**K.K.T.C**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR SALONUNU DÜZENLİ KULLANAN ÜYELER İLE DÜZENSİZ KULLANAN ÜYELERİN FİZİKSEL PERFORMANS ÖLÇÜMLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**ARDA DURMUŞ**

**HAZİRAN 2017**

**K.K.T.C**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR SALONUNU DÜZENLİ KULLANAN ÜYELER İLE DÜZENSİZ KULLANAN ÜYELERİN FİZİKSEL PERFORMANS ÖLÇÜMLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**ARDA DURMUŞ**

**Tez Danışmanı**

**Doç.Dr. Cevdet TINAZCI**

**HAZİRAN 2017**

# ONAY SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğüne,

Arda Durmuş tarafından hazırlanan “Spor Salonunu Düzenli Kullanan Üyeler ile Düzensiz Kullanan Üyelerin Fiziksel Performans Ölçümleri” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Yard. Doç. Dr. Nazım Burgul

Yakın Doğu Üniversitesi

Danışman: Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: yard. Doç. Dr. Deniz Erdağ

Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr.

Enstitü Müdürü

# TEŞEKKÜR

Eğitim hayatim ve tüm çalışmalarımda beni destekleyen ve her zaman spora yönelmem için teşvik eden, eğitimde ki ve hayatımın her döneminde her konuda bilgilerini esirgemeyen Doç. Dr. Cevdet Tınazcı’ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan ve beni hayatımın her aşamasında destekleyen bilgi ve fikirlerine danıştığım, ileriki zamanlarda da fikirlerine ihtiyaç duyacağım, Doç. Dr. Nazım Burgul ve Doç. Dr. Deniz Erdağ, Dr. Togay Ulugöz hocalarıma teşekkür ederim.

En önemlisi doğumumdan bu yana hep bana destek olan her zor anımda bana yardımcı olan beni bugünlere taşıyan ve her türlü sevincimi sıkıntımı paylaşan ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan aileme bir teşekkürden daha fazlasını hak ettiklerini söyleyebilirim.

**Arda DURMUŞ**

# ÖZET

Bu çalışmada düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan üyelerin fiziksel performanslarının ölçülmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada T. C. Cumhurbaşkanlığı Külliyesi İdari İşler Müdürlüğü Spor Salonuna gelen 68 erkek katılımcı üzerinde 2016 yilinin ilk 6 ayinda gerçekleştirilmiş olup , Tınazcı vd (2008) çalışmalarında yer alan temel parametreler ile Eurofit test bataryası yetişkin formuna uygun parametreler alınmıştır.

Çalışma sonuçlarına göre düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin temel vücut parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0,05). Spor salonunu düzenli kullanan bireylerin vücut parametreleri fiziksel uygunluk yönünden daha uygundur. Fiziksel ölçüm değerleri spor salonunu düzenli kullananlarda daha yüksek düzeydedir ve gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Spor salonunu düzenli kullananlar ile düzenli kullanmayanların kendi içinde grup kıyaslamalarında, demografik değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmamıştır (p>0,05). Bu nedenle spor salonunu düzenli kullanmanın, her demografi grubu için de kullanmayana göre daha fazla katkıları vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Spor Salonu, Fiziksel Uygunluk, Düzenli, Düzensiz

# ABSTRACT

This study aimed to measure the physical performance of regular and non regular members using the gym. In this study, TC Presidential Complex Administrative Affairs Gym to which has been carried out in the first 6 months of the year 2016 on 68 male participants, Tınazcı et al (2008) with basic parameters contained in the study Eurofit test battery were appropriate parameters into the adult form. There is a statistically significant difference between the basic parameters of the individual body and did not use the gym regularly according to the results of the study (p <0.05). The body of individuals who regularly use the gym parameters are more appropriate in terms of physical fitness. Physical measurement values ​​is higher than regular use of the gym and the difference between groups was statistically significant (p <0.05). Those in the comparison group in their regular gym users with regular use, demographic variables were not associated with a statistically significant difference (p> 0.05). Therefore, regular use of the gym, there are more contributions by the main use for each demographic group.

Keywords: Fitness, Gym, physical fitness, regular, irregular

# İÇİNDEKİLER

[ONAY SAYFASI iii](#_Toc476880035)

[TEŞEKKÜR iv](#_Toc476880036)

[ÖZET v](#_Toc476880037)

[ABSTRACT vi](#_Toc476880038)

[İÇİNDEKİLER vii](#_Toc476880039)

[SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ x](#_Toc476880040)

[ŞEKİLLER DİZİNİ xi](#_Toc476880041)

[TABLOLAR DİZİNİ xii](#_Toc476880042)

[1. GİRİŞ 1](#_Toc476880043)

[1.1. Araştırmanın Amacı 3](#_Toc476880044)

[1.2. Araştırmanın Önemi 4](#_Toc476880045)

[1.3. Problem Durumu 4](#_Toc476880046)

[1.4. Araştırmanın Hipotezleri 7](#_Toc476880047)

[1.5. Evren ve Örneklem 42](#_Toc476880048)

[2. GENEL BİLGİLER 10](#_Toc476880049)

[2.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz 10](#_Toc476880050)

[2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Beslenme 16](#_Toc476880051)

[2.2. Spor ve Fiziksel Aktivite 19](#_Toc476880052)

[2.2.1. Sporun Genel Tanımı 25](#_Toc476880053)

[2.2.2. Bir Fiziksel Aktivite Olarak Spor 28](#_Toc476880054)

[2.3. Sporun Faydaları 30](#_Toc476880055)

[2.4. Spor ve Sosyalleşme 34](#_Toc476880056)

[2.5. İlgili Çalışmalar 39](#_Toc476880057)

[3. GEREÇ VE YÖNTEM 42](#_Toc476880058)

[3.1. İSTATİSTİK YÖNTEM **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc476880059)

[3.1.1. Veri Toplama Aracı 43](#_Toc476880060)

[3.1.2. Verilerin Toplanması 43](#_Toc476880061)

[3.1.3. Verilerin Analizi 45](#_Toc476880062)

[4. BULGULAR 46](#_Toc476880063)

[4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER 46](#_Toc476880064)

[4.2. ÖLÇÜM DEĞERLERİ 47](#_Toc476880065)

[4.3. HİPOTEZ TESTLERİNIN BULGULARI](#_Toc476880066)

[4.3.1. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Demografik Özellikleri Arasındaki Farklar 49](#_Toc476880067)

[4.3.2. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümleri Arasındaki Farklar 51](#_Toc476880068)

[4.3.3. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümleri Arasındaki Farklar 52](#_Toc476880069)

[4.3.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Farkı 52](#_Toc476880070)

[4.3.4.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı 53](#_Toc476880071)

[4.3.4.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı 54](#_Toc476880072)

[4.3.4.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı 54](#_Toc476880073)

[4.3.4.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı 55](#_Toc476880074)

[4.3.4.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı 56](#_Toc476880075)

[4.3.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı 57](#_Toc476880076)

[4.3.5.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı 57](#_Toc476880077)

[4.3.5.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı 58](#_Toc476880078)

[4.3.5.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı 59](#_Toc476880079)

[4.3.5.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı 59](#_Toc476880080)

[4.3.5.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı 60](#_Toc476880081)

[4.3.6. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı 61](#_Toc476880082)

[4.3.6.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı 61](#_Toc476880083)

[4.3.6.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı 62](#_Toc476880084)

[4.3.6.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı 63](#_Toc476880085)

[4.3.6.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı 64](#_Toc476880086)

[4.3.6.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı 65](#_Toc476880087)

[4.3.7. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı 65](#_Toc476880088)

[4.3.7.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı 66](#_Toc476880089)

[4.3.7.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı 66](#_Toc476880090)

[4.3.7.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı 67](#_Toc476880091)

[4.3.7.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı 68](#_Toc476880092)

[4.3.7.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı 69](#_Toc476880093)

[5. TARTIŞMA 71](#_Toc476880094)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 78](#_Toc476880095)

[KAYNAKÇA 81](#_Toc476880096)

[EKLER 85](#_Toc476880097)

[Ek.1. Ölçüm Envanterleri 85](#_Toc476880098)

[Ek.2. Katılım ve İzin Formları 85](#_Toc476880099)

# SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|  |  |
| --- | --- |
| **AB** | Avrupa Birliği |
| **ABD** | Amerika Birleşik Devletleri |
| **DSÖ** | Dünya Sağlık Örgütü |
| **MEB** | Milli Eğitim Bakanlığı |
| **SB** | Sağlık Bakanlığı |
| **SS** | Standart Sapma |
| **X** | Ortalama |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# ŞEKİLLER DİZİNİ

[Şekil 2. 1. Fiziksel aktivite piramidi 20](#_Toc471217661)

[Şekil 2. 2. 12 Yaş üstü bireylerde düzenli spor yapma durumu 22](#_Toc471217662)

[Şekil 2. 3. Hareketsiz bir yaşamın neden olduğu sağlık sorunları 33](#_Toc471217663)

# TABLOLAR DİZİNİ

[Tablo 2. 1. Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri 14](#_Toc471217640)

[Tablo 2. 2. Bazı minerallerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri 16](#_Toc471217641)

[Tablo 2. 3. Bazı vitaminlerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri 18](#_Toc471217642)

[Tablo 2. 4. Fiziksel aktivite ile bazı sağlık sorunları ilişkisi 24](#_Toc471217643)

[Tablo 4. 1. Katılımcıların genel özellikleri 46](#_Toc462996806)

[Tablo 4. 2. Katılımcıların vücut ölçüm değerleri 47](#_Toc462996807)

[Tablo 4. 3. Katılımcıların fiziksel ölçüm değerleri 48](#_Toc462996808)

[Tablo 4. 4. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin demografik özellikleri arasındaki farklar 49](#_Toc462996809)

[Tablo 4. 5. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri arasındaki farklar 51](#_Toc462996810)

[Tablo 4. 6. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri arasındaki farklar 52](#_Toc462996811)

[Tablo 4. 7. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı 53](#_Toc462996812)

[Tablo 4. 8. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı 54](#_Toc462996813)

[Tablo 4. 9. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı 54](#_Toc462996814)

[Tablo 4. 10. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı 55](#_Toc462996815)

[Tablo 4. 11. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı 56](#_Toc462996816)

[Tablo 4. 12. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı 57](#_Toc462996817)

[Tablo 4. 13. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı 58](#_Toc462996818)

[Tablo 4. 14. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı 59](#_Toc462996819)

[Tablo 4. 15. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı 60](#_Toc462996820)

[Tablo 4. 16. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı 60](#_Toc462996821)

[Tablo 4. 17. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı 62](#_Toc462996822)

[Tablo 4. 18. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı 62](#_Toc462996823)

[Tablo 4. 19. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı 63](#_Toc462996824)

[Tablo 4. 20. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı 64](#_Toc462996825)

[Tablo 4. 21. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı 65](#_Toc462996826)

[Tablo 4. 22. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı 66](#_Toc462996827)

[Tablo 4. 23. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı 67](#_Toc462996828)

[Tablo 4. 24. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı 67](#_Toc462996829)

[Tablo 4. 25. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı 68](#_Toc462996830)

[Tablo 4. 26. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı 69](#_Toc462996831)

# 1. GİRİŞ

Kentleşmenin giderek daha yaygın bir hale gelmesi ve kent içi ulaşım sistemlerinden özel ulaşım sistemlerine, çalışma ortamlarında yapılan işlerdeki beden yükünden günlük yaşantımızdaki eylemlere kadar pek çok eylem yerini daha sedanter, fiziksel olarak daha pasif bir yapıya bırakmıştır. Teknoloji aslında bir yandan bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırırken, bir yandan da bunların kullanım şekli ve bireylerin tercihleri, fiziksel anlamda yapılması gerekli olan egzersizlerin de gülük yaşamın dışına çıkmasına neden olmaktadır (Şahan vd, 2008: 156).

Fiziksel egzersizlerin sadece kentlerde gerek imkanlar, gerekse alanların yetersizliği nedeniyle kısıtlandığı gerçeğinin yanında, rekrasyon alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte, kırsalda da fiziksel aktivitelerin giderek daha az oranda toplumda yer bulduğu ifade edilebilir. Geçmişte sokak oyunları, gezme gibi eğlencelerin ağırlıklı olduğu rekreasyon yapısı günümüzde daha dijital bir ortama doğru geçmiştir. Günümüz gençliği daha çok bilgisayar oyunları başında zaman geçirmekte, bir yeri gezmek ya da görmek için internet sitelerinden faydalanmakta ve sosyal yaşamın fiziksel boyuttan alınıp, dijital boyuta taşınması söz konusu olmaktadır. Kentlerde sokak oyunları, yürüme, koşma gibi imkanları yeterince bulamayan bireyler için geliştirilen spor salonları ise modern toplumda yaşantının getirmiş olduğu fiziksel aktivite eksikliğinin yerini gidermeyi amaçlamaktadır (Sakallıoğlu vd, 2014).

Dijital ortama ilk geçişte anlık iletilerin ve sosyal ağların henüz gelişmediği dönemde, kısmen de olsa sosyalleşme adına bireyler bir araya gelirken, sosyal medya araçlarının gelişmesi ile birlikte zaten sınırlı olan bu fiziksel aktivite olanağı da giderek yok olmaya yüz tutmuştur. Günümüzde aynı mahallede yer alan gençler, artık maçlarını sokak yerine multiplayer yaparak internet üzerinden gerçekleştirmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014; Bakıroğlu, 2013; Aksüt ve Batur, 2007).

Çalışan bireyler için de benzer durum söz konusudur. Eskiden işe gidip gelmelerde, akraba, eş dost ziyaretlerinde fiziksel olarak yapılan aktiviteler dahi, yerini görüntülü görüşmelere bırakmaktadır. Bunun yanında kentsel yaşam bireylerin yaşamının büyükçe bir bölümünü kapsamakta, çalışan bireyler işyerlerinde geçirdikleri vakitlere nispeten azımsanmayacak bir zamanı kent içi ulaşımda geçirmektedir. Bu da bireylerin rekreasyon ve rekreasyon amaçlı spor yapma zamanlarının giderek kısalmasına neden olmaktadır. Buna ilave olarak çalışan bireylerin de sosyal ağlar ile kurduğu iletişim, toplumları giderek daha sedanter bir yaşama sürüklemektedir (Ardahan, 2013; Ceyhun, 2008).

Öte yandan tıp alanında yapılan çalışmalar, ruhsal zindelik ile fiziksel zindeliğin bir bütün olduğunu ve sağlam bir zihin için, sağlam bir bedenin gerekli olduğunu, bunun için ise bedenin fiziksel aktivitelerle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle spor, aslında bu alanla profesyonel ya da amatör olarak ilgilenen sporcular ve hobi olarak spor izleyicilerinin değil, tüm toplumun ve daha doğrusu benzer bedene sahip olması ve bedenin egzersiz ihtiyacının bugün kesin olarak ortaya konmuş bir postülat olmasından dolayı, herkesin yapması gereken bir olgudur. Ruhsal sağlığın gıdası müzik, eğlenme, dinlenme ya da rekreasyon gibi faaliyetler olurken spor, hem ruhsal, hem de fiziksel sağlığın gıdası olarak karşımıza çıkmaktadır (Yazıcı, 2014).

Özellikle kentlerde sayısı her geçen gün artan özel ya da kamu kurumlarına ait spor salonları, bu ihtiyacı gidermede en önemli sosyal merkezlerin ve kurumsal mekanların başında gelmektedir. Her ne kadar aktif olarak salonlara gelerek kentsel yaşamın giderek yok ettiği fiziksel aktiviteleri yerine getirenlerin sayısı toplam popülasyona göre nispeten az olsa da, bu merkezlere kayıt yaptıran ve bu sayede fiziksel aktivite ve egzersizlere olan ihtiyacını ve katılma isteğini ortaya koyan çok ciddi bir kesim vardır. Diğer bir ifadeyle spor salonları ve merkezleri, aktif olarak gelen bireylerin çok daha fazla üzerinde bir sayıda üyeye sahiptir. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin ve egzersizin gerekliliğini fark eden, fakat çeşitli nedenlerle bunlara katılamayan bu bireyler başta olmak üzere, toplumun bu merkezlere aktif katılımının sağlanması ve arttırılması gerekir (Ceyhun, 2008).

Bunun sağlanması için ise öncelikle bu merkezlere gelme isteği duyan bireylere, daha sonra bu merkezlere gelmeyi düşünmeyen bireylere, diğer ifadeyle toplumun geneline, bu merkezlerde yapılan çalışmaların pozitif katkısını göstermek gerekir. Günümüzde toplum içerisinde orta yaş olarak ifade edilen, 1983 sonrası doğan ve çalışan kesim Y kuşağı; yeni nesil ve 2000 yılı sonrası doğumlu kuşak ise Z kuşağı olarak nitelendirilmektedir. Her iki kuşağın da ortak özelliği, herhangi bir olay ya da konuya daha sofistike ve daha önemlisi, pragmatik, yani faydacı bakmalarıdır. Bunun en güzel göstergesi, her gün televizyon ya da internet reklamlarında tanıtımı yapılan, “az eforla muhteşem kaslar”, “kısa sürede zayıflatan eşofmanlar” gibi en az enerji ile en fazla sonuç odaklı ürünlere gösterile rağbettir. Bu yöntemlerin ne derece etkili olduğu başka bir çalışmanın konusu olmakla birlikte, burada önem arz eden konu, bu iki neslin de pragmatik, yani faydacı bakış açısıdır. Bu nedenle bu bireylere spor salonlarına düzenli gelmelerinin yararları nitel ve nicel verilerle, bilimsel olarak ortaya konduğu takdirde, spor salonlarını düzenli kullanan bireylerin sayısının artması mümkündür. Bu nedenle çalışmada, özellikle Y kuşağına giren 30 yaş üzeri, spor salonuna üye olan bireylerden salonu haftada en az dört kez kullanan ve iki haftada en fazla üç kez salona gelen bireyler arasındaki fiziksel dayanıklılık düzeylerinin kıyaslanması yapılmıştır. Bu sayede spor salonlarına düzenli gelmenin fiziksel aktiviteler ve dayanıklılık üzerindeki yararlarının nitel ve nicel olarak ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu sayede daha fazla bireyin bu kazanımlara yönlenmesinin önünün açılacağı düşünülebilir (Adıgüzel vd, 2014; Barness, 2009).

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Spor salonları özellikle kent içerisinde spor yapmak için yeterli imkan ve yer sorunu yaşayan, günlük yaşantısında fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan ve bu aktivite düşüklüğünün bir sorun olarak algılandığı kesimlerde başvurulan sportif rekreasyon merkezleridir. Bunun yanında spor salonları, dolaylı olarak da bireylerin bir araya gelerek kaynaştığı sosyal bir ortam oluşturmakta ve bu nedenle de bireylerin hem ruhsal, hem de fiziksel gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır.

Sporun literatür bölümünde detaylı şekilde anlatıldığı üzere, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile toplumda gerek koruyucu hekimlik, gerekse daha zinde bireylerin inşa edilmesinde önemli rolü vardır. Spor salonlarına üye olan bireyler, bu yararların farkına varmış olan, sportif faaliyetler ve fiziksel egzersiz eksikliklerini bilen, bunun için bu merkezlere gelen bireylerdir. Ancak buna karşın bu bireylerden bazılarının salonlara düzenli olarak gelmediği de görülmektedir. Yapılan bu araştırmada, salonlara düzenli olarak gelmeyen üyeler ile salonlara düzenli olarak gelen üyelerin demografik özellikleri, vücut ölçümleri ve fiziksel uygunluk değerlerinin kıyaslanması amaçlanmıştır.

