



A study on habits of using fitness centre

Fitness merkezi kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma

Emre Bağcı¹

Abstract

This research is conducted in order to investigate habits of using fitness centre, where people enrol in an effort to avoid sedentary lifestyle that has been lately increasing. People tend to start doing regular physical activity in order to get rid of health problems caused by sedentary lifestyle. Fitness centres are one of the most preferred sports grounds because they offer many advantages apart from variety of physical activity opportunities. Therefore, it is important to determine fitness centre using habits for managers to provide better services and also for people to maintain consistency in sports.

Within this scope, data from the sports centre located at Balgat district in Ankara province was analysed. The mean age of all the members is 30.62 years. While the mean age of female participants is 30.43 years, it is 30.74 for male participants. Monday is when the centre is used the most with 17.67% while Saturday is the least visited fitness centre day with 9.79%. February with a rate of 10.67% is noted to be the month in which facility is used the most. The least use of the facility occurred in June with a rate of 5.24%. As the hours of intense participation in fitness centre are observed, it is concluded that the highest number of entries to the facility takes place between 18:00 and 19:00. 18.42% of the total number that sums up to 21594 entries takes place during this period. Through this study, it is concluded that people have certain habits regarding using fitness centres.

Özet

Bu araştırma fitness merkezlerinin kullanım alışkanlıklarının tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır. Hareketsiz yaşamdan kaynaklı sağlık problemlerinden kurtulmak amacıyla insanlar düzenli fiziksel aktiviteye başlama eğiliminde olurlar. Birçok fiziksel aktivite olanağının yanında birçok avantajları sebebi ile fitness merkezleri en çok tercih edilen spor alanlarından birisidir. İnsanların bu merkezleri kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi özellikle işletmeciler tarafından daha iyi hizmetin verilebilmesi açısından önem arz etmektedir.

Araştırma, Ankara ili Balgat semtindeki fitness merkezi verileri kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya katılanların genel yaş ortalaması 30.62'dir. Kadın katılımcıların yaşları ortalaması 30.43 ve erkek katılımcıların yaş ortalaması 30.74'tür. Pazartesi'nin, %17.67 ile fitness merkezinin en çok kullanılan günü iken, cumartesi'nin %9.79 ile fitness merkezinin en az kullanılan günü olduğu görülmüştür. Şubat ayı %8.79 oranı ile tesisin en yoğun kullanıldığı aydır. Haziran ayı ise %5.24 oranı ile tesisin en az yoğunlukta kullanıldığı süre olarak kayıt edilmiştir. Fitness merkezinin kullanımının yoğun olduğu saat dilimleri incelendiğinde tesise en çok girişin 18.00 – 19.00 arasında olduğu gözlenmiştir. Toplam girişin %18.42'si ile toplamda 21594 adet giriş bu saat diliminde gerçekleşmiştir. Yapılan bu çalışmada insanların fitness merkezlerini kullanımları ile ilgili bazı alışkanlıkların olduğu görülmüştür

¹ Öğr.Gör.Dr., Gazi Üniversitesi ,Spor Bilimleri Fakültesi, ebagci@gazi.edu.tr

Keywords: Fitness center; membership; habits of using.

Anahtar Kelimeler: Fitness merkezi; üyelik; kullanım alışkanlıkları.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre; fiziksel aktivite azlığı, küresel bazda ölüm sebebi olarak önde gelen 10 risk faktöründen birisidir. Fiziksel aktivite içerisinde bulunmayan insanlar, haftada en az 150 dakika orta şiddette egzersiz yapan insanlara oranla %20, %30 daha fazla ölüm riski taşırlar (www.who.int; Dölek, 2017). Hareketsiz bir yaşam biçimine sahip kişilerin, hareketli olanlara nazaran %50 daha fazla oranla erken ölme riskine sahiptirler (Nicklett vd, 2012).

Fiziksel hareketten yoksun kalma dünya genelinde başlıca sağlık problemlerinden biri olarak görülmektedir (Güngörmüş vd. 2014). Her yıl yaklaşık 3 milyon ölüm ve 32 milyon engellilik durumu fiziksel aktivite azlığı ile ilişkilendirilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı kanser, diyabet, felç ve kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkma riskini artırır (www.who.int). Düzenli fiziksel aktivite, kalp rahatsızlığı, diyabet, göğüs ve kolon kanseri riskini azaltır. Ayrıca inme, hipertansiyon ve depresyon riskini de azaltır. Fiziksel aktivite enerji harcamalarının önemli bir belirleyicisidir ve bu nedenle enerji dengesi ve ağırlık kontrolü için de oldukça önemlidir (Prichard ve Tiggemann, 2008; www.who.int; Rohde ve Verbeke, 2017). Fitness, sağlık kulübü ya da açık alan fitness tesislerine giden kişilerin en yüksek fiziksel uygunluk seviyesine ulaşma ihtimallerinin 2.5 kat daha fazla olduklarını göstermiştir (Giles-Corti ve Donovan, 2002). Amerika'da İnsan ve Sağlık Servisi Departmanı, haftada 150 dk orta şiddette ve 75 dk da yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapmanın insan sağlığı açısından önemine değinmiştir (Schroeder vd. 2017).

