

FİT RAPOR 2021

Fiziksel Uygunluk Raporu



İÇİNDEKİLER

Rapora Genel Bakış	3
Spor İstanbul'un Fitness Eğitmenliği Standartları	4
Fitness Eğitmenlik Hizmeti Verilen Üye Sayıları	5
Cinsiyete Göre Fitness Eğitmenlik Hizmeti Verilen Üye Sayıları	6
Fitness Hedefleri	7
Cinsiyete Göre Fitness Hedefleri	7
Egzersiz Öncesi Tarama	9
Fiziksel Uygunluğun Testleri	10
Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı	11
Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Değişim Oranı	12
Vücut Yağı Değişim Oranı	13
Kas Dayanıklılığı Değişim Oranı	14
Kardiyorespiratuar Uygunluk Değişim Oranı	15
Esneklik Değişim Oranı	16
Dinlenik Nabız Değişim Oranı	17
Test Çeşitliliği	18
Egzersiz Program Tasarımı	19
Eğitmenlerin Egzersiz Tercihleri	20

GİRİŞ

2021 Spor İstanbul fiziksel aktivite araştırmasına göre İstanbulluların %25'inin düzenli aktivite yaptığını ancak düzenli fiziksel aktivite yapanların yalnızca %28'sinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığını bildirilmiştir. Hareketsizlikle ilgili bu olumsuz tablo küreseldir ve toplumlar için birçok olumsuz sonuçları vardır.

Fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde önde gelen ölüm nedenleri arasındadır ve her yıl 3,9 milyon erken ölümden sorumlu olduğu bildirilmiştir. Yeterli ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite mucizevi bir ilaca benzetilmiştir ve faydaları pek çok araştırmada gösterilmiştir.

Spor İstanbul olarak; fiziksel hareketsizlikle etkin bir şekilde mücadele edebilmek için üyelerimizin egzersize düzenli katılımlarını sağlayarak fiziksel uygunluklarını iyileştirmeyi hedefliyoruz. Bu bağlamda fitness eğitmenlerimiz için geliştirdiğimiz kapsamlı bir eğitim ve uygulama modeli ile üyelerimize uluslararası standartlarda egzersiz hizmeti sunuyoruz. Ayrıca üyelerimizin fitness hedeflerine ne kadar ulaştıklarını takip edebilmek için fiziksel ölçüm ve testler yapıyoruz.

2021 yılında üyelerimizin fiziksel uygunluklarını değerlendirmek için 92.000 fiziksel uygunluk testi yaptık. Tekrarlı ölçümleri yapılan üyelerimizin fiziksel uygunluklarını iyileştirmede önemli katkılar sağladık.

Üyelerimizin;

- Vücut Kütle İndeksi % 4.6 düştü
- Yağ oranı % 7.7 düştü
- Kardiyorespiratuar uygunluğu %4 arttı
- Kas dayanıklılığı %50 arttı
- Esnekliği %4 arttı

Araştırmalar fiziksel uygunluk bileşenlerindeki iyileşmelerin sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini artırarak erken ölüm riskini azalttığını göstermiştir. Bu bilinçle tüm üyelerimizin egzersize düzenli katılımını sağlayarak fiziksel uygunluklarına daha fazla katkı sağlamayı hedefliyoruz.

Rapora Genel Bakış

➔ 34.497 üyemize uluslararası standartlarda fitness eğitmenlik hizmeti verdik.

Üyelerimizin %46'sının vücut kütle indeksi kilolu veya obez düzeyindeydi.

Düzenli olarak egzersiz yapmaya devam eden ve tekrarlı ölçümleri yapılan üyelerimizin;

- Vücut ağırlığı toplam 6 ton 157 kilo düştü.
- Ortalama VKİ değeri % 4.6 düştü.
- Yağ oranı ortalama % 7.7 düştü.
- Kardiyorespiratuar uygunluğu ortalama % 4 arttı.
- Kas dayanıklılığı ortalama % 50 arttı.
- Esnekliği ortalama % 4 arttı.

Spor İstanbul'un Fitness Eğitimcileri Standartları



Etkin ve güvenli bir egzersiz için tüm üyelerimize fitness eğitimci hizmeti sunuyoruz.



34.497 üyemizin fitness hedeflerini belirlemek için SMART yöntem kullandık.



32.403 üyemizin egzersizle ilişkili risklerini belirlemek için ACSM'nin egzersiz öncesi tarama yöntemini kullandık.



Üyelerimizin fiziksel uygunluk düzeyleri hakkında bilgi edinmek için 92.109 fiziksel ölçüm veya test yaptık.



Üyelerimizin hedeflerine, sağlık durumlarına ve fiziksel uygunluk düzeylerine göre 35.949 kişiselleştirilmiş egzersiz programı tasarladık.

ACSM= American College of Sports Medicine

Üyelerimize Sunduğumuz Egzersiz Hizmeti Standartları

Üyelerimizin egzersize düzenli katılımı için motivasyonlarını artıracak yöntemler kullanıyoruz.

- Üyelerimizin fitness hedeflerini belirlemek için SMART yöntem kullanıyoruz.
- Üyelerimize etkin ve eğlenceli bir aktivite planlayabilmek için egzersiz deneyimlerini ve tercihlerini değerlendiriyoruz.

Güvenli egzersiz için üyelerimizin sağlık durumuna ilişkin egzersiz öncesi tarama yöntemleri kullanıyoruz.

- Üyelerimizin egzersizle ilişkili risklerini belirlemek için ACSM'nin yeni egzersiz öncesi tarama yöntemini kullanıyoruz.
- Riskli durumlar için hekim önerisi alıyoruz.
- Hekim önerilerine göre egzersiz programı tasarlıyoruz.

Üyelerimizin hedeflerine yönelik fiziksel ölçümler ve testler yapıyoruz.

- Fiziksel uygunluğunu değerlendirmek için, vücut kompozisyonu, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, denge, güç gibi birçok ölçüm ve test yapıyoruz.
- Elde ettiğimiz sonuçları üyelerimizin yaşına ve cinsiyetine göre değerlendirip sonuçlar hakkında üyelerimize bilgi veriyoruz.

Üyelerimize kişiselleştirilmiş etkin ve güvenli egzersiz programları tasarlıyoruz.

- Üyelerimizin hedefleri, egzersiz tercihleri ve sağlık durumlarına uygun olarak egzersiz programı tasarlıyoruz.
- Egzersizleri doğru formda yapabilmeleri için geri bildirim veriyoruz.
- Belirli aralıklarla egzersiz programlarını güncelliyoruz ve böylece fitness hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlıyoruz.

Fitness Eğitimlik Hizmeti Verilen Üye Sayıları

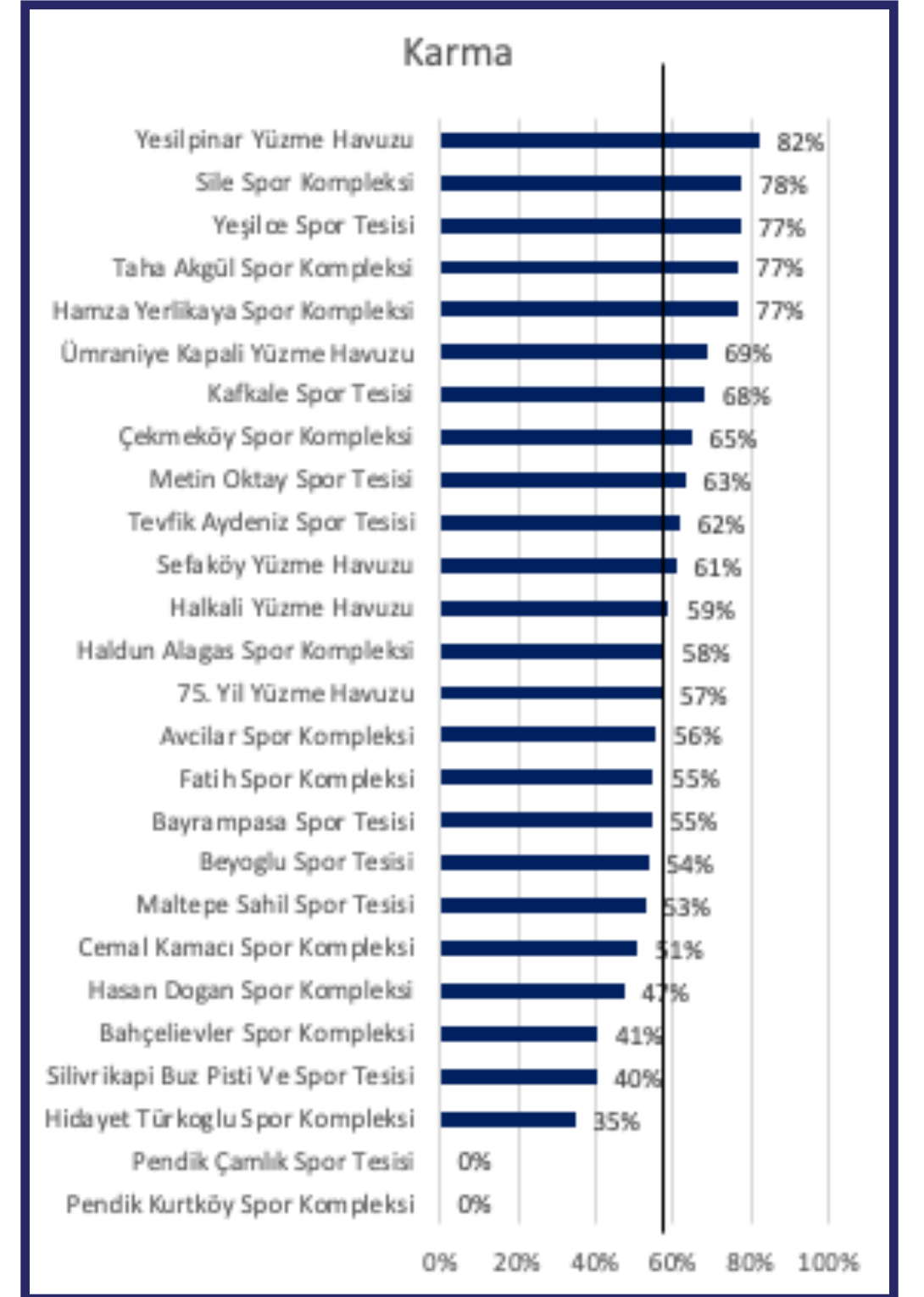


2021 yılında fitness merkezlerine üye olan bireylerin %57'si fitness yazılım sistemine dahil edilerek egzersiz programları oluşturuldu.

