

Bireylerin Fitness Salonlarına Gitme Nedenleri ve Beklentileri

Individuals' Reasons and Expectations About Attending To A Fitness Centre

Nadigül GÜDÜL¹ 
Yücel OCAK² 

¹Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni,
Yaşam Koleji, Bursa
²Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Afyon, Türkiye

öz

Bu çalışmanın amacı, bir fitness merkezine üye olan bireylerin beklentilerini belirlemektir. 101'i erkek, 200'ü kadın olmak üzere 13 spor merkezinde 301 katılımcıya anket uygulandı. Anket formu, kişisel bilgileri ve beklentileri belirlemeyi amaçlayan 44 sorudan oluşmaktadır. İstatistiksel işlemler olarak anketin değerlendirilmesi SPSS paket programında frekans ve yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmelerde k-kare, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi ,05 olarak belirlenmiştir. Fitness salonlarına giden bireylerin fitness salonlarını tercih etme nedenlerinin başında arkadaş tavsiyesi, sonrasında da ise ev ve iş yerine yakın olmasıdır. Katılımcıların sağlıklı olmak, spor yapmak ve stres atmak için spor salonlarına gittikleri ve spor salonlarında koşu bandı ve bisiklet egzersizlerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Erkeklerde vücut geliştirme önemli bir yer tutarken, obez ve kilolularda sağlıklı olmak daha öncelikli nedenler arasında görülmüştür. Yaş grupları, kilo grupları ve cinsiyet değişkenleri arasında ankete verilen sorularda istatistik olarak anlamlı farklılıklar da görülmüştür ($p < ,05$). Çalışmada elde edilen bulgulara göre, işletme sahipleri, fitness salonlarına gelen bireylerin düşünceleri ve beklentileri noktasında salonlarında ve çalışma şekillerinde yeni düzenlemeler yapabilirler.

Anahtar Kelimeler: Fitness salonu, beklenti, egzersiz

ABSTRACT

The purpose of this study was to specify the reasons of individuals who attended to a fitness centre about attending to a fitness centre, the sports equipments that they used, and the expectations that they had. A questionnaire was conducted to a total of 301 participants at 13 sports centres and 101 of these participants were males and 200 were females. The questionnaire form consisted of 44 questions. SPSS package program was used in the evaluation of the obtained data. In the statistical evaluations, frequency and percentage (%) were used and chi-square was conducted in regressions, t-test and one-way variance analyses were implemented in independent samples, and the significance level was determined as .05. The primary reason that the individuals who attended to the fitness centres preferred these places was the friend's advice and, following this, it was close to their houses and working places. It was seen that the participants went to the fitness centres for keeping healthy, doing physical exercise, and relieving the stress and they used treadmill test and bicycle exercises more in these centres. While body building was important for men, it was concluded that keeping healthy was among the reasons that were more particularly for obese and overweight people. Statistically significant differences were also detected among the variables age groups, weight groups, and gender in line with the responses given for questionnaire ($p < .05$). According to the findings obtained in this study, owners of the business can make new arrangements in the centres and ways of work in relation to opinions and expectations of the individuals coming to the fitness centre.

Keywords: Sports centre, expectation, exercise

Giriş

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, insan gücüne olan ihtiyacı ciddi oranda azaltmış ve fiziksel olarak yapılan işler azalmıştır. İnsan işgücü daha çok düşünsel boyutta ve bürolarda yapılar hale gelmiştir. İnsanın fiziksel hareket sınırlılığına birde yanlış ve hazır gıdalarla beslenme alışkanlığı da eklenince ciddi sağlık sorunları oluşmaya başlamıştır. Obezite ve kardiyovasküler problemler bu sorunların başında yer almaktadır.

Egzersiz sağlık açısından önemi, her geçen gün büyük insan kitleleri tarafından anlaşılmakta ve egzersiz yapan kitle sürekli artmaktadır (Aydın, 2019; Karayol ve ark., 2020; Kaya ve ark., 2019). Son yıllarda fiziksel aktivitelere katılım giderek

artmıştır. Bu ilgi egzersizin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya konmasına bağlanabilir (Bıyıklı, 2007).

İnsan, yaşamını daha sağlıklı ve kaliteli bir şekilde sürdürebilmek için hareket etmeye ve antrenman yapmaya ihtiyaç duyar bu olgu günlük hayatımızdaki yapmış olduğumuz gereksinimlerden ayrı düşünülemez ve az da olsa fiziksel aktivitelerin organizma için gerekli olduğu görüşü birçok alanda kabul görmüştür (Güçlü, 2008).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşamın neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek, kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, mesleki ve zihinsel dengesini kurmaktır (Bıyıklı, 2007; O'Sullivan, 2012).



