fazla fitness salonunu kullandıkları görülmektedir.

Tablo 18

Katılımcıların Yaşlarına Göre Aktif Olarak Bir Spor Dalı ile Uğraşıp Uğraşmadıkları

		Aktif olarak uğraştığımız bir spor dalı var mıdır?		Toplam	
		Evet	Hayır		
Yaşınız	18-23 Yaş	n	51	60	111
		Yaş içindeki yüzde	45,9	54,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	17,0	20,0	37,0
	24-35 Yaş	n	43	69	112
		Yaş içindeki yüzde	38,4	61,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	14,3	23,0	37,3
	36-44 Yaş	n	9	52	61
		Yaş içindeki yüzde	14,8	85,2	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,0	17,3	20,3
	45 Yaş ve Üstü	n	6	10	16
		Yaş içindeki yüzde	37,5	62,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,0	3,3	5,3

Katılımcıların yaşlarına göre aktif olarak uğraştıkları spor dalı farklılık göstermektedir. En çok spor dalı ile uğraşan katılımcı grubu 18-23 yaş grubudur. Bu yaş grubu arasındaki katılımcıların yaklaşık yarısı (54.9) sporla uğraşmaktadır. Ardından 24-35 ve 45 yaş üstü katılımcılar birbirine yakın oranda spor dalı ile uğraşmaktadır. 24-35 yaş grubu arasındaki katılımcıların %38.4'ü; 45 yaş ve üstü katılımcıların ise %37.5'i aktif olarak bir spora dalı ile uğraştıkları görülmektedir. Aktif olarak başka bir spor dalı ile en az uğraşan yaş grubu ise 36-44 yaş grubudur (%14.8).

Tablo 19

Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı

		Fitness salonunu kullanma sıklığınız nedir?				Toplam	
		Haftada 1 kez	Haftada 2 kez	Haftada 3 kez	Haftada 4 kez ve fazlası		
Yaşınız	n	5	9	22	75	111	
	18-23 Yaş	Yaş içindeki yüzde	4,5	8,1	19,8	67,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	3,0	7,3	25,0	37,0
		n	2	18	52	40	112
	24-35 Yaş	Yaş içindeki yüzde	1,8	16,1	46,4	35,7	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,7	6,0	17,3	13,3	37,3
		n	5	6	30	20	61
	36-44 Yaş	Yaş içindeki yüzde	8,2	9,8	49,2	32,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	2,0	10,0	6,7	20,3
		n	5	5	2	4	16
	45 Yaş ve Üstü	Yaş içindeki yüzde	31,3	31,3	12,5	25,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	1,7	0,7	1,3	5,3

Genel olarak fitness salonunu en çok 18-23 ve 24-35 yaş grubu arasındaki katılımcılar kullanmaktadırlar. Bu yaş grubundaki katılımcıların toplamı tüm katılımcıların toplamının ¾'ünü (%74,3) oluşturmaktadır. En az katılımcı grubu ise 45 yaş ve üstü (%5,3) olan katılımcılardır. Öte yandan haftalık kullanım sıklığı bakımından bakıldığında:18-23 yaş grubu arasındaki katılımcıların diğer yaş gruplarından çok daha fazla sıklıkta haftada 4 kez ve fazlası fitness salonunu kullandıkları görülmektedir.

Tablo 20

Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Programına Katılma Süreleri

		Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?					Toplam	
		6 aydan daha az	6 ay - 1 yıl	1 - 2 yıl	2 - 3 yıl	3 yıldan fazla		
Yaşımız	18-23 Yaş	n	49	30	19	10	3	111
		Yaş içindeki yüzde	44,1	27,0	17,1	9,0	2,7	100,0
		Toplam içindeki yüzde	16,3	10,0	6,3	3,3	1,0	37,0
	24-35 Yaş	n	21	37	25	15	14	112
		Yaş içindeki yüzde	18,8	33,0	22,3	13,4	12,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	7,0	12,3	8,3	5,0	4,7	37,3
	36-44 Yaş	n	10	23	16	10	2	61
		Yaş içindeki yüzde	16,4	37,7	26,2	16,4	3,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,3	7,7	5,3	3,3	0,7	20,3
	45 Yaş ve Üstü	n	7	3	0	3	3	16
		Yaş içindeki yüzde	43,8	18,8	0,0	18,8	18,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,3	1,0	0,0	1,0	1,0	5,3

Yaş gruplarının kendi aralarında fitness programına katılma sürelerinde farklılık bulunmaktadır. En genç grup olan 18-23 yaş grubu arasındaki katılımcıların yarısından biraz azı (%44,1) ile en yaşlı grup olan 45 yaş grubu ve üstü arasındaki katılımcıların yarısından biraz azı (%43,8) 6 aydan az bir süre ile fitness programına katılmaktadır. Öte yandan 36-44 yaş grubundaki katılımcıların 1/3'ünden fazlasının (37,7) 6-ay ile 1 yıldan beri fitness programına katıldıkları görülmektedir.

Tablo 21

Katılımcıların Yaşlarına Göre Fitness Salonundaki Spor Programından Yararlanmaları

		Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?				Toplam	
		Step	Aerobik	Step-Aerobik	Fitness aletleri		
Yaşınız	n	5	8	7	91	111	
	18-23 Yaş	Yaş içindeki yüzde	4,5	7,2	6,3	82,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	2,7	2,3	30,3	37,0
	24-35 Yaş	n	5	8	23	76	112
		Yaş içindeki yüzde	4,5	7,1	20,5	67,9	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	2,7	7,7	25,3	37,3
	36-44 Yaş	n	2	3	14	42	61
		Yaş içindeki yüzde	3,3	4,9	23,0	68,9	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,7	1,0	4,7	14,0	20,3
	45 Yaş ve Üstü	n	0	1	3	12	16
		Yaş içindeki yüzde	0,0	6,3	18,8	75,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,0	0,3	1,0	4,0	5,3

Yaş grupları arasından spor programlarından yararlanma konusunda önemli farklılık görülmektedir. Genelde en çok fitness aletleri kullanılmaktadır. Fakat dikkat çeken veri 18-23 yaş grubu arasındaki diğer katılımcılara göre daha çok oranda (%82) fitness aletlerini kullanmaları olmuştur. Bu yaş grubundaki katılımcıların sadece %18'i diğer spor programlarından faydalanmaktadırlar.

Tablo 22

Katılımcıların Yaşlarına Göre Kullandıkları Spor Aletleri

		En çok kullandığınız spor aletleri neler?				Toplam	
		Koşu bandı	Bisiklet	Mekik	Ağırlık istasyonları		
Yaşınız		n	18	12	3	78	111
	18-23 Yaş	Yaş içindeki yüzde	16,2	10,8	2,7	70,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	6,0	4,0	1,0	26,0	37,0
		n	28	15	5	64	112
	24-35 Yaş	Yaş içindeki yüzde	25,0	13,4	4,5	57,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	9,3	5,0	1,7	21,3	37,3
		n	10	15	1	35	61
	36-44 Yaş	Yaş içindeki yüzde	16,4	24,6	1,6	57,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,3	5,0	0,3	11,7	20,3
		n	5	2	2	7	16
	45 Yaş ve Üstü	Yaş içindeki yüzde	31,3	12,5	12,5	43,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	0,7	0,7	2,3	5,3

Katılımcıların yaşlarına göre kullandıkları spor aletleri bakımından çok önemli fark görülmemektedir. Tüm yaş gruplarının en çok kullandığı spor aletleri ağırlık istasyonları olmasına rağmen 18-23 yaş grubundaki katılımcılar diğer katılımcılardan daha fazla oranda ağırlık istasyonlarını kullanmaktadırlar.

Tablo 23

Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Doktora Gitme Sıklığı

		Doktora ne zaman gidersiniz?			
		Periyodik olarak kontrole giderim	Hastalandığım zaman giderim	Toplam	
Vücut Yapınız	Çok Zayıf	n	6	15	21
		Vücut yapısı içindeki yüzde	28,6	71,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,0	5,0	7,0
	Zayıf	n	17	47	64
		Vücut yapısı içindeki yüzde	26,6	73,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	5,7	15,7	21,3
	Normal	n	28	132	160
		Vücut yapısı içindeki yüzde	17,5	82,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	9,3	44,0	53,3
	Kilolu	n	10	42	52
		Vücut yapısı içindeki yüzde	19,2	80,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,3	14,0	17,3
Obez	n	0	3	3	
	Vücut yapısı içindeki yüzde	0,0	100,0	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	0,0	1,0	1,0	

Vücut yapısı obez olanların belirgin bir şekilde (%100 oranında) doktora hastalandıklarında gittikleri gözlemlenmektedir.

