

Fitnes Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörler (Yalova Örneği)

Ahmet AYDIN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
18.12.2018
Kabul Tarihi: 15.03.2019
Online Yayın Tarihi:
15.03.2019

Anahtar Kelimeler

Fitnes salonu, fiziksel aktivite, egzersiz, fitness

Amaç: Fitnes salonu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden demografik, bireysel ve çevresel faktörler vardır. Çalışmanın amacı Yalova ilinde fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörleri tespit etmek ve yorumlamaktır.

Materyal ve Yöntem: Üç yüz kişinin katılımı ile anket çalışması yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Versiyon 22,0) programına girilerek veri analizi yapılmıştır. Çalışmada veriler tanımlayıcı istatistik kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde medeni durum ve eğitimin bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Diğer bütün değişkenlerin çeşitli oranlarda motivasyona etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç: Yalova ilinde fitness salonlarında gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin literatürde belirtilen ölçülerde bütün faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Measuring Expectations of Physical Activity of Individuals Using The Fitness Centers (Yalova Sample)

Abstract

Article Info

Received: 18.12.2018
Accepted: 15.03.2019
Online Published:
15.03.2019

Keywords

Fitness center, physical activity, exercise, fitness

Aim: There are demographic, individual and environmental factors that affect the physical activities of fitness center users. The aim of the study is to determine and interpret the factors affecting the physical activities of fitness center users in Yalova province.

Methods: A survey with the participation of three hundred people has been used to collect information from the people and to describe and explain the factors. Data have been entered into the SPSS Statistics (Version 22.0) and analyzed. Descriptive statistics have been used to describe the basic features of the data in a study.

Results: It has been determined that marital status and education have no impact on the motivation of physical activity. It has been observed that all other variables have an effect on motivation of physical activit in various ratios.

Conclusion: It can be said that the physical activities performed in the fitness centers in Yalova province are affected by all factors equally in the literature.

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa /Türkiye (amtaydn@hotmail.com)

Giriş

Fiziksel aktivite tarihi süreç içerisinde dini ya da kültürel yapısına bakılmaksızın bütün toplumlarda teşvik edilen bir olgu olmuştur (Dalleck ve Kravitz, 2012). Özellikle sağlığa ilişkin faydaları son on yılda daha belirgin bir şekilde dile getirilmeye başlanmıştır. Kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık sorununun fiziksel aktivite ile aşılabileceğine dair söylemler her geçen gün daha yüksek sesle dile getirilmektedir (WHO, 2010). Stres kaynaklı rahatsızlıklara iyi geldiği ve bireylerin sağlıklı düşünebilmesinin önünü açtığı hususları da yine fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin faydaları arasında sıralanmaktadır (Gauvin ve ark., 1996).

Fiziksel aktivitenin önemi anlaşıldıkça modern topluma fiziksel aktivite imkanı sunan fitness salonlarının üye sayılarında ve yoğunluklarında da bir artış gözlemlenmektedir (Ferrand ve ark., 2010). Bu trend fitness salonu sahiplerini geliştirmeleri anlamaya ve aynı doğrultuda yeni stratejiler belirlemeye zorlamaktadır (Zopiatis ve ark., 2017). Bunun için de fitness salonu sahiplerinin işletmelerinde fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri iyi analiz etmeleri gerekmektedir. Çünkü fitness salonlarını kullanan bireyler çeşitli ve karmaşık motivasyonlara sahiptir (Bodet, 2006). Motivasyon karmaşıklığı fitness salonu işleticileri için hem bir şans olduğu kadar hem de bir kısım badireler içermektedir. Belirleyici faktör ise motivasyon karmaşıklığını hızlı ve doğru bir şekilde çözümlenmeye bağlıdır (Rohm ve Ark., 2006). Bu karmaşıklığı hızlı ve doğru bir şekilde çözümlenyen işletmeciler hiç şüphesiz rekabet avantajı elde etmektedirler (Afthinos ve ark., 2005)