*Bu çalışma Nadigül GÜDÜL'ün Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

Geliş Tarihi/Received: 04.01.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 10.01.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Yücel OCAK
E-posta: yocak@aku.edu.tr

Cite this article: GÜDÜL, N., & OCAK, Y. (2022). Individuals' reasons and expectations about attending to a fitness centre. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(1), 23-28.



Copyright@Author(s) - Available online at: sportsciences-ataunipress.org

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Performans sporcularının dışındaki bireyler, ya kendi oluşturdukları yapı içerisinde sportif etkinliklere devam etmektedirler, ya da daha iyi sağlık düzeyine ulaşmak, kilo vermek, kilo almak ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli egzersiz programlarına yönelmektedirler (Sağıröçlü & Ayar, 2017; Soybalı ve ark., 2020). İnsanların fiziksel aktivite ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla açık ve kapalı alanlarda bu hizmetleri verecek spor tesisleri açılmaya başlanmıştır.

Görüldüğü gibi sporda artık yarışma amacının dışında sağlığın koruma düşüncesi önemli yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spora yönlendirilmektedirler. Bu bağlamda geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam için egzersiz, rekreatif etkinlikler, fiziksel uygunluk, obezite vb. gibi sloganlarla fiziksel aktivite yapan insanların sayısının artırılması amaçlanmaktadır.

Fiziksel aktivitenin önemi anlaşıldıkça modern topluma fiziksel aktivite imkanı sunan fitness salonlarının üye sayılarında ve yoğunluklarında da bir artış gözlemlenmektedir (Ferrand ve ark., 2010). Fitness salonlarını kullanan bireyler çeşitli ve karmaşık motivasyonlara sahiptirler (Bodet, 2006) ve farklı beklentiler içerisindedirler.

Bu bağlamda, Fitness salonlarına giden bireylerin gittikleri salonları seçme nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi, spor salonlarının yapıları ve verilen hizmetlerin belirlenmesinde yönlendirici olabileceği gibi buralarda çalışan antrenörlere de yeni yaklaşımlar sunulabilecektir.

Yöntem

Bu araştırma; Bursa il merkezindeki spor salonlarına giden bireylerin, beklentilerini belirlemeye yönelik yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma evreni, Bursa il merkezindeki 13 büyük spor salonudur. Araştırmanın örneklemini; 13 adet spor salonuna giden ve araştırmaya gönüllü katılan 200'ü kadın ve 101'i erkek toplam 301 bireylerden oluşmuştur.

Anket formu kişisel bilgiler ve beklentileri belirlemeye yönelik 44 sorudan oluşmaktadır. Bu anketten elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır. Anket ön test olarak spor salonuna giden 45 bireye uygulanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve bu sonuçlar doğrultusunda uzman görüşleri alınarak ankete son şekli verilmiştir.

Anketin alfa değeri (α) 68,92'dir. İstatistiksel işlemler olarak anketin değerlendirilmesi SPSS paket programında frekans ve yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmelerde k-kare, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi ,05 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışma doktora tezinden üretilmiştir.

Bulgular

Tablo 1.
Fiziksel Özellikler Dağılımı

Parametre	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	301	31,97	11,429
Boy	301	168,52	8,807
Vücut Ağırlığı	301	68,09	13,379
VKİ	301	24,24	3,793

VKİ = vücut kitle indeksi

Katılanların yaş ortalamaları $31,97 \pm 11,429$ yaş, boy ortalamaları $168,52 \pm 8,807$ cm, vücut ağırlıkları ortalamaları $68,09 \pm 13,379$ kg ve BMİ indeks değerleri ise $24,240 \pm 3,793$ 'dür (Tablo 1).

Tablo 2.
Cinsiyet ve Medeni Durum ve Yaş Dağılımı

Parametre		n	%
Cinsiyet	Erkek	101	33,6
	Kadın	200	66,4
Medeni Durum	Evli	169	56,1
	Bekar	132	43,9
Erkek	18-30 yaş	55	54,5
	31-45 yaş	28	27,7
	46+	18	17,8
Kadın	18-30 yaş	112	56,0
	31-45 yaş	63	31,5
	46+	25	12,5

Ankete cevap verenlerin %3,6'sını erkek, %66,4'ünü kadınlar, %56,1 evli ve %43,9'da bekar bireylerden oluşmaktadır (Tablo 2).

