

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**FITNESS SALONUNA GİDEN SEDANTER
BİREYLERİN FITNESSA YÖNELME NEDENLERİ VE
FİZİKSEL DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Emre KAYA

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

FITNESS SALONUNA GİDEN SEDANTER
BİREYLERİN FITNESSA YÖNELME
NEDENLERİ VE FİZİKSEL DURUMLARININ
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Emre KAYA

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

Tezin Adı: Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi
Öğrencinin Adı Soyadı: Emre KAYA
Tez Teslim Tarihi: 20/06/2019

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı
-
Prof. Dr. Mehmet KUTLU

Üye
-
Dr.Öğr.Üyesi Mehmet SOYAL

Üye
-
Doç.Dr. Fehmi ÇALIK

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Emre KAYA

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“ Fitness Salonuna Gelen Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi ” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Emre KAYA

Prof.Dr. Mehmet KUTLU

**Enstitü Yetkilisi
İmza**

ÖNSÖZ

Sanayileşme ve bilgi toplumu sürecinde özellikle ofis işlerinde hareket kabiliyeti azalan bireylerin sayısı artmaktadır. Literatürde hareket kabiliyeti azalan bu kişilere sedanter kişiler denilmektedir. Hareketsizlik nedeniyle vücut yapıları bozulan bireyler spor yaparak ve fitness salonlarında kas-hareket çalışmaları yaparak vücutlarını daha düzgün ve sağlıklı bir düzeye getirmeye çalışmaktadırlar. Bu düzenli ve meşakkatli aktiviteler çoğunlukla bireylerin üstesinden gelemediği bir durumdur. Bu durumda hevesle başladıkları fitness salonlarına gitme etkinliklerini terk etmektedirler. Bu terkin ekonomik, psikolojik ve kişisel birçok nedeni bulunmaktadır. Bu çalışmada sedanter bireylerin fitness salonlarına gelme sebepleri ve beklentilerinin ne düzeyde karşılandığı araştırılarak alanyazınına katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

Bu bitirme ödevinin yazılması aşamasında çalışmamı titizlikle takip eden değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Kutlu'ya, lisans dönemi boyunca derslerinde bulunduğum tüm saygıdeğer hocalarıma, veri girişleri ve toparlanması esnasında desteklerini esirgemeyen Rukiye Yılmaz'a ve verilerin toplanması adına yardımlarını esirgemeyen fitness eğitmeni çalışma arkadaşlarım Berkan Öztürk, İrem Altuk, Mustafa Filiz, Müyesser Öztürk ve Yavuz Mert Kayıkçı'ya değerli katkıları için işten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

İSTANBUL 2019

EMRE KAYA

ÖZET

FITNESS SALONUNA GİDEN SEDANTER BİREYLERİN FITNESSA YÖNELME NEDENLERİ VE FİZİKSEL DURUMLARININ İNCELENMESİ

Emre Kaya

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

Mayıs 2019, 51 Sayfa

Bu çalışmada sedanter bireylerin kaydoldukları fitness salonlarına başlama hedefleri, haftalık egzersiz sıklıkları, bu salonlardan beklentileri, katılım süre ve nedenlerinin tespit edilmesinin yanında, başladıkları anki fiziksel durumları ile son ölçümleri arası fiziksel durumlarının ilişkilendirilmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışma İstanbul ilinde 50 kadın 30 erkek katılımcıyla yapılmıştır. Katılımcılara ilişkin salon kayıtları, fiziksel ölçümler ve mülakat yapılmıştır, katılımcılara verilerin kullanılacağı kapsam belirtilerek onayları alınmıştır. Çalışmada veriler ön test ve son test yapılarak toplanmıştır. Katılımcıların antrenmana geliş düzenleri en azı TVGFBB 1. Kademe belgeli yardımcı antrenörler tarafından takip edilmiştir. Elde edilen veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlarından minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Ön test ve son test analizleri için Paired-Samples t-test, gruplar arası karşılaştırma analizleri içinse ANOVA istatistiği kullanılmıştır. Fitness salonuna gelen bireylerin amaçları olarak; yağ yakımı, atletik bir

görüntüye sahip olmak, genel sağlık durumunun geliştirilmesi olarak belirlenmiştir. Bireylerin düzenli katılımlarını etkileyen faktörler olarak zaman bulamama, mesafe uzaklığı, ekonomik nedenler belirlenmiştir.. Ortaya çıkan sonuçlara göre sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile spor sonrası yağ oranları ($r=-0,395$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$). Haftalık egzersiz yapılan gün sayısı ve devam edilen hafta arttıkça yağ yüzdesinde düşüş tespit edilmiştir. Sedanter bireylerin fitness eğitmeni ile çalışmadan önceki ön ve fitness eğitmeni ile çalıştıktan sonraki son test karşılaştırılmasının kilo (ön test $71,61\pm15,77$, son test $69,61\pm14,78$ $p=,000$), yağ yüzdesi (ön test $26,10\pm8,33$, son test $23,81\pm8,45$ $p=,000$), BKİ (ön test $25,11\pm4,68$, son test $24,35\pm4,29$ $p=,000$) ve bel/kalça oranı (ön test $0,84\pm,11$, son test $0,83\pm,12$ $p=,000$) ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile yakılan yağ oranı ($r=0,445$) ve verilen kilo ($r=0,356$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$). Bu çalışmada fitness salonlarına katılımın olumlu yönleri öne çıkarılarak tanıtım ve yaygınlaştırılması uygun bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sedanter, Fitness, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

A RESEARCH ON THE REASONS WHY SEDANTARY INDIVIDUALS ENGAGE IN FITNESS ACTIVITIES AND THEIR PHYSICAL CONDITIONS

Emre Kaya

Coaching Education Department

Department of Science of Motion and Training Science

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Mehmet KUTLU

May 2019, 51 pages

In this study within the scope of my master's thesis, it is aimed to demonstrate the comparison of the starting and finishing physical circumstances of sedentary individuals who have gone to gyms in order to attain a fitter body image, by means of detecting their starting goals, frequency of weekly exercise, continuity in terms of duration, expectations, and eventually the results they have obtained; with the use of regarding literature review.

This research has been carried out in İstanbul with 50 female and 30 male participants.

Details regarding the gym membership logs of the participants have been taken in addition to physical measurements and interviews. The participants have been informed about data sharing and their consents have been taken. The participants have gone under examination and interviews, and additionally, information regarding their starting and finishing tests

has been collected. The workout routines of the participants have been checked and followed by trainers that are qualified as TVGFBB Level 1 at least. While evaluating the data that has been obtained, the descriptive statistics methods of minimum, maximum, average and standard deviation are used. For the analysis of starting and finishing tests, Paired-Samples t-test; and for the comparison analysis, ANOVA is used. According to the results, there is a statistically meaningful negative correlation ($p < 0,05$). A decrease in body fat percentage is found when the number of workout sessions per week and the number of weeks that are pursued are increased. A significant change detected between the first measurements of the sedantary individuals when they have not yet engaged in physical activity with fitness trainers, and the after measurements when they have carried out the workouts in terms of (first measurements $71,61 \pm 15,77$, last measurements $69,61 \pm 14,78$ $p = ,000$), fat percentage (first measurements $28,10 \pm 8,33$, last measurements $23,81 \pm 8,45$ $p = ,000$), BMI (first measurements $25,11 \pm 4,68$, last measurements $24,35 \pm 4,29$ $p = ,000$) and hip to waist ratio (first measurements $0,84 \pm ,11$, last measurements $0,83 \pm ,12$ $p = ,000$). A statistically significant difference was found in the measurements. Between the frequency of weekly exercise sedantary individuals engage in and the body fat percentages they acquire ($r = -0,395$) following their experience with working out. There is a statistically meaningful positive correlation ($p < 0,05$) between the frequency of weekly exercise sedantary individuals engage in and the percentage of fat that is lost ($r = 0,445$) in addition to the weight loss ($r = 0,356$). In this study, the positive aspects of being enrolled in gyms are highlighted, and advertisement is supported.

Key Words: Sedantary, Fitness, Phycial Activity

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar	xii
KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 FITNESS NEDİR?	4
2.2 SEDANter KAVRAMI VE SEDANter BİREY	5
2.3 SEDANter YAŞAM TARZI.....	6
2.4 SEDANter YAŞAM TARZININ İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ.....	7
2.5 SAĞLIK NEDİR?	11
2.6 FİZİKSEL UYGUNLUK NEDİR?	13
2.7 FITNESS VE BEDEN İMAJI	14
2.8 FITNESS ETKİNLİKLERİNE KATILMA NEDENLERİ	16

2.9 FITNESS SALONLARININ ETKİLERİ	17
2.9.1 Sağlığa Etkisi	17
2.9.2 Psikolojik etkisi.....	20
2.9.3 Bireysel Etkisi	22
2.10 FITNESS ETKİNLİKLERİNDEN BEKLENTİLER.....	23
2.10.1 Sağlık Beklentisi	23
2.10.2 Psikolojik Beklentiler	24
2.10.3 Sosyalleşme Beklentisi.....	25
2.11 SEDANTER BİREYLERİN FITNESS SALONLARINA DEVAM DURUMLARI.....	26
2.12 SEDANTER BİREYLERİN FITNESS SALONLARINDAN BEKLENTİLERİ VE SONUÇLAR.....	27
2.13 SEDANTER BİREYLERİN FITNESS SALONLARINI BIRAKMA NEDENLERİ	28
2.13.1 Bireysel Nedenler.....	29
2.13.2 Diğer Nedenler	29
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	31
3.1 ARAŞTIRMA GRUBUNUN SEÇİMİ VE ÖZELLİKLERİ	31
3.2 VERİLERİN TOPLANMASI.....	31
3.2.1 Yaş ve Boy Ölçümü	31
3.2.2 Vücut Ağırlığı Ölçümü	32
3.2.3 Vücut Kompozisyon Ölçümü	32
3.3 İSTATİSTİKSEL ANALİZ	32
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	41
KAYNAKÇA	45

TABLÖLAR

Tablo 4. 1. Sedanter Bireylerin Spora Birincil Başlama Hedeflerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	34
Tablo 4. 2. Sedanter Bireylerin Spora Başlama Hedeflerine Göre Yaş Ortalamaları.....	34
Tablo 4. 3. Sedanter Bireylerin Yaş ve Boy Değişkenlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	35
Tablo 4. 4. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni ile Çalışmaya Başlamadan Önceki Fiziksel Değişimlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	35
Tablo 4. 5. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni ile Çalışmaya Başladıktan Sonraki Fiziksel Değişkenlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
Tablo 4. 6. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni İle Çalışmadan Önceki ve Sonraki Ön Test Son Test Karşılaştırılması	36
Tablo 4. 7. Fitness Eğitmeni İle Çalışan Sedanter Bireylere ait; Yakılan Yağ Oranı, Verilen Kilo, Spor Sonrası Bel/Kalça Oranı ve BKİ Değerlerinin Spora Başlama Hedeflerine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları.	37
Tablo 4. 8. Spora Başlama Hedeflerine Göre Spor Sonrası BKİ değerinin Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4. 9. Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısı, Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı, Yağ Oranı (Spor Sonrası), Yakılan Yağ Oranı ve Verilen Kilo Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Matrisi	39
Tablo 4. 10. Kadın Ve Erkek Sedanter Bireylerin Spora Başlama Hedeflerine Göre Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısına İlişkin Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	40

KISALTMALAR

ANOVA	:	Varyans Analizi
BİA	:	Bioelektrik İmpedans Analizi
BKİ	:	Beden Kitle İndeksi
KKAL	:	Kalori
SPSS	:	Statistical Programme For Social Sciences
TVGFBF	:	Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu
WHO	:	World Health Organization



1.GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte çalışanlar iki gruba ayrılmıştır. Beden gücü ile çalışanlar ve zihin gücü ile çalışanlar. Özellikle bilgi toplumu ve modern toplum olarak da adlandırılan günümüzde işinde zihinsel gücünü kullanan çalışanların önemi daha da artmıştır.

Bilgi ve teknolojinin hâkim olduğu günümüzde çalışan insanların fiziki emeğinden ziyade zihnine ihtiyaç duyulmaktadır. Zihni ile iş yapan kişi ise daha az hareket etmektedir. Artık güce olan ihtiyaç giderek azalmakta ve kelime anlamı olarak hareketsiz, durağan anlamına gelen “*sedanter*” adlı yeni bir kavram ortaya çıkmaktadır. 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). İnsanların fiziksel aktiviteleri için spor merkezleri açılmış ve spor yapmak pazarlanabilen bir etkinlik haline gelerek sektörleşmiştir. Bu durum insanların yaşam tarzlarının gerektirdiği bir şartlardan oluşmuştur. Kale’ye (1994) göre, iş yaşamında ve sosyal yaşamda meydana gelen değişimler spor alanında da değişikliklere neden olmuştur. Sportif faaliyetler ve spor sektörü ait olduğu toplumun yapısına ilişkilerine ve yönetim tarzına bağlı olarak şekillenmektedir (Akça 2012).

ABD’li beslenme uzmanı Prof. Dr. George L. Blackburn’a göre, fitness etkinliklerinin amacı, kalori yakmak değildir. İnsanlar uyurken de kalori yakar. Bu nedenle amaç kalori yakmaktan ziyade, düzgün bir vücuda sahip olmak, kısaca fit olmaktır. Fitness etkinlikleri vücudu şekle sokmanın dışında, stresi azaltma, hormonları dengeleme, motivasyon ve başarı duygusu sağlama gibi olumlu etkilere de sahiptir (Men's Health 2014).

Sedanter bireyler için fitness etkinlikleri belirli kurallar içerisinde yapıldığı takdirde fiziksel ve fizyolojik açıdan faydalı olmaktadır. Fitness, temposu ve disiplini nedeniyle salonlarda yapıldığı takdirde verim alınabilen bir etkinlik türüdür. Salonlarda insanlar gruplar halinde mazeretler üretmeden tüm etkinlikleri

tamamlamak durumunda kalmaktadır. Fitness etkinlikleri keyif ve mutluluk verse de bu salonlara üye olduktan sonra bırakanların sayısı da azımsanamayacak ölçüdedir. Bunların nedenleri arasında maddi durum, sıkılma, disipline gelememe, fitness hocalarının önerdiği beslenme düzenine uyamama, erken sonuç alma beklentisinin verdiği umutsuzluk, zaman ayıramama ve psikolojik sorunlar olabilmektedir. Sağlığı ve fizyolojik yapıyı koruyabilmenin en güzel yolu devamlı ve düzenli yapılan egzersizden geçmektedir. Bu tür egzersizler sadece fiziksel uygunluk için değil psikolojik yapının pozitif olarak düzelmesini, çağımızın en büyük sıkıntılarından biri olan stresin ortadan kaldırılması ya da azaltılması açısından önemlidir.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada, bireylerin fitness aracılığıyla sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olabilmeye hedeflerini belirleme, ve bu etkinliklerdeki beklentilerini karşılama durumları incelenmiştir. Kişilerin bu beklentilerin ve hedeflerinin karşılanmama sebeplerini bularak ve doğruya yönlendirebilmek amacıyla, bireylerin daha fazla spor yapmalarını sağlamak amaçlanmıştır.