Fiziksel aktivitenin evrelerini etkileyen demografik faktörlerin başında yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik ve medeni durum gelmektedir. Yaş fiziksel aktivite üzerinde belirlili bir etkisi olan faktördür ve bireysel istisnalar dışında genel itibari ile artan yaş azalan fiziksel aktivite anlamına gelmektedir (Trost ve ark., 2002). Yaştan sonra gelen ikinci önemli demografik faktör ise cinsiyettir. Birçok nedenden dolayı erkeklerin fiziksel aktiviteye katılma ve devam ettirme evrelerinde kadınlara oranla daha fazla avantajlara sahiptirler (Dishman ve Sallis, 1994). Örneğin, küçük çocuğun varlığı dahi kadınların fiziksel aktivite evrelerine etki edebilmektedir (Vrazel ve ark., 2008). Her fiziksel aktivitenin mali bir boyutu vardır ve bu boyut modern toplumun içinde bulunduğu şartlar içinde daha da bir önem kazanmaktadır. Özellikle fitness salonlarında sunulan hizmetin ücrete mukabil verilmesi nedeniyle finansal eksiklikler fiziksel aktiviteyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Salmon ve ark., 2000). Medeni durum fiziksel aktivite üzerinde etkili olan diğer bir demografik faktördür. Özellikle modern toplumlarda bekar bireyler evli bireylere kıyasla daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaktadırlar (Aktif Yaşam Derneği, 2010).

Fiziksel aktiviteye etki eden bireysel faktörlerin başında motivasyon, fiziksel aktivite geçmişi, vücut ağırlığı, sağlık, diyet, stres ile fiziksel ve psikolojik yorgunluk gelmektedir. Bu faktörlerin aynı zamanda amatör ve profesyonel spor branşları ile ilgilenen sporcuların başarılı olabilmeleri için de geçerli olduğu bilinmektedir. Şüphesiz bireyi fiziksel aktiviteye başlatan ya da fiziksel aktivitede devamlı kılan en önemli bireysel faktör motivasyondur. Kişi hedefine ulaşmada fiziksel aktiviteyi bir araç olarak görüyorsa daha etkin bir şekilde fiziksel aktiviteye katılmaktadır (Kaynar, 2018; Frederick ve Ryan, 1993). Fiziksel aktivite geçmişi fiziksel aktivite üzerinde etkili olan önemli bireysel faktörlerden biridir. Geçmişte fiziksel aktivite yapan bireyler eğer beklentilerinin karşılandığına inanırlarsa bu alışkanlıklarını sürekli hale getirmektedirler (Hoftstetter ve ark., 1990). Vücut ağırlığının fiziksel aktivite üzerindeki en mühim etkisi vücudun enerji dengesinden kaynaklanmaktadır. Vücut ağırlığı daha hafif olan insanların fiziksel aktivite hususunda daha enerjik oldukları değerlendirilmektedir (Dannenberg ve ark., 1989; King ve Tribble, 1991). Bu durum hem fiziksel aktivite ile hem de spor branşları ile ilgilenen sporcuların daha hafif olabilmek ve daha enerjik olabilmek için farklı yöntemler araştırmasına neden olmaktadır. Literatürde sporcuların vücut ağırlıklarını azaltma, zinde olma, vücut geliştirme ve yorgunlukla başa çıkabilmek için farklı beslenme yöntemlerinin kullanıldığı bilinmektedir (Seyhan, 2018b). Fiziksel aktivite ile ilgilenenlerin bu konuda dikkatli olmaları uzmanlar eşliğinde beslenme programlarının hazırlanması son derece önemlidir. Ayrıca