Tablo 3.
Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir? Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 yaş ve <	p
Stres atmak	n	82	42	15	,249
	%	49,1	46,2	34,9	
Kilo Vermek	n	71	48	23	,194
	%	42,5	52,7	53,5	
Spor yapmak	n	108	51	16	,004*
	%	64,7	56	37,2	
Doktorum Önerdiği İçin	n	6	6	11	,000*
	%	3,6	6,6	25,6	
Vakit geçirmek	n	29	8	4	,107
	%	17,4	8,8	9,3	
Kilo Almak	n	8	2	-	,228
	%	8	2,2	-	
Sağlıklı Olmak	n	98	59	27	,608
	%	58,7	64,8	62,8	
Vücut Geliştirmek	n	38	10	2	,004*
	%	22,8	11	4,7	
Diğer	n	4	-	-	,197
	%	2,4	-	-	

*p < ,05

Tablo 3'te spor yapmak, doktor önerisi ve vücut geliştirmek için spor salonuna gelenlerin yaş gruplarına göre değerlendirmesine bakıldığında istatistiksel olarak 0,05 seviyesinde anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 4.
Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz? Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	84	31	11	,004*
	%	50,3	34,1	25,6	
Eve-İşe Yakın	n	41	21	19	
	%	24,6	23,1	44,2	
Tesadüfen	n	21	17	5	
	%	12,6	18,7	11,6	
Diğer	n	21	22	8	
	%	12,6	24,2	18,6	

*p < ,05

Tablo 4'te arkadaş tavsiyesiyle bu salonu seçtim diyenlerin oranı 18-30 yaş grubunda %50,3 iken, 31-45 yaş grubunda %34,1'dir. 46 yaş grubunun eve ve işe yakınlığı seçeneğinde %44,2'dir. Bu farklılıklar istatistik olarak 0,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

Tablo 5.
En Çok Kullandığınız Spor Aletleri Nelerdir? Sorusunun Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		18-30 yaş	31-45 yaş	46 ve üzeri yaş	p
Koşu Bandı	n	116	66	38	,044*
	%	69,5	72,5	88,4	
Bisiklet	n	78	48	23	,555
	%	46,7	52,7	53,5	
Mekik	n	65	44	14	,165
	%	38,9	48,4	32,6	
Ağırlık İstasyonları	n	60	39,6	25,6	,284
	%	35,9	39,6	25,6	
Diğer	n	7	9	3	,195
	%	4,2	9,9	7	

p < ,05

Tablo 5'te gruplar arasındaki koşu bandı aletini kullanma farklılıkları istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 6.
Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir? Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		Düşük kilolu	Normal	Fazla kilolu	Obez	p
Stres atmak	n	28	82	23	6	,151
	%	50	49,7	39,7	27,3	
Kilo Vermek	n	11	76	38	17	,000*
	%	19,6	46,1	65,5	77,3	
Spor yapmak	n	38	99	31	7	,027*
	%	67,9	60	53,4	31,8	
Doktorum önerdiği için	n	3	7	9	4	,009*
	%	5,4	4,2	15,5	18,2	
Vakit geçirmek	n	13	22	6	-	,039*
	%	23,2	13,3	10,3	-	
Kilo almak	n	3	5	2	-	,677
	%	5,4	3	3,4	-	
Sağlıklı Olmak	n	35	97	35	17	,415
	%	62,5	58,8	60,3	77,3	
Vücut Geliştirmek	n	5	35	8	2	,105
	%	8,9	21,2	13,8	9,1	
Diğer	n	2	2	-	-	,356
	%	3,6	1,2	-	-	

*p < ,05

Tablo 6'de araştırmaya katılan bireylerin spor salonuna gelmekteki amaçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan 0,05 düzeyinde bir farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 7.
Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz? Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi

Parametre		Düşük Kilolu	Normal	Fazla Kilolu	Obez	p
Arkadaş Tavsiyesi ile	n	28	72	19	7	,410
	%	50	43,6	32,8	31,8	
Eve-İşe Yakın	n	12	40	22	7	,318
	%	21,4	24,2	37,9	31,8	
Tesadüfen	n	10	22	8	3	,136
	%	17,9	13,3	13,8	13,6	
Diğer	n	6	31	9	5	,227
	%	10,7	18,8	15,5	22,7	

Tablo 7'de grupların spor salonlarını tercih oranları görülmektedir.

Tablo 8.
En çok kullandığınız spor aletleri nelerdir? Sorusunun Vücut Ağırlığına Göre Değerlendirilmesi

Parametreler		Düşük kilolu	Normal	Fazla kilolu	Obez	p
Koşu Bandı	n	39	113	48	20	,038*
	%	69,6	68,5	82,8	90,9	
Bisiklet	n	31	77	27	14	,353
	%	55,4	46,7	46,6	63,6	
Mekik	n	18	68	27	10	,434
	%	32,1	41,2	46,6	45,5	
Ağırlık İstasyonları	n	10	65	22	10	,020*
	%	17,9	39,4	37,9	45,5	
Diğer	n	4	9	3	3	,495
	%	7,1	5,5	5,2	13,6	

