

İSTANBUL FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



2022



İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER DİZİNİ	iii
TABLolar	iv
GİRİŞ	1
TANITIM BİLGİLERİ	2
I..... ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI İLÇE	2
DEMOGRAFI	3
1.1. Cinsiyet.....	3
1.2. Yaş	5
1.3. Eğitim Durumu	5
1.4. Meslek	7
1.5. 18 Yaş Öncesi Fiziksel Aktivite Eğilimi	7
AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI	8
2.1. Düzenli Spor ve Egzersiz	8
2.2. Yıllara Göre Fiziksel Aktivite.....	8
2.3. Fiziksel Aktivite Süre.....	11
2.4. Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni.....	12
2.5. Fiziksel Aktivite Yapma Yeri	13
2.6. Spor Merkezi ya da Spor Kulübüne Üyeliği.....	14
2.7. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni	14
2.8. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?	16
2.9. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz?	17
2.10. Faaliyetleri Yapma Sıklığı.....	19
2.11. Çocuklarda Spor Alışkanlıkları.....	19
SAĞLIK	21
3.1. Sağlık Durumu	21
MUTLULUK/MEMNUNİYET	25
4.1. Mutluluk/Memnuniyet Algısı	25
FARKINDALIK	27
5.1. İBB Spor Tesisleri Bilinirlik.....	27
5.2. Spor İstanbul Bilinirlik	28
5.3. İBB Spor Tesisleri Üyesi Misiniz?	29
5.4. Üyelik Türü.....	30
5.5. Spor İstanbul'u Kullanma Amacı	30
OLİMPİYAT	31
6.1. Kapasite.....	31

6.2. Destek.....	31
SPOR OKUR-YAZARLIĞI.....	33
7.1. Fiziksel Aktivite Algısı	33
7.2. Gönüllülük.....	34
SONUÇ	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL 1. İLÇE DAĞILIMI.....	2
ŞEKİL 2. CİNSİYET DAĞILIMI.....	3
ŞEKİL 3. YAŞ DAĞILIMI	5
ŞEKİL 4. EĞİTİM DURUMU.....	6
ŞEKİL 5. MESLEK.....	7
ŞEKİL 6. 18 YAŞ ÖNCESİ FİZİKSEL AKTİVİTE GENEL EĞİLİM.....	7
ŞEKİL 7. FİZİKSEL AKTİVİTE GENEL EĞİLİM	8
ŞEKİL 8. DÜZENLİ SPOR YA DA EGZERSİZ YAPMA DURUMU	8
ŞEKİL 9 İLÇELERE GÖRE. DÜZENLİ SPOR YA DA EGZERSİZ YAPMA DURUMU	9
ŞEKİL 10. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA SIKLIĞI (DAKİKA)	11
ŞEKİL 11. İLÇELERE GÖRE DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA SIKLIĞI (DAKİKA).....	12
ŞEKİL 12. FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA NEDENLERİ.....	12
ŞEKİL 13. FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA YERİ.....	13
ŞEKİL 14. İLÇELERE GÖRE SPORTİF FAALİYET YAPMA YERİ.....	13
ŞEKİL 15. SPOR MERKEZİ YA DA SPOR KULÜBÜ ÜYELİĞİ	14
ŞEKİL 16. FAALİYETLERİ YAPMA SIKLIĞI (%).....	19
ŞEKİL 17. ÇOCUĞUNUZ SPOR YAPIYOR MU?	19
ŞEKİL 18. ÇOCUĞUN SPOR YAPMASINA DESTEK.....	20
ŞEKİL 19. FİZİKSEL SAĞLIK-ERTELEME.....	23
ŞEKİL 20. DUYGUSAL SAĞLIK-ERTELEME	24
ŞEKİL 21. SPOR İSTANBUL’U NEREDEN DUYDUNUZ?	29
ŞEKİL 22. ÜYELİK TÜRÜ	30
ŞEKİL 23. SPOR İSTANBUL’U KULLANMA AMACI.....	30
ŞEKİL 24. DESTEKLEME NEDENİ.....	32
ŞEKİL 25. DESTEKLEMEME NEDENİ.....	32
ŞEKİL 26 FİZİKSEL AKTİVİTE ALGISI.....	33
ŞEKİL 27. DESTEKLEMEME NEDENİ.....	33
ŞEKİL 28. GÖNÜLLÜLÜK.....	34

TABLolar

TABLO 1. YAKA DAĞILIMI.....	2
TABLO 2. İLÇE - CİNSİYET DAĞILIMI	4
TABLO 3. EĞİTİM DURUMU KADIN – ERKEK	6
TABLO 4 İLÇELER BAZINDA ÜÇ YILLIK ORTALAMA	10
TABLO 5. DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAMA NEDENİ.....	14
TABLO 6. İLÇE-DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAMA NEDENİ.....	15
TABLO 7. HAYATINIZDA NE DEĞİŞSEYDİ DAHA FAZLA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPARDINIZ?.....	16
TABLO 8. İLÇE- HAYATINIZDA NE DEĞİŞSEYDİ DAHA FAZLA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPARDINIZ ...	17
TABLO 9. FIRSAT OLSA HANGİ FİZİKSEL AKTİVİTE TÜRLERİNİ YAPMAK İSTERSİNİZ	17
TABLO 10. GENEL SAĞLIK	21
TABLO 11. ZORLANMA.....	22
TABLO 12. FİZİKSEL SAĞLIK - SINIRLANMA.....	22
TABLO 13. DUYGUSAL SAĞLIK - SINIRLANMA	23
TABLO 14. DUYGUSAL SAĞLIK - SINIRLANMA	24
TABLO 15. MUTLULUK/MEMNUNİYET ETKENLERİ	25
TABLO 16. MUTLULUK/MEMNUNİYET ALGISI	26
TABLO 17. İBB SPOR TESİSLERİNİ DUYDUNUZ MU?.....	27
TABLO 18. SPOR İSTANBUL’U DUYDUNUZ MU?	28
TABLO 19. SPOR İSTANBUL ÜYELİĞİ	29
TABLO 20. KAPASİTE.....	31
TABLO 21. DESTEK.....	31

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 5.035 kişi ile yapılmıştır. Anket sonuçları ile ilgili ön değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur.

Görüşülecek kişiler, İstanbul geneli ve ilçelerinin temsilinin sağlanması amacı ile tabakalı sistematik tesadüfi örnekleme yöntemi ile ilçe cinsiyet ve yaş dağılımı dikkate alınarak seçilmiştir. Seçilen tüm bireylerin sosyo-demografik verileri toplanmıştır.

Yüz yüze anket yöntemi ile 09.01.2023 – 31.01.2023 tarihleri arasında görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

TANITIM BİLGİLERİ

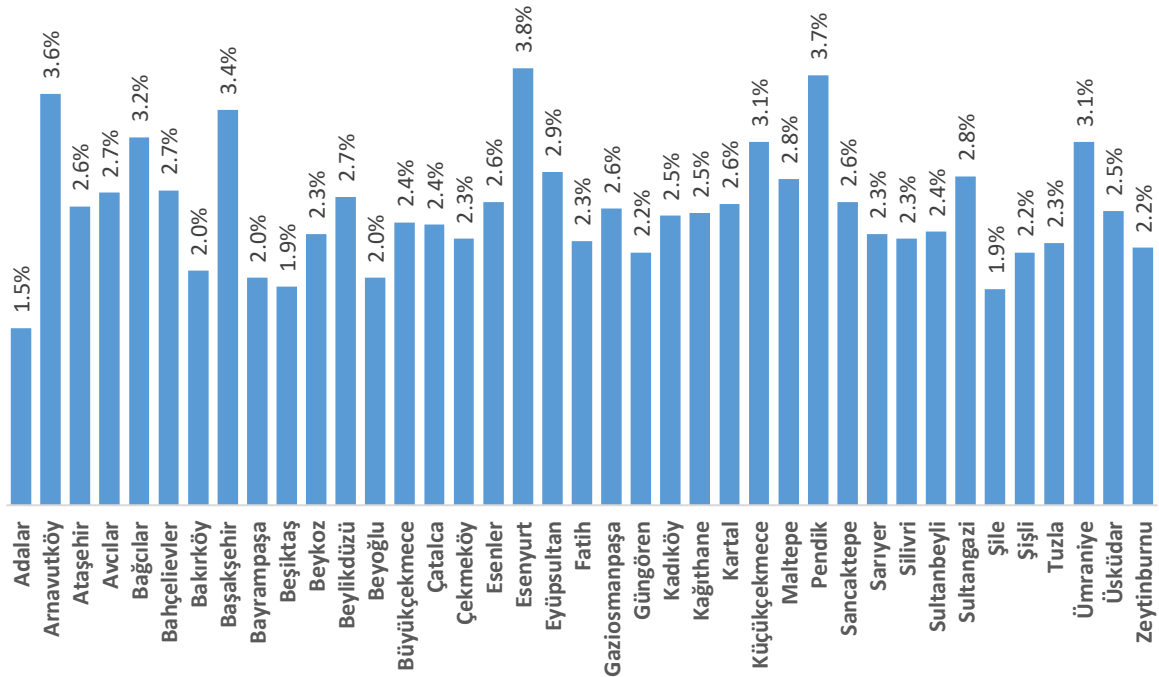
Araştırmanın, %64,8'i Avrupa yakasında yapılırken %35,2'lik kısmı Anadolu yakasında yapılmıştır.

Tablo 1. Yaka Dağılımı

Yaka	%
Anadolu	35,2
Avrupa	64,8
Toplam	100,0

I. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI İLÇE

Araştırma İstanbul'un bütün ilçelerinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem ADNKS kayıtları dikkate alınarak belirlenmiş olup, anket sayılarının ilçelere göre dağılımı aşağıdaki grafikte belirtilmektedir.