fiziksel aktivite ile vücudun enerjik olması arasındaki kolerasyon sağlık riski profilinde de gözlemlenmektedir. Örneğin sigara içmeden doğan sağlık problemleri yaşayan insanların fiziksel aktiviteye başlamada daha az istekli oldukları saptanmıştır (Hooper & Veneziano, 1995). Diyet, vücudun ölçülerini kontrol altına alma gayreti olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite ile aralarında önemli bir korelasyon ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivite yapan insanların yapmayanlara oranla diyet hedeflerine daha yaklaştıkları saptanmıştır. Örneğin diyetin bir parçası olarak daha az yağlı yemeklere yönelme gözlemlenmiştir (Seyhan, 2018a; Blair ve ark., 1981). Fiziksel aktivite üzerinde etkili olan diğer bireysel faktörler ise stres, fiziksel ya da psikolojik yorgunluk gibi emosyonel faktörlerdir. Fiziksel aktivitenin strese iyi geldiği değerlendirildiği gibi (Aldana ve ark.,1996; Gauvin ve ark., 1996) fiziksel ya da psikolojik yorgunlukların da fiziksel aktivite ile hafifletilebileceğine inanılmaktadır (Smith ve Ark., 2014).

Fitness salonlarının yukarıda çevresel faktörler içerisinde mekân ve erişim başlığı altında değerlendirilebilir. Özellikle iş yerlerine ya da ikametgâhlara yakın olması ve ücretinin uygun olması durumlarında fiziksel aktivitenin başlamasında önemli rol oynamaktadır (Ataçocuğu ve Zelyurt, 2016). Fitness salonlarında fiziksel aktivite kültürünü özellikle 19. yüzyılın sonlarına doğru modern toplumun oluşması ile başlamış ve sürekli bir şekilde gelişme kaydetmiştir (Andreasson ve Johansson, 2014). Fitness salonlarının sürekli olarak gelişen bir trende sahip olmasında en etkili faktör egzersiz ekipmanlarında sürekli şekilde gelişme kaydetmeleri ve gelişen ihtiyaçlara anında cevap verebilmeleri olmuştur (Paoli ve Bianco, 2015). Bu gelişen trende etki eden diğer önemli bir faktör ise fitness salonunun işletmecilerine sağladığı kazançlardır (Andreasson ve Johansson, 2014).

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.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın evreni

Araştırmanın çalışma grubu 2018 yılı içerisinde Yalova ilinde fiziksel aktivite için fitness salonlarını kullanan 300 birey oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen 11 maddeden oluşan “Fitness Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktiviteden Beklentileri Ölçeği” kullanılmıştır.

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 Üç 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.

Güvenilirlik Ve Geçerlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Anket çalışmasında katılımcıların Fitness salonu tercihi konusundaki tutumlarını tespit etmek amacı ile tasarlanan 11 adet ifadenin güvenilirliğinin test edilmesi amacı ile Co. Alpha analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda Co. 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 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	0,81
	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	
	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			

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'nu açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin genel olarak güvenilirlik ve geçerlilik düzeylerinin sağlandığı söylenebilir.

Bulgular ve Analiz

Katılımcıların %69'nun erkek ve %31'nin kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %30'unun evli bireylerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları %37 ile 18-23 yaş, % 37 ile 24-35 yaş, % 20 ile 36-44 yaş, % 5 ile 45 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların vücut yapılarının incelendiğinde; %7 ile çok zayıf, % 21 ile zayıf, %53 ile normal, % 17 ile kilolu ve %1 ile obez olduğu görülmüştür. Katılımcıların %29'nun öğrenci, % 21'nin memur, % 22'nin işçi, % 11'nin işsiz ve %17'nin diğer mesleklerden olduğu görülmüştür. Katılımcıların %6'nın ilköğretim, %53'nün lise ve % 42'nin üniversite düzeyinde eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Özellikleri

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

Katılımcıların %40'ı spor yapmayı sevdiğini, % 50'si sporu ihtiyaç olarak gördüğünü ve % 10'u sporu zaman geçirmek için yaptığını ifade etmiştir. Katılımcıların %36'sının aktif olarak ilgilendikleri bir spor dalı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların %29'u 6 aydan az, %31'i 6 ay-1 yıl arasında, % 20'si 1-2 yıl arasında, % 13'ü 2-3 yıl arasında ve % 7'si 3 yıldan fazla olacak sürede fitness programına devam ettiğini ifade etmiştir. Katılımcılar kendi kişiliklerini %20 ile çok sosyal, % 52 ile sosyal, % 22 ile az sosyal ve % 6 ile asosyal olarak tanımlamışlardır.