*p < ,05

Tablo 8'de katılımcıların kullandıkları spor aletlerine bakıldığında ,05 seviyesinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Tablo 9.
Spor Salonuna Gelmekteki Amacınız Nedir? Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Parametreler		Erkek	Kadın	p
Stres atmak	n	38	101	,034*
	%	37,6	50,5	
Kilo Vermek	n	32	110	,000*
	%	31,7	55	
Spor yapmak	n	64	111	,191
	%	63,4	55,5	
Doktorum önerdiği için	n	8	15	,897
	%	7,9	7,5	
Vakit geçirmek	n	15	26	,658
	%	14,9	13	
Kilo almak	n	6	4	,072
	%	5,9	2	
Sağlıklı Olmak	n	49	135	,001*
	%	48,5	67,5	
Vücut Geliştirmek	n	38	12	,000*
	%	37,6	6	
Diğer	n	2	2	,483
	%	2	1	

*p < ,05

Tablo 9'da araştırmaya katılan bireylerin spor salonlarına gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak 0,05 düzeyinde anlamlılık ortaya çıkmaktadır.

Tablo 10.
Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz? Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Parametre		Erkek	Kadın	p
Arkadaş Tavsiyesi İle	n	42	84	,722
	%	41,6	42	
Eve-İşe Yakın	n	30	51	,255
	%	29,7	25,5	
Tesadüfen	n	15	28	,149
	%	14,9	14	
Diğer	n	14	37	,139
	%	13,9	18,5	

Tablo 10'da cinsiyetler arasındaki spor salonu tercih nedenleri görülmektedir.

Tablo 11.
En Çok Kullandığınız Spor Hangileridir? Sorusunun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Parametre		Erkek	Kadın	<i>p</i>
Koşu Bandı	<i>n</i>	66	154	,031*
	%	65,3	77	
Bisiklet	<i>n</i>	42	107	,051*
	%	41,6	53,5	
Mekik	<i>n</i>	46	77	,240
	%	45,5	38,5	
Ağırlık İstasyonları	<i>n</i>	62	45	,000*
	%	61,4	22,5	
Diğer	<i>n</i>	3	16	,090
	%	3	8	

**p* < ,05

Tablo 11'de kadın ve erkek araştırmacıların kullandıkları spor aletlerinin dağılımındaki farklılık istatistiki olarak ,05 seviyesinde anlamlılığı ifade etmektedir.

Tartışma

Fitness salonlarına giden bireylerin beklentilerini belirlemeye yönelik yapılan bu araştırmaya 200 kadın 101 erkek toplam 301 kişi katılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler yaş ortalamalarına, vücut ağırlıklarına, cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin, spor salonuna gelmekteki amaçları yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde; 46 yaş ve üzeri grubun 62,8 oranında sağlıklı olmak için ve daha sonra %53,5 oranıyla kilo vermek için spor salonuna geldiklerini ifade ettikleri görülmüştür. 31-45 yaş grubu %62,8 oranında sağlıklı olmak için ve daha sonra sırayla %56 oranıyla spor yapmak için ve %52,7 oranıyla kilo vermek için spor salonuna geldiklerini ifade etmişlerdir. 18-30 yaş grubu ise %64,7 oranıyla spor yapmak, %58,7 oranında sağlıklı olmak ve daha sonra da %49,1 oranıyla stres atmak için spor salonuna geldikleri görülmüştür. Görüldüğü gibi bireylerin spor salonlarına gelme amaçları yaş gruplarına göre farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar yaşın verdiği fiziksel, ruhsal ve sosyolojik beklentilere göre değiştiğinin de bir göstergesidir. Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise vücut geliştirmek için spor salonlarına giden bireylerin en yüksek oranda 18-30 yaş grubu bireylerinin olmasıdır. Gruplar arasındaki bu farklılık istatistiki olarak da anlamlı bulunmuştur (*p* < ,05). Doktor önerdiği için spor salonlarına gidenlerin oranı 46 yaş ve üzeri bireylerde diğer yaş gruplarına göre daha fazla oranlardadır. Bu farklılıklarda istatistiki olarak anlamlılığı ifade etmiştir (*p* < ,05). İstatistiki olarak anlamlı diğer bir farklılık ise 18-30 yaş grubunun %64,7 oranıyla spor yapmak için salonlara gitme istekleridir. Bu durum diğer yaş gruplarına göre oldukça yüksek oranlardadır (*p* < ,05).

