

# İSTANBUL FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



2021

## İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER DİZİNİ.....	iii
TABLolar.....	iv
GİRİŞ.....	1
TANITIM BİLGİLERİ.....	2
I. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI İLÇE.....	2
II. KONUT TÜRÜ.....	3
HANE HALKI BİLGİLERİ.....	4
1.1. Hane Büyüklüğü.....	4
1.2. Cinsiyet.....	4
1.3. Yaş.....	6
1.4. Eğitim Durumu.....	7
1.5. Meslek.....	9
1.6. Çalışmama Sebebiniz Hangisidir?.....	10
1.7. Genel Olarak Düşündüğünüzde, Düzenli Olarak Spor ya da Egzersiz Yapıyor Musunuz?.....	11
1.8. Lisanslı Sporcu mu?.....	12
1.9. Kronik Hastalık Durumu?.....	12
AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI.....	13
2.1. Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapıyor Musunuz?.....	13
2.2. Haftada Kaç Gün Düzenli Olarak Spor ya da Egzersiz Yapıyorsunuz?.....	14
2.3. Haftada Kaç Dakika SPOR/EGZERSİZ Amaçlı Fiziksel Aktivite Yapıyorsunuz?.....	15
2.4. Fiziksel Aktivite Yapmanızın İlk Nedeni Nedir?.....	16
2.5. Sportif Faaliyetlerinizi “En Sık” Olarak Nerede Yapıyorsunuz?.....	17
2.6. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübüne Üyeliğiniz Var Mı?.....	18
2.7. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?.....	18
2.8. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?.....	20
2.9. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz?.....	22
2.10. Faaliyetleri Yapma Sıklığı.....	23
2.11. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi.....	24
2.12. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz.....	24
SAĞLIK.....	25
3.1. Sağlık ve Fiziksel Aktivite.....	25
MUTLULUK/MEMNUNİYET.....	26
4.1. Mutluluk Algısı.....	26
FARKINDALIK.....	27
5.1. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?.....	27

<b>5.2. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz?.....</b>	<b>27</b>
<b>5.3. İBB Spor Tesisleri Üyesi Misiniz? .....</b>	<b>28</b>
<b>5.4. Üyeliğinizi Neden İptal Ettiniz? .....</b>	<b>28</b>
<b>5.5. Üyelik Türünüz?.....</b>	<b>29</b>
<b>5.6. İBB'nin Spor Tesislerini Kullanma Amacınız? .....</b>	<b>29</b>
<b>5.7. İBB Spor Tesisi Hizmetlerinden Ne Kadar Süredir Faydalaniyorsunuz?.....</b>	<b>30</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>31</b>

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İlçe Dağılımı.....	2
Şekil 2. Hane Büyüklüğü .....	4
Şekil 3. Cinsiyet Dağılımı.....	4
Şekil 4. Hanehalkı Yaş Dağılımı.....	6
Şekil 5. Görüşülen Yaş Dağılımı .....	6
Şekil 6. Hanehalkı Eğitim Durumu .....	7
Şekil 7. Görüşülen Eğitim Durumu .....	8
Şekil 8. Hanehalkı Meslek .....	9
Şekil 9. Görüşülen Meslek.....	9
Şekil 10. Hanehalkı Çalışmama Sebebi.....	10
Şekil 11. Görüşülen Çalışmama Sebebi.....	10
Şekil 12. Fiziksel Aktivite Genel Eğilim .....	11
Şekil 13. Fiziksel Aktivite Son 1 Aylık Eğilim .....	11
Şekil 14. Lisanslı Sporcu Mu? .....	12
Şekil 15. Kronik Hastalık Durumu .....	12
Şekil 16. Düzenli Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu.....	13
Şekil 17. İlçelere Göre. Düzenli Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu.....	13
Şekil 18. Düzenli Egzersiz Sıklığı.....	14
Şekil 19. Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika) .....	15
Şekil 20. İlçelere Göre Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika) .....	15
Şekil 21. Fiziksel Aktivite Yapma Nedenleri .....	16
Şekil 22. Sportif Faaliyet Yapma Yeri.....	17
Şekil 23. İlçelere Göre Sportif Faaliyet Yapma Yeri .....	17
Şekil 24. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği .....	18
Şekil 25. İlçelere Göre Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni? .....	19
Şekil 26. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız? .....	21
Şekil 27. İbb Spor Tesislerini Nereden Duydunuz? .....	27
Şekil 28. Üyelik Türünüz .....	29
Şekil 29. İbb Spor Tesisleri Kullanma Amacımız .....	29

## TABLolar

<b>Tablo 1. Yaka Dağılımı</b> .....	2
<b>Tablo 2. Konut Türü</b> .....	3
<b>Tablo 3. İlçe - Cinsiyet Dağılımı</b> .....	5
<b>Tablo 4. Hanehalkı Eğitim Durumu Kadın – Erkek</b> .....	7
<b>Tablo 5. Görüşülen Eğitim Durumu Kadın – Erkek</b> .....	8
<b>Tablo 6. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni</b> .....	18
<b>Tablo 7. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?</b> .....	20
<b>Tablo 8. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz</b> .....	22
<b>Tablo 9. Faaliyetleri Yapma Sıklığı (%)</b> .....	23
<b>Tablo 10. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi</b> .....	24
<b>Tablo 11. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz</b> .....	24
<b>Tablo 12. Sağlık</b> .....	25
<b>Tablo 13. Sağlık – Fiziksel Aktivite</b> .....	25
<b>Tablo 14. Mutluluk – Fiziksel Aktivite</b> .....	26
<b>Tablo 15. İbb Spor Tesislerini Duydunuz Mu?</b> .....	27
<b>Tablo 16. İbb Spor Tesisi Üyeliği</b> .....	28
<b>Tablo 17. Üyelik İptal Nedeni</b> .....	28
<b>Tablo 18. İbb Spor Tesisi Faydalanma Süresi</b> .....	30

## GİRİŞ

İstanbul halkının fiziksel ve ruhsal sağlığını güçlendirmek ve yeteneklerini geliştirmek için spor tesislerinden yararlanmalarını, spor etkinliklerine aktif olarak katılımlarını sağlamak amacı ile İstanbul halkına daha iyi ve kaliteli hizmet verebilmek adına halkın görüş ve önerileri değerlendirilerek veri toplanması amacıyla yapılmıştır. Fiziksel Aktivite Araştırma Anketi İstanbul genelinde 5.066 hane ile yapılmıştır. Anket sonuçları ile ilgili ön değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur.

Görüülecek haneler, İstanbul geneli ve ilçelerinin temsilinin sağlanması amacı ile tabakalı sistematik tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Seçilen hanelerdeki tüm bireylerin sosyo-demografik verileri toplanarak, fiziksel aktivite ile ilgili bölümün uygulanması için hanedeki 18 yaş üstü bireylerden Kish metodu ile bir kişi belirlenerek rassallığın sağlanması amaçlanmıştır.

Seçilen hanelerde yüz yüze anket yöntemi ile 28.10.2021 – 05.12.2021 tarihleri arasında görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

## TANITIM BİLGİLERİ

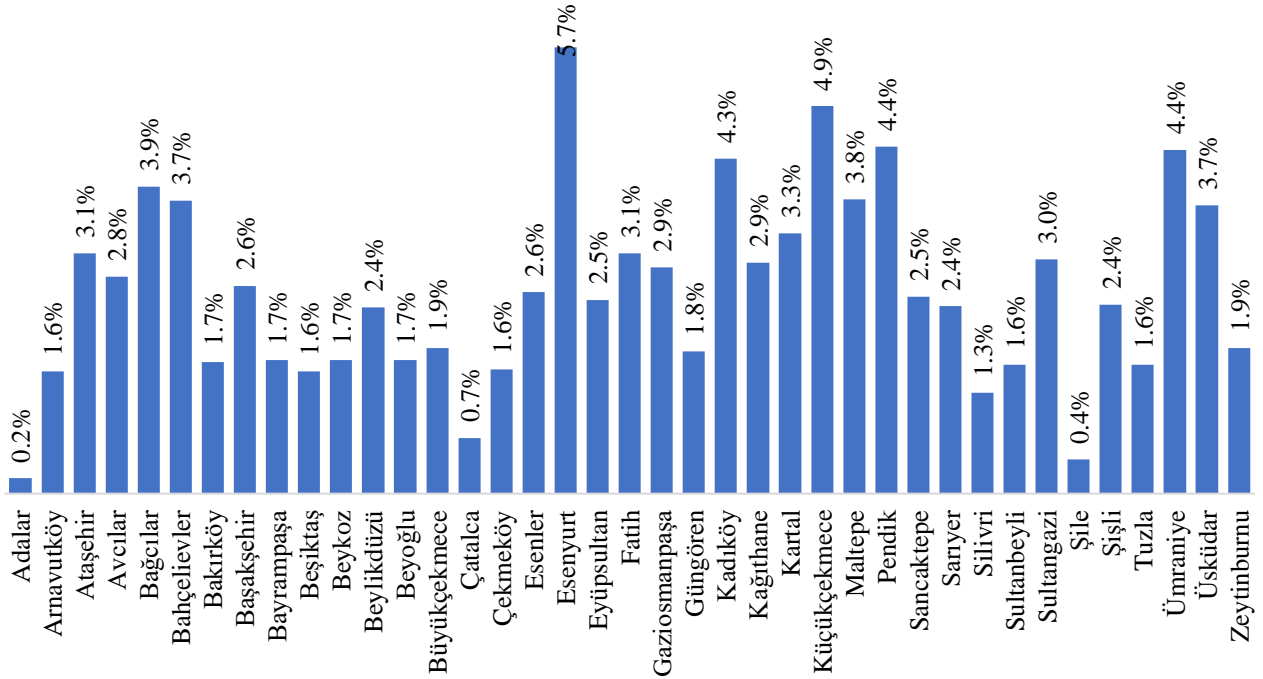
Araştırmanın, %63,4'ü Avrupa yakasında yapılırken %36,6'lık kesimi Anadolu yakasında yapılmıştır.

Tablo 1. Yaka Dağılımı

Yaka	%
Anadolu	36,6
Avrupa	63,4
<b>Toplam</b>	<b>100,0</b>

### I. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI İLÇE

Araştırma İstanbul'un bütün ilçelerinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem hane sayıları dikkate alınarak belirlenmiş olup, çalışmanın gerçekleştirileceği haneler tabakalı sistematik rassal yöntemi ile seçilmiştir. Anket sayılarının ilçelere göre dağılımı aşağıdaki grafikte belirtilmektedir.



Şekil 1. İlçe Dağılımı

## II. KONUT TÜRÜ

Çalışma kapsamında görüşülen hanelerin %91,8'ini apartman dairesinde ikamet edenler oluşturmaktadır. Site içi apartmanda ikamet edenlerin oranı %6,5'tir.

*Tablo 2. Konut Türü*

<b>Konut Türü</b>	<b>%</b>
Apartman Dairesi	91,8
Site - İçi Apartman	6,5
Müstakil Konut	0,9
Gecekondu	0,8
Villa	0,1
<b>Toplam</b>	<b>100,0</b>

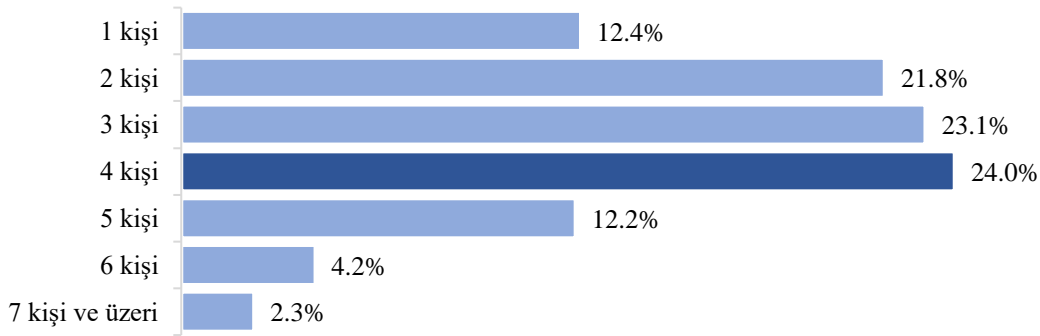


## HANE HALKI BİLGİLERİ

Araştırma kapsamında 5.066 haneden 16.461 hanehalkı bireyinin cinsiyet, yaş, eğitim gibi demografik özelliklerinin yanı sıra boy, kilo, hastalık gibi fiziksel özelliklerine dair veriler toplanmıştır.