**Sayıltı:** Araştırmaya katılan tüm deneklerin günlük beslenme diyetleri eşit olarak kabul edilmiştir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu araştırma iki açıdan önem arz etmektedir. Bunlardan ilki, araştırmanın spor salonuna üye olan, fakat spor salonunu düzenli olarak kullanamayan bireyler üzerine odaklanmış olmasıdır. Bu bireyler, sporun yararları, gerekliliği ve rekreasyon faaliyeti olarak sporun önemini fark eden, bu nedenle salona üye olmuş bireylerdir. Literatürde genellikle yapılan çalışmalarda, bireylerin sportif faaliyetlere yönlendirilmesi ve sporun özendirilmesi üzerine durulmuştur. Ancak bu bireyler özendirme ve yönlendirme aşamasını geçmiş bireyler olup, salonlara yeterince ilgi gösterememektedir. Araştırmada bu bireylerin genel demografik özelliklerini çıkararak, salona düzenli gelenlerle aralarındaki vücut ve fiziksel uygunluk parametre ölçümlerini ortaya koyarak kazanmak mümkündür. araştırma bu bakımdan önemlidir.

Araştırmanın bir diğer önemi ise konunun daha önce üzerinde çok fazla durulmayan bir konu olmasından ve derinlemesine analiz yöntemi ile üç aşamada (demografi, vücut ölçümü ve fiziksel uygunluk) konuyu ele almasındandır. Bu nedenle de araştırma önem arz etmektedir.

## 1.3. Problem Durumu

Araştırmada aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

**S1:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olacaktır.

**S2:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olacaktır.

**S3:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olacaktır.

**S4:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S4a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S4b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S4c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S4d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S4e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S5e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S6e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

**S7e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterecektir.

## 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma problemleri çerçevesinde, araştırmada aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır:

**H1:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

**H2:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

**H3:** Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

**H4:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H4a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H4b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H4c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H4d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H4e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H5e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H6e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7a:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaş gruplarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7b:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***medeni durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7c:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***sigara içme durumlarına*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7d:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***ailede spor yapan bireyin olma durumuna*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H7e:** Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri ***yaşadığı aile tipine*** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

# 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde, konuyla ilgili genel bilgilere yer verilmiştir. Doküman tarama modeline göre desenlenen bölümde öncelikle konuya ilişkin temel kaynaklar taranmış, konu başlıklarına göre tasnif edilmiş, daha sonra konuya ilişkin kısa ve öz bir şekilde kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

## 2.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bunları aşağıdaki gibi örneklendirmek mümkündür (Bek, 2008: 9):

* Yürümek
* Koşmak
* Sıçramak
* Yüzmek
* Bisiklete binmek
* Çömelmek - kalkmak
* Kol ve bacak hareketleri
* Baş ve gövde hareketleri

İnsan vücudu anatomik olarak, düzenli olarak yapılan egzersizlere fiziksel ve fizyolojik olarak uyum gösteren, bu çerçevede özel performans yeteneğini geliştirmeyi amaçlayan bir yapıdadır. İnsan vücudunun bu yapısı, özel egzersizler sonucunda yetenek geliştirmektedir ve bu egzersizlerin yüklenmenin şiddeti, süresi ya da sıklığı gibi prensipler bu konuda büyük önem kazanmaktadır (Koç ve Tamer, 2008: 138).

DSÖ, fiziksel açıdan daha aktif olan bireylere göre aktif olmayan kadın ve erkeklerin (WHO, 2011: 1):

* Daha fazla mortalite, koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, Tip II diyabet, metabolik sendrom, kolon ve meme kanseri ile depresyon geçirdiğini,
* İskelet sistemi bozukluklarına maruz kaldıklarını,
* Daha düşük kardiyovasküler ve kas zindeliğine sahip olduklarını ve
* Kilo kontrolünde daha çok güçlük yaşadıklarını rapor etmiştir.

Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH), yetişkinlerin inme, kolon kanseri, tansiyon, diyabet gibi sorunların azalması için, günde en az 30 dk fiziksel aktivite yapmalarının gerekli olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında, günde kilo kontrolü ve aşırı kilodan kurtulmak için bu sürenin, günlük 60 ile 90 dk arasında çıkması gerekir (NIH, 2006: 2).

Fiziksel aktivite her yaşta önem arz etmekte olup, özellikle çocukluk yaşlarında edinilen fiziksel aktivite, yaşam stili ile ilişkili hastalıkların ve gençlerdeki kronik hastalıklardan korunmada önemlidir (Mota vd, 2005; Raitakari vd, 1997). Bunun yanında antrenman kapasitesindeki artışın yaşlı bireylerde de etkili olduğu ve önem arz ettiğini rapor eden çalışmalar mevcuttur (Kallinen vd, 2002: 247).

Günümüzde atletler birçok imkana sahip olup, performanslarını arttırmada ve yarışmalarda başarılı olmada teknolojik olanaklara sahiptir. Günümüz sporcularının ve atletlerinin antrenman teknolojilerinin unsurlarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Fister vd, 2005):

* Bilinçli spor izlenceleri
* Güç ve ritim ölçümleri
* Farklı türlerde kalp atım monitörleri,
* Farklı türlerde müzik çalarlar ve benzeri

Bu gibi uygulamalar, modern antrenman bilimini ve uygulamalarını geçmişe göre çok farklı bir alana taşımıştır. Günümüzde teknolojinin sunduğu bu imkânlarla, antrenmanlarda geçmişte yaşanan aşırı yüklenme, ritim sorunları, yetersiz deneyim gibi sorunlar artık kısa yollarla çözüm bulabilmektedir.

Sağlığa ilişkin parametrelerin korunmasında ve kontrol altına alınmasında yer alan sayısız önem ve etkilerinin yanı sıra, özel olarak planlanmış ve tasarlanmış fiziksel aktivite programları pek çok hastalığın ve semptomlarının tedavisinde, hastalığa bağlı komplikasyonların önlenmesinde ve hastalık sürecinin bedene ilişkin kalıcı hasar bırakmasının engellenmesinde son derece yararlı ve etkilidir. Egzersiz programlarının olumlu ve tedavi edici özelliğinden yararlanılan bazı durumlar şunlardır (Bek, 2008: 15-16):

* Bazı ortopedik problemler,
* Spor yaralanmaları,
* Nörolojik hastalıklar (felçler, denge-koordinasyon kayıpları, inmeler, spastik hastalar vb.),
* Doğuştan getirilen kas-iskelet problemleri,
* Bazı kalp-damar ve akciğer hastalıkları,
* Pediatrik problemlerin bir kısmı,
* Romatizmal hastalıklar,
* Kaza, travma ve cerrahi sonrası gelişen bazı problemler,
* Sinir yaralanmaları,
* Bel-boyun problemleri,
* Obezite

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir (Demirel, 2014: 10-11):

**A. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:**

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması,

- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,

- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,

- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,

- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,

- Dayanıklılığın arttırılması,

- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,

- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,

- Vücut farkındalığının gelişmesi,

- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,

- Yorgunluğun azaltılması,

- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,

- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

**B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:**

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,

- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,

- Kalp ritminin düzenlenmesi,

- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,

- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,

- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,

- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,

- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,

- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,

- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi

Tablo 2. . Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hafif şiddetli aktiviteler <3 ME** | | **Orta şiddetli aktiviteler 3-6 ME** | | **Yüksek şiddetli aktiviteler >6 ME** | |
| Uyku  Televizyon izleme  Hafif ev işleri  Kişisel hijyen  Yazı yazma, masa başı işler  Düşük tempoda yürüyüş (<3km/saat) | 0.9  1.0  1.5-3  1.5-3  1.8  2.9 | Sabit bisiklete binme  Bahçe işleri  Ev egzersizleri  Normal tempo yürüyüş  Bisiklet kullanımı  Araba yıkama  Eşli danslar | 3.0  3.3  3.5  3-5  4  4.5  4.8 | Yürüyüş 6-7 km/sa  Merdiven çıkma  Jogging  Koşu, ağırlık kaldırma, eşya taşıma, tenis  Yüzme  İp atlama | 5-7  6.5  7.0  8.0  9.0  10.0 |

**Kaynak:** Demirel, 2014: 16.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporlarına göre fiziksel hareketsizlik birçok ülkede hızlı bir şekilde yaygınlaşmakta ve kanser, kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, tip 2 diyabet, osteoporoz gibi birçok hastalığın artışına neden olmaktadır. DSÖ’nün 2004 raporuna göre fiziksel hareketsizlik ölümlere yol açan risk faktörleri içinde 4.sırada yer almakta olup dünya genelinde 3.2 milyon insanın ölümünden sorumludur. Bu ölümlerin %80’inin düşük ve orta düzey gelir grubuna ait bireylerden oluştuğu bildirilmiştir. Hareketsizli- ğin, yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini, ağrı, depresyon, anksiyete gibi nedenlerle yapılan harcamaları artırdığını, işe gidilen gün sayısı ve iş performansında azalmaya neden olduğunu da göz önüne aldığımızda, dünya genelinde ciddi bir ekonomik yükün de nedeni olduğu görülmektedir (Demirel vd, 2014: 41).

FA kompleks bir davranıştır ve fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketiminin hesaplanmasında çeşitli ölçüm metotları kullanılmaktadır. FA’ nın ölçümü ve değerlendirilmesi, öncelikle sağlıklı ve kronik hastalığı olan bireylerde genel sağlık durumlarının belirlenmesi, sağ- lığın geliştirilmesi kapsamında sağlık politikaları oluşturulması ve bireylerin FA’ya teşvik edilmesi açısından önemlidir. FA’nın değerlendirilmesinde hem laboratuvar hem de alanda kullanı- lan birçok ölçüm aracı bulunurken, özellikle 1980 sonrasındaki teknolojik gelişmeler pedometre, akselerometre gibi ölçüm araçlarının maliyetinde düşüş sağlayarak subjektif yöntemlere (anket, kayıt vb) alternatif olarak yaygın kullanılmasına olanak sağlamıştır (Can vd, 2014: 2).

Son yüzyılda özellikle gelişmiş ülkelerde, çevresel değişim hızının artması insan yapısını önemli ölçüde etkilemekte ve insanlar yüksek enerjili pek çok besinin olduğu bir hayata kolaylıkla uyum sağlamaktadır. Taşımacılık, otomasyon, ev, iş ve alışveriş yerlerindeki araç ve gereçlerdeki teknolojik gelişmeler hareket gereksinimini önemli derecede azaltmıştır. İşyerinde çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken devamlı oturulmakta, ucuz ve ulaşılabilir elektronik eğlenceler evleri çekici ve insanları da daha az aktif hale getirmektedir. Obezite, genellikle vücut yağ dokularında anormal veya fazla yağ birikimi ile insan sağlığını tehdit eden bir durum olarak tanımlanır. Vücut ağırlığındaki artışa yol açan temel neden; enerji alımının, enerji harcamasından fazla olduğu pozitif enerji dengesidir (Yıldırım vd, 2008: 8).

Fiziksel aktivite, artan enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen, istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan aktiviteleri içerir. Alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi. Fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir davranışsal bir risk faktörü olarak da tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda, kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, tedavisinde ve önlenmesinde etkili olan sağlıkla ilgili bir davranış şeklidir (Soyuer ve Soyuer, 2008: 221).

Fiziksel aktivite ile sağlık arasında doğrusal bir ilişki vardır. Dünya çapında ölümlerin dördüncü önde gelen nedeni olan inaktivite sağlık, ekonomik, çevresel ve sosyal açıdan sonuçları olan küresel bir sorun olarak ele alınmalıdır. Fiziksel olarak aktif olmak sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, ayrıca hareketsizliğe bağlı oluşan hastalıklardan korunmada önemlidir; çünkü hareketsizlik kardiorespiratuar hastalıklar, obezite, diyabet, kanser (kolon ve meme), kemik hastalıkları (osteoporoz ve osteoartrit) ve depresyon gibi birçok kronik hastalık açısından değiştirilebilir bir risk faktörüdür. Düzenli fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkların primer ve sekonder korunmasına katkı sağladığına ve erken ölüm riskinin azalması ile ilişkili olduğuna dair yadsınamaz kanıtlar mevcuttur. Yeterli sağlık kazanımları için kılavuzlarda önerilen seviyelerde fiziksel aktivite yapılmalıdır. Ek sağlık yararları için fiziksel aktivite artırılmalıdır (Alpözgen ve Özdinçer, 2016: 66).

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp-damar hastalıkları, obezite ve komplikasyonları, kolon kanseri gibi hastalıklara yakalanma ve ölüm oranını azalttığı, duygusal durumu ise olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Karaca, 2008: 55).

### 2.1.1. Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Fiziksel aktivitenin beslenme ile yakından ilişkisi vardır. Etkili bir fiziksel aktivite, aynı zamanda doğru beslenme ile desteklenmelidir. Bazı minerallerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri Tablo 2.2’de verilmiştir.

Tablo 2. . Bazı minerallerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mineraller** | **Önemli kaynakları** | **Yetersizlik belirtileri** |
| **Kalsiyum** | Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler | Çocuklarda büyüme geriliği ve raşitizm, yetişkinlerde kemik kaybı, sinir ileti bozukluğu, kanın pıhtılaşmaması, tetani |
| **Fosfor** | Hayvansal besinler (süt, yumurta, et) | Büyüme geriliği, diş ve kemik yapısı bozukluğu, tetani, sinir sistemi bozuklukları |
| **Magnezyum** | Tahıllar, kuru baklagiller, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt | Nörolojik bozukluklar, kardiyovasküler sorunlar, bulantı, çocuklarda büyüme geriliği |
| **Demir** | Kırmızı et ve ürünleri, tavuk, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler | Demir yetersizliği anemisi, güçsüzlük, yorgunluk, bağışıklık sistemi bozukluğu |
| **Flor** | Florlu su, çay, kılçığı ile yenilen deniz balığı | Diş çürümesi (yetersizlik), kemik yapısı |
| **Çinko** | Tam tahıllar, et, yumurta, karaciğer, deniz ürünleri | Büyüme geriliği, iştah kaybı, tat duygusu kaybı, deri belirtileri, bağışıklık sistemi bozukluğu, yara iyileşmesinde gecikme |
| **İyot** | İyotlu tuz, deniz ürünleri | Basit guatr, zeka geriliği, kretinizm, büyüme geriliği, hipotroidi, düşükler, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı |

**Kaynak:** SB, 2016: 3.

Tablodan da görüldüğü gibi, mineral eksiklikleri farklı besin türlerine göre ve farklı şekillerde kendisini göstermektedir. Fiziksel aktivitede yapılan aktivitelerin başarılı olması için, beslenmenin hayati önemi vardır. Fiziksel aktivitenin eksiksiz olması için gerekli olan bir diğer beslenme unsuru ise vitaminlerdir. Bazı vitaminlerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri Tablo 2.3’te verilmiştir.

Tablo 2. . Bazı vitaminlerin kaynakları ve yetersizlik belirtileri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vitaminler** | **Önemli kaynakları** | **Belirtiler** |
| **A vitamini** | Karaciğer, süt, tereyağı, peynir, zenginleştirilmiş margarin | Gece körlüğü, göz kuruması, deri kuruluğu, enfeksiyonlara duyarlılık, iştah kaybı |
| **Beta karoten** | Havuç, ıspanak, turuncu ve koyu yeşil yapraklı besinler ve turuncu meyveler |
| **D vitamini** | Güneş ışığı, zenginleştirilmiş besinler ve margarin, tereyağı, yumurta sarısı | Raşitizm, osteomalasi, osteoporoz |
| **E vitamini** | Bitkisel yağlar, tam tahıllar, fındık, badem, ceviz vb, sert kabuklu yemişler, yeşil yapraklı sebzzeler | Anemi, güçsüzlük, nörolojik sorunlar, kas krampları |
| **K vitamini** | Koyu yeşil yapraklı sebzeler | Kanama |
| **Tiamin (B1)** | Tam tahıllar, tahıllar, zenginleştirilmiş ekmek ve kahvaltılık tahıllar, organ etleri, sert kabuklu yemişler, kuru baklagiller | Beriberi, kas zayıflığı, mental karışıklık, anoreksi, kalp büyümesi, sinir sistemi bozuklukları |
| **Riboflavin (B2)** | Süt ve ürünleri, zenginleştirilmiş ekmek ve tahıllar, yağsız et, balık, yeşil sebzeler | Ağız kenarında ve dudaklarda yarılma ve çatlaklar, deri bozuklukları, ışığa aşırı duyarlılık, kırmızı-mor dil, gözle ilgili sorunlar |
| **Nialsin** | Yumurta, tavuk, balık, süt, tam tahıl, sert kabuklu yemişler, zenginleştirilmiş ekmek ve tahıllar, et ve ürünleri, kuru baklagiller | İshal, dermatit, mukoz dokuda enflamasyon, sinir sistemi bozuklukları |
| **B6 vitamini** | Yumurta, tavuk, balık, tam tahıl, sert kabuklu yemişler, karaciğer, böbrek | Anemi, konvülsiyon, ağız kenarında çatlaklar, dermatit, bulantı, kafa karışıklığı |
| **Float** | Yeşil yapraklı sebzeler, maya, portakal, tam tahıllar, kuru baklagiller, karaciğer | Anemi, güçsüzlük, yorgunluk, huzursuzluk, solunum güçlüğü, büyük ve şişmiş dil, kalp damar hastalığı, nöral tüp bozukluğu |
| **B12 vitamini** | Tüm hayvansal besinler, zenginleştirilmiş besinler | Anemi, yorgunluk, sinir sistemi bozuklukları, ağrılı dil, sinir sisteminde bozukluk |
| **C vitamini** | Turunçgiller, çilek, domates, patates, lahana, yeşil yapraklı sebzeler | Skorbüt, anemi, hastalıklara duyarlılık, diş eti ve kılcal damar kanamaları, eklem ağrısı, yara iyileşmesinde gecikme, saç kaybı, demir emiliminde azalma |

**Kaynak:** SB, 2016: 4.

Minerallerde olduğu gibi, vitaminlerin de vücudun dengesinin korunmasında büyük önemi vardır. Yine burada da, doğru şekilde ve dengeli beslenme ile vücuttaki vitamin dengesinin korunması, bu sayede fiziksel aktiviteye engel olması muhtemel hastalıklardan korunmak mümkündür.

## 2.2. Spor ve Fiziksel Aktivite

Spor, birçok farklı alt disiplinleri bir bilim disiplinidir. Geçmişte bir hobi gibi görülen spor, günümüzde akademik anlamda da çalışmalara konu olmaktadır. Spor sadece fiziksel aktiviteler ve eğlenme ya da rekreasyon amaçlı aktiviteleri içermemektedir. Spor aynı zamanda, zihinsel aktiviteleri de beraberinde barındıran, zihin ile beden koordinasyonunu sağlayan bir eylemler bütünüdür. Spor kelimesi Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimesinden doğmuş olup, zamanla aşınmaya uğrayıp “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. Tüm dünyada yaygın olarak bilinen İngilizce kökenli bir kavram değildir (Atasoy ve Kuter, 2005: 13).