Araştırmaya katılan bireylerin, "Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz" sorusuna verdikleri cevaplar yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde; arkadaş tavsiyesi ile bu spor salonuna gittim diyenlerin en yüksek %50,3 oranıyla 18-30 yaş grubunda olduğu görülmüştür. İş yerine veya eve yakın olduğu için bu salonu seçtim diyenler ise %44,2 oranıyla 46 ve üzeri yaşlarda olduğu görülmüştür. Tesadüfen ve diğer sebeplerden bu salonu seçtim diyenlerin oranları %12 ile %18 aralığındadır. Bu oranlar ise yüksek değerlerde değildir. Yaş gruplarının spor salonunu tercih etme nedenleri arasındaki bu farklılıklar istatistiki olarak da anlamlıdır (*p* < ,05). Bu sonuçlar, 18-30 yaş aralığındaki bireylerde arkadaş ve grup yönlendirmesinin oldukça etkili olduğunun bir göstergesidir. Ayrıca

46 ve üzeri yaşlardaki bireylerde ise spor salonunun yakın olmasının önemli olduğu ve bu bireylerin spor salonuna en kısa yoldan ulaşma çabası içerisinde olduklarının bir göstergesidir.

Araştırmaya katılan bireylerin, en çok kullandıkları spor aletlerine bakıldığında; Fitness salonlarına giden bireylerin %70'den fazlası koşu bandını kullandıklarını belirtmişlerdir. Koşu bandı kullanım oranları, 18-30 yaş grubunda %69,5 oranında, 31-45 yaş grubunda %72,5 oranında ve 46 yaş ve üzeri grupta ise %88,4 oranındadır. Gruplar arasındaki bu farklılıklar istatistiki olarak da anlamlıdır (*p* < ,05). Araştırma sonuçları göstermektedir ki 46 yaş ve üzeri grubun büyük bölümü fitness salonlarında koşu bandı kullanmaktadır.

Bisiklet kullanımı 18-30 yaş grubunda %46,7 oranında iken diğer 2 yaş grubunda %53 oranındadır. Bisiklet kullanımı yaş gruplarında benzerlik göstermektedir. Mekik çekimi, 18-30 yaş grubunda %38,9 oranında iken, 31-45 yaş grubunda ise %48,4 oranındadır. 46 yaş ve üzeri grupta ise %32,6 oranındadır. Ağırlık istasyonlarının kullanımları ise 46 ve yaş üzeri bireylerde %25,6 oranıyla diğer yaş gruplarına daha göre düşük seviyededir. Bu değerlerden de görüldüğü gibi 46 ve yaş üzeri grup diğer gruplara oranla daha az mekik egzersizlerini ve ağırlık istasyonlarını tercih etmektedirler. Bu durum onların fiziksel yapılarıyla açıklanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıklarına göre, spor salonuna gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde; düşük kilolu bireylerin %62,5 oranında sağlıklı olmak ve %67,9 oranında da spor yapmak için spor salonlarına gittikleri ifade etmişlerdir. Bu oranlar düşük kilolu bireylerin en yüksek oranlarda spor salonlarına gitme nedenleri olarak görülmektedir. Normal kilolu bireylerin daha çok spor yapmak, sağlıklı olmak ve stres atmak için spor salonuna geldikleri görülmektedir. Fazla kilolu bireylerin en çok %65,5 oranıyla kilo vermek için sonrasında ise sırayla %60,3 oranında sağlıklı olmak ve %53,4 oranıyla da spor yapmak için spor salonlarına gittikleri görülmüştür. Obez olan bireyler ise fazla kilolu bireylere benzer şekilde yaklaşık %80 oranlarda kilo vermek ve sağlıklı olmak için amaçlı spor salonuna gittiklerini ifade etmişlerdir. Obez ve fazla kilolu bireylerin doktor önerisi ile spor salonlarına gitme oranları düşük ve normal kilolu oranlara göre daha seviyelerdedir. Bu farklılıklar istatistiki olarak da anlamlılığı ifade etmektedir (*p* < ,05). Bunun yanında vücut ağırlıkları değişkenlerine göre kilo vermek, spor yapmak ve vakit geçirmek için spor salonlarına gitme nedenlerindeki farklılıklar istatistiki olarak da anlamlılık ifade etmiştir (*p* < ,05).

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıklarına göre, "Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde; fazla kilolu ve obez bireylerin, eve ve iş yerine yakın olduğu için spor salonunu tercih etme oranlarının, normal ve düşük kilolu bireylere göre belirgin bir şekilde yüksek düzeydedir. Bir başka ifade ile spor salonuna giderken bile daha az hareket ederek, bir an önce spor salonuna gitmek istemektelerdir. Bu durum fazla kilolu ve obez bireylerin hareket etme zorluklarından kaynaklandığı düşünülebilir. Düşük kilolu bireylerin %50'si arkadaş tavsiyesi ile bu spor salonunu tercih ettiğini beyan etmişlerdir. Bunu sırasıyla %43,6 oranıyla normal kilolu bireyler, %32,8 oranıyla fazla kilolu bireyler ve %31,8 oranıyla da obez bireyler takip etmiştir. Elde edilen verilerde dikkat çeken bir diğer husus ise bir spor salonunu tercih etme kriterleri içerisinde arkadaş tavsiyesinin en yüksek oranlarda olduğudur. Bu durum toplumsal etkileşimin ve grup dinamiği ile birlikte hareket edildiğinin bir göstergesidir. Tesadüfen bu salonu seçtim diyenlerde yine en yüksek oran %15,5 ile düşük kilolu bireylerde görülmüştür. Diğer grupta ise tesadüfen bu salonu seçme oranları yaklaşık %13 civarındadır. Tesadüfen ya da diğer sebeplerle spor salonunu seçiminin çok yüksek oranlarda olmadığı