Tablo 24:

Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Fitness Salonu Araştırma Düzeyi

		Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?		Toplam	
		Evet	Hayır		
Vücut Yapınız	Çok Zayıf	n	12	9	21
		Vücut yapısı içindeki yüzde	57,1	42,9	100,0
	Toplam içindeki yüzde		4,0	3,0	7,0
	Zayıf	n	41	23	64
		Vücut yapısı içindeki yüzde	64,1	35,9	100,0
	Toplam içindeki yüzde		13,7	7,7	21,3
	Normal	n	114	46	160
		Vücut yapısı içindeki yüzde	71,3	28,7	100,0
	Toplam içindeki yüzde		38,0	15,3	53,3
	Kilolu	n	34	18	52
		Vücut yapısı içindeki yüzde	65,4	34,6	100,0
	Toplam içindeki yüzde		11,3	6,0	17,3
	Obez	n	3	0	3
		Vücut yapısı içindeki yüzde	100,0	0,0	100,0
	Toplam içindeki yüzde		1,0	0,0	1,0

Vücut yapısı obez olanların belirgin bir şekilde (%100 oranında) fitness salonunu seçerken araştırdıkları görülmektedir

Tablo 25

Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Spor Programından Yararlanmaları

		Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?				Toplam	
		Step	Aerobik	Step-Aerobik	Fitness aletleri		
Vücut Yapımız	Çok Zayıf	n	0	7	6	8	21
		Vücut yapısı içindeki yüzde	0,0	33,3	28,6	38,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,0	2,3	2,0	2,7	7,0
	Zayıf	n	3	2	12	47	64
		Vücut yapısı içindeki yüzde	4,7	3,1	18,8	73,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,0	0,7	4,0	15,7	21,3
	Normal	n	3	7	18	132	160
		Vücut yapısı içindeki yüzde	1,9	4,4	11,3	82,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,0	2,3	6,0	44,0	53,3
	Kilolu	n	6	4	8	34	52
		Vücut yapısı içindeki yüzde	11,5	7,7	15,4	65,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,0	1,3	2,7	11,3	17,3
Obez	n	0	0	3	0	3	
	Vücut yapısı içindeki yüzde	0,0	0,0	100,0	0,0	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	

Vücut yapısı obez olanların belirgin bir şekilde (%100 oranında) sadece step-aerobik programlarına katıldıkları tespit edilmiştir

Tablo 26

Katılımcıların Vücut Yapısına Göre Kullandıkları Spor Aletleri

		En çok kullandığınız spor aletleri neler?				Toplam	
		Koşu bandı	Bisiklet	Mekik	Ağırlık istasyonları		
Vücut Yapınız	Çok Zayıf	n	5	6	0	10	21
		Vücut yapısı içindeki yüzde	23,8	28,6	0,0	47,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	2,0	0,0	3,3	7,0
	Zayıf	n	13	8	3	40	64
		Vücut yapısı içindeki yüzde	20,3	12,5	4,7	62,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	4,3	2,7	1,0	13,3	21,3
	Normal	n	21	18	5	116	160
		Vücut yapısı içindeki yüzde	13,1	11,3	3,1	72,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	7,0	6,0	1,7	38,7	53,3
	Kilolu	n	21	11	2	18	52
		Vücut yapısı içindeki yüzde	40,4	21,2	3,8	34,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	7,0	3,7	0,7	6,0	17,3
Obez	n	1	1	1	0	3	
	Vücut yapısı içindeki yüzde	33,3	33,3	33,3	0,0	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	0,3	0,3	0,3	0,0	1,0	

Yine katılımcılardan obez olanların bir önceki cevaplarına paralel olarak ağırlık istasyonlarını hiç kullanmadıkları görülmektedir.

Tablo 27

Katılımcıların Mesleklerine Göre Spor Yaparken Motivasyonu

		Spor yaparken motivasyonunuz nedir?				
		Spor yapmayı seviyorum	Sporu bir ihtiyaç olarak görüyorum	Sporu zaman geçirmek için yapıyorum	Toplam	
Mesleğiniziz	Öğrenci	n	44	39	4	87
		Meslek içindeki yüzde	50,6	44,8	4,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	14,7	13,0	1,3	29,0
	Memur	n	16	39	8	63
		Meslek içindeki yüzde	25,4	61,9	12,7	100,0
		Toplam içindeki yüzde	5,3	13,0	2,7	21,0
İşçi	n	26	33	8	67	
	Meslek içindeki yüzde	38,8	49,3	11,9	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	8,7	11,0	2,7	22,3	
İşsiz	n	12	12	8	32	
	Meslek içindeki yüzde	37,5	37,5	25,0	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	4,0	4,0	2,7	10,7	
Diğer	n	21	28	2	51	
	Meslek içindeki yüzde	41,2	54,9	3,9	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	7,0	9,3	0,7	17,0	

Katılımcıların mesleklerine göre spor yaparken motivasyonları arasında kısmi farklıklar bulunmaktadır. Öğrencilerin diğer meslek gruplarına göre daha fazla sevdikleri görülmektedir. Öğrencilerin yarısı (%50,6) sevdiklerinden dolayı spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan memur olan katılımcılar diğer meslek gruplarına göre daha fazla sporu bir ihtiyaç olarak görmektedirler. Memurların neredeyse 2/3'ü sporu bir ihtiyaç olarak gördüklerinden dolayı spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 28

Katılımcıların Mesleklerine Göre Aktif Olarak Uğraştıkları Spor Dalı Olup Olmadığı

		Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?		Toplam	
		Evet	Hayır		
Mesleğiniz	Öğrenci	n	45	42	87
		Meslek içindeki yüzde	51,7	48,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	15,0	14,0	29,0
	Memur	n	26	37	63
		Meslek içindeki yüzde	41,3	58,7	100,0
		Toplam içindeki yüzde	8,7	12,3	21,0
	İşçi	n	17	50	67
		Meslek içindeki yüzde	25,4	74,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	5,7	16,7	22,3
	İşsiz	n	5	27	32
		Meslek içindeki yüzde	15,6	84,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	9,0	10,7
Diğer	n	16	35	51	
	Meslek içindeki yüzde	31,4	68,6	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	5,3	11,7	17,0	

Katılımcılardan öğrenci grubu hariç diğerlerinin büyük çoğunluğunun aktif olarak uğraştıkları bir spor dalı bulunmamaktadır. Öğrencilerin yarısından fazlasının (%51,7) aktif olarak uğraştığı bir spor dalı olduğu görülmektedir. Öte yandan, en az aktif olarak spor dalı ile uğraşan kesimin işsizlerin olduğu ve işsizlerin sadece %15,6'sının aktif olarak bir spor dalı ile uğraştığı anlaşılmaktadır.

Tablo 29

Katılımcıların Mesleklerine Göre Fitness Salonunu Kullanma Sıklığı

		Fitness salonunu kullanma sıklığınız nedir?				Toplam
		Haftada 1 kez	Haftada 2 kez	Haftada 3 kez	Haftada 4 kez ve fazlası	
Öğrenci	n	2	7	16	62	87
	Meslek içindeki yüzde	2,3	8,0	18,4	71,3	100,0
	Toplam içindeki yüzde	0,7	2,3	5,3	20,7	29,0
Memur	n	5	5	31	22	63
	Meslek içindeki yüzde	7,9	7,9	49,2	34,9	100,0
	Toplam içindeki yüzde	1,7	1,7	10,3	7,3	21,0
Mesleğiniz İşçi	n	5	10	26	26	67
	Meslek içindeki yüzde	7,5	14,9	38,8	38,8	100,0
	Toplam içindeki yüzde	1,7	3,3	8,7	8,7	22,3
İşsiz	n	2	7	16	7	32
	Meslek içindeki yüzde	6,3	21,9	50,0	21,9	100,0
	Toplam içindeki yüzde	0,7	2,3	5,3	2,3	10,7
Diğer	n	3	9	17	22	51
	Meslek içindeki yüzde	5,9	17,6	33,3	43,1	100,0
	Toplam içindeki yüzde	1,0	3,0	5,7	7,3	17,0

Fitness salonunu en çok kullanan öğrencilerdir (%29). Öğrencilerin 2/3'ünden fazlası (%71.3) haftada 4 kez ve daha fazlası fitness salonunu kullandığı görülmektedir. Fitness salonunu en az kullanan grup ise işsiz (%10.7) katılımcılardır.

Tablo 30

Katılımcıların Mesleklerine Göre Yararlandıkları Spor Programı

		Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?				Toplam	
		Step	Aerobik	Step-Aerobik	Fitness aletleri		
Mesleğiniz	Öğrenci	n	3	4	4	76	87
		Meslek içindeki yüzde	3,4	4,6	4,6	87,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,0	1,3	1,3	25,3	29,0
	Memur	n	3	6	17	37	63
		Meslek içindeki yüzde	4,8	9,5	27,0	58,7	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,0	2,0	5,7	12,3	21,0
Mesleğiniz	İşçi	n	4	4	10	49	67
		Meslek içindeki yüzde	6,0	6,0	14,9	73,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,3	1,3	3,3	16,3	22,3
	İşsiz	n	1	4	6	21	32
		Meslek içindeki yüzde	3,1	12,5	18,8	65,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,3	1,3	2,0	7,0	10,7
Diğer	n	1	2	10	38	51	
	Meslek içindeki yüzde	2,0	3,9	19,6	74,5	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	0,3	0,7	3,3	12,7	17,0	

Öğrencilerin (%29) diğer gruplardan daha çok fitness salonunda bulunan spor programlarından yararlanmaktadır. Öğrencilerin yine diğer gruplara göre daha fazla fitness aletlerini kullandıkları görülmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%87,4) fitness aletlerinden yararlandıkları; diğer aletleri ise çok az (%12,6) kullandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 31

Katılımcıların Mesleklerine Göre En Çok Yararlandıkları Spor Aletleri

		En çok kullandığımız spor aletleri neler?				Toplam
		Koşu bandı	Bisiklet	Mekik	Ağırlık istasyonları	
Öğrenci	n	11	7	3	66	87
	Meslek içindeki yüzde	12,6	8,0	3,4	75,9	100,0
	Toplam içindeki yüzde	3,7	2,3	1,0	22,0	29,0
Memur	n	13	12	2	36	63
	Meslek içindeki yüzde	20,6	19,0	3,2	57,1	100,0
	Toplam içindeki yüzde	4,3	4,0	0,7	12,0	21,0
Mesleğiniz İşçi	n	11	9	4	43	67
	Meslek içindeki yüzde	16,4	13,4	6,0	64,2	100,0
	Toplam içindeki yüzde	3,7	3,0	1,3	14,3	22,3
İşsiz	n	9	8	2	13	32
	Meslek içindeki yüzde	28,1	25,0	6,3	40,6	100,0
	Toplam içindeki yüzde	3,0	2,7	0,7	4,3	10,7
Diğer	n	17	8	0	26	51
	Meslek içindeki yüzde	33,3	15,7	0,0	51,0	100,0
	Toplam içindeki yüzde	5,7	2,7	0,0	8,7	17,0

Öğrencilerin diğer meslek gruplarına göre daha çok ağırlık istasyonlarını kullanmaktadırlar. Öğrencilerin $\frac{3}{4}$ 'ü ağırlık istasyonlarını kullanmaktadırlar.