Tablo 3. Katılımcıların Sporla İlgili Özellikleri

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?	n	% Yüzde

Evet	109	36
Hayır	191	64
Fitness programına ne zamandan beri katılıyorsunuz?	n	% Yüzde
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?	n	% Yüzde
Çok sosyalim	60	20
Sosyalim	157	52
Az sosyalim	65	22
Hiç sosyal değilim	18	6

Katılımcıların %20'si düzenli olarak doktor kontrolünden geçtiklerini ve %80'nin hastalık durumunda doktora gittikleri görülmüştür. Katılımcıların %39'nun sigara kullanmadığı görülmüştür. Katılımcıların %49'nun alkol kullanmadığı görülmüştür. Katılımcıların %68'i spora başlamadan önce fitness salonu ile ilgili araştırma yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların Sağlık ve Sporla ilgili Özellikleri

Doktora ne zaman gidersiniz?	n	% Yüzde
Periyodik olarak kontrole giderim	61	20
Hastalandığım zaman giderim	239	80
Sigara kullanıyor musunuz?	n	% Yüzde
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?	n	% Yüzde
Hayır	146	49
Sosyal ortamlarda	79	26
Evet	75	25
Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?	n	% Yüzde
Evet	204	68
Hayır	96	32
Spor yapmak için neden fitness salonunu tercih ediyorsunuz?	n	% Yüzde
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?	n	% Yüzde
Step	12	4
Aerobik	20	7
Step-Aerobik	47	16
Fitness aletleri	221	74
En çok kullandığınız spor aletleri neler?	n	% Yüzde
Koşu bandı	61	20
Bisiklet	44	15
Mekik	11	4
Ağırılık istasyonları	184	61

Katılımcıların %16'sı mevcut imkanlarından dolayı, %26'sı Profesyonel ilgiden dolayı, % 8'i İş yerine yakın olduğu için ve %50'si İhtiyaca cevap verdiği için fitness salonunu tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların % 4'ü step, % 7'si Aerobik, % 16'sı Step ile Aerobik ve % 74'ü fitness spor türlerini tercih etmektedirler. Katılımcılar en çok süreyi %20 ile koşu bandı, % 15 ile bisiklet, %4 ile mekik, % 61 ile ağırlık istasyonlarını kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 5. Cinsiyet ve Boyutlar

Boyutlar	Cinsiyetiniz	n	X	s.s.	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	

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 değerlendirildiği söylenebilir.

Katılımcıların 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 6. Medeni Durum ve Boyutlar

Boyutlar	Medeni Durumunuz	n	X	s.s.	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	

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 değerlendirdikleri söylenebilir.

Katılımcıların 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 7. Aktif Olarak Spor Yapma ve Boyutlar

Boyutlar	Aktif olarak uğraştığınız bir spor dalı var mıdır?	n	X	s.s.	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 aktif olarak spor yapma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,83, p>0,05$). Aktif olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların salonun fiziksel düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı Düzeyi boyutu puanlarının katılımcıların aktif olarak spor yapma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,06, p>0,05$). Aktif olarak spor yapan ve yapmayan 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 ($p=0,21, p>0,05$). Aktif olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların Fitness salonunda spor yaparak sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Fitness Salonunu Seçerken Araştırma Yapma ve Boyutlar

Boyutlar	Fitness salonunu seçerken araştırma yaptınız mı?	n	X	s.s.	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	

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 9. Vücut Tipi ve Boyutlar

Boyutlar	Vücut tipi	n	X	s.s.	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 10. Meslek ve Boyutlar

Boyutlar	Meslek	n	X	s.s.	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	

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 11. Tercih Edilen Spor Türü ve Boyutlar

Alt boyutlar	Tercih edilen spor	n	X	s.s.	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	