### 1.1. Hane Büyüklüğü

Hane yapısı incelendiğinde yalnız yaşayanların oranının %12,4 olduğu tespit edilirken 7 kişi ve üzeri yaşayanların oranı %2,3 olduğu tespit edilmiştir. Görüşülen hanelerin %24,0'ünü 4 kişilik haneler oluşturmaktadır. Anket yapılan hanelerin büyüklüğü 3,25 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 2. Hane Büyüklüğü

### 1.2. Cinsiyet

Görüşülen hanelerin %49,9'unu kadınlardan oluşurken, erkeklerin oranı %50,1'dir. Çalışma kapsamında görüşme için seçilen 15 yaş üstü bireylerin %47'sini erkekler, %53'ünü ise kadınlar oluşturmaktadır.



Şekil 3. Cinsiyet Dağılımı

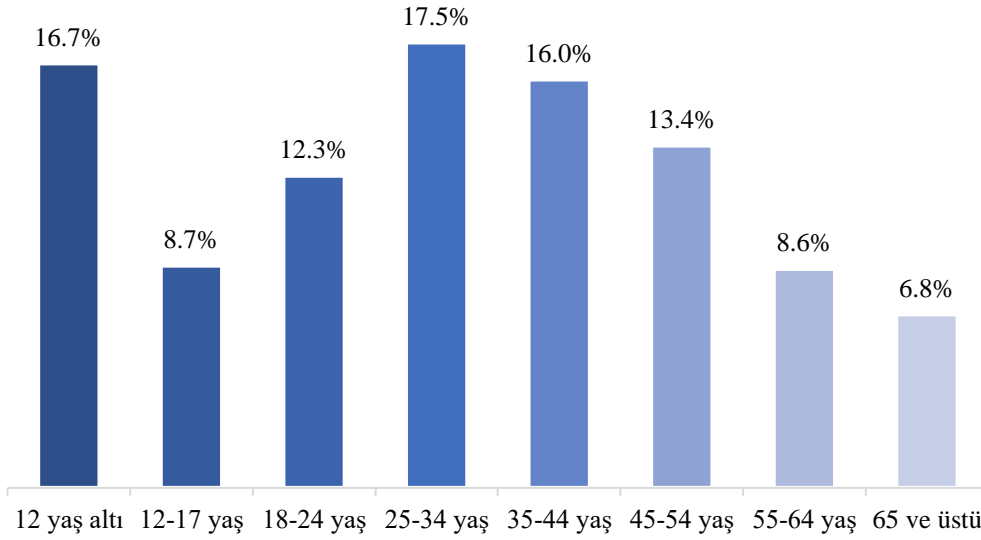
İlçelerdeki cinsiyet dağılımına bakıldığında Adalar ilçesi %62,5 ile erkek yoğunluğunun en fazla olduğu ilçe olurken Bakırköy ilçesi %54,3 ile kadın yoğunluğunun en fazla olduğu ilçe olmuştur.

Tablo 3. İlçe - Cinsiyet Dağılımı

İLÇE	Erkek		Kadın	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
Adalar	0,2	62,5	0,1	37,5
Arnavutköy	1,9	48,7	2,0	51,3
Ataşehir	3,0	52,1	2,7	47,9
Avcılar	2,9	50,2	2,9	49,8
Bağcılar	5,3	50,9	5,1	49,1
Bahçelievler	4,1	48,1	4,5	51,9
Bakırköy	1,2	45,7	1,4	54,3
Başakşehir	3,2	51,4	3,1	48,6
Bayrampaşa	1,6	48,2	1,7	51,8
Beşiktaş	1,0	51,3	0,9	48,7
Beykoz	1,5	48,7	1,6	51,3
Beylikdüzü	2,4	48,0	2,7	52,0
Beyoğlu	1,5	51,4	1,5	48,6
Büyükçekmece	1,6	46,9	1,9	53,1
Çatalca	0,6	53,2	0,5	46,8
Çekmeköy	1,5	51,9	1,4	48,1
Esenler	3,3	49,6	3,3	50,4
Esenyurt	6,8	51,6	6,5	48,4
Eyüpsultan	2,1	49,3	2,2	50,7
Fatih	2,5	47,5	2,8	52,5
Gaziosmanpaşa	2,9	51,4	2,8	48,6
Güngören	2,2	52,4	2,0	47,6
Kadıköy	3,2	51,5	3,0	48,5
Kâğıthane	3,0	51,0	2,9	49,0
Kartal	2,2	55,6	1,8	44,4
Küçükçekmece	5,9	49,6	6,1	50,4
Maltepe	3,4	48,9	3,6	51,1
Pendik	4,7	49,0	4,9	51,0
Sancaktepe	2,7	47,5	3,0	52,5
Sarıyer	2,4	51,5	2,3	48,5
Silivri	1,4	53,8	1,2	46,2
Sultanbeyli	2,1	52,2	2,0	47,8
Sultangazi	3,5	51,8	3,2	48,2
Şile	0,4	47,1	0,4	52,9
Şişli	1,9	49,8	1,9	50,2
Tuzla	1,3	51,9	1,2	48,1
Ümraniye	4,0	49,8	4,0	50,2
Üsküdar	2,8	50,1	2,8	49,9
Zeytinburnu	2,0	50,9	1,9	49,1
<b>Toplam</b>	<b>100,0</b>	<b>50,3</b>	<b>100,0</b>	<b>49,7</b>

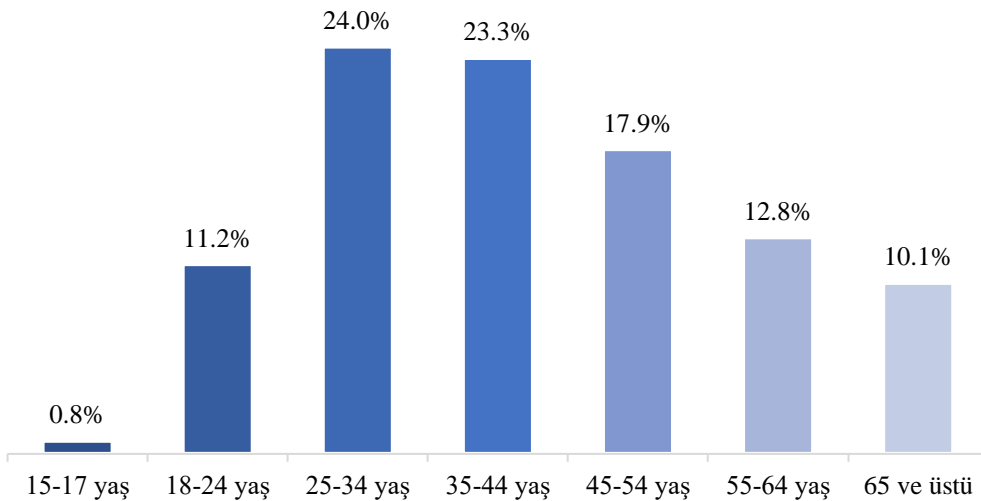
### 1.3. Yaş

Araştırmaya katılan hanelerin %25,4'ünü 17 yaş ve altındaki çocuk ve ön genç nüfus oluşturmaktadır. 18-64 yaş arası kişi sayısı toplam kişilerin %67,8'ini oluşturmaktadır. 65 yaş üstü bireyler ise %6,8'lik kesimi oluşturmaktadır. Yaş ortalaması 32,7 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 4. Hanehalkı Yaş Dağılımı

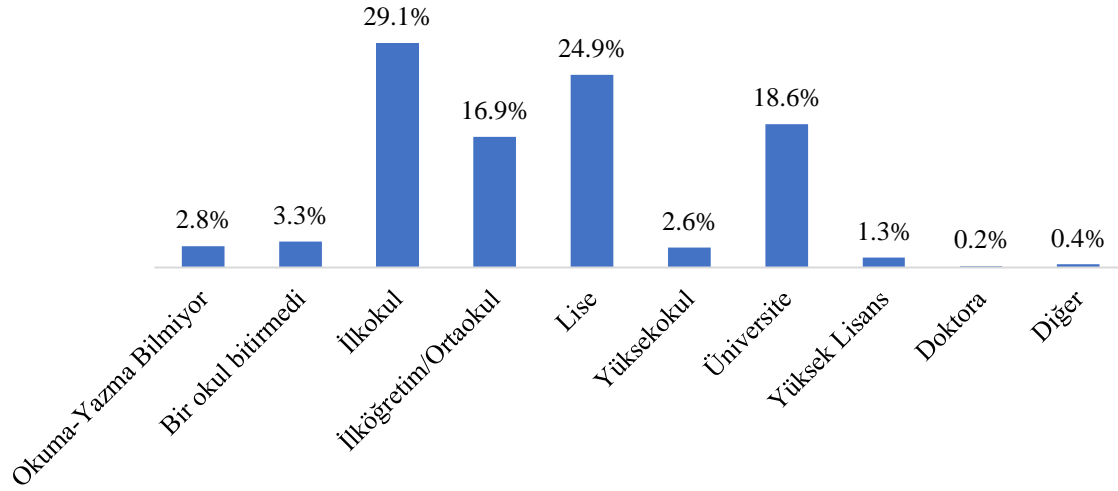
Ankete görüşmeci olarak seçilen hanehalkı bireylerinin %47,3'ü 25-44 yaş arasındadır. 15-17 yaş arası katılımcıların oranı %0,8 iken bu oran 65 yaş ve üstü bireyler için %10,1'dir. Görüşülen kişilerin yaş ortalaması 42,1 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 5. Görüşülen Yaş Dağılımı

#### 1.4. Eğitim Durumu

Anket yapılan kişilerin mezuniyet durumları incelendiğinde; %29,1’lik kısmı İlkokul mezunu, %24,9’u lise mezunu ve %18,6’sı üniversite mezunu oldukları, bunun yan ısıra %1,5’lik kesim yüksek lisans ve doktora mezunu iken %2,8’lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.



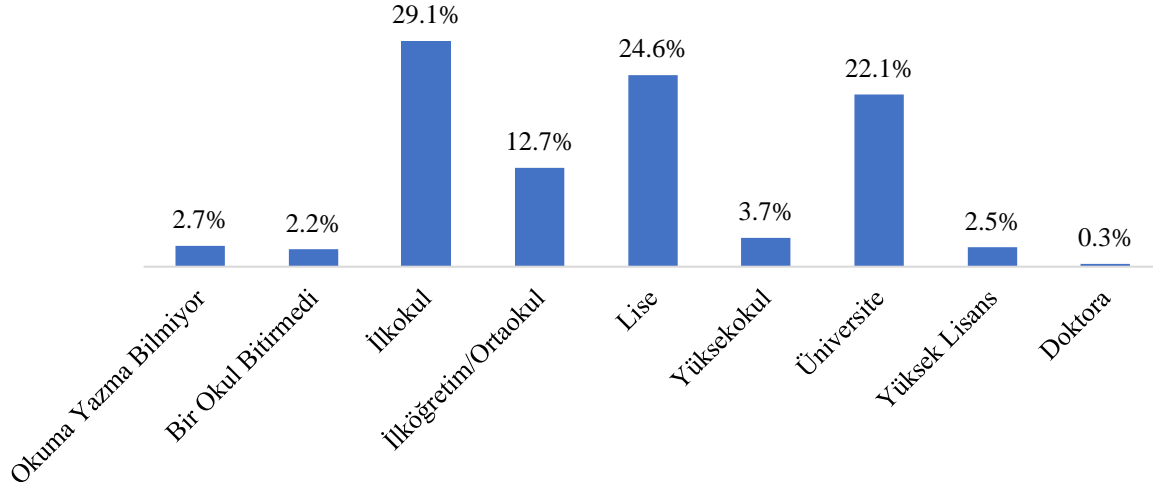
Şekil 6. Hanehalkı Eğitim Durumu

Anket yapılan kadın - erkek öğrenim durumları incelendiğinde; okuma yazma bilmeyen erkeklerin oranı %1,5 iken kadınların oranı %4,1’dir. Üniversite mezunu erkeklerin oranı; %9,2 iken kadınların oranı %18,0’dır. Öğrenim durumunda en yüksek mezuniyet oranı İlkokul mezuniyetinde olduğu görülmektedir. Erkeklerde bu oran %26,9 iken kadınlardaki oran %31,3’tür.