Fiziksel aktiviteyi düzenli bir şekilde uygulamanın şeker hastalığına yakalanma oranı %45'e kadar azaltabilir (LaMonte vd. 2005). Kardiyovasküler açıdan sağlıklı olmak ile düzenli spor yapmak arasında anlamlı derecede olumlu bir ilişki bahsedilmektedir (Schroeder vd. 2017). Psikolojik refahla ilgili de, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın önemli fayda sağladığı görülmüştür. Egzersiz yoluyla bireylerde anksiyete, stres ve depresyonun azaldığına ilişkin birçok çalışma yapılmıştır (Prichard ve Tiggemann, 2008; Aşçı, 2003).

Fiziksel aktiviteye başlamak ve devamlılığını getirmek için insanların önünde birçok engel bulunmaktadır. Daha çok insanın spora teşvik edilebilmesi, ya da dahil olabilmesi için bu engellerin de ortada kaldırılması gerekmektedir (Kruger vd. 2007). Gelişmiş ülkelerde insanların fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi için birçok çalışma yapılmaktadır. Fitness üyeleri sigorta kapsamına alınmış, birçok şirket, çalışanın fitness merkezi üyelik ücretlerini karşılamaktadır (Schroeder vd. 2017).

Fiziksel aktivitenin gerekliliği insanları farklı arayışlara itmiş, rutin hayatında in-aktif olan bireyler fiziksel aktivite için zaman ayırmaya başlamışlardır. Oluşan talebi karşılamak için sürekli yeni spor tesisleri yapılmaktadır (Kruger vd. 2007; Bağır ve Altıntaş 2014; Uyar ve Sunay 2016).

Fitness merkezi üyelikleri fiziksel aktiviteye katılımın temel göstergelerinden birisidir. Her yıl 144.7 milyon üye ile dünya genelinde yaklaşık 183.900 fitness merkezi bulunmaktadır, bu merkezler aracılığı ile yaklaşık 84 milyar dolar gelir sağlanmaktadır. Neredeyse tüm insanların fiziksel aktivitenin faydalarını bilmelerine rağmen, yeteri oranda bu aktivitelere katılım göstermezler. Aslında çok iyi bilinmektedir ki egzersize devam etmek, sürekliliği sağlamak, fizyolojik faydalar için önemlidir. Ne yazık ki kişiler sporu bıraktıktan sonra tamamen ya da kısmen hayal kırıklığı yaşarlar. Kısa süreliğine sportif aktiviteye dahil olan kişilerde bu fizyolojik adaptasyon tam olarak sağlanamamış olsa bile yine de bunun farkında olurlar (Sperandei vd., 2016).

Gelir seviyesi, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal, kişinin sağlık durumu gibi faktörler, bireyin fiziksel aktiviteye katılma kararını etkileyebilmektedir (Yong Kang Cheah ve Bee Koon Poh, 2014). Fiziksel aktivitenin sürdürülebilmesi, adaptasyonu kişisel, sosyal ve çevresel faktörler ile

aktiviteye katılım gösterenler, sayıları ve aktivitenin uygulanacağı yere de bağlıdır (Jones vd., 2005), (Vlachopoulos ve Neikou, 2007). Normal BMI ye sahip kişilerin yüksek olanlara göre spora daha uzun süreli bağlandıklarını ortaya koymuşlardır. Spor yapmaya başlama amacı fazla kilolarından olmak olan kişilerin en kısa zamanda sporu terk ettikleri görülmüş. Bunu nedeni olarak da, spora başladıkları zaman ki kilo verme beklentilerinin kısa zamanda gerçekleşmemesi şeklinde yorumlanmıştır (Sperandei vd., 2016).

Sağlık problemleri olan bireyler, olmayan bireylere göre fitness merkezini daha az kullanmaktadırlar. Bunun nedeni olarak, fitness çalışmalarının fiziksel uygunluğu düşük olan bireylerde olumsuz bir etki yaratması düşünülebilir (Stephanie vd., 2016). Dünyada 18 yaş üzeri insanların % 23'ü fiziksel aktivite konusunda yetersiz kalmıştır (erkekler %20, kadınlar %27). Gelir seviyesi ve fiziksel aktivite açısından ülkeler incelendiğinde, gelir seviyesi arttıkça fiziksel hareketsizliğin de arttığı görülmüştür. Bu durum düşük gelirli ülkelerdeki insan iş gücüne olan bağlılık ile ilişkilendirilebilir (www.who.int).

Fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesinde önemli bir role sahip olması bir yandan egzersiz programlarına katılan insan sayısının artmasını, diğer yandan da bu konuda yapılan çalışmaların artmasına sebep olmuştur (Farrell ve Shields, 2002). İnsanların büyük çoğunluğunun fitness merkezlerinde spor yapıyor olması, bu merkezlerin kullanım alışkanlıklarının belirlenmesini önemli kılmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler ile fitness merkezlerinin kullanım alışkanlıklarına göre tekrar dizayn edilmesi, hizmet kalitesi vb. konuların gelişmesi açısından faydalı olacaktır.

Materyal ve Metot

Bu çalışmanın araştırma grubunu, Ankara ili Balgat semtinde bulunan fitness merkezine bir yıl içerisinde, farklı süreler (aylık, yıllık) için üye olan 2809 üye oluşturur.