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 12. En Çok Kullanılan Alet ve Boyutlar

Boyutlar	En Çok Kullanılan Alet	n	X	s.s.	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	Koşu bandı	61	4,09	0,80	0,01*

Yaşam İhtiyacı	Bisiklet	44	3,90	0,86	0,37
	Mekik	11	3,67	0,95	
	Ağırlık istasyonları	184	4,49	0,57	
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	Koşu bandı	61	3,20	1,19	
	Bisiklet	44	3,27	1,13	
	Mekik	11	3,64	0,81	
	Ağırlık istasyonları	184	3,45	1,19	

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 13. Alt Boyutlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Boyutlar		Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	Spor ile Sosyalleşme Düzeyi
Fitness Salonunun Fiziksel Şartları	r	1		
	p			
Spor ve Sağlıklı Yaşam İhtiyacı	r	0,501**	1	
	p	0,01		
Spor ile Sosyalleşme Düzeyi	r	0,126*	0,376**	1
	p	0,01	0,01	

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.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonucunda üç alt boyut belirlenmiştir. Her alt boyut kapsamında da bireylerin fitness salonlarının hizmetlerinden memnun oldukları saptanmıştır. Aynı paralelele Rodrigues ve arkadaşları (2017) Portekiz’de 2011 ile 2015 yılları arasında çeşitli fitness programlarına katılan bireylerin bireysel beklentilerini araştırmışlardır. Araştırma sonunda yapılan analizde, katılımcıların fitness programlarına yönelik egzersize yönelik beklentilerinin altında 4 alt boyut (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 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 paralelele 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. Elde edilen bulguların ortaya konan çalışma ile aynı paralelele olduğu ve spor merkezlerinden beklentilerinin karşılanma seviyelerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmada fitness salonuna gitme motivasyonları içerisinde sadece sağlık ve vücut gelişimi olmadığı bireylerin fitness salonlarını bir sosyal çevre ve rahatla yeri olarak gördükleri de anlaşılmıştır. Aynı paralelele Kumartaşlı ve Atabaş, 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 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 paralelele Güdül (2008) fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini incelemiştir. Bu amaçla Bursa’da, 13 büyük spor tesisine kayıtlı toplam 301 kişiye spor salonuna gelmekteki amaçları sorulduğunda, her tüm yaş grubunda yaklaşık % 62’sinin sağlıklı olmak, % 40’ının stres atmamak; % 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.

Kaynaklar

- 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. *Percept. Mot. 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.
- 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.
- Ataçoğlu, 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>
- Bingöl, A. & Doğan, A. A. (2010). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Dalleck L. C. & Kravitz, L. (2002). The history of fitness. IDEA Health and Fitness Source. 20(2), 26–33.
- Dannenber, 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.
- 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.
- 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.
- 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
- 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.

- 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.
- Hooper, J. M. & Veneziano, L. (1995). Distinguishing starters from nonstarters in an employee physical activity incentive program. *Health Educ. Q.*, 22(1), 49–60.
- 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.
- Kaynar, O., Seyhan, S., Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 20(1); 54-59.
- 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.
- 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 self-report measures of the physical environment and physical activity behaviours. *J Sci Med Sport*, 7, 81–92.
- 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.
- Paoli, A. & Bianco, A. (2015). What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, 44, (5), 602-614.
- 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.
- 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.
- Seyhan, S. (2018a). Evaluation of the rapid weight loss practices of taekwondo athletes and their effects. *Journal of Education and Training Studies.* 6(10); 213-218. doi:10.11114/jets.v6i10.3663.
- Seyhan, S., (2018b). Evaluation of the use of nutrition support products in taekwondo athletes. *Journal of Education and Learning.* 7(6); 222-229. doi:10.5539/jel.v7n6p222.
- 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.
- 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.

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.

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,

Makale Alıntısı

Aydın, A. (2019). Fitnes Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörler (Yalova Örneği) [Measuring Expectations of Physical Activity of Individuals Using The Fitness Centers (Yalova Sample)], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (1), 44-68.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.