Tablo 4. Hanehalkı Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Erkek %	Kadın %
Okuma-Yazma Bilmiyor	1,4	4,1
Bir Okul Bitirmede	2,5	4,2
İlkokul	26,9	31,3
İlköğretim / Ortaokul	17,9	15,8
Lise	27,4	22,5
Yüksekokul	2,6	2,6
Üniversite	19,2	18,0
Yüksek Lisans	1,4	1,2
Doktora	0,2	0,2
Diğer	0,5	0,3
<b>Toplam</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Ankete görüşmeci olarak seçilen hanehalkı bireylerinin %29,1'i ilkokul mezunu, %24,6'sı lise mezunu ve %22,1'i kesimi üniversite mezunu oldukları, bunun yanı sıra %2,8'lık kesim yüksek lisans ve doktora mezunu iken %2,7'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.



Şekil 7. Görüşülen Eğitim Durumu

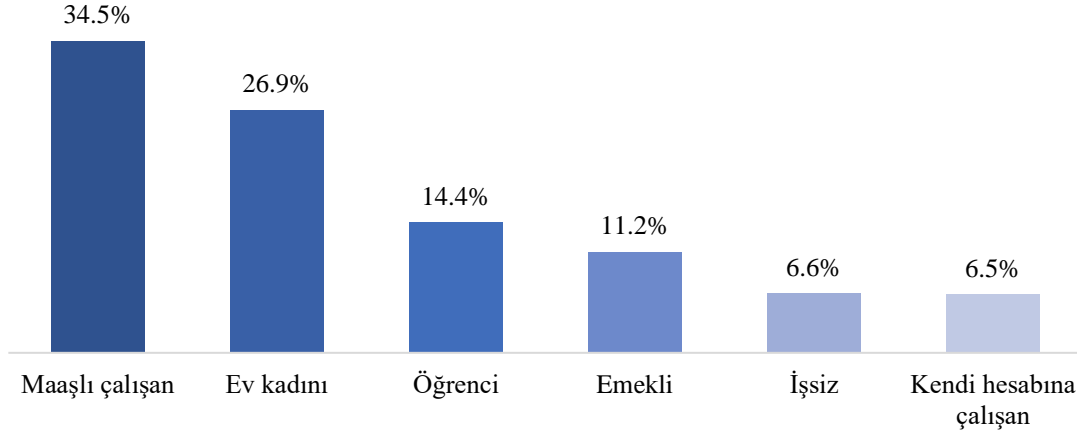
Görüşülen hane bireylerinde erkeklerin eğitim düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerde okuma yazma bilmeyenlerin oranı %0,7 iken, bu oran kadınlarda %4,5'tir. Erkeklerin %26,9'u üniversite mezunu iken, kadınların %20,2'si üniversite ve üstü mezuniyete sahiptir.

Tablo 5. Görüşülen Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Erkek	Kadın
Okuma Yazma Bilmiyor	0,7%	4,4%
Bir Okul Bitirmedi	1,1%	3,2%
İlkokul	23,3%	34,2%
İlköğretim/Ortaokul	12,9%	12,6%
Lise	27,5%	22,1%
Yüksekokul	3,9%	3,5%
Üniversite	27,2%	17,7%
Yüksek Lisans	2,9%	2,1%
Doktora	0,5%	0,2%
Diğer	0,0%	0,0%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

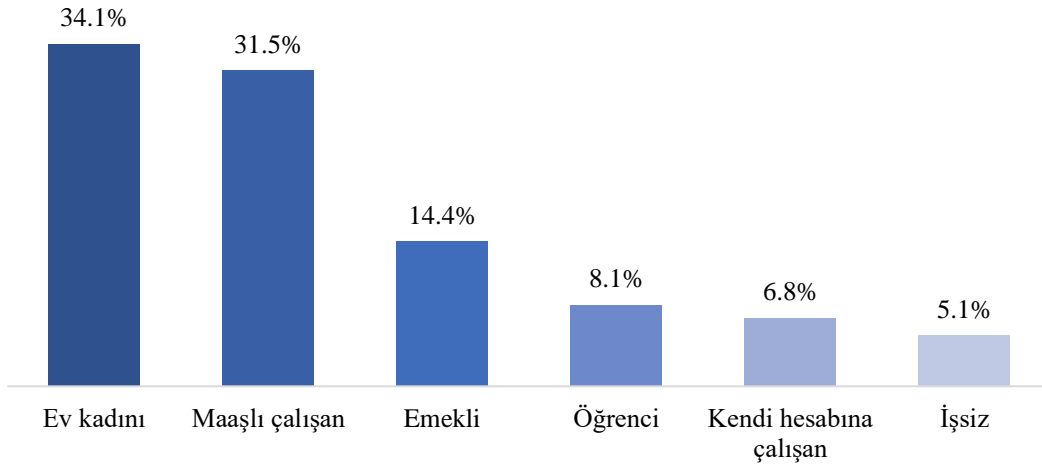
### 1.5. Meslek

Hanehalkı bireylerinin %34,5'ini maaşlı çalışanlar oluşturmaktadır. Ev kadınlarının oranı %26,9 iken işsizler %6,6 orana sahiptir.



Şekil 8. Hanehalkı Meslek

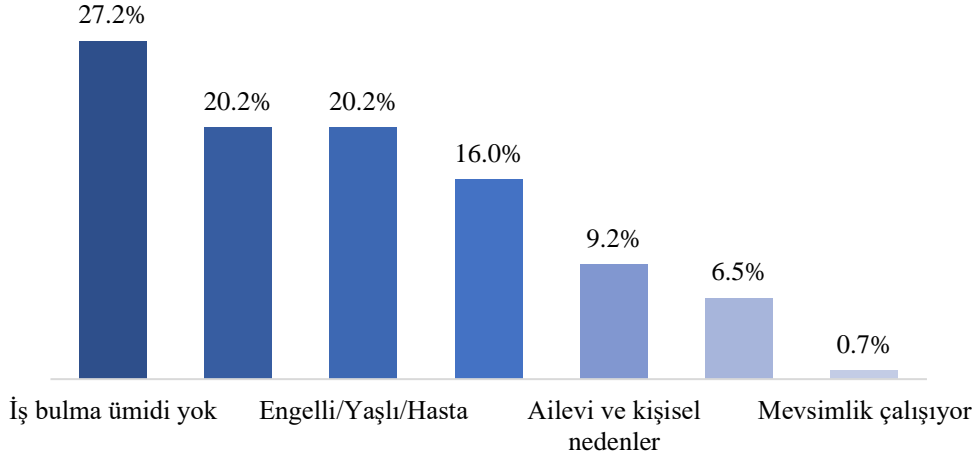
Görüşme kapsamında seçilen hanehalkı bireylerinin %34,1'ini ev hanımları oluşturmaktadır. Maaşlı çalışanların oranı %31,5, işsizlerin oranı %5,1'dir.



Şekil 9. Görüşülen Meslek

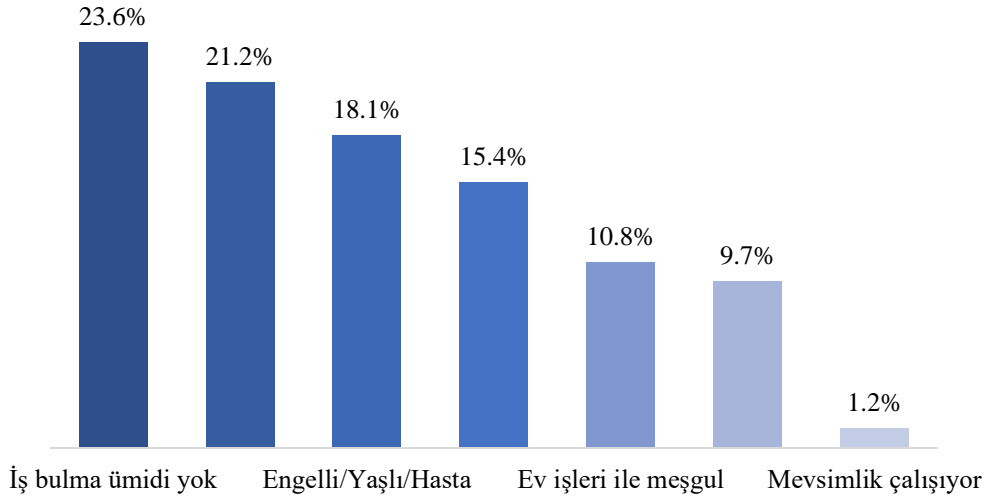
### 1.6. Çalışmama Sebebiniz Hangisidir?

İşsiz olduğunu belirten 891 hanehalkı bireyinin %27,2'si iş bulma ümidinin olmadığını belirtmiştir. İş aramayıp çalışmaya hazır olanların oranı %20,2'dir.



Şekil 10. Hanehalkı Çalışmama Sebebi

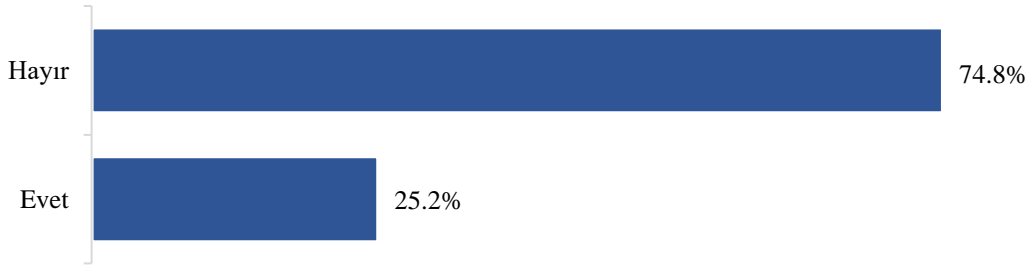
Görüşme için seçilen ve işsiz olduklarını belirten hanehalkı bireylerinin %23,6'sı iş bulma ümidinin olmadığını belirtmiştir. İş aramayıp çalışmaya hazır olanların oranı %21,2'dir.



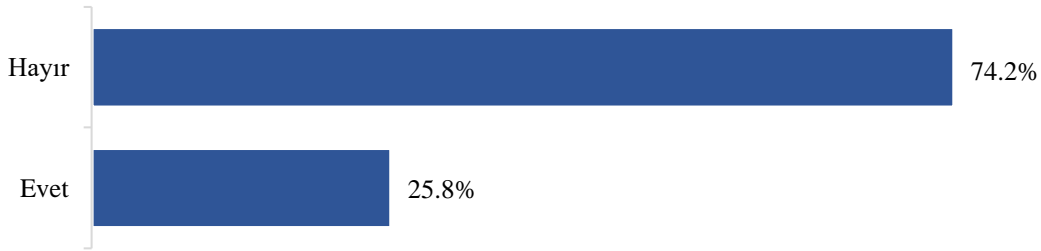
Şekil 11. Görüşülen Çalışmama Sebebi

### 1.7. Genel Olarak Düşündüğünüzde, Düzenli Olarak Spor ya da Egzersiz Yapıyor Musunuz?

Ankete katılan 5.066 kişinin; %74,8'i genel olarak düşünüldüğünde (son 1 yılı) düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtirken katılımcıların %25,2'si düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirtmiştir. Son 1 ay düşünüldüğünde ise katılımcıların %25,8'i fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir.