Çalışmada denek grubunun seçimi Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'ndan en az 1. Kademe belgeli eğitmenlerden özel fitness dersi alan sedanter bireylerden oluşturulmuştur. Eğitmenle çalışan bireylerin denek olarak kullanılma nedeni, sedanter bireylerin en doğru şekilde antrenman yaptıklarından emin olarak tezin geçerliliğini arttırmaktır.

Çalışmanın yapılmasındaki en büyük neden, egzersiz yapmak amacıyla spor salonlarına gitmeye çekinen, ne hedef belirleyeceğini ve nasıl sonuç alacağını bilmeyen sedanter bireylerin spor salonlarına gittiklerinde doğru çalışarak alınan sonuçları görmelerini sağlamak ve spor salonlarına teşviği arttırmaktır.

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yaptığımız çalışmaların sonucuna göre fitness özel dersi alan sedanter bireylerin, fitness yapmadıkları süredeki fiziksel durumlarından daha iyi bir hale geldikleri ortaya çıkmaktadır ve fitness yapan bireylerin fiziksel anlamda gelişim sağlayacağı varsayımlarımızın doğrulandığı görülmektedir.

Doğrulanan varsayımlarımız kapsamında düzenli fitness yapma ve bunu bir yaşam biçimi haline getirme önerileri alanyazınına katkıda bulunma amacımıza ulaştığımız görülmektedir.

1.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Çalışma İstanbul il sınırları içerisindeki fitness salonlarıyla sınırlıdır.
2. Konuyla ilgili önceden yapılmış yeterli araştırma sınırlıdır.
3. Çalışma yalnızca özel ders alan sedanter bireyleri kapsamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 FITNESS NEDİR?

Oxford online sözlüğüne göre fitness, fiziksel olarak formda ve sağlıklı olma durumudur (Oxford 2018). Serkan'a göre, "fitnessin amacı ise, sağlıklı ve zinde olmak için belirli aletlerle veya aletsiz olarak yapılan hareketleri düzenli bir şekilde yapmaktır" (Serkan 2014).

Michaud, Narring, Caunderay ve Cavadini'ye (1999) göre, kişilerin mutluluk yolunda kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırmasına fitness (fiziksel uygunluk) denmektedir (Güdül 2008). Fitness etkinliklerine duyulan ihtiyaç sanayi devriminden önce ve sonra farklılaşmıştır. Saraçoğlu'na (2018) göre, "Endüstri devriminden önce, 'fit' olmak, kişinin yorulmadan günün etkinliklerini yapma kapasitesi olarak tanımlanıyordu. Otomasyonun devreye girmesi ve yaşam biçimindeki değişikliklerle birlikte, fiziksel zindelik, vücudun iş ve boş zaman etkinliklerinde etkili bir şekilde çalışabilme, sağlıklı olma, hipokinetik hastalıklara direnme ve acil durumlarla başa çıkma kabiliyetinin bir ölçütü olarak düşünülmektedir."

Fitness içerik olarak düşünüldüğünde birçok spor çeşidini barındırmaktadır. Özünde kasların tek tek aletli ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi amaçlanır. İçerik olarak bütün sporların temelidir. Çünkü spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına kondisyon kazandırılması için fitness egzersizlerine başvurulur (Eurogymstar 2018)

Fitness etkinliklerini çoğu insan vücut geliştirme etkinliklerini içeren fiziksel çalışmalarla aynı kabul etmektedir. Fitness çalışmaları vücut geliştirme etkinliklerinden çok daha zengin bir içeriğe sahiptir.

2.2 SEDANTER KAVRAMI VE SEDANTER BİREY

Sedanter, Latince kökenli "sedentary" kelimesinden türetilmiş olup, az hareket eden anlamına gelmektedir (Dictionary 2018). Türkçe literatürde her ne kadar "hareketsiz" olarak girmişse de, orijininde daha az fiziksel aktivite anlamı taşımaktadır.

Keskin ve Çalışkan'a göre, "sedanter" kavramı kelime anlamı olarak hareketsiz, durağan anlamına gelmektedir. Günlük olarak belirli bir düzeyde fiziksel aktivitenin altında yaşayan kişilere 'sedanter birey' denilmektedir" (Keskin ve Çalışkan 2017).

Fişek'e (1998) göre, "İnsanı anatomik ve fizyolojik olarak inceleyen bilim dalları, 'İnsan vücudunun hareket etmek için şekillendiği' ortak kanısına varmışlardır. İnsanlar göçebe ya da tarım toplumundayken yaşamla mücadele etmek adına sürekli hareket ediyorlardı. Ancak sanayi ve bilgi toplumunun insanlara sunduğu imkanlar, onları yaşamla mücadele etmek için daha fazla hareket etmeye gerek duymamaya başlamıştır (Aslan ve Çınar 2012). İnsanlık geliştikçe zihinlerde daha yaygın yer bulan konfor algısı bireylerin daha az hareket etmesine ve işlerinin büyük çoğunluğunu makinalarla yapmasına sebep olmuştur. Aslan ve Çınar'a (2012) göre, günümüz insanların daha hareketli, düzenli sportif etkinliklerde bulunan ve hareketsiz bireyler olarak ayrılmaktadır. (Aslan ve Çınar 2012).

Bilgi toplumunun geliştirdiği araçlar sayesinde bireyler, günlük alışveriş ihtiyaçlarını internet üzerinden yapmaya, çalışma ortamında masa başından kalkmamaya, eğlenme ihtiyacını telefon ve tablet gibi araçlar ile sosyal medya üzerinden gerçekleştirmeye alışmışlardır. Tüm etkinliklerini yerinden hiç kalkmadan çeşitli araç gereçlerle yapan bireyler artık hareket etmemeyi normal görmeye başlamaktadırlar. Hareket etmeye zamanı kalmayan bu bireyler farkında olmadan sedanter birey haline dönüşmektedir.

İnsanlar kolayına gelenleri tercih ettikleri için hareketsiz kalmayı kendileri bizzat istemektedirler. Keskin ve Çalışkan'a göre, "fiziksel aktivite düzeyi düşük bireylerde, genellikle yürüyerek ulaşabilecekleri yerlere otomobille gitmeleri, çıkılması makul kabul edilebilecek yerlerde merdiven yerine asansörü tercih etmeleri, boş zamanlarında sıklıkla hareketsiz kalacakları seçimlere yönelmeleri gibi davranışlar ön plana çıkmaktadır" (Keskin ve Çalışkan 2017).

Çağımızda her geçen gün yeni bir rahatsızlık yeni bir kavramın doğmasına sebep olmaktadır. Çağımızın getirdiği kolaylıklar yüzünden hareket etmeyi bir lüks haline getirerek bunun için spor salonlarına para veren insanlar için oluşturulan "sedanter birey" kavramı da bunlardan biri olmaktadır.

2.3 SEDANTER YAŞAM TARZI

İnsanların doğal olarak yapması gereken vücut hareketleri için günümüzde spor ve fitness salonları gibi ticari ve sektörel alanlar oluşturulmuştur. İnsanların normal yaşamlarının birer parçası olan hareketleri bazı araştırmacılar, “yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol ve bacak hareketleri gibi vücudun temel hareketlerinin tümünün ya da bir kısmının yapılması şeklindeki fiziksel aktiviteler” olarak saymaktadırlar (Baltacı vd. 2008). Giryan sedanter yaşam hakkında aşağıdaki bilgileri vermektedir;

“Sedanter yaşam kısaca hareketsiz yaşam demektir. Bireyin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığı bir yaşam tarzıdır. Bu fiziksel aktiviteden kasıt günde 150 dakika orta dereceli veya 75 dakika kuvvetli egzersiz yapmaktan veya günde 10.000 adım atmaktan geçiyor. Genellikle metropollerde görülen bu yaşam tarzı dünya genelinde hızla artmaya devam etmektedir. Bunun en büyük nedeni hiç şüphesiz teknolojik gelişmelerdir. Teknoloji, aktif olmayan tv izlemek, oyunlar oynamak, web’de sörf yapmak gibi durumlar meydana getirdi ve bu durum da masa başında uzun süre kalmalarda artışa neden oldu. Nerdeyse her şeyi uzaktan kumanda ile kontrol edebilir hale geldiğimizi göz önüne aldığımızda hareket etmememiz şaşılacak bir durum olmamalı. Örnekleri çoğaltmamız mümkün evlerimizde bir kat çıkmayı göze almayıp asansör beklemek, her yere arabayla gitmek, evden çıkıp yürümek yerine eve siparişle yiyecek-içecek getirmek gibi. Tek tıkla her şey ayağımızda” (Giryan 2017).

Günlük olarak yapılması gereken işlemlerin çoğu günümüzde teknoloji ile yapılmaktadır. Bu nedenle insan hayatı daha kolaylaşmakta ve insanlar kullandıkları teknolojik araçlar sayesinde gerekli olan fiziksel aktiviteleri yeterince gerçekleştirememektedirler. Hatta zamanla bu aktivitelere gerek duymamaya başlamaktadırlar. İnsanlar yakınlarını ve arkadaşlarını görmek, onlarla aktiviteler gerçekleştirmek yerine sosyal medyadan sohbet etmekte; en yakın yerlere bile yürüyerek gitmek yerine araçla gitmeyi tercih etmekte; futbolu spor sahalarında oynamak yerine evlerindeki koltuklarından playstation tarzı sanal bilgisayar oyunları ile oynamayı tercih ederek sedanter bir yaşam tarzını severek ve isteyerek yaşamaktadırlar.

“Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporlarına göre, Dünya genelindeki insanların yaklaşık yüzde 60 ile yüzde 85 arasında kalan bölümü yeterli fiziksel aktivite yapmamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından Türkiye’deki kadınların hareketsizlik olgusu üzerine 2002-2003 yılları arasında yapılan bir çalışmaya göre, kadınların hareketsizlik oranı

yüzde 43 olarak tespit edilmiştir” (Pişken 2018). Sedanter yaşam tarzı küreselleşme olgusu ile birlikte daha da artmaktadır. Teknolojik gelişmelerin oluşturduğu konfor alanı insanları yerlerinden kıpırdamadan her türlü işlerini yapabildikleri için içinde bulunduğumuz teknoloji çağının getirdiği istesek de kurtulamadığımız ve her geçen gün hayatımızın içine daha da çok girmektedir ve bu durumdan rahatsızlık duymamız gerekirken aksine daha da çok benimsemekteyiz.

Günümüz sanayi toplumlarında bireyler yürümek gibi rutin egzersizlerden bile uzaklaştığı ve böylece alınan ve verilen enerjide dengesizlikler oluştuğu görülmektedir. Batılı ülkelerde nüfusun yüzde 70'inin enerji dengesini sağlayamadığı yapılan araştırmalar ile tespit edilmektedir. Alınan enerjinin yakılarak sağlıklı bir vücuda sahip olmak “bilişsel çaba ve kendini yönetebilme kabiliyeti” gerektirmektedir (Ziesenitz vd. 2012).

2.4 SEDANTER YAŞAM TARZININ İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Günümüzde sanayileşme ve teknolojik gelişmeler yaşam şartlarını kolaylaştırmanın yanı sıra olumsuz durumlarda meydana getirmektedir. Tepe ve Çotuksöken'e (2015) göre, hareketsizlik üretim tüketim dengesini bile etkilemektedir. Onlara göre, “üretimden kopan insanların giderek yalnızca tüketen ve söz konusu tüketime bağımlı hale gelmeleri, hareketsiz yaşamın ve bol kalorili beslenme alışkanlıklarının sonucu olarak obezitenin ve buna bağlı rahatsızlıkların daha çok artmasına yol açmaktadır” (Tepe ve Çotuksöken 2015). Sedanter yaşam tarzı insan sağlığının dengesini bozmaktadır. Ziesenitz ve arkadaşlarına (2012) göre, sağlıksız yaşam; “alınan enerji ile harcanan enerji arasında dengesizliğe yol açan, günlük hayatta yetersiz fiziksel aktivite ile ilişkili sedanter yaşam tarzı ile kısmen açıklanabilir” (Ziesenitz vd. 2012).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, 2002-2003 yıllarında Türkiye'deki kadınlarda sedanterlik oranı yüzde 43 civarındadır. Aktif Yaşam Derneği'nin 2011 yılı verisine göre, Türkiye'de sedanter olmayanların oranı nüfusun yüzde 25'ine denk gelmektedir (Türk 2016)

Sağlık Bakanlığı'na göre, “sağlık, insanların kendilerini ruhsal, fiziksel ve sosyal yönden iyi hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği bilgilere göre ise, sağlığı sadece mevcut hastalıklardan ve mikroplardan koruma olarak değil, genel olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi bir durumda olma halidir” (Sağlık Bakanlığı 2011). Hareketsiz yaşam tarzını alışkanlık haline getirenlerde çeşitli sağlık sorunları

yaşanmaktadır. Tuncel'e göre bu şekilde bir hayat sürenlerde, "stres, depresyon, kalp, damar, sinir, solunum hastalıkları ile fiziksel ve psikolojik sorunları" yaşanabilmektedir (Tuncel 1994). Bu sağlık sorunları genellikle şu şekilde ortaya çıkmaktadır; şişmanlık, yüksek kolesterol ve kardiyovasküler hastalıklar, solunum hastalıkları (uyku apne sendromu), hipertansiyon, kas zayıflıkları, diyabet, koroner atar damar risk faktörlerinin artması, göğüs kafesi ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın ve bel bölgesi kaslarının kuvvet ve gücünü kaybetmesi ile sindirim, boşaltım yönünden güçlüklerdir. Bunlara ek olarak psikolojik problemler ve yaşam kalitesinde hissedilen azalmalarda sedanter yaşamın sonuçları olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca vücudun duruş bozukluğu, tüm vücut kaslarında kuvvet, sürat, esneklik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerde fonksiyonel yönden kayıp ve kolay sakatlanma, kemiklerde mineral yoğunluğunda düşme, eklemlerin kireçlenmesi ve hareketsel kayıpları görülür. Yine kan şeker seviyesi ve kan lipit veya yağ düzeylerinin artması, gıdalar ile alınan enerjinin ruhsal, sorunlar gibi olumsuz etkiler uzun süreli hareketsizliğin organizma üzerindeki etkileri olarak sayılabilir (Yıldırım vd. 2008). Hareketsiz bir yaşam süren bireylerin vücudunun ihtiyacı olan egzersizleri yeterli düzeyde yapmadığı zamanlarda, vücuttan normal olarak beklenen sağlık belirtileri görülememektedir.

"Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl düzenli olarak yayınladığı raporlarda, fiziksel aktiviteden giderek uzaklaşan nesillerin yetişmekte olduğu belirlenmiştir. 2015 yılında yayınlanan raporda dünyada önde gelen 10 ölüm nedeninden birinin yetersiz fiziksel aktivite olduğu tespit edilmiştir" (Tok 2017). Sedanter yaşam tarzı Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ciddi bir ölüm sebebidir. Günümüzde, sağlıklı yaşamın temel şartlarından biri de düzenli egzersizdir. Düzenli yapılan egzersizler ve fiziksel aktiviteler sayesinde vücudun sağlıklı kalması sağlanmaktadır. Bunun yanı sıra teknolojik gelişmelerle durağanlaşan birey yaşantıları hayatı rutinleştirmekte ve kişileri olumsuz etkilemektedir. Bu tip yaşam tarzının çözümü düzenli bir egzersiz alışkanlığını sağlamaktır. Ziesenitz ve arkadaşlarına göre, egzersizler sayesinde bireyler "diyabet, kanser ve bilişsel hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklardan" korunmaktadırlar (Ziesenitz vd. 2012).

Çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biri olan obeziteninde sebeplerinden birisi sedanter yaşam tarzıdır. "1997 yılında Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi artan global bir epidemi olarak tanımlamış ve halk sağlığını artan diyabet, hipertansiyon ve koroner kalp hastalıkları riskine bağlı olarak ciddi bir şekilde tehdit ettiğini belirtmiştir." Sedanter

yaşam tarzı Avrupa’da da yaygın bir vakadır. AB üyesi ülkelerde yaşayanların “üçte birinden fazlası boş zamanlarda egzersiz yapmamakta ve günün 5 saatinden fazlasını oturarak geçirmektedir” (Yıldırım vd. 2008).

Hacettepe Üniversitesi, hareketsiz bireylerde; kalp yetmezliği, solunum kayıpları, sindirim ve boşaltım zorlukları, fiziksel olarak şekilsizlik, eklem kireçlenmeleri, duruş bozuklukları, damar rahatsızlıklarının görüldüğünü belirtmektedir (Hacettepe Üniversitesi 2018).

Çiçek’e (2010) göre sedanter bireylerde aşağıdaki olumsuz durumlar görülebilmektedir;

“Şişmanlık, yüksek kolesterol ve hipertansiyon ve kassal yönden zayıflık, şeker hastalığı ve koroner atar damar risk faktörlerinin artması, göğüs kafesi ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın ve bel bölgesi kaslarının kuvvet ve gücünü kaybetmesi ile sindirim ve boşaltım yönünden güçlükleridir. Ayrıca vücudun duruş bozukluğu, tüm vücut kaslarında kuvvet, sürat, esneklik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerde fonksiyonel yönden kayıp ve kolay sakatlanma, kemiklerde mineral yoğunluğunda düşme, eklemlerin kireçlenmesi ve hareketsel kayıpları görülür. Yine kan şekeri seviyesi ve kan lipit veya yağ düzeylerinin artması, gıdalar ile alınan enerjinin ruhsal, sorunlar gibi olumsuz etkiler görülebilmektedir” (Türk 2016).

Yapılan farklı araştırmalara göre de sedanter yaşam tarzı aşağıdaki sağlık sorunlarını oluşturmaktadır;

“- Depresyon riskinin yükselmesi: Avustralya’da yapılan bir araştırmaya göre, günde 6 saatten fazla oturarak vakit geçiren kişilerde depresyon riski yüzde 90 oranında artmaktadır. Günlük devamlı olarak yapılan egzersizler, insanların kendisini daha iyi hissetmesini sağlayarak psikolojik durumlarının olumlu yönde ilerlemesini sağlamaktadır. Egzersiz yaparken vücutta salgılanan endorfin hormonu sayesinde kişinin psikolojik olarak kendisini iyi hissetmesi sağlanır. Sonuç olarak sedanter yaşam depresyon riskini yükseltmektedir.

- Kansere yakalanma riskinin artması: Yapılan araştırmalara göre, sedanter yaşam kanser olma riskini arttırmaktadır. Zamanının çoğunu oturarak geçiren insanlar, fiziksel aktivite yapan insanlara göre bağırsak kanserine yüzde 24, akciğer kanserine ise yüzde 21 oranında daha fazla yakalanmaktadırlar. Sedanter yaşam

ayrıca obeziteye de yol açabilmektedir, obezite ile kanser arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar da mevcuttur.

- Kan şekerinde yükselme ve şeker hastalığı riskinin artması: Sedanter yaşam tarzı, kilonuz normal değerlerde olsa bile kan şekerinizin yükselmesine sebep olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite yapmaya başlayan kişilerde kan şekeri değerlerinin normale döndüğünü gösteren araştırmalar da mevcuttur.

- Uykü bozuklukları görülme riskinin artması: Sedanter yaşam süren kişilerde uykü problemlerine daha sık rastlanmaktadır. Düzenli egzersiz yapan kişiler, uykuya daha hızlı dalmakta ve daha kaliteli uyumaktadırlar.

- Bel ve sırt ağrıları: Özellikle masa başında uzun süre hareketsiz oturmak, bel ve sırt ağrılarına yol açmaktadır. Fiziksel aktivite yapmak ise hem bu ağrıları gidermekte hem de kasları kuvvetlendirerek omurlara daha az yük binmesini sağlamaktadır.

- Kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinin artması: Yapılan araştırmalara göre, dünya genelindeki koroner kalp hastalıklarının yüzde 6'sı sedanter yaşam kaynaklıdır. Sedanter yaşam kolesterolün ve tansiyonun yükselmesine, bunların sonucunda da kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskinin artmasına yol açmaktadır” (Shift Delete 2017).

Yukarıdaki sağlık sorunları hareketsiz bir yaşam tercihinde bulunan insanların yaşadıkları ciddi fiziksel ve psikolojik bozuklardır. Hareketsiz yaşam tarzı, yoğun iş temposundan kaynaklı zaruretler yanında rahata alışmanın getirdiği tembelliklerden de kaynaklanmaktadır. Hareketsiz yaşam stilinden kurulmak için başka bir seçenek ise, bu duruma razı olmamak ve psikolojik destek almaktır. İnsanların bazı kararları almalarında otoriteye başvurmak çok geçerli bir yoldur. Bu otorite bir psikolog, bir tıp uzmanı ya da bir spor koçu olabilmektedir.

2.5 SAĞLIK NEDİR?

Sağlık birden fazla tanımı olan bir kavramdır. Sağlık Bakanlığı'na göre “Sağlığın tanımı şu şekildedir; yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumudur. Sağlık, günlük yaşam için bir kaynaktır, hayatın amacı değildir. Sosyal ve kişisel kaynakları ve fiziksel kapasiteyi öne çıkaran pozitif bir kavramdır”

(Sağlık Bakanlığı 2011). Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olma halini aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır;

“Dünya Sağlık Örgütünün 1948 yılında kabul ettiği tanım üzerinde net bir anlaşma olmamasına rağmen uluslararası alanda genel kabul görmektedir. Bu tanımda sağlık, kişinin yalnızca hasta veya sakat olmaması değil, ruhen ve sosyal yönden de tam bir iyilik hâlidir. Bu tanımdan yola çıkılarak hastalık (veya sayrılık) tanımı ise kişinin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerden normal işleyişini değiştiren rahatsızlıklarını, bozukluklarını ya da işlev kayıplarını ifade eden, sağlığın bozulması durumudur. İnsan biyopsikososyal bir varlık olarak her üç bileşeni yönünden sağlığa ve hastalığa sahip olabilir, bu yönlerden herhangi birinde ortaya çıkan düzensizlik, diğer iki yönü de olumsuz etkileyebilir. Dünya Sağlık Örgütünün tanımında yer alan sakatlık, bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik hâllerini şu şekilde açıklamaktadır” (Ersöz 2015).

Ersöz’e göre, bedensel iyilik, insan vücudunda herhangi bir düzensizliğin olmaması halidir. “Bedensel iyilik hâlinde organizma sağlıklı bir şekilde çalışır. Tüm işlevleri normaldir. Sağlıklı çalışan bir organizma yaşadığı koşullara uyum sağlar” (Ersöz 2015). İnsan organizması dengeleme sayesinde kendi kendisini sağlıklı tutar. Örneğin kandaki fazla yağ ve şekeri karaciğer depolayarak dengeyi sağlar. Fakat, insanların sadece bedensel sağlıkları tamamen sağlıklı olabileceklerinin garantisini veremez. Sedanter yaşam tarzı dengelemeyi (homoestatis) olumsuz etkileyen bir durumdur. Sedanterlik bireylerin iyilik halini ve psikolojik olumluluk düzeylerini de olumsuz etkilemektedir. Psiko-sosyal iyilik hali ve etkileri Ersöz’e göre aşağıdaki şekilde aktarılmaktadır;

“Psikolojik ve sosyal iyilik hâli, kişinin çevresine, topluma adapte olabilmesi ve kendisiyle barışık yaşayabilmesidir. Kişinin toplumla ilişkisinde herhangi bir aksaklık olmaması durumudur. Yaşam tarzı, ekonomik koşullar, mesleki kimlik, sosyal statü, hiyerarşi, kültürel etmenler, toplumsal olaylar kişinin psikososyal süreçlerini olumlu ya da olumsuz etkiler. Bu da doğrudan kişinin sağlığını belirler. Aynı şekilde bu psikososyal süreçler, kişinin genetik özelliklerinden de bağımsız değildir. Tüm bu iyilik hâlleri birlikte mevcut olduğunda kişinin tam sağlıklı olduğunu söyleyebiliriz. Tam iyilik hâlinde vücut bu yönlerden bir denge durumundadır. Biyolojik, psikolojik ya da sosyal yönlerden herhangi birinde meydana gelecek bir bozukluk, kişinin diğer yönlerinde de aksamalara ve dengesizliğe yol açacaktır. İnsanı insan yapan olguların birbirinden bağımsız olmadığını, insanı bir bütün olarak düşünülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır” (Ersöz 2015).

Yaşadığımız dönemde iyi olmak ve sağlıklı olmak sadece hasta olmamakla belirlenmiyor. Hızlı gelişen dünyada tanımlamalar ve belirlemeler de esnemekte, değişmekte ve kapsamı genişlemektedir. Güdül'e göre insanların "ruhsal, duygusal, zihinsel, toplumsal, mesleki ve fiziksel iyi olma hali sağlıklı olmak olarak açıklanabilmektedir. Egzersiz yapmadan söylenen bu bütünü sağlamak mümkün değildir" (Güdül 2008). Her yönden sağlıklı olmak için hayatı kolaylaştıran fakat bireyleri hareketsizleştiren bir yaşam stilinden kurtulmak gerekmektedir.



2.5 FİZİKSEL UYGUNLUK NEDİR?

Batı literatüründe ‘physical fitness’ olarak geçen ‘fiziksel uygunluk’ kavramı günlük yaşam ve sağlıkta sürekli büyüyen öneminden dolayı dinamik bir yapıdır (Uslu, 2011). “Fiziksel uygunluk; mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri yorulmadan gerçekleştirme becerisi ve günlük işleri aktif bir şekilde, yorulmadan ve enerji ile gerçekleştirebilmektir. Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili parametreleri; aerobik uygunluk, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, esneklik, vücut kompozisyonudur” (Güner 2018). Birey günlük hareketlerini yorgunluk hissetmeden yapabiliyor, gün içerisinde uyanık ve zinde kalabiliyorsa ve serbest zamanlarında kendini motive edebilecek uğraşlarla geçirebiliyorsa fiziksel uygunluktan söz edilebilir.

“Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir. Bireyin günlük ve rekreasyonel hareketleri yapabilmesidir” (Karatosun 2006).

Fiziksel zorlamalardan ve kişinin potansiyel gücünden dolayı herkes için fiziksel uygunluk derecesi aynı olamaz. İçinde bulunulan ortam fiziksel uygunlukta değişiklik göstermenin nedenleri arasındadır. Fiziksel uygunluk beslenme, dinlenme, boş zaman aktiviteleri gibi etmenlere bağlıdır. Genel uygunluk çalışmaları her insana aynı verilmektedir. “Uygunluk düzeyi kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut yapısına, mesleğine, fiziksel kapasitesine ve taşıdığı hastalıklara göre değişiklik göstermektedir”

Kişinin fiziksel uygunluğu yaşam şekli ile doğrudan ilgilidir. Kişinin fiziksel uygunluğunun düzeyi; çalışma hayatındaki pozisyonu, günlük faaliyetleri, ulaşım için kullandığı araçlar, yürüme ve asansör kullanma miktarı ev ve çalışma yeri arasındaki mesafe, hayatındaki, beslenme şekli; hazır gıda tüketmesi, yeme alışkanlıkları, yaşadığı yer ve o yerin iklim ve hava koşulları kişinin fiziksel uygunluğunun seviyesini gibi koşullara bağlıdır. (Duran 2013)

Fiziksel uygunluğu olumsuz olarak etkileyen yaş, şişmanlık, sigara kullanımı ve sedanter yaşam tarzı birçok faktör bulunmaktadır. Hacettepe Üniversitesi, bu olumsuzlukları şu şekilde belirtmiştir;

- Yaş; fiziksel uygunluğu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Yaş ilerledikçe hareketler yavaşlar, kuvvet dayanıklılığı azalır, organizma daha kısa sürede yorulur.

Yaşlanma ile birlikte kas kuvvetinde azalmalar, kemik yoğunluğunda kayıplar, kan akım hızında yavaşlamalar meydana gelmektedir.

- Sigara kullanımı; sigara içen bireylerde içmeyenlere oranla oksijen kullanımı daha azdır. Oksijen kullanımının azlığı sebebi ile vücut gerekli olan enerjiyi sağlayamaz hale gelir.

- Şişmanlık; Vücudun ihtiyacı olan enerjiden daha fazla miktarda enerji alımı ya da alınan enerji miktarından daha az enerji kullanılması sonucu oluşan fiziki bozukluk şişmanlıktır. Şişmanlık hali bireyin fiziksel aktivitelerinde sınırlamalar meydana getirir. Egzersiz yaparken çok erken yorulmalar gerçekleşir ve yapılan egzersizler azalır.

- Sedanter yaşam; Sedanter yaşam tarzı ise fiziksel uygunluk derecesinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır” (Hacettepe 2018).

Fiziksel uygunluk sedanter bireylerin yapabilecekleri fitness aktivitelerini doğru seçiminde önemli bir unsurdur. Sedanter bireylerin fiziksel aktivitelere belirli bir süre sonra devam etmemesinde ve isteksizliğinde fiziksel uygunluğuna göre sportif tercihler yapmaması da bir etkidir.

2.7 FITNESS VE BEDEN İMAJI

Günümüzde dış görünüm çok fazla önemsenmektedir. Dış görünüşü nedeniyle sorun yaşayanların psikolojileri de bu durumdan etkilenmektedir. İnsanlar kendilerine ve başkalarına iyi görünmek için beden imajlarına dikkat etmektedirler.

“Beden imajı, bedenin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedenine yönelik duyguları ve tavırları olarak tanımlanabilmektedir” (Grogan 2005).

Black, (1991) göre, Batı toplumunda, güzel ve ince kadınların daha başarılı olacağına dair yaygın bir kanı bulunmaktadır (Bıyıklı 2007). Kadınlar için yaygın olan bu kanı günümüzde erkeklerin de kendilerini iyi hissetmelerinde, beğenilme durumlarının artmasında önemli bir faktör olarak görülmektedir. Düzgün bir beden imajı insanın kendisini rahat hissetmesine sebep olmaktadır. Bıyıklı’ya göre, günümüzde insanlar dış görünüme çok önem vermektedir. İnsanlar birbirlerini öncelikle dış görünüşleriyle yargılamaktadırlar. İş başvurularında “*prezentabl*” olmak bir ilke haline gelmiştir (Bıyıklı 2007).