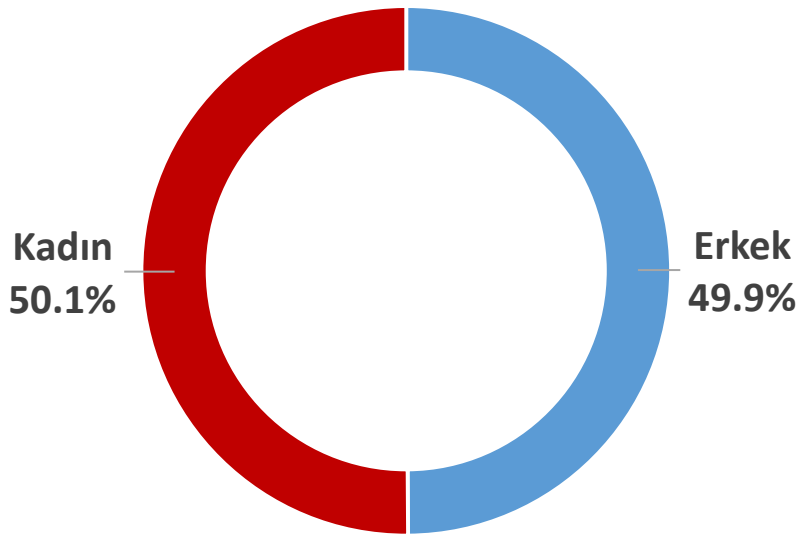
Şekil 1. İlçe Dağılımı

DEMOGRAFİ

Araştırma kapsamında 5.035 kişinin cinsiyet, yaş, eğitim gibi demografik özelliklerine dair veriler toplanmıştır.

1.1. Cinsiyet

Çalışma kapsamında görüşme için seçilen 18 yaş üstü bireylerin %49,9'unu erkekler, %50,1'ini ise kadınlar oluşturmaktadır.



Şekil 2. Cinsiyet Dağılımı

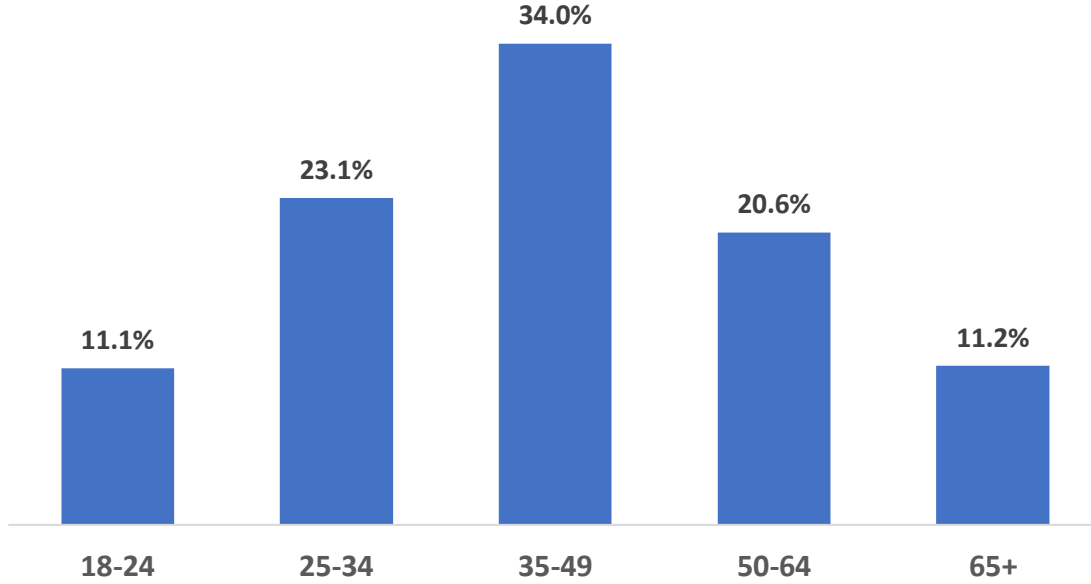
İlçelerdeki cinsiyet dağılımına bakıldığında Adalar ilçesi %62,5 ile erkek yoğunluğunun en fazla olduğu ilçe olurken Bakırköy ilçesi %54,3 ile kadın yoğunluğunun en fazla olduğu ilçe olmuştur.

Tablo 2. İlçe - Cinsiyet Dağılımı

İLÇE	Kadın		Erkek	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
Adalar	1,5	50,6	1,5	49,4
Arnavutköy	3,5	49,7	3,6	50,3
Ataşehir	2,7	51,5	2,5	48,5
Avcılar	2,7	50,0	2,7	50,0
Bağcılar	3,1	49,4	3,2	50,6
Bahçelievler	2,7	49,6	2,7	50,4
Bakırköy	2,2	53,9	1,9	46,1
Başakşehir	3,4	49,4	3,5	50,6
Bayrampaşa	1,9	49,5	2,0	50,5
Beşiktaş	2,1	55,8	1,7	44,2
Beykoz	2,4	50,8	2,3	49,2
Beylikdüzü	2,8	52,2	2,5	47,8
Beyoğlu	1,9	47,5	2,1	52,5
Büyükçekmece	2,5	51,2	2,4	48,8
Çatalca	2,4	49,2	2,5	50,8
Çekmeköy	2,3	50,0	2,3	50,0
Esenler	2,5	47,7	2,7	52,3
Esenyurt	3,7	48,9	3,9	51,1
Eyüpsultan	2,9	50,3	2,9	49,7
Fatih	2,3	51,3	2,2	48,7
Gaziosmanpaşa	2,6	50,4	2,5	49,6
Güngören	2,2	50,9	2,1	49,1
Kadıköy	2,8	55,6	2,2	44,4
Kâğıthane	2,5	49,6	2,5	50,4
Kartal	2,7	51,1	2,5	48,9
Küçükçekmece	3,2	51,3	3,1	48,7
Maltepe	2,9	50,7	2,8	49,3
Pendik	3,7	49,7	3,7	50,3
Sancaktepe	2,5	48,5	2,7	51,5
Sarıyer	2,3	50,0	2,3	50,0
Silivri	2,2	48,3	2,4	51,7
Sultanbeyli	2,0	42,0	2,7	58,0
Sultangazi	2,9	51,0	2,8	49,0
Şile	1,8	48,9	1,9	51,1
Şişli	2,1	49,1	2,2	50,9
Tuzla	2,2	48,2	2,3	51,8
Ümraniye	3,1	50,0	3,1	50,0
Üsküdar	2,7	52,3	2,4	47,7
Zeytinburnu	2,2	49,1	2,3	50,9
Toplam	100,0	50,1	100,0	49,9

1.2. Yaş

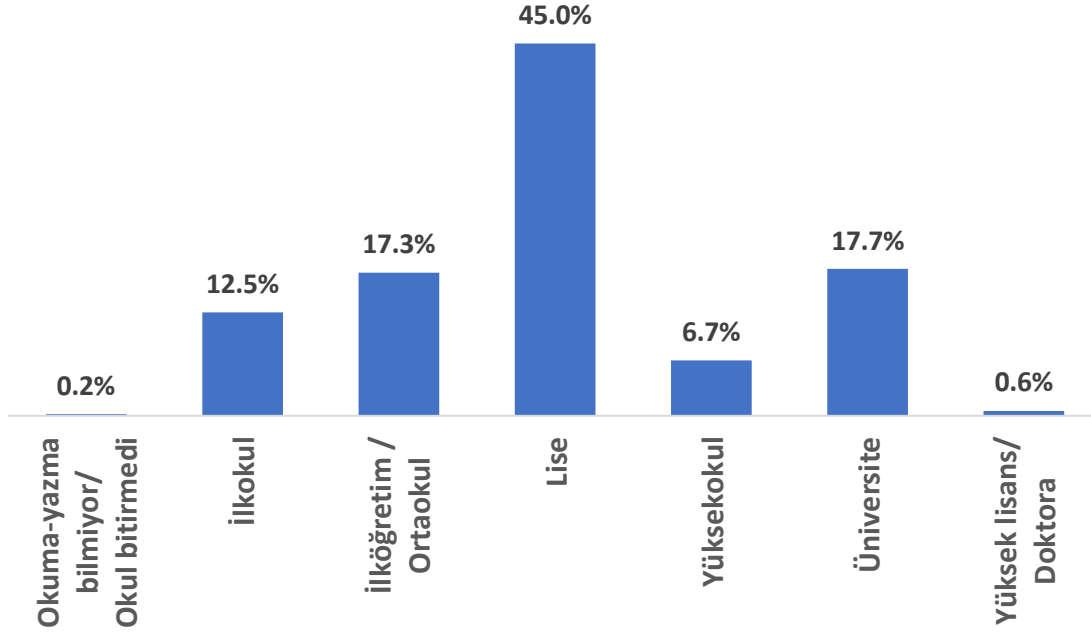
Araştırmaya katılan hanelerin %34,0'ünü 35-49 yaş aralığı oluşturmaktadır. 18-34 yaş arası kişi sayısı toplam kişilerin %34,2'sini oluşturmaktadır. 65 yaş üstü bireyler ise %11,2'lik kesimi oluşturmaktadır. Yaş ortalaması 41,8 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 3. Yaş Dağılımı

1.3. Eğitim Durumu

Anket yapılan kişilerin mezuniyet durumları incelendiğinde; %45,0'lik kısmı lise mezunu, %17,3'ü ilköğretim/ortaokul mezunu ve %17,7'si üniversite mezunu oldukları, bunun yanı sıra %0,6'lık kesim yüksek lisans ve doktora mezunu iken %0,2'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri ya da bir okul bitirmedikleri görülmektedir.



Şekil 4. Eğitim Durumu

Görüşülen kişilerin cinsiyetlerine göre öğrenim durumları incelendiğinde; benzer durum söz konusu olmakla beraber erkeklerin eğitim düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.