Tablo 1. Çalışmaya katılan deneklerin cinsiyete göre oranları ve yaş ortalamaları

	Üye sayısı	Oranlar	Yaş ortalamaları
Erkek	1724	61.37%	30.74
Kadın	1085	38.63%	30.43
Toplam	2809		30.62

Veriler spor merkezinin giriş – çıkış turnike sistemine bağlı bulunan bilgisayar programından alınmıştır. Bu program fitness merkezlerindeki giriş-çıkış, muhasebe, personel takip, üye takip ve daha birçok konuda bilgi toplanmasının sağlanması için, spor merkezleri kullanımına özel geliştirilmiş programdır. Üyelerin tesisi kullanım saatleri, kullanım günleri bilgisayar programından Exell formatı ile alınmış ve bu veriler analiz edilmiştir. Tesiste bulunan turnike sistemleri “El Tanımlama” ile çalışmakta olup bir üyenin başka bir üye adına giriş yapması mümkün değildir. Bu durum elde edilen verilerin mükerrer olmasını engellemektedir.

Veriler 2016 yılında fitness merkezine giriş yapan üyelerin bilgisayar yazılım programında oluşturdukları verilerden alınmıştır. Bu bir yıllık süre içerisinde üye olan her birey üyelik sayılarının, cinsiyete oranlarının ve yaş ile ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin analizinde Excell 2016 programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Yaptığımız çalışmada Ankara ili Balgat semtinde bulunan bir spor merkezinin verileri kullanılarak yapılmıştır. Söz konusu fitness merkezinde, fitness, kardio, yüzme, squash, grup egzersiz dersleri (pilates, step-aerobik, zumba, tae bo vb.), basketbol, masa tenisi, çocuk cimnastiği ve havalı silah atış poligonu olmak üzere geniş bir hizmet sunulmaktadır. Çalışmada, %61.37'si erkek %38.63'ü kadın olmak üzere 2809 fitness üyesinin verileri kullanılmıştır.

Fitness merkezi haftanın 7 günü, hafta içi 06.30 – 23.00 saatleri arasında, hafta sonları ise 08.00 – 21.00 saatleri arasında hizmet vermektedir. Genellikle yıllık üyelik sistemi ile çalışmakta olan spor merkezinde farklı üyelik paketleri de sunulmaktadır.

Tablo 2. Fitness merkezine gelen üyelik görüşmesi sayısı ve geliş şekilleri

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haz.	Tem.	Ağus.	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Top	%
Telefon	210	286	342	259	249	301	157	215	220	304	230	276	3049	46.29%
Referans	23	14	13	37	80	63	106	114	122	143	133	157	1005	15.26%
Walk in	237	276	260	211	170	155	196	217	197	270	172	172	2533	38.45%
Toplam	470	576	615	507	499	519	459	546	539	717	535	605	6587	
%	7.14%	8.74%	9.34%	7.70%	7.58%	7.88%	6.97%	8.29%	8.18%	10.89%	8.12%	9.18%		

Fitness merkezine gelen üyelik görüşmeleri dağılımları tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, spor merkezine üye olmayı planlayan kişilerin büyük bir çoğunluğun (%46.26) telefon ile bilgi aldığı görülmektedir. Merkezde internet üzerinden üyelik bulunmamaktadır. Bu nedenle referans ve walk in olarak gelen görüşmeler, yani yüz yüze yapılan görüşmeler daha fazla önem arz etmektedir. Diğer önemli bir konu da kişilerin telefon ile ön bilgi aldıkları düşüncesiyle, telefonda verilen üyelik bilgilerinin ne kadar önemli olduğudur. Bu konuda tesiste telefon görüşmelerinde karşı tarafa verilecek bilgiler ile ilgili bir şablon bulunmakta ve her telefona cevap veren kişinin standart bilgileri vermesi sağlanmaktadır.

Tablo 3. Gelen görüşme sayısı ve üyelik gerçekleşme oranı

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haz.	Tem.	Ağu.	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Top
Görüşme Sayısı	470	576	615	507	499	519	459	546	539	717	535	605	6977
Gerçekleşen Üyelik	280	352	320	235	168	136	196	173	172	313	319	310	2974
%	59.57%	61.11%	52.03%	46.35%	33.67%	26.20%	42.70%	31.68%	31.91%	43.65%	59.63%	51.24%	42.63%

Fitness merkezine gelen görüşmelerin üyeliğe çevrilme oranları tablo 3’de gösterilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında gelen görüşmelerin %42.63’ünün üye olduğu görülmektedir. Bu oran Kasım ayında %59.63 ile en yüksek orana sahipken, Haziran ayındaki %26.20 ile bu tarihte en düşük orana sahip olduğunu göstermiştir.

Tablo 4. Aylara göre yapılan üye sayıları ve toplam üye sayısına oranları

Süre	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haz.	Tem.	Ağu.	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Top	%
≤ 6 ay	27	104	49	38	23	38	48	41	31	36	55	53	543	19.33%
7 - 11 ay	0	1	2	0	1	1	1	1	2	3	3	3	18	0.64%
12 ay	243	238	254	182	136	90	143	128	136	208	209	195	2162	76.97%
≥ 12 ay	10	9	15	15	8	7	4	3	3	3	2	7	86	3.06%
Toplam	280	352	320	235	168	136	196	173	172	250	269	258	2809	
%	9.97%	12.53%	11.39%	8.37%	5.98%	4.84%	6.98%	6.16%	6.12%	8.90%	9.58%	9.18%		

Aylara göre yapılan üyelik sayılarına bakıldığında en çok üyeliğin Şubat ayında (%12.53) yapıldığı görülmektedir. En az sayıda üyelik ise %4.84 oran ile Haziran ayında yapıldığı görülmektedir.