Richardson Paxton and Thomson'a (2009) göre, olumsuz beden imajı genç kadınların yüzde 70'ini, genç erkeklerin yüzde 23'ünü etkilemektedir (Arslangiray 2013).

Koparan ve arkadaşlarına (2010) göre, Beden imajı, psikolojik ve sosyolojik değişimlerde önemli bir yere sahip olan bedene dair tutum ve onu diğer bireylerden ayıran fiziksel algıdır. Beden imajı, hayat boyunca biriktirilen olumlu ve olumsuz tutumlara dayanarak oluşmaktadır. Beden imajı benliğin bir parçası olarak, bireyin kendini tanınması, insanlardan (aile, arkadaşlar, çevredeki tüm diğer insanlar), olaylardan, inanç, kural ve varsayımlardan etkilenecek fiziksel ve ruhsal hoşnut olması halidir. Kişinin beden imajından hoşnut olması toplum tarafından kabul gören bir durumdur. Gültekin'e (2002) göre, "Beden imgesi ile kişinin gerçek durumu arasında tutarlılığın olması, bedeninden hoşnut olması olumlu beden imgesine sahip olduğunu gösterir. Bedenin aynası olan beden imajı, insanın kendi bedenini nasıl kavradığı, algısal olarak nasıl gördüğü ile ilişkili nörofizyolojik ve psikolojik bir durumdur" (Türk 2016).

Bireylerin düzgün ve formda bir beden imajı edinebilmeleri için egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bu amaçla yapan egzersizler hem kişiye özgüven hem de mutluluk getirmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler, yapmayanlara göre daha enerjik ve pozitifler (Bıyıklı 2007).

Düzenli spor yapmak, fiziksel aktivitelere katılma sayısını artırmak insanların zihninde oluşan sağlık ve beden algısını güçlendirdiği için bireyin hem sağlığını korumakta hem de onun bedeninin dış görünümünü olumlu yönde değiştirmektedir. Fiziksel aktivitelerin bireylerin kendini daha sağlıklı ve zinde hissetmelerinin ileriki yaşlarında içinde bulunacakları ruhsal sağlıkları açısından da önemi çok büyüktür.

Crews and Landers'a (1987) göre, tüketim kültürü insanların bakımsız olmamasını, kendisiyle ilgilenerek bakımlı ve etkili olmasını istemektedir. Bakımlı insanların beden imajı daha düzgün olacağı için sosyal ilişkileri de, çalışma verimi de yüksek olacaktır. Beden imajına dikkat etmek isteyenler spora yönelmektedirler. Bu sayede fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmektedirler (Türk 2016).

2.8 FITNESS ETKİNLİKLERİNE KATILMA NEDENLERİ

Yukarıda da bahsettiğimiz üzere bireylerin fitness etkinliklerine katılmalarında en önemli etkenlerden biri düzgün bir beden imajı edinmektir. Zorba'ya göre, "hareketsiz yaşamın sebep olduğu bedensel ve fiziksel bozukluklara karşı önlem almak için en temel etken

düzenli egzersizdir. Fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek düzenli egzersiz ile mümkün olabilmektedir” (Zorba 2001). Amerika Birleşik Devletleri Spor Hekimliği Birliği ve Amerikalı Diyetisyenler Birliği belirlediği duruma göre, yetişkinlerin haftanın her günü veya çoğunluk gününde (üç veya beş gün), en az 30 dakika süreli orta şiddette veya orta şiddete yakın egzersiz veya fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (Pate 1995).

Kutlu'ya (2006) göre, fitness faaliyetleri bir endüstri alanı olmuştur. Son yıllarda “fit olmak” medya, eğitim ve sağlık sektörleri tarafından fazlaca desteklenen bir kavram olunca, insanlar fitness konusunda algıda seçici olmuşlardır. Moda bir etkinlik haline gelen fitness, insanlar tarafından büyük bir ilgi görmeye başlamıştır (Güdül 2008).

Sanayileşmenin getirdiği şehre göç ve teknolojinin sağladığı kolaylıklar, insanları rahata, tembelliğe ve hareketsizliğe sevk etmiştir. İnsanlar köylerde normal yaşamlarına devam ederlerken sürekli hareket halindedirler. Köyde bağ-bahçe işleri ve hayvancılık gibi fiziksel aktiviteleri yapan köy insanı şehre göçünce, bu işleri yapamaz hale gelmiş ve hareketsiz bir yaşam süremeye başlamıştır. Bu durum insanlarda birtakım sağlık sorunlarına neden olmuştur. Hareketsiz yaşam nedeniyle meydana gelen sağlık sorunlarını önlemek, günlük hayatın getirdiği stresten uzaklaşmak gibi birçok nedenden dolayı spora ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaç vesilesiyle de spor işletmeleri, yeni spor alanları ve sporla ilgili meslek dalları oluşmaktadır (Kutunis ve Çakal 2015). Modern şehir yaşamı içerisinde insanların spor faaliyetlerine zaman bulamaması ve doğal ortamlarda yürüyüş koşu gibi fiziksel aktiviteler için mekân bulamaması insanları spor salonlarına yöneltmektedir.

Güdül'e göre, iş hayatı ve toplumsal sıkıntılar nedeniyle fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşayan insanlar, bu durumlara çare olarak spora yönelebilmektedir. Çünkü sportif etkinlikler bedensel ve ruhsal sıkıntılara iyi gelmektedir. Bu durum bireylerin spor salonlarına yönelmesinde en etkin rolü oynamaktadır” (Güdül 2008).

Güdül'ün 2008 yılında yaptığı “*Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri (Bursa ili örneği)*” adlı çalışmada, cinsiyete göre fitness salonlarına gitme nedenlerine dair oranlar; Stres (erkek yüzde 38; kadın yüzde 51), kilo vermek (erkek yüzde 32; kadın yüzde 55), spor yapmak (erkek yüzde 63; kadın yüzde 56), doktor önerisi (erkek yüzde

8; kadın yüzde 8), vakit geçirmek (erkek yüzde 15; kadın yüzde 13), sağlıklı olmak (erkek yüzde 38; kadın yüzde 68), vücut geliştirmek (erkek yüzde 38; kadın yüzde 6) olarak çıkmıştır (Güdül 2008). Bu sonuçlara göre erkekler en çok spor yapmak için (yüzde 63); kadınlar en çok sağlıklı olmak için (yüzde 68) fitness salonlarına gitmektedirler.

Spor salonlarında egzersiz yapmayı seçmek için en iyi sebeplerin başında işin uzmanları ile çalışıyor olma fikri bulunmaktadır. Hareketleri yanlış yapma riskiniz olmaz, sakatlanma riskini en aza indirgersiniz. Hava koşullarından (yağmur, kar) etkilenmeden spor yapmaya devam edebilirsiniz spor yapmamak için kötü hava durumu bahanesi ortadan kalkar. İstenilen fit bir vücut için yapılması gereken aletli hareketler için gerekli aletleri alma ihtiyacı içine girmenize gerek kalmadan istenilen alet ile çalışılabilir. Yaz kış fark etmeden, değişken ve sağlıksız hava koşullarından etkilenmeden fiziksel aktiviteleri yerine getirebilirsiniz. Birçok antrenman seçeneği değerlendirerek en uygun olanını ve istediğiniz seçebilirsiniz (Men's Fitness 2018).

Fitness faaliyetleri, şehirlerdeki insanların hareketsizlikleri nedeniyle tercih ettikleri spor, sosyalleşme ve sağlık merkezleri haline gelmiştir.

2.9 FITNESS SALONLARININ ETKİLERİ

Fitness sağlıklı bir yaşam sunarak daha kaliteli bir hayat sürmemizi sağlar. Bunun yanında hareketsizlikten kaynaklanabilecek sakatlıkların oluşmasını önlemekte etkilidir. Fitness salonları ise sağlıklı yaşam için yapılması gerekenleri daha disiplinli ve düzenli bir şekilde yapılmasını sağlayarak olayın ciddiyetinin ne durumda olduğunu gözler önüne sermektedir.

2.9.1 Sağlığa Etkisi

Düzenli yapılan egzersiz ve sporla sağlığın korunacağını yapılan araştırmalar ortaya koymuştur. Fakat sağlıklı yaşam için yapılacaklar arasında en çok da fiziksel aktiviteler ihmal edilmektedir.

Düzenli olarak fitness salonlarına gidilerek yapılan egzersizler istenilen sağlık kalitesini elde etmek için çok önemlidir. Salonlara gitmeden açık alanlarda yada ev ortamında yapılan çalışmalarda gerekli disiplin ve devamlılık sağlanamadığı, yapılması gerekenler tam ve bilinçli yapılamadığı için gerekli etkiyi istenilen sürede göstermeyecektir. Fakat

işinin uzmanı kişilerle disiplinli bir şekilde yapılan çalışmalar bireyin sağlığı için istenilen sonuçları almasını sağlayacaktır.

Fiziksel aktivitelerin sağlığa ilişkin yararları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Saraçoğlu 2018);

“1. Fitness hareketleri, stresle başa çıkmada önemli bir yardımcıdır. Çeşitli egzersizlerle, gün boyunca zihin ve bedende biriken stresi ortadan kaldırır. İdeal olan uygulama, bu aktiviteyi tercihen akşamları işten çıktıktan sonra yapmaktır.

2. Cildin yaşlanmasını azaltır. Mükemmelleşen kan dolaşımı sayesinde hücre yenilenmesi hızlanır. Ayrıca, akuatik fitness hareketlerinin, suyun doğal olarak tüm vücuda uyguladığı masaj ve tonik etki sayesinde cilt daha sıkı bir hal alır.

3. Egzersizleri düzenli olarak yerine getirmek koşuluyla, fitness kolestrolü düşürmeye yardımcı olur. Kardiyovasküler egzersizleri, “iyi kolesterol” ü arttırırken, arterlerdeki “kötü kolesterol”ü azaltır.

4. Fitness hareketleri, nefes almayı öğretir ve düzenler. Hareketler sırasında kalp kası güçlenir ve vücudun nefes alma kapasitesinin yanı sıra iyileşme kapasitesi de gelişir. Bir spor koçunun yönetiminde, kişiye özel hazırlanmış egzersiz setlerinden oluşan bir programla, kalp ve toraks aktivitesinin daha iyi yönetilmesi sağlanmaktadır. Solunum kapasitesi artmış akciğerler ve verimli çalışan bir kalp

5. Atardamar sistemlerinde kan basıncının azalarak kalp hastalığı risklerinde azalma

6. Kemiklerin kuvvetlenmesi Fitness hareketleri, vücudun tüm bölümlerini çalıştırmak ve böylece belirli bir esnekliği korumak veya geliştirmek için olanak sağlayan bir etkinliktir. Düzenli uygulanan kişiye uyarlanmış özgün alıştırmalarla fiziksel yetenekleri büyük ölçüde geliştirir. Eklemler, tendonlar ve bağlar hızla daha esnek hale gelir.

7. Verimli bir şekilde kilo verme, zayıflamak isteyenler için, fitness egzersizlerini uygulamak en iyi yöntemlerden biridir. Vücudun depoladığı şekeri yaktığı ilk 30 ila 45 dakikadan sonra da yağları eritmeye başlar. Uzun ve düzenli seanslar, kasları güçlendirirken fazla kiloları çok hızlı bir şekilde azaltır. Dans etmeyi sevenler, dans ederek ve eğlenerek kalorileri hızla yakan bir

fitness yöntemi olan zumba seanslarına da katılabilirler. Fitness uygulamaları, her yaşa ve vücut yapısına yararlıdır.”



Sedanter yaşam ile birçok hastalık arasında doğrudan ilişki bulunduğu tıp literatüründe kanıtlanmış bir gerçektir.

Sedanter yaşamdan kurtulmak için yapılan fiziksel aktivitelerin sağlığa etkileri ile önleme ve tedavi süreçleri açısından aşağıdaki bilgilere ulaşılmaktadır;

Tablo 2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Olumlu Etkilerinin Özeti

	Önleme		Tedavi	
	Bulgu	Etki	Bulgu	Etki
Kalp Damar Hastalıkları	Yüksek	Güçlü	Orta	Orta
İnme	Yüksek	Orta	Düşük	Zayıf
Obezite	Orta	Orta	Orta	Orta
Kanser (kolon, meme)	Orta	Orta	-	-
Diyabet	Yüksek	Güçlü	Orta	Zayıf
Kas ve iskelet	Ortak	Orta	Orta	Orta
Bilişsel sağlık	Düşük	Orta	Orta	Orta

Sağlık UK Bölümü (2004) 'den

uyarlayan (Ziesenitz 2012).

Tablo 2.1'de görüldüğü üzere sedanter yaşam tarzından uzaklaşarak fiziksel aktiviteleri düzenli olarak gerçekleştirenlerin önemli sağlık kazanımları elde ettiği anlaşılmaktadır.

2.9.2 Psikolojik Etkisi

Günümüzde insanların psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyen etmenler sürekli çoğalmaktadır. Bireyleri çocukluktan itibaren yarış ortamına hazırlayan sınav sistemleri, gençlik döneminde maddi imkânsızlık gibi sebepler yüzünden yapılan yanlış tercihler, yetişkinlikte yoğun iş temposu, maddi sıkıntılar, ailevi sorunlar, hastalıklar ve hızla gelişen teknoloji ile zaman içerisinde sıkışarak mutsuz ve zevk almayan bir ruh haline dönüştürmektedir. Bireyin kendini iyileştirmek için yapacağı fiziksel aktiviteler stresi unutarak depresif ruh halinden kurtulması için çok faydalı olacaktır.

Psikolojik yararlarının başında bireyin özsaygısını yükselterek stres yönetimi üzerinde etkili olması, depresyonu azaltması, zihinsel gerilimi azaltması gibi olumlu etkileri vardır. Psikologlar, yürüyen veya koşan insanların depresyon yönünden hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar elde ettiklerini görmüşlerdir. Bu tip egzersizler depresyonu azaltır, kişiye kendini iyi hissettirir. Fiziksel egzersiz yaparken depresyon hislerinin korunması zordur. Dahası egzersiz mutluluk hormonları olarak bilinen endorfinlerin salgılanmasını arttırmaktadır (Şen 2013).

Düzenli olarak fiziksel aktiviteler ve egzersizler yapan kişilerde öfke kontrolünü yapabildiği, güçlükler karşısında çok daha fazla dayanabildiği, özel hayatlarında daha mutlu ve iş hayatlarında daha başarılı oldukları herkes tarafından bilinen ve kabul edilen bir gerçektir.