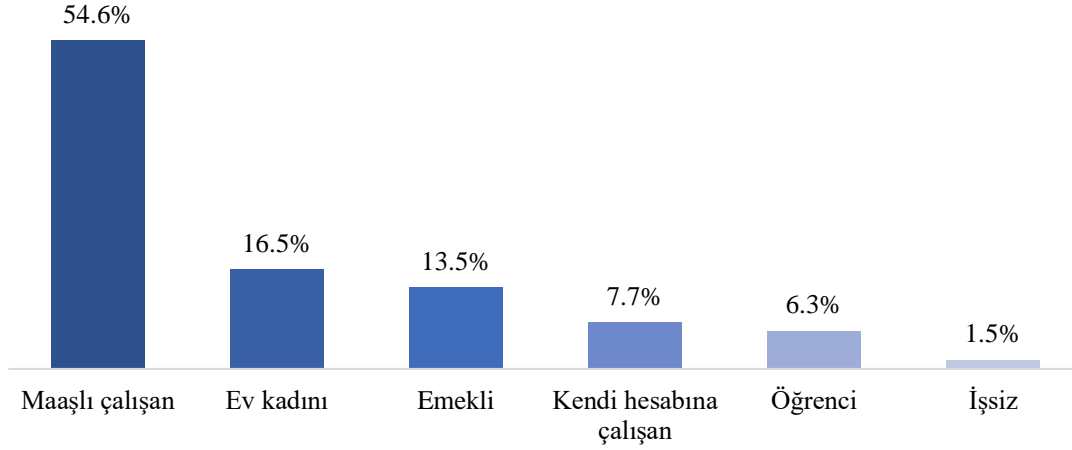
Tablo 3. Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Kadın %	Erkek %
Okuma-yazma bilmiyor/Okul bitirmedi	0,3	0,0
İlkokul	14,2	10,7
İlköğretim / Ortaokul	18,0	16,6
Lise	44,4	45,7
Yüksekokul	6,1	7,2
Üniversite	16,5	18,9
Yüksek Lisans/Doktora	0,4	0,8
Toplam	100,0	100,0

Ankete görüşmeci olarak seçilen hane halkı bireylerinin %29,1'i ilkokul mezunu, %24,6'sı lise mezunu ve %22,1'i üniversite mezunu, %2,8'in yüksek lisans ve doktora mezunu oldukları ve %2,7'lik kesimin de okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir. Erkeklerin %18,9'u üniversite mezunu iken, kadınların %16,9'u üniversite ve üstü mezuniyete sahiptir.

1.4. Meslek

Görüşme kapsamında seçilen bireylerin %54,6'sını maaşlı çalışanlar oluşturmaktadır. Ev hanımlarının oranı %16,5, işsizlerin oranı %1,5'tir.



Şekil 5. Meslek

1.5. 18 Yaş Öncesi Fiziksel Aktivite Eğilimi

Ankete katılan 5.035 kişinin; %41,7'si 18 yaşından önce düzenli spor/fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmiştir. 18 yaş öncesi spor aktivitelerinde futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları öne çıkmaktadır. Ayrıca yüzme, fitness, jimnastik gibi salon sporları da dikkat çekmektedir.

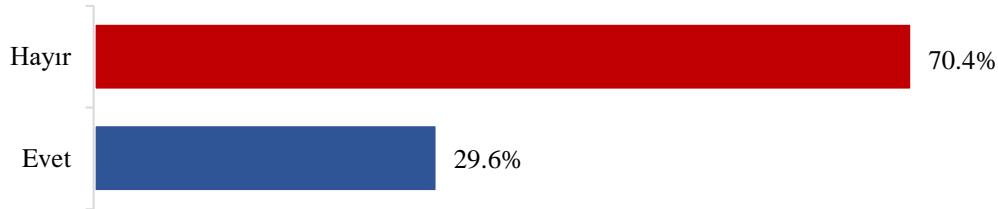


Şekil 6. 18 Yaş Öncesi Fiziksel Aktivite Genel Eğilim

AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI

2.1. Düzenli Spor ve Egzersiz

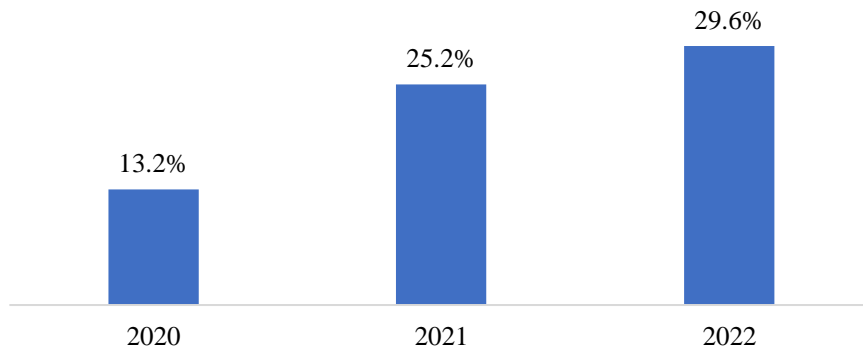
Ankete katılanların; %29,6'sı son 1 yıl içerisinde düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirtirken %70,4'ü düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtmiştir.



Şekil 7. Fiziksel Aktivite Genel Eğilim

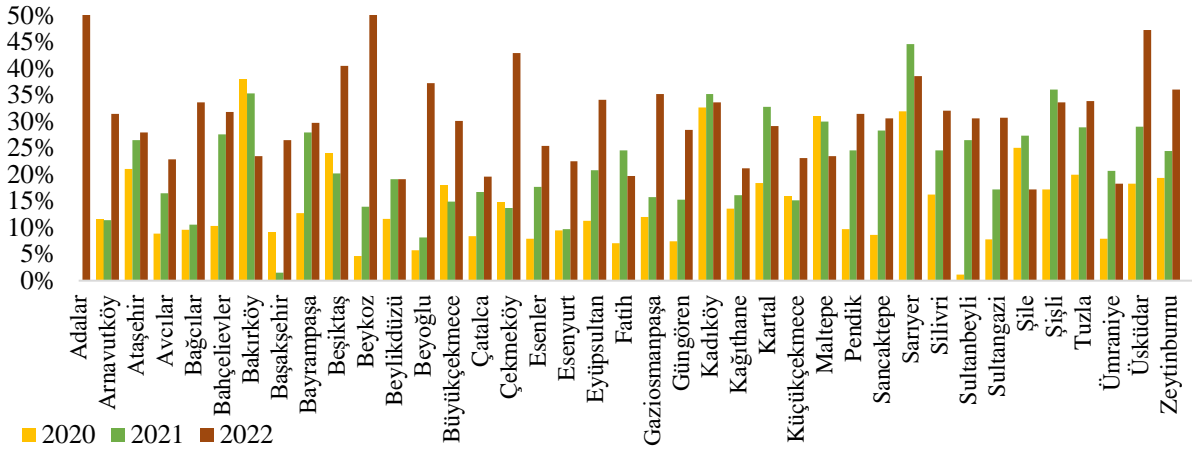
2.2. Yıllara Göre Fiziksel Aktivite

Ankete katılanların; %30'u düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirtmiştir. İstanbul genelinde fiziksel aktivite yapma oranının bir önceki yıla göre %4,4 artışla %29,6 olduğu görülmektedir. Bu sonuç, İstanbul geneli fiziksel aktivite oranını yansıtmakla beraber 2020 ve 2021 yıllarında yapılan araştırmaların pandemi sürecinde sokağa çıkma kısıtlaması ve kapanma ortamında gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Spor salonlarının futbol sahalarının kapalı olduğu, 65 yaş üstü vatandaşların açık hava hareketliliğinin kısıtlandığı ve top yekûn kapanmaların olduğu bir dönemin verilerini yansıtmaktadır.



Şekil 8. Düzenli Spor ya da Egzersiz Yapma Durumu

Fiziksel aktivite oranları ilçelerin genelinde artış göstermektedir. Son iki yıl baz alındığında, özellikle Beykoz, Başakşehir ve Çekmeköy ilçelerinde yüksek artış tespit edilmiştir. Buna karşın Bakırköy ve Şile ilçelerindeki fiziksel aktivite oranı düşmüştür.



Şekil 9 İlçelere Göre. Düzenli Spor ya da Egzersiz Yapma Durumu

“Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?” sorusuna verilen cevap ile ortaya konan Fiziksel Aktivite oranının üç yıllık ortalaması alındığında genel ortalamanın %22,7 olduğu görülmektedir (Tablo 4). Bu genel ortalama tüm ilçelerin üç yıllık ortalamalarına çok yakın oranlardadır, ancak ortalamanın 10 puan altında kalan Başakşehir ilçesi en düşük ve 10 puan üzerinde çıkan Sarıyer ve Kadıköy ilçeleri en yüksek ortalamanın olduğu ilçelerdir. Bunun nedenlerini Başakşehir, Sarıyer ve Kadıköy ilçeleri Fiziksel Aktivite raporundaki “Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?” ve “Hayatında ne değişseydi daha fazla fiziksel aktivite yapardınız?” sorularına verilen cevaplarda görülebilmektedir.

- Düzenli fiziksel aktivite yapmama nedeni:
Düzenli fiziksel aktivite yapmama nedeninde düzenli fiziksel aktivite yapma oranı düşük olan Başakşehir ile Yüksek olan Kadıköy ve Sarıyer ilçelerine bakıldığında Başakşehir ilgimi çekmiyor (%39) ve ihtiyaç hissetmiyorum (%38), birlikte yapacak çevrem yok (%30,3), çevremdeki spor tesislerinin saatleri uygun değil (%23) ve maddi durumum yeterli değil (%30,6) ile en yüksek verilere sahip. Özetle, sosyo- ekonomik yetersizlik, fiziksel ve sosyal çevre eksikliği altı çizilmiştir (Bknz. Tablo 6).
- Hayatınızda ne değişseydi daha fazla fiziksel aktivite yapardınız?
Mevcut durumdaki fiziksel aktivite oranını artırma konusunda her üç ilçedeki katılımcılar zamanım olsaydı daha fazla fiziksel aktivite yapardım demiştir. Başakşehir ilçesinin ihtiyaç hissetmeye başlasaydım (%45,8) oranı, düzenli fiziksel aktivite yapmama nedeni ile uyum içindedir. Ayrıca ilgimi çeken spor olsaydı (%48,7) cevabı da yüksektir (Bknz. Tablo 8).
- İlçelere Göre Sportif Faaliyet Yapma Yeri:
Açık hava ve kapalı alanda spor yapma imkanı açısından bakıldığında üç ilçenin fiziki imkanlarında çarpıcı bir fark görülmemektedir (Bknz. Tablo 15).