Spor İstanbul'un fitness merkezlerine üye olan her birey, ilgili eğitimler tarafından fitness yazılım sistemine kaydedilir ve üyelerin; egzersiz programları ve fiziksel uygunluk gelişimleri yazılım sistem üzerinden takip edilir. 2021 yılı içinde fitness eğitimleri tarafından yazılım sistemine kaydedilen üye oranı Şekil 1.1'de tesis bazlı olarak gösterilmiştir. 2021 yılı içinde fitness merkezlerine 60.808 üye kaydolmuştur. Genel ortalama bu üyelerin %57'sine (34.497 kişi) fitness yazılım sistemi üzerinden eğitimlik hizmet verilmiştir.

Pendik Kurtköy Spor Kompleksi 2021 yılında tadilat nedeniyle hizmete kapatıldı.

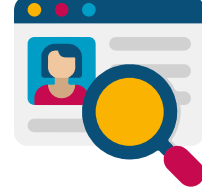
Pendik Çamlık Spor Tesisi fitness salonunda internet alt yapısı kurulamadığı için 2021 yılında fitness yazılım sistemi kullanılamamıştır.



Şekil 1.1 tesislere göre işlem yapılan üye oranı

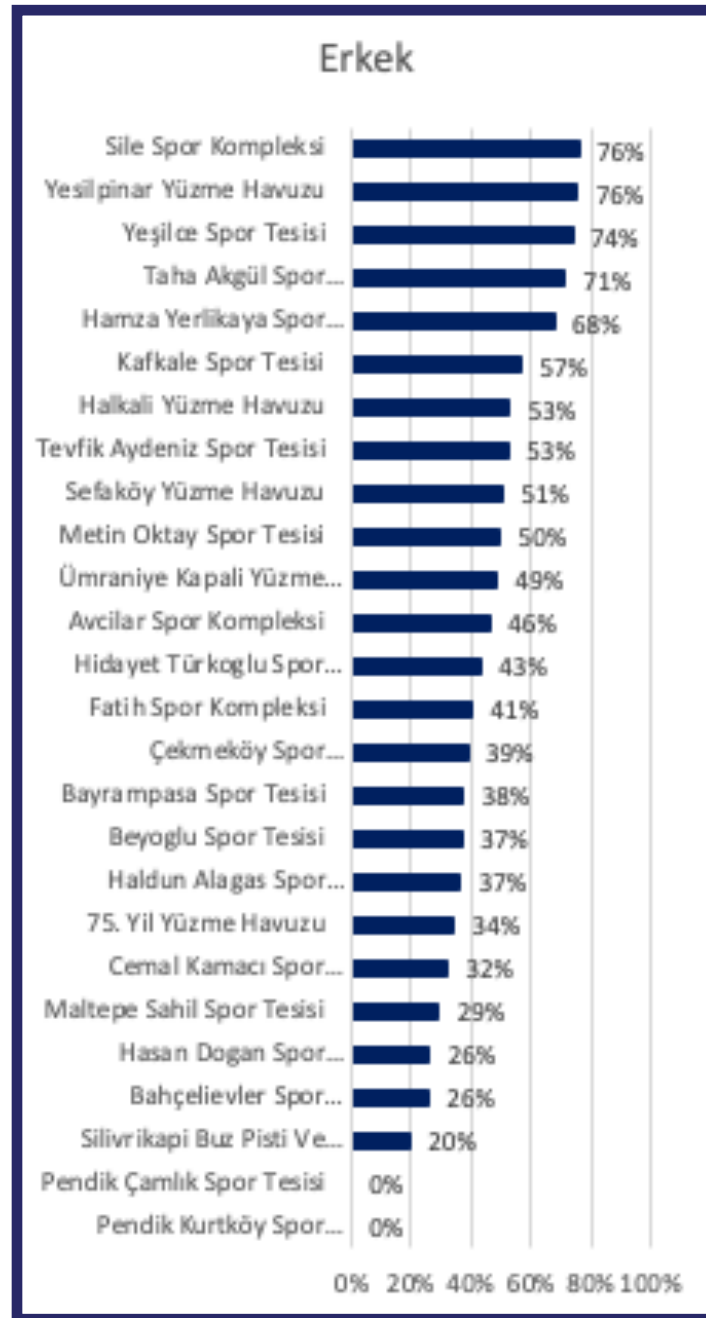
Ortalama

Cinsiyete Göre Fitness Eğitmenlik Hizmeti Verilen Üye Sayıları

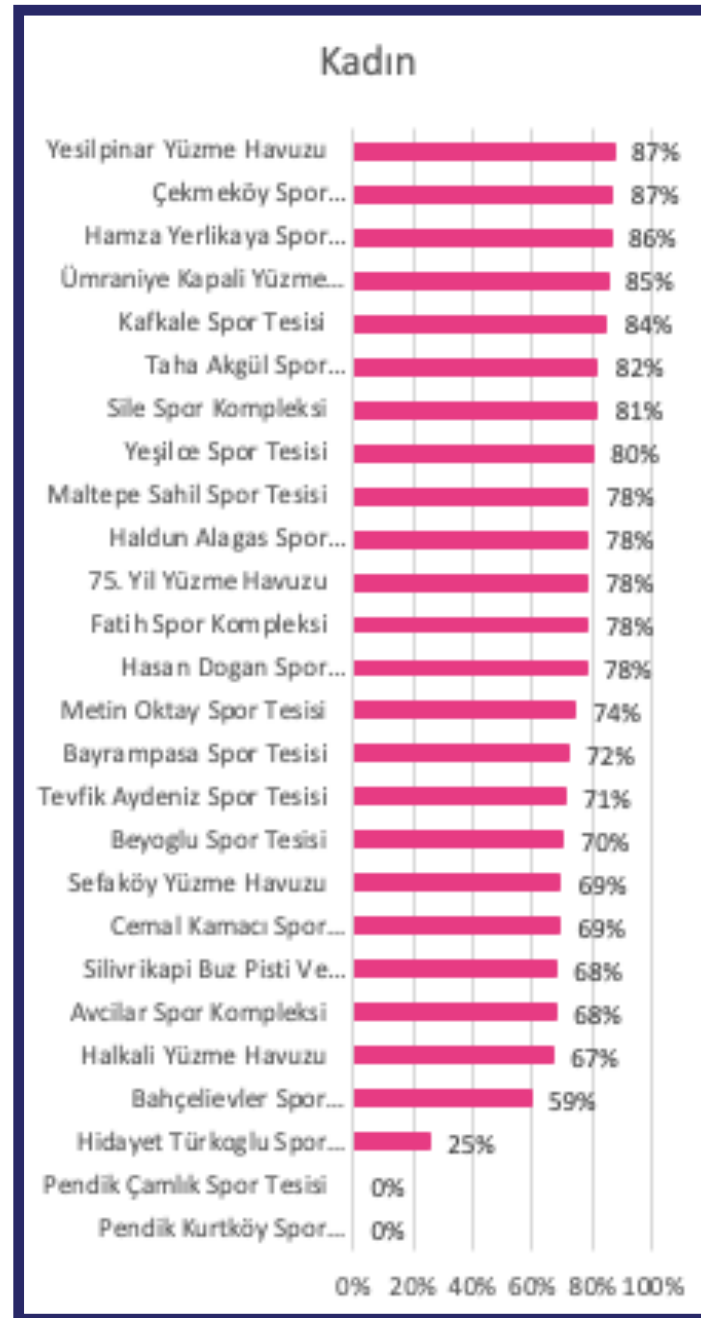


2021 yılında erkek üyelerin % 47'si, kadın üyelerin ise %74'ü fitness yazılım sistemine kayıt edilerek fiziksel uygunluk gelişimleri ve egzersiz programları takip edildi.