Şekil 12. Fiziksel Aktivite Genel Eğilim



Şekil 13. Fiziksel Aktivite Son 1 Aylık Eğilim



### 1.8. Lisanslı Sporcu mu?

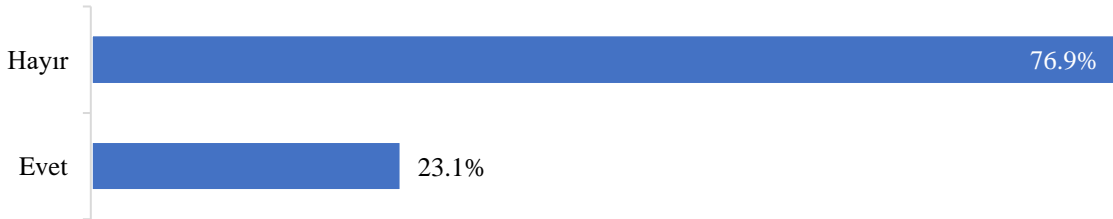
Ankete katılan kişilerin %1,4'ü lisanslı sporcu olduğunu, %1,5'i önceden lisanslı sporcu olduğunu belirtmiştir.



Şekil 14. Lisanslı Sporcu mu?

### 1.9. Kronik Hastalık Durumu?

Ankete katılan kişilere “Tekrar tekrar doktora gitmeyi gerektirecek kronik hastalığınız var mı?” soru yöneltilmiştir. Katılımcıların %23,1'i kronik hastalıklarının olduğunu belirtirken %76,9'u kronik bir hastalığının olmadığını belirtmiştir. Bu hastalıkların en çok solunum ve kalp hastalıkları dikkat çekmektedir.

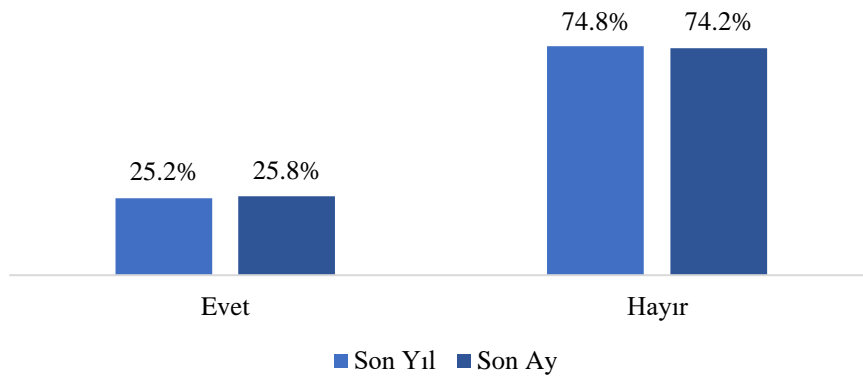


Şekil 15. Kronik Hastalık Durumu

## AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI

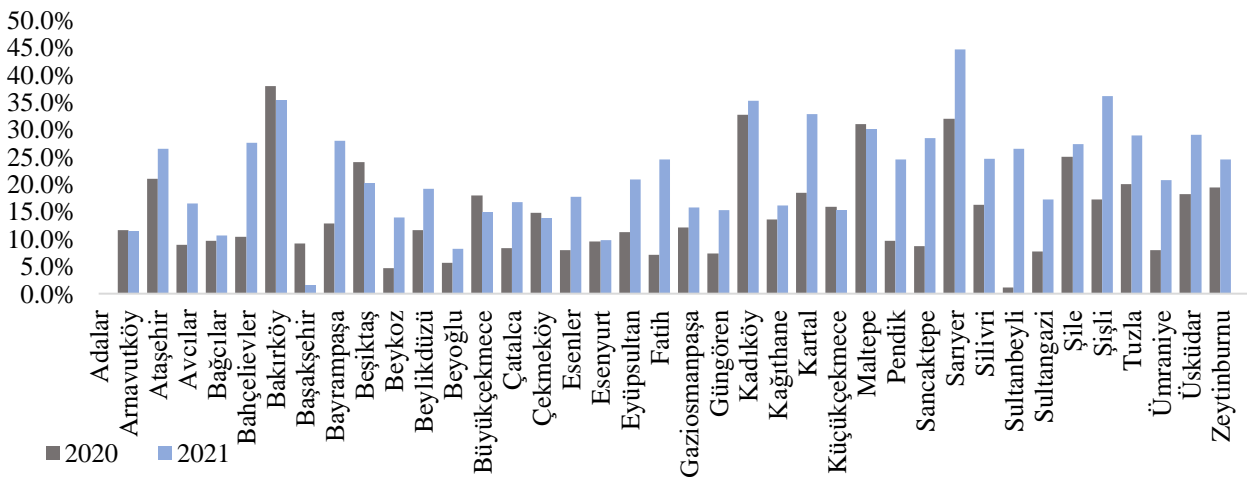
### 2.1. Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapıyor Musunuz?

Ankete katılanların; %25'i son 1 yıl içerisinde düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirtirken %74,8'i düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtmiştir. İstanbul genelinde fiziksel aktivite yapma oranının bir önceki yıla göre %12,0 artışla % olduğu görülmektedir. Bu sonuç İstanbul geneli fiziksel aktivite oranını yansıtmakla beraber artışın değerlendirilmesinde 2020 yılında gerçekleştirilen çalışmanın pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması ve kapanma ortamında gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulmalıdır.



Şekil 16. Düzenli Spor ya da Egzersiz Yapma Durumu

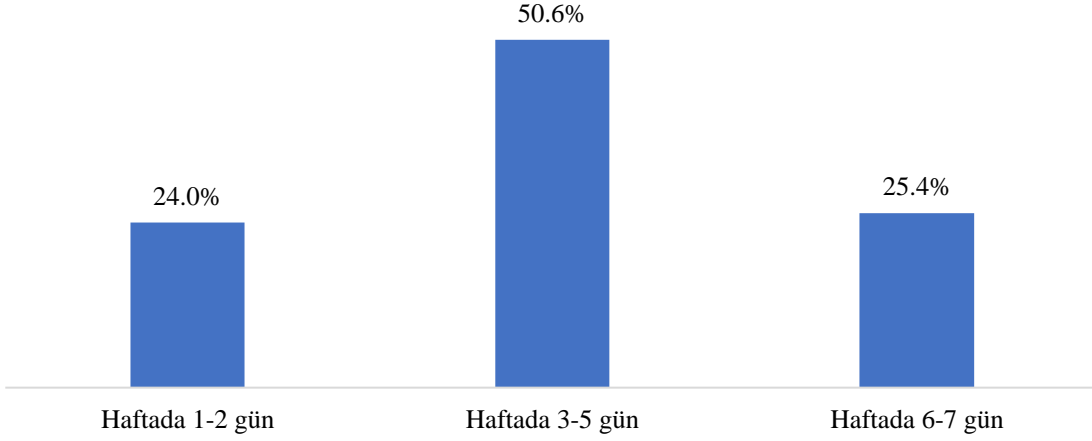
Fiziksel aktivite oranları ilçelerin genelinde artış göstermektedir. Özellikle Sultanbeyli, Sancaktepe ve Şişli ilçelerinde yüksek artış tespit edilmiştir. Buna karşın Başakşehir ilçesindeki fiziksel aktivite oranı %7,7 düşmüştür.



Şekil 17 İlçelere Göre. Düzenli Spor ya da Egzersiz Yapma Durumu

## 2.2. Haftada Kaç Gün Düzenli Olarak Spor ya da Egzersiz Yapıyorsunuz?

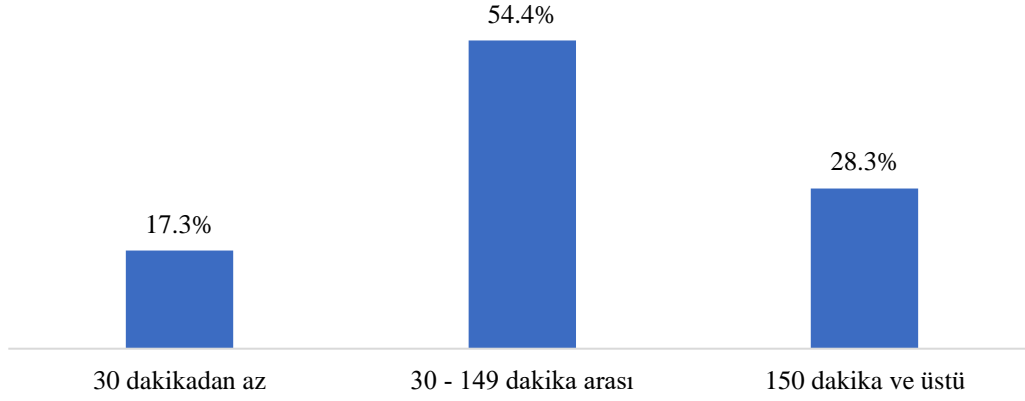
Düzenli spor ya da egzersiz yapanların %50,6'sı haftada 3-5 gün fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Ortalama fiziksel aktivite yapma sıklığı haftada 4 gündür.



*Şekil 18. Düzenli Egzersiz Sıklığı*

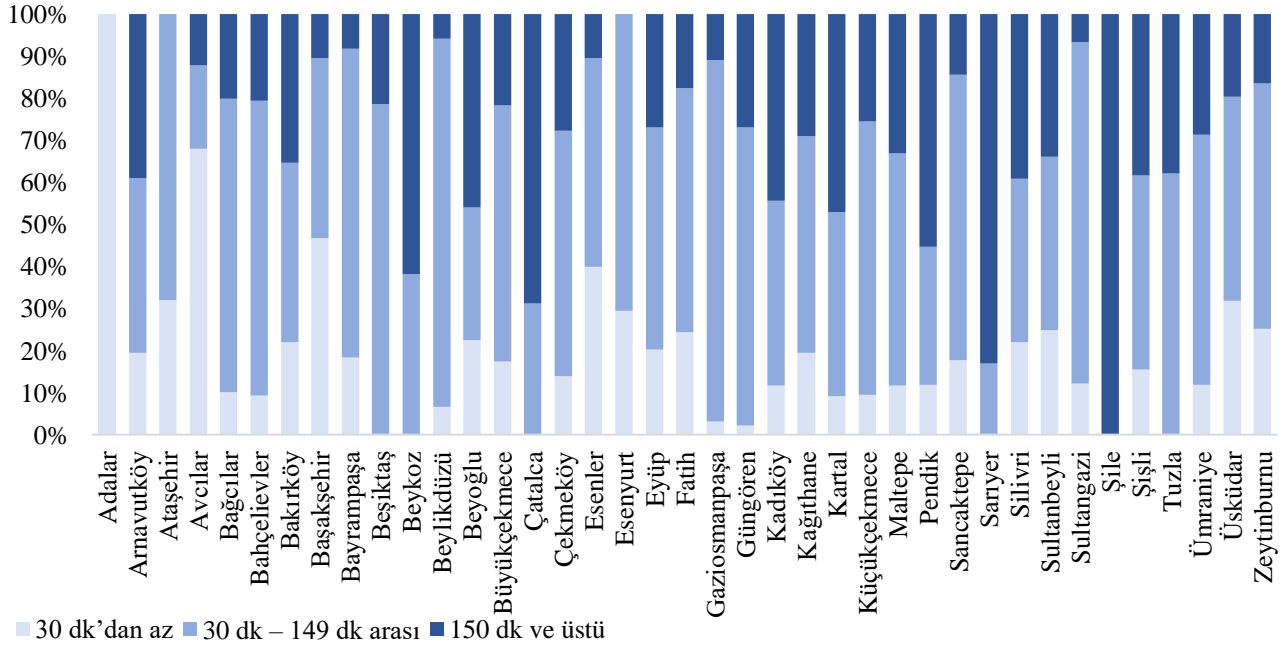
### 2.3. Haftada Kaç Dakika SPOR/EGZERSİZ Amaçlı Fiziksel Aktivite Yapıyorsunuz?

Düzenli spor ya da egzersiz yapanların %17,3'ü haftada 30 dakikadan az, %54,4'ü haftada 30-149 dakika arası,%28,3'ü ise 150 dakika ve üzeri bir süre fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir.