İnsan psikolojisi üzerine en çok etki eden ve insanın yaşam kalitesini etkileyen en önemli etmenlerden biri de strestir. Lynn Keegan (2003), psikolojik stresin belirtilerini, depresyon, endişe ve hayal kırıklığı, azalan iş tatmini, duygusuzluk ve can sıkıntısını duygusal belirtiler; unutkanlık, yavaş düşünme, hayal âleminde yaşama ve azalan konsantrasyonu entelektüel belirtiler; huy değişimi, işe devamsızlık, görev yapmada zorlanma ve gücü kötüye kullanmayı davranışsal belirtiler olarak belirtmiştir (Durna 2006). “Stresin en genel ve anlaşılır tanımı kişinin içinde bulunduğu sıkıntılı durum karşısında insan organizmasının verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak verdiği tepki olarak görülür” (Baltaş ve Baltaş 1990).

Bireylerin sağlığını tehdit eden stresle mücadele etmenin bir yolu da düzenli olarak spor ve fiziksel etkinlikler yapmaktır (Türk 2016). Stres gibi depresyon da insanda yıkıcı etkiler bırakmaktadır. Depresyon insan hayatını olumsuz olarak etkileyen modern çağın en önemli psikolojik sorunlarından biridir. Depresyonun Türkçe karşılığı ruhsal çöküntü veya çökkünlüktür. Köknel'e göre depresyon, “kederli ve üzgün bir duygu durum, isteksizlik, değersizlik yetersizlik gibi düşünce içeriğinin bozulması, davranışlarda ise durgunluk, önceden zevk aldığı günlük faaliyet ve meşguliyetlerden zevk alamama gibi belirtileri içeren bir sendromdur” (Köknel 2005).

Egzersiz ve spor yapan insanların yapmayanlara göre psikolojik olarak daha rahat, sosyal olarak daha uyumlu ve aktif oldukları bilimsel araştırmalar ile ortaya konulmuştur (Koruç

ve Bayar 2004). Doğan, orapıoğlu ve elik'e (1994) göre, spor yapan öğrencilerin beden imgesi algısı diğerlerine göre daha olumludur.

Fiziksel aktiviteler ve egzersizler sayesinde kişinin içinde bulunduğu depresif ruh halinden daha kolay çıkararak ve bedeni için yaptığı iyi hareketler sayesinde öz saygısını artırarak kendini daha iyi hissetmektedir.

2.9.3 Bireysel Etkisi

“zel spor merkezlerinin bireylere en önemli katkısı kuşkusuz bireylerin spora bakış açılarını olumlu yönde değiştirmesi, onlarla özel olarak dahası kişisel özelliklerine göre (vücut postürü, yaşantı, motivasyon v.b) ilgilenip takip edilmeleri ve böylece sağlıklı yönde bir yaşam sürdürebilmelerine ve uygun beslenme alışkanlığını elde etmelerine yardımcı olmasıdır” (Karatosun 2006). Egzersiz ve spor etkinlikleri bireylerin benlik algılarını olumlu etkilemektedir. Bireysel farkındalık insanın hayatında daha mutlu ve sağlıklı olabilmesi için çok önemli bir yer tutmaktadır. İnsanın hayatında devam etmesini sağlayan itici glerin başında benlik gelmektedir.

“Benlik; kişinin kendi kişiliği, değerleri ve yetenekleri, değer yargıları, amaçları veya hedefleri gibi kendisi hakkında algılayabildiği, kabul ettiği görüşlerinin, duygularının, davranışlarının ve tutumlarının tamamıdır” (Türk 2016).

Fitness salonlarına giden bireylerin kendilerini daha sağlıklı hale getirmek düşüncesi ile spor salonuna gittikleri zaman bedenleri için çok önemli bir adım atmış olmaktadır ve buda insanın kendine duyduğu saygıyı artırmaktadır. Kendine saygı duyan bireylerde hayata, çevreye ve insanlara duyulan saygı daha da artmaktadır. Kendini iyileştirme hareketinde bulunan bireylerde pozitif bakış aışı oluşmaktadır. Kişinin kendi için hissettiği olumlu düşüncelerle yaptığı egzersizler sonucunda etrafındaki olumsuzluklara karşı da iyileştirilebilir fikri yaklaşarak çevresi için daha yapıcı olacaktır.

Düzenli yapılan egzersizlerin beyin üzerinde olumlu etkileri olduğundan bahsetmiştik. Bunun yanı sıra egzersizler sayesinde özsaygı, ve yaşam mutluluğu, sosyal ilişkilerde daha olumlu, yapıcı davranışlar ve ilerleyen yaşlarda muhtemel bir nörodejeneratif hastalıklardan uzaklaşmak için faydalı bir yoldur (şen 2013).

Türk'e göre, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin kendilerine duydukları güveni, pozitif düşünme düzeyini, başarma isteğini ve zorluklarla mücadele azmini yukarı

çıkarmaktadır (Türk 2016). Fitness ve benzeri etkinlikler bireyin kişiliğine olumlu etkilerde bulunmaktadır. Ayrıca egzersiz sayesinde vücut şekli normalleşen bireylerin kendine saygısı ve güveni de artmaktadır.

2.10 FITNESS ETKİNLİKLERİNDEN BEKLENTİLER

İnsanların tembelleşmesi bu çağın en önemli sorunlarından birisi haline gelmiştir. Tembellik sayesinde insanların hem fiziki görünümleri hem de sağlıkları tehlikeye girmektedir. Bunların yanı sıra sosyal ilişki düzeyleri de aşağıya doğru gitmektedir. Bu durumu değerlendirmek isteyen fitness merkezleri hem sektör olarak pazardan payını almaktadır hem de tembel ve hareketsiz kişilere yardımcı olmaktadır.

Günümüzde insanların spordan beklentisi bireylerin yaşadıklarına göre tanımlanmaktadır. Çoğu insan için spor, daha sağlıklı olmak ve eğlenceli vakit geçirmektir. Fakat gelişen spor dünyası ile bireylerin spordan beklentileri de farklılaşarak iş imkânı, istihdam alanı ya da ticaret alanı olarak düşünülmektedir.

2.10.1 Sağlık Beklentisi

Kent toplumlarında yaşam şartlarından kaynaklanan sağlık sorunları gün geçtikçe artmakta ve çeşitlenmektedir. Zorba'ya (2006) göre, artan kentleşme ve teknolojik imkanlar insanların yaşam koşullarında pek çok değişikliğe neden olmuştur. Bu değişiklikler sosyo-ekonomik, kültürel ve psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir (Akça 2012). İnsanlar artık mutlu olamaz hale gelmiştir. Yaşadığı sıkıntılar bireyleri daha az hareket etmeye daha çok yemek yemeye daha çok uyumaya sevk etmiştir. Bu durum sağlıksız bir kitlenin doğmasına sebep olmuştur. Oysa insan hareket etme donanımına sahiptir ve bu donanımı kullanmadıkça hastalıklara yakalanmaktadır.

Erkal'a (1998) göre, insanın kas ve iskelet yapısı onun hareket etmesi üzerine kurgulanmıştır. Kas ve iskelet sisteminin gelişmesi için egzersiz ve spor faaliyetleri gerekmektedir. Bu faaliyetler sayesinde vücudun zorluklara karşı direnme gücü de artmaktadır. Sağlıklı bir vücut için spor etkinlikleri düzenli olarak yapılmalıdır (Akça 2012). Harvard Medikal Okulu tarafından yayımlanan bir makalede, kalp ritmini arttıran ve terlemeyi sağlayan egzersizlerin beyin gelişiminde çok etkili olduğu belirtilmektedir (Fitwell 2018).

Mahoney'e (1979) göre "sporsal performans, psikopatolojiyle ters orantılıdır" (Koruç ve Bayar 2004). Düzenli olarak spor ve egzersiz yapanlar duygu, düşünce ve davranış bozukluğu ile ruhsal bunalım gibi sorunları spor yapmayanlara göre daha az yaşamaktadırlar.

Sporun insan vücuduna sağladığı sağlık ve zindelik bilinen bir gerçektir. Bilinçaltında yer edinen bu sebeple birlikte insanlar; sağlıklı yaşama, istenilen ideal kiloda kalma, daha genç görünme ve canlı kalma, kaliteli bir yaşam, iş hayatında daha başarılı olma beklentileri ile fiziksel etkinliklere katılmaktadırlar.

2.10.2 Psikolojik Beklentiler

Araştırmalara göre sportif faaliyetler ve fitness etkinlikleri bireylerin psikolojilerine iyi gelmektedir. Zorba'ya (2006) göre, spor yapmak insanlara fiziksel güç ve dayanıklılık kazandırmasının yanı sıra, ruhsal dinginlik de sağlamaktadır. Psikologlara göre hareketli bireyler depresyon ve stresi alt etme konusunda daha dirençlidirler. Spor aktiviteleri ve fiziksel egzersizler insanların kendilerini iyi ve mutlu hissetmelerini sağlarlar. Depresyon ve çatışmaları azaltırlar (Akça 2012). Araştırmalara göre fitness ve benzeri egzersiz çalışmaları ile ruh sağlığı arasında pozitif korelasyon mevcuttur. Özdilek ve Kılıç (2006) yaptıkları çalışmada bu konuda aşağıdaki tespitleri aktarmaktadırlar;

“Bedensel egzersiz ve ruhsal sağlığın parametreleri arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu vurgulayan başka araştırmaların sonuçlarına dayanarak düzenli spor faaliyetinin depresyon, korku ve psişik gerginliği azalttığını, özgüveni arttırdığını ve uyku bozukluklarının giderilmesine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Bir sağlık davranışı olarak spor faaliyetinin etkilerini, koşullarını ve teşvik edilmesinin imkânlarını araştıran bir başka çalışmada da aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu etkinin sebebini açıklarken de bedensel yüklenmeye bağlı fizyolojik değişmelerin ve sporun sosyal yönüyle grup dinamiğine etkisinin önemine dikkat çekilmiştir” (Özdilek ve Kılıç 2006).

Yukarıda da bahsettiğimiz üzere fitness ve diğer hareket egzersizleri stres, depresyon, anksiyete gibi birçok ruhsal sorunun çözümüne yardımcı olmakta ve bireylerin kişiliğinin güçlenmesinde, özgüven ve saygı düzeyinin yukarı çıkmasında etkili olmaktadır. İnsanların rutin hayatlarına zenginlik ve heyecan katan bu faaliyetler mutlu zaman

geçirmenin de bir yolu olmaktadır. Spor yapan bireyler yapılan işten haz alma ve mutlu olma duygusu yaşamaktadırlar.

2.10.3 Sosyalleşme Beklentisi

Fitness ve spor aktivitelerinden beklenen bir diğer yarar da sosyalleşmedir. İnsanlar bir spor etkinliği esnasında yalnızlığını giderir, grup halinde aktivite yapmanın mutluluğunu tadar. Egzersiz çalışmalarının insanları sosyalleştirmek gibi bir görevi de bulunmaktadır.

“Sosyalleşme, genel olarak, bireyin içinde yer aldığı grubunun normlarını, değerlerini, tutumlarını ve karakteristik dilini edinmesi yönündeki etkileşim sürecine gönderme yapar. Bu kültürel öğelerin kazanılması sırasında, bireysel kişilik oluşur ve şekillenir” (Çoştu 2009).

Yoğun iş temposu ve stresiyle yaşayan bireyler beden ve ruhen yorgun düşmektedirler. Ruhsal yorgunluğunu atmak ve bu esnada birkaç kişiyle ortaklaşa iyi vakit geçirmek isteyen kişiler spor salonlarına gitmektedirler. Sağlıklı her insan kendini doğup büyüdüğü çevrede iyi bir yerde görmek ister ve bunun için çaba harcar. Günümüzde spor salonlarına devam eden insanların bir kısmı spor salonlarında kendini ispat etme ve bu mekanlarda iletişim kurabileceği kişiler bulabilme amacıyla salonlara gitmektedirler.

Fitness salonlarının bireyleri yakınlaştırdığı ve sosyalleşmelerine hizmet ettiği bilinmektedir. Bu salonlar sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevre edinmede yardımcı olan mekanlardandır. Egzersiz ve diğer aktiviteler bireylerin yeni çevreler edinmelerine ve etkileşim alanlarının gelişmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Özkan 2013).

Spor faaliyetlerini belli bir kurumda bir sosyal çevreye dahil olarak geliştirmek ve o çevrenin kurallarına uymak sorumluluk duygusunu geliştirmektedir. Sosyal çevre ve spor arasındaki ilişki kişinin geleceğini planlaması ve hayatını devam ettirebilmesi için bir mesleki çevre olarak sportif faaliyetlerde bulunması şeklinde de gündeme gelmektedir. Diğer yönden günümüz modern toplumunun ve kentleşmenin oluşturduğu stres ve aşırı baskıdan kurtulmak, kişinin kendine zaman ayırarak kaliteli zaman geçirme ve aynı zamanda eğlenme isteği de sosyal çevre ve sporu iç içe sokmaktadır.

Fitness ve diğer spor etkinlikleri sayesinde insanlarda grup ruhu oluşmakta ve yalnızlıklarından uzaklaşmaktadırlar. Grup psikolojisi sayesinde coşkunluk göstermeyi ve bastırılmış duygularını dışarı atmayı sağlayan spor etkinlikleri (Türkel 2010).

insanların sosyal bağlar kurmasında ve kurulmuş bağların güçlenmesinde önemli roller oynamaktadır.

2.11 SEDANter BİREYLERİN FITNESS SALONLARINA DEVAM DURUMLARI

Türkiye’de geçmiş yıllarda düzenli egzersiz yapma alışkanlığı çok yaygın olmamakla birlikte son yıllarda sayıları artan spor merkezleri, insanların düzenli egzersiz yapmalarında etkili bir araç olarak görülmektedir. Spor yapmak, insanları hareketsizlikten kurtaracak yolları göstermek, bilinçli spor yapılmasını sağlamak ve spor alanları oluşturmak devletlerin görevidir. Bu görev tam olarak yerine getirildikçe ve bu konu eğitim yoluyla kazandırılmaya çalışıldıkça sedanter birey sayısı da azalacaktır. Düzenli spor yapmak ilkökul çağında okul tarafından kazandırılabilir bir davranıştır. Batı ülkelerinde beden eğitimi dersleri ciddiye alınan ve devamlılığı sağlanan bir eğitim politikası iken aynı konunun ülkemizde de geçerli olduğunu söylemek mümkün değildir.

İnsanları sedanter bir yaşam tarzından kurtarmak artık devletin çözmesi gereken bir konu haline gelmiştir. Sedanter bireylerin sayısı ile birlikte sorunları da artmaktadır. Ve bu sorunlar devlet bütçelerinde ciddi sıkıntılara yol açmaktadır. Devletler sağlık bütçeleriyle sorunu çözmek yerine kişileri günlük düzenli egzersizlere yönelterek sorunu çözmeye çalışmaktadırlar (Güdül 2008).

Spor yapma kültürü aileden geldiği takdirde gelecek kuşaklarda da bu kültür devam etmektedir. Fakat ailede spora yatkınlık söz konusu değilse ve sadece ihtiyaç olduğunu düşünerek zoraki fitness salonlarına üye olunarak gitmek planlanıyorsa, bu durumun çok fazla devam etmeyeceği bellidir. Birey sporun sağlık için yapıldığını beyin gelişimi ile birlikte özümseyerek öğrenmelidir ki nefes almak gibi onunda beden sağlığı için ne kadar önemli bir hareket olduğunu bilerek spora başlasın. Bu şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin kalıcılığı ve devamlılığı daha uzun sürmekte ve kişiye katkısı, istenilen sonuçları elde etmesi daha kolay olmaktadır.