Özetle, Başakşehir ilçesinde yaşayanlar fiziksel aktiviteyi bir ihtiyaç olarak görmediklerini ifade etmektedirler. Bu sebeple, Başakşehir ilçesinde genel olarak spor yapma kültürü ve bilinci eksik

görülmektedir. Ortalamalarda yüksek olan Sarıyer ve Kadıköy ilçelerinde fiziksel aktivite günlük hayatın içinde bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Spor yapma kültürü ve bilinci yüksektir.

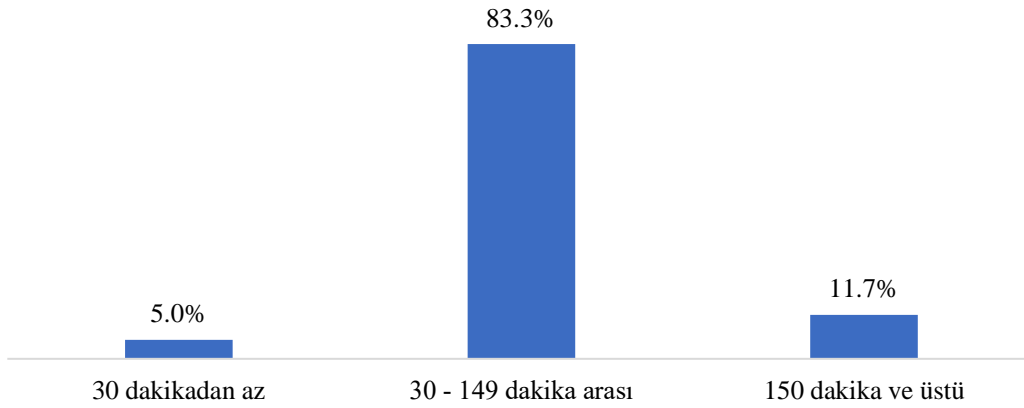
Tablo 4 İlçeler Bazında Üç Yıllık Ortalama

İlçeler	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?			
	2020	2021	2022	3 Yıllık Ortalama
ADALAR	0,0%	0,0%	59,2%	19,7%
ARNAVUTKÖY	11,5%	11,4%	31,4%	18,1%
ATAŞEHİR	21,0%	26,5%	27,9%	25,1%
AVCILAR	8,9%	16,4%	22,8%	16,1%
BAĞCILAR	9,6%	10,6%	33,6%	17,9%
BAHÇELİEVLER	10,4%	27,5%	31,8%	23,2%
BAKIRKÖY	37,9%	35,3%	23,5%	32,2%
BAŞAKŞEHİR	9,2%	1,5%	26,4%	12,4%
BAYRAMPAŞA	12,8%	27,9%	29,7%	23,5%
BEŞİKTAŞ	24,1%	20,3%	40,4%	28,2%
BEYKOZ	4,7%	14,0%	54,6%	24,4%
BEYLİKDÜZÜ	11,6%	19,2%	19,1%	16,6%
BEYOĞLU	5,7%	8,1%	37,3%	17,0%
BÜYÜKÇEKMECE	18,0%	14,9%	30,2%	21,0%
ÇATALCA	8,3%	16,7%	19,6%	14,9%
ÇEKMEKÖY	14,8%	13,8%	42,9%	23,8%
ESENLER	7,9%	17,7%	25,4%	17,0%
ESENYURT	9,5%	9,7%	22,5%	13,9%
EYÜPSULTAN	11,3%	20,8%	34,1%	22,1%
FATİH	7,1%	24,5%	19,7%	17,1%
GAZİOSMANPAŞA	12,1%	15,8%	35,2%	21,0%
GÜNGÖREN	7,4%	15,2%	28,4%	17,0%
KADIKÖY	32,7%	35,2%	33,7%	33,8%
KAĞITHANE	13,5%	16,1%	21,2%	17,0%
KARTAL	18,4%	32,7%	29,2%	26,8%
KUÇUKÇEKMECE	15,9%	15,2%	23,1%	18,0%
MALTEPE	31,0%	30,0%	23,4%	28,1%
PENDİK	9,7%	24,6%	31,4%	21,9%
SANCAKTEPE	8,7%	28,3%	30,6%	22,5%
SARIYER	31,9%	44,6%	38,5%	38,4%
SİLİVRİ	16,2%	24,6%	32,1%	24,3%
SULTANBEYLİ	1,1%	26,5%	30,6%	19,4%
SULTANGAZİ	7,8%	17,2%	30,8%	18,6%
ŞİLE	25,0%	27,3%	17,2%	23,1%
ŞİŞLİ	17,2%	36,1%	33,7%	29,0%
TUZLA	20,0%	28,9%	33,8%	27,6%
ÜMRANIYE	8,0%	20,7%	18,3%	15,7%

USKÜDAR	18,2%	29,0%	47,2%	31,5%
ZEYTİNBURNU	19,4%	24,5%	36,0%	26,6%
TOTAL	13,2%	25,2%	29,6%	22,7%

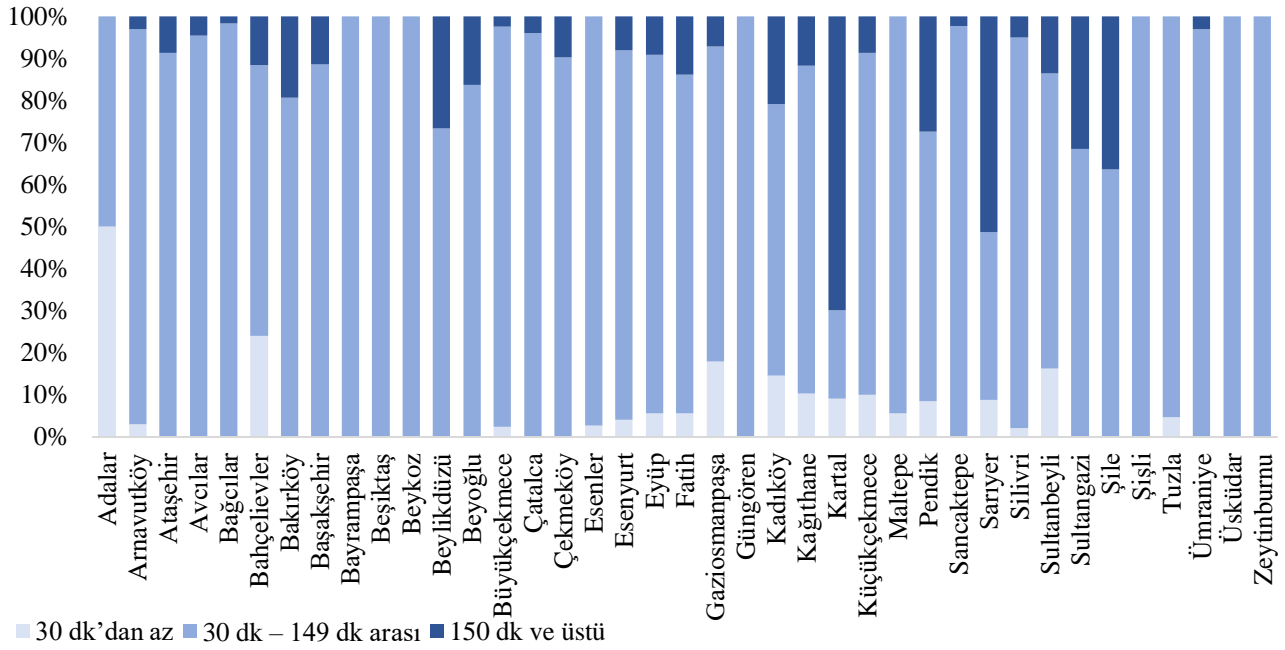
2.3. Fiziksel Aktivite Süre

Düzenli spor ya da egzersiz yapanların %5'i haftada 30 dakikadan az, %83,3'ü haftada 30-149 dakika arası, %11,7'si ise 150 dakika ve üzeri bir süre fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir.



Şekil 10. Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika)

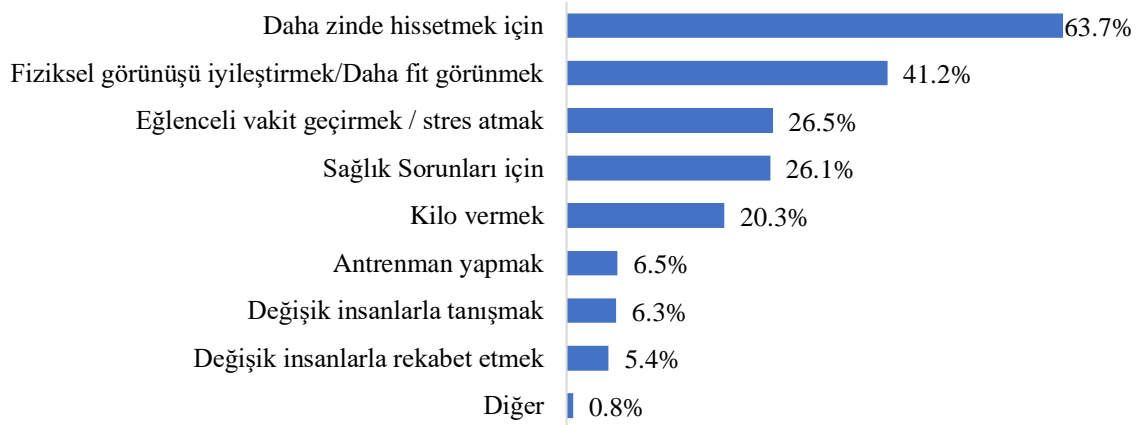
Haftada 150 dakika ve üstü fiziksel aktivitede bulunma süreleri Kartal, Sarıyer, Şile ve Sultangazi ilçelerinde dikkat çekmektedir. Özellikle Kartal ilçesinde 150 dakika ve üstü fiziksel aktivite yapanların oranı %70,0'tir. Tüm ilçeler dikkate alındığında aktivite süresi 30 dakika - 149 dakika arasında yoğunlaşmaktadır.