Şekil 1.2 Tesislere göre eğitmenlik hizmeti verilen erkek üye sayıları

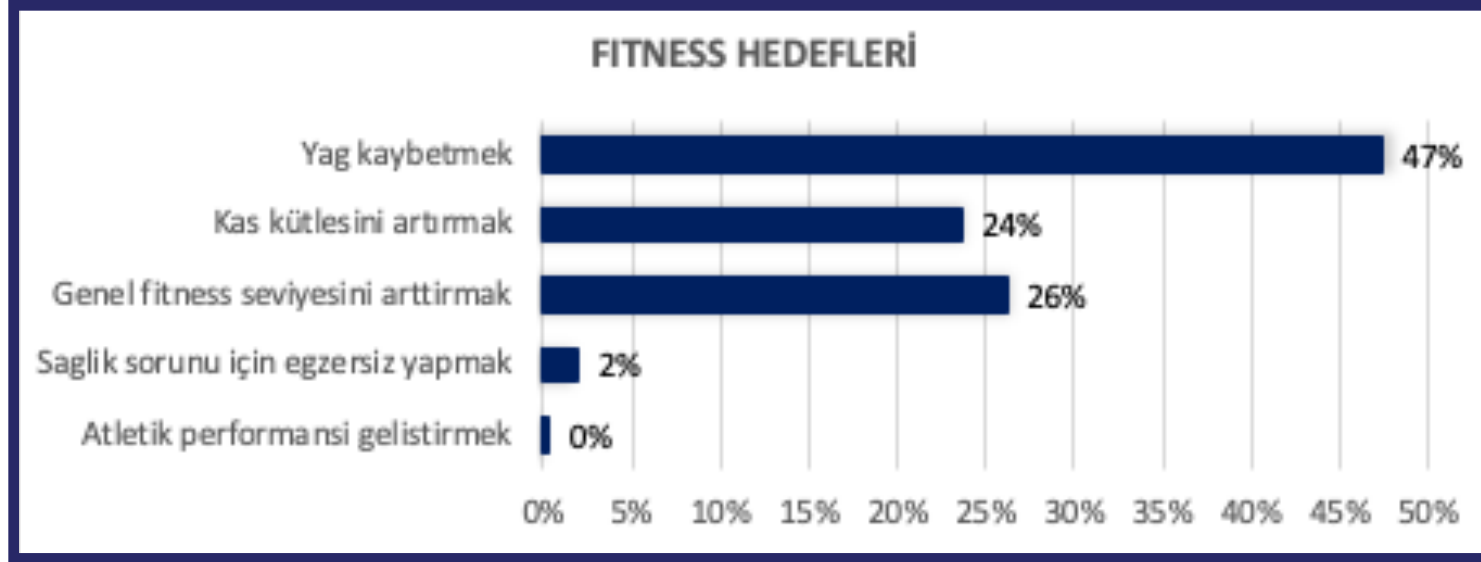


Şekil 1.3 Tesislere göre eğitmenlik hizmeti verilen kadın üye sayıları



Fitness Hedefleri

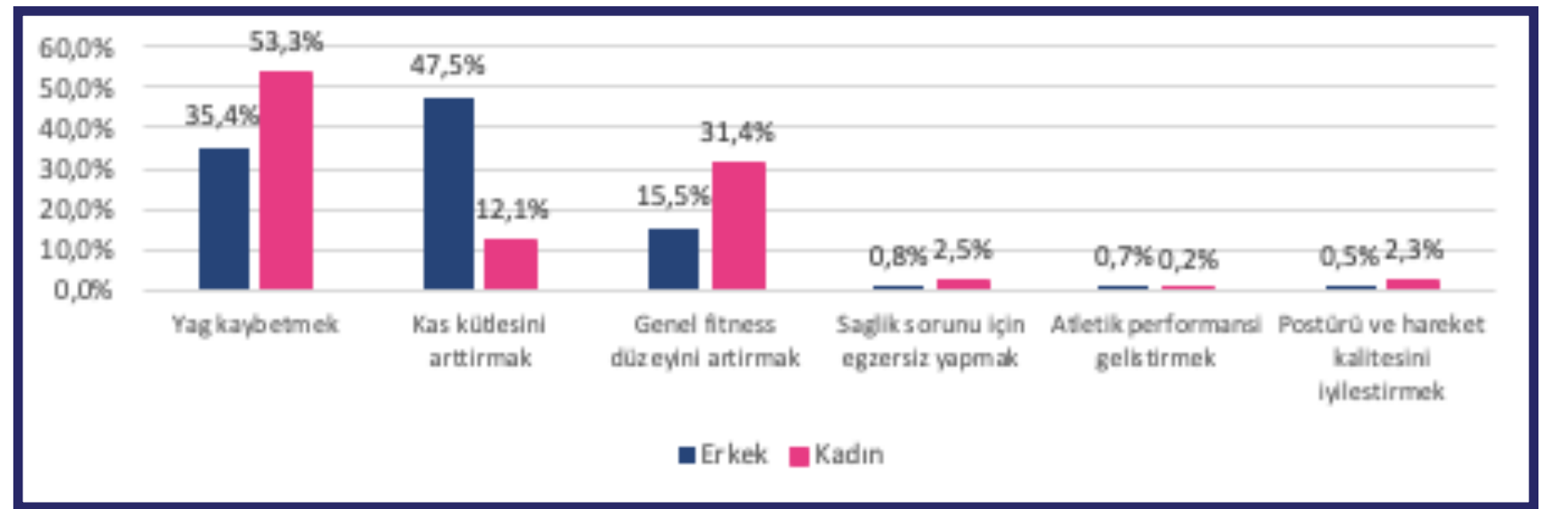
2021 yılında 34.479 bireyin fitness hedefleri tablo 1'e göre belirlendi. Elde edilen sonuçlara göre üyeler genellikle fiziksel görünüşünü iyileştirmeyi hedeflediklerini bildirdiler.



Şekil 2.1 üyelerin %47'si yağ kaybetmek, %24'ü kas kütesini artırmak, %26'sı daha zinde ve sağlıklı olmak, %2'si ise sağlık sorunları için egzersiz yapmayı hedeflediğini bildirdi.

Cinsiyete Göre Fitness Hedefleri

Şekil 2.2 kadınlar çoğunlukla yağ kaybetmek ve sağlık sorunları için egzersiz yapmayı hedeflediğini bildirdi.



➔ Hedef belirleme sürecinde üyelerin yaygın olarak kullandığı ifadeler ve bu ifadelere karşılık olarak eğitmenler tarafından seçilen hedefler tablo 1'de gösterilmiştir.



Yaygın Olarak Kullanılan İfadeler

Fitness Hedefi

- Göbeği ve basenleri eritmek,
- Yağ yakmak, zayıflamak,
- Kilo vermek,
- İncelmek,
- Daha fit görünmek

➔ Yağ kaybetmek

- Vücut geliştirmek,
- Kas yapmak,
- Kolları ve göğüsleri büyütmek,
- Büyümek,
- Daha fit görünmek

➔ Kas kütlesini artırmak

- Sağlıklı olmak,
- Zinde ve dinç olmak,
- Dayanıklı ve güçlü olmak

➔ Genel fitness düzeyini artırmak

- Hastalık veya sağlık sorunları nedeniyle,
- Doktor önerisi
- Kilo vermek (sağlık sorunu nedeniyle)
- Kilo almak (sağlık sorunu nedeniyle)

➔ Sağlık sorunları için egzersiz yapmak

- Dik durabilmek,
- Duruşu düzeltmek,
- Esnek bir vücuda sahip olmak

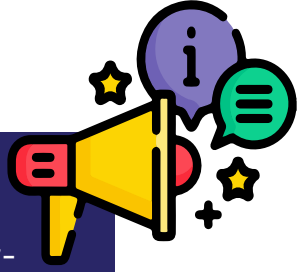
➔ Postürü ve hareket kalitesini iyileştirmek

- Eğlenceli vakit geçirmek,
- Rahatlamak,
- Stres atmak,

➔ Stres yönetimi

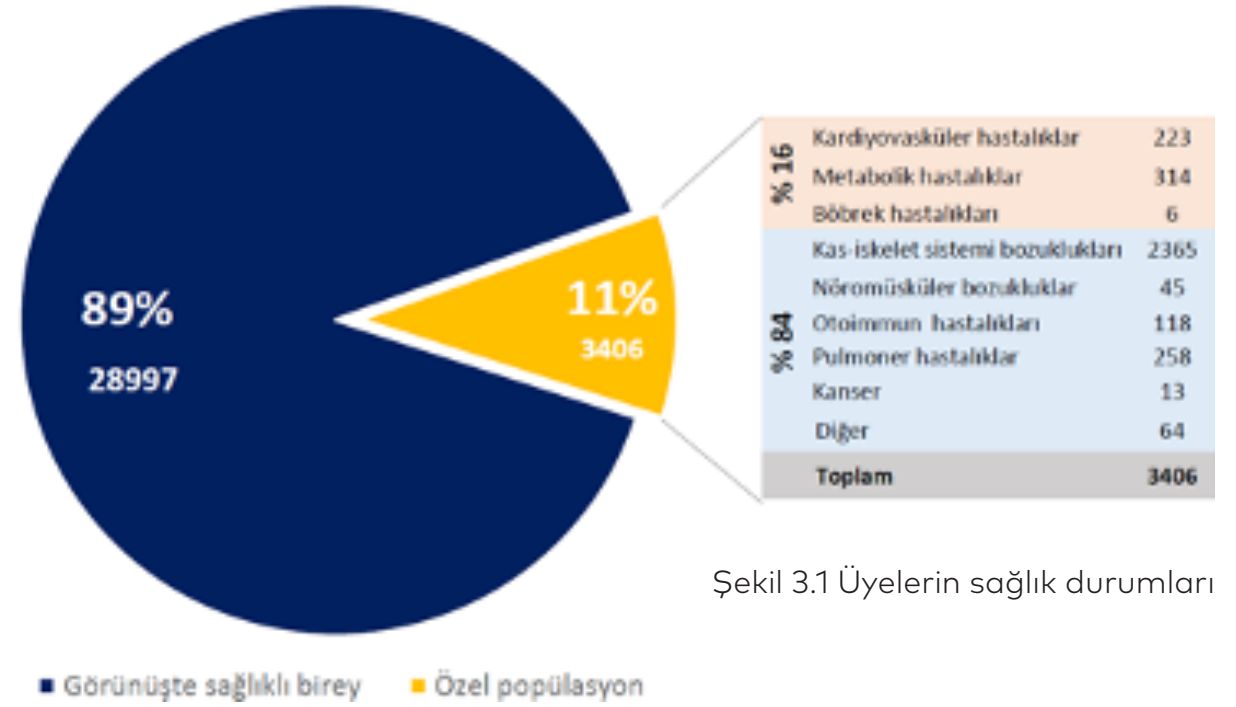
Egzersiz Öncesi Tarama

2021 yılında 32.403 üyemizin egzersizle ilişkili sağlık risklerini değerlendirmek için ACSM'nin yeni egzersiz öncesi tarama algoritması kullandık.



