



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

**Dr. Öğr. Üyesi Özlem EKİZOĞLU<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan/ Türkiye

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

**Prof. Dr. Mehmet ACET<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye

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

**Hami YILDIRIM<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya / Türkiye

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

### **Özet**

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

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

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

#### **Abstract**

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

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

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

## **GİRİŞ**

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

### ***Egzersiz ve Sağlıklı Yaşamın Önemi***

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

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

### **Formda Kalmak**

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

## **Fiziksel Uygunluk ve Spor**

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

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

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

### **Araştırmanın Örneklemi**

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

### **Veri Toplama Aracı**

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

### **Verilerin Toplanması**

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

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde, SPSS 21 programı kullanılarak frekans analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Parametre	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Yaş	21,56	2.30
Boy	172,99	9,06
Kilo	69,11	11,70
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin fiziksel özellikler dağılımı N<sub>312</sub> yaşlarının aritmetik ortalaması 21,56± 2,30 boylarının aritmetik ortalaması 172,99± 9,06 ve ağırlıklarının ortalaması 69,11± 11,70 olduğu görülmüştür.

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

	Parametre	n	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	176	56.4
	Kadın	136	43.6
<b>Medeni Durum</b>	Evli	7	2.2
	Bekar	305	97.8
<b>Toplam</b>		<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Evet	291	93,3
Hayır	21	6,7
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

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

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

Tablo 5. incelendiğinde bireylerin ilgilendikleri branşta %4,5’i 1 yıl, %9,0’u 2 yıl, %9’u 3 yıl, %8,3’ü 4 yıl, %11,9’u 5 yıl, %6,7’si 6 yıl, %6,1’i 7 yıl, %12,8’i 8 yıl, %4,8’i 9 yıl, %9,6’sı 10 yıl, %2,6’sı 11 yıl, %4,5’i 12 yıl, %1,9’u 13 yıl, %1,0’i 14 yıl, %1,6’sı 15 yıl uğraştıkları görülmüştür.

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

Parametre	n	%
Evet	216	69,2
Hayır	96	31,8
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 7.** “Ne Sıklıkla Spor Yapıyorsunuz?” Sorusunun Frekans Dağılımı

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

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

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

Parametre	n	%
Evet	289	92,6
Hayır	23	7,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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



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

Parametre	n	%
Ekonomik şartların yetersizliği	13	4,2
Yeterli tesislerin olmaması	9	2,9
Yeterli zamanın olmaması	7	2,2
Spor yapıyorum	283	90,7
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 10.** “Sağlığınıza Yeteri Kadar Önem Verdiğinizde İnanyor Musunuz?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	217	69,6
Hayır	95	30,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tablo 10. incelendiğinde “Sağlığınıza yeteri kadar önem verdiğinizde inanyor musunuz?” sorusuna %69,6 ‘sı evet, %30,4’ü hayır cevabını verdiği görülmüştür.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Parametre	n	%
Düzenli periyotlar halinde	22	7,1
Hastalandığım zaman	287	92,9
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

**Tablo 16.** “Sigara Kullanıyor Musunuz?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	79	25,32
Hayır	233	74,68
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Yıl	n	%
1	16	5,1
2	23	7,4
3	17	5,4
4	8	2,6
5	6	1,9
6	4	1,3
7	2	0,6
8	1	0,3
10	2	0,6
Sigara Kullanmıyorum	233	74,8
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

**Tablo 19.** “Alkol Kullanıyor Musunuz?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	108	34,6
Hayır	204	65,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Yıl	n	%
1	14	4,5
2	21	6,7
3	22	7,1
4	24	7,7
5	7	2,2
6	29	9,3
Düzenli kullanmıyorum	231	62,5
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

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

Parametre	n	%
Evet	173	55,5
Hayır	139	44,5
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

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

Parametre	n	%
Step	28	9
Step-Aerobik	41	13,1
Aerobik	36	11,5
Fitness aletleri	207	66,3
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Evet	241	77,3
Hayır	71	22,7
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Evet	208	66,7
Hayır	104	33,3
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 27.** “Antrenörünüzün Eğitim Seviyesi Hakkında Bilginiz Var mı?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	253	81,1
Hayır	59	18,9
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

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

Parametre	n	%
Evet	226	72,4
Hayır	86	27,6
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 30.** “Diyet Yapıyor musunuz?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	83	26,6
Hayır	229	73,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 31.** “Cevabınız Evet İse Diyet Programınızı Size Kim Önerdi?” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Doktorum	15	4,8
Arkadaşım	21	6,7
Spor eğitmenim	28	9
Kendim	55	16,6
Diyet yapmıyorum	193	61,9
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

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

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

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

Parametre	n	%
Evet	98	31,4
Hayır	214	68,6
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 34.** “Cevabınız Evet ise Aşağıdaki Şıkkın Birisini İşaretleyiz” Sorusunun Frekans Dağılımı