Şekil 11. İlçelere Göre Düzenli Egzersiz Yapma Sıklığı (Dakika)

2.4. Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni

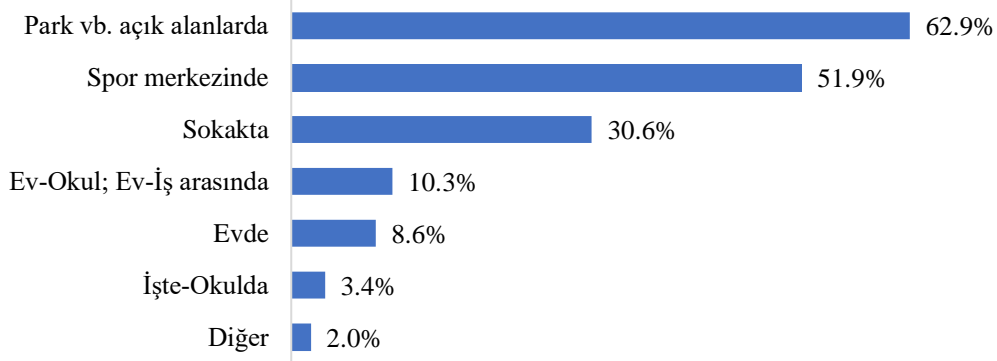
Düzenli fiziksel aktivite nedenleri arasında %63,7 ile daha zinde hissetmek, %41,2 ile fiziksel görünümü iyileştirmek öne çıkmaktadır. Ayrıca sağlık sorunlarının giderilmesi, eğlenceli vakit geçirme ve kilo verme de insanları düzenli fiziksel aktiviteye iten nedenler arasındadır.



Şekil 12. Fiziksel Aktivite Yapma Nedenleri

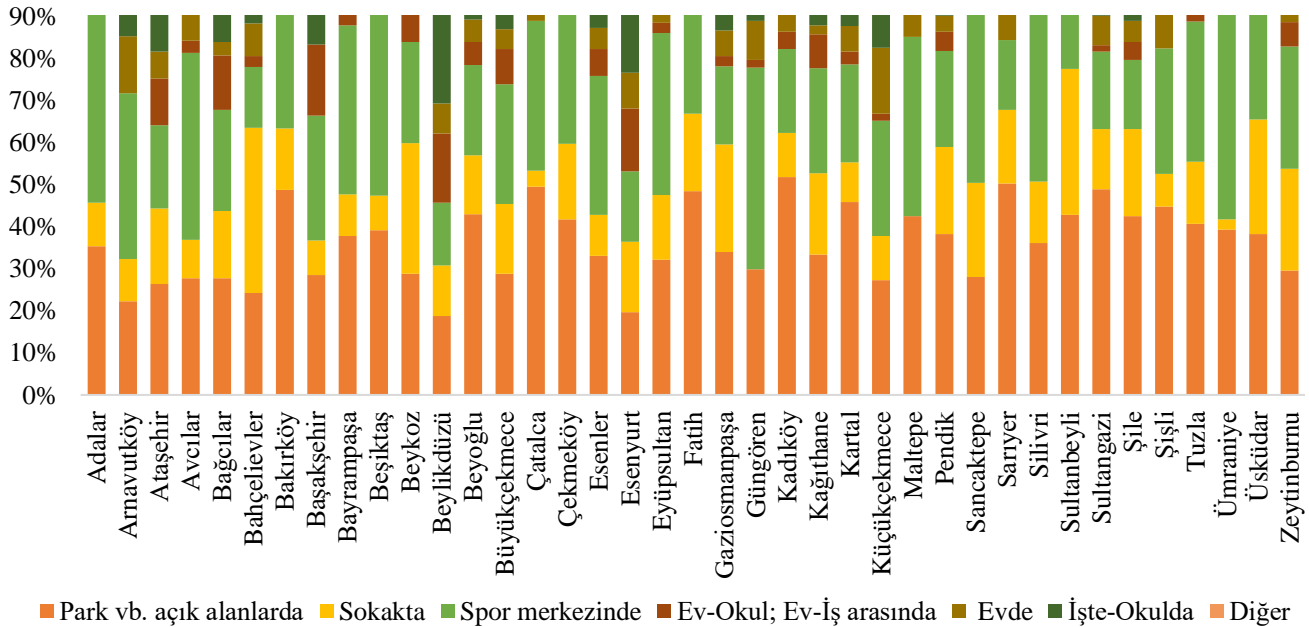
2.5. Fiziksel Aktivite Yapma Yeri

Düzenli fiziksel aktivite yapanların %62,9'u park ve bahçeleri tercih etmektedir. Spor merkezinde egzersiz yapanların oranı %51,9'dur. Ayrıca aktiviteler için %30,6 ile sokaklar da tercih edilmektedir.



Şekil 13. Fiziksel Aktivite Yapma Yeri

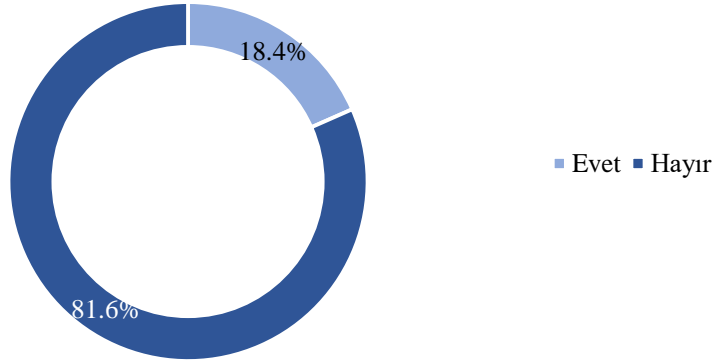
Genel olarak bakıldığında, fiziksel aktiviteler için sokak, park vb. açık alanların tercihinin yoğun olduğu görülmektedir. Özellikle Sultanbeyli, Üsküdar, Sarıyer, Fatih, Bahçelievler, Bakırköy ve Beykoz ilçeleri dikkat çekmektedir. Spor merkezi özelinde bakıldığında Bayrampaşa, Avcılar, Arnavutköy, Başakşehir ve Güngören ilçeleri öne çıkmaktadır.



Şekil 14. İlçelere Göre Sportif Faaliyet Yapma Yeri

2.6. Spor Merkezi ya da Spor Kulübüne Üyeliği

Spor merkezi ya da spor kulübü üyeliği olanların oranı %18,4 iken üyeliği olmayanların oranı %81,6'dır. Üye olmamanın en dikkat çekici nedenleri zaman yokluğu, ekonomik sebepler ve yakın bölgede merkez/kulüp eksikliği olarak belirtilmiştir. Ayrıca ihtiyacı olmadığından ya da sağlık sorunları nedeniyle spor yapamadıklarını belirtenler de yoğunluktadır.



Şekil 15. Spor Merkezi ya da Spor Kulübü Üyeliği

2.7. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni

İstanbul halkının %66,0'sı zaman yokluğundan dolayı fiziksel aktivite/egzersiz yapmamaktadır. Motivasyon eksikliği yaşayanların oranı %20,8'dir. Ayrıca, sağlık durumu, ilgi duymama ve maddi durum yetersizliği de egzersiz yapmamanın önemli nedenleri arasında sayılabilir.

Tablo 5. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni	%
Zamanım yok	66,0%
Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	20,8%
Sağlığım el vermiyor	18,8%
İlgimi çekmiyor	17,9%
Maddi durumum yeterli değil	17,1%
İhtiyaç hissetmiyorum	11,9%
Birlikte yapacak çevrem yok	11,7%
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	10,3%
COVID-19 Pandemisi	8,6%
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	6,2%
Bakmak zorunda olduğum KÜÇÜK ÇOCUĞUM var	5,1%
Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	3,8%
Bakmak zorunda olduğum HASTA-YAŞLI vb. aile bireyleri var	1,7%
Diğer	1,4%

İlçelere göre incelendiğinde düzenli fiziksel aktivite yapmayanların geneli bu durumu zaman yokluğuna bağlamaktadır. Ayrıca Bayrampaşa’da diğer tüm nedenler dikkat çekici orandadır. Kadıköy ve Kağıthane ilçelerinde motivasyon eksikliği; Tuzla’da ilgisizlik ve son olarak Üsküdar’da sağlık sorunları öne çıkmaktadır.