Günümüzde ilerleyen teknoloji ile birlikte her şeye olduğu gibi spora da teknolojik aletler ile hareket etmeden ulaşmak mümkün. Kişi daha fiziksel herhangi bir eylemde bulunmadan yapması gerekenlere ulaşabiliyor ve sonuçlarının neler olacağını öğrenebiliyor. Bu kimi zamanda olumlu sonuçlar doğursa da çoğu zaman kolay elde

edilen şeyin değerli olmamasından ötürü yapılması istenilen aktivitelerin devamı gelmemektedir.

2.12 SEDANter BİREYLERİN FITNESS SALONLARINDAN BEKLENTİLERİ VE SONUÇLAR

Genel olarak fitness salonlarından kısa zamanda düzgün bir vücutla çıkmak gibi bir beklenti hâkimdir. Çünkü insanlar uzun süre fitness salonlarına para harcamayı sevmemektedirler. Özellikle yanlış reklamlara inanarak gittiklerinde hayal kırıklığına uğrayarak bu salonlara bir daha adım atmamaktadırlar. Fitness aktiviteleri devamlı şekilde ve bir uzman tarafından yapılması gereken faaliyetlerden oluşmaktadır.

Fitness Merkezlerinde bireylere bir program dahilinde ve disiplinli bir program eşliğinde egzersizler yaptırılarak fit bir vücut ve sağlıklı bir beden oluşturma amaçlanmaktadır. Sıkı disipline ve düzenli çalışmaya uyamayanlar ise, fitness salonlarını terk etmekte ve yaşadığı mutsuzluk artmaktadır (Özkan 2013).

Erli'ye (2004) göre, insanlar sporu fit olmak, vücut geliştirmek, zayıflamak, güzel görünmek, sağlıklı olmak, faaliyet mekânlarında birilerini tanımak, sosyalleşmek için bir ihtiyaç olarak görmektedir. İnsanların spor salonlarına üye olmalarının sebepleri arasında salonda daha disiplinli ve programlı çalışma imkânının olmasıdır. Bazıları ise bu disiplin ve tempoya uzun süre dayanamamakta ve salonu bırakmaktadır (Dunya 2017). Spor salonunu bırakan bireyler için sedanterlikten kurtulmak daha da zorlaşmaktadır.

Sedanter bireylerin bilgiye çok fazla emek ve zaman harcamadan sahip olma isteği, gerekli talimat ve desteği alabilecekleri en uygun yerin fitness salonları olduğu bilincini doğurmaktadır. Fitness salonlarında egzersiz yapacak bireylere sunulan olanaklar sayesinde kişi sadece sonuç olmasını istediği düşünceye odaklanır ve geri kalanını bu kurumlardaki uzmanlar hazır bilgi ve komutlar ile bireylere çok büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olmak için kişiye özel yeterli ve dengeli bir beslenme programının yanı sıra düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler ve düzenli spor yapma alışkanlığı da büyük önem taşımaktadır.

Düzenli egzersizin fiziksel uygunluğu geliştirebilmesi için bazı standartlara sahip olması gerekmektedir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) fiziksel uygunluğun geliştirilebilmesi için egzersiz programının belirli nitelik ve niceliklere sahip olması gerektiğini belirtiyor ve bunun için şöyle önerilerde bulunuyor: Egzersiz sıklığı haftada

3-5 gün, şiddeti ya maksimal kalp atımının yüzde 60-90'ı arasında ya da kalp atım rezervinin yüzde 60-70 arasında, süresi ise; 20-60 dakika arasında olmalı, antrenman tipi büyük kas gruplarını kullanan, ritmik ve aerobik yapıya sahip ve sürekli uygulanan aktivitelerden oluşmalıdır diye belirtmektedir.

Bireylerin fitness salonlarını erken terk etmesinin ana nedenleri arasında bir an önce fit olabileceğine inandığı söylenti ve sektörel reklamların etkisi büyüktür. Söylenen ile gerçek arasındaki farkı gördüğünde bu bir terk etme nedeni olabilmektedir.

2.13 SEDANTER BİREYLERİN FITNESS SALONLARINI BIRAKMA NEDENLERİ

Sedanter bireylerin spor salonlarını bırakmalarının birçok nedeni bulunmaktadır. Bunlar beklentinin karşılanamaması, sağlık sebepleri, fiziksel dayanıksızlık, ekonomik nedenler ve psikolojik nedenler olarak sayılabilir. British Columbia Üniversitesinden Matthieu Boisgontier ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın sonuçlarına hareketsizliğin kaynağı beynimizde yaratılıştan gelmektedir. Çalışma sonuçları şu şekildedir;

“Egzersize gitmenin neden zor geldiğini araştıran bilim insanları, beynin hareketsizlikten kaçınmaya çalışırken fazladan güç harcadığını ortaya koydu. British Columbia Üniversitesinden Matthieu Boisgontier ve meslektaşlarının "egzersiz açmazı" olarak adlandırdıkları durumu açıklığa kavuşturmak için yaptığı araştırma, beynin hareketsizlikten kaçınmaya çalışırken fazladan efor sarf ettiğini gösterdi. Ayrıntıları 'Neuropsychologia' dergisinde yayımlanan çalışmada, bu noktada "beynin hareket etmektense koltukta uzanmayı tercih ettiği izlenimi uyandırdığı" belirtildi. Araştırma çerçevesinde bilgisayar karşısına oturtulan bir grup genç yetişkine simgesel ekran karakterinin kumandası verildi. Deneklere daha sonra aniden belirip kaybolan, fiziksel aktiviteyi ya da hareketsizliği betimleyen küçük imgeler gösterildi. Hızla fiziksel aktivite imgesine doğru harekete geçmesi gereken deneklerin genellikle başarılı olduğu ancak bu sırada elektriksel yöntemle takip edilen beyin dalgaları aktivitesinin beynin hareketsizlik imgesinden uzak durmak için daha fazla çalışması gerektiğini ortaya koyduğu tespit edildi. Boisgontier, bulguların, spor salonuna gitmenin neden bir mücadeleye dönüştüğünü doğruladığını belirterek, 'Sonuçlar, hareketsizliğin beynimize

yaratılıştan cazip geldiğini fikrini veriyor' ifadesini kullandı” (Haber Türk Gazete 2018).

2.13.1 Bireysel Nedenler

Fitness salonlarına başlamak kadar devam edebilmekte çok önemlidir. Uzmanlara göre, fitness salonlarına gitmeye karar verip adapte olamadığı için vazgeçen çok sayıda insan bulunmaktadır (barcin 2018). Fitness salonlarına devam edememenin en önemli etmenlerinden olan adapte olamamanın birçok nedeni olabilmektedir.

“Başlıca nedenler;

Kişilerin kapasitelerinin farkında olmadan çok yoğun ve tempolu programlarla başlayarak kendini zorlamaları

-Fitness yapılan ortamın kişinin zevklerine hitap etmemesi

-Fitness kıyafetlerinin rahat olmaması ve süreklilik motivasyonu oluşturulamaması

-Fitness ekipmanları konusunda bilgi sahibi olmamak” (barcin 2018) olarak sıralanmaktadır.

Fitness salonlarına giden kişiler gerekli adaptasyonu sağlayamadıkları zaman yapılan işi yarıda bırakarak ve devam edemiyor.

Fitness salonlarında bireylerin hizmetine sunulan aktivite çeşitliliği kimi zaman yaradan çok kafa karışıklığına sebebiyet vermektedir. Birkaç çeşidin bir arada yapılmak istemesi ya da kısa dönemlerle hepsinin denenmeye çalışılması beklentileri karşılamayıp bireyin iştahının kaçmasına ve bütün fitness çeşitlerinden soğuyarak devamlılığını bırakmasına sebebiyet vermektedir.

Sedanter bireylerin fitness salonlarına devam edememesindeki en büyük etmenlerden biriside zaman ayırılarak düzenli bir şekilde devam edilmesi gereken salonlara aşırı yorgunluk, gün içinde zaten çok yorulacağı düşüncesi ile o günü ertelemek, gidilecek fitness salonu uzak ise mesafeyi bahane ederek devamlılığı bırakmak yer almaktadır.

2.13.2 Diğer Nedenler

Spor salonlarını bırakmanın kişisel sebeplerinin dışında gidilen spor salonunun kalitesizliği başlıca nedenlerden birisidir. İnsanların egzersiz yapma ihtiyacının çok fazla olduğu, fiziksel görüntünün birçok insan için hayatta odak noktası olduğu ve obezitenin her geçen gün arttığı toplumumuzda spor salonu ihtiyacından çıkar sağlamak isteyen

kişiler tarafından denetimsizce açılan spor salonları insanları başladığı andan vazgeçirmektedir.

Spor salonuna gitme amacı sağlıklı bir vücuda sahip olmak olan kişilerin, çok kısa zamanda ideal kilo ve vücut yapısına sahip olma isteğinin spor salonunu bırakarak hüsrarla bitmesi kaçınılmazdır. Genelde bu bireyler sedanter yaşam süren ve hayatlarını minimum aktivite ile devam ettiren bireylerdir ve vücut birden hareket ile karşılaşınca istenilen sonuçların kısa sürede gerçekleşmesi çok zordur. Bilinçsizce yapılan çalışmalar, aletlerin kullanımı doğru yapmamak ya da doğru çalışma şeklini uygulamamak ve buna bağlı olarak yapılan egzersizlerden verim alamamak spor salonunu bırakmanın başlıca nedenleri arasındadır. Fitness salonlarına sosyalleşme amacı giden bireylerde diğer bireylerin spor yapmak amacı dışında olmaması ile istediği ortamı oluşturamaması ve salondan soğuması kaçınılmaz sonudur.

Salonda ve salon dışında kaza geçirerek aktif olarak fiziksel aktivitelere geçici süreli olarak katılamayacak olan bireylerde engel ortadan kalkması halinde dahi araya giren zaman soğukluğundan ötürü devam adaptasyon sıkıntısı çekilmekte ve devam edilememektedir.

Fitness salonlarına devam eden bireylerin hayatlarındaki kişilerden kaynaklı olarak ölüm, doğum gibi sebeplerden dolayı bazı bireylerde aşırı duygu eğişiimi yaşanmakta ve buda kişinin hayatındaki düzenli aktivitelerin yapılmasına engel olmaktadır. Kimi zaman geçici bir durum olsa da değişikliğe ve hareketsizliğin vermiş olduğu yaşam standartlarına çabuk alışan bireylerde fitness salonlarına devam etmeme görülmektedir.

Fitness salonlarına devam edememenin en büyük etmenlerinden bir diğeri ise maddi zorluklardır. En iyi şekilde hizmet almak için kalitesi yüksek yerlerin tercih edilmesi maddi olarak da kişiyi bir süre sonra düşündürmekte ve kalite ile doğru orantılı olarak verilen fitness salonu ücretlerinin ağır gelmesi devamlılığı bırakmanın bir diğeri sebebidir. Kimi zamanda salon ücretlerinin bütçeye ağır gelmesi kişilerde mekan değişikliğine yol açmaktadır. Fitness salonların da ücretlerinin kalite ile doğru orantılı olması bu değişiklikler sonucunda tercih edilen salonların kalite açısından tatmin etmeyişi devamlılığın son bulmasına neden olmaktadır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada, ön test son test desenli deneysel yöntem kullanılmıştır.

3.1 ARAŞTIRMA GRUBUNUN SEÇİMİ VE ÖZELLİKLERİ

Araştırma grubu, İstanbul İl'i Bahçelievler İlçesi'nde yer alan ve amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen bir spor salonunda beş fitness eğitmeninden özel ders alan spor salonu üyelerinden seçilmiştir.

Deneysel grubunda yer alan üyeler seçilirken spor salonuna üyelikleri olması, bir fitness eğitmeninden özel ders alıyor olmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Araştırma grubundaki üyeler özel ders alan üyeler arasından seçkisiz örnekleme ile seçilmiş olup, bu üyeler üye oldukları spor salonunun dışında egzersiz yapmamaktadırlar.

3.2 VERİLERİN TOPLANMASI

Fitness salonuna devam eden ve altı farklı eğitmeninden fitness özel dersi alan sedanter bireylerin rastgele seçimi ile cinsiyet, yaş, vücut kompozisyonuna ait ilk ve son ölçümleri, başlangıç hedefleri, boy, ilk, son ölçüm tarihleri ve bir haftada katıldıkları antrenman sayısı gibi bilgileri, salon antrenör kayıtları, mülakat bilgileri ve ölçümler sonrası ölçülerek verilerin toplanması ile elde edilmiştir.

3.2.1 Yaş ve Boy Ölçümü

Deneklerin yaşları yıl olarak tespit edilmiştir. Yaş ölçümü, T.C. nüfus cüzdanlarındaki doğum yılı baz alınarak hesaplanmıştır.

Boy uzunluğu, Seca marka mekanik boy ölçerli terazi ile 0,1 hassasiteyinde alınmıştır. Bireylerin en az giysili şekilde, ayakkabısız antropometre tahtasının üzerinde dik pozisyonda sırtı antropometreye dönük bir şekilde durması sağlanmıştır. Bireyin kollarını iki yana serbestçe sarkıtmasına, topuklarının bitişik olmasına ve ayakuğunun öne doğru 45 derecelik açı olmasına dikkat edilmiştir. Veriler cm cinsinde kaydedilmiştir.

3.2.2 Vücut Ağırlığı Ölçümü

Vücut ağırlığı, bireyin toplam beden kitlesini yansıtması açısından önem taşımaktadır. Birey ölçülürken üzerinde minimum düzeyde giysi olmasına dikkat edilir. Ölçüm Tanita Body Composition Analyzer BC – 418 MA ile alınmıştır. Başlangıç vücut ağırlıkları ve salon verileri mülakatla belirlenmiştir.

3.2.3 Vücut Kompozisyon Ölçümü

Araştırmaya katılan deneklerin vücut yağ yüzdelerini tespit etmek amacıyla 'Tanita Body Composition BC – 418 MA' bioelektrik impedans analizörü kullanılmıştır. Deneklerin vücut kompozisyonlarını belirlemek için boy uzunlukları, yaşları, cinsiyetleri ve antrenman düzeyleri elektronik analizör ekranına veriler girildikten sonra, denekten çıplak ve kuru ayak ile Tanita Body Composition Analyzer cihazının ölçüm platformu üzerine çıkması istenmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKİ), vücut yağ yüzdesi ve toplam vücut ağırlığı tespitleri yapılmıştır, ayrıca ölçüm esnasında veri ekranında kıyafet darası düşülmüştür. Ölçüm yapılmadan önce bedene verilecek olan düşük düzeyde elektrik akımının doğru bir şekilde sonuç vermesi amacıyla ayakların temas ettiği çelik kısım temizlenmiş ve tamamen kurulanmıştır. İlk ölçümler kayıtlardan ve mülakatla alınmıştır.