Tablo 5. Cinsiyet açısından üyelik rakamları

	Ocak	Şub.	Mar.	Nis.	May.	Haz.	Tem.	Ağu.	Eylül	Ekim	Kas.	Ara.	Top.	%
Erkek	175	216	184	134	113	73	126	102	111	161	162	167	1724	61.37%
Kadın	105	136	136	101	55	63	70	71	61	89	107	91	1085	38.63%
Top	280	352	320	235	168	136	196	173	172	250	269	258	2809	
Erkek üye %	62.50%	61.36%	57.50%	57.02%	67.26%	53.68%	64.29%	58.96%	64.53%	64.40%	60.22%	64.73%		
Kadın üye %	37.50%	38.64%	42.50%	42.98%	32.74%	46.32%	35.71%	41.04%	35.47%	35.60%	39.78%	35.27%		

Fitness merkezine üye olan kişilerin cinsiyetlerine göre ayrımları tablo 5'te verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan üyelerin %61.37'si erkek iken, %38.63 ü kadınlardan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin spor merkezlerini kullanımları ile ilgili yapılan bir araştırmada da merkezi kullanan erkek öğrencilerin oranı %59.99 iken kadın katılımcı oranı %40.01 olarak belirtilmiştir (Aslan&Koçak, 2011)

Tablo 6. Yaş aralıklarına göre üye sayıları

Yaş	< 14	14 - 17	18 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 <	Top.
Erkek üye	74	87	371	352	262	227	154	80	60	39	9	9	1724
Kadın üye	45	114	241	183	107	147	104	57	49	23	7	8	1085
Toplam	119	201	612	535	369	374	258	137	109	62	16	17	2809
%	62.18%	43.28%	60.62%	65.79%	71.00%	60.70%	59.69%	58.39%	55.05%	62.90%	56.25%	52.94%	
%	37.82%	56.72%	39.38%	34.21%	29.00%	39.30%	40.31%	41.61%	44.95%	37.10%	43.75%	47.06%	

Fitness merkezine üye olan kişilerin yaş aralıklarına göre sayıları tablo 6'da verilmiştir. Buna göre en çok katılımın 18-24 yaşları arasında (612 üye) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Fitness merkezinin aylara ve günlere göre kullanım sıklığı

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	May.	Haz.	Tem.	Ağus.	Eylül	Ekim	Kas.	Aralık	Top.	%
Pazartesi	1951	1850	1196	1666	1698	802	967	1594	905	1841	1513	1597	17580	17.67%
Salı	1914	1777	1150	1553	1539	748	895	1497	889	1410	1769	1432	16573	16.66%
Çarşamba	1381	1620	1374	1482	1259	1033	857	1514	950	1303	1641	1387	15801	15.88%
Perşembe	1285	1573	1304	1346	1136	925	825	1175	1133	1246	1200	1499	14647	14.72%
Cuma	1313	1471	945	1515	1127	708	1048	1112	1146	1179	1237	1464	14265	14.34%
Cumartesi	967	1078	666	996	728	487	565	671	611	1012	898	1062	9741	9.79%
Pazar	1210	1249	756	915	946	512	774	801	662	1180	986	891	10882	10.94%
Toplam	10021	10618	7391	9473	8433	5215	5931	8364	6296	9171	9244	9332	99489	
%	10.07%	10.67%	7.43%	9.52%	8.48%	5.24%	5.96%	8.41%	6.33%	9.22%	9.29%	9.38%		

Fitness merkezine üye olanların aylara göre tesisi kullanım sayıları ve bunun genele oranı tablo 7'de gösterilmiştir. Buna göre tesisin en çok kullanıldığı ay %10.67 ile Şubat ayın olurken, en az kullanımı da %5.24 ile Haziran ayı olmuştur. Fitness merkezinin en çok kullanıldığı gün %17.67 ile pazartesi olurken, en az kullanıldığı gün %9.79 ile cumartesi günü olmuştur.

Tablo 8. Fitness merkezinin günün saatlerine göre kullanımı

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haz.	Tem.	Ağu.	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Top.	%
06:00-07:00	166	170	181	278	244	67	102	184	172	184	144	148	2040	1.74%
07:00-08:00	306	329	328	219	172	82	158	230	189	331	330	332	3006	2.56%
08:00-09:00	325	357	445	188	170	119	184	269	218	320	316	357	3268	2.79%
09:00-10:00	315	336	378	255	216	129	196	226	214	327	352	380	3324	2.84%
10:00-11:00	310	304	364	336	267	148	176	238	162	338	328	343	3314	2.83%
11:00-12:00	465	399	466	366	411	202	238	350	272	384	387	396	4336	3.70%
12:00-13:00	715	734	748	563	503	287	390	468	388	640	556	591	6583	5.62%
13:00-14:00	654	591	587	499	483	305	343	458	374	537	518	574	5923	5.05%
14:00-15:00	597	582	644	520	419	305	385	479	393	482	501	534	5841	4.98%
15:00-16:00	653	628	656	526	454	273	417	637	438	581	579	601	6443	5.50%
16:00-17:00	790	774	812	624	592	397	495	616	554	665	646	726	7691	6.56%
17:00-18:00	1397	1425	1471	1156	969	660	797	1192	857	1190	1226	1277	13617	11.62%
18:00-19:00	2225	2262	2086	1830	1750	1124	1275	1786	1374	1937	1957	1988	21594	18.42%
19:00-20:00	1488	1689	1828	1542	1296	623	826	1238	918	1283	1344	1350	15425	13.16%
20:00-21:00	891	891	1316	904	737	338	486	695	440	761	798	780	9037	7.71%
21:00-22:00	424	361	754	464	363	397	230	357	212	283	385	375	4605	3.93%
22:00-23:00	73	109	300	113	58	175	54	62	40	56	72	72	1184	1.01%
Toplam	11794	11941	13364	10383	9104	5631	6752	9485	7215	10299	10439	10824	117231	