Tercih edilen fiziksel aktivitenin yürüme, yüzme, bisiklete binme, koş- ma vb. günlük aktiviteler yada bazı spor dallarına özel aktiviteler olmasına bakılmaksızın, bireyin mevcut sağlık durumunun, kas-iskelet sistemine ait fiziksel uygunluğun aktivite öncesinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Fiziksel aktivite programına olası risk ve tehditler açısından önlemler alındıktan ya da mevcut duruma uygun aktivite tipini içeren bir program yapıldıktan sonra başlanması gerekmektedir (Bek, 2008: 19).

Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği arttırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir (Demirel vd, 2014: 4).

Fiziksel aktivite piramidi aşağıda verilmiştir.

Şekil 2. . Fiziksel aktivite piramidi

HAREKETSİZ YAŞAM

KUVVET ESNEKLİK-DENGE

DAYANIKLILIK

GÜNLÜK AKTİVİTELER

**Kaynak:** Demirel, 2014: 34.

Şekilde de görüldüğü gibi, fiziksel egzersiz piramidinin tepesinde hareketsiz yaşam olup, en temelinde ise günlük aktiviteler gelmektedir. Sağlıklı bir bireyin fiziksel anlamda zindeliğini koruyabilmesi için, temel aktiviteleri arttırması ve üstteki hareketsizliğin daha fazla olduğu aktiviteleri ise azaltması gerekir.

Fiziksel aktivitenin düzenli yapılmasının, bireysel olarak sağlığa olumlu etkisi olduğu gibi toplumun genel sağlık düzeyi üzerine de olumlu etkileri olmaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin, tedaviye yönelik sağlık hizmetlerinden daha az maliyetli olduğu göz önüne alınırsa, fiziksel aktivite ekonomik olarak fazla maliyet gerektirmeyen ve bunun yanında insan sağlığı üzerine olumlu etkisi oldukça yüksek olan bir birincil korunma Yöntemi olarak görülebilir. Bu sebeple bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları, toplumun genel sağlık düzeyi üzerinde olumlu sonuçlara yol açmaktadır. Özellikle çalışan kişilerde, iş yükü fazlalığından kaynaklanan zaman yetersizliği fiziksel aktivite yetersizliğine neden olan en önemli etken olarak görülmektedir (Bulut, 2013: 235).

Ülkemizde 12 Yaş üstü bireylerde düzenli spor yapma durumu Şekil 2.1’de verilmiştir.

Şekil 2. . 12 Yaş üstü bireylerde düzenli spor yapma durumu



**Kaynak:** Demirel, 2014: 9.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4’ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir (Demirel, 2014: 9).

Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırsa da uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir. Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6’sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21- 25’inin, diyabetin %27’sinin ve iskemik kalp hastalığının %30’unun ana nedeninin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Fiziksel hareketsizlik ülkemizde, tüm nedenlere bağlı ölümlerin %15’inden sorumludur (Demirel vd, 2014: 6).

Fiziksel aktivite farklı yollarla ölçülebilir veya sınıflandırılabilir. Fiziksel aktivite genellikle tipi, yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile sınıflandırılır. Meslek olarak veya boş zamanlarda yapılması, devamlı veya aralıklı olması, ağırlık taşıma veya ağırlık taşımama gibi birçok farklı kritere göre de sınıflandırılabilir. Farklı tiplerdeki bu aktiviteler metabolik eşdeğer (METs: Metabolic Equivalent) yöntemiyle eşitlenir. Bir MET, dinlenme enerji harcamasını gösterir veya yaklaşık 3.5 mL/kg/dk oksijen tüketimi olarak tanımlanır. Bu sistem, tüm aktivitelerin standart ölçekler aracılığı ile karşılaştırılmasına olanak verir. Örneğin; bisiklet kullanmak ve yürüme, tip ve hareket formları olarak çok farklı aktiviteler olmasına rağmen, METs veya oksijen tüketimi ile karşılaştırılabilmektedir. METs yönteminin kısıtlı yönü ise aktivite düzeylerini standardize etmesi, vücudun fiziksel aktiviteye adaptasyonunu hesaba katmamasıdır (Vassigh, 2012: 15-16).

Fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan ve kas kasılması tarafından üretilen vücut hareketleridir. Erken yaştan itibaren düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, günlük yaşamın bir parçası haline getirmek ve günlük aktivite miktarını artırmak, sağlığın korunması ve karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde oldukça büyük öneme sahiptir. Fiziksel aktivite, kardiyopulmoner uygunluk, sinir-kas koordinasyonu, kendine güven ve yaşam kalitesini geliştirir (Sağlam vd, 2014: 133).

Modern yaşamla beraber egzersiz, 19. yüzyılın sonlarından itibaren önemini giderek arttırmıştır. 1915 yılında Amerikalı cerrah Smith tarafından hazırlanan raporda fiziksel aktivite ile ilişkili dejeneratif hastalıklar olan böbrek hastalıkları, kalp hastalıkları ve kan basıncı yüksekliği ile ilgili hastalıkların giderek arttığı belirtilmiştir. Bununla beraber egzersizin her yaş ve her iki cinsiyet içinde gerekli olduğu vurgulanmıştır (Bulut, 2013: 206). Fiziksel aktivite ile bazı sağlık sorunları ilişkisi Tablo 2.4’te verilmiştir.

Tablo 2. . Fiziksel aktivite ile bazı sağlık sorunları ilişkisi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Durum** | **Risk azaltma** | **Semptom azaltma** | **Sonuç iyileştirme** | **Aktivite tipi** |
| Alzhaimer | + |  |  | A |
| Anksiyete | ++ | ++ | +++ | A |
| Astım | + | + |  | A |
| Kronik kalp hastalıkları | +++ | +++ | ++ | A, E |
| Kalp krizi | + | ++ | ++ | S, A |
| Kanser |  |  |  |  |
| Gögüs | ++ | + | ++ | A |
| Kolon | +++ | ++ | ++ | A |
| Endometrium | + |  |  | A |
| Akciğer | + |  |  | A |
| Prostat | + | + | ++ | A |
| Depresyon | ++ | ++ | ++ | A |
| Tip II diyabet | +++ | +++ | +++ | A, E |
| Hipertansiyon | ++ |  | +++ | A, E |
| Uzun ömürlülük |  | +++ | +++ | A |
| Obezite | ++ | ++ | +++ | E, A |
| Osteoartrit |  | + | + | S, A |
| Osteoporoz | ++ |  |  | S (W), A |
| Periferik damar hastalığı |  | + |  | A |
| Hamilelik |  | + | ++ | A |
| Sigara | + | ++ | ++ | A |
| Stres | ++ | ++ | ++ | A |
| Ülser | + |  |  | A |

**Kaynak:** Bulut, 2013: 208.

Tablodan da görüleceği gibi, fiziksel aktivite pek çok sağlık sorununun çözümünde olumlu etkilere sahiptir. Fiziksel aktivitenin artırılması veya yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmak her yaş grubu için önemlidir. Her bireyin fiziksel aktivite düzeyi farklıdır. Kişiye özel fiziksel aktivite düzeyinin doğru bilinmesi, o bireyin ne kadar ve ne çeşit fiziksel aktivite yapması gerektiği sorusuna da yanıt olmaktadır. Kişiye özel olarak da fiziksel aktivite düzeyleri günden güne, haftadan haftaya, hafta sonları gibi periyotlarla belirlenebilmektedir (Bulut, 2013: 208).

Sağlığı koruma ve geliştirmede birçok olumlu etkileri olan düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kadınlar arasında daha düşük olduğu belirlenmiştir. Dünyada yetişkin nüfusun % 60’ının ve genç nüfusun üçte ikisinin yeterli fiziksel aktivite yapmadığı, fiziksel inaktivitenin kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Kadınların sadece yaşamı sürdürmek için yaptıkları ev işi gibi sınırlı aktiviteler bu anlamda yetersiz olmaktadır. Ayrıca hem ev hanımı hem de çalışan bayanların fiziksel güce dayalı ev işlerinde de azalma meydana gelmiştir. Ev işlerindeki bu hareketler tekrarlı ve tekdüze oldukları için enerji harcaması da buna bağlı olarak düşmekte ve fiziksel inaktivitenin getirmiş olduğu sağlık sorunları kadınlar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Kitiş ve Gümüş, 2015: 401).

### 2.2.1. Sporun Genel Tanımı

Spor, kendi içerisinde belli kuralları olan bir uğraşı olup, spor yaşan kişilere, gerek oyunun, gerekse yaşamın kurallara uyma alışkanlığı ve bilinci kazandırır. Dolayısıyla spor sayesinde bireyler, içinde yaşadığı toplumun kurallarına uyum sağlamayı öğrenmektedir. Bu açıdan spor, bir sosyalleşme aracı olarak önemli bir yere sahiptir. Spor kolektif bir uğraştır. Spor sayesinde, insanlar birbirleri arasındaki ilişkilerin gelişmesine önem vererek, toplumsal katılımı sağlar. Fiziksel ve zihinsel açıdan birikmiş enerjinin boşalımını sağlayan spor, kişilerin dengeli bir kişiliğe kavuşması ve aşırılıklardan ya da kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasına yardım eder (Demirdağ, 2010: 60).

Spor bireysel ya da grup halinde yapılan, kendine ait kuralları olan bir süreçtir. Spor genel anlamda yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraş olup, rekabet yeteneğini arttırır. Spor aynı zamanda beşeri çevre gelişimini de sağlayarak, kişisel becerilerin de artmasına yardım etmektedir. Spor faaliyetleriyle belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, kişisel ya da grup halinde boş zaman faaliyeti sağlar. Yine spor, meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, topluluğu bütünleştirici zihinsel ve fiziksel sağlığı arttıran rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Atasoy ve Kuter, 2005: 13).

Gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde ülke nüfusunun sadece bir kısmı spor nimetlerinden faydalanabilmektedir. Bu tarz toplumlarda kısa vadeli başarılar ve kısır başarılar ön planda olup, uzun vadeli ve kalıcı başarı görülmemektedir. Öte yandan gelişmiş ülkelerdeyse, genç nüfusun büyük bir bölümü spor yapabilmektedir. Bu sayede, bireyler daha uzun vadeli başarılar elde etmekte ve bunu ileri nesillere aktarabilmektedir (Bayraktar, 2003: 25).

Spor, toplumsal yapıda önemli kabul edilen pek çok sosyal değerin oluşmasına ve bu değerlerin kalıcı olmasına yardım eder. Spor türleri arasında insanların kendilerini ifade edecekleri alanlar bulunmaktadır. Bu sayede, kişilerin spor etkinliklerine katılarak bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları ve bu sayede bireylerin psikososyal bakımdan kendilerini geliştirmeleri mümkündür (Küçük ve Koç, 2011: 2).

Spor sosyolojisinde sporun toplumsal ve sosyal etkileri incelenmektedir. Spor günümüzde bireylerin sosyal anlamda gündelik yaşamlarına girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgu olarak değerlendirilebilir (Atasoy ve Kuter, 2005: 14).

Sporun günümüzdeki anlamları ile formal olarak yapılması ve eğitim kurumlarına girmesi insanların örgütlenmesi ile başlamıştır. Yirminci yüzyılda ise profesyonel anlam kazanmıştır. Spora, tarihsel süreç içinde, kültür birikimi ve eğitim ilişkisi açısından bakıldığında ise, Olimpik sporun MS 395 yılında yasaklanmasından sonra, 15. yy.’da Avrupa’da orta sınıfın verdiği mücadele ile canlandığı söylenebilir. Rönesans ve reform hareketleri ise sporun yeniden etkili şekilde gündeme gelmesini sağlamıştır. Spor daha sonra İtalya’dan Avrupa’ya yayılmış ve laikleştirilmiştir. Yeni Çağ’dan önce İtalya’da, sonra Almanya, Fransa ve İspanya’da okullara girmiş ve yeni araç gereçlerle yapılmaya başlanmıştır (Yazıcı, 2014: 397).

Spor endüstrisi içerisinde özel ve kamusal pek çok kar amacı gütmeyen kuruluş bulunmaktadır. Bu iki kuruluş türü arasındaki fark, üniversite atletizm takımları, yerel rekreasyon birimleri gibi kamusal kar amacı gütmeyen kuruluşların kaynaklarının üzerinde bir gelire devlet kaynakları sayesinde sahip olabilmeleri; golf kulüpleri, özel olimpiyat oyunları gibi kar amacı gütmeyen özel kuruluşların ise gelir kaynaklarının büyük bir kısmını üyelik ücretleri ve bağışlardan elde etmeleridir (Yavaş, 2005: 16).

Spor, temel olarak insanın sağlıklı kalmak, eğlenmek ve serbest zamanını değerlendirmek için yaptığı bir olgudur. Kelime anlamı olarak spor; oyun, oyalanma, eğlenme, dinlenme, efkar dağıtma ve her zamanki işten uzak durma anlamındadır. Spor kelimesi, İngilizce’nin yardımı ile bütün dünyaya tanıtılmış olmasına rağmen, Latince kökenli bir kelimedir. Latince’de “desportare” kelimesi vaktiyle Fransızca’ya “desport” oradan da İngilizce’ye “sport” olarak geçmiştir. Türkçe’ye de İngilizce bir kelime olarak geçen bu kelime; tek başına, toplu veya takım halinde icra edilen, kendisine has hususi kural ve teknikleri olan, bedeni ve zihni kabiliyetlerin tekamülünü sağlayan eğitici, eğlendirici uğraşı anlamındadır. Diğer bir ifade ile vücudun gücünü arttırmak için yapılan çalışma, beden eğitimi, idman, cimnastik anlamına gelir (Savaş; 1997: 304).

Sporun tarih sahnesine çıkışı, bir bakış açısına göre insanınkiyle aynı zamana dayanır. Bu bakış açısına göre insanın yaptığı bütün hareketler birer spordur. İlkel insanın avını yakalamak için, ya da av olmamak için koşması, düşmanıyla girdiği mücadele, kısacası yaşamını sürdürebilmek için yaptığı her şey… Diğer bir görüş, sporun başlangıç anının, insanın yerleşik hayata geçerek, tarımla ilgilenmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan boş zamanı değerlendirme arayışına denk geldiğini savunur. Dolayısıyla sporun çıktığı ilk nokta, yerleşik hayatın başladığı Mezopotamya ve Eski Yunan olarak tahmin edilmektedir (Obuz, 2009: 26).

Spor, insan, toplum ve insanlık için barış, kardeşlik, yarış, oyun, eğlence, zevk ve boş zamanları değerlendirme aracıdır. Spor sağlık, güzellik ve başarıdır ama asla şiddet değildir. Sporun bir kavga değil, barış, kardeşlik, dostluk duyguları içinde mertçe yapılan bir yarışma olduğu herkese öğretilmelidir. Tanımlardan da anlaşıldığı üzere spor, hem yapan hem de seyreden açısından birçok güzelliği içerisinde barındırmaktadır. Ancak çeşitli nedenlerle saldırganlık ve şiddet olayları meydana gelmektedir (Mil ve Şanlı, 2015: 232).

Spor günümüz toplumlarında insan yaşamında giderek artan etkilere sahip bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel açıdan ele alındığında bireylerin fiziksel yeteneklerini ve zihinsel yetilerinin gelişimini sağlamaktadır. Toplumsal açıdan ise insanların sosyal bağlarını güçlendirdiği bilinmektedir Ancak sporun topluma yararını sadece insanlara kazandırdığı sağlık ile değerlendirmemek gerekmektedir. Çünkü ekonomik kazanç sağlama ve istihdam açısından düşünülürse, spor günümüzde spor tesisleri ile birlikte bir sanayi dalı haline geldiği rahatlıkla söylenebilmektedir (Ekmekçi ve Ekmekçi, 2010: 24).

Sporun insan hayatına bu şekilde girişi ile beraber, okullarda beden eğitimi ve spor dersleri, fiziksel aktivitenin günlük yaşantıdaki kullanımı ve sağlık amaçlı çeşitli uygulamalar görülmeye başlamıştır. Özellikle Amerika’da başlayan spor yatırımları eğitimin dışına çıkmaya başlamış, ülkeler artık spor politikaları oluşturmak için çeşitli girişimlerde bulunmuşlardır. Modern olimpiyatların başlatılması sporun daha büyük kitlelere yayılması ve bir felsefesinin oluşmasını sağlamıştır. Spor olgusu gittikçe büyümüş, gerek hizmet, gerek üretim, gerekse organizasyon açısından bir sektör halini almıştır (Basım ve Argan, 2009: 5).

### 2.2.2. Bir Fiziksel Aktivite Olarak Spor

Antrenman şiddeti en kritik noktayı teşkil etmektedir. Eğer antrenmanın şiddeti anaerobik eşiğin üstünde ise önemli değişiklikler olur, eğer eşiğin altında ise fizyolojik değişimler söz konusu olamaz. Antrenmanın şiddeti sporcudan sporcuya değişiklik gösterir. Antrenman sporcuların fitness seviyesine göre planlanmalıdır. Antrenman şiddetinin doğru planlanması kalp atımı ve anaerobik eşik ölçümleri için gereklidir (Acar, 1995: 33).

Kas yapılanmasının istenilen seviyeye getirilmesi uzun süre ve dikkatli çalışmalarla gerçekleştirilmelidir. Sakatlanmalara, aşırı yüklenmelere, tek yönlü kas gelişimlerine dikkat edilmelidir. Bunun dışında kuvvet ile ilişkili olarak hareketlilik antrenmanlarının alt yapı antrenmanlarında önemle üzerinde durulması gereken bir nokta olduğu unutulmamalıdır (Sevim, 1991: 36).

Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet arttırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir. Günlük yaşantımız içerisinde zaman zaman zorunlu olarak yaptığımız bu tip aktiviteleri, daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağ- lıklı bir yaşam sürdürebilmek için yetişkin bir bireyin kas kitle ve kuvvetini artırması ve/veya koruması son derecede önemlidir (Demirel, 2014: 14).

Aerobik dayanıklılık antrenman programları maxVO2 gelişimine göre planlanmalıdır. Ancak, başarılı performans için maxVO2 düzeyinin yüksek olmasının yanı sıra diğer faktörler de önemli olabilir. Bu faktörler; yüksek laktat eşiği, KE, yakıt kaynağı, yüksek yağ kullanma kabiliyeti ve fibril tipi özelliklerdir (Baechle ve Earle, 1994: 428).