3.3 İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Bu araştırmada istatistiksel analiz için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle uygulanan ölçeklerin dağılımlarının normalliği incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Normal dağılım gösterdiği anlaşılan veriler için parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bulguların istatistiksel analizinde anlamlılık düzeyi yüzde 95 anlamlılık düzeyinde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi temel alınmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlarından minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Ön test ve son test analizleri için Paired-Samples t-test, karşılaştırma analizleri içinse ANOVA kullanılmıştır. Bu kapsamda sedanter bireylerin spora başlama hedeflerine göre spor sonrası kilo, yağ oranı, BKİ ve bel/kalça oranları arasındaki farkın anlamlılığı için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında ortalamaların anlamlı şekilde farklılaştığı durumlarda, hangi post-hoc testinin seçileceğine karar vermek amacıyla öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmıştır. Varyansların homojen

olmadığı durumda post-hoc testi olarak Tamhane's T2 testi seçilmiştir. Haftalık spor yapılan gün sayısı, spor yapmaya devam edilen hafta sayısı, yağ oranı (spor sonrası), yakılan yağ oranı ve verilen kilo değişkenleri arasındaki ilişkileri test etmek içinse Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Sedanter Bireylerin Spora Birincil Başlama Hedeflerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Spora Başlama Hedefi	Kadın		Erkek	
	f	%	f	%
Yağ Yakımı	28	56,0%	15	50,0
Atletik Bir Görüntü	16	32,0%	13	43,3
Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi	6	12,0%	2	6,7
Toplam	50	100,0%	30	100,0

Tablo 4.1’de spora başlama hedefi yağ yakımı olan sedanter bireyleri 28’i kadın 15’inin ise erkek olduğu tespit edilmiştir. Spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireyleri 16’sı kadın 13’ünün ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 2. Sedanter Bireylerin Spora Başlama Hedeflerine Göre Yaş Ortalamaları

Spora Başlama Hedefi	Yaş (yıl) $\bar{X} \pm SS$
Yağ Yakımı	32,49±8,43
Atletik Bir Görüntü	26,28±6,44
Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi	38,88±9,40
Toplam	30,88±8,71

Tablo 4.2’de spora başlama hedefi yağ yakımı olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının 32,49±8,43 yıl, spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının 26,28±6,44 yıl ve spora başlama hedefi genel sağlık durumunun geliştirilmesi olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının 38,88±9,40 yıl olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 3. Sedanter Bireylerin Yaş ve Boy Değişkenlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}\pm SS$
Yaş (yıl)	80	16	63	30,88±8,71
Boy (cm)	80	1,51	1,9	1,68±,08

Tablo 4.3’de sedanter bireylerin yaşları 30,88±8,71 yıl ve boyları 1,68±,08 cm olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. 4. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni ile Çalışmaya Başlamadan Önceki Fiziksel Değişkenlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}\pm SS$
Kilo (kg)	80	45,70	107,80	71,61±15,77
Yağ Oranı	80	7,10	46,80	26,1±8,33
BKİ	80	18,30	39,60	25,11±4,68
Bel Ölçüsü	80	63,00	114,00	83,88±12,79
Kalça Ölçüsü	80	70,00	127,00	100,03±11,21
Bel/Kalça Oranı	80	,67	1,08	0,84±,11

Tablo 4.4’de sedanter bireylerin fitness eğitmeni ile çalışmaya başlamadan önceki kiloları 71,61±15,77 kg, yağ oranları 26,1±8,33, BKİ 25,11±4,68, bel ölçüleri 83,88±12,79, kalça ölçüleri 100,03±11,21 ve bel/kalça oranları 0,84±,11 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. 5. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni ile Çalışmaya Başladıktan Sonraki Fiziksel Değişkenlerine İlişkin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X} \pm SS$
Kilo (kg)	80	47,60	105,20	69,61±14,78
Yağ Oranı	80	7,60	46,80	23,81±8,45
BKİ	80	17,90	38,60	24,35±4,29
Bel Ölçüsü	80	61,00	113,00	80,65±11,92
Kalça Ölçüsü	80	72,00	126,00	97,54±9,94
Bel/Kalça Oranı	80	,65	1,09	0,83±,12

Tablo 4.5’de sedanter bireylerin fitness eğitmeni ile çalışmaya başladıktan sonraki kiloları 69,61±14,78 kg, yağ oranları 23,81±8,45, BKİ 24,35±4,29, bel ölçüleri 80,65±11,92, kalça ölçüleri 97,54±9,94 ve bel/kalça oranları 0,83±,12 olarak tespit edilmiştir.

Spora başlama hedefi genel sağlık durumunun geliştirilmesi olan sedanter bireyleri 6’sı kadın 2’sinin ise erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 6. Sedanter Bireylerin Fitness Eğitmeni ile Çalışmadan Önceki ve Sonraki Ön ve Son Test Karşılaştırılması

Değişkenler	N	Ön Test $\bar{X} \pm SS$	Son Test $\bar{X} \pm SS$	t	P
Kilo (kg)	80	71,61±15,77	69,61±14,78	5,223	,000*
Yağ Oranı (%)	80	26,10±8,33	23,81±8,45	7,014	,000*
BKİ	80	25,11±4,68	24,35±4,29	5,778	,000*
Bel/Kalça Oranı	80	0,84±,11	0,83±,12	3,634	,000*

p<0,05*

Tablo 4.6’da sedanter bireylerin fitness eğitmeni ile çalışmadan önceki ön ve fitness eğitmeni ile çalıştıktan sonraki son test karşılaştırılmasının kilo (ön test 71,61±15,77, son test 69,61±14,78 p= ,000), yağ oranı (ön test 26,10±8,33, son test 23,81±8,45 p= ,000), BKİ (ön test 25,11±4,68, son test 24,35±4,29 p= ,000) ve bel/kalça oranı (ön test 0,84±,11, son test 0,83±,12 p= ,000) ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı, yağ oranı, BKİ ve bel/kalça oranlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Tablo 4. 7. Fitness Eğitmeni ile Çalışan Sedanter Bireylere ait; Yakılan Yağ Oranı, Verilen Kilo, Spor Sonrası Bel/Kalça Oranı ve BKİ Değerlerinin Spora Başlama Hedeflerine Göre Karşılaştırılmasına Ait Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Yağ Yakımı (N=43) $\bar{X}\pm SS$	Atletik Bir Görüntü (N=29) $\bar{X}\pm SS$	Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi (N=8) $\bar{X}\pm SS$	F	P
Yakılan Yağ Oranı (%)	2,44±2,71	2,10±3,53	2,14±1,43	0,13	0,882
Verilen Kilo (kg)	2,86±3,70	0,96±3,11	1,15±1,32	3,08	0,052
Bel/Kalça Oranı (Spor Sonrası)	0,01±,03	0,01±,02	0,01±,03	,34	0,711
BKİ (Spor Sonrası)	26,19±4,47	21,61±2,48	24,39±3,32	12,84	0,000*

$p<0,05^*$

Tablo 4.7’de fitness eğitmeni ile çalışan sedanter bireylerin; yakılan yağ oranları ($F=0,13$; $p>0,05$), verilen kilo ($F=3,08$; $p>0,05$) ve spor sonrası bel/kalça oranı ($F=0,34$; $p>0,05$) spora başlama hedeflerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Fitness eğitmeni ile çalışan sedanter bireylerin spor sonrası BKİ değerlerinin spora başlama hedeflerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=12,84$; $p<0,05$).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiştir. Varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($LF=4,72$; $p<.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların kaynağını belirlemek için varyansların homojen olmadığı durumlarda kullanılan post-hoc testlerinden Tamhane’s T2 testi tercih edilmiştir. Sonuçlar tablo 4.8’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 8. Spora Başlama Hedeflerine Göre Spor Sonrası BKİ değerinin Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları

Spora Başlama Hedefi	Spora Başlama Hedefi	$x_i - x_j$	Sh	p
Yağ Yakımı	Atletik Bir Görüntü	4,579*	0,823	,000
	Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi	1,799	1,358	,506
Atletik Bir Görüntü	Yağ Yakımı	-4,579*	0,823	,000
	Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi	-2,781	1,262	,154
Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi	Yağ Yakımı	-1,799	1,358	,506
	Atletik Bir Görüntü	2,781	1,262	,154

$p < 0,05^*$

Tablo 4.8'e bakıldığında spor sonrası BKİ değerinin spora başlama hedeflerine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılaşma olduğunun araştırılması için yapılan Tamhane's T2 testi sonucunda spora başlama hedeflerinden yağ yakımı ve atletik bir görüntü arasında farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($p < .05$). Spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireylerin spor sonrası BKİ değerleri spora başlama hedefi yağ yakımı olan sedanter bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 9. Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısı, Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı, Yağ Oranı (Spor Sonrası), Yakılan Yağ Oranı ve Verilen Kilo Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5
1. Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısı	1	,016	-,395**	,445**	,356**
2. Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı		1	,092	,179	,181
3. Yağ Oranı (Spor Sonrası)			1	-,215	,103
4. Yakılan Yağ Oranı				1	,519**
5. Verilen Kilo					1

p<0,01** p<0,05*

Tablo 4.9’da sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile spor sonrası yağ oranları ($r=-0,395$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$). Sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile yakılan yağ oranı ($r=0,445$) ve verilen kilo ($r=0,356$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$). Fakat sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile spor yapmaya devam edilen hafta sayısı ($r=0,016$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

Sedanter bireylerin spor yapmaya devam edilen hafta sayısı ile spor sonrası yağ oranı ($r=0,092$), yakılan yağ oranı ($r=0,179$) ve verilen kilo ($r=0,181$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

Sedanter bireylerin spor sonrası yağ oranları ile yakılan yağ oranı ($r=-0,215$) ve verilen kilo ($r=0,103$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

Sedanter bireylerin yakılan yağ oranı ile verilen kilo ($r=0,519$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$).

Tablo 4. 10. Kadın ve Erkek Sedanter Bireylerin Spora Başlama Hedeflerine Göre Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Cinsiyet		Yağ Yakımı $\bar{X}\pm SS$	Atletik Bir Görüntü $\bar{X}\pm SS$	Genel Sağlık Durumunun Geliştirilmesi $\bar{X}\pm SS$
Kadın	Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı	13,75±8,67	13,38±8,28	6,33±3,27
Erkek	Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı	8,67±9,22	7,38±5,91	17,00±1,41
Toplam	Spor Yapmaya Devam Edilen Hafta Sayısı	11,98±9,09	10,69±7,80	11,66±5,68

Tablo 4.10’da spora başlama hedefi yağ yakımı olan kadın sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 13,75±8,67 hafta, erkek sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 8,67±9,22 hafta olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak spora başlama hedefi yağ yakımı olan sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 11,98±9,09 hafta olduğu görülmektedir.

Spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan kadın sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 13,38±8,28 hafta, erkek sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 7,38±5,91 hafta olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 10,69±7,80 hafta olduğu görülmektedir.

Spora başlama hedefi genel sağlık durumunun geliştirilmesi olan kadın sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 6,33±3,27 hafta, erkek sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 17,00±1,41 hafta olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak spora başlama hedefi genel sağlık durumunun geliştirilmesi olan sedanter bireylerin spor yapmaya devam ettikleri hafta sayısı 11,66±5,68 hafta olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, belirli hedeflerle fitness sporuna katılan sedanter bireylerin vücut kompozisyon ölçümleri, fiziksel durumlarının iyileşmesi ve bazı fiziksel parametreleri arasında egzersiz yaptığı süre sonucunda fark olup olmadığının incelenmesi, yağ yüzdesi değerlerinin tespit edilmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, fitness sporu yapan ve fitness özel dersi alan 50 kadın, 30 erkek sedanter üye yer almıştır. Fitness özel dersi alan 50 sedanter kadından 28'i yağ yakımı, 6'sı genel sağlık durumunun geliştirilmesi, 16 tanesi ise atletik bir görüntü amacıyla fitness egzersizlerine başlamıştır. Fitness özel dersi alan 30 sedanter erkekten 15'i yağ yakımı, 2 tanesi genel sağlık durumunun geliştirilmesi, 13 tanesi ise atletik bir görüntü amacıyla fitness egzersizlerine başlamıştır. Buna göre yağ yakımı ve atletik bir görüntü için spora gelen sedanter bireylerin oranı %53,75'dir. Akça (2012) tarafından yapılan "Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyi" isimli çalışmada deneklerin %64'ünün formda kalma amacıyla spor salonuna gittikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.1'de bireylerin egzersize başlama hedeflerine bakıldığında %56 ile yağ yakmak ve %32 ile atletik bir görüntü hedefiyle spor salonlarının tercih edildiği görülüyor. Sunay (2012) yaptığı çalışmada bireylerin özel spor merkezlerine gelmekteki amaçlarına bakıldığında %64,1 oranla formda kalmak için spor salonuna gelmek istediklerini ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.2'de spora başlama hedefi yağ yakımı olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının $32,49 \pm 8,43$ yıl, spora başlama hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının $26,28 \pm 6,44$ yıl ve spora başlama hedefi genel sağlık durumunun geliştirilmesi olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının $38,88 \pm 9,40$ yıl olduğu tespit edilmiştir. 16-25 yaş aralığı 24 kişi %30, 26-40 yaş aralığı 46 kişi %57,5, 40+ yaş 10 kişi %12,5 olarak belirlenmiştir. Bu tabloya göre genel sağlık durumunun geliştirilmesini isteyen sedanter bireylerin yaş ortalaması diğer hedeflere göre en yüksek olarak saptanmış, yaşı ilerleyen sedanter bireylerin fiziki sorunlarla daha fazla karşılaşılıyor olması tezini kuvvetlendirmiştir. Bu istatistiğe istinaden hedefi atletik bir görüntü olan sedanter bireylerin yaş ortalamalarının hedefi diğer seçenekler olan sedanter

bireylere göre daha genç olması, bireylerin genç yaşta daha çok imaja ve görüntüye önem verdikleri söylenebilir. Akça (2012) tarafından yapılan spor salonuna giden 658 kişi üzerinde yapılan çalışmada 26-40 yaş arası spor yapanların oranı %60,6 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya konu olan bireylerin yaş aralıklarına göre dağılımlarına bakıldığında 26-40 yaş arası bireylerin spora katılımının, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek seviyede olduğunu görmekteyiz. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında Gordon ve arkadaşlarının Houston'da 1441 kişiye uyguladıkları çalışmanın sonuçları ile paralellik gösterdiği, Gordon'un çalışmasında da bireylerin yaşları yükseldikçe sportif faaliyetlerden çekilmenin artmakta olduğu tespit edilmiştir (Gordon ve Scott,1976). Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.9'da görüldüğü gibi sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile yakılan yağ oranı ($r=0,445$) ve verilen kilo ($r=0,356$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır ($p<0,05$). Fakat sedanter bireylerin haftalık spor yapma günleri ile spor yapmaya devam edilen hafta sayısı ($r=0,016$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Buna göre bir hafta içerisinde yapılan egzersize düzenli olarak devam edilmesinin, düzensiz fakat uzun süreli olmasından daha iyi sonuç aldığı söylenebilir. Johnson (1984) haftada iki gün aerobik antrenman yapan grubun vücut yağ yüzdesinde % 6'lık, haftada üç gün aerobik antrenman yapan grupta ise % 11'lik azalma tespit etmiştir. Sevim ve Ark.(1996) 8 hafta süreyle uygulanan egzersiz programı sonucunda vücut yağ oranında önemli farklılık bulmuşlardır. Kuter ve Öztürk (1991) 8 hafta süreyle uygulanan egzersiz programı sonucunda vücut yağ oranında önemli farklılık bulmuşlardır. Tüm bu çalışmalar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.10'da Yağ yakımı hedefi olan sedanter kadınlarda egzersize devam etme oranı $13,75\pm 6,7$ 'dir, aynı oranın sedanter erkeklerde $8,67\pm 9,22$ olduğu görülüyor. İki grubun ortalaması ise $11,98\pm 9,9$ 'dur. Atletik bir görüntü hedefi olan sedanter kadınlarda egzersize devam etme oranı $13,38\pm 8,28$ 'dir, aynı oranın sedanter erkeklerde $7,38\pm 5,91$ olduğu görülüyor. İki grubun ortalaması alındığında ise $10,69,78$. Genel sağlık durumunun geliştirilmesi hedefi olan sedanter kadınlarda egzersize devam etme oranı $6,33\pm 3,27$ 'dir, aynı oranın sedanter erkeklerde $17,00\pm 1,41$ olduğu görülüyor. İki grubun ortalaması alındığında ise sonucun $9,00\pm 5,68$ olduğu görülüyor. Buna göre egzersize devam etme oranı en yüksek hedefin yağ yakımı olduğu sonucuna varılıyor. Akça (2012) tarafından yapılan çalışmada özel spor merkezlerine üyelik süreleri araştırılmış ve