başka bir çalışma bulgusudur. Vücut ağırlıkları ile spor salonunu tercih etme nedenleri arasındaki bu farklılıklar istatistiki olarak da anlamlıdır ($p < ,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıklarına göre, en çok kullandıkları spor aletleri tercihlerine bakıldığında, koşu bandını kullanma oranları düşük kilolu bireylerde %69,9, normal kilolularda %68,5, fazla kilolu bireylerde %82,8 ve obezlerde ise %90,9'dur. Fazla kilolu ve obez bireyler koşu bandını diğer gruplara oranla çok daha fazla kullanmaktadırlar. Benzer şekilde obez bireyler bisiklet egzersizlerini %63,6 oranıyla diğer gruplara göre daha fazla tercih etmişlerdir. Bu durum fiziksel özellikleri itibarıyla fazla kilolu ve obez bireylerin doğal yürüyüş formatına en uygun bir şekilde öncelikle koşu bantlarını, sonrasında ise bisiklet egzersizlerini tercih ettiklerinin bir göstergesidir. Araştırma bulgularında dikkat çekici diğer bir husus ise fazla kilolu ve obez bireyler ağırlık istasyonlarını ve mekik egzersizlerini diğer gruplara oranla çok daha fazla kullanmalarıdır. Gruplar arasındaki koşu bandı ve ağırlık istasyonlarının kullanım oranlarındaki farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlılık ifade etmektedir ($p < ,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre spor salonuna gelmekteki amaçları değerlendirildiğinde; erkek bireylerin en yüksek seviyede %63,4 oranıyla spor yapmak için spor salonlarına gittikleri görülmüştür. Sonrasında sırayla, sağlıklı olmak için %48,5, vücut geliştirmek için %37,6, stres atmak için %36,7, kilo vermek için %31,7, vakit geçirmek için %14,9, doktorum önerdiği için %7,9, kilo almak için %5,9, diğer %2 ve cevaplarını vermişlerdir. Kadınların değerlendirmelerine bakıldığında ise öncelikli olarak sağlıklı olmak %67,5 oranında spor salonlarına gittikleri görülmüştür. Sonrasında ise en yüksek oranlarda spor yapmak %55,5, kilo vermek %55 ve stres atmak için %50,5 spor salonuna gittikleri görülmektedir. Veriler bakıldığında kadınların erkeklere oranla, sağlıklı olmak, kilo vermek ve stres atmak için daha fazla spor salonlarına gittikleri görülmüştür. Erkeklerin ise kadınlara oranla vücut geliştirmek için daha fazla spor salonlarına gittikleri görülmüştür. Erkek ve kadınların spor salonuna gitme amaçlarındaki bu farklılıklar istatistiksel olarak da anlamlılığı ifade etmektedir ($p < ,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre, "Neden Bu Spor Salonunu Tercih Ettiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde; erkek bireyler %41,6'sı arkadaş tavsiyesi ile %29,7'si ev ve iş yerine yakın olmasıyla, %14,9'u tesadüfen ve %13,9'u diğer sebeplerden dolayı demişlerdir. Kadınların ise %42'sinin arkadaş tavsiyesi ile, %25,5'inin ev ve işe yakın olması sebebiyle, %14'ünün tesadüfen ve %18,5'inin de diğer sebeplerden dolayı spor salonunu tercih ettikleri cevaplarını verdikleri görülmektedir. Erkekler ve kadınların spor salonlarını tercih nedenleri benzerlik göstermektedir. Cinsiyetler arasındaki spor salonu tercih nedenleri arasında rakamsal olarak farklılıklar olsa da bu farklılıkları istatistiki olarak anlamlılık ifade etmemektedir ($p > ,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre, en çok kullandıkları spor aletleri tercihlerine bakıldığında Erkeklerin %61,4 oranında kadınların ise %22,5 oranında ağırlık istasyonlarını kullandıkları görülmüştür. Bu durum erkeklerin daha çok ağırlık antrenmanlarını tercih ettiklerinin bir göstergesidir. Kadınların ise erkeklere oranla koşu bandını ve bisiklet egzersizlerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu durum kadınların kardio çalışmalarını daha çok tercih ettikleri şeklindedir. Bu sonuç kadınların yukarıdaki sonuçlarda da görüldüğü gibi fazla kilolardan kurtulmak için spor salonlarına gittikleriyle de örtüşmektedir. Spor aletlerini kullandığı bu farklılıkların istatistiksel olarak ,05 seviyesinde anlamlı farklılığı ifade ettiği görülmektedir ($p > ,05$).