Tablo 6. İlçe-Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni

	COVID-19 Pandemisi	Zamanım yok	Maddi durumum yeterli değil	Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	Birlikte yapacak çevrem yok	Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	Sağlığım el vermiyor	Bakmak zorunda olduğum KÜÇÜK ÇOCUĞUM var	Bakmak zorunda olduğum HASTA-YAŞLI vb. aile bireyleri var	İlgimi çekmiyor	İhtiyac hissetmiyorum	Diğer
Adalar	29,2%	80,2%	33,5%	13,3%	0,0%	0,0%	13,4%	3,8%	23,5%	3,2%	0,0%	3,2%	0,0%	0,0%
Arnavutköy	4,2%	70,6%	12,6%	13,3%	6,2%	9,1%	18,3%	4,2%	14,8%	8,5%	1,4%	27,6%	28,4%	0,0%
Ataşehir	7,9%	72,1%	8,7%	34,7%	11,0%	6,7%	2,8%	4,3%	41,3%	11,6%	0,0%	22,1%	3,0%	0,0%
Avcılar	24,5%	75,4%	25,7%	9,9%	8,1%	3,5%	10,8%	0,0%	10,1%	3,4%	1,7%	20,1%	18,7%	0,0%
Bağcılar	21,6%	82,3%	15,2%	31,5%	17,2%	6,7%	8,9%	5,5%	14,9%	4,9%	0,0%	11,9%	8,8%	1,7%
Bahçelievler	0,0%	62,4%	15,6%	14,1%	5,3%	3,4%	4,9%	0,0%	20,8%	0,0%	0,0%	21,9%	8,7%	2,9%
Bakırköy	25,9%	52,5%	27,3%	15,6%	12,7%	2,6%	8,5%	4,5%	10,2%	2,5%	0,0%	4,1%	1,3%	0,0%
Başakşehir	0,0%	60,9%	30,6%	12,9%	19,5%	23,4%	30,3%	2,7%	19,5%	5,4%	2,2%	39,9%	38,0%	0,0%
Bayrampaşa	3,7%	72,5%	70,3%	10,6%	54,9%	65,6%	58,7%	1,4%	27,2%	7,8%	1,2%	54,7%	63,6%	0,0%
Beşiktaş	0,0%	93,1%	5,2%	26,2%	0,0%	0,0%	25,6%	0,0%	6,9%	5,1%	0,0%	10,3%	8,6%	0,0%
Beykoz	5,1%	69,5%	8,4%	34,2%	12,5%	6,7%	5,1%	0,0%	20,4%	5,0%	0,0%	42,8%	14,5%	3,3%
Beylikdüzü	12,2%	77,6%	40,8%	26,9%	15,2%	6,3%	7,1%	1,6%	5,8%	0,0%	0,9%	6,7%	6,6%	0,0%
Beyoğlu	1,4%	59,4%	4,4%	6,6%	9,5%	2,8%	9,3%	0,0%	14,6%	1,5%	4,2%	4,3%	9,9%	0,0%
Büyükkçekmece	9,2%	69,7%	21,0%	28,0%	16,1%	14,0%	10,4%	3,6%	34,9%	14,1%	2,6%	15,5%	5,8%	0,0%
Çatalca	11,8%	44,2%	11,6%	8,8%	6,0%	7,6%	5,3%	5,6%	36,1%	6,6%	0,0%	16,4%	6,9%	0,0%
Çekmeköy	1,3%	44,4%	7,8%	19,9%	1,3%	5,1%	10,0%	1,4%	8,1%	6,7%	2,7%	11,6%	16,7%	4,8%
Esenler	46,7%	73,2%	36,7%	9,1%	10,6%	8,8%	0,9%	0,9%	3,0%	0,9%	0,0%	6,1%	4,5%	0,9%
Esenyurt	4,6%	65,0%	7,5%	10,4%	8,3%	0,6%	4,7%	2,9%	17,9%	1,2%	0,0%	27,7%	14,3%	2,3%
Eyüpsultan	11,3%	60,4%	17,0%	31,2%	11,8%	4,8%	10,9%	4,8%	16,8%	7,5%	2,4%	22,3%	15,7%	9,9%
Fatih	34,9%	83,0%	35,1%	5,4%	8,0%	0,0%	1,9%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Gaziosmanpaşa	1,1%	69,3%	13,5%	11,8%	14,0%	11,2%	9,7%	1,1%	22,2%	3,2%	0,0%	15,8%	15,0%	3,8%
Güngören	3,7%	64,3%	2,9%	13,4%	1,3%	0,0%	12,4%	9,8%	22,8%	7,8%	5,3%	13,4%	10,0%	0,0%
Kadıköy	4,9%	46,0%	17,0%	34,6%	18,3%	3,8%	8,7%	0,0%	25,2%	7,7%	1,5%	8,6%	9,0%	7,0%
Kağıthane	0,9%	72,5%	4,7%	52,9%	1,8%	4,8%	11,5%	0,0%	23,2%	19,3%	14,1%	14,9%	3,6%	2,2%
Kartal	0,0%	67,8%	11,8%	9,5%	3,0%	1,4%	28,7%	2,9%	9,0%	5,0%	1,0%	6,9%	16,1%	0,0%
Küçükçekmece	2,6%	55,0%	9,0%	14,2%	8,2%	4,8%	18,3%	0,0%	6,5%	4,5%	0,8%	10,2%	10,5%	0,0%
Maltepe	0,0%	62,8%	7,5%	23,4%	6,6%	5,5%	11,9%	2,6%	24,0%	6,1%	0,0%	28,6%	6,9%	0,0%
Pendik	9,7%	76,1%	23,2%	34,0%	7,1%	0,0%	16,4%	10,1%	25,0%	5,7%	3,6%	8,7%	6,7%	0,0%
Sancaktepe	17,8%	72,1%	17,0%	37,7%	9,5%	2,0%	3,7%	8,4%	32,7%	3,7%	3,8%	11,8%	4,7%	0,9%
Sarıyer	0,0%	53,0%	5,1%	15,2%	2,5%	0,0%	3,7%	3,7%	21,4%	1,3%	1,1%	22,4%	20,3%	0,0%
Silivri	7,2%	66,8%	19,3%	22,8%	20,2%	7,5%	7,6%	4,5%	25,4%	9,3%	0,7%	28,1%	12,3%	0,0%
Sultanbeyli	0,4%	68,6%	15,2%	3,0%	7,1%	7,7%	5,9%	0,4%	13,3%	3,6%	0,0%	16,6%	8,5%	2,6%
Sultangazi	3,8%	61,0%	20,0%	25,6%	13,5%	4,7%	22,0%	7,6%	8,8%	5,1%	0,5%	14,2%	16,6%	4,5%
Şile	2,4%	44,3%	0,8%	10,8%	1,7%	0,8%	7,2%	0,0%	12,5%	1,1%	2,4%	16,0%	5,7%	0,0%
Şişli	0,0%	54,8%	9,1%	24,9%	0,0%	0,0%	22,2%	0,0%	7,7%	7,1%	1,1%	13,4%	4,1%	0,0%
Tuzla	0,0%	42,9%	3,7%	11,0%	3,2%	0,0%	1,9%	4,3%	21,5%	1,2%	3,2%	50,3%	8,8%	0,0%
Ümraniye	6,3%	51,2%	5,5%	14,6%	7,0%	4,6%	6,6%	4,1%	24,9%	7,6%	1,7%	26,9%	15,4%	0,0%
Üsküdar	18,0%	87,9%	36,8%	37,9%	23,4%	15,2%	8,3%	30,6%	51,3%	4,2%	5,1%	5,8%	0,0%	0,0%
Zeytinburnu	10,6%	73,6%	25,1%	29,2%	9,2%	8,0%	8,8%	8,7%	20,7%	1,3%	1,9%	14,2%	10,6%	1,3%

2.8. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?

Fiziksel aktivite yapmayan katılımcıların %60,6 yeterli zamana sahip olmaları durumunda fiziksel aktivite yapacaklarını belirtmiştir. Bu bölüm fiziksel aktivite yapmama nedenleri ile genel olarak benzerlik göstermektedir. Ek olarak ilgi çekici spor imkanları ve birlikte aktivite yapabilecek bireylerin olması vb. nedenler öne çıkmaktadır.

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

Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız	%
Zamanım olsaydı	60,6%
Motivasyonumu/dikkatimi koruyabilseydim	20,5%
Maddi durumum elverseydi	17,6%
Sağlıklı olsaydım	17,2%
İlgimi çeken spor olanakları olsaydı	14,7%
Birlikte aktivitelere katılabileceğim birileri olsaydı	14,2%
İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	12,2%
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer olsaydı	11,9%
COVID-19 Pandemisi olmasaydı	8,7%
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri bana uygun olsaydı	7,9%
Bakmak zorunda olduğum KÜÇÜK ÇOCUĞUM olmasaydı	4,3%
Ailem izin verseydi	3,3%
Çevrem yadırgamasaydı	2,6%
Bakmak zorunda olduğum HASTA-YAŞLI vb. aile bireyleri olmasaydı	1,5%
Diğer	1,0%

Hayatınızda ne veya neler olsaydı daha fazla fiziksel aktivite yapardınız? sorusuna verilen cevaplar ilçelere göre de yapmama nedenleri ile benzerlik göstermektedir. Buna ek olarak Başakşehir ve Bayrampaşa ilçelerinde spor olanaklarının yokluğu ve fiziksel aktivite yapmaya ihtiyaç hissetmeme konuları öne çıkmaktadır. Ayrıca Üsküdar ve Zeytinburnu ilçelerinde yaşayanların düzenli fiziksel aktivite yapmayanların sağlıklı olmadıklarını düşündükleri ve motivasyonlarını koruyamadıkları için aktivite/egzersizden kaçındıkları görülmektedir.