Aerobik dayanıklılık, organizmanın oksijenli ortamda uzun süreli yorgunluğa karşı koyma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikteki bir dayanıklılık da kendi arasında, kısa süreli aerobik dayanıklılık (8-10 dakika), orta süreli dayanıklılık (10-30 dakika) ve uzun süreli aerobik dayanıklılık (30-120 dakika) olarak üç bölüme ayrılmıştır. Spor dallarının özel yapısına göre bu aerobik dayanıklılık türleri önem kazanmaktadır (Kalyon, 1994: 19). Düzenli, amaca uygun bedensel antrenmanlarla 20 yıl süreyle 40 yaşında kalabilmek mümkündür. Ancak bu amaca erişmede uygulanacak antrenmanların, performans sporundaki antrenmanlardan çok Herkes İçin Spor ya da Fiziksel Uygunluk anlayışına uygun olmak gerekir. Bu çalışmalar, gücü korumanın, bireyin kendini iyi hissetmesinin yanı sıra kalp-dolaşım sistemi hastalıklarından korunma, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi amaçlarını gerçekleştirmeye olanak verir. Günümüz spor anlayışında fitness amaçlı aktivitelerin ve serbest zaman değerlendirilmesi amaçlı uygulamaların, Herkes İçin Spor başlığı altında toplumumuzda önem kazanması beklediğimiz bir gelişmedir. Herkes İçin Spor uygulamalarının amaçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür (Çobanoğlu, 2010: 32):

* Performans ya da fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi ve korunması
* Risk faktörlerinin azaltılması
* Rahatsızlıkların giderilmesi (Rehabilitasyon)
* Vücut yapısını şekillendirme
* Kendini iyi hissetme duygusunu kazanma, stresten kurtulma
* Sosyal ilişkileri geliştirme amaçlarına yönelik olabilir

Amerikan Spor Hekimleri Koleji (ACSM)’in 18-65 yaş arasındaki yetişkinler için geliştirdiği fiziksel aktivite rehberine göre, sağlığı korumak ve geliştirmek için haftada 5 gün, günde 30 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite veya haftada 3 gün, günde 20 dakika şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir (Sağlam vd, 2014: 133).

## 2.3. Sporun Faydaları

Sporun fiziksel aktivitelerden sağlığa, dayanıklılıktan psikolojik sağlığa kadar pek çok değer üzerinde olumlu etkileri vardır. Bunlardan bir kısmını aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür (Ulukan, 2012: 16):

-Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur.

-Bireyi topluma hazırlar.

-Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir

ve ruh eğitiminde önemli rolü vardır.

-Genç nesillerin yaratıcı, yapıcı ve üretici olmasında sosyal kaynaşma ve

kültürel kalkınmaya etkisi vardır.

-Kişiyi toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar.

-İyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır.

-Bedensel ve ruhsal bir eğitim aracıdır.

-İnsanın niteliklerini geliştirip üretim ve uygarlık yarışında başarılı hale getirir.

-Kişilere hem statü kazandırır, hem de gelir düzeylerini arttırır.

-Yetenek esaslarına göre fırsat eşitliği sağlar.

-Başarıyı arttıran en önemli husustur.

-Toplumların eğitim ve kültür düzeyini arttırır.

-Bir rekabet, mücadele, işbirliği ve uyum sağlar.

-Sosyal hayatın ve sosyal çevrenin en önemli öğesidir.

-Sağlıklı olmanın en önemli koşulu spora erken yaşlarda başlamaktır.

-Spor yapanların hareket sistemleri daha sağlam ve esnek olmaktadır.

-Spor yapanların kendine güvenleri daha fazladır.

-Spor kötü alışkanlıklardan daha kolay kurtulmaya yardımcı olur.

-Spor bir tedavi yöntemidir

Dayanıklılık sporlarında yetişkinlerde başarıyı belirleyen temel fizyolojik faktörler; VO2maks, koşu ekonomisi ve anaerobik eşiktir. Yetişkinlerde VO2maks solunum, dolaşım ve kas sistemi tarafından sınırlandırılırken büyüklüğü büyük oranda kalıtsal özelliklere bağlıdır. Antrenmanlarla ise %15-25 oranlarında gelişim sağlanabilmektedir. Buna karşın anaerobik eşik noktasının gelişimi antrenmanlara bağlıdır(http://forum.bedenegitimi.gen.tr/cocuklarda-dayaniklilik-gelisimi-t7116.html).

Dayanıklılık tamamen yorgunlukla ilgilidir. Konu Dayanıklılığın düşmesine neden olan yorgunluk tam anlamıyla açıklanabilmiş bir onu değildir. Genellikle düşük şiddette ve uzun süreli egzersizleri kapsayan çalışmalar dayanıklılıkla ilgilidir (Sevim, 1991: 35-36).

Koşu ekonomisi gelişimi sadece dayanıklılık antrenmanları sonucu değil aynı zamanda anaerobik karakterdeki çalışmalar sonucunda geliştiği gözlenmesine karşın biyomekaniksel faktörlerinde koşu ekonomisine etki ettiği belirtilmektedir. Bu üç fizyolojik faktör yetişkinlerin uzun mesafe performanslarıyla yüksek ilişki göstermektedir. Oksijenin atmosferden kas hücresindeki mitekondriaya gidiş yolu her birinin karışık olduğu pek çok basamağı içerir (http://forum.bedenegitimi.gen.tr/cocuklarda-dayaniklilik-gelisimi-t7116.html).

Dayanıklılık, organizmanın işten sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi; kalp, kan dolaşımı, solunum ve sinir sistemlerinin görevlerini yapabilme yeteneğine ve sistemlerde organlar arasındaki olumlu iş birliğine bağlıdır (Sevim, 1991: 89).

İnsan vücudu doğuştan gelen özeliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Đçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar bu yapının gereği olarak insanlar sürekli hareket halinde olmuş, pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmıştır. Ancak, 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90’ı insan tarafından karşılanırken günümüzde bu oran %1’den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar her geçen gün, daha az hareket eder duruma gelmiştir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta, geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar (Zorba, 2008: 5).

Fiziksel uygunluk, günlük işleri canlı ve uyanık yapabilme, işten arta kalan zamanları eğlenceli uğraşlarla geçirebilecek enerjiye sahip olabilme ve gün içerisinde karşılaşılan tehlikeleri yenebilme yeteneğidir (Özer, 2013: 11).

Sportif faaliyetler serbest zaman değerlendirme sektörünün bir alt piyasası olarak ele alındığında, sorun sporun kolektif bir mal ya da hizmet şeklinde topluma nasıl sunulacağı konusunda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, sportif faaliyetlere katılanlar önem arz ettiğinden spor piyasasında etkinliği ve eşitliği artırmak amacıyla devlet müdahalesi veya düzenlemeleri (diğer bir ifadeyle makro politikalar) kaçınılmaz olmaktadır. Öte yandan, spor ticari bir faaliyet şeklinde ele alındığında, bu sektörde sportif mal ya da hizmet üreten firmalar (yani kulüpler) ile bu mal ya da hizmeti tüketenlerin (yani izleyicilerin) davranışı analiz edilmektedir. Bu yaklaşımda geleneksel mikro ekonomik (ya da işletme ekonomisi) teknikler ve prensipler kullanılmaktadır. Son olarak, spor piyasası ticari ya da kamusal spor faaliyetlerinde kullanılan spor malzemeleri (spor giysileri, spor ayakkabıları ve spor aletleri gibi) alt sektörü açısından da incelenmektedir. Bu yaklaşımda da geleneksel sektör analizleri ön plana çıkmaktadır (Üçışık, 2000: 1).

Dayanıklılık, bütün organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda yorgunluğa karşı koyabilme veya oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir. Bir başka yaklaşımda ise dayanıklılık, genel olarak sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü şeklinde tanımlanmıştır (Kesler vd, 2003: 81). Hareketsiz bir yaşamın neden olduğu sağlık sorunları Şekil 2.3’te verilmiştir.

Şekil 2. . Hareketsiz bir yaşamın neden olduğu sağlık sorunları

**Vücut kompozisyonu**

**Şişmanlık**

**Vücut yağlarının artması**

**Kas kütlesinin azalması**

**Görünüş bozukluğu**

**Kas iskelet problemleri**

**Erken kemik erimesi**

**Bel ve sırt ağrıları**

**Kalpte oluşan problemler**

**Artherosiklorosis**

**Arter damarlarının yağlanması veya tıkanması**

**Kalp kasının zayıflaması**

**Kalp kasında sertleşme ve yumuşaklık**

**Akciğer kapasitesinde azalma**

**Akciğer kapasitesinde zayıflama**

**Hipertansiyon**

**LDL ve kollestrolde artış**

**Çabuk yorulma**

**Kas iskelet problemleri**

**Kas ve kemik problemleri**

**Seker hastalığı**

**Karbonhidrat emilimindeki problemler**

**Psiko-sosyal bozukluk**

**Sinir sisteminde gerginlik**

**Sindirim sistemi bozukluğu**

**Uyku bozukluğu**

**Bağışıklık sisteminin zayıflaması**

**stress**

**Kaynak:** Zorba, 2008: 6.

İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve sağlık problemleri doğurabilir (Demir ve Filiz, 2004: 110).

Hareketsiz yaşantıda kalbin dakikada atım sayısı 70-72 civarındadır. Kalbin her atımında vücudumuza 70 santimetre küp kan pompalanır. İnsan kalbinin, dinlenirken yaptığı kan pompalama kapasitesi dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişide her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanır. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen iyi bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır (Demir ve Filiz, 2004: 112).

Spor, ciddiye alınan, kurallaştırılmış ve takviye edilebilir bir oyundur. Spor bir dizi kurallar, performans ve kalite standartlarından oluşan bir demettir. Spor, belirli sosyal şartlar altında bedensel hareket demektir (Ulukan, 2012: 14).

-Sistemler üzerinde yarattığı etkiler açısından sporun nitelikleri;

-Hareket Sistemlerinde; birim, hareket, esneklik

-Sinir Sisteminde; çabukluk, çeviklik, refleks, denge, sürat

-Kalp Dolaşım Sistemlerinde; devamlılık

-Zihin Sisteminde; karar verme ve reaksiyon

-Morfolojide; estetik ve fiziki mükemmellik

-Endokrin Sistemde; iç salgı bezlerinin dengesi ve çalışması

## 2.4. Spor ve Sosyalleşme

Sosyal yapının önemli unsurlarından biri de hiç şüphesiz sosyal kurumlardır. Sosyal kurumlar; ferdin dışında gelişen, onu belirli istikamette davranmaya zorlayan, kendi tabiatı ve kanunları müvacehesinde değişme gösteren sosyal realitelerdir. Bunların en önemlisi dil, din ve sanattır. Bütün diğer kurumların anasının bu üç kurum olduğunu söyleyenler vardır. Diğer sosyal kurum örnekleri olarak; hukuk, ahlak, aile, eğitim, moda, müzik, mimari, heykel, resim töre, edebiyat, tarım, bilim-teknoloji, rejim, basın-yayım ve spor sayılabilir (Yazıcı, 2014: 396).

Sosyalleşmede hangi yaklaşımla değerlendirilirse değerlendirilsin bireyin toplumda diğer bireylerle olan benzerliklerinin yanı sıra farklılıklarının da oluştuğu, kişileri bir örnek biçimlere sokmaktan çok, onları kişilikleriyle uyuşan, toplumun bir işlevi durumuna getirmeyi amaçlayan toplumsal süreçlerden biri olarak görünmektedir. Sosyalleşme terimini kullanan bilimsel disiplinlerde bu sürecin çeşitliliği ve genişliği karşısında birçok dallara ayrılmıştır. Örneğin çocuk sosyolojisinden, gelişim psikolojisine, klinik psikolojisinden, grup psikolojisine, antropolojiden, kişilik kavramlarına kadar çok çeşitli alan sosyalleşmeyi kendilerine başlık olarak seçmişlerdir (Tolon vd, 1991: 49).

Spor bir sosyal kurum olarak günümüzün en köklü, popüler ve yaygın bir faaliyet sahası ve kalkınma aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun da ötesinde spor artık bir bilim dalı, bir gelişmişlik kriteri ve ekonomisi, eğitimi, alt kurumları, araç ve gereçleriyle tam bir sektördür. Öyle ki kendi turizmi, eğitimi, giyimi, sağlığı, ulaşımı, mimarisi, ekonomisi ile günümüzde artık kendine bağlı yardımcı sektörler oluşturan bir sosyal kurumdur. Bir diğer açıdan spor; geri kalmış ülkelerin kalkınma yolunda önemli bir fırsatı, alt sınıf insanların sınıf atlaması yolunda yaygın etkenlerden birini oluşturmaktadır (Yazıcı, 2014: 396).

Spor, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Sporun evrensel değerlerinde, toplumlarda insanları guruplara ayıran ırk, milliyet, din, mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar vb. özellikler göz ardı edilerek herkese eşit bir yaklaşım ortaya konur. Hele kazanmanın ikinci plana itilip katılımın ön plana çıkarıldığı rekreatif spor, gruplar arasındaki çatışmanın azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif sporda sosyal, ekonomik veya eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusunda bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunur. Spor, her kesimden olan bu insanların birbirlerini tanımalarına, dostluk kurmalarına ve ortak amaçlar etrafında birlikte çalışmalarına imkan hazırlar. Örneğin; bir basketbol takımını oluşturan sporcuların etnik kökeni, ırkı, dini, sosyal ve kültürel durumu, eğitim düzeyi ya da ekonomik yönü katılanların hiç birisi için ön planda değildir ve önemsenmeyen unsurlardır. Takımı oluşturan ve her kesimden oluşan sporcuların ortaklaşa yaptıkları ve dikkatlerini öncelikle yoğunlaştırdıkları konu, basketbol faaliyetinin kendisidir. Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte, toplumun moral değerlerini yükseltmektedir (Kılıçarslan, 2008: 25).

Sosyoloji, sporu son 60 yıldır bir toplumsal olgu olarak inceleme alanına alsa da, arkeolojik buluntular ve yazılı belgeler, ilk toplumlardan beri sporun önemli bir etkinlik olduğunu göstermektedir. Girit’te, genç erkek ve kadın figürlerini bir boğanın üzerinden atlarken gösteren duvar resimleri eğlence; Meksika rölyeflerinde, Aztekler’in, güneş ve ayın doğuşunu futbol oyunuyla ritüel kutlamaya dönüştürmeleri sporun kutsallık yönünü işaret eder. Sporun öncelikli olarak savunma aracı olarak kullanılmasının yanı sıra tarihte eğlence unsuru olarak görüldüğü de belirtilmektedir. Oyunda kaybedenin boynunun vurulabildiği durumlar ise, sporun şiddetle ilişkisini ve şiddetin de kültürel içeriğini yansıtır (Bulgu; 2005: 230).

Sosyalleşmeden söz edebilmek için bireyin diğer insanlarla etkileşimi sonucu oluşan psiko-sosyal öğrenmenin de meydana gelmesi gerekmektedir. Birey bu süreçte sosyal yaşama uyumu etkin biçimde öğrenir. Bu öğrenmenin gerçekleştiği ortamlardan biri de spor ortamıdır (Filiz, 2010: 193).

Gelişmiş ülkelerde beden eğitimi ve spor aktiviteieri, sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak kabul edilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, bu düşüncede olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte, beceriyi geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan beden eğitimi ve spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler (Güven ve Öncü, 2006: 82).

Sosyalleşme, belirli bir grubun veya toplumun yaşam tarzının öğrenilmesi, aynı zamanda da karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu öğrenme sürecinde, toplumdaki kalıp davranışlar birey tarafından kişiselleştirilir ve sonuçta birey, o topluma ya da gruba ait bir kimlik geliştirir. Ancak, burada önemle belirtilmesi gereken, sosyalleşme, sadece kişinin standart bir davranış kalıbına uyarak şekillenmesi demek değildir (Şahan, 2008: 260).

Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Filiz, 2010: 193).

Spor, insanları sosyalleştirir; insanların daha çok sosyal ilişki kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Nitekim yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme, yerini idrak edebilme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlar. Spor, sayesinde bu değerlere kavuşmuş toplumların yaşadığı bölgelerde sosyal yapılar (dernek, kulüp vb.) artar (Kılıçarslan, 2008: 26).

Dünyanın her tarafında ve toplumlarda sınıflar arasında spor yapmaya, sporu izlemeye duyulan ilginin hızla artması, çağdaş toplumsal yaşayışın ayırt edici başlıca özelliklerinden biridir. Bu işin sosyolojik yönü, dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin ama spor sahalarına ama televizyon başına, dünyanın dört bir tarafındaki milyarlarca insanı aynı anda toplayabilen başka bir olay yoktur (Fişek, 1985: 22).

Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte faaliyet yapabilme özelliği kazandırılır. Birey rekabetçi bir yapı, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanır. Kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Birlikte çalışma sonucu bireyde sosyal sorumluluk duygusu gelişir. Sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu toplumda sosyalleşme süreci sağlanmış olur (Şahan, 2008: 261).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlularda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile, spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylene bilir (Küçük ve Koç, 2011: 133).

Sporun tanıtılması, özellikle bir bireyin sporla ilgilenen ya da sportif aktivitelere katılan ebeveynleri ya da kardeşleri varsa ailenin içerisinde başlamaktadır. Akranların etkisinin sporda erken sosyalleşme tecrübesi sağladığı düşünülür. Kitle iletişim araçları ile bireylerin spora yakınlaşması ve rol modelleri olarak hizmet edebilen spor kahramanlarını destekleyerek spor sosyalleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Sporda sosyalleşme süreci sportif aktivitelere yakınlık ve sosyoekonomik durum üzerine kurulu farklı sportif aktivitelere katılma fırsatı gibi unsurlar aracılığıyla spora maruz kalma fırsatıyla birleştirilen demografik ve sosyal değişkenler tarafından daha fazla etkilenir (Şahan, 2008: 264).

Spor, önce siyasal ideoloji tarafından kendi iktidarının meşruiyeti için kullanılmış ve bir nevi propaganda aracı haline getirilmiştir. Bunun en uç örneği Hitler Almanya’sı, Franco İspanya’sı ve Salazar’ın Portekiz’idir. Spor özellikle de futbol, Latin Amerika ülkelerinde iktidarı ele geçiren Askeri iktidarların en sık başvurduğu alandır. 1978 Arjantin Dünya kupası, Arjantin’de yapılan askeri darbenin etkilerinin hafifletilmesinde, askeri iktidarın dünya kamuoyundaki imajının düzeltilmesinde kullanılmıştır. Türkiye’de de 12 Eylül 1980 sonrasında futbol, gençleri terörden ve her türlü zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırmak için kullanılmıştır. Sporun siyasileşmesi daha sonraki dönemlerde de sürmüş ancak sporun, ekonomik sosyal sistemin olmazsa olmazlarından birisi haline dönüşmesi ile ideolojik etkisini farklı bir kulvarda sürdürmeye başlamıştır (Talimciler, 2006: 37).

Spor günlük hayatın hemen hemen tüm yönlerine etkileyen çok önemli bir kurumdur. Spor toplumların sosyal hayatında itibarlı bir yere sahiptir. Sporun gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülür. Spor, sosyalleşme ve sosyal değişim aracı olarak hizmet veren olağanüstü bir güce sahiptir. Spor, büyük önem verilen bir çok sosyal değerin oluşmasına sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Bu değerler çok çalışmayı, fedakarlığı, hakkaniyeti, sadakati, sorumluluğu, güvenilirliği hoşgörüyü ve kendine disiplin altına almayı kapsamaktadır. Spor, bireylerin ve toplumun istikrarına gerekli değer kurum ve davranışların oluşumuna katkı sağlar. Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. İnsanlar onlara uygun olan sosyal rolleri öğrenirler, hemen tüm insanlar çocukken oyun, spor ve diğer aktiviteler ile sosyalleşirler. Bu faaliyetler iyi yurttaş, iyi arkadaş, sorumluluk sahibi komşu, iyi öğrenci, birlikte çalışma, liderlik vb. rolleri öğrenmede önemli hazırlayıcılık görevi yaparlar (Küçük ve Koç, 2011: 133).