Tablo 32

Öğrenim Durumuna Göre Fitness Salonunu Seçerken Araştırma Düzeyi

			Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?		Toplam
			Evet	Hayır	
Öğrenim Durumunuz	İlköğretim	n	8	10	18
		Öğrenim durumu içindeki yüzde	44,4	55,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,7	3,3	6,0
	Lise	n	118	37	155
		Öğrenim durumu içindeki yüzde	76,1	23,9	100,0
		Toplam içindeki yüzde	39,3	12,3	51,7
Üniversite	n	78	49	127	
	Öğrenim durumu içindeki yüzde	61,4	38,6	100,0	
	Toplam içindeki yüzde	26,0	16,3	42,3	

İlköğretim mezunu katılımcıların (%55,6) diğer gruplara göre daha fazla oranda araştırma yapmadan fitness salonunu seçtikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 33

Kişilik Profiline Göre Spor Yaparken Motivasyon Nedeni

		Spor yaparken motivasyonunuz nedir?			Toplam	
		Spor yapmayı seviyorum	Sporu bir ihtiyaç olarak görüyorum	Sporu zaman geçirmek için yapıyorum		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	22	29	9	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	36,7	48,3	15,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	7,3	9,7	3,0	20,0
	Sosyalim	n	66	80	11	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	42,0	51,0	7,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	22,0	26,7	3,7	52,3
	Az sosyalim	n	27	32	6	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	41,5	49,2	9,2	100,0
		Toplam içindeki yüzde	9,0	10,7	2,0	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	4	10	4	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	22,2	55,6	22,2	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,3	3,3	1,3	6,0

Hiç sosyal olamayan kişilik profiline sahip katılımcıların diğer kişilik profilli katılımcılara göre sporu daha fazla bir ihtiyaç olarak gördükleri (%55,6) ve daha az oranda spor yapmayı sevindikleri (%22,2) anlaşılmaktadır.

Tablo 34

Kişilik Profiline Göre Aktif Olarak Uğraşılan Bir Spor Dalı olup Olmaması

			Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?		Toplam
			Evet	Hayır	
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	31	29	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	51,7	48,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	10,3	9,7	20,0
	Sosyalim	n	58	99	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	36,9	63,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	19,3	33,0	52,3
	Az sosyalim	n	16	49	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	24,6	75,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	5,3	16,3	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	4	14	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	22,2	77,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,3	4,7	6,0

En çok spor dalı ile uğraşan grup sosyal kişilik profiline sahip katılımcılar (%19.3); en az spor dalı uğraşan grup ise (%1.3) ise hiç sosyal olmayan katılımcılardır.

Tablo 35

Kişilik Profiline Göre Fitness Programına Katılma Zamanı

		Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?					Toplam	
		6 aydan daha az	6 ay - 1 yıl	1 - 2 yıl	2 - 3 yıl	3 yıldan fazla		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	12	12	15	12	9	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	20,0	20,0	25,0	20,0	15,0	100,0
	Sosyalim	Toplam içindeki yüzde	4,0	4,0	5,0	4,0	3,0	20,0
		n	42	56	33	15	11	157
	Az sosyalim	Kişilik profili içindeki yüzde	26,8	35,7	21,0	9,6	7,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	14,0	18,7	11,0	5,0	3,7	52,3
	Hiç sosyal değilim	n	25	19	12	8	1	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	38,5	29,2	18,5	12,3	1,5	100,0
	Hiç sosyal değilim	Toplam içindeki yüzde	8,3	6,3	4,0	2,7	0,3	21,7
		n	8	6	0	3	1	18
	Hiç sosyal değilim	Kişilik profili içindeki yüzde	44,4	33,3	0,0	16,7	5,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,7	2,0	0,0	1,0	0,3	6,0

Az sosyal ve hiç sosyal olmayan katılımcılar sosyal ve çok sosyal katılımcılara göre daha az süreli fitness programına katılmaktadırlar.

Tablo 36

Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Doktora Gitme Durumları

		Doktora ne zaman gidirsiniz?		Toplam	
		Periyodik olarak	Hastalandığım zaman		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	28	32	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	46,7	53,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	9,3	10,7	20,0
	Sosyalim	n	26	131	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	16,6	83,4	100,0
		Toplam içindeki yüzde	8,7	43,7	52,3
	Az sosyalim	n	5	60	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	7,7	92,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	1,7	20,0	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	2	16	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	11,1	88,9	100,0
		Toplam içindeki yüzde	0,7	5,3	6,0

Çok sosyal kişilik profiline sahip olduğunu belirten katılımcıların diğer gruplardan çok daha fazla doktora gittikleri anlaşılmaktadır. Çok sosyal katılımcıların neredeyse yakınının (%46,7) periyodik olarak doktora giderken; az sosyal ve hiç sosyal olmayan katılımcıların ise ortalama %9'unun periyodik olarak doktora gittikleri görülmektedir.

Tablo 37

Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Sigara Kullanma Durumu

		Sigara kullanıyor musunuz?					Toplam	
		Hayır	Ara sıra	Günde 1 paketten az	Günde 1 paket	Günde 2 paket ve fazlası		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	26	18	10	4	2	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	43,3	30,0	16,7	6,7	3,3	100,0
		Toplam içindeki yüzde	8,7	6,0	3,3	1,3	0,7	20,0
	Sosyalim	n	66	28	36	26	1	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	42,0	17,8	22,9	16,6	0,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	22,0	9,3	12,0	8,7	0,3	52,3
	Az sosyalim	n	20	16	7	21	1	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	30,8	24,6	10,8	32,3	1,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	6,7	5,3	2,3	7,0	0,3	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	6	4	2	4	2	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	33,3	22,2	11,1	22,2	11,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,0	1,3	0,7	1,3	0,7	6,0

Az sosyal olan ya da hiç sosyal olmayan insanların sosyal ya da çok sosyal olan insanlara oranla daha fazla sigara içtikleri görülmektedir.

Tablo 38

Katılımcıların Kişilik Profiline Göre Alkol Kullanma Durumu

		Alkol kullanıyor musunuz?			Toplam	
		Hayır	Sosyal ortamlarda	Evet		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	30	15	15	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	50,0	25,0	25,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	10,0	5,0	5,0	20,0
	Sosyalim	n	75	43	39	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	47,8	27,4	24,8	100,0
		Toplam içindeki yüzde	25,0	14,3	13,0	52,3
	Az sosyalim	n	32	14	19	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	49,2	21,5	29,2	100,0
		Toplam içindeki yüzde	10,7	4,7	6,3	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	9	7	2	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	50,0	38,9	11,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	3,0	2,3	0,7	6,0

Kişilik profilinin alkol alımı üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Katılımcıların tamamına yakını %50 oranında alkol almadıklarını beyan etmişlerdir. Hiç sosyal olmayan kişiliğe sahip insanların en yüksek oranda sosyal ortamlarda alkol almaları irdelenmesi gereken bir husustur.

Tablo 39

Kişilik Profilinin Fitness Salonu Araştırmasına Olan Etkisi

		Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?		Toplam	
		Evet	Hayır		
Kişilik profiliniz nedir?	Çok sosyalim	n	42	18	60
		Kişilik profili içindeki yüzde	70,0	30,0	100,0
		Toplam içindeki yüzde	14,0	6,0	20,0
	Sosyalim	n	117	40	157
		Kişilik profili içindeki yüzde	74,5	25,5	100,0
		Toplam içindeki yüzde	39,0	13,3	52,3
	Az sosyalim	n	37	28	65
		Kişilik profili içindeki yüzde	56,9	43,1	100,0
		Toplam içindeki yüzde	12,3	9,3	21,7
	Hiç sosyal değilim	n	8	10	18
		Kişilik profili içindeki yüzde	44,4	55,6	100,0
		Toplam içindeki yüzde	2,7	3,3	6,0

Az sosyal olan ya da hiç sosyal olmayan insanların sosyal ya da çok sosyal olan insanlara oranla daha az araştırma yaptıkları görülmektedir.