Tablo 8. İlçe- Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız

	Zamanım olsaydı	COVID-19 Pandemisi olmasaydı	Maddi durum elverişliydi	Motivasyonum u/dikkatimi koruyabilseydim	Çevremdeyakinimda spor yapabileceğim	Çevremdeki spor tesislerinin	Birlikte aktiviteler katılabileceğim	Allem izin verseydi	Çevrem yadrigamasaydı	Sağlıklı olsaydım	Bakmak zorunda olduğum	Bakmak zorunda olduğum	İğimi çeken spor olanakları olsaydı	İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	Diğer
Adalar	78,1%	26,0%	25,2%	16,3%	5,9%	7,5%	11,6%	6,4%	1,3%	28,5%	3,9%	0,0%	5,7%	1,3%	0,0%
Arnavutköy	70,2%	4,3%	13,4%	18,0%	11,2%	17,8%	20,9%	6,3%	2,9%	15,0%	9,7%	1,0%	18,0%	22,5%	2,4%
Ataşehir	65,9%	5,8%	9,1%	32,3%	11,4%	9,0%	3,8%	3,1%	5,2%	27,3%	8,3%	3,1%	10,3%	6,4%	0,0%
Avclar	75,7%	28,3%	25,9%	12,5%	9,8%	8,1%	12,3%	2,3%	1,7%	10,5%	2,0%	0,0%	16,3%	17,0%	0,0%
Bağcılar	76,0%	15,2%	13,1%	27,2%	17,4%	9,4%	8,2%	4,3%	1,6%	13,2%	4,4%	0,0%	10,3%	6,4%	0,0%
Bahçelievler	51,3%	0,6%	13,2%	20,9%	9,9%	5,6%	14,6%	0,7%	0,7%	19,6%	2,0%	1,0%	17,6%	19,0%	0,7%
Bakırköy	53,1%	27,4%	26,2%	14,0%	12,7%	3,9%	15,0%	0,0%	4,4%	14,6%	1,9%	0,0%	8,0%	6,7%	0,0%
Başakşehir	56,5%	0,5%	25,0%	12,8%	25,5%	31,0%	42,9%	1,0%	0,5%	13,8%	7,5%	2,9%	48,7%	45,8%	0,0%
Bayrampaşa	65,2%	0,9%	60,1%	9,0%	55,7%	51,1%	40,6%	2,7%	1,3%	21,4%	7,4%	0,0%	62,4%	63,5%	0,0%
Beşiktaş	95,9%	0,0%	0,0%	22,9%	3,1%	0,0%	11,7%	0,0%	0,0%	10,3%	0,0%	0,0%	1,0%	2,1%	0,0%
Beykoz	69,4%	3,1%	7,9%	22,7%	10,3%	7,0%	6,9%	0,8%	1,6%	18,8%	2,3%	0,0%	26,4%	13,7%	1,5%
Beylikdüzü	59,8%	18,9%	32,7%	22,2%	19,8%	15,8%	6,8%	4,5%	5,2%	7,1%	3,5%	2,8%	5,8%	7,0%	0,0%
Beyoğlu	54,8%	8,6%	4,2%	10,4%	16,5%	3,7%	6,4%	0,0%	0,0%	12,8%	2,7%	4,0%	1,8%	5,4%	0,0%
Büyükkçekmece	69,5%	5,0%	15,8%	23,4%	20,4%	14,1%	9,5%	6,7%	8,7%	27,4%	9,9%	0,7%	11,5%	5,8%	0,0%
Çatalca	44,2%	10,3%	13,0%	8,7%	7,8%	6,4%	7,9%	3,0%	1,5%	32,5%	5,3%	0,8%	13,4%	9,6%	2,5%
Çekmeköy	31,7%	0,8%	3,9%	14,2%	0,8%	3,8%	5,6%	0,8%	1,3%	8,7%	3,8%	1,5%	5,1%	35,4%	0,0%
Esenler	73,0%	44,4%	40,4%	10,1%	13,2%	9,3%	3,4%	0,7%	0,7%	3,4%	0,7%	0,0%	5,9%	3,4%	0,7%
Esenyurt	61,2%	4,4%	11,0%	12,7%	14,4%	5,9%	9,4%	5,8%	1,8%	15,5%	0,9%	0,4%	15,5%	10,1%	0,5%
Eyüpsultan	61,6%	9,3%	15,6%	28,9%	12,8%	6,9%	11,6%	2,2%	1,9%	13,9%	4,9%	1,6%	15,0%	12,5%	6,9%
Fatih	82,7%	48,4%	39,9%	12,2%	6,4%	0,0%	2,2%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%
Gaziosmanpaşa	69,6%	2,1%	13,3%	13,3%	17,7%	10,5%	18,1%	1,4%	1,1%	19,3%	2,8%	0,0%	12,3%	13,2%	0,0%
Güngören	61,3%	2,6%	7,0%	8,4%	10,8%	9,3%	14,6%	7,0%	2,9%	19,2%	4,7%	3,8%	8,6%	7,1%	3,4%
Kadıköy	41,1%	3,0%	17,4%	36,4%	14,0%	4,6%	8,0%	0,0%	0,0%	20,8%	6,6%	1,0%	7,8%	12,5%	7,2%
Kağıthane	73,0%	1,5%	8,9%	52,4%	3,6%	3,7%	18,4%	1,5%	0,7%	20,9%	17,3%	10,4%	3,2%	8,9%	0,0%
Kartal	55,9%	3,5%	20,3%	11,7%	3,8%	1,0%	31,6%	0,7%	2,4%	9,4%	4,2%	0,7%	22,2%	13,4%	0,0%
Küçükçekmece	54,7%	2,4%	12,8%	12,3%	12,1%	4,4%	20,5%	0,0%	0,6%	6,8%	5,2%	0,6%	12,3%	12,0%	0,0%
Maltepe	63,9%	5,0%	15,7%	20,4%	9,9%	9,0%	13,6%	2,0%	2,2%	19,7%	4,0%	1,6%	21,0%	6,1%	0,0%
Pendik	63,6%	9,4%	23,9%	30,4%	5,6%	1,9%	19,1%	10,1%	5,1%	24,0%	4,1%	2,9%	5,3%	5,7%	0,5%
Sancaktepe	63,0%	7,8%	19,0%	29,6%	9,3%	4,0%	1,3%	2,6%	2,6%	27,8%	2,6%	2,6%	7,0%	4,1%	0,0%
Sarıyer	36,0%	1,2%	9,6%	23,2%	2,4%	1,6%	18,7%	2,4%	5,4%	19,7%	1,5%	0,7%	38,0%	19,9%	1,8%
Silivri	57,0%	4,6%	17,5%	17,7%	19,4%	6,9%	11,1%	1,7%	3,9%	28,9%	7,1%	0,5%	21,0%	6,6%	0,0%
Sultanbeyli	53,9%	0,3%	20,5%	5,6%	5,6%	9,3%	16,6%	0,0%	0,6%	12,0%	1,2%	0,0%	19,8%	23,3%	2,2%
Sultangazi	50,6%	5,2%	19,0%	25,1%	11,0%	2,4%	29,6%	3,7%	7,9%	13,1%	4,1%	0,4%	12,0%	12,0%	2,2%
Şile	46,0%	1,1%	7,0%	5,9%	4,7%	1,4%	9,8%	0,7%	1,3%	12,3%	0,9%	2,0%	16,0%	9,8%	0,0%
Şişli	51,7%	0,0%	21,9%	26,4%	5,3%	2,8%	32,8%	0,0%	0,0%	6,3%	6,2%	0,8%	8,9%	5,0%	2,0%
Tuzla	46,9%	0,0%	7,2%	10,6%	5,7%	4,0%	0,8%	1,6%	1,3%	19,7%	0,8%	0,0%	43,3%	5,9%	0,0%
Ümraniye	51,8%	10,8%	7,6%	10,5%	7,1%	4,5%	8,0%	3,4%	1,1%	22,0%	5,6%	1,4%	19,4%	14,2%	2,6%
Üsküdar	71,1%	13,2%	25,4%	36,1%	19,1%	15,0%	5,4%	18,2%	11,5%	38,3%	2,2%	4,2%	3,1%	0,0%	0,0%
Zeytinburnu	52,4%	11,4%	16,5%	33,5%	1,6%	3,2%	7,1%	7,7%	4,4%	33,3%	1,6%	1,2%	0,9%	1,7%	0,0%

2.9. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz?

“Fırsat olsa hangi fiziksel aktivite türlerini yapmak istersiniz?” sorusu katılımcılara yöneltilmiştir. Katılımcıların %50,0’si “Yürüyüş yapmak” yanıtını verirken, %31,0’i “Yüzmek”, %27,3’ü “Koşmak” yanıtını vermiştir.

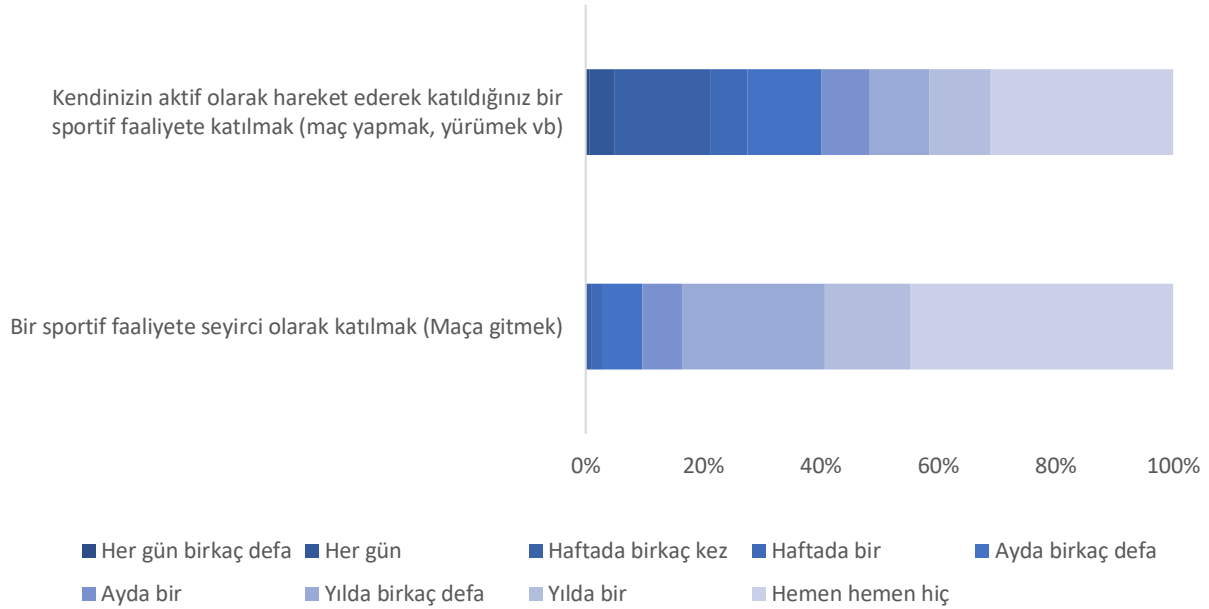
Tablo 9. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz

Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz	%
---	---

Yürüyüş Yapmak	50,0%
Yüzmek	31,0%
Koşmak	27,3%
Bisiklete Binmek	20,6%
Takım sporları (Basketbol, voleybol, hentbol)	20,2%
Fitness salonunda çalışmak	18,6%
Futbol Oynamak	17,9%
Yoga/Pilates	9,4%
Jimnastik	9,2%
Tenis Oynamak	9,2%
Dövüş Sporları yapmak	7,9%
Masa Tenisi Oynamak	5,7%
Diğer	0,8%

2.10. Faaliyetleri Yapma Sıklığı

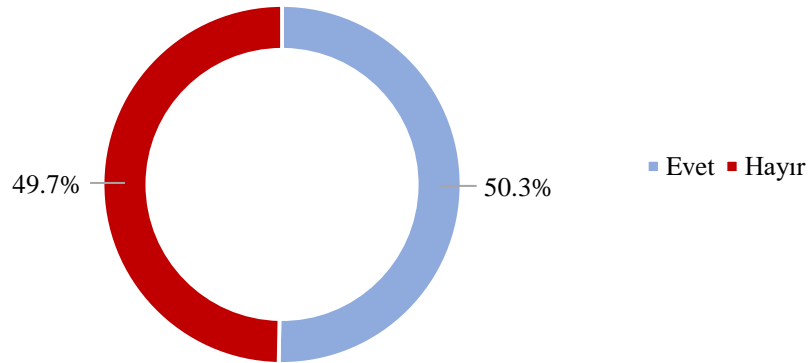
Yürümek, koşmak gibi sportif faaliyetlerin de içine alınmasıyla İstanbul halkının yarısından fazlası ayda bir kez de olsa fiziksel aktivite de bulunmaktadır. Bir sportif faaliyete seyirci olarak katılmak fiziksel aktiviteye göre daha düşük oranda gerçekleşmektedir.