Fitness merkezinin kullanımının yoğun olduğu saat dilimleri tablo 8'de gösterilmiştir. Tesise en çok giriş toplam girişin %18.42'si ile toplamda 21594 adet giriş ile 18.00 – 19.00 saatleri arasında kayıt edilmiştir.

Tablo 9. Fitness merkezi haftalık grup egzersizi programı

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Toplam	%
06:00 - 10:00	1	0	1	0	0	0	0	2	3.92%
10:00 - 14:00	1	1	1	0	1	2	2	8	15.69%
14:00 - 18:00	0	0	0	0	0	3	2	5	9.80%
18:00 - 22:00	8	8	7	8	5	0	0	36	70.59%
Toplam	10	9	9	8	6	5	4	51	
%	19.61%	17.65%	17.65%	15.69%	11.76%	9.80%	7.84%		

Fitness merkezinde üyelere hizmet verilmesi amacıyla uygulanan grup egzersiz programı sayıları tablo 9'da gösterilmiştir. Grup derslerinin büyük bir çoğunluğu, üye girişinin de en çok olduğu pazartesi günlerine planlanmıştır.

Yaptığımız çalışmada fitness merkezine gelen üyelik görüşmeleri değerlendirildiğinde, görüşmenin en çok yapıldığı ay olarak Ekim karşımıza çıkmaktadır (%10.89, 717 görüşme). Genel olarak fitness sektöründe sezon, okulların açılması ile başlar, okulların kapanması ile sona erer. Elde edilen sonuç bu görüşü destekler niteliktedir. Nitekim en düşük üyelik görüşmesi Temmuz ayında gerçekleşmiştir (%6.97, 459 görüşme). Mevsimsel olarak bakıldığında, ilkbaharda %24.61, yazın %23.14, sonbaharda %27.19 ve kış mevsiminde %25.06 oranlarında üyelik görüşmeleri gerçekleşmiştir. Bu da insanların yaz mevsimi sonrasında bir spor merkezine üye olmayla ilgili daha pozitif olduklarını göstermektedir.

Yapılan bir çalışmada istirahat kalp atım sayısına bakıldığında, fitness merkezi üyelerinin, üyelikleri bulunmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Dahası, artan fiziksel aktivite performansı ve kardiyovasküler sağlık durumları, üyelerin üyeliklerinde de uzatma eğiliminde olmaları ile ilişkilendirilmiştir. Fitness merkezi üyesi olanlar ile olmayanların fiziksel aktiviteye katılım oranlarında da üyelerin bariz bir üstünlüğü bulunmuştur (üye olanlarda %88, olmayanlarda %54) (Schroeder et al., 2017).

Üyelik görüşmelerinde insanların daha çok telefon ile iletişim kurdukları görülmüştür (%46.29). "Walk in" denilen ve kişilerin tesisi gezmek için, herhangi bir referans aracılığı olmaksızın, randevusuz biçimde görüşmeye gelmeleri de toplam görüşmenin %38.45'ini oluşturmaktadır.

Yapılan görüşmenin üyeliğe dönme yüzdeleri incelendiğinde genel ortalamada %42.63'lük bir gerçekleşme oranı görülmektedir. Bu oranın Şubat ayında %61.11 ile en üst seviyeye çıktığı görülmüştür. Haziran ayında ise %26.20 ile en düşük oran gerçekleşmiştir. İnsanlar yaz aylarında birçok plan yaparlar. Zamanlarının çoğunu açık havada geçirmek isterler. Bu nedenle de yaz ayların üyelik gerçekleşme oranı düşmektedir. Diğer taraftan kış aylarında dışarıda zaman geçirme şansı pek olmayan insanların kapalı alanlarda spor yapabilmek adına fitness merkezlerine yoğun ilgi gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Spor merkezinde uygulanan egzersiz ile harcanan zamanın, spor merkezi dışında yapılan egzersiz ile karşılaştırıldığında, beden görüntüsüne ve yeme alışkanlıklarının düzeltilmesine olan katkısının daha yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur (Prichard & Tiggemann, 2008).

Yaş ortalaması 31 ± 8.23 olan ve 5240 bireyin katıldığı bir çalışmada, bireylerin %3'ünün fiziksel çalışma ve boş zaman açısından spor merkezine üye olmayı tercih ettikleri bildirilmiştir. Bu kişiler spora başlamada nedenleri arasında birinci sırada %68.1 ile kilo vermek vardır. Bu sebep aynı zamanda sporu kısa zamanda bırakmak konusunda da etkindir (Sperandei et al., 2016).