4.5. Ölçeğin Alt Boyutları ve Demografik Veriler Arasındaki İlişki

Tablo 40

Cinsiyet ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Cinsiyetiniz	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Erkek	207	4,38	0,78	0,08
	Kadın	93	4,21	0,80	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Erkek	207	4,40	0,72	0,01*
	Kadın	93	4,05	0,71	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Erkek	207	3,40	1,21	0,65
	Kadın	93	3,33	1,09	

* $p < 0,05$.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.08, p>0.05$). Kadın ve erkek katılımcıların Fitness salonunun fiziksel şartlarının benzer düzeylerde değerlendirildikleri söylenebilir.

Fitness salonuna katılan bireylerin Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir ($p=0.01, p>0.05$). Erkek katılımcılar spor ve sağlıklı yaşam ihtiyaç düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.65, p>0.05$). Kadın ve erkek katılımcılar Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 41

Medeni Durum ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Medeni Durumunuz	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Evli	91	4,15	0,91	0,01*
	Bekar	209	4,41	0,72	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Evli	91	4,33	0,72	0,58
	Bekar	209	4,28	0,74	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Evli	91	3,30	1,25	0,45
	Bekar	209	3,41	1,14	

* $p<0,05$.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre farklı düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p=0.01, p<0,05$). Bekar olan katılımcıların evli katılımcılara göre Fitness salonunun fiziksel şartlarının spor yapmaya daha elverişli olarak değerlendirildikleri söylenebilir.

Fitness salonuna katılan bireylerin Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.58, p>0.05$). Evli ve bekar olan katılımcıların spor ve sağlıklı yaşam ihtiyacı düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.45, p>0.05$). Evli ve bekar olan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 42

Aktif Olarak Spor Yapma ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Evet	109	4,32	0,84	0,83
	Hayır	191	4,34	0,76	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Evet	109	4,40	0,74	0,06
	Hayır	191	4,23	0,72	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Evet	109	3,49	1,13	0,21
	Hayır	191	3,31	1,19	

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının katılımcıların aktifolarak spor yapmadurumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.83, p>0.05$). Aktifolarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların salonun fiziksel düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların aktifolarak spor yapma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.06, p>0.05$). Aktifolarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların spor ve sağlıklı yaşam ihtiyacı düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların aktif olarak spor yapma farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.21, p>0.05$). Aktifolarak spor yapan

ve yapmayan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 43

Fitness Salonu Seçerken Araştırma Yapma ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Evet	204	4,42	0,76	0,01*
	Hayır	96	4,15	0,82	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Evet	204	4,32	0,72	0,29
	Hayır	96	4,23	0,75	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Evet	204	3,41	1,15	0,50
	Hayır	96	3,31	1,21	

* $p < 0,05$.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının fitness salonunu seçerken araştırma yapma durumlarına göre farklı düzeylerde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p < 0,05$). Fitness salonunu seçerken araştırma yapan katılımcıların yapmayanlara göre Fitness salonunun fiziksel şartlarının spor yapmaya daha elverişli olarak değerlendirdikleri söylenebilir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı Düzeyi boyutu puanlarının fitness salonunu seçerken araştırma yapma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,29, p > 0,05$). Fitness salonunu seçerken araştırma yapan veya yapmayan katılımcıların spor ve sağlıklı yaşam ihtiyacı düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların fitness salonunu seçerken araştırma yapma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,50, p > 0,05$). Fitness salonunu seçerken araştırma yapan veya yapmayan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 44

Vücut Tipi ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Vücut tipi	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Çok Zayıf	21	3,97	0,99	0,09
	Zayıf	64	4,45	0,74	
	Normal	160	4,36	0,78	
	Obez-Kilolu	55	4,22	0,77	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Çok Zayıf	21	4,26	0,77	0,92
	Zayıf	64	4,27	0,75	
	Normal	160	4,31	0,70	
	Kilolu	55	4,29	0,74	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Çok Zayıf	21	3,86	0,90	0,17
	Zayıf	64	3,49	1,18	
	Normal	160	3,30	1,19	
	Kilolu	55	3,24	1,18	

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının katılımcıların vücut tiplerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.09$, $p>0.05$). Vücut tipleri çok zayıf, zayıf, normal, obez-kilolu olan katılımcıların salonun fiziksel durumunu değerlendirme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların vücut tiplerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.92$, $p>0.05$). Vücut tipleri çok zayıf, zayıf, normal, obez-kilolu olan katılımcıların spor ve sağlıklı yaşam ihtiyacı düzeylerinin farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların vücut tiplerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.17$, $p>0.05$). Vücut tipleri çok zayıf, zayıf, normal, obez-kilolu olan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 45

Meslek ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Meslek	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Öğrenci	87	4,33	0,76	0,11
	Memur	63	4,11	0,98	
	İşçi	67	4,38	0,67	
	İşsiz	32	4,40	0,76	
	Diğer	51	4,50	0,71	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Öğrenci	87	4,34	0,68	0,01*
	Memur	63	4,25	0,78	
	İşçi	67	4,50	0,64	
	İşsiz	32	3,96	0,86	
	Diğer	51	4,19	0,70	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Öğrenci	87	3,46	1,15	0,18
	Memur	63	3,39	1,22	
	İşçi	67	3,52	1,14	
	İşsiz	32	3,42	1,19	
	Diğer	51	3,02	1,16	

* p<0,05.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının katılımcıların mesleklerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir (p=0,11, p>0,05). Çalışmada öğrenci, memur, işçi, işsiz ve diğer mesleklere sahip olan katılımcıların salonun fiziksel durumunu değerlendirme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu puanlarının katılımcıların mesleklerine göre istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir (p=0,01, p<0,05). İşsiz olan katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı düzeylerinin öğrenci, memur, işçi ve diğer mesleklere sahip olan katılımcılara göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların mesleklerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir (p=0,18, p>0,05). Çalışmada öğrenci, memur, işçi, işsiz ve diğer mesleklere sahip olan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 46

Tercih Edilen Spor Türü ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Alt boyutlar	Tercih edilen spor	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Step	12	3,75	0,99	0,01*
	Aerobik	20	3,22	0,94	
	Step-Aerobik	47	4,08	0,77	
	Fitness aletleri	221	4,52	0,65	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Step	12	3,78	0,97	0,01*
	Aerobik	20	3,53	1,14	
	Step-Aerobik	47	4,20	0,67	
	Fitness aletleri	221	4,41	0,62	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Step	12	3,61	0,66	0,45
	Aerobik	20	3,07	1,05	
	Step-Aerobik	47	3,52	1,02	
	Fitness aletleri	221	3,36	1,23	

* $p < 0,05$.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının tercih edilen spor türüne göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p < 0,05$). Çalışmada sadece fitness sporu yapan katılımcıların salonun fiziksel durumunu değerlendirme düzeylerinin step ve aerobik yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu puanlarının tercih edilen spor türüne göre istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p < 0,05$). Fitness sporu ve step + aerobik yapan katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı düzeylerinin sadece step ve sadece aerobik yapan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının tercih edilen spor türüne göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,45$, $p > 0,05$). Çalışmada Fitness sporu step, aerobik, step + aerobik yapan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 47

En Çok Kullanılan Spor Aletleri ve Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	En Çok Kullanılan Alet	n	\bar{X}	ss	p
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Koşu bandı	61	4,09	0,83	0,01*
	Bisiklet	44	3,99	0,99	
	Mekik	11	3,73	0,55	
	Ağırlık istasyonları	184	4,53	0,66	
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Koşu bandı	61	4,09	0,80	0,01*
	Bisiklet	44	3,90	0,86	
	Mekik	11	3,67	0,95	
	Ağırlık istasyonları	184	4,49	0,57	
Spor Sosyalleşme Düzeyi	Koşu bandı	61	3,20	1,19	0,37
	Bisiklet	44	3,27	1,13	
	Mekik	11	3,64	0,81	
	Ağırlık istasyonları	184	3,45	1,19	

* $p < 0,05$.

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu puanlarının en çok kullanılan alet türüne göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p < 0,05$). Çalışmada sadece ağırlık istasyonları ile spor yapan katılımcıların salonun fiziksel durumunu değerlendirme düzeylerinin koşu bandı, bisiklet, mekik aletlerini kullanan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu puanlarının en çok kullanılan alet türüne göre istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p < 0,05$). Çalışmada sadece ağırlık istasyonları ile spor yapan katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı düzeylerinin koşu bandı, bisiklet, mekik aletlerini kullanan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme Düzeyi boyutu puanlarının en çok kullanılan alet türüne göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,37$, $p > 0,05$). Çalışmada ağırlık istasyonu, koşu bandı, bisiklet, mekik aletlerini kullanan yapan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 48

Alt Boyutlar arasındaki İlişki Düzeyi

Boyutlar	Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Spor ile Sosyalleşme Düzeyi
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	1		
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	0,501 ^{**} 0,01	1	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	0,126 [*] 0,01	0,376 ^{**} 0,01	1

Katılımcıların Fitness Salonunun Fiziksel Şartları boyutu ile Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,501, p=0,01, p<0,05$). Katılımcıların salonun fiziksel düzeyleri konusundaki memnuniyet düzeylerinin artış göstermesinin Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı düzeyleri üzerinde yükselteceği görülebilir.

Katılımcıların Fitness Salonunun ve Spor ile Sosyalleşme boyutu arasında pozitif yönde, çok düşük düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,126, p=0,01, p<0,05$). Katılımcıların salonun fiziksel düzeyleri konusundaki memnuniyet düzeylerinin artış göstermesinin katılımcıların Spor ile Sosyalleşme seviyelerini yükselteceği görülebilir.