Sporun bireyin sosyalleşmesindeki etkilerini araştırmak üzere yapılan yazın taramasında konuyu farklı açılardan ele alan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Toplumun farklı sınıflarından bireylerin spora katılımlarını konu alan çalışmalarında McPherson ve ark. (1989) değişik toplumlarda spordaki sınıf etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar sporla ilgilenim düzeyinin sosyal sınıf ile pozitif ilişkili olduğunu, alt sosyal sınıfın spor aktivitelerine katılımının üst sosyal sınıfa göre daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Sporun Amerikan toplumundaki yerini araştıran çeşitli çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın yaş ilerledikçe azalmakta olduğunu göstermektedir. Yaptıkları çalışmada Wallace ve ark. (2000), 21 yaşındaki Amerikalı kadınların yalnızca %30’unun, aynı yaş grubu erkeklerin ise %42’sinin düzenli olarak sportif aktivitelere katıldıklarını belirlemişlerdir (Özdinç, 2005: 78).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkanı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularında boşalım sağlar ve bunları kontrol etmesini öğrenir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu oyun yada spor etkinliklerine katılmaktır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunur. Benlik genelde bireyin ne olduğu ne olmak istediği ve çevresini nasıl tanıdığı konularındaki bilinçliliği olarak ifade edilir. Birey bu bilince kendini başkaları ile karşılaştırarak uğraşır. Çocuk diğer çocuklar ile oynamaya başladığında kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlar. Oyunlar sırasında kendisi ile başkalarını karşılaştırır (Küçük ve Koç, 2011: 134).

## 2.5. İlgili Çalışmalar

Alpözgen ve Özdinçler (2016) fiziksel aktivite ile koruyucu etkilerini derledikleri çalışmalarında, literatür çalışmalarına dayanarak, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya göre fiziksel olarak aktif olmak sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, ayrıca hareketsizliğe bağlı oluşan hastalıklardan korunmada önemlidir; çünkü hareketsizlik kardiorespiratuar hastalıklar, obezite, diyabet, kanser (kolon ve meme), kemik hastalıkları (osteoporoz ve osteoartrit) ve depresyon gibi birçok kronik hastalık açısından değiştirilebilir bir risk faktörüdür. Düzenli fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkların primer ve sekonder korunmasına katkı sağladığına ve erken ölüm riskinin azalması ile ilişkili olduğuna dair yadsınamaz kanıtlar olduğu rapor edilmiştir.

Filiz (2010) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılım düzeylerini değerlendirmiştir. Çalışmada Eskişehir Osmangazi Üniversitesi’nden 124 öğrenci ve Anadolu Üniversitesi’nden 124 olmak üzere toplam 248 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. araştırma sonuçlarına göre spor sayesinde farklı sosyal yapıda da olsa bireylerin sosyalleşmesi olumlu anlamda desteklenmektedir.

Karaca (2008) yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelendiği çalışmasında, 247 kadın ve 260 erkek olmak üzere toplam 507 birey (yaş: 37.94 ±8.27 yıl) üzerinde araştırma yapmıştır. Fiziksel Aktivite Alışkanlığını Değerlendirme Anketi’nin (FAADA) aktif ulaşım (yürüyerek) ve spor aktiviteleri bölümü mülakat yöntemi ile uygulanmıştır. Aktif ulaşımı tercih etmeyenlerin oranının erkeklerde (%36.55), kadınlardan (%10.94), daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hiç spor yapmayanların oranı her iki cinsiyette de benzer bulunmuştur. Erkeklerin yaptığı spor aktivitelerinin şiddet (MET/saat) ortalamasının kadınların ortalamasından daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu (p 0.05) saptanmıştır.

Stewart vd (2001) yapmış olduğu çalışmada, 65 yaş ve üstü bireylerin, orta yüksek şiddetdeki egzersizler ile ilişkili aktiviteler için haftada 1486, tüm egzersizler ile ilişkili aktiviteler içinse 2420 kilo kalori harcadıkları tespit edilmiştir.

Çivi ve Tanrıkulu, (2000) 60 yaş ve üzeri yaşlılarda günlük yaşam aktivitelerindeki bağımlılık düzeyleri ve fiziksel yeterlilik düzeylerini araştırmışlardır. Günlük yaşam aktivitelerindeki tam bağımsızlık oranını %71.2, kadınlarda tam bağımsızlık oranını %36, erkeklerde %35 bulurlarken, fiziksel yetersizlik ölçümünde, görme, işitme ,konuşma, çiğneme ve yürümede ileri yaşlarda yetersizliğin gittikçe arttığı saptamışlardır.

Van Heuvelen vd (1998) 57 yaş ve üzeri kişilerde yaptıkları çalışmada, son 12 ay içerisinde boş zaman fiziksel aktivitelerini araştırmışlardır. En fazla tercih edilen fiziksel aktivitenin, keyif için yürüyüş ve bisiklete binme olduğunu, erkeklerin yürüme, bisiklete binme ve koşu aktivitelerinde kadınlardan daha aktif olduğunu, kadınların daha çok jimnastik, dans ve yoga türündeki aktivitelere katıldıklarını saptamışlardır. Yine aynı çalışmada ortalama enerji tüketiminin yaş ile ilişkili olduğu, yaş arttıkça düştüğü, erkeklerin kadınlardan daha aktif olduğu bulunmuştur.

# 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada kullanılan yöntem bileşenleri, araştırma hakkında kuramsal çerçeve ve araştırmada kullanılan veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin değerlendirme süreci başta olmak üzere araştırmayla ilgili genel bilgilere yer verilmiştir.

Betimsel tarama modelinde desenlenen bu araştırmada, spor salonuna üye olan ve spor salonunu düzenli olarak (haftada en az dört kez gelen) ve düzensiz olarak (iki haftada en fazla üç kez gelen) spor salonu üyelerinin vücut ölçümleri ve fiziksel uygunluk düzeyleri kıyaslanmıştır. Araştırmada literatür bilgileri dokuman tarama yöntemiyle, uygulama bölümü ise betimsel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

## 3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini spor salonlarına üye olarak salonları düzenli ve düzensiz kullananlar, örneklemini ise T. C. Cumhurbaşkanlığı Külliyesi İdari İşler Müdürlüğü Spor Salonuna gelen 68 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada salona üye olan 74 katılımcıdan izin, görev vs. gibi nedenlerle Ankara’da olmayan bireyler dışında, tam katılım sağlanmıştır. Araştırma verileri 03.09.2016-03.03.2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş. Gerekli mercilerden izin alınılmıştır.

Araştırmaya katılan spor salonu üyelerinin %26,5’i (18 kişi) 30’un altında, %48,5’i (33 kişi) 30-40 arası ve %25,0’i (17 kişi) ise 41 ve üzerinde yaşa sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Medeni duruma göre katılımcıların %48,5’i (33 kişi) evli ve %51,5’i (35 kişi) ise bekar olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %38,2’si (26 kişi) sigara içtiklerini ifade ederken, %61,8’i (42 kişi) ise sigara içmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların %57,4’ünün (39 kişi) ailesi içerisinde spor yapan başka bireyler varken, %42,6’sının (29 kişi) ise ailesinde spor yapan başka birey yoktur. Katılımcıların %69,1’i (47 kişi) çekirdek aileye, %30,9’u (21 kişi) ise geniş aileye sahiptir.

### 3.1.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç aşamadan oluşan bir veri toplama envanteri kullanılmıştır (Bkz. Ek.1). Envanterin birinci bölümünde, spor salonuna üye olan bireylerin demografik özelliklerini ölçen sorular yer almaktadır. Burada bireylerin yaş aralığı, medeni durumları, sigara içme durumları, aile içerisinde başka spor yapan birisinin olma durumu ve yaşadıkları aile tipini ölçen sorular verilmiştir.

Veri toplama aracının ikinci bölümünde katılımcıların vücut parametrelerinin ölçüm değerlerini araştıran form yer almaktadır. Bu formda katılımcıların kilo, boy, biseps, triseps ve supscapular ölçüm değerleri yer almaktadır.

Araştırmanın üçüncü bölümünde ise Eurofit test bataryasında yer alan bazı parametrelerin erişkinler için uygulanan formu yer almaktadır. Bu bölümdeki parametreler alınırken, Tınazcı vd (2008) çalışmalarında yer alan temel parametreler ile Eurofit test bataryası yetişkin formuna uygun parametreler alınmıştır. Deneklerin düzenli ve düzensiz egzersiz yapma alışkalınkları ise Garber ve arkadaşlarının (2011, 1340) yayınlamış oldukları makalede belirttikleri gibi haftada en az 3 kez spor yapanları düzenli, 3 defadan az yapanları ise düzensiz egzersiz sınıfı olarak ayırt edilmiştir.

### 3.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması bizzat araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Spor salonuna her üye olan birey için mevcut durumuna ilişkin çeşitli ölçümler yapılmakta, bu ölçümler belli aralıklarla tekrar edilmektedir. Araştırmada standart olarak alınan bu ölçümlerin kapsamı genişletilmiş ve araştırma için özel bir ölçüm süreci yapılmıştır. Gönüllülük usulüne göre katılımcılara öncelikle gerekli izinlerin alındığı ve konuyla ilgili verilerin kullanma amaçları kısaca değinilmiş, ardından araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Araştırma verileri 03.09.2016-03.03.2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş, gerekli izinler ilgili merciler tarafından alınmıştır (Bkz. Ek.2).

**Ölçüm Metotları:** EUROFİT test bataryası çocuklar ve yetişkinler için sağlıkla ilgili fitnesin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Genel hedefleri; sağlık, fonksiyonel kapasite ve genel iyilik halinin geliştirilmesi olup sağlıkla ilgili uygunluk komponentlerinin değerlendirilmesini kapsamaktadır (Gerek, 2012).

**Yaş Boy ve Vücut Ağırlıklarının** **Ölçümü:** Deney grubunun yaşı; nüfus cüzdanlarındaki doğum yılı esas alınarak yıl itibariyle kaybedilmiştir. Boyları; istirahat halindeyken ayaklan çıplak olarak Boltain Limited marka boy ölçü aleti ile ölçülmüştür. (hassasiyet 0.01 cm). Vücut ağırlığı ise; Angel marka elektronik baskül ile tartılmıştır (hassasiyet 0.0 i kg).

**Deri Kıvrımları** **Ölçümü:** Vücudun sağ tarafından Boltain Ltd Crymych U.K. marka kıskaç tipi kalipre (Skinfold CaIiper ) ile derialtı ölçüm tekniğine uygun olarak vücudun üç standart bölgesinden (Triceps, Biceps, Scapula altı) ölçümler yapılmıştır. Ölçümler 1/10 mm’lik bir hata ile yapılmış, deneklerin vücut yağ yüzdeleri Sloan ve Weir formülüne göre hesaplanmıştır.

**Motorik Testlerin Uygulama Sırası**

Deneklere EUROFIT Test Bataryası aşağıdaki sıraya göre uygulanmıştır(tinazci, 2005).

* Flamingo Denge
* Kol Hareket Sürati
* Esneklik
* Patlayıcı Kuvvet
* Sağ Statik Kuvvet
* Sol Statik Kuvvet
* Gövde Kuvvet
* İşlevsel Kuvvet
* Koşu Sürati

### 3.1.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 17.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Nomial ve ordinal verilerin tanımlanmasında Frekans Analizi, ölçüm verilerinin tanımlanmasında ise ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Fark analizlerinde nomial ve ordinal verilerin farkı için Ki-kare testi kullanılmıştır. Ölçüm verilerinin fark analizi öncesinde, verilerin standart normal dağılıma uyup uymadığının tespiti için Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Test sonucunda tüm verilerin normal dağılıma uyduğu bulunmuştur. Bu nedenle tüm gruplara ikili gruplar arasındaki farkı için T-testi kullanılmıştır. İkiden çok grup arasındaki farkı için ise varyans analizi testleri kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven aralığında ve α=0,05 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

# 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle araştırma grubundaki tüm katılımcıların demografik özellikleri ve ölçüm değerlerinin ortalamaları verilmiş, ardından hipotez testlerine geçilmiştir. Bulgular hipotez testlerini desteklemektedir.

## 4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Araştırmaya katılan spor salonu üyelerinin demografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4. 1. Katılımcıların genel özellikleri

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Kişi sayısı (n)** | **Yüzde (%)** |
| ***Yaş*** |  |  |
| 30 yaş altı | 18 | 26,5 |
| 30-40 yaş arası | 33 | 48,5 |
| 41 yaş ve üzeri | 17 | 25,0 |
| ***Medeni Durum*** |  |  |
| Evli | 33 | 48,5 |
| Bekâr | 35 | 51,5 |
| ***Sigara*** |  |  |
| İçiyor | 26 | 38,2 |
| İçmiyor | 42 | 61,8 |
| ***Ailede Spor yapan*** |  |  |
| Var | 39 | 57,4 |
| Yok | 29 | 42,6 |
| ***Aile Tipi*** |  |  |
| Çekirdek aile | 47 | 69,1 |
| Geniş aile | 21 | 30,9 |

Tablodan da görüldüğü gibi araştırmaya katılan spor salonu üyelerinin %26,5’i (18 kişi) 30’un altında, %48,5’i (33 kişi) 30-40 arası ve %25,0’i (17 kişi) ise 41 ve üzerinde yaşa sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Medeni duruma göre katılımcıların %48,5’i (33 kişi) evli ve %51,5’i (35 kişi) ise bekar olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %38,2’si (26 kişi) sigara içtiklerini ifade ederken, %61,8’i (42 kişi) ise sigara içmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların %57,4’ünün (39 kişi) ailesi içerisinde spor yapan başka bireyler varken, %42,6’sının (29 kişi) ise ailesinde spor yapan başka birey yoktur. Katılımcıların %69,1’i (47 kişi) çekirdek aileye, %30,9’u (21 kişi) ise geniş aileye sahiptir.

## 4.2. ÖLÇÜM DEĞERLERİ

Araştırmaya katılan spor salonu üyelerinin vücut ölçüm değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4. 2. Katılımcıların vücut ölçüm değerleri

|  | **X** | **SS** |
| --- | --- | --- |
| Kilo (kg) | 73,94 | 2,21 |
| Boy (m) | 1,74 | 0,03 |
| VKİ | 24,57 | 1,11 |
| Biseps (mm) | 7,71 | 0,58 |
| Triseps(mm) | 12,39 | 0,71 |
| Supscapular(mm)  Toplam Deri Kıvrımı | 9,34  29.44 | 0,94  0,89 |

Tablodan da görüldüğü gibi katılımcıların boy ortalamaları 73,94±2,21 değerindedir. Boy ortalaması 1,74±0,03; vücut kitle indeksi 24,57±1,11 değerindedir. Biseps, triseps ve supscapular değerleri de sırasıyla 7,71±0,58; 12,39±0,71 ve 9,34±0,94 değerindedir. Katılımcıların fiziksel uygunluk ölçüm değerleri Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Katılımcıların fiziksel ölçüm değerleri

|  | **En küçük** | **En büyük** | **X** | **SS** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Flamingo Denge (hata) | 5,00 | 8,00 | 6,54 | 0,68 |
| Kol Hareket Sürati (sn) | 14,00 | 18,00 | 16,38 | 1,15 |
| Esneklik (cm) | 42,00 | 48,00 | 44,24 | 2,52 |
| Patlayıcı Kuvvet (cm) | 91,00 | 98,00 | 94,88 | 2,61 |
| Sağ Statik Kuvvet (kg) | 30,00 | 32,00 | 31,07 | 0,74 |
| Sol Statik Kuvvet (kg) | 30,00 | 32,00 | 30,54 | 0,63 |
| Gövde Kuvvet (kg) | 22,00 | 24,00 | 23,19 | 0,76 |
| İşlevsel Kuvvet (sn) | 4,00 | 6,00 | 5,29 | 0,60 |
| Koşu Sürati (sn) | 30,00 | 33,00 | 31,41 | 0,72 |

Katılımcıların flamingo denge testi en düşük değerleri 5,00 ve en büyük değerleri 8,00 olup, 6,54±0,68 ortalamaya sahiptir. Kol hareket sürati 14,00-18,00 değerleri arasında olup, ortalama 16,38±1,15 değerindedir. Esneklik ölçüm değerleri 42,00-48,00 aralığında ve 44,24±2,52 ortalamaya sahiptir. Patlayıcı kuvvet değeri 91-98 aralığında ve 94,88±2,61 ortalamaya sahiptir. Sağ statik kuvvet 30,00-32,00 arasında ve 31,07±0,74 ortalamaya sahiptir. Sol statik kuvvet sağ statik kuvvet ile aynı değişim aralığına ve 30,54±0,63 ortalamaya sahiptir. Gövde kuvveti 22,00-24,00 arasında olup ortalama 23,19±0,76 değerindedir. İşlevsel kuvvet 4,00-6,00 aralığında ve 5,29±0,60 değerindedir. Koşu sürati ise 30,00-33,00 arasında olup, ortalama 31,41±0,72 değerine sahiptir.

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma verilerinin hipotezlere göre analizine yer verilmiştir. Analiz öncesinde, ölçüm olarak alınan parametrelerin normal dağılıma uygun olup olmadığının ölçülmesi için Kolmogorov Smirnov Testi yapılmıştır. Test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablodan da görüldüğü gibi, VKI parametresi dışındaki tüm parametrelerin dağılımı standart normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır (p<0,05). Bu nedenle VKI için ikili grupların fark analizinde T-Testi, ikiden çok grubun fark analizinde ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Diğer parametrelerin ise ikili gruplar arasındaki fark analizi için Mann Whitney U testi, ikiden çok grubun fark analizi için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

### 4.3. HİPOTEZ TESTLERİNİN BULGULARI

### 4.3.1. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Demografik Özellikleri Arasındaki Farklar

Düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan üyelerin demografik özelliklerine göre farkları Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4. 4. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin demografik özellikleri arasındaki farklar

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Düzenli (n=32)** | | **Düzensiz (n=36)** | | **X2** | **p** |
| **N** | **%** | **N** | **%** |
| ***Yaş*** |  |  |  |  | 0,076 | 0,963 |
| 30 yaş altı | 8 | 25,0 | 10 | 27,8 |
| 30-40 yaş arası | 16 | 50,0 | 17 | 47,2 |
| 41 yaş ve üzeri | 8 | 25,0 | 9 | 25,0 |
| ***Medeni Durum*** |  |  |  |  | **10,075** | **0,002** |
| Evli | 9 | 28,1 | 24 | 66,7 |
| Bekâr | 23 | 71,9 | 12 | 33,3 |
| ***Sigara*** |  |  |  |  | **9,718** | **0,002** |
| İçiyor | 6 | 18,8 | 20 | 55,6 |
| İçmiyor | 26 | 81,3 | 16 | 44,4 |
| ***Ailede Spor yapan*** |  |  |  |  | **8,500** | **0,004** |
| Var | 22 | 68,8 | 12 | 33,3 |
| Yok | 10 | 31,3 | 24 | 66,7 |
| ***Aile Tipi*** |  |  |  |  | **4,689** | **0,030** |
| Çekirdek aile | 18 | 56,3 | 29 | 80,6 |
| Geniş aile | 14 | 43,8 | 7 | 19,4 |

Tablo 4.4’te de görüldüğü gibi, düzenli spor salonuna gelen üyelerin %25,0’i 30 yaş altında, %50,0’si 30-40 yaş arasında ve %25,0’i ise 41 ve üzerinde yaşa sahiptir. Düzenli spor salonuna gelmeyen üyelerin ise %27,8’i 30 yaş altında, %47,2’si 30-40 arasında ve %25,0’i ise 41 ve üzerinde yaşa sahiptir. Fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasında yaş dağılımları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Medeni duruma göre düzenli spor salonuna gelen grubun %28,1’i evli ve %71,9’u ise bekardır. Düzenli spor salonuna gelmeyenlerin %66,7’si evli ve %33,3’ü bekardır. Fark analizi sonuçlarına göre medeni durumun gruplar arasındaki dağılımı istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Sigara içme durumuna göre düzenli spor salonuna gelenlerin %18,8’i, düzenli olarak spor salonuna gelmeyenlerin ise %55,6’sı sigara içmektedir. Fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Ailede spor yapan birisi düzenli olarak spor salonuna gelen bireylerin %56,3’ünde, düzenli olarak gelmeyenlerin ise %33,3’ünde vardır. Fark analizi sonuçları ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir (p<0,05).