Üyelik sistemleri her fitness merkezi için değişiklik gösterse de büyük ölçekli spor merkezlerinde üyelik genelde bir yıl olarak planlanır. Bu nedenle fiyat politikası da insanların uzun süreli üyeliğe yönlendirmek amacıyla planlanır. Bizim araştırmamızı yaptığımız tesiste de uzun süreli üyeliğin yüksek oranda (%76.97) olduğu görülmektedir. Üye sayıları incelendiğinde en çok üyeliğin Şubat ayında (352 adet) yapıldığı görülmüştür.

Fitness merkezine üye olanların %61.37'si erkek, %38.63'ü ise kadındır. Scheerder ve arkadaşları Belçika'da yaptıkları bir çalışmada erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım süreleri açısından kadınlardan daha uzun bir değere sahip olduklarını belirtmişlerdir (Scheerder vd., 2005). Cinsiyet farklılığına göre spora olan eğilim incelendiğinde birçok farklılık ortaya çıkmaktadır. Bazı çalışmalar erkek çocukların anne babaları ile spor yapmak konusunda daha katılımcı olduğunu gösterse de bunun tersini gösteren çalışmalar da vardır. Boş zaman değerlendirme şekilleri açısından yapılan bir takım çalışmalar da göstermiştir ki kızlar erkeklere nazaran daha az oranda boş zamanlarında sportif aktivitelere katılmaktadırlar (Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003). Egzersiz yapan kadınların yaklaşık üçte birinin fitness merkezlerinde spor yapmaktadır (Prichard & Tiggemann, 2008), (Rohde & Verbeke, 2017).

Fitness merkezine üye olanların ortalama yaşı 30.62 (erkek 30.74, kadın 30.43) olarak hesaplanmıştır. 2050 yılına kadar 65 yaş üzeri yaklaşık 89 milyon insan olacağı tahmin edilmektedir. Dünya genelinde yaşlı insan sayısındaki artış ile birlikte, yaşlanmanın insan sağlığında meydana getirdiği sonuçlar da artmaktadır (Kendall & Fairman, 2014). Özellikle menopozun kadınlar üzerindeki etkisi sebebiyle kadınların yaşlanması ile ilgili çalışmalar daha ilgi çekmektedir (Douchi et al., 2002).

Yaşlanma ile meydana gelen fizyolojik düşüşle mücadelede egzersiz çok önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması kronik hastalıklar ile metabolik rahatsızlıkların ortaya çıkma olasılığını düşürdüğü gibi ömrün uzamasında da etken olabilecektir (Kendall & Fairman, 2014).

En çok üyenin 18 – 24 yaş aralığında olduğu (612) görülmüştür. Bu da gençlerin fiziksel aktiviteye yetişkinlerden daha meraklı olduğunu göstermektedir. 14 yaşından küçük çocuklar fitness çalışmalarına değil cimnastik ve yüzme gibi kandi vücut ağırlıkları ile uygulayabildikleri spor branşlarına yönlendirilmişlerdir.

Fitness merkezinin kullanım sıklığına bakıldığında yine en çok kullanımın Şubat ayında (%10.67) gerçekleştiği görülmektedir. Ocak ayında da %10.07 ile en çok kullanılan ikinci aydır. Bu durum da yine kişilerin kış aylarında kapalı alanları daha çok tercih ettikleri ile açıklanabilir. Yaz aylarında tesis kullanımı iyice azalmaktadır. Bunun sebebi olarak gerek insanların açık alanları tercih etmeleri, gerekse yaz tatilleri nedeni ile seyahat etmiş olabilecekleri de söylenebilir. Haftanın yoğun günlerine bakıldığında ise Pazartesi günü en yoğun gün (%17.67) olarak karşımıza çıkmaktadır. Hemen her şeyde olduğu gibi sporda da “Pazartesi Başlayacağım” durumu söz konusu olabilir. Diğer bir sebep ise hafta sonu sporda uzak kalınıp alınan birkaç gramın pazartesi verilme çabası olarak da söylenebilir.

Fitness merkezinin yoğun olduğu saatler incelendiğinde, hemen herkesin iş saati çıkışında spora geldikleri göze çarpmaktadır. Tesise 17.00 – 20.00 saatleri arasında yapılan giriş tesise yapılan toplam girişin %43.19'unu oluşturmaktadır. Fitness merkezi işletmecileri bu saat dilimindeki yoğunluğa göre ekstra önlem almak durumunda kalırlar. Diğer taraftan da tesisin boş olduğu saat dilimlerini daha cazip hale getirmek için farklı üyelik sistemleri geliştirip insanları bu saatlere yönlendirmeye çalışırlar.

Araştırmanın yapıldığı merkezdeki grup egzersiz dersleri incelendiğinde, yukarıda verilen bilgilerin de ışığında, tesisin yoğun olduğu gün ve saatlerde daha çok grup egzersiz dersi uyguladıkları görülmüştür. Bu durum hem yoğunluk tarafından talep edilmesinden dolayı olur. Hem de yoğun saatlerde fitness ve kardio cihazlarındaki yoğunluğun oluşmaması için kişiler daha çok grup derslerine yönlendirilirler.