Farklı değişkenler göre fitness merkezlerinden beklentiler, memnuniyetler ve katılım nedenlerinin incelendiği literatür bilgilerine bakıldığında, birçok araştırmacı katılımcıların yaş durumlarını incelediğinde, 20-30 yaş aralığındaki kadınların daha çok egzersiz ve sportif etkinliklere katıldığını ifade etmişlerdir (Akça & Sunay, 2012; Eyer, 2003; Yıldırım ve ark., 1996). Çakmak ve Tapşın (2020) yaptıkları bir araştırmada belediyelerin sunduğu spor hizmetlerinden 26 ile 45 yaş aralığındaki bireylerin daha fazla yararlandığını ifade etmişlerdir. Bingöl ve Doğan (2010), çalışmalarında, 50 yaşın üzerinde olan bireylerin, daha genç yaşta olan bireylere oranla, spordan ve spor merkezlerinden beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Gordon ve Scott (1976) da yaptıkları bir araştırmada, bireylerin yaşları yükseldikçe sportif faaliyetlerden uzaklaştıklarını bildirmişler.

Tunçel yaptığı çalışmada, öğretmenlerin çeşitli etkinliklere katılma nedenlerinin başında fiziksel uygunluk ve sağlıklı olmanın geldiğini ifade etmiştir (Tunçel, 1999). Duran, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarını korumak yada geliştirmek için spor salonlarına yöneldiklerini ifade etmiştir (Duran, 2013). Akça ve Sunay (2012) yaptıkları bir araştırmada Sağlıklı olmak için özel spor merkezlerine gelen bireylerin oranı %49,5 iken, öz saygıyı arttırmak için gelen üyelerin oranı %38,1'dir. Boş zaman değerlendirilmesi ve iş, okul sonrası stres atımı için özel spor merkezlerine gelen üyelerin oranları sırasıyla %40,6 ve %39,2 iken, benlik duygusunu geliştirmek için gelen üyelerin oranı %38,1 ve yeni deneyimler kazanmanın oranı ise %33,3'tür (Akça & Sunay, 2012). Aytan, yaptığı çalışmada, spor yapan kadınların spordan beklentilerinin başında kilo verme (%43,3) ve zinde olma (%50) beklentilerinin geldiği sonucuna varmıştır (Aytan, 2013). Birçok literatür bulgusunda görüldüğü gibi öncelikli olarak sağlığın korunması için spor salonları tercih edilmiştir.

Eroğlu'nun İstanbul'da spor merkezlerinde üyelik yenilemelerini etkileyen faktörler üzerine yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun spor yaptıkları tesisi tavsiye ettiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda düzenli olarak spora katılım ile spor merkezinin eve veya işyerine uzak olması ilişkisini de ele alan Eroğlu düzenli olarak spor yapmayanların spor merkezine gelişi etkili olan spor merkezinin eve ve işyerine uzak olması probleminde düzenli olarak spor yapanlara göre daha fazla etkilenmektedirler sonucuna ulaşmıştır (Eroğlu, 2006). Altun ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada, bireylerin spor salonunu seçerken eve-işe olan uzaklığa, arkadaş tavsiyesine, eğitmenlerin yeterlilik düzeyleri ve hizmet kalitesi için araştırma yaparak seçtikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Öztürk yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere göre ortam koşulları kalitesinden daha memnun oldukları ve beklentilerinin de yüksek olduğunu saptamıştır (Öztürk, 2010). Bıyıklı'nın yapmış olduğu çalışma da cinsiyetlere göre egzersize başlama nedenlerine bakılacak olursa genellikle fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı kalmak, kilo vermek ve fiziksel performansı artırmak olarak ortaya çıkmaktadır, yalnızca rekabet içeren aktiviteleri sevmeyi erkek katılımcılar daha önemli neden olarak görmektedir. Ayrıca fiziksel olarak sağlıklı kalmak evli katılımcılar açısından diğer katılımcılara oranla çok daha önemli bir neden olarak öne sürülmektedir (Bıyıklı, 2007).

Literatür bulgularına bakıldığında bir çok sonuç çalışma bulgularımızı destekler yöndedir.