Bilgi Kutusu

Güvenli ve etkin egzersizin sayısız faydası olduğu bilinmektedir. Uygun bir kılavuza göre tasarlanan egzersiz programı genellikle çok güvenlidir. Ancak bazı sağlık riskleri bulunan bireyler için egzersiz riskli olabilir. Bu bağlamda kişisel antrenörler, üyelerin fiziksel aktivite ile ilişkili risklerini değerlendirebilmeli ve egzersize katılımı konusunda güvenli koşullar oluşturabilmelidir. Spor İstanbul olarak eğitmen eşliğinde egzersiz yapmak isteyen her üyemizin risklerini değerlendirmek için Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (ACSM) egzersiz öncesi tarama yöntemini kullanıyoruz. Bu tarama sürecinde ACSM kriterine göre egzersiz öncesi doktor kontrolü gereken üyelerimizi tıbbi izin almaları için ilgili sağlık profesyoneline yönlendiriyoruz.



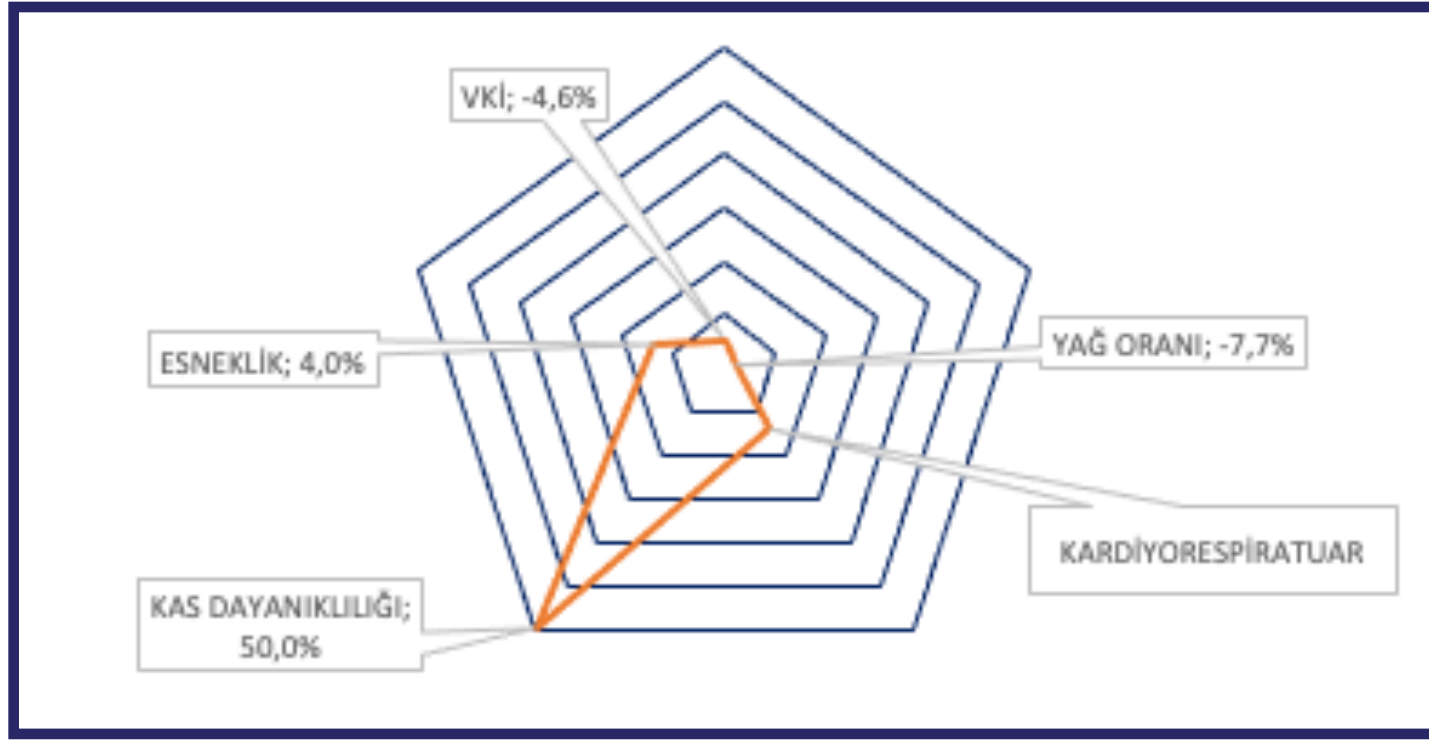
Şekil 3.1 Üyelerin sağlık durumları

Cinsiyete Göre Fitness Hedefleri



Fiziksel Uygunluğun Testleri

Spor İstanbul olarak 2021 yılında eğitmen eşliğinde çalışan üyelerimize **92.109** fiziksel uygunluk testi yaptık.



Şekil 4.1 Ortalama fiziksel uygunluk değişim oranları

Bilgi Kutusu

Spor İstanbul olarak en önemli hedefimizden biri üyelerimizin egzersize düzenli katılımlarını sağlayarak fiziksel uygunluklarını iyileştirmektir. Araştırmalar fiziksel uygunluk bileşenlerindeki gelişmelerin sağlıkla ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini artırarak erken ölüm riskini azalttığını göstermiştir. Değerlendirme yapılan fiziksel uygunluk bileşenleri:

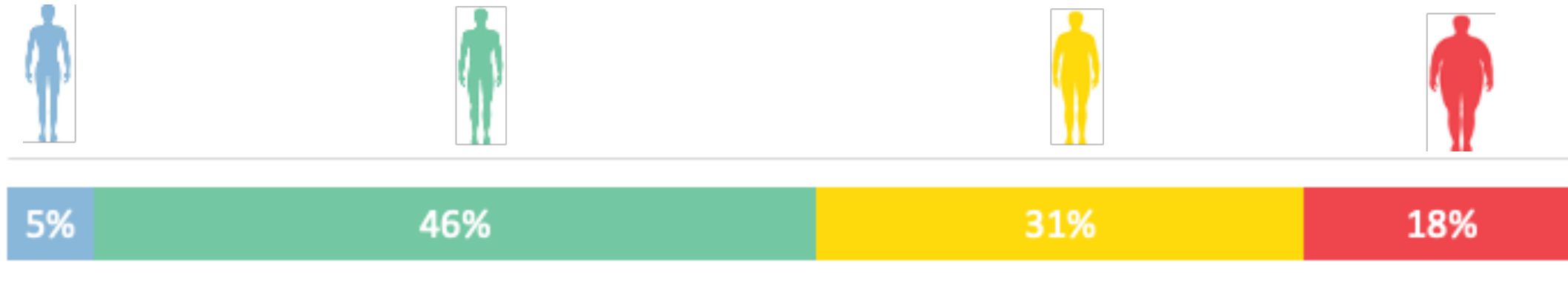
- Vücut kompozisyonu
- Kardiyoespiratuar dayanıklılık
- Kas kuvveti
- Kas dayanıklılığı
- Esneklik
- Denge
- Güç
- Senior fitness test bataryası

Düzenli olarak egzersize katılan üyelerimizin fiziksel uygunluklarındaki değişimler:

- ✓ **1838 üyemizin VKİ değeri ortalama %4,6 düştü.**
- ✓ **2204 üyemizin yağ oranı ortalama %7,7 düştü.**
- ✓ **69 üyemizin kardiyoespiratuar uygunluğu ortalama %4 arttı.**
- ✓ **629 üyemizin kas dayanıklılığı ortalama %50 arttı.**
- ✓ **119 üyemizin esnekliği ortalama %4 arttı.**

Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Dağılımı

➔ **2021 yılında 18 yaş üstü 26.675 üyemizin Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değerlerini inceledik.**

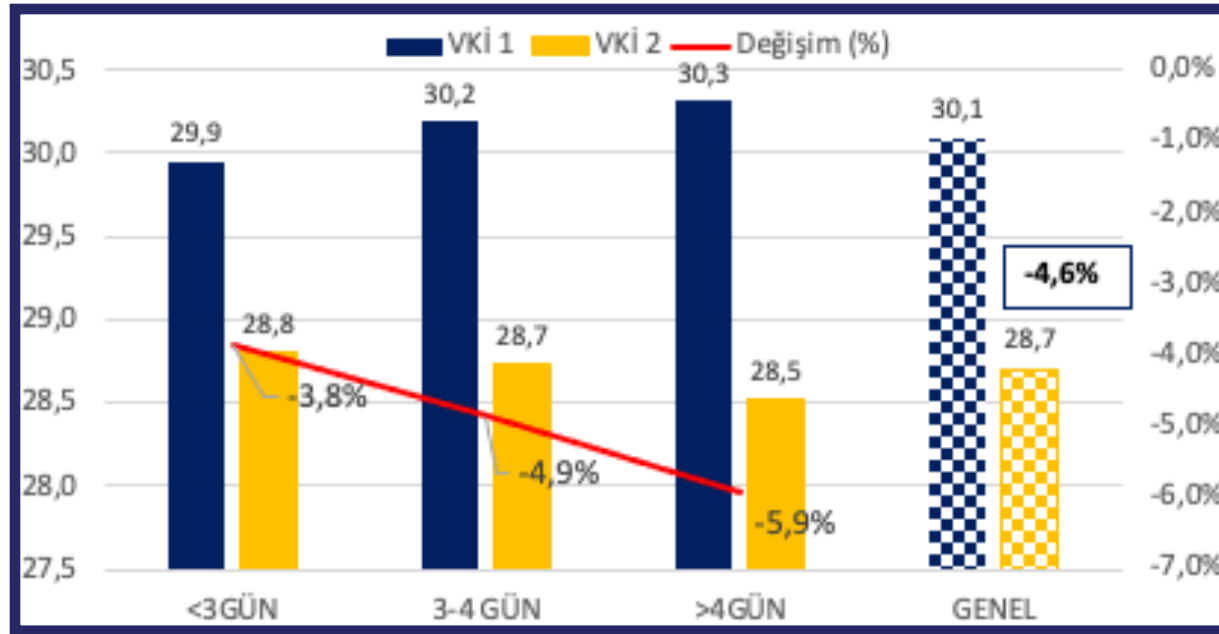


Şekil 4.2 Üyelerin VKİ dağılımı

- Üyelerin %54'ünün VKİ değerleri ideal düzeyde değildir.
- Üyelerin %49'u kilolu ve obez düzeyindedir.
- Erkeklerin %57'sinin VKİ değerleri ideal düzeyde değildir.
- Kadınların %52'sinin VKİ değerleri ideal düzeyde değildir.

Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Değişim Oranı

➔ **1.838 üyemizin obezite düzeyi ortalama % 4.6 düştü.**



Şekil 4.3 Haftalık katılım düzeyine göre VKİ değişim oranı

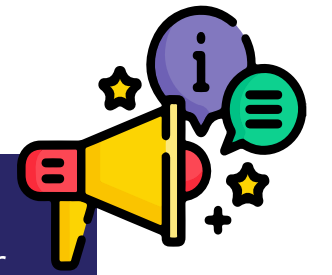
Tekrarlı VKİ Ölçüm Sonuçları:

- VKİ değeri kilolu ve obezite düzeyinde olan 1838 üyenin ortalama VKİ değeri % 4.6 düştü.
- Üyelerin haftalık antrenman sıklığı arttıkça VKİ değerindeki düşüş arttı.
- Erkeklerde VKİ değeri ortalama % 4.5 düştü.
- Kadınlarda VKİ değeri ortalama % 4.7 düştü.
- Kadınların ve erkeklerin vücut ağırlığı ortalama 6 ton 157 kilo düştü.
- Erkeklerin vücut ağırlığı ortalama 2 ton 113 kilo düştü.
- Kadınların vücut ağırlığı ortalama 3 ton 975 kilo düştü.

Bilgi Kutusu

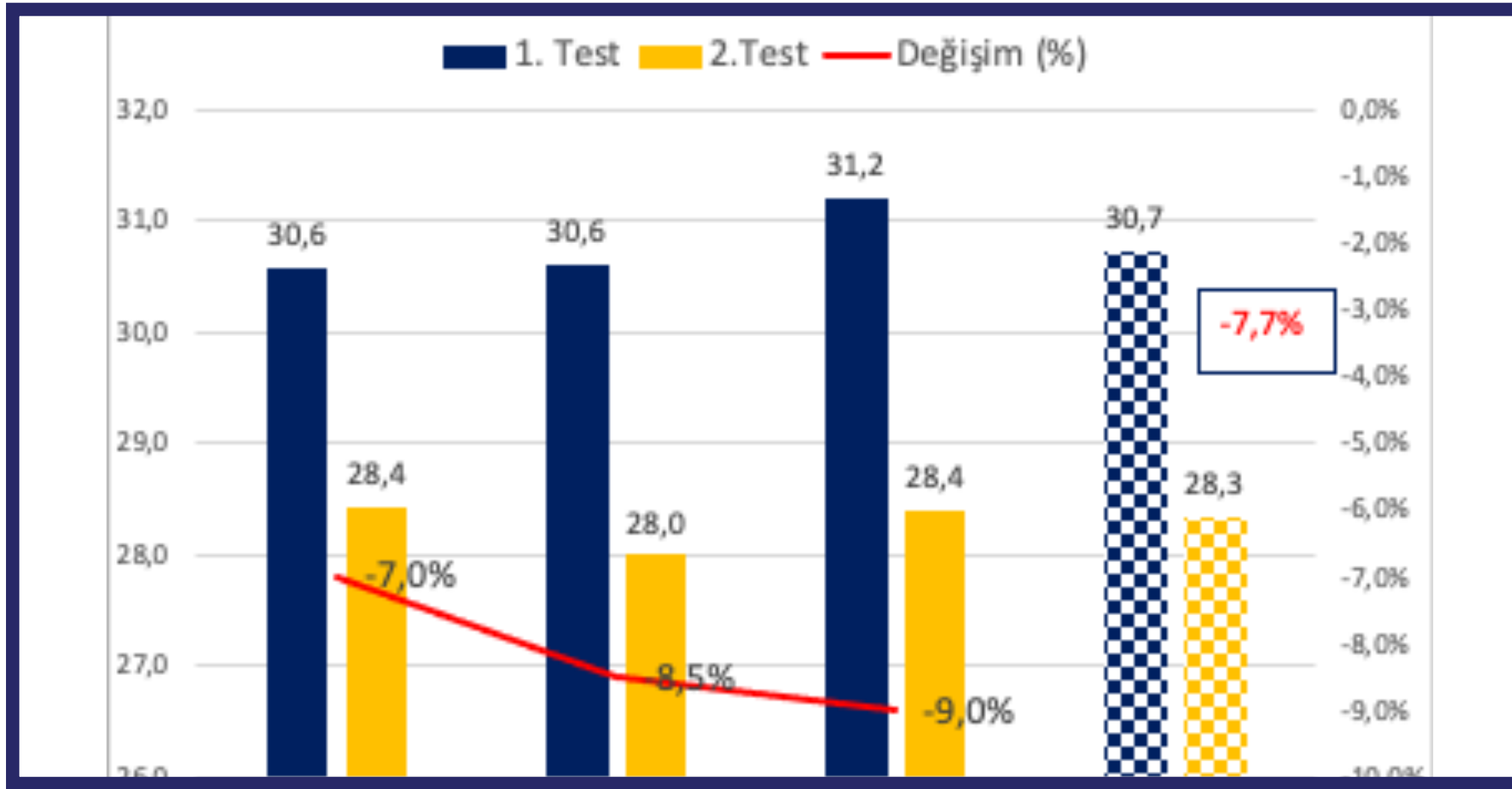
- Tüm etnik grup ve yaşlarda, fazla kilo ve obezitenin; kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, belirli kanser türleri ve kas iskelet sorunlarını içeren kronik hastalıklarla ilişkili olduğu gösterilmiştir.
- Vücut ağırlığında %3 ila %5'lik düşüşün sürdürülmesi, çeşitli kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinde ve tip 2 diyabet gelişme riskinde klinik olarak anlamlı bir azalmanın ortaya çıkabileceği bildirilmiştir.

Referans: American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2018



Vücut Yağı Değişim Oranı

➔ **2.204 üyemizin yağ oranı ortalama %7,7 düştü.**



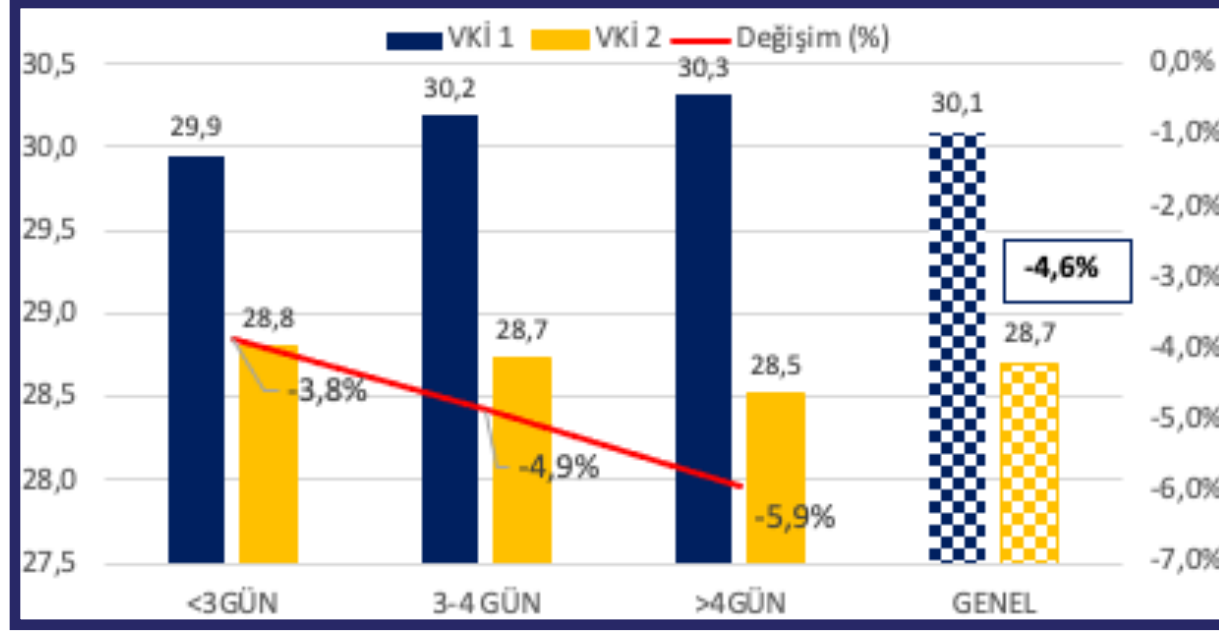
Şekil 4.4 Haftalık ortalama katılım düzeyine göre vücut yağı değişim oranı

Tekrarlı Bioimpedans Analizi Test Sonuçları:

- 2.204 üyenin yağ oranı ortalama %7,7 düştü.
- Üyelerin haftalık antrenman sıklığı arttıkça yağ oranı daha fazla düştü.
- Erkek üyelerin yağ oranı ortalama %9,5 düştü
- Erkek üyelerde haftalık ortalama antrenman süresi arttıkça yağ oranı daha fazla düştü (-8,3%, -9,9%, -11,2%).
- Kadın üyelerde yağ oranı ortalama %7,3 düştü.
- Kadın üyelerde haftalık ortalama antrenman süresi arttıkça yağ oranı daha fazla düştü (-6,7%, -8,1, -8,4).
- Erkek üyelerin yağ oranı kadın üyelere göre daha fazla düştü.