Şekil 19. Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika)

Haftada 150 dakika ve üstü fiziksel aktivitede bulunma süreleri Sarıyer, Bakırköy, Şile, Tuzla, Kadıköy, Kartal, Şişli ilçelerinde dikkat çekmektedir. Özellikle Sarıyer ilçesinde 150 dakika ve üstü fiziksel aktivite yapanların oranı %83,1'dir. Tüm ilçeler dikkate alındığında aktivite süresi 30 dakika - 149 dakika arasında yoğunlaşmaktadır.

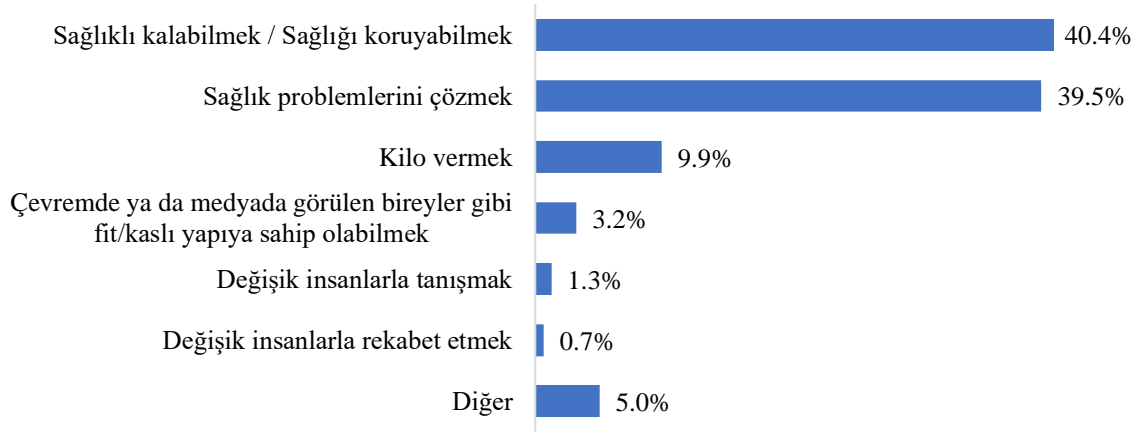


Şekil 20. İlçelere Göre Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika)

#### 2.4. Fiziksel Aktivite Yapmanızın İlk Nedeni Nedir?

“Fiziksel aktivite yapmanızın ilk nedeni nedir” sorusu katılımcılara yöneltilmiştir. Bu soruya sağlıklı kalabilmek/ sağlığı koruyabilmek için diyenlerin oranı %40,4, sağlık problemlerini çözmek için diyenlerin oranı %39,5 ve kilo vermek için diyenlerin oranı %9,9 olarak belirlenmiştir.

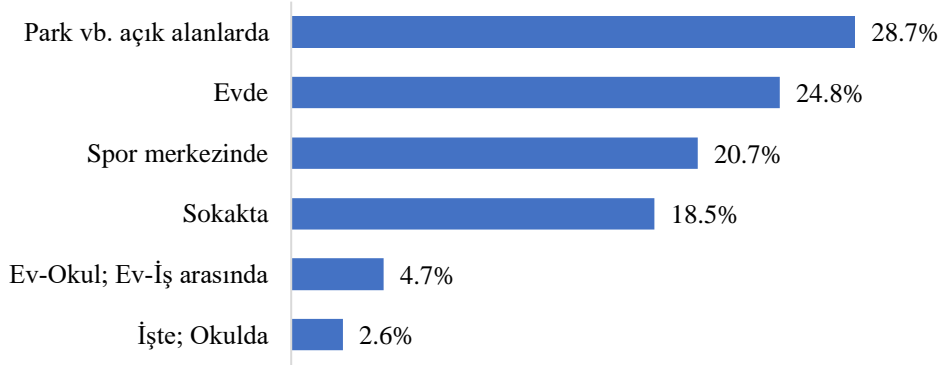
İlçeler genel olarak incelendiğinde aktivite yapmadaki temel nedenin sağlıklı kalabilmek ya da sağlık problemlerini çözmeye yönelik olduğu görülmektedir. Farklı olarak Kartal, Bağcılar, Küçükçekmece ve Sultanbeyli ilçelerinde kilo vermek ve fit görünüme sahip olmak amacıyla aktivite dikkat çekmektedir. Ayrıca Sultanbeyli, Beykoz ve Sancaktepe ilçelerinde boş vaktin değerlendirilmesi vb. amaçlarla aktivite yapıldığı belirlenmiştir.



Şekil 21. Fiziksel Aktivite Yapma Nedenleri

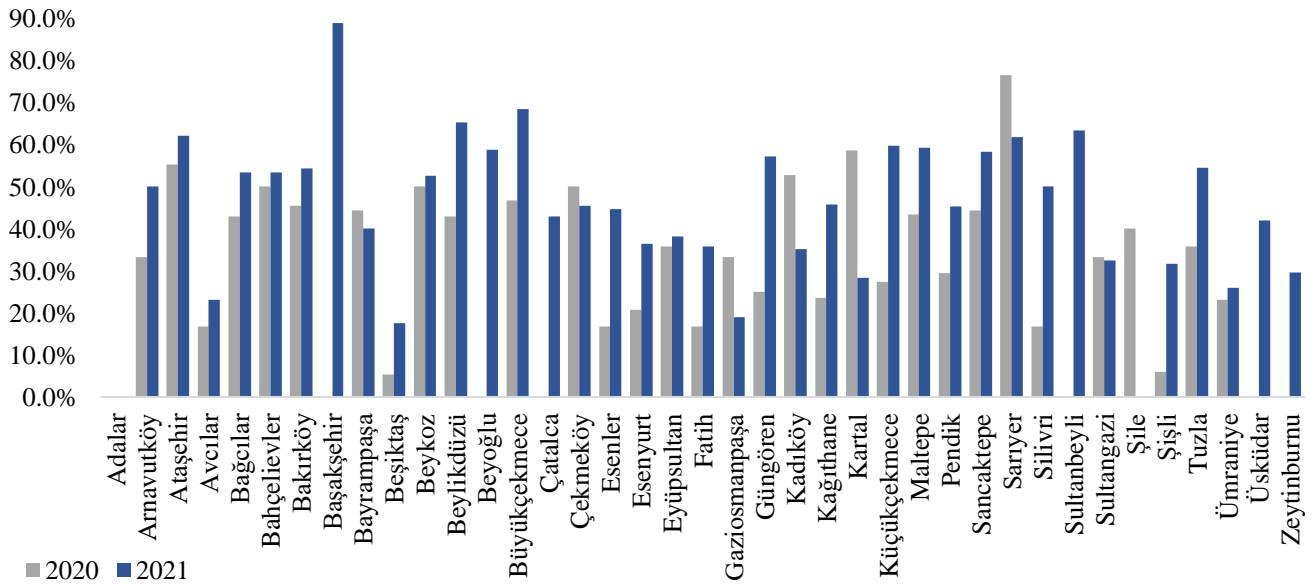
## 2.5. Sportif Faaliyetlerinizi “En Sık” Olarak Nerede Yapıyorsunuz?

“Sportif faaliyetlerinizi en sık olarak nerede yapıyorsunuz?” sorusuna katılımcıların %28,7’si “Park vb. açık alanlarda”, %24,8’i “Evde” yanıtı verilirken %20,7’si “Spor merkezlerinde” yanıtını vermiştir.



Şekil 22. Sportif Faaliyet Yapma Yeri

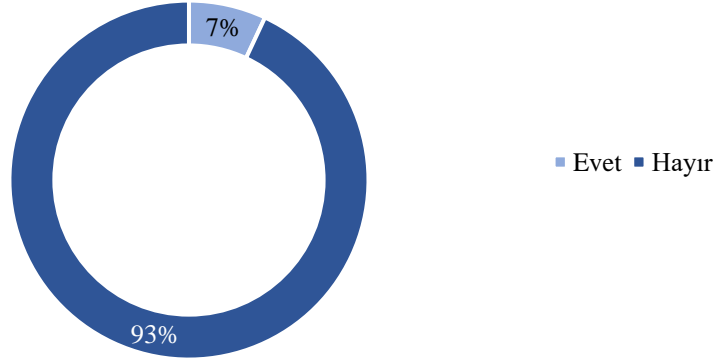
Genel olarak bakıldığında, pandemi kısıtlamalarının kalkması ile fiziksel aktivite için sokak, park vb. açık alanların tercihinin arttığı görülmektedir. Özellikle Başakşehir, Sultanbeyli, Beyoğlu, Çatalca ve Üsküdar ilçeleri dikkat çekmektedir. Genel artışa rağmen Gaziosmanpaşa, Sarıyer, Kadıköy ve Kartal ilçelerinde açık hava aktivitelerinin oranında azalış gözlemlenmiştir.



Şekil 23. İlçelere Göre Sportif Faaliyet Yapma Yeri

## 2.6. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübüne Üyeliğiniz Var Mı?

Spor merkezi ya da spor kulübü üyeliği olanların oranı %7 iken üyeliği olmayanların oranı %93'tür.



Şekil 24. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği

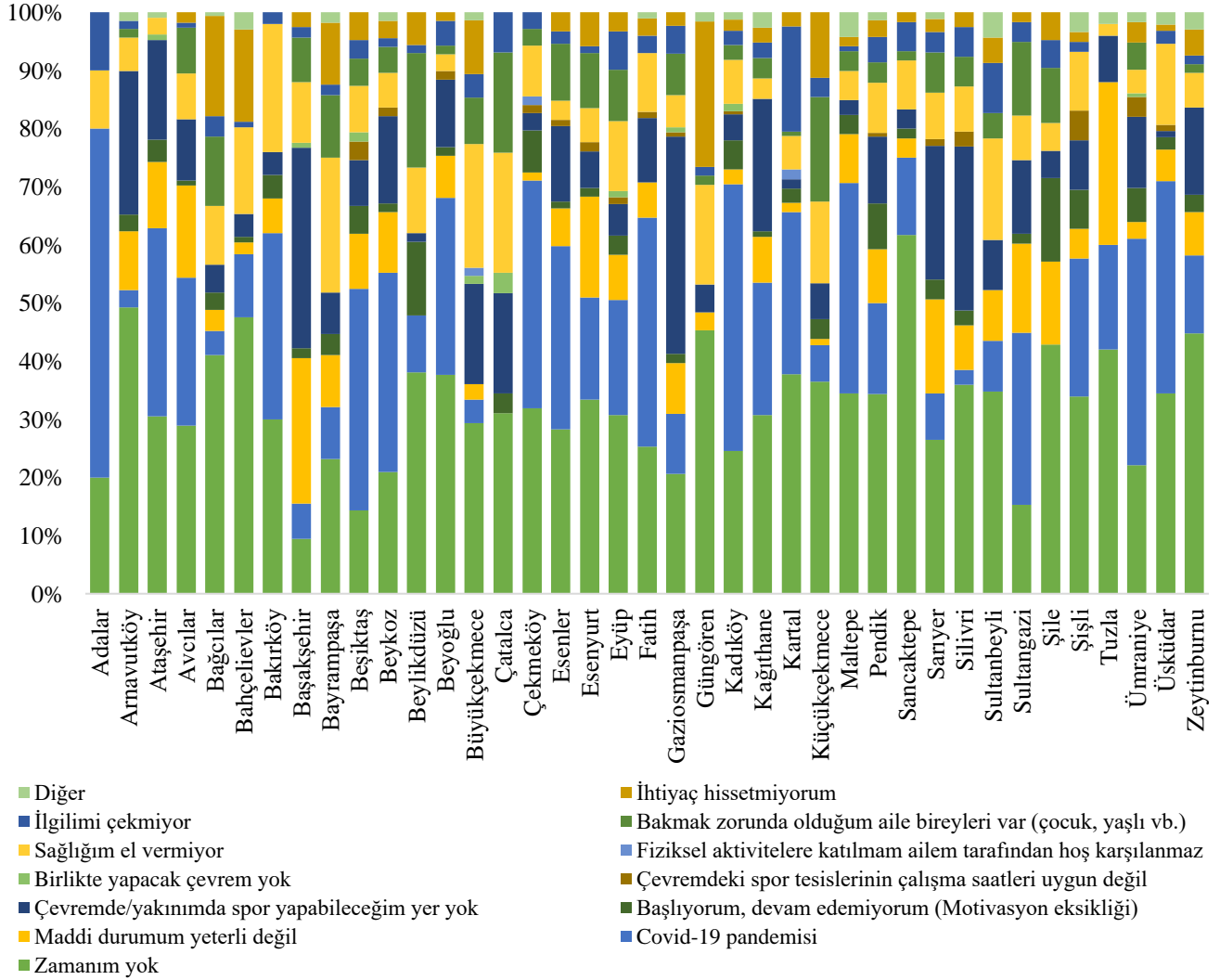
## 2.7. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmama nedenleri sorulmuştur. Katılımcıların %31,5'i zamanının olmadığını belirtirken %21,3'ü pandemi sebebiyle, %11,2'si çevresinde spor yapabileceği bir alan olmadığından dolayı düzenli fiziksel aktivite yapamadığını belirtmiştir.