Özellikle kadınların grup egzersiz derslerine (step, aerobik, yoga vb.) katılmaktan daha fazla fayda sağlayabilirler. Grup fitness derslerinden alınan sosyal faydalar ve gruba bağlılık öz güvenin artmasına, egzersiz programlarına daha fazla bağlılığa ve memnuniyeti sağlamaktadır (Kendall & Fairman, 2014).

Sonuç ve Öneriler

Yapılan bu çalışmada insanların fitness merkezlerini kullanımları ile ilgili bazı alışkanlıkların olduğu görülmüştür.

- Egzersiz yapmak için en çok tercih edilen gün pazartesi günüdür (%17.67).
- İnsanlar daha çok mesai bitiminden sonra spor yapmayı tercih etmektedir (17.00 – 20.00 arası %43.19).
- İnsanlar fitness merkezine üye olmak için daha çok kış aylarını tercih etmektedir (%31.68).
- Fitness merkezine gelen görüşmelerin üyeliğe dönme ihtimali kış aylarında daha yüksek bulunmuştur.
- Fitness merkezlerinde üyelik potansiyeli ile birlikte tesis kullanımını da yine kış aylarında artmaktadır.

Fitness merkezlerinin kullanımı üzerine yapılacak bu tarz çalışmalar, sektörün gelişmesine katkı sağlayacaktır. Araştırmanın yapılacağı fitness merkezlerinin sayısı ve denek sayısının artması daha somut veriler için önemlidir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma, Ankara ili Balgat semtinde, ilin en büyük spor komplekslerinden biri olan tesisin verileri kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulguların fitness merkezlerinin tamamına genelleştirilmesi açısından bazı sınırlılıklar içerdiği de belirtilmelidir. Bu nedenle benzer çalışmalar yapılırken, farklı il ve ilçelerde bulunan fitness merkezleri ile daha geniş kullanıcıya ulaşılması yapılacak çalışmaların daha genel sonuçlar vermesi açısından önemlidir. Verilerin toplanması internet bağlantılı bir sistem ile gerçekleştirilmektedir. Çok sık karşılaşmamakla birlikte, internette oluşan arıza veya yavaşlama üyelerin sistemi kullanmadan giriş çıkış yapmalarına sebebiyet vermektedir. Bu durum da diğer bir sınırlılık olarak belirtilmelidir.

Kaynaklar

- Aslan, E., Koçak, M. S. (2011), Determination of the service quality among sport and fitness centers of the selected universities. *International Journal of Human Sciences*, (8)2, 817-833.
- Aşçı, H. (2003), The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. 4 (2003) 255–264
- Bağır, S., & Altıntığ, A. (2014). The reasons for preference of the fitness centres in the Sakarya region and the expectations of the individuals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 83-87.
- Douchi, T., Yamamoto, S., Yoshimitsu, N., Andoh, T., Matsuo, T., & Nagata, Y. (2002). Relative contribution of aging and menopause to changes in lean and fat mass in segmental regions. *Maturitas*, 42(4), 301-306.
- Dölek, B. E. (2017). 18 yaş üzeri sağlıklı yetişkin bireylerin, egzersiz alışkanlıklarının belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 14:2, 1924-1937
- Farrell, L., & Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series a-Statistics in Society*, 165, 335-348.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54(12), 1793-1812.
- Güngörmüş, H. A., Yenel F., Gürbüz B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11:1, 373-386.
- Jones, F., Harris, P., Waller, H., & Coggins, A. (2005). Adherence to an exercise prescription scheme: The role of expectations, self-efficacy, stage of change and psychological well-being. *British Journal of Health Psychology*, 10, 359-378.
- Kendall, K. L., & Fairman, C. M. (2014). Women and exercise in aging. *Journal of Sport and Health Science*, 3(3), 170-178.

- Kruger, J., Carlson, S. A., & Kohl, H. W., 3rd. (2007). Fitness facilities for adults: differences in perceived access and usage. *Am J Prev Med*, 32(6), 500-505.
- LaMonte, M. J., Blair, S. N., & Church, T. S. (2005). Physical activity and diabetes prevention. *J Appl Physiol* (1985), 99(3), 1205-1213. doi:10.1152/jappphysiol.00193.2005
- Nicklett, E. J., Semba, R. D., Xue, Q. L., Tian, J., Sun, K., Cappola, A. R., . . . Fried, L. P. (2012). Fruit and Vegetable Intake, Physical Activity, and Mortality in Older Community-Dwelling Women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(5), 862-868.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866. doi:10.1016/j.psychsport.2007.10.005
- Rohde, K. I. M., & Verbeke, W. (2017). We like to see you in the gym—A field experiment on financial incentives for short and long term gym attendance. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 134, 388-407.
- Scheerder J., Vanreusel B., Taks M. (2005). Stratification patterns of active sport involvement among adults. *Int Rev Sociol Sports*. 40(2):139e62
- Schroeder, E. C., Welk, G. J., Franke, W. D., & Lee, D. C. (2017). Associations of Health Club Membership with Physical Activity and Cardiovascular Health. *PLoS One*, 12(1), e0170471.
- Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(11), 916-920.
- Stephanie A. Hooker, KaileM. Ross, KristaW. Ranby, Kevin S. Masters, John C. Peters, James O. Hill (2016). Identifying groups at risk for 1-year membership termination from a fitness center at enrollment. *Preventive Medicine Reports* 4, 563–568
- Uyar, Y., Sunay, H. (2016). Ankara'daki özel spor merkezlerinde çalışan personelin iş doyum düzeylerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13:2, 3338-3353.
- Vilhjalmsson, R., & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56(2), 363-374.
- Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 475-482.
- Yong Kang Cheah, Bee Koon Poh (2014). The determinants of participation in physical activity in Malaysia. *Osong Public Health Res Perspect*. 5(1), 20-27
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ Erişim Tarihi: 04.04.2017