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

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

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

Parametre	n	%
Evet	181	58
Hayır	131	42
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Evet	297	95,2
Hayır	15	4,8
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Rahatladığımı hissediyorum	279	89,5
Yorulduğumu hissediyorum	33	10,5
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Çok iyi hissediyorum	223	71,5
Ağrılar hissediyorum	28	9
Çok yorgun hissediyorum	53	17
Diğer	8	2,6
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Koşu bandı	103	33
Bisiklet	57	18,3
Mekik	64	21,1
Ağırlık istasyonları	78	24,4
Diğer	10	3,2
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

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

Parametre	n	%
Mekik aleti	66	21,2
Koşu bandı	97	31,1
Butterfly machine	82	26,3
Diğer	67	21,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 41.** “Başkalarının Beni Nasıl Değerlendireceği ile İlgilenmem” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	207	66,4
Hayır	105	33,6
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 42.** “Kendimi Başkalarına Nasıl Gösterdiğimle İlgilenmem” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	218	69,8
Hayır	94	30,2
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

**Tablo 43.** “Başkalarının Benim Hakkımda Düşünebilecekleri Beni Endişelendirmez” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	178	57,1
Hayır	134	42,9
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Tablo 43. İncelendiğinde “Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez” anketi sorusuna %57,1 evet cevabı verildiği; %42,9 hayır cevabı verildiği görölmüştür.

**Tablo 44.** “Zorlukların Üstesinden Gelebilecek Kadar Kendimi Yeterli Hissederim” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	183	58,6
Hayır	129	41,4
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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



**Tablo 45.** “Sırası Geldiğinde Ne Kadar İyi Performans Sergilediğimi Söyleyebilirim” Sorusunun Frekans Dağılımı

Parametre	n	%
Evet	228	73,1
Hayır	84	26,9
<b>Toplam</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

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

## TARTIŞMA VE SONUÇ

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

### *Yapılan Literatür Araştırması ve Bulgular:*

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

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

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

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

## ÖNERİLER

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

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

### Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %50

2.Yazar: %25

3.Yazar: %25

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

## KAYNAKLAR

- Akça, N. Ş., ve Sunay, H. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1474-1493.
- Akkoyun, İ. (2015). *Yerel yönetimlere ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi (Elâzığ il örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Aksoylu, M. E. (2019). *Spor merkezi üyelerinin hizmet kalitesi ile müşteri memnuniyetine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi: Kozawos the club spor merkezi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aytan Korucu, G. (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 777-790.
- Baltacı, G. ve Tedavi, F. (2008). *Obezite ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730, 13-16.
- Baş, M., Çelik, A. ve Solak, N. (2017). Spor işletmelerinde algılanan hizmet kalitesi üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(4), 1- 11.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Journal of Social Sciences* (10), 1-17.
- Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapatik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.
- Chang, H. C. & Huang, G. L. (2006). A Study of Service Quality, Customer Satisfaction and Loyalty in Taiwanese Leisure Industry. *The Journal of American Academy of Business*; 9(1): 126-132.
- Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, S. Y. (2010). Tüketim kültüründe kadın bedeninin idealize edilmesine yönelik kadın algılamaları ve tüketim davranışlarıyla ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 51-59.
- Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Lefkoşa Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, KKTC
- Ekenci, G., ve İmamoğlu F. (2002). *Spor işletmeciliği*. 2. Baskı. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başıoğlu, S., Zergeroğlu, A. M. ve Ülkar, B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 39-81.
- Ergin, B. M., İmamoğlu, A. F., Tunç, T. Akpınar, S., ve Çon, M. (2011). Üniversite spor merkezlerindeki hizmet kalitesi boyutlarının algı ve önem düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 41-49.
- Ergin, B. M., İmamoğlu, A. F., Tunç, T., Akpınar, S. ve Çon, M. (2010). Üniversite spor merkezlerindeki hizmet kalitesi boyutlarının algı ve öneminin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 41-49.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16.
- Frederick, C.M., Morrison, C. & Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 82.
- Güdül, N., ve Ocak, Y. (2022). Bireylerin fitness salonlarına gitme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 23-28.DOI: 10.54614/JPESS.2022.1053356.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*. (Ed. Yaylı, A.), içinde: *Rekreasyona giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kalkavan, A., Zorba, E., Ağaoğlu, S. A., Karakuş, S., ve Çolak, H. (1996). Farklı spor branşlarında bazı fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 25-35.

Ekizoğlu, Ö., Acet, M., ve Yıldırım, H. (2023). Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Spor Salonundan Beklentilerinin ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 28-46.

Karaman, E., ve Ekizoğlu, Ö. (2022). *Spor fitness merkezi üyelerinin hizmet kalitealgısıileCovid-19'ayakalanmakaygısınınindeğerlendirilmesi*. Multidisipliner Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmaları (Bölüm8),s. 141-158.Gazi Kitabevi.Ankara.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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