Tablo 6. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni	%
Zamanım yok	31,5
Covid-19 pandemisi	21,3
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	11,2
Sağlığım el vermiyor	8,8
Maddi durumum yeterli değil	8,2
Bakmak zorunda olduğum aile bireyleri var (çocuk, yaşlı vb.)	6,0
İhtiyaç hissetmiyorum	4,7
Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	3,1
İlgilimi çekmiyor	3,1
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	0,8
Birlikte yapacak çevrem yok	0,3
Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	0,1
Diğer	1,0

Düzenli fiziksel aktivite yapmayanların geneli bu durumu pandemi ve zaman yokluğuna bağlamaktadır. Ayrıca Başakşehir ilçesinde maddi durumun yetersizliği ile beraber spor tesislerine erişimin olmaması dikkat çekmektedir.



Şekil 25. İlçelere Göre Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?



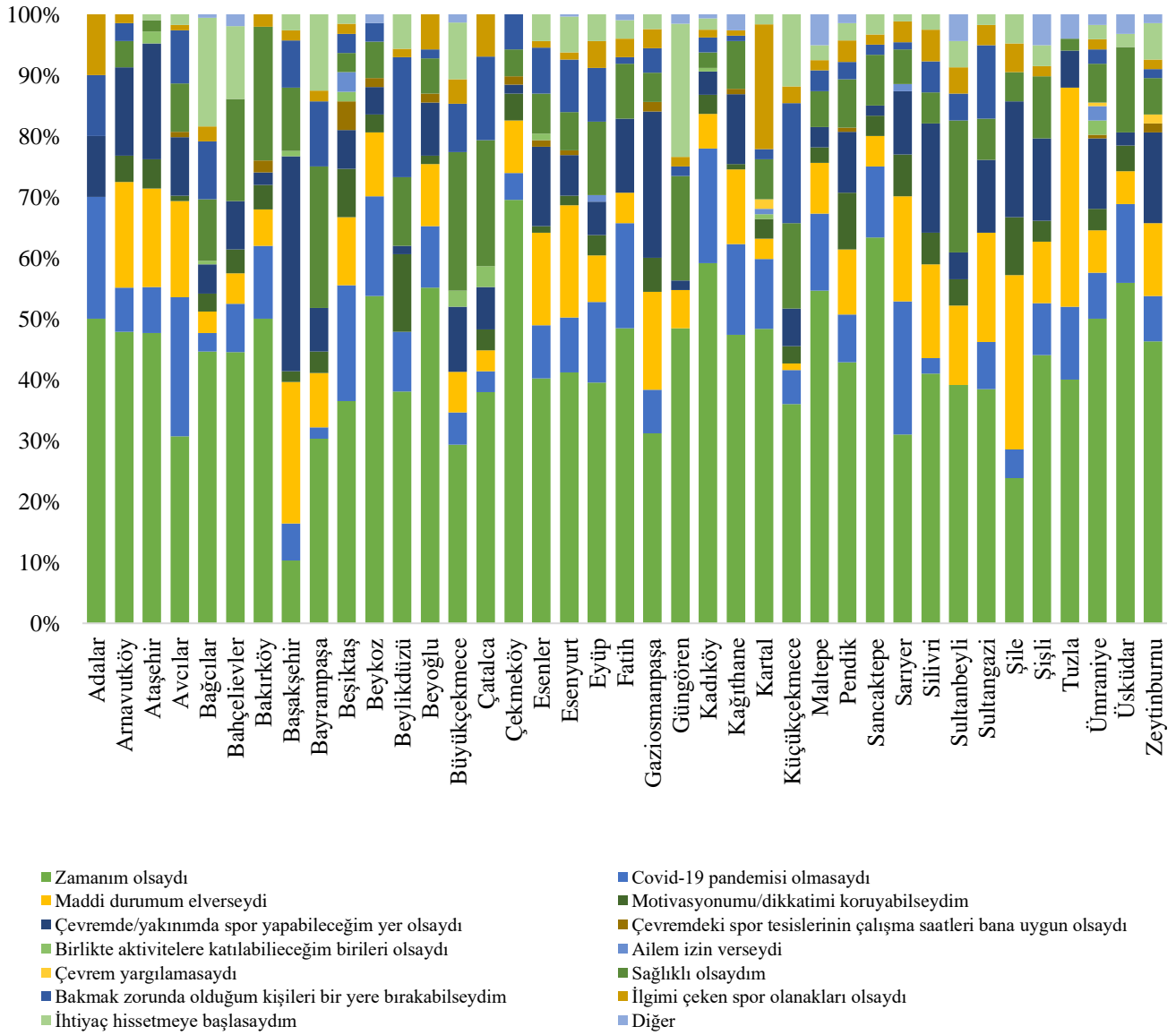
## 2.8. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?

Fiziksel aktivite yapmayan katılımcıların %43,3'ü yeterli zamana sahip olmaları durumunda fiziksel aktivite yapacaklarını belirtmiştir. Maddi durumun düzelmesi ve pandeminin geçmesi durumunda egzersiz ya da spor yapacaklarını belirtenlerin oranı %10 seviyelerindedir.

*Tablo 7. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?*

<b>Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız</b>	<b>%</b>
Zamanım olsaydı	43,3
Maddi durumum elverseydi	10,6
Covid-19 pandemisi olmasaydı	10,0
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer olsaydı	9,3
Sağlıklı olsaydım	8,7
Bakmak zorunda olduğum kişileri bir yere bırakabilseydim	5,4
İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	4,6
Motivasyonumu/dikkatimi koruyabilseydim	3,2
İlgimi çeken spor olanakları olsaydı	2,7
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri bana uygun olsaydı	0,5
Birlikte aktivitelere katılabileceğim birileri olsaydı	0,4
Ailem izin verseydi	0,3
Çevrem yargılamasaydı	0,1
Diğer	0,9

Genele bakıldığında daha fazla zaman ayırabilselerdi İstanbulluların daha fazla fiziksel aktivitede bulunacakları görülmektedir. Bir önceki grafik ile değerlendirildiğinde fiziksel aktivite yapmamadaki asıl nedenin pandemiden ziyade zaman yokluğu olduğu anlaşılmaktadır. Farklı olarak Başakşehir özelinde maddi durum ve tesis/yer yetersizliği dikkat çekmeye devam etmektedir.



## 2.9. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz?

“Fırsat olsa hangi fiziksel aktivite türlerini yapmak istersiniz?” sorusu katılımcılara yöneltilmiştir. Katılımcıların %77,9’u “Yürüyüş yapmak” yanıtı verilirken, %48,9’u “Yüzmek”, %23,9’u oranında “Koşmak” yanıtı vermiştir.

*Tablo 8. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz*

<b>Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz</b>	<b>%</b>
Yürüyüş yapmak	77,9
Yüzmek	48,9
Koşmak	23,9
Fitness salonunda çalışmak	21,8
Yoga/ Pilates	18,7
Futbol oynamak	18,3
Bisiklete binmek	17,9
Jimnastik	11,1
Takım sporları (Basketbol, voleybol, hentbol vb.)	10,5
Tenis oynamak	8,4
Dövüş sporları yapmak	7,6
Masa tenisi oynamak	5,8

## 2.10. Faaliyetleri Yapma Sıklığı

Her gün gerçekleştirilen faaliyetler arasında %44,1 ile TV seyretmek, %31,7 ile internette vakit geçirmek ve %29,8 ile müzik dinlemek dikkat çekmektedir.

Tablo 9. Faaliyetleri yapma sıklığı (%)

	Her gün birkaç defa	Her gün	Haftada birkaç kez	Haftada bir	Ayda birkaç defa	Ayda bir	Yılda birkaç defa	Yılda bir	Hemen hemen hiç	Genel Toplam
Sinemaya gitmek	0,3	0,3	0,8	1,3	3,8	6,0	12,2	10,9	64,3	100,0
TV seyretmek	13,0	44,1	15,3	5,5	4,8	4,0	3,6	2,8	6,9	100,0
Keyif için alışverişe çıkmak	0,6	1,2	3,6	5,6	8,0	9,9	13,2	8,5	49,3	100,0
Roman, öykü okumak	2,1	7,3	7,1	6,0	7,9	9,1	10,7	6,8	43,1	100,0
Konsere, tiyatroya ya da müzeye gitmek	0,4	0,6	1,6	2,4	5,0	7,9	11,4	9,1	61,5	100,0
Akrabalarla bir araya gelmek	1,4	4,5	9,8	11,8	15,2	15,4	16,1	9,4	16,4	100,0
Arkadaşlarla bir araya gelmek	3,5	10,6	15,9	13,4	12,5	11,7	10,3	5,8	16,2	100,0
Müzik dinlemek	19,4	29,8	10,6	4,5	5,5	5,4	4,8	2,5	17,5	100,0
Bir sportif faaliyete seyirci olarak katılmak (Maça gitmek)	0,8	1,1	1,5	2,1	4,7	7,0	8,3	7,1	67,4	100,0
Kendinizin aktif olarak hareket ederek katıldığınız bir sportif faaliyete katılmak (maç yapmak, yürümek vb.)	0,9	1,6	2,5	3,4	5,0	6,2	6,6	6,0	67,8	100,0
El işleri (marangozluk, dikiş, nakış vb.)	1,7	6,0	6,1	5,0	7,1	7,0	7,1	6,5	53,6	100,0
İnternette gezinmek, Facebook ve benzeri sosyal ağlara katılmak	22,0	31,7	11,3	4,5	3,4	3,8	4,2	2,8	16,3	100,0
Fiziksel aktivite/Spor/Egzersiz	2,4	6,4	12,9	5,8	7,2	7,8	8,6	5,6	43,2	100,0

## 2.11. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi

Ankete katılanlara sorulan boş vakitlerinizde yaptıklarınızı düşündüğünüzde bunların tümü sizin için ne derece tatmin edicidir sorusuna katılımcıların %21'i 5 puan verirken %22,1'i 4 ve altı, %56,8'i 6 ve üstü puan vermiştir.

Tablo 10. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç tatmin edici değil	3,3	2,5	3,6	5,5	7,3	21,0	12,4	15,5	12,3	6,0	10,7	Çok tatmin edici
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	

## 2.12. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz

Daha çok ya da daha az zaman ayırmak istenilen aktiviteler aşağıdaki tabloda açıklanmıştır. Bunlar arasında çok daha fazla zaman ayırmak isterdim sorusuna %47,8 ile “Daha iyi beslenmek” ve %47,7 ile “seyahat etmek” yanıtları verilmiştir.

Tablo 11. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz

Aşağıdakileri daha mı çok ya da daha mı az yapmak isterdiniz?	Çok daha az zaman ayırmak isterdim	Biraz daha az zaman ayırmak isterdim	Değiştirmek istemedim/Şimdiki kadar zaman ayırmak isterdim	Biraz daha fazla zaman ayırmak isterdim	Çok daha fazla zaman ayırmak isterdim	Toplam
Ücret karşılığı bir işte çalışmak	16,5	10,6	35,6	18,3	18,9	100,0
Ev işleriyle uğraşmak	26,2	16,3	31,5	19,2	6,8	100,0
Ailenizle vakit geçirmek	1,2	2,6	21,2	30,6	44,3	100,0
Spor yapmak	4,1	4,6	21,8	31,1	38,5	100,0
Seyahat etmek	3,5	4,0	14,7	30,1	47,7	100,0
Daha iyi beslenmek	1,1	2,0	17,3	31,8	47,8	100,0
Sanatla ilgilenmek	15,1	5,6	33,1	20,3	25,9	100,0

## SAĞLIK

### 3.1. Sağlık ve Fiziksel Aktivite

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda belirtilmiştir.