Kas Dayanıklılığı Değişim Oranı

➔ **629 üyemizin kas dayanıklılığı ortalama %50 arttı.**



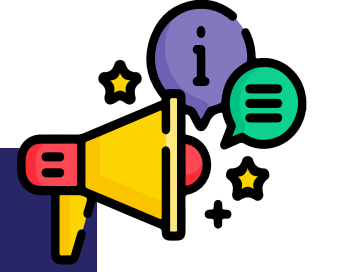
Şekil 4.5 Haftalık ortalama katılım düzeylerine göre kas dayanıklılığı değişim oranı

Tekrarlı Squat ve Push-up Test Sonuçları:

- 629 üyenin kas dayanıklılığı ortalama %50 arttı.
- Haftalık antrenman sayısı arttıkça kas dayanıklılığı daha fazla arttı
- Erkeklerin kas dayanıklılığı ortalama %50, kadınların ise ortalama %21 arttı

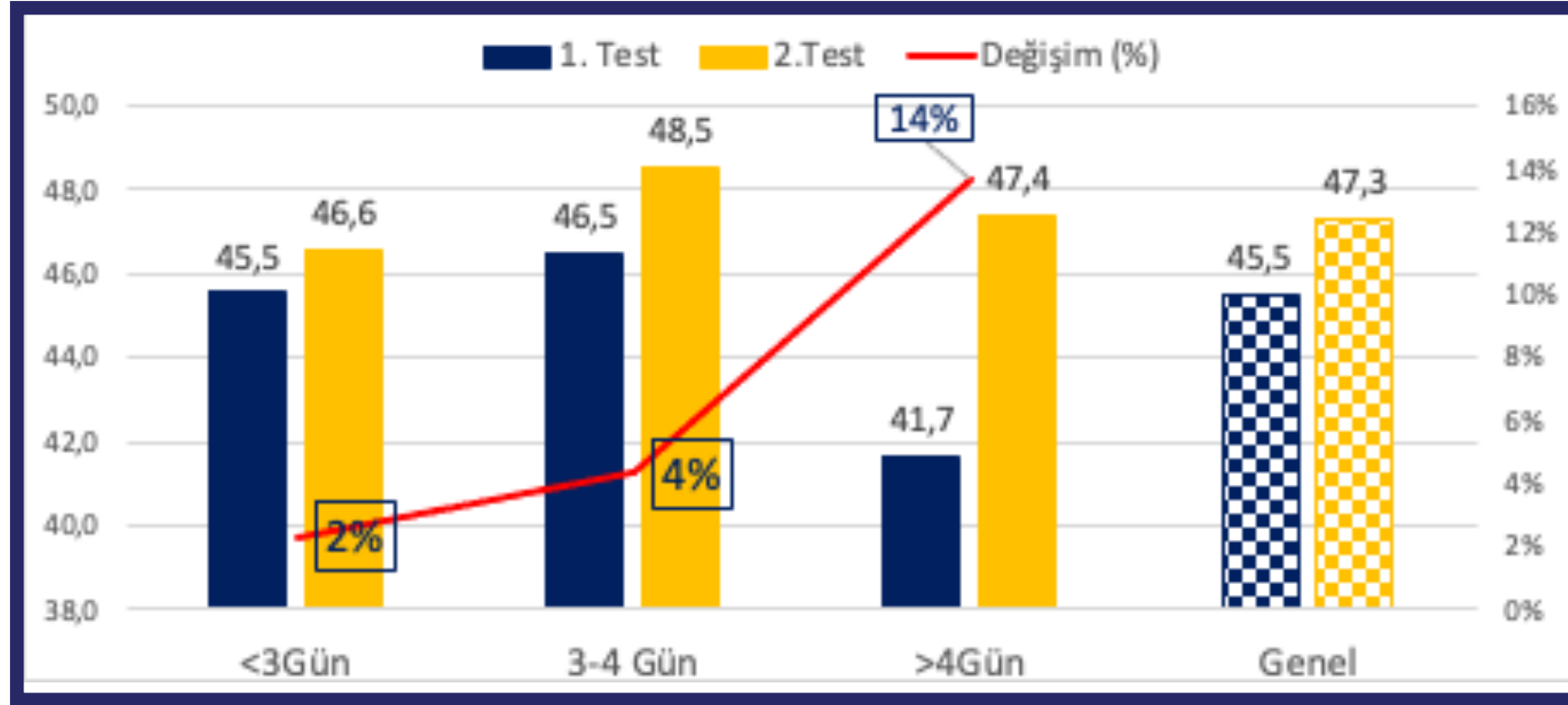
Bilgi Kutusu

- Yüksek kas kuvveti tüm nedenlere bağlı erken ölüm riskini azaltır. [Pubmed]
- Kas kuvveti düşük olan bireyler, orta ve yüksek seviyede olan bireylere göre daha yüksek ölüm riskine sahiptir. [Pubmed]
- Düşük kas kuvveti, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve fonksiyonel sınırlılıklarla güçlü bir şekilde ilişkilidir. [Pubmed]



Kardiyorespiratuar Uygunluk Değişim Oranı

➔ **69 üyemizin kardiyorespiratuar uygunluğu ortalama %4 arttı.**



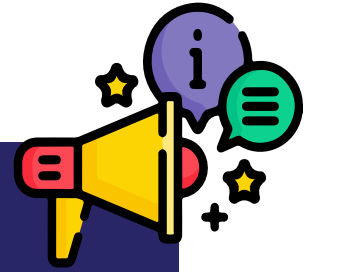
Şekil 4.6 Haftalık ortalama katılım düzeylerine göre kardiyorespiratuar uygunluk değişim oranı

Tekrarlı Rockport Walk Test Sonuçları:

- 69 üyenin kardiyorespiratuar uygunluğu ortalama % 4 arttı.
- Haftalık ortalama <3 gün antrenman yapan üyelerin kardiyorespiratuar uygunluğu %2 arttı.
- Haftalık ortalama 3-4 gün antrenman yapan üyelerin kardiyorespiratuar uygunluğu %4 arttı.
- Haftalık ortalama >4 gün antrenman yapan üyelerin kardiyorespiratuar uygunluğu %14 arttı.

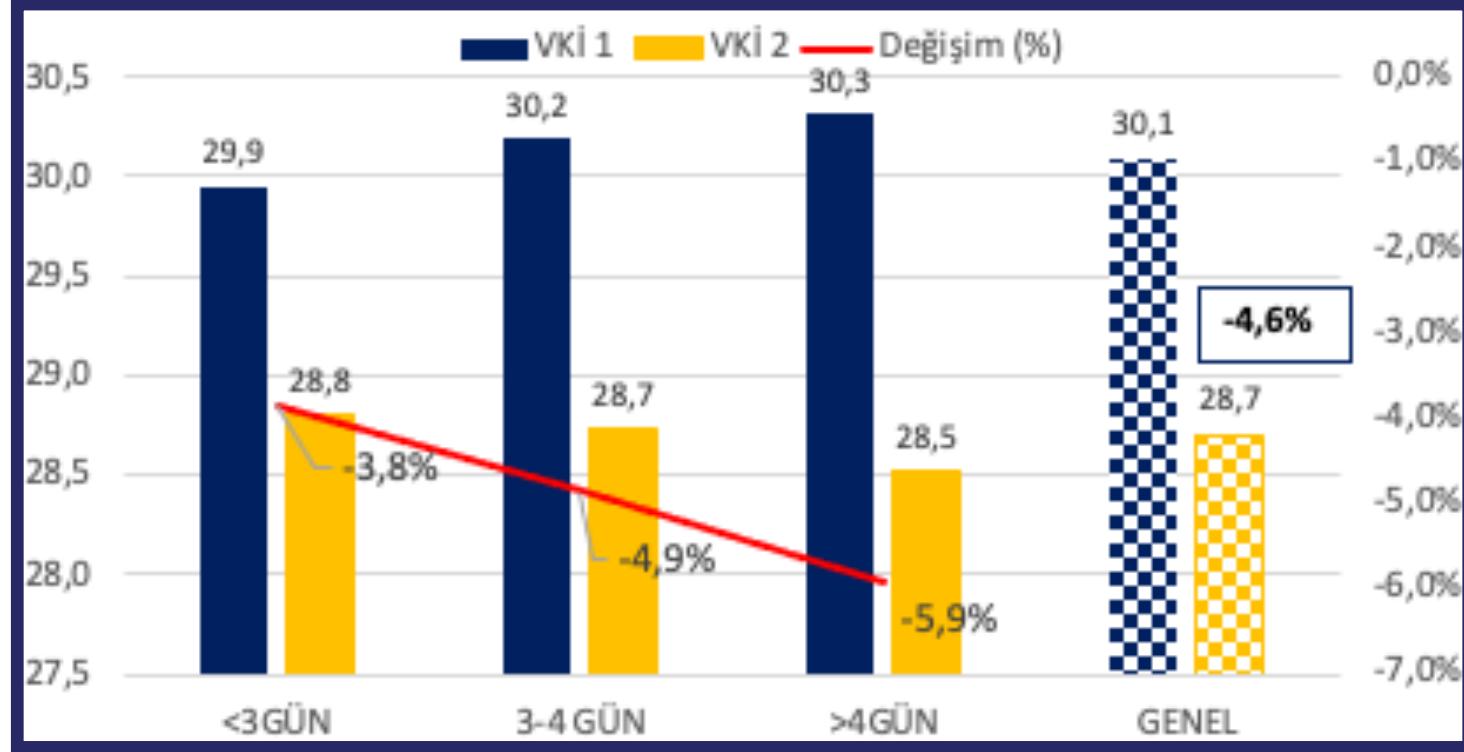
Bilgi Kutusu

- Düşük kardiyorespiratuar uygunluk genellikle sedanter yaşamın önemli bir göstergesidir.
- Yüksek kardiyorespiratuar uygunluk kansere yakalanma riskini azaltır. [Pubmed]
- Daha iyi kardiyorespiratuar uygunluk tüm nedenlere bağlı ölüm riskin azaltır. [Pubmed]
- Daha iyi kardiyorespiratuar uygunluk kalp hastalıklarına yakalanma riskini azlatır [Pubmed]
- Kardiyorespiratuar uygunluktaki iyileşmeler (her 1 MET'lik artış) bel çevresinde 7 cm'lik düşüşe, 5 mmHg daha düşük sistolik kan basıncına, 88 mg/dl daha düşük trigliserit seviyelerine eş değer olduğu bildirilmiştir. [Pubmed]