Yaş grupları açısından Fitness salonlarına gitme nedenlerine bakıldığında tüm yaş gruplarında öncelikle spor yapmak, sağlıklı olmak ve stres atmak önemli faktörler olarak görülmüştür. 18-30

yaş grubu diğer yaş gruplarına göre vücut geliştirmeyi tercih ederken, 46 yaş ve üzeri de doktor önerisi ve sağlık için spor salonlarına gitmektedirler.

Obes ve kilolu bireylerde fitness salonlarına gitme nedenlerinde kilo vermek ve sağlıklı olmak ön plana çıkmaktadır. Yaş, kilo ve cinsiyet gruplarında spor salonunu tercih ederken arkadaş tavsiyesinin önemli oranda etkili olmaktadır. Yine fitness salonunun, ev ve iş yerine yakın olması da önemli bir tercih nedenidir. Özellikle obes ve kilolu bireylerde fitness salonlarının ev ve iş yerlerine yakın olmalarını tercih etmişlerdir.

Koşu bandı, bisiklet ve ağırlık istasyonları en çok kullanılan ekipmanlardır. Koşu bandı bayanlarda erkeklere oranla daha fazla kullanılmaktadır. Ağırlık istasyonlarını 18-30 yaş gurubu ve erkekler daha çok tercih etmektedirler.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin, stres atmak, kilo vermek, spor yapmak ve sağlıklı olmak için spor salonlarına geldiklerini göstermektedir. Spor salonunu tercih etme durumlarında ise arkadaş tavsiyesi oranları oldukça yüksektir. Bunu salonun, ev ve iş yerine yakın olması durumu izlemektedir. Katılımcıların, en koşu bandı ve serbest ağırlıkları kullandıkları görülmüştür.

Ayrıca bu çalışmada elde edilen bulgular ve öneriler doğrultusunda, işletme sahiplerinin fitness salonlarına gelen bireylerin düşünceleri ve beklentileri noktasında salonlarında ve çalışma şekillerinde düzenlemeler yapılabilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – Y.O.; Denetleme – Y.O.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – N.G.; Analiz ve/veya Yorum – Y.O.; Literatür Taraması – N.G.; Yazıyı Yazan – Y.O., N.G.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – Y.O.; Supervision – Y.O.; Data Collection and/or Processing – N.G.; Analysis and/or Interpretation – Y.O.; Literature Search – N.G.; Writing Manuscript – Y.O., N.G.

Declaration of Interests: The authors have no conflicts of interest to declare.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

Akça, N. Ş., & 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.

Altun, M., Birtürk, A., & Soykan, A. (2020). Türkiye ve Dünyada Fitness Salonu Müşteri Beklentileri: Sistemik Bir Derleme. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-47.

Aydın, A., (2019). Fitness Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörler (Yalova Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 54-68.

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

Bıyıklı, T. (2007). *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi., Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bingöl, A., & Doğan, A. A. (2010). The satisfaction amount of people who continues sport centers from sport and sport centers. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 199-203.

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. [Crossref]

Çakmak, G., & Tapşın, F. O. (2020). Belediyelerin Sunduğu Spor Hizmetlerine Yönelik Halkın Algı ve Beklentileri-Adapazarı İlçesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 263-275. [Crossref]

Duran, A., (2013). *Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Lefkoşa Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, s. 19, 21, 23, Lefkoşa, KKTC

Eroğlu, E. (2006). *Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması*., Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Eyler, A. (2003). Personal, social and environmental correlates of physical activity in rural midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 86-92. [Crossref]

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. [Crossref]

Gordon, C. G., & Scott, J. (1976). In *Leisure and Lives: Personal Expressivity Across The Lifespan in Handbook of Aging and The Social Sciences*, (310-341), New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Güçlü, M. (2008). *Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Karayol, M., Turhan, M. Ö., Ünver, R., & Ergenekon, B. (2020). Fitness Salonlarını Kullanan Bireylerin Müşteri Memnuniyet Durumlarının İncelenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(3), 1261-1274. [Crossref]

Kaya, L. G., Yücedağ, C., Aşıkutlu, H. S., & Keskin, R. (2019). Üniversite fitness merkezlerinde kullanıcı memnuniyetinin incelenmesi: MAKÜ ve PAÜ örneği. *Uluslararası Mühendislik Tasarım ve Teknoloji Dergisi*, 1(1), 1-9.

O'Sullivan, E. L., (2012). *Power, Promise, Potential, and Possibilities of Parks Recreation and Leisure*. G. Kassing (Ed), An Introduction to Recreation and Leisure, NewYork: Human Kinetics.

Öztürk, H. (2010). *Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin Tatmin Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Sağıroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2(2), 167-179. [Crossref]

Soybalı, H. H., Kabakulak, A., & Başar, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyi Üzerindeki Etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 7(2), 107-134. [Crossref]

Tunçel E. F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Yıldırım, İ., Yetim, A., & Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimidersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 52-57.