Tablo 12. Sağlık

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Genel olarak sağlıklı bir insan olduğuma inanıyorum	6,4	12,0	19,9	35,8	25,9
Sağlığıma Özen Gösteririm	3,6	7,0	19,8	40,5	29,1
Düzenli olarak sağlık kontrollerimi yaptırırım	13,0	14,8	23,4	24,6	24,2
Spor ve Fiziksel Aktivite Beden sağlığı için çok önemlidir	1,0	1,2	15,5	29,0	53,2
Spor/Fiziksel Aktivite yaptığım dönemlerde kendimi fiziksel olarak daha sağlıklı hissediyorum	1,4	2,4	15,1	31,9	49,2

Düzenli fiziksel aktivite yapanların sağlık durumları, tutum ve algılarının yapmayanlara göre daha olumlu olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Sağlık – Fiziksel Aktivite

SAĞLIK	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Genel olarak sağlıklı bir insan olduğuma inanıyorum	3,87	3,55
Sağlığıma Özen Gösteririm	4,15	3,74
Düzenli olarak sağlık kontrollerimi yaptırırım	3,54	3,25
Spor ve Fiziksel Aktivite Beden sağlığı için çok önemlidir	4,57	4,24
Spor/Fiziksel Aktivite yaptığım dönemlerde kendimi fiziksel olarak daha sağlıklı hissediyorum	4,51	4,17

## MUTLULUK/MEMNUNİYET

### 4.1. Mutluluk Algısı

Son 1 yıl dikkate alındığında fiziksel aktivite yapanlarda olumlu duygular öne çıkarken, olumsuz algılarla fiziksel aktivite yapmayanların daha çok karşılaştığı görülmüştür.

Tablo 14. Mutluluk – Fiziksel Aktivite

Son 1 yılı düşündüğünüzde, aşağıdaki ifadelere GENEL OLARAK katılma dereceniz nedir?	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Boş zamanlarımda iyi dinlenmiş hissettim	3,42	3,20
İnsanlardan saygı gördüm	3,77	3,55
İnsanlara saygı ile yaklaştım	4,31	4,14
Gülümsedim, güldüm	4,08	3,73
İlginç şeyler (hobi, eğlence vb.) öğrendim,/yaptım	3,18	2,66
Keyifli vakit geçirdim	3,74	3,32
Fiziksel acı çektim (Kaza vb. ekstrem durumlar dışında)	2,23	2,55
Endişeliydim	3,07	3,49
Üzüntülüydüm	2,94	3,41
Stresliydim	3,22	3,57
Öfkeliydim	2,56	3,05

## FARKINDALIK

### 5.1. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?

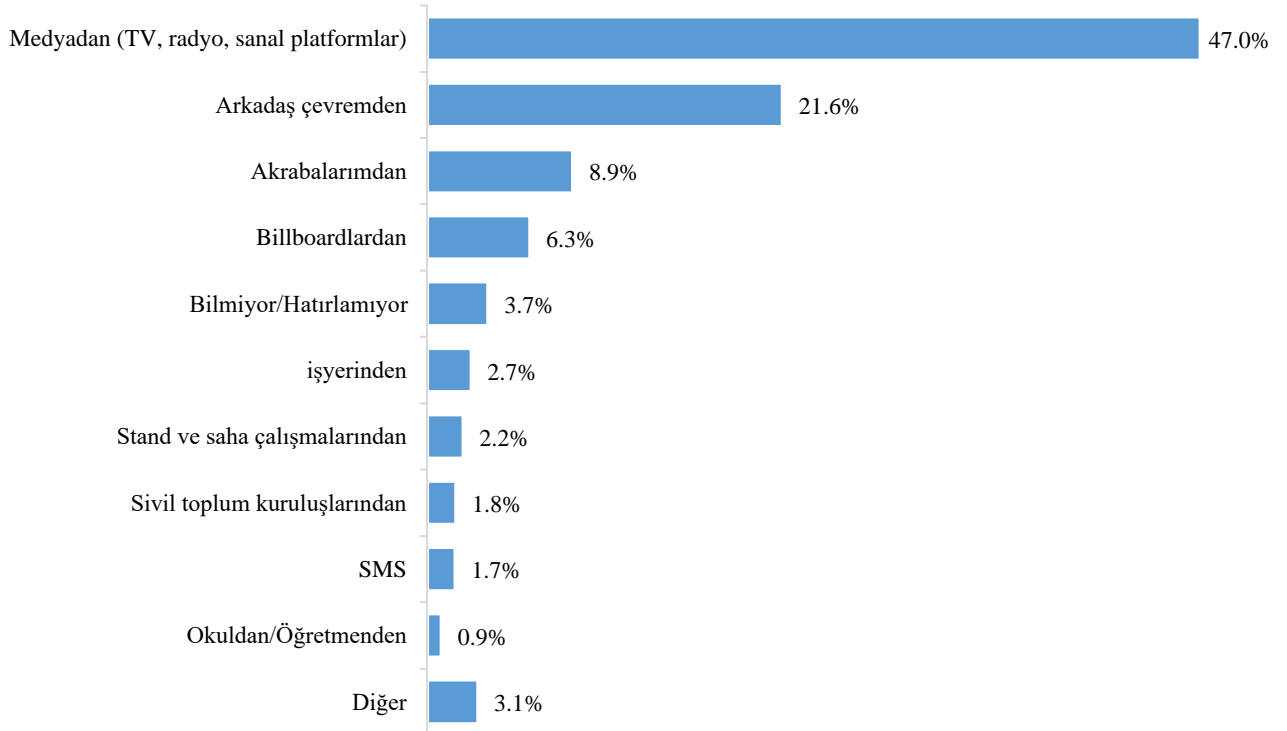
İBB Spor Tesislerini duydunuz mu? Sorusuna Evet diyenlerin oranı %18,4 iken hayır diyenlerin oranı %81,6'dır. Erkeklerde bu oran %18,3 iken kadınlarda %18,6'dır.

Tablo 15. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?

İBB Spor Tesislerini duydunuz mu?	Erkek	Kadın	Toplam
Evet	26,4	18,6	22,3
Hayır	73,6	81,4	77,7
<b>Toplam</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

### 5.2. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz?

İBB Spor Tesislerini duydunuz mu? Sorusuna evet diyenlere sorulan “nereden duydunuz?” sorusuna verilen cevaplardan en yüksek oran olarak %47,0 ile medyadan (TV, radyo vb.) cevabı verilirken %21,6 oranında arkadaş çevremden cevabı verilmiştir.



Şekil 27. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz?



### 5.3. İBB Spor Tesisleri Üyesi Misiniz?

İBB Spor Tesisleri üyesi misiniz? Sorusuna Ankete katılanların %83,3'ü hayır cevabını verirken %8,5'i evet ve %8,2'si eskiden üye olduklarını söylemişlerdir.

Tablo 16. İBB Spor Tesisi Üyeliği

İBB Spor Tesisi üyesi misiniz?	Erkek	Kadın	Toplam
Evet	6,8	8,2	7,4
Hayır	87,7	83,1	85,7
Eskiden Üyeydim	5,4	8,8	6,9
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

### 5.4. Üyeliğinizi Neden İptal Ettiniz?

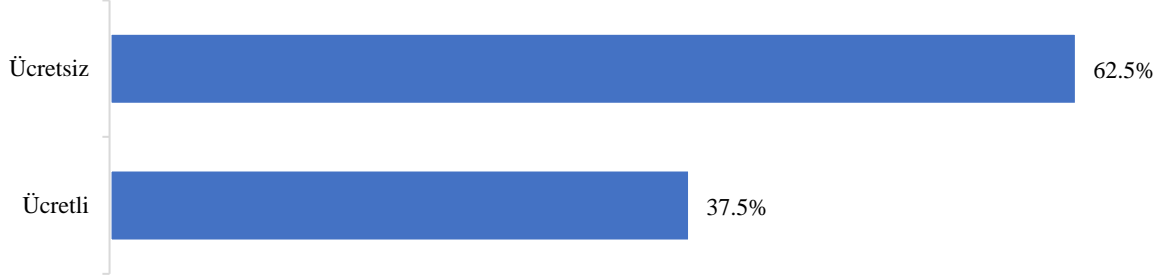
Eskiden üyeydim diyenlerin neden üyeliğinizi yenilemediniz/ iptal ettiniz sorusuna ilk 5 sırada verilen cevaplarda; %50,0'si "Pandemi Dolayısıyla" , %32,7'si "Zaman Yok/ Yoğunluk" cevabını vermişlerdir.

Tablo 17. Üyelik İptal Nedeni

Üyeliğinizi neden yenilemediniz/iptal ettiniz?	%
Pandemi dolayısıyla	50,0
Zaman Yok/ Yoğunluk	32,7
Maddi Yetersizlik/ Sağlık	7,7
Kapasite Yetersizliği/ Saatlerin Uygunsuzluğu	5,8
Çocuklara Bırakacak Yer Olmaması	3,8

### 5.5. Üyelik Türünüz?

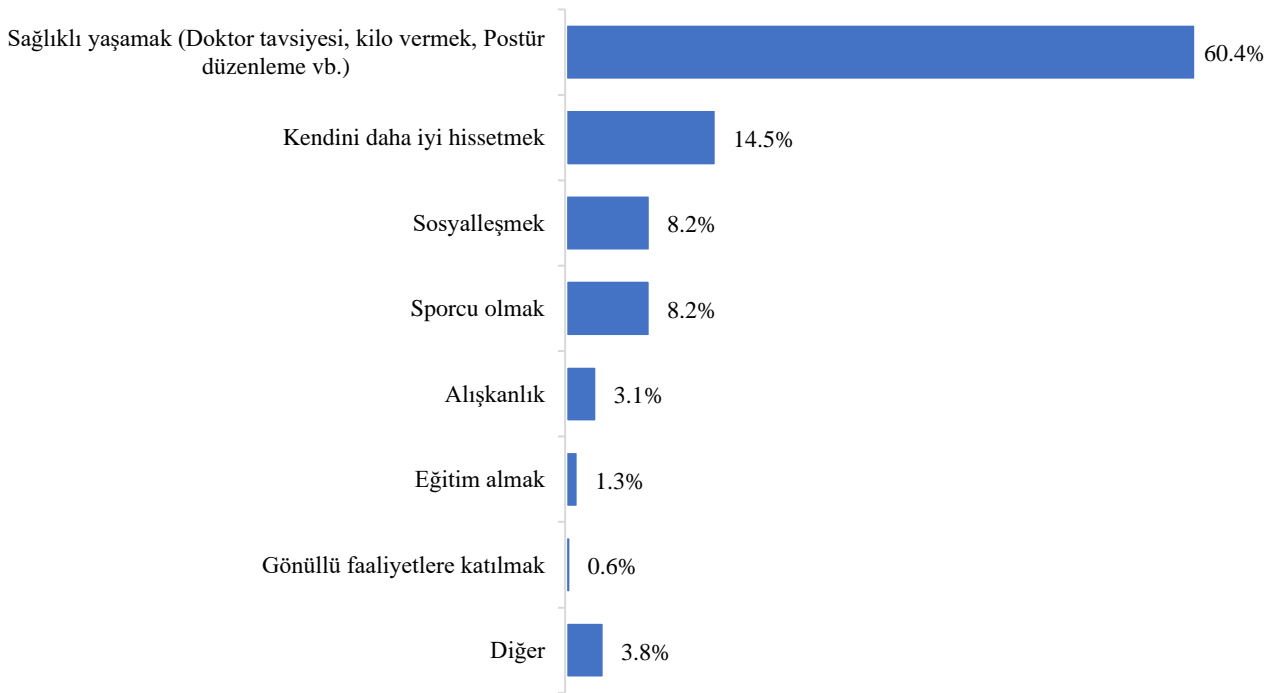
Üyelik türünüz nedir sorusuna %62,5 oranında “ücretsiz” %37,5 oranında “ücretli” cevabı verilmiştir.