Esneklik Değişim Oranı

➔ **119 üyemizin esnekliği ortalama % 4 arttı.**



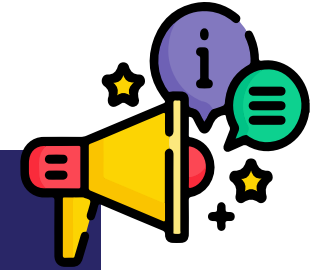
Şekil 4.7 Haftalık ortalama katılım düzeylerine göre Esneklik değişim oranı

Tekrarlı Sit&Reach Test Sonuçları

- 119 üyenin esneklik değerleri (sit & reach test) ortalama % 4 arttı.
- Haftalık ortalama <3 gün antrenman yapan üyelerin esneklik değeri %3 arttı.
- Haftalık ortalama 3-4 gün antrenman yapan üyelerin esneklik değeri %2 arttı.
- Haftalık ortalama >4 gün antrenman yapan üyelerin esneklik değeri %9 arttı.

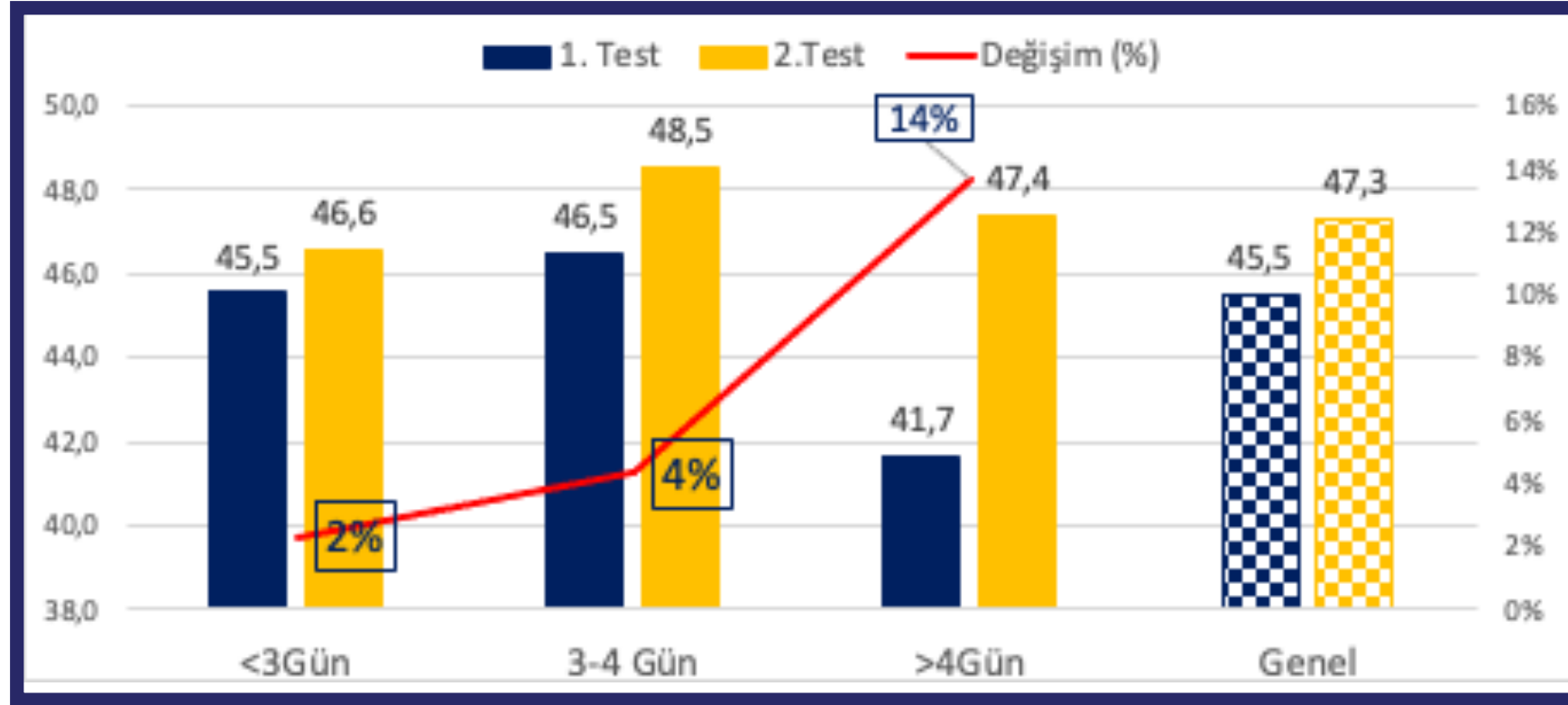
Bilgi Kutusu

- Zayıf kas esnekliği günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkiler. [Pubmed]
- Esneklik egzersizlerinin, kardiyovasküler hastalıklara bağlı ölüm riskini artıran damar sertliğini iyileştirdiği gösterilmiştir. [Pubmed]
- Kalça eklemindeki hareket kısıtlılığı bel ağrılarının artması ile ilişkilidir. [Pubmed]



Dinlenik Nabız Değişim Oranı

➔ **49 üyenin dinlenik nabızı % 4 düştü.**



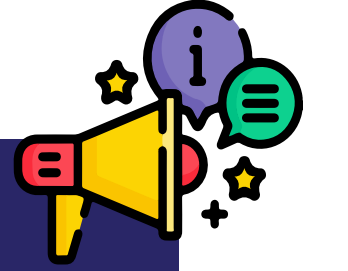
Şekil 4.8 Haftalık ortalama katılım düzeylerine göre Dinlenik nabız değişim oranı

Tekrarlı Dinlenik Nabız Ölçüm Sonuçları

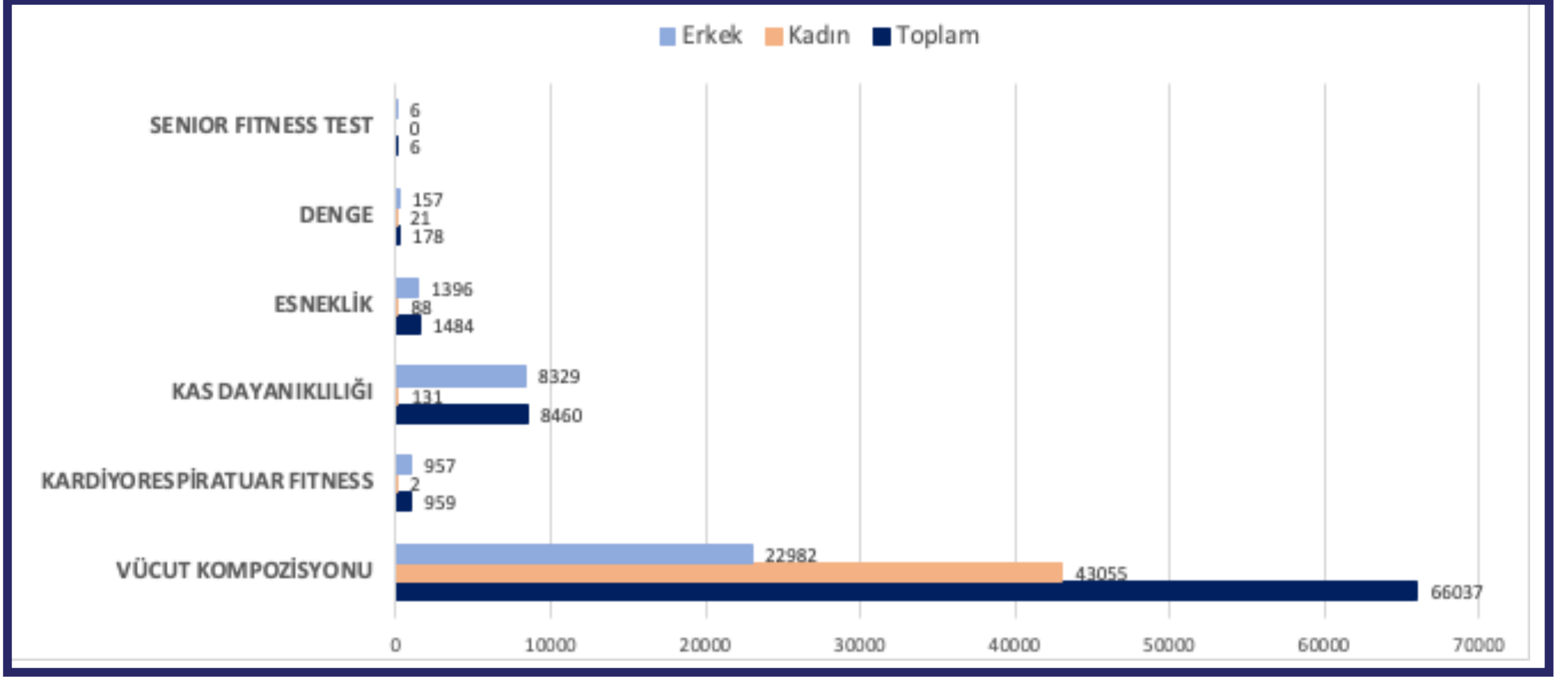
- Dinlenik nabız kardiyovasküler uygulunun bir göstergesidir.
- 49 üyenin dinlenik nabızı % 4 düştü
- Haftalık antrenman sıklığı 3-4 gün olan bireylerde Dinlenik nabız ortalama % 10 düştü.