Katılımcıların Spor ile Sosyalleşme boyutu ile Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçte ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,376, p=0,01, p<0,05$). Katılımcıların spor yaparken ki sosyalleşme düzeylerinin artış göstermesinin Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı düzeyleri üzerinde yükselteceği görülebilir.

5. Bölüm

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

5.1. Tartışma

Çalışma sonucunda üç alt boyut belirlenmiştir. Bu boyutlardan anlaşıldığı üzere bireyler öncelikli olarak fitness salonlarının fiziki şartlarına ve imkanlarına odaklanmaktadır. Diğer iki boyutta ise bireylerin sağlık ve bedensel gereksinimleri ile sosyal ihtiyaçları yer almaktadır. Her bir boyutun değişkenlerden farklı ölçülerde etkilendiği gözlemlenmiştir.

Rodrigues ve arkadaşları (2017) Portekiz’de 2011 ile 2015 yılları arasında çeşitli fitness programlarına katılan bireylerin bireysel beklentilerini araştırmışlardır. Bu doğrultuda oluşturuldukları anketi rastgele seçilen yaşları 23 ile 61 arasında değişen 723 (% 53 erkek; % 47 kadın; 42.1 ± 19.7 yıl) katılımcıya uygulamışlardır. Araştırma sonunda yapılan analizde, katılımcıların fitness programlarına yönelik egzersize yönelik beklentilerinin altında 4 alt boyut/faktör (performans, zevk, güzellik ve sağlık) ortaya çıkmıştır. Ayrıca bulgular, üç farklı müşteri grubunun varlığını ortaya koymuştur: 1- egzersiz sevenler, 2- ilgisizler ve 3- güzellik arayanlar.

Çalışmada aktif olarak spor yapmanın ve sporda devamlılığın alt boyutlar üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Aynı paralelde Gonçalves ve arkadaşları (2017) fitness kulübü üyelerinin haftalık kullanım sıklığı, beklenti, memnuniyeti ve devamlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu amaçla Portekiz’de bir fitness kulübüne üye 146 (% 49 erkek ve % 51 kadın) bireye anket uygulamışlardır. Çalışmanın sonunda salonu haftalık kullanma sıklığının memnuniyet ve devamlılığı anlamlı derecede etkilemediği tespit edilmiştir.

Çalışmada bireylerin fiziksel aktivite için gittikleri fitness salonundaki fiziksel aktivitelerden genel itibari ile memnun oldukları gözlemlenmiştir. Fitness salonu programlarına devamlılık sürelerinin ise 6 ay ile 3 yıl arasında homojen bir şekilde dağıldığı

tespit edilmiştir. Aynı paralelde Bingöl ve Doğan (2010) Ankara ilinde faaliyet gösteren ve üye sayısı 700'ün üzerindeki 4 özel spor merkezine devam eden bireylerin, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma seviyesini incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre erkek katılımcıların (n=1130) spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma seviyeleri, bayan katılımcıların (n=870) beklentilerinin karşılanma düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmada fitness salonuna gitme motivasyonları içerisinde sadece sağlık ve vücut gelişimi olmadığı bireylerin fitness salonlarını bir sosyal çevre ve rahatlama yeri olarak gördükleri de anlaşılmıştır. Aynı paralelde Kumartaşlı ve Atabaş (2014), Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde fitness merkezlerini kullanan bireylerin fitness merkezlerinin kullanımı ve kullanılabilirliği hakkındaki görüşlerini araştırmışlardır. Bu araştırmaya katılan 174 kişiye kişisel bilgi ve beklentileri belirlemeyi amaçlayan 38 sorudan oluşan bir anket uygulamışlardır. Araştırma sonucunda bireylerin fitness merkezlerinin beklentilerini karşıladıkları eğiticilerin bilgi düzeylerine güvendikleri, spor yapmaktan hoşlandıkları ve spor yaparken rahatladıkları tespit edilmiştir.

Çalışmada her bir alt boyutun esasında fitness salonuna gitmek için bir motivasyon olduğu, sağlıklı bir yaşam ve güzel bir vücut motivasyonu ile fitness salonlarına giden bireylerin katıldıkları programların değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Aynı paralelde Güdül (2008) fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini incelemiştir. Bu amaçla Bursa'da, 13 büyük spor tesisine kayıtlı toplam 301 kişiye (% 33.6 erkek ve % 66.4 bayan) anket doldurtmuştur. Katılımcılara spor salonuna gelmekteki amaçları sorulduğunda, her üç yaş grubunda yaklaşık % 62'sinin sağlıklı olmak, % 40'ının stres atmak; % 50'sinin kilo vermek, % 55'inin spor yapmak, % 13'ünün vücut geliştirmek, % 11'inin doktor tavsiyesine uymak için, % 5'inin kilo almak amacıyla geldikleri anlaşılmıştır.

Fitness salonlarında fiziksel aktivite motivasyonu sadece demografik faktörlerle sınırlı değildir. Kişinin fiziki ve ruhsal durumu da belirleyici olabilmektedir. Dolayısıyla demografik değişkenler sonucu şekillenen profil bedensel fitlik ve sosyallik gibi bireysel faktörler de devreye girince revize olmakta ve yeni bir fiziksel aktivite profili ortaya çıkmaktadır.

Fitness salonlarında fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkili olan diğer önemli bir husus ise çevresel faktörlerdir. Arkadaş ortamları, fiziksel aktivite imkanlarına olan yakınlık ve hayatın beraberinde getirdiği ağır stresler gibi hususlar diğer faktörler olarak devreye girmekte ve bireylerin fiziksel aktivite profillerini tam anlamı ile şekillendirmektedir.

Fitness salonlarına katılımında erkeklerin kadınlardan daha fazla olması fiziksel aktivite kültürünün Yalova ilinde kadınlar arasında erkeklere oranla düşük kaldığını göstermektedir. Bu sonucun literatürde verildiği gibi çeşitli kısıtlamalardan kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Ancak ankete katılım oranının fiziksel aktiviteye katılım oranını yansıtmayı yansıtmadığı bilinmemektedir. Konunun tam anlaşılabilmesi için fitness salonlarındaki üyelik durumlarının ve uzman görüşlerinin alınması icap edebilir.

Çalışmanın iki ya da daha fazla farklı bölge (il) kıyaslanarak yapılması farklı analizler yapma imkanı sunabilir. Bu nedenle çalışmanın Yalova ilinin yanı sıra bir veya birkaç ilin aynı sorular çerçevesinde araştırılması ilin durumunu kıyaslama imkanı verebileceği gibi ülkenin genel görünümü hakkında da ipuçları verebilirdi. Ancak çalışma daha çok ilin profilini ortaya çıkarmış ve Yalova genelinde fitness salonları ya da fiziksel aktivite planlamaları için bir projeksiyon sunmuştur. Çalışmanın ülkenin bütün bölgelerinde eş zamanlı olarak tekrarı halinde ise bölgesel gelişmişlik ve kültür farklarının fitness salonlarında fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini ölçmeye yardımcı olabilir.

5.2. Sonuç

Fiziksel aktivite her bir bireyin ihtiyaç olarak gördüğü ve hayatın rutin akışı içerisinde belirli periyotlarla yaptığı bir etkinliktir. Fiziksel aktiviteler bireyin yaşına ve cinsiyetine göre

değişkenlik gösterdiği gibi medeni durumu, eğitim seviyesi, sosyal statüsü ve ekonomik gücü gibi faktörlerden de doğrudan etkilenebilmektedir.

Fiziksel aktiviteler gerçekleştirildikleri ortamlara göre farklılık gösterebilmektedir. Çalışmada fitness salonları fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği alanlar olarak ele alınmış ve sunduğu imkanların bireylerin tercihleri üzerindeki etkisi ölçülmüştür.

Fiziksel aktiviteyi açıklayan teorilere bakıldığında bütün teorilerin fitness salonlarında karşılık bulduğu görülmektedir. Yani bireyler herhangi bir ortamda yaptıkları fiziksel aktivitede ilgi odakları ne ise, aynı beklentileri fitness salonu ortamında yaptıkları fiziksel aktivitelerde de yaşamaktadırlar.

Fitness salonlarının ekipmanlarını, çalışanlarını ve fiziki şartlarını yeterli olduğuna dair görüş bütün katılımcılarda homojen olarak dağılmakta ve genel itibari ile yeterli bulunmaktadır. Bütün bu imkanların fitness salonlarında fiziksel aktivitenin devamlılığı üzerinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. En azından bu anlamdaki algıların düşük çıkması, fitness salonlarının imkanlarını fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin sürekliliğine negatif etki edebilecek bir unsur olmaktan alıkoymaktadır.

Fitness salonlarındaki fiziksel aktivitelerdeki sürekliliğin bireyin sosyal hayattaki hareketliliği (sosyallığı) ile doğru orantılı olması fitness salonundaki aktivitelerin toplumsal hayatın bir parçası haline geldiğini ve toplumun geneline hitap ettiğini göstermektedir. Çünkü bireyde sosyallik azaldıkça fitness salonunda fiziksel aktivite sürekliliği ve sıklığı da azalmaktadır.