%39,4'ünün (259 kişi) 1 yıldan az, %34'ünün (224 kişi) 1-3 yıl arası, %16,1'inin (106 kişi) 4-6 yıl arasında ve %10,5'inin (69 kişi) 6 yıldan fazla üyelik sürelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 4.6 incelendiğinde; sedanter bireylerin fitness eğitmeni ile çalışmadan önceki ön ve fitness eğitmeni ile çalıştıktan sonraki son test karşılaştırılmasının kilo (ön test $71,61 \pm 15,77$, son test $69,61 \pm 14,78$ $p = ,000$), yağ oranı (ön test $26,10 \pm 8,33$, son test $23,81 \pm 8,45$ $p = ,000$), BKİ (ön test $25,11 \pm 4,68$, son test $24,35 \pm 4,29$ $p = ,000$) ve bel/kalça oranı (ön test $0,84 \pm ,11$, son test $0,83 \pm ,12$ $p = ,000$) ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$).

Bu sonuçla fitness özel dersi alarak egzersiz yapan sedanter bireylerin fiziksel hedeflerine olumlu açıdan yaklaştıkları ve egzersize başlamadan önceki durumlarından daha iyi bir fiziksel duruma ulaştıkları sonucuna varmak istatistiksel olarak mümkün gözükmektedir. Düzenli egzersizin vücut kompozisyonuna olan etkileri literatürle açık paralellik göstermektedir.

Bireylerin sedanter yaşam tarzından kurtulmasında devletin eğitim politikası çok önemli bir yer tutmaktadır. Egzersizin öneminin vurgulandığı eğitim seminerleri, ücretsiz yapılacak egzersiz ve hareketli yaşamı sevdirmeye yönelik aktiviteler ve programları sedanter bireylerin farkındalığını ve egzersiz yapma gerekliliğini anlamalarını sağlayacaktır.

“Fiziksel aktivitenin desteklenmesi, kişilere sedanter zamanlarını azaltmada ve fiziksel aktivitelerini artırmada yardım etmek, daha fazla aktiviteyi desteklemek için çevreyi değiştirmek gibi konularda birçok kurumun önemli çabaları gerekmektedir. Ulusal, bölgesel ve yerel hükümetler ulaşım ve şehir planlayıcıları, okullarla, iş yerleriyle ve sağlık otoriteleriyle daha fazla yürüyüş, bisiklete binme, spor ve aktif boş zaman aktiviteleri gibi konuları desteklemek için çalışmak zorundadır” (Yıldırım vd. 2008)

Yaptığımız araştırma sonucunda egzersiz yapan bireylerin egzersize başlamadan önceki fiziksel durumlarına göre gözle görülür değişimler ve iyileşmeler sağlandığı tespit edilmiştir. Egzersizin kanıtlanmış faydalarında obeziteyi engellemesi, hipertansiyon riskini azaltması, şeker hastalığı riskini azaltması, kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltması, kemik erimesinin engellenmesi gibi birçok dönem hastalıklarını engelleme fonksiyonu vardır. Hareketsiz yaşamın normal sayıldığı bu dönemde her fırsatta egzersizi hayatımızın merkezinde tutarak sağlıklı kalmanın mümkün olduğu söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde ve mevcut literatür dikkate alınarak yapılan tartışmalar ışığında aşağıdaki öneriler yapılabilir;

- 1- Sedanter bireyler için her mahallede açılacak çok düşük fiyatlı hatta giderleri belediyeler tarafından karşılanacak ücretsiz spor tesisleri ve bu tesislerde istihdam edilecek beden eğitimi ve spor yüksek okulu mezunu eğitmenler alınması yakın çevresinde spor salonu olmadığı için egzersiz yapamayan bireyler ve maddi yetersizliklerden ötürü egzersiz yapamayan bireyler için egzersize başlamak kaçınılmaz olacaktır.
- 2- Halk egzersizin faydaları konusunda olabildiğince sık bilinçlendirilmeli ve en iyi ilacın egzersiz olduğunu anlatacak kampanyalar düzenlenmelidir.
- 3- Çocuklar için egzersizin bir alışkanlık haline getirilebilmesi için rekreasyonel faaliyetler ve takım sporları için belediyelerin uygun fiyatlı ya da ücretsiz spor okulları açılmalıdır.
- 4- Günümüzde egzersiz ve spor yapmak isteyen binlerce genç okul ve spor arasında tercih yapmaya mecbur bırakılıyor ve okulu seçerek spordan uzaklaşmak zorunda kalıyor. Buna göre okul saatleri ve spor yapılacak gün - saatler çakışmayacak şekilde ayarlanmalı.
- 5- Egzersiz ve spor gençlerin en çok vakit geçirdiği yer olan okullarda daha fazla ön plana çıkarılmalı ve önemi sürekli bir şekilde anlatarak hayatlarında yer vermeleri sağlanmalıdır. Bunun için öncelikli olarak rekabet duygusu değil, spor yapmanın zevkini öğretmek gereklidir. Okullar arası takım ve bireysel turnuvalar arttırılmalı, başarılı olan öğrencilere Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik Spor Bakanlığı ortak çalışması yapılarak destek verilmeli, ayrıca doğru bir yetenek seçimi yapılarak spor kulüplerine yönlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akça, N. Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri Ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Ankara.
- Aslan, C. ve Çınar, Z. (2012). Aktif ve ya Sedarer Kadın ve Erkek Bireylerin Seçilmiş Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerin Karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*. 47, 27-34.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çalışkan, E. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. 1inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını .
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Fitness'a başladıktan sonra hafta hafta yaşayacaklarınız*, (2018). <https://www.barcin.com/sportmen/fitnessa-basladiktan-sonra-hafta-hafta-yasayacaklariniz/> [Erişim Tarihi: 22 Kasım 2018]
- Berberci, C. (2017). Sağlıklı Yaşam İçin Spor Neden Gerekli? [online], 2017, <https://indigodergisi.com/2017/05/saglikli-yasam-spor/> [Erişim Tarihi: 24 Kasım 2018]
- Bıyıklı, T. (2007). Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama Ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 70(4), 205-214.

- Çoştu, Y. (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, (3), 117-140
- Dictionary, "Sedentary" (2018). <https://www.dictionary.com/browse/sedentary> [erişim tarihi: 12 Aralık 2018]
- Dolaşır, S. (2005). Değişim Yönetimi ve Spor Örgütleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1). 11-15.
- Doğan, O, Doğan, S, Çorapçioğlu, A. ve Çelik, G. (1994). Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmanın Benden İmgesi ve Benlik Saygısına Etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 2(1), 33-38.
- Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. *KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa*
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343
- Erlı, Y. T. (2014). Hareketsiz şehir yaşamı spor salonlarının yıldızını parlattı. [online], 2014 <https://www.dunya.com/ekonomi/hareketsiz-sehir-yasami-spor-salonlarinin-yildizini-parlatti-haberi-237110> [erişim tarihi: 25 Kasım 2018].
- Ersöz, N. (2015). Tıp, Biyoloji, Sağlık ve İnsani Bilimler Üzerine Makaleler. [online] <http://necdetersoztip.blogspot.com/2015/03/saglk-nedir-saglg-n-tanm-icerigi-ve.html> [erişim tarihi: 30 Kasım 2018].
- Eurogymstar. (2018). Fitness Faydaları [online] <http://www.eurostargym.com/fitness.php> [erişim tarihi: 23.11.2018]
- Fitwell, (2018). Fitness Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar. [online] <https://www.fitwell.com.tr/blog/fitness-hakkinda-dogru-bilinen-yanlislar> erişim tarihi: [22 Kasım 2018]
- Gordon, C.G., Scott, J. (1976). *Leisure and lives: personel expressivity across the lifespan in handbook of aging and the social sciences*. New York: Van Nostrand Reinhold Co., p.: 310-341.

- Giryan, Ç. (2017). Bilgi Sedanter Yaşam Tarzı Nedir? Zararları Nelerdir? <https://www.tech-worm.com/sedanter-yasam-tarzi-nedir-zararlari-nelerdir/> [erişim tarihi: 20 Kasım 2018]
- Güçlü, M. (2008). Kırıkkale İl Merkezi İlköğretim ve Lise Öğrencilerinin Beslenme ve Spor Aktivite Alışkanlıklarının Büyüme Durumlarıyla İlişkisinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale
- Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Güner, Ç. (2010). Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Güner, S. (2018). Fiziksel Uygunluk. [online], 2018 https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71909/mod_resource/content/0/Fiziksel%20Uygunluk%20I.pdf [erişim tarihi: 22 Kasım 2018]
- Haber Türk Gazete, (2018). Hareketsizlik Beyne Cazip Geliyor. <https://www.haberturk.com/neden-hareket-etmeyi-sevmedigimizi-bilim-acikladi-2148166> [erişim tarihi: 30 Kasım 2018]
- Aşçı, A. (2018). Fitness, [online], 2018 Hacettepe Üniversitesi, <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~alper.asci/SBA312/1-fitness.pdf> [erişim tarihi: 12 Aralık 2018]
- Karatosun, H. (2006). *Egzersizizin yararları, ısınma ve soğuma, yaşlılarda spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, E. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam ve Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Keskin, U. ve Çalışkan, K. (2017). Sedanter Yaşam Tarzının Yüceltilmesi: Tuncay Akgün'ün Mizahi Bakış Açısı Üzerine Bir Değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(2), 503-508.

- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 49-64.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. İstanbul Altın Kitaplar.
- Kutunis, R. Özen ve Çakal, M. (2015). Spor İşletmelerinde Çalışanlar İşkolik mi? İstanbul Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(12), 20-26.
- Men's Health Yağları Parçalayın, (2014) <https://www.menshealth.com.tr/yaglari-parcalayin/> [erişim tarihi: 10 Kasım 2018]
- Dmags, Spor Salonuna Gitmek İçin En İyi 20 Neden. <https://dmags.net/dmagsin-sectikleri/mens-fitness/8717/spor-salonuna-gitmek-icin-en-iyi-20-neden> [erişim tarihi: 24 Kasım 2018]
- Michaud, P. A., Narring, F., Cauderay, M., and Cavadini, C. (1999). Sports Activity, Physical Activity and Fitness of 9-to 19- year – Old Teenagers in the Conton Of Vaud. Switzerland.
- Onikibilgi (2018). Sedanter Yaşam Nedir, Zararları Nelerdir? <https://www.onikibilgi.com/sedanter-yasam-nedir-zararlari-nelerdir/> [erişim tarihi: 22 Kasım 2018]
- Oxford, (2018). "Fitness" <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> [erişim tarihi: 27 Kasım 2018]
- Özdilek, Ç., ve Kılıç, K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması İstanbul Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Özkan, S. (2013). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Pate, R. (1995). Physical Activity And Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- Pişken, M. U. (2018). Sedanter Yaşam Nedir ve Sağlığa Olumsuz Etkileri Nelerdir? [online], 2018 <https://www.bilgiustam.com/sedanter-yasam-nedir-sagliga-olumsuz-etkileri-nelerdir/> [erişim tarihi: 20.11.2018]

- Sağlık Bakanlığı. (2011). Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara
- Saraçoğlu, O. G. (2018). Fitness nedir? Sağlığa yararları nelerdir? [online], 2018, <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/> [erişim tarihi: 30 Kasım 2018]
- Serkan, A. (2014). Fitness sporu nedir? Nasıl yapılır? Faydaları nelerdir? <http://blog.milliyet.com.tr/fitness-sporu-nedir--nasil-yapilir--faydaları-nelerdir-/Blog/?BlogNo=456021> [erişim tarihi: 28 Kasım 2018]
- Shift Delete (2017). Sedanter Yaşam Nedir ve Sağlığa Olumsuz Etkileri Nelerdir ? Shift Delete.net: <https://forum.shiftdelete.net/threads/sedanter-yasam-nedir-ve-sagliga-olumsuz-etkileri-nelerdir.511112/> [erişim tarihi: 28 Kasım 2018]
- Sunay, H. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri, Ankara
- Şen, M. (17.09.2013). Düzenli Egzersizin İnsan Beyni Üzerine Etkileri. <https://www.bilim.org/duzenli-egzersizin-insan-beyni-uzerine-etkileri/> [erişim tarihi: 21 Kasım 2018]
- Tepe, H. ve Çotuksöken, B. (2015). *Unesco Türkiye Milli Komisyonu ve Anadolu'da Felsefeye Yolculuk*. Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, Ankara
- Tok, Ö. (2017). Türk Toplumunda Transteoretik Model Sedanter Yaşam Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği. Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Tuncel, F. (1994). Sağlıklı Yaşam Düzenli Egzersiz. Bilim ve Teknik. Pro-Mat Basım Yayın.
- Türk, N. (2016). Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Uslu, S. (2011). İlköğretim Okulu İkinci Kademe 6 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Uygunluk Test Bataryası Güvenilirlik Çalışması. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, M. Akyol, A., ve Ersoy, G. (2008). Şişmanlık (obezite) ve Fiziksel Aktivite. Sağlık Bakanlığı, Ankara

Ziesenitz, S. Eldridge, A., Antoine, J. M., Coxam, V., Flynn, A., Fox, K. and Williamson, G. (2012). Sağlıklı Yaşam Tarzları Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık; Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık. International Life Sciences Institute, Brussels

Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.