Düzenli olarak spor salonuna gelen bireylerin %56,3’ü, gelmeyenlerin ise %80,6’sı çekirdek aileye sahiptir. Fark analizi sonuçları gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (p<0,05).

Genel olarak değerlendirildiğinde, yaş dışındaki diğer demografik parametreler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu nedenle araştırmanın ilk hipotezi kabul edilmiştir.

### 4.3.2. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümleri Arasındaki Farklar

Düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan üyelerin vücut ölçümleri arasındaki fark Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4. 5. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin vücut ölçümleri arasındaki farklar

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Düzenli (n=32)** | | **Düzensiz (n=36)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 73,38 | 1,93 | 74,44 | 2,35 | 1.8 | 0,057 |
| Boy | 1,74 | 0,03 | 1,73 | 0,02 | 1.4 | 0,176 |
| VKİ | 24,22 | 1,12 | **24,89** | **1,00** | **2,6** | **0,011** |
| Biseps | 7,44 | 0,17 | **7,95** | **0,70** | **3,5** | **0,009** |
| Triseps | 12,06 | 0,36 | **12,68** | **0,81** | **3,5** | **0,002** |
| Supscapular | 9,04 | 0,52 | **9,60** | **1,13** | **2.8** | **0,039** |

Tablodan da görüldüğü gibi, sadece boy değerinin ortalaması düzenli olarak spor salonuna gelen üyelerde daha yüksek, diğer tüm ölçümler spor salonuna düzenli olarak gelmeyen üyelerde daha yüksek çıkmıştır. Fark analizi sonuçlarına göre boy ve kilo değerlerinin gruplar arasındaki ortalama farkı istatistiksel olarak anlamsız (p>0,05), diğer vücut ölçüm parametreleri arasındaki farklar ise istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05)..

### 4.3.3. Düzenli Spor Salonunu Kullanan ve Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümleri Arasındaki Farklar

Düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan üyelerin fiziksel ölçümleri arasındaki fark Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4. 6. Düzenli spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümleri arasındaki farklar

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Düzenli (n=32)** | | **Düzensiz (n=36)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | **6,78** | **0,71** | 6,33 | 0,59 | **3.2** | **,008** |
| Kol Hareket Sürati | **16,69** | **1,12** | 16,11 | 1,12 | **2.8** | **,033** |
| Esneklik | **45,22** | **2,60** | 43,36 | 2,11 | **3.6** | **,005** |
| Patlayıcı Kuvvet | **95,94** | **2,29** | 93,94 | 2,55 | **3.9** | **,003** |
| Sağ Statik Kuvvet | **31,28** | **0,68** | 30,89 | 0,75 | **2.8** | **,030** |
| Sol Statik Kuvvet | **30,81** | **0,64** | 30,31 | 0,52 | **3.3** | **,001** |
| Gövde Kuvvet | **23,50** | **0,67** | 22,92 | 0,73 | **3.3** | **,001** |
| İşlevsel Kuvvet | **5,47** | **0,57** | 5,14 | 0,59 | **3.1** | **,023** |
| Koşu Sürati | **31,69** | **0,69** | 31,17 | 0,65 | **3.5** | **,003** |

Tablo 4.6’daki verilere göre, fiziksel uygunluk ile ilişkili olarak bakılan tüm testlerin ortalamaları da düzenli olarak spor salonuna giden üyelerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre bütün parametrelerin gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

### 4.3.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Farkı

Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin vücut ölçümlerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için, katılımcıların yaş, medeni durum, sigara içme durumu, ailede spor yapan birisinin olması durumu ve aile tipine göre vücut ölçümleri arasındaki farklara bakılmıştır.

#### 4.3.4.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4. 7. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **<30 (n=8)** | | **30-40 (n=16)** | | **>41 (n=8)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 72,88 | 1,89 | 73,06 | 1,73 | 74,50 | 2,14 | 1,5 | ,174 |
| Boy | 1,72 | 0,01 | **1,76** | **0,04** | 1,73 | 0,02 | **2.7** | **,016** |
| VKİ | 24,56 | 0,60 | 23,68 | 1,10 | **24,95** | **1,10** | **4.8** | **,014** |
| Biseps | 7,49 | 0,18 | 7,39 | 0,16 | 7,49 | 0,18 | 0,5 | ,282 |
| Triseps | 12,01 | 0,48 | 12,03 | 0,33 | 12,19 | 0,33 | 1.3 | ,509 |
| Supscapular | 9,07 | 0,46 | 9,00 | 0,60 | 9,09 | 0,46 | ,05 | ,975 |

Tablodan da görüldüğü gibi, yaşı 30’un altında olan düzenli spor salonuna gelen grubun biseps değerleri ortalaması, yaşı 30-40 arasında olanların ise boy ortalaması daha büyüktür. Diğer tüm vücut ölçümlerinin ortalama değerleri 41 ve üzeri yaşa sahip olan üyelerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre boy ve VKİ ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer ölçüm ortalamaları anlamsızdır (p>0,05). .

#### 4.3.4.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4. 8. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Evli (n=9)** | | **Bekar (n=23)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 74,00 | 1,58 | 73,13 | 2,03 | ,50 | ,145 |
| Boy | 1,74 | 0,03 | 1,74 | 0,04 | ,50 | ,967 |
| VKİ | 24,46 | 1,02 | 24,12 | 1,17 | 0,5 | ,409 |
| Biseps | 7,47 | 0,17 | 7,43 | 0,17 | 0,5 | ,386 |
| Triseps | 12,14 | 0,34 | 12,04 | 0,38 | 0,5 | ,409 |
| Supscapular | 9,12 | 0,44 | 9,01 | 0,55 | 0,5 | ,681 |

Medeni duruma göre bekar olan ve spor salonunu düzenli kullanan üyelerin boyları daha yüksekken, diğer parametreler evli üyelerde daha yüksektir. Ancak fark analizi sonuçlarına göre tüm parametrelerde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

#### 4.3.4.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4. 9. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **İçiyor (n=6)** | | **İçmiyor (n=26)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 72,83 | 1,83 | 73,50 | 1,96 | 0,5 | ,436 |
| Boy | 1,75 | 0,06 | 1,74 | 0,02 | 0,5 | ,464 |
| VKİ | 23,91 | 1,85 | 24,29 | 0,92 | 0,5 | ,906 |
| Biseps | 7,41 | 0,19 | 7,45 | 0,17 | 0,5 | ,556 |
| Triseps | 12,06 | 0,40 | 12,06 | 0,36 | 0,5 | ,869 |
| Supscapular | 9,22 | 0,62 | 9,00 | 0,50 | 0,5 | ,356 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen üyelerden sigara içenlerin boy, triseps ve supscapular değerleri, içmeyenlerin ise kilo, VKŞİ ve biseps değerleri daha yüksektir. Ancak fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

#### 4.3.4.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4. 10. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Var (n=22)** | | **Yok (n=10)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 73,55 | 2,09 | 73,00 | 1,56 | 0,5 | ,617 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,76 | 0,04 | 0,5 | ,190 |
| VKİ | 24,47 | 0,94 | 23,66 | 1,34 | 0,5 | ,064 |
| Biseps | 7,46 | 0,17 | 7,40 | 0,18 | 0,5 | ,176 |
| Triseps | 12,11 | 0,36 | 11,96 | 0,37 | 0,5 | ,287 |
| Supscapular | **9,19** | **0,44** | 8,70 | 0,54 | **2,6** | **,028** |

Düzenli olarak spor salonuna gelen ve ailelerinde başka spor yapan bireylerin olduğu üyelerde boy dışındaki tüm parametreler daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasında supscapular ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer parametreler için ise anlamsız fark vardır (p>0,05).

#### 4.3.4.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4. 11. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Çekirdek (n=18)** | | **Geniş (n=14)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 72,78 | 1,90 | **74,14** | **1,75** | **2,5** | **,020** |
| Boy | 1,74 | 0,04 | 1,74 | 0,03 | 0,7 | ,750 |
| VKİ | 24,02 | 1,16 | 24,47 | 1,06 | 0,5 | ,377 |
| Biseps | 7,48 | 0,17 | 7,38 | 0,15 | 0,5 | ,125 |
| Triseps | 12,15 | 0,38 | 11,96 | 0,33 | 0,5 | ,180 |
| Supscapular | 9,12 | 0,46 | 8,93 | 0,59 | 0,5 | ,488 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen ve geniş ailede yaşadıklarını ifade eden bireylerin kilo ve VKİ değerleri daha yüksek olup, diğer parametreler ise çekirdek ailede yaşayan bireylerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise kilo değerinin gruplar arasındaki farkı istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer değişkenlerin ise gruplar arasındaki farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

### 4.3.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin fiziksel ölçümlerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için, katılımcıların yaş, medeni durum, sigara içme durumu, ailede spor yapan birisinin olması durumu ve aile tipine göre vücut ölçümleri arasındaki farklara bakılmıştır.

#### 4.3.5.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4. 12. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **<30 (n=8)** | | **30-40 (n=16)** | | **>41 (n=8)** | | **X2** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,88 | 0,84 | 6,69 | 0,60 | 6,88 | 0,83 | ,380 | ,827 |
| Kol Hareket Sürati | 15,88 | 0,83 | 16,81 | 1,22 | **17,25** | **0,71** | **7,320** | **,026** |
| Esneklik | 44,38 | 2,83 | 45,75 | 2,44 | 45,00 | 2,78 | 1,112 | ,573 |
| Patlayıcı Kuvvet | 95,63 | 2,39 | 96,31 | 2,21 | 95,50 | 2,51 | ,949 | ,622 |
| Sağ Statik Kuvvet | 30,88 | 0,83 | 31,50 | 0,52 | 31,25 | 0,71 | 3,675 | ,159 |
| Sol Statik Kuvvet | 31,25 | 0,71 | 30,56 | 0,51 | 30,88 | 0,64 | 5,658 | ,059 |
| Gövde Kuvvet | 23,13 | 0,64 | 23,63 | 0,72 | 23,63 | 0,52 | 4,371 | ,112 |
| İşlevsel Kuvvet | **6,00** | **0,00** | 5,19 | 0,54 | 5,50 | 0,53 | **11,540** | **,003** |
| Koşu Sürati | 31,88 | 0,64 | 31,63 | 0,72 | 31,63 | 0,74 | 1,005 | ,605 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen üyelerden yaşı 30’un altında olanların flamingo denge, sol statik kuvvet, işlevsel kuvvet ve koşu süratleri diğer gruplara göre daha yüksektir. Kol sürat hareketi ise yaşı 41 ve üzerinde olanlarda daha yüksek olup, diğer tüm parametrelerin ortalama değerleri 30-40 yaş arasındaki grupta en yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre kol sürat hareketi ve işlevsel kuvvet ortalamalarının gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer parametrelerin farkı ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

#### 4.3.5.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı Tablo 4.13’te verilmiştir.

Tablo 4. 13. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Evli (n=9)** | | **Bekâr (n=23)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,56 | 0,73 | 6,87 | 0,69 | 0,5 | ,281 |
| Kol Hareket Sürati | 15,78 | 1,09 | **17,04** | **0,93** | **3,6** | **,007** |
| Esneklik | 44,89 | 2,52 | 45,35 | 2,67 | 0,5 | ,621 |
| Patlayıcı Kuvvet | 96,78 | 1,30 | 95,61 | 2,52 | 0,5 | ,386 |
| Sağ Statik Kuvvet | 31,33 | 0,71 | 31,26 | 0,69 | 0,5 | ,805 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,78 | 0,67 | 30,83 | 0,65 | 0,5 | ,869 |
| Gövde Kuvvet | 23,33 | 0,87 | 23,57 | 0,59 | 0,5 | ,621 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,33 | 0,71 | 5,52 | 0,51 | 0,5 | ,592 |
| Koşu Sürati | 32,00 | 0,71 | 31,57 | 0,66 | 0,5 | ,145 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen ve evli olan üyelerin patlayıcı kuvvet ve sağ statik kuvvetleri, evli olmayan üyelerin ise diğer parametreleri daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre kol hareket süratinin gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer tüm parametrelerin gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Bu nedenle araştırmanın bu alt hipotezi reddedilmiştir.

#### 4.3.5.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4. 14. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **İçiyor (n=6)** | | **İçmiyor (n=26)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 7,00 | 1,10 | 6,73 | 0,60 | 0,5 | ,621 |
| Kol Hareket Sürati | 16,83 | 1,17 | 16,65 | 1,13 | 0,5 | ,760 |
| Esneklik | 44,50 | 2,95 | 45,38 | 2,55 | 0,5 | ,588 |
| Patlayıcı Kuvvet | 95,50 | 2,35 | 96,04 | 2,31 | 0,5 | ,556 |
| Sağ Statik Kuvvet | 31,17 | 0,75 | 31,31 | 0,68 | 0,5 | ,689 |
| Sol Statik Kuvvet | 31,00 | 0,63 | 30,77 | 0,65 | 0,5 | ,494 |
| Gövde Kuvvet | 23,50 | 0,55 | 23,50 | 0,71 | 0,5 | ,832 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,50 | 0,55 | 5,46 | 0,58 | 0,5 | ,944 |
| Koşu Sürati | 31,67 | 0,52 | 31,69 | 0,74 | 0,5 | ,944 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen ve sigara içen üyelerin flamingo denge, kol sürat hareketi, sol statik kuvvet ve işlevsel kuvvet değerleri daha yüksektir. Sigara içmeyen grubun ise diğer parametreleri daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise sigara içen ve içmeyen grubun tüm farkları istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

#### 4.3.5.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4. 15. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Var (n=22)** | | **Yok (n=10)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,82 | 0,80 | 6,70 | 0,48 | 0,5 | ,826 |
| Kol Hareket Sürati | 16,82 | 1,01 | 16,40 | 1,35 | 0,5 | ,483 |
| Esneklik | 44,64 | 2,68 | 46,50 | 1,96 | 0,5 | ,109 |
| Patlayıcı Kuvvet | 96,09 | 2,27 | 95,60 | 2,41 | 0,5 | ,589 |
| Sağ Statik Kuvvet | 31,18 | 0,66 | 31,50 | 0,71 | 0,5 | ,235 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,91 | 0,61 | 30,60 | 0,70 | 0,5 | ,251 |
| Gövde Kuvvet | 23,45 | 0,74 | 23,60 | 0,52 | 0,5 | ,795 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,50 | 0,60 | 5,40 | 0,52 | 0,5 | ,617 |
| Koşu Sürati | 31,82 | 0,66 | 31,40 | 0,70 | 0,5 | ,119 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen üyelerden aile içerisinde spor yapan başka bireylerin olmadığı grubun esneklik, sağ statik kuvvet ve gövde kuvvetleri daha yüksektir. Diğer ortalamalar ise aile içerisinde başka spor yapan bireyin olduğu grupta daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki bu farklar tüm parametreler için istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05)..

#### 4.3.5.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4. 16. Düzenli olarak spor salonunu kullanan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Çekirdek (n=18)** | | **Geniş (n=14)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,72 | 0,75 | 6,86 | 0,66 | 0,5 | ,587 |
| Kol Hareket Sürati | 16,78 | 0,94 | 16,57 | 1,34 | 0,5 | ,866 |
| Esneklik | 44,67 | 2,70 | 45,93 | 2,37 | 0,5 | ,251 |
| Patlayıcı Kuvvet | 95,89 | 2,22 | 96,00 | 2,45 | 0,5 | ,779 |
| Sağ Statik Kuvvet | 31,17 | 0,71 | 31,43 | 0,65 | 0,5 | ,338 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,94 | 0,64 | 30,64 | 0,63 | 0,5 | ,251 |
| Gövde Kuvvet | 23,44 | 0,70 | 23,57 | 0,65 | 0,5 | ,667 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,56 | 0,51 | 5,36 | 0,63 | 0,5 | ,464 |
| Koşu Sürati | 31,78 | 0,65 | 31,57 | 0,76 | 0,5 | ,377 |

Düzenli olarak spor salonuna gelen üyelerden çekirdek ailede yaşayanların kol hareket sürati, sol statik kuvvet, işlevsel kuvvet ve koşu süratleri daha yüksektir. Diğer tüm parametreler geniş ailelerde yaşayan üyelerde daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçları tüm parametrelerde de, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir (p>0,05).

### 4.3.6. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonuna gitmeyen bireylerin vücut ölçümlerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için, katılımcıların yaş, medeni durum, sigara içme durumu, ailede spor yapan birisinin olması durumu ve aile tipine göre vücut ölçümleri arasındaki farklara bakılmıştır.

#### 4.3.6.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4. 17. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **<30 (n=10)** | | **30-40 (n=17)** | | **>41 (n=9)** | | **X2** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 75,50 | 2,37 | 73,53 | 2,29 | 75,00 | 1,94 | 5,796 | ,055 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 2,642 | ,267 |
| VKİ | 25,12 | 0,97 | 24,70 | 1,12 | 25,00 | 0,82 | 1,034 | ,596 |
| Biseps | 8,33 | 0,75 | 7,86 | 0,68 | 7,69 | 0,56 | 2,777 | ,249 |
| Triseps | 13,01 | 0,75 | 12,63 | 0,86 | 12,40 | 0,73 | 2,778 | ,249 |
| Supscapular | 9,89 | 1,18 | 9,57 | 1,01 | 9,32 | 1,35 | 2,554 | ,279 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden yaşları 30 ve altında olanların tüm vücut ölçüm değerleri daha yüksektir. Fakat fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir (p>0,05).

#### 4.3.6.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4. 18. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Evli (n=24)** | | **Bekar (n=12)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 74,17 | 2,53 | 75,00 | 1,91 | 0,5 | ,251 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 0,5 | ,398 |
| VKİ | 24,74 | 1,03 | 25,19 | 0,91 | 0,5 | ,166 |
| Biseps | **8,17** | **0,70** | 7,51 | 0,48 | **4,5** | **,006** |
| Triseps | **12,88** | **0,80** | 12,28 | 0,69 | **2,6** | **,032** |
| Supscapular | 9,83 | 1,23 | 9,14 | 0,75 | 0,8 | ,120 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden bekar olanların kilo ve VKİ değerleri daha yüksektir. Diğer vücut ölçüm değerleri evli olan üyelerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre biseps ve triseps ortalama değerleri arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer parametre farkları ise anlamsızdır (p>0,05).