Extended English Abstract

This research is conducted in order to investigate habits of using fitness centre, where people enrol in an effort to avoid sedentary lifestyle that has been lately increasing. People tend to start doing regular physical activity in order to get rid of health problems caused by sedentary lifestyle. Fitness centres are one of the most preferred sports grounds because they offer many advantages apart from variety of physical activity opportunities. Therefore, it is important to determine fitness centre using habits for managers to provide better services and also for people to maintain consistency in sports. According to World Health Organization (WHO), insufficient physical activity is one of the 10 leading risk factors for death on global basis. People that do not engage in physical activity have higher risk of death by 20-30% compared to people doing at least 150 minutes of moderately-intense physical activity. People who have a sedentary lifestyle have higher risk of premature death by 50% compared to active people, as well.

Lack of physical activity is considered to be one of the leading health problems worldwide. Each year, 3 million deaths and 32 million disabilities are associated with insufficient physical activity. Sedentary lifestyle increases the risk of cancer, diabetes, paralysis and cardiovascular diseases. On the contrary, regular physical activity reduces the risk of heart disease, diabetes and colon cancer. Moreover, it reduces the risk of stroke, hypertension and depression as well. Physical activity is also an important

indicator of energy expenditure; thus, it is highly crucial for energy balance and weight control. Furthermore, it is thought that people participating in fitness, health clubs or outdoor fitness facilities have 2.5 times more possibility of reaching the highest physical fitness level. Health and Human Services Department of USA has also highlighted the importance of doing 150 minutes of moderately-intense and 75 minutes of vigorously-intense aerobic activity in a week for health benefits.

There are many obstacles for the people to start and maintain doing physical activity. These obstacles should be overcome as well, in order to encourage more people to do or to engage in sports. In developed countries, various actions are already taken to encourage people to do physical activity. In such countries, insurance coverage is offered to fitness members and also many companies pay for fitness membership of their employees. Need for physical activity caused people to seek for different ideas; so, individuals inactive in daily life began to make time specifically for physical activity. Constantly, new sports facilities are being built in order to meet the emerging demand. Fitness centre memberships are one of the basic indicators of this demand and engagement in physical activity. Total of 183.900 fitness centres are found worldwide with 144.7 million members each year. Approximately 84 billion dollars of income is made through these centres. Although most of the people are aware of the benefits of physical activity, they do not engage in such activities sufficiently. Actually, it is a well known fact that to continue and maintain doing exercise is important for physiological benefits. Unfortunately, as individuals quit sports they experience absolute or partial disappointment. Even though this physiological adaptation is not fully achieved by people temporarily engaged in sports activities, they are still aware of it.

In this study, it was aimed to determine the fitness centre using habits developed by individuals enrolled in fitness centres. Within this scope, data from the sports centre located at Balgat district in Ankara province was analysed. At this centre, a wide range of services including fitness, cardio, swimming, squash, group exercise classes (Pilates, step aerobics, zumba, tae bo, etc), basketball, table tennis, kids gymnastics and shooting range are offered. In the study, data collected was from 2809 fitness members consisting of 61.37% male and 38.63% female participants. The mean age of all the members is 30.62 years. While the mean age of female participants is 30.43 years, it is 30.74 for male participants. It was thought that analysing membership interviews first would be suitable for determining the fitness centre using habits. When the number of interviewees and registered memberships are analysed, it is observed that 42.63% of the interviewees became members. This rate suggests that nearly one out of every two people become a member, which is considered to be a positive figure. As the monthly number of registered memberships is examined, the highest membership number is seen in February (12.53%). The least number of members were registered in June with a rate of 4.84%. In winter season, because they are not able to spend time outdoors, people are left with the option of doing sports at indoor facilities. This situation leads to the increase in membership numbers of the fitness centres in months of winter. On the other hand, in summer months a decline in membership numbers occurs. When the number of times the facility is used by registered members of the fitness centre and the ratio of this number to the overall value is analysed, February with a rate of 10.67% is noted to be the month in which facility is used the most. The least use of the facility occurred in June with a rate of 5.24%. These values are also indicators of the fact that fitness centres are the most visited in winter season. Monday is when the centre is used the most with 17.67% while Saturday is the least visited fitness centre day with 9.79%. As the hours of intense participation in fitness centre are observed, it is concluded that the highest number of entries to the facility takes place between 18:00 and 19:00. 18.42% of the total number that sums up to 21594 entries takes place during this period. These numbers reveal that people rather spare time for sports after work.

Similar studies carried out on the use of fitness centres will be significant in terms of finding ways to increase tendency to engage in sports activities and contributing to the growth of the relevant sector. Increasing the number of observed fitness centres and participants is crucial for more tangible data. Through this study, it is concluded that people have certain habits regarding using fitness centres. However, it should also be noted that obtained results involve limitations in terms of making generalizations about the use of fitness centres. Therefore, reaching higher number of users by including variety of fitness centres from different city and neighbourhoods in future research is crucial to obtain more general results.