Demografik özellikler içerisinde fitness salonlarındaki fiziksel aktiviteleri en çok etkileyen hususun cinsiyet olduğu görülmektedir. Özellikle fiziksel aktivite çeşitliliği ve fitness salonlarında fiziksel aktivite yaparken aletlerin seçimi üzerinde etkisi oldukça yüksek çıkmıştır. Erkekler genellikle performans artırıcı aktivitelere ve fitness aletlerine yönelirken

kadınlar daha çok sağlıklı bir yaşam ve fit bir vücuda sahip olmak için step-aerobik aktivitelerine ve aletlerine yönelmektedirler.

Yaş, meslek ve eğitim durumunun belirleyici rolünün cinsiyet kadar keskin olmadığı görülmüştür. Gerçi yaş ilerledikçe fiziksel aktivite sıklığı ve sürekliliğinde bir düşüş yaşanmıştır ancak bu değişkenlerin özellikle fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde çok belirgin etkilerinin olmadığı görülmüştür.

Sigara kullanma ve alkol oranının kadınlarda erkeklerden daha fazla olması ve her ikisinde de oranın yarıdan fazla olması düşündürücü bir gerçektir. Yine katılımcıların doktora gitme alışkanlıklarının yüksek oranda hastalandıkları zaman şartına bağlamaları da toplumun sağlıklı yaşam konusundaki bilinç seviyelerini ortaya koymaktadır. Bütün bu gerçeklikler yüksek oranda sağlıklı bir yaşam için spor yaptıklarını belirtenler için bir çelişki oluşturmaktadır.

Fitness salonu seçimi yaparken erkeklerin kadınlara oranla daha bilinçli davrandıkları, araştırma yaptıkları ve araştırma yapanların toplam oranın ise %68 olduğu görülmüştür. Ancak %32 gibi yine büyük bir kesimin araştırma yapmadan fitness salonlarını tercih etmesi de araştırılması gereken bir durumdur. Ancak bireylerin yüksek oranda fitness salonunun her türlü imkanlarından memnun olmaları fitness salonlarının belirliği bir standardı yakaladıklarını da göstermektedir.

Fitness salonlarının kendini sosyal olan ya da olmayan olarak tanımlayan herkesin buluşma noktası olduğu görülmektedir. Ayrıca fitness salonuna katılanların kendilerini %27 oranında az sosyal ya da sosyal olmayan olarak tanımlamaları fitness salonlarının psikolojik bir sorunun (sosyal olamama) sosyal çözüm odaklarından biri olduklarını göstermektedir.

Katılımcıların üçte bir oranında aktif spor ile uğraşmalarından anlaşıldığı üzere fitness salonları diğer üçte ikisi için ilk spor etkinliği yapma yeri özelliği taşımaktadır. Bu da toplumun fiziksel aktivite yapması hususunda fitness salonlarının rolünü ortaya koymaktadır.

Özellikle sunduğu fiziksel ve teknik imkanlar ile eğitim desteğinin fitness salonlarını fiziksel aktivite için cazip hale geldiğini göstermektedir. Katılımcılarda bu paralelde verdikleri görüşlerde bunu desteklemektedir.

Fitness salonlarındaki fiziksel aktivitelere katılım işsiz ve her meslek grubundan katılım ticari amaçla kurulan bu tür müesseslerinin uyguladıkları ücret politikaları ile her kesime hitap edebildiklerini ve imkan sunduklarını ortaya koymaktadır.

5.3. Öneriler

Fitness salonlarındaki fiziksel aktivitelerden beklentiler bir bütün halinde incelendiğinde, beklenti ne olursa olsun fitness salonlarının fiziksel aktivite için bir cazibe merkezi ve mevcut imkanları ile bir teşvik unsuru olduğu ortadadır.

Hiç şüphesiz hem bendensel hem de sosyal anlamda sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite önemli bir olgudur. Fiziksel eylemsizliğin nedenlerin bir tanesi de hiç şüphesiz fiziksel aktive imkanlarının yeterli olmamasıdır. Bu nedenle toplumdaki fiziksel aktivite oranının yükseltilmesi için fitness salonlarının yaygınlaştırılması politik bir hedef olarak gündeme alınabilir.

Ancak geleceğe dair daha öbektik bir projeksiyon sunulabilmesi için çalışmanın bir den fazla ili kapsayacak şekilde yeniden yapılması ve bu tür çalışmaların tekrar edilmesi fiziksel aktivitenin toplumsal gelişimini ölçme adına önemlidir ve tavsiye edilebilir.

6. KAYNAKÇA

- Afthinos, Y., Theodorakis, N. D. & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*, 15(3), 245–258.
- Ajzen I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Aktif Yaşam Derneği (2010) Türkiye Toplumun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması.
- Afthinos, Y., Theodorakis, N.D., & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers.gender, age, type of sport center, and motivation differences.*Managing Service Quality*,15(3), 245-258.
- Aldana, S. G., Sutton, L. D., Jacobson, B. H., Quirk, M. G. (1996). Relationships between leisure time physical activity and perceived stress. *Perceptual and Motor Skills* 82(1),315–21.
- Allen, K. & Morey, M. C. (2010). Physical Activity and Adherence. H. Bosworth (ed.), *Improving Patient Treatment Adherence*, (pp.9-38).Springer Science+Business Media, LLC.
- Allender, S. Cowburn, G. & Foster, C. (2006) Social support Unclear guidance Health benefits Lack of role models Enjoyment. *Health Education Research: Theory & Practice*, 21(6), 826–835.
- Andersen, R.E., Wadden, T.A., Bartlett, S.J., Zemel, B., et al. (1999) Effects of lifestyle activity vs structured aerobic exercise in obese women: A randomized trial. *JAMA*, 281(4), 335–340.
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, XXIII (3-4), 91 – 112.

- Ataçocuğu, Ş. & Zelyurt, M . (2017). Spor bilimleri fakülteleri mezunlarının işsizlik deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 70-97. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/sbsebd/issue/33388/346326>
- Bellezza, P., Hall, E., Miller, P., & Bixby, W. (2009). The influence of exercise order on blood lactat, perseptual, and affective response. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 203-208.
- Belza B., Topolski, T., Kinne, S. Patrick, D. L. & Ramsey, S.D. (2002). Does adherence make a difference? Results from a community-based aquatic exercise program. *Nursing Research*, 51(5), 285–291.
- Berger, B. G., Pargman, D., Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of Exercise Psychology*. USA: Sheridan Books.
- Bıyıklı, T. (2007). Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Biddle, S. J. H., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Lippke, S. (2007). Theoretical frameworks in exercise psychology. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 537-559). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bingöl, A. ve Doğan, A. A. (2010). Spor merkezlerine devam eden bireylerin spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeyi *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 199–203.
- Blair, S. N., Ellsworth, N. M., Haskell, W. L., Stern, M. P., Farquhar, J. W. & Wood, P. D. (1981). Comparison of nutrient intake in middleaged men and women runners and controls. *Med. Sci. Sports Exerc.* 13, 310–15.
- Bodet G. (2006). Investigating customer satisfaction in a health club context by an application of the tetraclasse model. *European Sport Management Quarterly*, 6, 149-65.

- Bolivar, J., Daponte, A. Rodriguez, M. & Sanchez, J. J. (2010). The influence of individual, social and physical environment factors on physical activity in the adult population in Andalusia, Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 60-67.
- Bozoian, S., Rejeski, W. J., & McAuley, E. (1994). Self-efficacy influences feeling states associated with acute exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 326 – 333.
- Brawley L.R., Rejeski, W.J. & Lutes, L. (2000). A group-mediated cognitive behavioral intervention for increasing adherence to physical activity in older adults. *J Appl Biobehav Res*, 5, 47–65.
- Brooks, C.M. & Lindenfeld, C.M. (1999). The intimidation factor: Research reveals the reasons people feel intimidated by exercise facilities and suggests some wisdom for removing market barriers. *Fit Manag*, 32–37.
- Brown T. C. & Fry, M.D. (2013). Association between females' perceptions of college aerobic class motivational climates and their responses. *Women Health*, 53, 843–857.
- Brown, T. C., Volberding, J. Baghurst, T. & Sellers, J. (2017). Comparing current fitness center members' perceptions of the motivational climate with non-members. *Global Health Promotion*, 24(1): 5–13.
- Brownson R. C., Eyler, A. A., King, A. C., Brown, D. R., Shyu, Y. L. & Sallis, J. F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *Am J Public Health*, 90, 267–270.
- Buchan J., Janda, M., Box, R., Rogers, L. & Hayes, S. (2015). Exercise barriers self-efficacy: development and validation of a subscale for individuals with cancer-related lymphedema. *Health Qual Life Outcomes*, 18;13–37.

- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J., & Tomprwoski, P. D. (2013). *Exercise psychology second edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.
- Campos, F., Martins, F., Simões, V., & Franco, S. (2017). Fitness participants perceived quality by age and practiced activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 698-704.
- Carlson J.J., Johnson, J.A., Franklin, B.A. & VanderLaan, R. L. (2000). Program participation, exercise adherence, cardiovascular outcomes, and program cost of traditional versus modified cardiac rehabilitation. *Am J Cardiol*, 86(1): 17–23.
- Carron, A. V., Hausenblaus, H. A. & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: a meta-analysis. *J. Sport Exerc. Psychol.* 18, 1–16.
- Carvalho, P. G., Nunes, P. M. & Serrasqueiro, Z. (2013). Growth determinants of small- and mediumsized fitness enterprises: empirical evidence from Portugal. *European Sport Management Quarterly*, 2013; 13(4), 428-449.
- Caspersen C. J., Powell. K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100, 126-131.
- Casperson C. J., Merritt, R. K., Health, G.W. & Yeager, K. K. (1990). Physical activity patterns of adults aged 60 years and older. *Med. Sci. Sports Exerc.* 22, S79
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W.R. & Welk, K. A. (2006). *Concepts of physical fitness. Active lifestyles for wellness* (13th edition). New York: McGraw-Hill.
- Corning, A. F., Krumm, A. J., Angela, J. & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *J. Couns. Psychol.*, 53, 338-349.
- Conn, V. S., Burks, K. J., Pomeroy, S. H., Ulbrich, S. L. & Cochran, J.E. (2003). Older women and exercise: explanatory concepts. *Womens Health Issues*, 13, 158-66.

- Cox K.L., Burke, V., Gorely, T.J., Beilin, L. J. & Puddey, I.B. (2003). Controlled comparison of retention and adherence in home- vs center-initiated exercise interventions in women ages 40–65 years: the S.W.E.A.T. Study (Sedentary Women Exercise Adherence Trial). *Prev Med*, 36(1), 17–29.
- Dalleck L. C. & Kravitz, L. (2002). The history of fitness. IDEA Health and Fitness Source, 20(2), 26–33.
- Dannenberg, A. L., Keller, J. B., Wilson, P. W. F. & Castelli, W. P. (1989). Leisure-time physical activity in the Framingham Offspring Study: description, seasonal variation, and risk factor correlates. *Am. J. Epidemiol*, 129, 76–88.
- Dhurup P., Surujlal, J. A.(2010). Descriptive and factor analytical study of salient retention strategies in commercial health and fitness centres. *Afr J Phs Health Educ Recreat Dance*, 16, 184-203.
- Dishman R. K. & Sallis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T Stephens (eds.). *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement* (214–238). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M. & Pate, R.R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38(5), 628–636.
- Downs, D. S. and Hausenblas, H. A. (2005). The theories of reasoned action and planned behavior applied to exercise: a meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 76-97.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities. *Sports Medicine*, 41, 641-671.

- Ekkekakis, P., Zenko, Z., & Werstein, K.M. (2018). Exercise in obesity from the perspective of hedonic theory: A call for sweeping change in professional practice norms. In S. Razon & M.L. Sachs (Eds.), *Applied exercise psychology: The challenging journey from motivation to adherence* (pp. 289-315). New York: Routledge.
- Emmons, K. M, Marcus, B. H., Linnan, L., Rossi, J. S., Abrams, D. B. (1994). Mechanisms in multiple risk factor interventions: smoking, physical activity, and dietary fat intake among manufacturing workers. *Working Well Research Group. Prev. Med.* 23(4):481–89.
- Farinatti, P.T, Geraldles, A.A., Bottaro, M.F., Lima, M.V. Albuquerque, R.B. & Fleck, S.J. (2013). Effects of different resistance training frequencies on the muscle strength and functional performance of active women older than 60 years. *J Strength Cond Res*, 27 (8), 2225-2234.
- Faulkner, J., Parfitt, G. & Eston, R. (2008). The rating of perceived exertion during competitive running scales with time. *Psychophysiology*, 45, 977-985.
- Ferrand, A., Robinson, L., & Valette, P. (2010). The intention-to-repurchase paradox: A case of the health and fitness industry. *Journal of Sport Management*, 24, 83–105.
- Fishbein, M. A. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Franklin, B. A. (1988). Program factors that influence exercise adherence: Practical adherence for the clinical staff. In: Dishman RK, ed. *Exercise adherence: Its impact on public health*(pp. 237–258). Champaign, IL: Human Kinetics,.
- Frederick, C. M.,& Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125-145.
- Gauvin L., Rejeski W.J. & Norris JL. (1996). A naturalistic study of the impact of acute physical activity on feeling states and affect in women. *Health Psychol*, 15(5), 391–97

- Ginis, K. A., Burke, S. M. & Gauvin, L. (2006). Exercising with others exacerbates the negative effects of mirrored environments on sedentary women's feeling states. *Psychol. Health*, 22, 945-962.
- Godin, G., Valois, P., Jobin, J., & Ross, A. (1991). Prediction of intention to exercise of individuals who have suffered from coronary heart disease. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 762-772.
- Gonçalves, C., Meireles, P., & Carvalho, M. J. (2016). Consumer behaviour in Fitness Club: study of the weekly frequency of use, expectations, satisfaction and retention. *The Open Sports Sciences Journal*, 9(1),62-70.
- Grubbs, L. & Carter, J. (2002). The Relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates. *Family & Community Health*, 25(2), 76-84.
- Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği). Afyokarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi. Tez No:2008-044
<http://acikerisim.aku.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11630/4050/Nadig%C3%BCI%20224319.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2005). First- and higher-order models of attitudes, normative influence, and perceived behavioral control in the theory of planned behavior. *British Journal of Social Psychology*, 44, 513- 535.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002b). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2001). The influence of self-efficacy

- and past behavior on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19, 711–725.
- Hofstetter, C. R., Hovell, M. F. & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: early experiences with physical activity. *Soc. Sci. Med.* 31(10), 1169–76.
- Hofstetter, C.R., Hovell, M.F., Macera, C., Sallis, J.F., Spry, V., Barrington, E., Callender, L., Hackley, M. & Rauh, M.. (1991). Illness, injury and correlates of aerobic exercise and walking: A community study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 1–9.
- Hooper, J. M. & Veneziano, L. (1995). Distinguishing starters from nonstarters in an employee physical activity incentive program. *Health Educ. Q.*, 22(1), 49–60.
- Howat G., Murray, D. & Crilley G. (1999). The relationship between service problems and perceptions of service quality, satisfaction and behavioural intentions of Australian public sports and leisure center customers. *Journal of Park and Recreation Administration*, 17, 42-64.
- Hovell, M. F., Sallis, J. F., Hofstetter, C. R., Spry, V. M., Faucher, P. & Caspersen, C. J. (1989). Identifying correlates of walking for exercise: an epidemiologic prerequisite for physical activity promotion. *Prev. Med.* 18(6):856 – 66.
- Hurley T. (2004). Managing customer retention in the health and fitness industry: a case of neglect. *Irish Mark Review*, 17, 23-9.
- Jakicic, J. M., Winter, C., Lang, W. & Wing, R. R. (1999). Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in overweight women: a randomized trial. *JAMA*, 282, 1554–60.
- Justine, M., Azizan, N., Hassan, V., Salleh, Z. & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore medical journal*. 54. 581-6. 10.11622/smedj.2013203.
- Kemper, H. C., de Vente, W., van Mechelen, W. & Twisk, J. W. (2001). Adolescent motor skill and performance: is physical activity in adolescence related to adult physical fitness? *Am J Hum Biol*, 13(2), 180-189.

- King, A.C., Taylor, C.B., Haskell, W.L. & DeBusk, R. F. (1990). Identifying strategies for increasing employee physical activity levels: findings from the Stanford/Lockheed Exercise Survey. *Health Educ. Q.* 17(3), 269–85.
- King, A. C. , Tribble, D. L. (1991). The role of exercise in weight regulation in nonathletes. *Sports Med.* 11, 331–49.
- Kumartaşlı, M. ve Atabaş, E. G (2014). Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 898-904.
- Maddux, J. E. (1993). Social cognitive models of health and exercise behavior: an introduction and review of conceptual issues. *J. Appl. Sport Psychol.* 5, 116–40.
- Marcus, B. H., Albrecht, A. E., King, T. K., Parisi, A. F & Pinto, B.M., et al. (1999). The efficacy of exercise as an aid for smoking cessation in women: a randomized controlled trial. *Arch. Intern. Med.* 159(11), 1229–34
- Matsumoto, H.& Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stage of exercise behavior change. *Journal of Sport and Health Sciences*, 2, 89-96.
- McCormack, G., Giles-Corti, B. Lange, A., Smith, T., Martin, K. & Pikora, T.J. (2004). An update of recent evidence of the relationship between objective and selfreport measures of the physical environment and physical activity behaviours. *J Sci Med Sport*, 7, 81–92.
- Morey M.C, Pieper, C.F, Crowley, G.M, Sullivan, R.J. & Puglisi, C.M. (2002). Exercise adherence and 10-year mortality in chronically ill older adults. *J Am Geriatr Soc.*,50(12), 1929–1933.
- Murphy, M. H. & Hardman A. E. (1998). Training effects of short and long bouts of brisk walking in sedentary women. *Med Sci Sports Exerc.* 30(1), 152–157.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in

- physical education. *Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Pargman, D. & Green, L. (1990). The Type A behavior pattern and adherence to a regular running program by adult males ages 25–39 years. *Percept Mot Skills*, 70(3), 1040–1042.
- Paoli, A. & Bianco, A. (2015). What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, 44, (5), 602-614.
- Pedragosa V. & Correia, A. (2009). Expectations, satisfaction and loyalty in health and fitness clubs. *Int J Sport Manag Mark*, 5, 450-464.
- Powell K. E., Martin, L. M. & Chowdhury P.P. (2003). Places to walk: convenience and regular physical activity. *Am J Public Health*, 93(9), 1519–1521.
- Power, T. (2008). Customer retention: A business school perspective. In Oakley, B., & Rhys, M. (Eds.), *The sport and fitness sector: An introduction*. London: Routledge.
- Pratt, M., Macera, C. A., & Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 31(11), 526-533.
- Pridgeon, L., & Grogan, S. (2012). Understanding exercise adherence and drop out: An interpretative phenomenological analysis of men and women accounts of gym attendance and non- attendance. *Qualitative research in sport, Exercise and Health*, 4, 382-399.
- Pritchard, M.P., Nichols, T. & Graber, N. (2016). Employee Health: Motivations and Constraints to Fitness Program Participation, 344–347.
- Robinson L. (2006). Customer Expectations of Sport Organisations. *European Sport Management Quarterly*, 6(1), 67-84.

- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image, 22*, 65-71.
- Rodgers, W. M., ve Brawley, L. R. (1993). Using both the self efficacy theory and the theory of planned behavior to discriminate adherers and dropouts from structured programs. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*, 195 –206.
- Rodrigues, R. G., Pinheiro, P., Gouveia, A., Brás, R. M., O'Hara, K., Duarte, P., & Esteves, M. (2017). Segmentation of Portuguese customers' expectations from fitness programs. *Journal of International Studies, 10*(3), 234-249.
- Rohm, A. J., Milne, G. R. & McDonald, M. A. (2006). A Mixed-Method Approach for Developing Market Segmentation Typologies in the Sports Industry. *Sport Marketing Quarterly, 15*(1), 29–39.
- Ryan, R.,& Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*,68-78.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Elder, J. P. & Hackley, M., et al. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Rep. 105*(2), 179–85.
- Sallis, J. F. & Owen, N. (1999). Determinants of physical activity. *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Salmon J. W., Owen, N., Bauman, A. Schmitz, M. K. H. & Booth, M. (2000). Leisure-time, occupational, and household activity among professional, skilled, and lessskilled workers and homemakers. *Prev Med, 30*, 191–199.
- Schmitz, M. K. H., Jacobs, D. R., French, S., Lewis, C. E., Caspersen, C. J. & Sternfeld, B. (1999). The impact of becoming a parent on physical activity: the CARDIA Study. *Circulation, 99*(8),1108.

- Shank, M. (2002). *Sports marketing: A strategic perspective*. United States: Prentice Hall, Pearson Education, Inc.
- Sherwood, N. E. & Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Annu. Rev. Nutr.* 20, 21–44.
- Smith, C. M., Fitzgerald, H. J. & Whitehead, L. (2014). How fatigue influences exercise participation in men with multiple sclerosis. *Qual Health Res.* 25(2), 179-188.
- Stetson, B. A., Rahn, J.M., Dubbert, P. M., Wilner, B. I. & Mercury MG. (1997). Prospective evaluation of the effects of stress on exercise adherence in communityresiding women. *Health Psychol.* 16(6): 515–20.
- Talley, M. (2008). Customer retention: a manager's perspective. In: Oakley B, Rhys M. Eds. *The Sport and Fitness Sector: An Introduction* (pp. 231-50). New York: Routledge.
- Teixeira, P., Carraca, E., Markland, D., Silva, M., & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 9, 78-108.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exercise.* 34(12):1996–2001.
- Troped, P. J. & Saunders, R. P. (1998). Gender differences in social influence on physical activity at different stages of exercise adoption. *Am. J. Health Promot.* 13(2), 112–15.
- Tsitskari E., Quick, S., Tsakiraki A. (2014). Measuring exercise involvement among fitness centers' members: is it related with their satisfaction? *Services Marketing Quarterly.* 35, 372-89.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940. http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/fiziksel_aktivite_rehberi/farehberi_tr.pdf

- US Dep. Health Hum. Serv. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Dep. Health Hum. Serv., Cent. Dis. Control Prevent., Natl. Cent. Chronic Dis. Prevent. Health Promot.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vrazel, J., Saunders, R.P. & Wilcox, S. (2008). An overview and proposed framework of social-environmental influences on the physical-activity behavior of women. *Am J Health Promotion*, 23(1), 2-12.
- Walsh, A. (2012). Exercise intensity, affect, and adherence: A guide for the fitness professional. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(3), 193-207.
- Wang, C., & Biddle, S. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., and Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801- 809
- Woo, R., Garrow, J. S. & Pi-Sunyer, F. X. (1982). Effect of exercise on spontaneous calorie intake in obesity. *Am. J. Clin. Nutr.* 36,470-77.
- Yang, X., Telama, R., Leskinen, E., Mansikkaniemi, K., Viikari, J., & Raitakari, O. T. (2007). Testing a model of physical activity and obesity tracking from youth to adulthood: the cardiovascular risk in young Finns study. *Int J Obes (Lond)*, 31(3), 521-527.
- Zopiatis, A. , Theocharous, A.L., Constanti, P. and Tjiapouras, L. (2017). Quality, Satisfaction and Customers' Future Intention: The Case of Hotels' Fitness Centers in Cyprus. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 18(1), 1-24,

EKLER

Anket Formu

Bu anket fitness salonunu kullanan bireylerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin neler olduğunu saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma sonuçları bilimsel çalışmalarda kullanılacak ve bu doğrultuda çalışılarak yeni çalışmalara ışık tutacaktır. Anketimize katıldığınız için teşekkür ederiz.

Ahmet AYDIN

Anket A

1. Cinsiyetiniz
a) erkek b) bayan
2. Medeni durum
a) evli b) bekar
3. Yaş
a) 18 -23 b) 24 – 35 c) 36 – 44 d) 45 ve üstü
4. Vücut yapınız
a) çok zayıf b) zayıf c) normal d) kilolu e) obez
5. Mesleğiniz
a) öğrenci b) memur c) işçi d) işsiz e) diğer
6. Öğrenim durumunuz
a) ilköğretim b) lise c) üniversite
7. Spor yaparken ki motivasyonunuz nedir?
a) spor yapmayı seviyorum b) sporu bir ihtiyaç olarak görüyorum
c) zaman geçirmek için yapıyorum
8. Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mı?
a) evet b) hayır
9. Fitness salonunu kullanma sıklığınız nedir?
a) haftada 1 kez b) haftada 2 kez c) haftada 3 kez d) haftada 4 kez ve fazlası
10. Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?
a) 6 aydan daha az b) 6 ay – 1 yıl c) 1 – 2 yıl d) 2 – 3 yıl e) 3 yıldan fazla
11. Kişilik profiliniz nedir?
a) çok sosyalim b) sosyalim c) az sosyalim d) hiç sosyal değilim
12. Doktora ne zaman gidersiniz?
a) periyodik olarak kontrole giderim b) hastalandığım zaman giderim
13. Sigara kullanıyor musunuz?
a) hayır b) ara sıra c) 1 paketten az d) 1 paket e) 2 paket ve fazlası
14. Alkol kullanıyor musunuz?
a) hayır b) sosyal ortamlarda c) evet
15. Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?
a) evet b) hayır
16. Spor yapmak için neden fitness salonunu tercih ediyorsunuz?
a) mevcut imkanlarından dolayı b) profesyonel ilgiden dolayı c) iş yerime yakın olduğu için
d) ihtiyacıma cevap verdiği için
17. Fitness salonunda hangi spor programından yararlanıyorsunuz?
a) step b) aerobik c) step-aerobik d) fitness aletleri
18. En çok kullandığınız spor aletleri neler?
a) koşu bandı b) bisiklet c) mekik d) ağırlık istasyonları

Anket B

1. Fitness salonu ekipmanlarını yeterli buluyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
2. Fitness salonu çalışanlarını spor konusunda donanımlı buluyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
3. Fitness salonunun fiziki şartlarını yeterli buluyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
4. Fitness salonuna sağlıklı bir yaşam sürmek için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
5. Fitness salonuna performansımı artırmak için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
6. Fitness salonuna kilomu kontrol altına almak için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
7. Fitness salonuna sosyal çevre kazanmak için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
8. Fitness salonuna güzel bir fiziğe sahip olmak için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
9. Fitness salonuna vücut geliştirmek için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
10. Fitness salonuna zaman geçirmek için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum
11. Fitness salonuna stres atmak için geliyorum
a) hiç katılmıyorum b) katılmıyorum c) kararsızım d) katılıyorum e) kesinlikle katılıyorum

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Yeri ve Tarihi : YALOVA/03.09.1992

Öğr. Gördüğü Kurumlar	Başlama Yılı	Bitirme Yılı	Kurum Adı
------------------------------	---------------------	---------------------	------------------

Lise	2009	2011	YALOVA F.S.M Lisesi
-------------	------	------	---------------------

Lisans	2011	2015	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
---------------	------	------	----------------------------------------------------------------

Yüksek Lisans			Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
----------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Çalıştığı Kurumlar : **Başlama ve Ayrılma Tarihleri** **Kurum Adı**

16/05/2016/Halen Devam	MR SPORTİF L.T.D Ş.T.İ
------------------------	------------------------

Ek 13: Tez oğaltma ve Elektronik Yayımılama İzin Formu

ULUDAğ ÜNİVERSİTESİ

TEZ OğALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	AHMET AYDIN
Tez Adı	Fitness Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktiviteden Beklentilerinin Ölçülmesi (Yalova Örneği)
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	<input type="checkbox"/> Dr. Öğr. Üyesi Zaim Alparslan ACAR
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikrî mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 19.06.2013

İmza: 