Bilgi Kutusu

■ 65 atım/dk'nın üzerindeki dinlenik nabız değerinin kardiyovasküler hastalıklar ve tüm nedenlere bağlı erken ölüm riskiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. [Pubmed]



Test Çeşitliliği



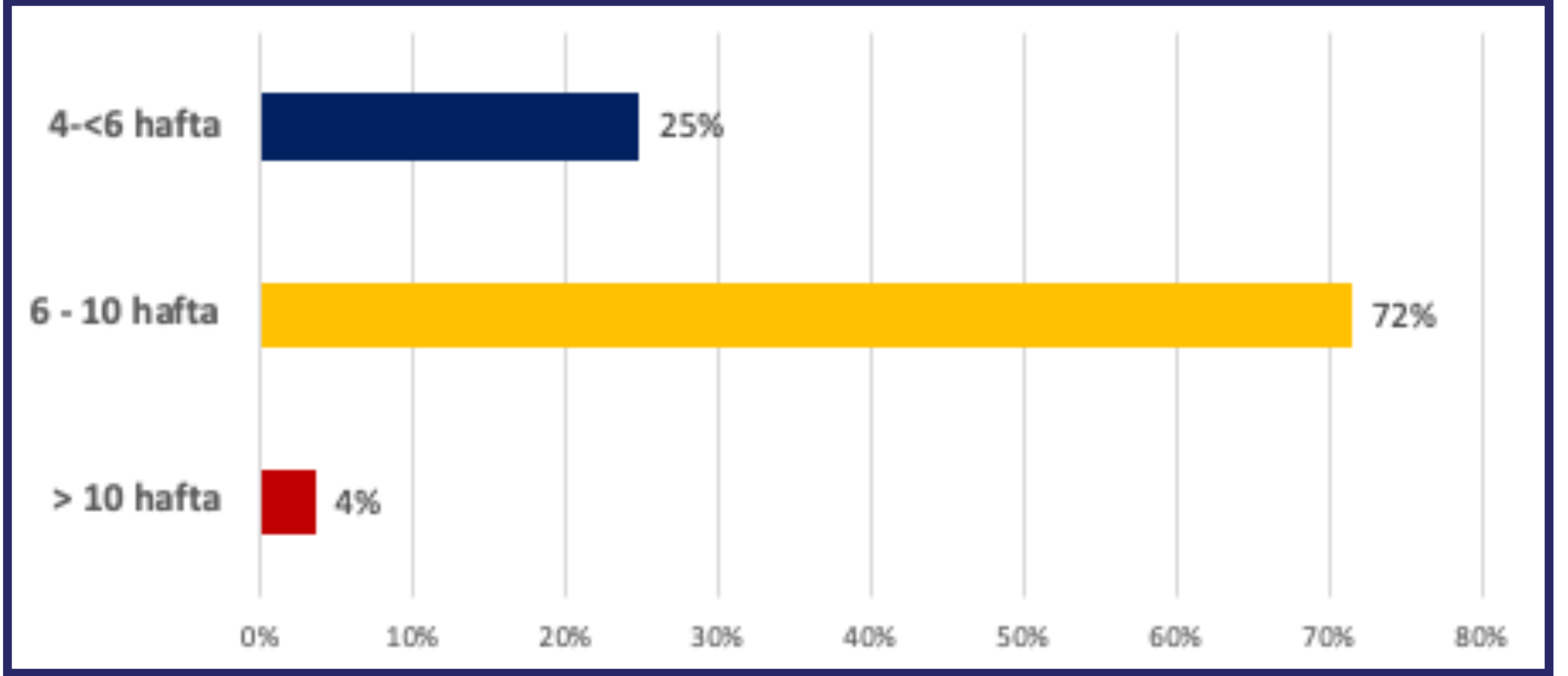
Şekil 4.9 Test çeşitliliği ve sayıları



2021 Yılında Fitness Eğitmenleri Tarafından Yapılan Fiziksel Uyguluk Ölçüm ve Test Sayıları

- Vücut kompozisyonu testleri diğer testlere göre daha fazla yapılmıştır.
- Bu durum üyelerin fitness hedefleri ile ilişkilidir (%72 fiziksel görünüşü iyileştirmek).
- Kadın eğitmenler, erkek eğitmenlere göre daha fazla test yapmıştır.
- Kadın eğitmenler, erkek eğitmenlere göre daha az test yapmıştır.
- 2022 yılında test çeşitliliği ve sayılarının artması için iş skor mekanizmasında her test ayrı olarak puanlanacaktır.

Egzersiziz Program Tasarımı



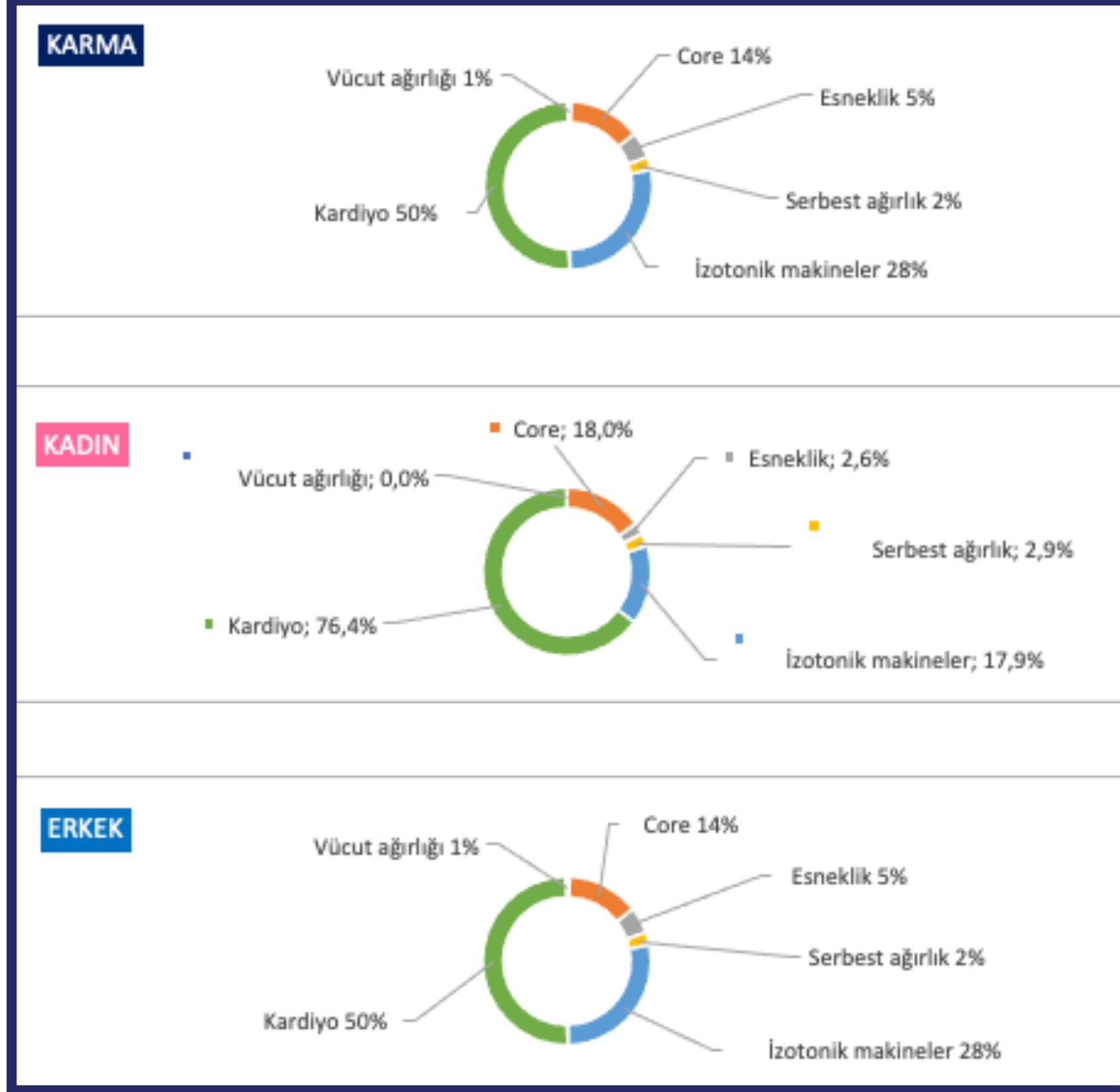
Şekil 5.1 Eğitimcilerin ortalama egzersiz programı değişim süresi



Eğitmenlerin Ortalama Program Değişirme Süresi

- Tüm eğitimcilerin ortalama program değişirme süresi 1,9 aydır.
- 4 -<6 hafta arasında program değiştiren eğitimcilerin oranı %25
- 6 -10 hafta arasında program değiştiren eğitimcilerin oranı %72
- >10 hafta program değiştiren eğitimci oranı %4
- 2022 yılında ortalama antrenman sürelerinin azaltılması için 6 haftan az süreli programlara iş skorda daha fazla puan verildi.

Eğitmenlerin Egzersiz Tercihleri



Şekil 5.4 erkek eğitimcilerin egzersiz tercihleri