#### 4.3.6.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4. 19. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **İçiyor (n=20)** | | **İçmiyor (n=16)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 74,25 | 2,55 | 74,69 | 2,12 | 0,5 | ,498 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 0,5 | ,863 |
| VKİ | 24,80 | 0,96 | 25,01 | 1,07 | 0,5 | ,459 |
| Biseps | 7,98 | 0,71 | 7,91 | 0,71 | 0,5 | ,987 |
| Triseps | 12,77 | 0,82 | 12,56 | 0,81 | 0,5 | ,539 |
| Supscapular | 9,74 | 1,18 | 9,42 | 1,08 | 0,5 | ,305 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden sigara içmeyenlerin kilo ve VKİ değerleri daha yüksektir. Diğer tüm parametreler sigara içen grupta daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki tüm bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Bu nedenle araştırmanın bu alt hipotezi reddedilmiştir.

#### 4.3.6.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4. 20. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Var (n=12)** | | **Yok (n=24)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 74,42 | 2,64 | 74,46 | 2,25 | 0,5 | ,856 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 0,5 | ,540 |
| VKİ | 24,78 | 1,02 | 24,95 | 1,01 | 0,5 | ,212 |
| Biseps | 8,00 | 0,74 | 7,92 | 0,69 | 0,5 | ,987 |
| Triseps | 12,52 | 0,73 | 12,76 | 0,85 | 0,5 | ,295 |
| Supscapular | 9,49 | 1,10 | 9,65 | 1,17 | 0,5 | ,779 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden ailede başka spor yapan bireyin olduğu üyelerin biseps değerleri, olmadığı üyelerin ise diğer parametreleri daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki tüm farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Bu nedenle araştırmanın bu alt hipotezi reddedilmiştir.

#### 4.3.6.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Vücut Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4. 21. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Çekirdek (n=29)** | | **Geniş (n=7)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Kilo | 74,38 | 2,18 | 74,71 | 3,15 | 0,5 | ,938 |
| Boy | 1,73 | 0,02 | 1,73 | 0,02 | 0,5 | ,754 |
| VKİ | 24,86 | 0,89 | 25,03 | 1,45 | 0,5 | ,531 |
| Biseps | 7,88 | 0,70 | 8,22 | 0,70 | 0,5 | ,153 |
| Triseps | 12,62 | 0,83 | 12,92 | 0,70 | 0,5 | ,206 |
| Supscapular | 9,50 | 1,12 | 10,00 | 1,21 | 0,5 | ,287 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden geniş aileden gelen üyelerin tüm vücut ölçüm değerleri daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

### 4.3.7. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Demografik Özelliklerine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonuna gitmeyen bireylerin fiziksel ölçümlerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için, katılımcıların yaş, medeni durum, sigara içme durumu, ailede spor yapan birisinin olması durumu ve aile tipine göre vücut ölçümleri arasındaki farklara bakılmıştır.

#### 4.3.7.1. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaş Gruplarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4. 22. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaş gruplarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **<30 (n=10)** | | **30-40 (n=17)** | | **>41 (n=9)** | | **F** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,70 | 0,67 | 6,18 | 0,53 | 6,22 | 0,44 | 4,944 | ,084 |
| Kol Hareket Sürati | 16,70 | 0,82 | 15,94 | 1,14 | 15,78 | 1,20 | 4,323 | ,115 |
| Esneklik | 44,60 | 2,88 | 42,76 | 1,48 | 43,11 | 1,76 | 2,715 | ,257 |
| Patlayıcı Kuvvet | 95,10 | 2,85 | 93,82 | 2,38 | 92,89 | 2,26 | 3,536 | ,171 |
| Sağ Statik Kuvvet | 31,10 | 0,74 | 30,76 | 0,75 | 30,89 | 0,78 | 1,297 | ,523 |
| Sol Statik Kuvvet | **30,70** | **0,67** | 30,12 | 0,33 | 30,22 | 0,44 | **7,677** | **,022** |
| Gövde Kuvvet | **23,50** | **0,71** | 22,65 | 0,61 | 22,78 | 0,67 | **8,609** | **,014** |
| İşlevsel Kuvvet | 5,40 | 0,52 | 5,12 | 0,60 | 4,89 | 0,60 | 3,472 | ,176 |
| Koşu Sürati | 31,50 | 0,71 | 31,12 | 0,60 | 30,89 | 0,60 | 3,765 | ,152 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden yaşları 30’un altında olanların tüm parametre değerleri, diğer yaş gruplarından daha yüksek çıkmıştır. Ancak fark analizi sonuçlarına göre sol statik kuvvet ile gövde kuvvetleri arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05), diğer parametre farkları ise anlamsızdır (p>0,05).

#### 4.3.7.2. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Medeni Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı Tablo 4.23’te verilmiştir.

Tablo 4. 23. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin medeni durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Evli (n=24)** | | **Bekâr (n=12)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,29 | 0,62 | 6,42 | 0,51 | 0,50 | ,540 |
| Kol Hareket Sürati | 16,25 | 1,19 | 15,83 | 0,94 | 0,5 | ,280 |
| Esneklik | 43,54 | 2,30 | 43,00 | 1,71 | 0,5 | ,585 |
| Patlayıcı Kuvvet | 94,21 | 2,75 | 93,42 | 2,11 | 0,5 | ,540 |
| Sağ Statik Kuvvet | 30,88 | 0,74 | 30,92 | 0,79 | 0,5 | ,908 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,42 | 0,58 | 30,08 | 0,29 | 0,5 | ,156 |
| Gövde Kuvvet | 23,00 | 0,78 | 22,75 | 0,62 | 0,5 | ,398 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,17 | 0,64 | 5,08 | 0,51 | 0,5 | ,704 |
| Koşu Sürati | 31,21 | 0,72 | 31,08 | 0,51 | 0,5 | ,679 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden bekar olanların flamingo denge testi ve sağ statik kuvvet ortalamaları daha yüksektir. Diğer parametreler ise evli olan üyelerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

#### 4.3.7.3. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı Tablo 4.24’te verilmiştir.

Tablo 4. 24. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin sigara içme durumlarına göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **İçiyor (n=20)** | | **İçmiyor (n=16)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,30 | 0,57 | 6,38 | 0,62 | 0,5 | ,937 |
| Kol Hareket Sürati | 15,95 | 1,23 | 16,31 | 0,95 | 0,5 | ,386 |
| Esneklik | 43,35 | 2,25 | 43,38 | 2,00 | 0,5 | ,789 |
| Patlayıcı Kuvvet | 94,15 | 2,66 | 93,69 | 2,47 | 0,5 | ,560 |
| Sağ Statik Kuvvet | 30,80 | 0,77 | 31,00 | 0,73 | 0,5 | ,459 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,30 | 0,57 | 30,31 | 0,48 | 0,5 | ,814 |
| Gövde Kuvvet | 22,85 | 0,75 | 23,00 | 0,73 | 0,5 | ,582 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,20 | 0,70 | 5,06 | 0,44 | 1,5 | ,498 |
| Koşu Sürati | 31,20 | 0,77 | 31,13 | 0,50 | 1,5 | ,838 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden sigara içenlerin patlayıcı kuvvet, işlevsel kuvvet ve koşu sürati değerleri daha yüksektir. Diğer fiziksel ölçüm değerleri sigara içmeyen üyelerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki tüm bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

#### 4.3.7.4. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Ailede Spor Yapan Bireyin Olma Durumuna Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı Tablo 4.25’te verilmiştir.

Tablo 4. 25. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin ailede spor yapan bireyin olma durumuna göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Var (n=12)** | | **Yok (n=24)** | | **t** | **P** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,25 | 0,62 | 6,38 | 0,58 | 1,8 | ,753 |
| Kol Hareket Sürati | 16,58 | 1,08 | 15,88 | 1,08 | 1,5 | ,072 |
| Esneklik | 43,25 | 2,18 | 43,42 | 2,12 | 1,6 | ,753 |
| Patlayıcı Kuvvet | 93,83 | 2,69 | 94,00 | 2,54 | 1,5 | ,856 |
| Sağ Statik Kuvvet | 30,92 | 0,67 | 30,88 | 0,80 | 1,7 | ,856 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,25 | 0,45 | 30,33 | 0,56 | 1,5 | ,804 |
| Gövde Kuvvet | 23,00 | 0,74 | 22,88 | 0,74 | 1,5 | ,655 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,08 | 0,67 | 5,17 | 0,56 | 1,5 | ,779 |
| Koşu Sürati | 31,08 | 0,67 | 31,21 | 0,66 | 1,5 | ,728 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden ailede başka spor yapan bireyin olduğu üyelerin kol hareket sürati, sağ statik kuvvetleri ve gövde kuvvet değerleri daha yüksektir. Diğer tüm parametreler ailelerinde başka spor yapan birey olmayan grupta daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

#### 4.3.7.5. Düzenli Olarak Spor Salonunu Kullanmayan Bireylerin Fiziksel Ölçümlerinin Yaşadığı Aile Tipine Göre Farkı

Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı Tablo 4.26’da verilmiştir.

Tablo 4. 26. Düzenli olarak spor salonunu kullanmayan bireylerin fiziksel ölçümlerinin yaşadığı aile tipine göre farkı

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Özellikler** | **Çekirdek (n=29)** | | **Geniş (n=7)** | | **t** | **p** |
| **X** | **SS** | **X** | **SS** |
| Flamingo Denge | 6,38 | 0,56 | 6,14 | 0,69 | 1,5 | ,531 |
| Kol Hareket Sürati | 16,14 | 0,99 | 16,00 | 1,63 | 1,6 | 1,000 |
| Esneklik | 43,34 | 2,11 | 43,43 | 2,30 | 1,4 | ,876 |
| Patlayıcı Kuvvet | 93,79 | 2,48 | 94,57 | 2,94 | 1,4 | ,696 |
| Sağ Statik Kuvvet | 30,83 | 0,76 | 31,14 | 0,69 | 1,5 | ,345 |
| Sol Statik Kuvvet | 30,24 | 0,44 | 30,57 | 0,79 | 1,3 | ,387 |
| Gövde Kuvvet | 22,86 | 0,79 | 23,14 | 0,38 | 1,5 | ,366 |
| İşlevsel Kuvvet | 5,17 | 0,54 | 5,00 | 0,82 | 1,5 | ,639 |
| Koşu Sürati | 31,17 | 0,54 | 31,14 | 1,07 | 1,5 | ,725 |

Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerden çekirdek aile tipine sahip olan üyelerin flamingo denge, kol hareket sürati, işlevsel kuvvet ve koşu değerleri daha yüksektir. Diğer tüm parametreler ise geniş aileden gelen üyelerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

# 5. TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada, düzenli olarak spor salonunu kullanan ve kullanmayan bireylerin bazı fiziksel ölçümleri ve vücut parametreleri arasındaki farklar ortaya konmuştur. Araştırmada ilk olarak örneklemin genel bilgileri ve demografisi verilerek, aynı zamanda spor salonuna üye olan bireylerin demografisinin ve genel özelliklerinin ne olduğu aydınlatılmıştır.

Ülkemizde spor salonları her ne kadar sayıları giderek artan şekilde yaygınlaşsa da, henüz bu alanda yeterli spor salonu ve salonlara üye olma bilinci yeterli değildir (Ceyhun, 2008). Bunun artması için spor pazarlamasının etkili bir şekilde yapılması gerekir (Kaplan ve Akkaya, 2014). Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve spor salonuna üye olan katılımcıların çoğunluğu 30-40 yaş arasında, bekar, sigara kullanmayan, ailesinde spor yapan başka bireylerin de olduğu, çekirdek ailelerin çoğunlukta olduğu bir demografi söz konusudur. Dolayısıyla spor salonuna üye olmada yaş açısından daha genç ya da daha ileri yaştaki bireylerin katılımı daha azdır. Gökalp (2007)’de yaptığı çalışmada, spor yapma alışlanlıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğunu, genç bireylerin, çok genç ya da daha ileri yaştakilere göre daha fazla spor yapma alışkanlığına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamız bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Ancak bu konuda sınırlı sayıda çalışma vardır ve yaşa göre daha genç ve daha ileri yaştaki bireylerin katılımını sağlayacak çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Çalışmada evli bireylerde ve geniş ailelere sahip bireylerde, bekar olan ve çekirdek ailede yaşayan bireylere göre spor salonlarına üye olma düzeyi daha düşük olarak saptanmıştır. Evli bireylerin de yine katılımının sağlanması sadece o bireyler için değil, aile içerisinde genellikle ataerkil yapıda babanın rol model olması nedeniyle, tüm aileyi olumlu etkilemesi bakımından getirileri olabilmektedir. Chelladurai vd., (1987), yaptıkları çalışmada, spor merkezleri için model geliştirmeye çalışmış ve bunun için cinsiyet, medeni hal ve spor boyutlarını göz önünde bulundurmuşlardır. Direkt olarak medeni halin spor salonuna gitmeye etkisini ölçmemiş olsalar da dolaylı olarak özellikle evli olan bireylerin bekar olanlara göre spor salonuna gitmeyi daha az tercih ettiğini belirlemişlerdir ve bu durum bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Spor salonunu düzenli olarak kullansın ya da kullanmasın, iki grupta da fiziksel aktivite düzeyleri, spor salonunu hiç kullanmayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Demirel vd (2014) çalışmalarında, fiziksel aktivitenin bireylerin daha zinde bir sağlık durumuna sahip olmalarına yardım ettiğini bildirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tüm katılımcıların boy, kilo ve vücut kitle indeksi değerleri, bunun yanında vücut yağ ölçüm değerleri oldukça iyidir. Bu durum spor salonlarının düzenli olarak kullanılsın ya da kullanılmasın, bireylerin bu salonları üye olmalarının fiziksel olarak sağlıklı bir bünyeye sahip olmaları ile aynı anlama geldiği şeklinde değerlendirilebilebilmektedir ve bu Kumartaşlı ve Atabaş, 2014’de yaptıkları çalışma ile desteklenebilmektedir. Bu nedenle spor salonları düzenli kullanmanın sağlanmasının yanında bireylerin buralara üye olması da teşvik edilmelidir (Ceyhun, 2008). Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel ölçüm değerleri de oldukça başarılı ve ortalama düzeyin biraz üzerindedir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin fiziksel ölçüm parametrelerinin, fiziksel sağlıklarını olumlu bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Düzenli olarak spor salonuna kullanan ve kullanmayan bireylerin demografik özellikleri kıyaslandığında; medeni, durum sigara kullanımı, ailede spor yapan bireyin olma durumu ve ailesinin tipinin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Öte yandan gruplar arasında yaşa göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Düzenli olarak spor salonunu kullanan katılımcıların yaş ortalamaları ile düzensiz olarak kullananların yaş ortalamaları birbirine yakındır. Her iki grupta da çoğunluk 30 ila 40 arasında bir yaşa sahiptir. Medeni durum açısından da düzenli olarak spor salonu kullananların büyük bir çoğunluğu bekârken, düzensiz olarak kullananların ise çoğunluğu evlidir. Sigarayı daha çok düzensiz olarak spor salonunu kullananların içtiği görülmektedir. Ailesinde spor yapan bireylerin, düzenli olarak spor salonuna kullanan grupta daha fazla olduğu görülmektedir. Her ne kadar iki grupta da çekirdek aile çoğunluk da olsa da, düzensiz olanlarda bu oran daha fazladır.

Demir ve Filiz (2004) çalışmalarında, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde boy, kilo, vücut yağ indeksi gibi sağlık parametrelerinin risk teşkil edecek düzeylerden uzaklaştığını rapor etmiştir. Spor salonunda düzenli olarak gelen katılımcıların boyları, düzensiz olarak gelenlerden daha yüksektir. Bunun dışında kilo, vücut kitle indeksi, vücut yağ ölçümleri değerleri düzensiz olan grupta daha yüksektir. Vücut kitle indeksi ile yağ ölçümlerinin değerleri iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Öte yandan kilo ve boy ölçüleri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yalaz vd., 1996’da yaptıkları çalışmada düzenli spor yapan sporcular ile, yapmayanlar arasındaki vücut yağ oranlarını karşılaştırmışlar ve sonuç olarak düzenli spor yapanlarla yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir ancak bunun nedeni, bizim çalışmamızda sporcu değil, normal sağlıklı bireylerin kullanılması olabilir. Ayrıca başka bir çalışmada, Kalkavan vd., (1997), 18-27 yaş arası erkek öğrenciler üzerinde yapılan yağ ölçümleri sonucunda düzenli spor yapanların vucut yağ ölçümlerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada bizim çalışmamızdan farklı sonuç göstermektedir ancak çalışmamızda 30 yaş altı birey sayısının az olması bu sonuçları da bizim sonuçlarımızla tam karşılaştırılabilir kılmamaktadır. Bu sebeple yağ ölçümü ve vücut kitle indeksi ile düzenli spor yapmanın ilişkisinin araştırılması için ülkemizde daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Fiziksel ölçüm değerlerinde, yapılan tüm ölçüm değerleri düzenli olarak spor yapan grupta daha yüksektir. Tüm ölçüm sonuçlarında düzenli olarak spor salonu kullanan katılımcıların fiziksel ölçüm değerlerinin daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, her ne kadar iki grupta da fiziksel ölçüm değerleri ortalama değerin üzerinde olsa da, düzenli olarak spor salonuna kullanan bireylerde daha etkili fiziksel aktivite sonuçları alınmaktadır. Elde edilen bu sonuç spor salonunu kullanmanın fiziksel aktiviteleri olumlu katkılarının olduğunu, fakat spor salonu düzenli kullanmanın fiziksel aktivite değerini daha da arttırdığını ve istenilen gerçek sonucu verdiğini göstermektedir. Bu nedenle spor salonlarının kullanımı ne kadar önemliyse, bu salonları düzenli olarak kullanmak bir o kadar daha önemlidir. Balcı vd., 2001 yılında yaptığı çalışmada, 19-40 yaş arasındaki düzenli spor yapan bayanların fiziksel aktivite seviyelerini, kemik mineral yoğunluklarına bakarak belirlemiştir ve yaptıkları çalışma sonucunda düzenli spor yapmanın bizim çalışmamızda olduğu gibi daha etkili fiziksel aktiviteye neden olduğunu ortaya koymuşlardır.

Düzenli olarak spor salonunun kullanan bireylerde boy ve vücut kitle indeksi katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Literatürde boy ve vücut kitle indeksinin yaşa bağlı değişimini raporlayan pek çok çalışma vardır (Kaya ve Özçelik, 2005; .Soyuer ve Soyuer, 2008; Pekcan, 2008). Bu nedenle araştırmamızda elde edilen bu sonuç literatür ile uyumludur. Burada ilginç olan bir diğer sonuç yağ ölçümleri ve kilo ölçümünün yaşa göre farklılık göstermemesidir. Öte yandan örneklemin yaş dağılımının birbirine yakın olması, çoğunluğunun 30 ila 40 yaş arasında olması, aynı zamanda spor salonu düzenli olarak kullanmış olmaları, gruplar arasında fark olmamasını açıklayabilir.

Düzenli olarak spor yapan bireylerde ya da düzenli olarak spor salonunun kullanan bireylerde medeni duruma göre fiziksel ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Düzenli olarak spor salonu kullanan grupta medeni durum homojene yakın dağılmaktadır. Bu nedenle gruplar arasındaki farkın anlamlı çıkmadığı düşünülebilir.