Şekil 28. Üyelik Türünüz

### 5.6. İBB'nin Spor Tesislerini Kullanma Amacınız?

İBB'nin Spor Tesislerini kullanma amacınız nedir sorusuna %60,4 oranında sağlıklı yaşamak cevabı verilirken %14,5 oranında kendini daha iyi hissetmek cevabı verilmiştir.



Şekil 29. İBB Spor Tesisleri Kullanma Amacınız

### 5.7. İBB Spor Tesisi Hizmetlerinden Ne Kadar Süredir Faydalanıyorsunuz?

Katılımcıların %30,8'i 1 yıldan kısa bir süredir, %51,9'u 1- 3 yıl arası bir süredir, %17,3'ü 4 yıl ve üzeri bir süredir İBB Spor Tesisi Hizmetlerinden faydalandığını belirtti.

*Tablo 18. İBB Spor Tesisi Faydalanma Süresi*

<b>İBB Spor Tesisinden yararlanma süresi</b>	<b>%</b>
1 yıldan kısa süreli	30,8
1-3 yıl arası süreli	51,9
4 yıldan uzun süreli	17,3
<b>Genel Toplam</b>	<b>100,0</b>

## SONUÇ

İlçeler düzeyinde değerlendirildiğinde genel olarak tüm ilçelerde düzenli fiziksel aktivite yapma oranında artış olduğu gözlemlenmiştir. Aktivite yapma oranı bir önceki yıla göre 12 puan artarak %25,2 olarak ölçülmüştür. Artışlarda özellikle Sultanbeyli, Sancaktepe, Şişli, Bahçelievler ve Fatih ilçeleri dikkat çekmektedir. Bu ilçelerdeki yüksek artışın nedeni, pandemi kısıtlamalarının kalkması ve salgının normalleşmesi ile sokak, park vb. açık alanlarda yapılan fiziksel aktivitenin artmasıdır. Kartal ilçesinde ise pandeminin etkisinin zayıflaması ile spor merkezleri özelinde kapalı alan aktivite oranında artış dikkat çekmektedir.

Bir önceki yıla göre 5 ilçede fiziksel aktivite yapanlarda 1 puan üzeri azalış gözlemlenmiştir. Başakşehir ilçesinde açık alan aktivite oranında artış gözlemlenmesine karşılık ev ve spor merkezlerinde yapılan aktivitelerin payı oldukça azalmıştır. Beşiktaş ve Büyükçekmece ilçelerinde açık ve kapalı alanlardaki aktivite oranlarındaki artış ve azalışlar birbirini dengelemesine karşılık spor merkezlerine erişim yetersizliği genel oranın düşmesinde etkilidir. Ayrıca bu ilçelerde Çekmeköy ilçesinde görüldüğü gibi yaşayanların pandemi döneminde evde aktiviteye fırsat bulunurken pandemi sonrası açılmalarla iş/okul vb. durumlardan zaman yetersizliğinden dolayı fiziksel aktivite yapamadıkları söylenebilir. Ek olarak bu ilçelerde pandeminin süregelen etkisi diğer ilçelere göre daha fazla görülmektedir.

Başakşehir’de aktivite yapmamanın nedeni olarak maddi durum ve aktivite yapılacak merkezlerin yetersizliği ön plana çıkmaktadır. Bu ilçede yaşayanlarda fiziksel aktivite, spor merkezlerinde paralı olarak yapılır algısı mevcutken, Sultanbeyli ve Sancaktepe gibi ilçelerde yaşayanlarda yürüyüş olarak algılandığı görülmektedir.

### **Beşiktaş**

Beşiktaş ilçesi sosyoekonomik olarak yüksek profili içeren, çalışan nüfusun büyük bir kısmının beyaz yakadan oluştuğu bir nüfusa sahiptir. COVID-19 etkisinin daha fazla hissedildiği 2020 yılında yapılan araştırmada katılımcıların %24,1’i düzenli fiziksel aktivite yaptığını belirtirken, fiziksel aktivitelerin en sık yapıldığı yerler ev, spor merkezleridir.

2021 yılı sonuçlarına bakıldığında katılımcıların %20,3’ü fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. 2021 yılında en sık fiziksel aktivite yapan mekanlar incelendiğinde ilk sırada spor merkezi ikinci sırada ev olduğu görülmüştür.

Bir önceki seneye göre düzenli aktivite oranında görülen düşme evde çalışma imkanının azalmasıyla birlikte katılımcıların fiziksel aktiviteye zaman ayıramamasıdır. Yaşam tarzındaki değişimin fiziksel aktivite yapma sıklığını ve en sık fiziksel aktivite yapılan yeri değiştirdiği görülmüştür.

### **Çekmeköy**

Çekmeköy ilçesi son yıllarda daha da gelişme göstermiş ve birden fazla konut ve yaşam tipini içerisinde bulunduran bir yapıdadır. Bu yapı içerisinde belirli bir grup için spora erişme imkanı güvenli sitelerin içerisinde mümkünken, diğer kesimler için ise yürüyüş alanları caddelerden oluşmaktadır. Bu bağlamda veri incelendiğinde fiziksel aktivitenin yapıldığı alanlardaki değişim Çekmeköy ilçesindeki farklı yaşam ve spora erişim imkanlarını kendi içerisinde barındırmaktadır. Yapılan araştırmalarda iki sene de Çekmeköy ilçesinde yaşayanlar fırsat olsa yürüyüş yapmak istediklerini belirtmişlerdir. Geçen seneye göre yürüyüş yapma oranındaki azalma yürüyüş yapılan alanın Çekmeköy ilçesinde farklı yerleri işaret etmesinden kaynaklanmaktadır. Katılımcıların çoğu yürüyüş aktivitesini iş-ev, okul-ev, sokakta gerçekleştirilen faaliyetler olarak ifade etmektedir.

### **Büyükçekmece**

Büyükçekmece ilçesinin sonuçlarına bakıldığında geçen seneye göre fiziksel aktivite yapan katılımcıların oranında düşüş gerçekleşmiştir. Fiziksel aktivitenin en sık yapıldığı alan evden park ve açık alanlara kaymıştır. Bu değişim covid-19 önlemleri sebebiyle gerçekleşen kısıtlamaların azalmasıyla ve normalleşme süreciyle iş ve okul hayatında online sürecin büyük ölçüde bitmesiyle açıklanabilir. Katılımcıların evde geçirdikleri zaman azaldıkça evde yapılan spor da azalmıştır. Spor merkezlerinin tekrar faaliyete girmesi ve Büyükçekmece ilçesinin yürüyüş imkanları sayesinde spor merkezleri ve park vb. açık alanlarda yapılan yürüyüşlerde artış görülmüştür.

### **Sancaktepe ve Sultanbeyli**

Sancaktepe ve Sultanbeyli ilçeleri, fiziksel aktivite gerçekleştirme sıklığı en yüksek iki ilçe olarak öne çıkıyor. Fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini belirten katılımcılar hariç tutulduğunda, Sancaktepe ve Sultanbeyli ilçelerinde haftada birkaç kez veya daha yüksek sıklıkta fiziksel aktivite gerçekleştirdiğini belirten katılımcıların oranı %59'dan daha fazla ölçüldü. Sancaktepe ve Sultangazi ilçelerine en yakın ilçenin oranının %46 olduğu düşünüldüğünde bu istatistiğin önemli bir ayrım olduğu görülüyor.

Buna ek olarak Sancaktepe ve Sultanbeyli ilçeleri, fiziksel aktivite yapılan yerler açısından spor merkezi cevabını en az veren ilçeler oldular.

Araştırmamızın sonuçlarına göre bu ilçelerde ev içerisinde fiziksel aktivite gerçekleştirme oranları düşüktür. İlçelerde düzenli fiziksel aktivitede bulunan katılımcıların bu aktiviteyi ev içerisinde yapma oranı ortalama %34 olmasına rağmen bu oran Sancaktepe’de %15,6, Sultanbeyli’de ise %20,3’tür.

Fiziksel aktivite sıklığının yüksek olması; her gün tekrarlanabilecek, düşük yoğunluklu olan ve mekan/ aktivite partneri/takım arkadaşı sorunları yaşamayan aktivitelerden bahsedildiğini göstermektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında, bu ilçelerde fiziksel aktivite algısı çoğunlukla ev dışında düzenli/düzensiz yürüyüşlerden ibaret olarak görünmektedir.

2020 Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi’ne göre İstanbul’un ortalama hanehalkı büyüklüğü 3,27’dir. Yine bu istatistiklere göre Sultanbeyli’nin ortalama hanehalkı büyüklüğü 4,13, Sancaktepe’nin ise 3,63 olarak ölçülmüştür. Aynı verilere göre Sancaktepe ve Sultanbeyli ilçeleri 0-24 yaş aralığının toplam nüfusa oranı açısından İstanbul’da en yüksek ilk 5 ilçe içerisinde görünmektedir.

2020’de yürürlüğe giren COVID-19 önlemleri dâhilinde eğitim sistemi uzaktan öğrenime geçmiştir. Ev halkının, özellikle çocukların ev içerisinde geçirdiği süre yükselmiştir. Dolayısıyla hane bireylerinin ev içerisinde rahatlıkla fiziksel aktivite gerçekleştirme olanakları azalmıştır. Bu değişimlere ek olarak sokağa çıkma yasakları ve açık havada maske takma zorunluluğu gibi önlemler ev dışında yürüyüş imkânlarını oldukça azaltmıştır.

Sancaktepe ve Sultanbeyli ilçelerinin demografik hanehalkı verileri ve fiziksel aktivite algıları incelendiğinde 2020 yılında bu ilçelerde düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirme yüzdesi önemli oranda düşerken bu oranın 2021 yılında normale dönmüş olacağı tahmin edilmektedir.

### **Başakşehir**

Başakşehir, genel olarak yeni kurulan ve büyük kapalı sitelerden oluşan bir ilçe. Başakşehir’in 2020 fiziksel aktivite sonuçlarına bakıldığında düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ilçe sakinlerinin %9,2 olduğu görülüyor. Bu sonucun detaylarına inildiğinde ise spor yapılan iki yer ortaya çıkıyor: Toplam %93,4 oranla ev ve spor merkezleri. 2021 sonuçları incelendiğinde ise düzenli spor yapma oranı %1,5 düşüyor ve aynı şekilde bu cevaplar arasında ev ve spor merkezi cevaplarının oranı toplam %5,6’ya düşüyor.

Tüm sonuçlara bakıldığında, Başakşehir ilçesinde yaşayanların spor kültürünün genel ortalamaya göre daha düşük olduğu çıkarımı yapılabilir. Spor; sosyalleşmek, eğlenmek veya fiziksel doyuma ulaşmak için değil, neredeyse tamamen sağlık amaçlı yani mecburen yapılıyor. Özellikle Başakşehir’de fit olmadığını düşünen insanların oranı yüksekken sadece sağlık sebepli fiziksel aktivite cevabı, genel olarak spor kültürünün/alışkanlığının olmadığını gösteriyor.

COVID-19 pandemisi ile uzun süreler dışarı çıkma yasakları uygulandığından dolayı insanlar hareketsizlik sebebiyle yaşam alanlarında spor/fiziksel aktivite yapma ihtiyacı hissetti. Başakşehir örneği incelendiğinde ise, COVID-19 pandemisi boyunca spor merkezlerinin kapalı olduğu düşünüldüğünde, 2020’de Başakşehirliilerin verdiği spor merkezleri cevabının aslında yaşadıkları sitelerdeki spor alanları olduğu anlaşılıyor. 2021’de ise yasaklar kalktığından dolayı evde/sitede spor yapma mecburiyeti ortadan kalkıyor ve COVID-19 ile gelen mecburi düzenli hareketlilik son buluyor. Ev ve spor merkezi cevapları neredeyse 0’a iniyor, spor yapma oranı ise %1,5’a geriliyor.

# FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

2021