Düzenli olarak spor salonunu kullanan katılımcılarda elde edilen bir diğer sonuç, sigara içen ve içmeyen bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmamasıdır. Burada ise homojen olmayan bir durum söz konusudur. Düzenli olarak spor salonlu kullanan bireylerin büyükçe bir bölümü sigara içmemektedir. Bunun araştırma sonucunu etkilediği ifade edilebilir.

Düzenli olarak spor salonuna kullanan grupta, ailelerinde spor yapan başka bir bireyin olması ve olmaması durumu vücut ölçülerine göre istatiksel olarak anlamlı bir farkla neden olmamaktadır. Burada da sporun fiziksel anlamda bireysel çıktılarının olması ve spor yapan bireyler üzerinde doğrudan etkili olmasının önem arz ettiği ifade edilebilir.

Yine bir benzer sonuç düzenli olarak sporu yapan bireylerde ya da düzenli olarak spor salonu kullanan bireylerde aile tipine göre kilo dışında fiziksel ölçümlerinin anlamlı bir farklılık göstermemiş olmasıdır. Bu noktada da hem aile tiplerinin birbirine yakın olması hem de sporun sonuçların bireysel olmasının önemli olduğu ifade edilebilir. Bunun yanında ailede spor yapan birisinin olmasını diğer aile birliği üyelerine rol modeli olduğunu vurgulamak gerekir.

Düzenli olarak spor salonunun kullanan bireylerde fiziksel ölçümler içerisinde kol hareketi sürati ve işlevsel kuvvet düzeyleri, katılımcıların yaşlarına göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Öte yandan diğer fiziksel ölçüm değerleri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu noktada yine düzenli olarak spor salonuna kullanan bireylerin yaş ortalamalarının birbirine yakın olmasını etkisi olduğu düşünülebilir.

Düzenli olarak spor yapan ya da spor salonu düzenli olarak kullanan bireylerde medeni duruma göre kol hareket sürati dışında diğer parametreler istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Burada da medeni durum dağılımının homojen olmasının etkisi olmakla beraber, düzenli olarak spor salonlu kullanan bireylerin birbirlerine yakın fiziksel aktivite egzersizleri yaptığı ifade edilebilir.

Benzer durum sigara içme konusunda da görülmektedir. Düzenli olarak spor salonlu kullanan bireylerin sigara içen ve içmeyen alt guruplarında fiziksel ölçüm sonuçları birbirlerine benzer olup, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yine burada da gruplar arasında sigara içme durumu dağılımının homojen olmadığı görülmektedir. Örneklemin büyükçe bir kısmı, toplam 32 katılımcı içerisinden 26 katılımcı, sigara kullanmamaktadır. Bu durumun araştırma sonuçlarını etki ettiği ifade edilebilir.

Düzenli olarak spor salonunun kullanan bireylerde ailede spor yapan başka birisinin olması ya da olmaması durumu fiziksel ölçüm değerleri arasında farka neden olmamaktadır. Yine burada da sporun ve fiziksel egzersizlerin bireysel sonuçlarının ön plana çıktığı ifade edilebilir. Benzer durum aile yapısı içinde söz konusudur. Sigara içen ve içmeyen bireylerde her iki aile tipine göre fiziksel ölçümler istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Genel olarak düzenli bir şekilde spor salonunun kullanan katılımcıların demografik özelliklerine göre vücut parametreleri ve fiziksel ölçümlerinin farklı incelendiğinde; demografik özelliklere göre her iki ölçüm grubunun da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilebilir. Bu durum biraz da grubun birbirine yakın demokrasiye sahip olmasından ileri gelmektedir. Daha geniş kitle ve daha farklı demografik özelliklere sahip katılımcıları içeren örneklemde daha geniş sonuçların elde edilmesi mümkündür.

Düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerin vücut ölçümlerinin yaşa göre farkına bakıldığında, genç olan bireylerin tüm vücut ölçümleri daha yüksektir. Öte yandan bu fark ise istatistiksel olarak anlamsızdır. Burada da grupların birbirlerine benzer demografik yapıya sahip olmaları önemli olduğu ifade edilebilir.

Düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerde yağ ölçümleri evlilerde daha fazladır. Bu sonuç günlük gözlemlerimiz ile paraleldir. Toplumumuzda bekâr bireyler evli bireylere göre daha zayıf, daha zinde ve daha fit bir yapıya sahiptir. Evli bireylerde beslenme daha düzenli, günlük yaşam daha kombine ve daha uygun bir şekilde yerine getirilmektedir. Bu nedenle evli bireylerde fiziksel aktivitenin de azalmasına bağlı olarak kilo alımı ve yağ artışı görülmektedir.

Sigara içme durumu da düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerde vücut ölçümler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkı neden olmamaktadır. Bu grupta sigara içenler daha fazla olsa da genel olarak örneklerinin vücut ölçüleri düzenli olarak spor salonuna kullanan bireylerden daha düşüktür.

Düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerde ailede spor yapan başka bireylerin olması ya da ailenin tipi vücut ölçüleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkı neden olmamaktadır. Bu noktada, sporun bireysel yetkilerinin ön plana çıktığını ifade etmek mümkündür. Demografik olarak alt grupların birbirine yakın vücut ölçülerine sahip olmaları, daha çok aile çevresi değil de bireyin yaşamı ile ilişkili bir duruma işaret etmektedir.

Düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerde sol statik kuvvet ve gövde kuvveti dışında diğer tüm fiziksel ölçüm değerleri, yaşa göre gruplar arasında herhangi bir farklılık göstermemektedir. Fiziksel ölçüm değerlerinin tamamı 30 yaş altındaki bireylerde daha fazladır. Bu durum düzenli olarak spor salonu kullanan bireylerin sonuçlarının, normal popülasyona daha uygun olduğunu göstermektedir. Normal popülasyonda genç nüfusun fiziksel ölçüm değerleri daha yüksektir. Bu nedenle spor salonu düzenli olarak kullanmama durumu, bireylerin normal popülasyondan ayrıştırmamaktadır.

Medeni duruma göre de; düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerde evli bireylerin fiziksel ölçümleri genel olarak daha yüksektir. Bu noktada evli bireylerin daha fazla olmasın, bekarlara göre popülasyonun 2 kat olmasının, etkisi olabilir. Öte yandan bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Sigara içme durumuna göre de; düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerden sigara içmeyenlerin fiziksel ölçüm değerleri daha yüksektir. Ancak burada da gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Dolayısıyla bu noktada da düzenli olarak spor salonu kullanmayan bireylerin vücut parametrelerinin normal popülasyona çok farklılaşma da görülmektedir.

Yine spor salonunu düzenli olarak kullanmayan bireylerde, ailede spor yapan birisinin olma durumu ve aile tipine göre fiziksel ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Burada da, spor salonu düzenli olarak kullansın ya da kullanmasın, bireylerin fiziksel aktivitelerinin sonuçlarının daha çok bireysel olduğu görülmektedir. Her ne kadar bizim araştırmamızın sonuçları fiziksel aktivite sonuçları gibi etkinliklerin sonuçlarının bireysel olduğunu ortaya koysa da, bu bireylerin aile çevresinde rol model olabilecekleri düşünülebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde düzenli olarak spor salonunun kullanan bireylere göre düzenli olarak spor salonlu kullanmayan bireylerin, normal popülasyondan çok farklılaşmadığı görülmektedir. Ölçüm değerlerine göre her iki grupta da, kuşkusuz spor salonunu hiç kullanmayan bireylerden daha fazla kazanım söz konusudur. Ancak demografik özelliklere göre fiziksel ölçümler ya da vücut ölçülerinin değişimi incelendiğinde, spor salonlarının beklenen optimum sonucu düzenli kullanım sonrasında verdiği çok net görülmektedir.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada, spor salonu üyesi olan fakat spor salonunu düzenli olarak kullanmayan ve spor salonlarına düzenli olarak giden üyelerin vücut parametreleri ve fiziksel ölçüm sonuçlarının kıyaslanmasına yer verilmiştir. araştırmada bu bağlamda haftada en az üç kez düzenli olarak spor salonuna gelen ve gelmeyen bireyler üzerinde vücut ve fiziksel ölçüm sonuçları elde edilmiş, daha sonra bu sonuçlar kıyaslanmıştır.

Araştırmanın literatür bölümünde de değinildiği üzere, spor ve fiziksel aktivite bireylerin daha zinde bir vücut ve ruh sağlığına sahip olmaları için gerekli olan, sosyal yaşam ve sosyalleşme ile de yakından ilgisi olan önemli bir konudur. Spor sayesinde bireyler sadece fiziksel aktivite düzeylerini geliştirmek ve zinde kalmakla yetinmeyip, aynı zamanda daha sağlıklı sosyal ilişkiler ve günlük yaşantılarında daha başarılı olma imkanı bulabilmektedir. Bunun yanında günlük yaşantımızda meydana gelen değişiklikler ve teknolojinin getirdiği imkanlar, giderek bireylerin daha sedanter bir yaşama sahip olmalarına neden olmaktadır. Tüm bu gelişmelerin fiziksel aktivite üzerinde olumsuz etkilerini gidermek için spor salonları önemli bir görev üstlenmektedir.

Kent içerisinde bireyler fiziksel aktivite için yeterli imkan bulamadığından, fiziksel aktivite eksikliğinin etkilerini hissetmekte ve spor salonlarına üye olmaktadır. Esasen bu durum, bireylerin sporun önemini fark etmeleri açısından önemli bir gelişmedir. Öte yandan istatistikler incelendiğinde, spor salonlarına üye olanların sayısı, düzenli olarak gelenlerin sayısından oldukça az düzeydedir. Bu durum, spor salonlarına üye olmaya niyetli olan ve üyeliklerini gerçekleştiren, diğer bir ifadeyle fiziksel aktivitenin önemini anlayan çok fazla kişi olduğunu, ancak bu kişilerin spor salonlarını yeterince kullanmadıklarını göstermektedir.

Bu noktada bu bireylerin spor salonlarını yeterli düzeyde kullanmamalarını iki temel nedene bağlamak mümkündür. Bunlardan ilki, bu bireylerin spor salonlarından bekledikleri ya da umduklarını bulamamaları, ikincisi ise bu bireylerin spor salonlarına diğer nedenlerle gelme imkanı bulamamalarından ileri gelmektedir. Spor salonlarına bireylerin düzenli olarak gitmelerine engel olan pek çok faktör vardır. Meslek dallarında iş saatlerinin düzensizliği, iş saatlerinin fazla olması nedeniyle bireylerin yeterince bu merkezlere zaman ayıramamaları, aynı zamanda spor salonlarının her ne kadar son yıllarda sayısı artsa da, günümüzde henüz toplam nüfusa göre yetersiz olması gibi sebepler ön plandadır. Bunun yanında spor salonlarına gerekli erişim imkanını buldukları halde, üye olan fakat salonlara gelmeyen bireyler de vardır. Bu bireylerin, birincil olarak salonlara daha düzenli şekilde gelmelerinin sağlanması mümkündür. Bunun sağlanması için ise bireylere spor salonuna düzenli olarak gelmenin, düzenli olarak gelmeme durumuna göre üstünlüklerinin ortaya çıkarılması gerekir. Bu çerçevede yapılan araştırma sonuçları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

* Spor salonuna düzenli olarak gelsin ya da gelmesin, bu salonlara üye olan bireylerin vücut ölçüm değerleri oldukça başarılı ve diğer popülasyon ortalamalarına göre daha yüksektir. Bu nedenle, salonlara düzenli olarak gelmeme durumunda, salonun hiçbir katkısı yoktur gibi bir sonuç çıkarılamaz.
* Spor salonuna düzenli gelen bireylerde ise vücut ölçüm değerleri, spor salonuna düzenli olarak gelmeyenlere göre daha ideal düzeydedir. Dolayısıyla salona üye olarak ara sıra gelmekle yapılmış olan pozitif katkının, salona düzenli olarak gelmek suretiyle arttırılması mümkündür.
* Yine spor salonuna düzenli olarak gelen bireylerin fiziksel ölçüm değerleri, düzenli olarak gelmeyen gruba göre daha yüksektir. Bu durum, spor salonuna düzenli olarak gelmenin, fiziksel uygunluk testlerinde daha yüksek başarıya neden olduğunu ortaya koymaktadır.
* Düzenli olarak spor salonuna gelen bireylerde, demografik özellikler çok ciddi bir farklılık göstermemekte ve gelen tüm bireylerde fiziksel uygunluk değerleri ve vücut ölçümlerinde önemli katkılar sağlanmaktadır.
* Düzenli olarak spor salonuna gelmeyen üyelerde ise demografik özelliklerin fiziksel aktivite ve vücut ölçümleri üzerindeki etkileri normal popülasyona daha fazla paralellik göstermektedir. Diğer bir ifadeyle spor yapan ve spor yapmayan birey arasındaki fark, düzenli olarak spor yapan grupta daha fazla ön plana çıkmaktadır.
* Düzenli olarak spor salonuna gelen bireylerde ölçüm sürecinde de gönüllü katılım daha fazla gözlemlenmiştir. Bu bireylerin salona düzenli olarak gelmeyen bireylere nispeten daha fazla sosyal gelişim gösterdikleri ifade edilebilir.

# KAYNAKÇA

Adıgüzel, O., Batur, H. Z. ve Ekşili, N. (2014). “Kuşakların Değişen Yüzü Ve Y Kuşağı İle Ortaya Çıkan Yeni Çalışma Tarzı: Mobil Yakalılar”, Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social SciencesYear: 2014/1, Number:19.

Alpözgen, A. Z. ve Özdinçer, A. R. (2016). “Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme”, HSP 2016; 3(1):66-72.

Atasoy, B. ve Kuter, F. Ö. (2005), Küreselleşme ve Spor, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, XVIII (1), 2005, 11-22.

Baechle ve Earle, 1994: 428

Bayraktar, C. (2003), Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XVII, Sayı: 1.

Barnes (2009). “Guess Who's Coming to Work: Generation Y. Are You Ready for Them?”, Public Library Quarterly, 28:1, 58-63.

Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite, Turk Hij Den Biyol Derg. 2013; 70(4): 205-214.

Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 2014, 12 (1), 1-10.

Çivi S, Tanrıkulu MZ. Yaşlılarda bağımlılık ve fiziksel yetersizlik düzeyleri ile kronik hastalıkların prevalansını saptamaya yönelik epidemiyolojik çalışma. Türk Geriatri Dergisi 2000; 3:85-90.

Çobanoğlu, F. (2010).

Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 5, Sayı 2,(2004),109-114.

Demirdağ, M. (2010), Sporun Öğretilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisinin Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Demirel, H. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi- Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.

Ekmekçi, R. ve Ekmekçi, YAD (2010). Spor Pazarlaması, Pamukkale Journal of Sport Sciences 2010, Vol. 1, No. 1, Pg:23-29.

Filiz, Z. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi”, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 3.

Fister, I. Rauter, S. Yang, X. Ljubic, K. ve Fister, I. (2005), Planning the sports training sessions with the bat algorithm, Neurocomputing 149 (2015)993–1002.

Fişek, K. (1985). “100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi”, Gerçek Yayınevi, İstanbul.

Güven, Ö. ve Öncü, G. (2006). “Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü”, Aile ve Toplum Dergisi, Temmuz-Ağustos-Eylül 2006 Yıl:8 Cilt: 3 Sayı:10.

Kallinen, M. Sipila, S. Alen, M. ve Suominen, H. (2002), Improving Cardiovascular Fitness by Strenght or Endurance Training in Women Aged 76-78 Years. A Population-Based, Randomized Controlled Trial, Age and Ageing, 31: 247-254.

Kalyon, T. A. (1994). Spor Sakatlığı ve Spor Sakatlıkları, GATA Basımevi, Ankara.

Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences, 19(1), 54-62.

Kesler, A. Kaya, B. Ateş, O. Ve Şahin, M. (2003), Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarının Profesyonel Futbolcuların Maksimal Oksijen Kapasiteleri Üzerine Etkisi, İ Ü Spor Bilim Derg 2003-11;3(ÖS): 80-83.

Kılıçaslan, Ç., (2008), „‟Ortaca Kenti Rekreasyon Alanlarının Mevcut Durumu Ve Muğla Üniversitesi Ortaca Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Alanlarına Yönelik Beklentileri, Düzce Üniversitesi Ormancılık Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 1-2, Sayfa: 3-16.

Kitiş, Y. ve Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri DergisiArşivCilt 4, Sayı 3.

Koç, H. ve Tamer, K. (2008), Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının Lipoprotein Düzeyleri Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 17(3) 137-143.

Küçük, V. ve Koç, H.(2011), Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 9, 211-221, (2003).

Mil, H. ve Şanlı, S. (2015). "Sporda Şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi". Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 14 (2015): 231-247

Mota, J. Silva, P. Maria Paula Santos , José Carlos Ribeiro , José Oliveira & José A Duarte (2005) Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity, Journal of Sports Sciences, 23:3, 269-275

NIH, (2006), Your Guide to Physical Activity and Your Heart, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute.

Obuz, P. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğiyle İlgili Etik Olmayan Davranışlara İlişkin Görüşleri, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Özdinç, Ö. (2005). “Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun Ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri”, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (2) 77-84.

Özer, K. (2013). Fiziksel Uygunluk Nobel Yayım Dağıtım Ankara.

Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, nönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 15 (3) 219-224.

Tınazcı, C., Emiroğlu, O. ve Burgul, N. (2008). Kktc 7-11 Yaş Kız ve Erkek İlkokul Öğrencilerinin Eurofit Test Bataryası Değerlendirilmesi, http://old.neu.edu.tr/docs/nazim-burgul-yetenek.pdf

Tolon, B. İsen, G. ve Batmaz, V. (1991). “Sosyal Psikolojisi”, Adım Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara.

Raitakari, O. T., Taimela, S., Porkka, K. V. K., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H. K., et al. (1997). Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Medicine and Science in Sports and Exercise.

Sağlam, M., İnce, D. İ., Yağlı, N. V., Arıkan, H., Kütükçü, E. Ç., Karakaya, G. ve Kalyoncu, F. (2014). “Erişkin Astımlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi”, Hacettepe Journal of Sport Sciences 2014, 25 (3), 132–141.

Sevim, Y. (1991). Kondisyon Antrenmanı (1.Baskı), Ankara, Gazi Büro Kitap Evi.

Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). “Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite”, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 15 (3) 219-224.

Stewart AL, Mills KM, King AC, Haskell WL. Physical activity questionnaire for older adults: outcomes for interventions. Med Sci Sports Exerc 2001; 33: 1126-41

Şahan, S. (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spor Aktivitelerinin Rolü”, KMU İİBF Dergisi Yıl:10 Sayı:15 Aralık/2008.

Van Heuvelen MJK, Kempen JM, Ormel J. Physical fitness related to age and physical activity in older persons. Med Sci Sports Exerc 1998; 30: 434-441.

Vassigh, G. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

WHO, (2011), Global Recommendations on Physical Activity for Health 18-64 Years Old, World Health Organization.

Yavaş, Ö. (2015). Sporun Ekonomi İçindeki Yeri ve Spor Pazarlama: Üç Büyük Spor Kulübünde Uygulamalı Bir Araştırma, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yazıcı, A. G. (2014). “Toplumsal Dinamizm ve Spor”, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 3/1 2014 s. 394-405.

# EKLER

## Ek.1. Ölçüm Envanterleri

## Ek.2. Katılım ve İzin Formları