Şekil 16. Faaliyetleri yapma sıklığı (%)

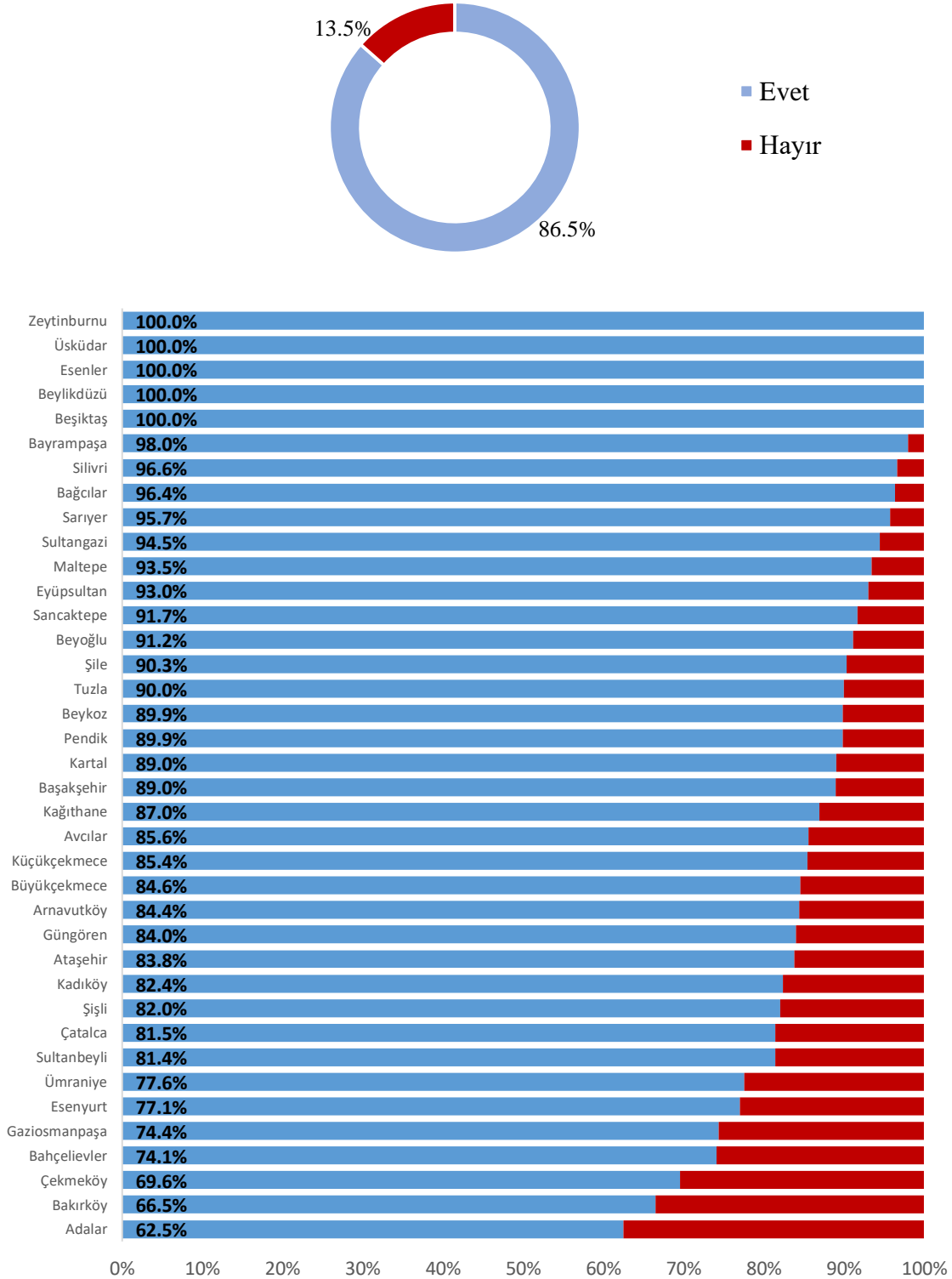
2.11. Çocuklarda Spor Alışkanlıkları

%28,9 'u çocuk sahibi olduğunu belirten kullanıcıların yarısı çocuklarının spor yaptığını belirtmiştir. Çocukların spor yapmamalarında en öne çıkan nedenler çocuğun küçük yaşta olması ve çocukların spora ilgisinin olmaması olarak tespit edilmiştir.



Şekil 17. Çocuğunuz Spor Yapıyor mu?

Çocuk sahiplerinin %86,5'i çocuklarının spor yapmasını desteklemektedir. Destekleyenlerin geneli çocuklarına sporun yararlarını anlattıklarını ya da kulüp vb. kurumlara göndererek destek olduklarını belirtmiştir. Desteklememe konusunda ise yaş küçüklüğü, ilgi eksikliği ya da çabuk hastalanma konuları dikkat çekmektedir.



Şekil 18. Çocuğun Spor Yapmasına Destek

SAĞLIK

3.1. Sağlık Durumu

İstanbul halkının %7'si mevcut sağlık durumunu mükemmel olarak nitelendirmektedir. Düzenli aktivite yapanların sağlık durumunun yapmayanlara göre daha iyi olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 10. Genel Sağlık

		Kötü	Orta	İyi	Çok İyi	Mükemmel	Ortalama (1-5)
Genellikle fiziksel sağlık durumunuz	Düzenli aktivite yapan	1,7	16,1	32,9	37,7	11,6	3,41
	Düzenli aktivite yapmayan	8,2	26,1	38,9	21,8	5,0	2,89
	Genel	6,3	23,1	37,1	26,5	7,0	3,05
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Ortalama (1-5)
Genel olarak sağlıklı bir insan olduğuma inanıyorum	Düzenli aktivite yapan	0,6	2,9	8,5	48,6	39,4	4,23
	Düzenli aktivite yapmayan	1,3	11,2	14,7	52,7	20,1	3,79
	Genel	1,1	8,8	12,9	51,5	25,8	3,92
Sağlığuma Özen Gösteririm	Düzenli aktivite yapan	0,2	1,4	7,4	53,9	37,0	4,26
	Düzenli aktivite yapmayan	1,0	5,9	21,9	55,3	15,9	3,79
	Genel	0,8	4,6	17,6	54,9	22,2	3,93
Düzenli olarak sağlık kontrollerimi yaptırırım	Düzenli aktivite yapan	0,4	4,5	15,1	49,2	30,8	4,06
	Düzenli aktivite yapmayan	1,8	12,3	27,0	43,6	15,3	3,58
	Genel	1,4	10,0	23,5	45,3	19,9	3,72
Spor ve Fiziksel Aktivite Beden sağlığı için çok önemlidir	Düzenli aktivite yapan	0,1	0,4	5,7	48,4	45,4	4,39
	Düzenli aktivite yapmayan	0,3	1,5	12,6	56,5	29,1	4,13
	Genel	0,2	1,2	10,6	54,1	33,9	4,20
Spor/Fiziksel Aktivite yaptığım dönemlerde kendimi fiziksel olarak daha sağlıklı hissediyorum	Düzenli aktivite yapan	0,0	0,7	10,0	50,0	39,3	4,28
	Düzenli aktivite yapmayan	0,4	4,1	22,7	51,6	21,2	3,89
	Genel	0,3	3,1	19,0	51,1	26,6	4,01
Sağlık sorunlarım var/ Doktora gitmek için yeterli imkanım yok	Düzenli aktivite yapan	31,3	40,5	16,7	7,8	3,7	2,12
	Düzenli aktivite yapmayan	21,6	37,7	21,6	15,0	4,2	2,42
	Genel	24,5	38,5	20,1	12,8	4,1	2,33

Çalışmada katılımcıların %60'ından fazlasını belirtilen fiziksel aktiviteleri yaparken hiç zorlanmadıklarını belirtmiştir. Her iki aktivitede zorlanma durumu benzer oranlarda gerçekleşmiştir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktivitelerde daha az zorlandığı görülmektedir.

Tablo 11. Zorlanma

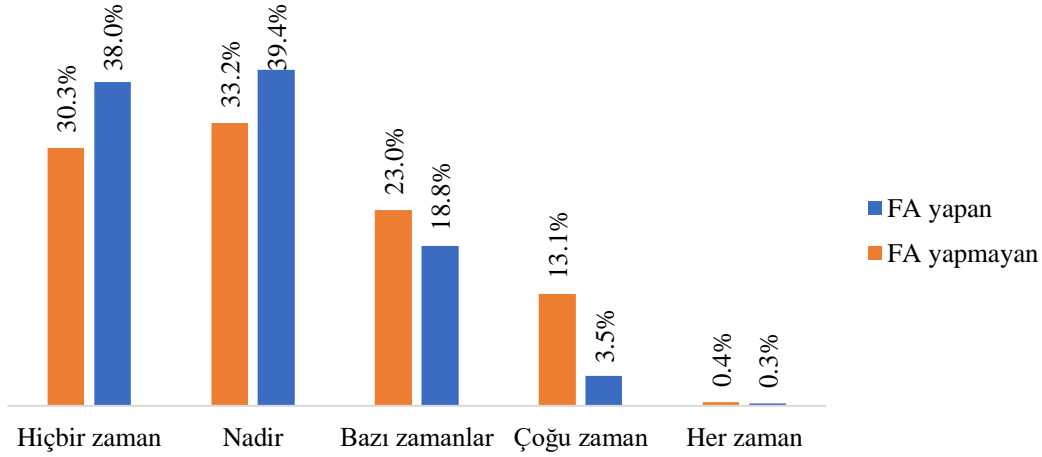
		Evet, çok sınırlıyor	Evet, az sınırlıyor	Hayır, hiç sınırlamıyor
Bir masayı yerinden oynatmak, top oynamak gibi orta şiddet aktivite	Düzenli aktivite yapan	2,9	17,9	79,2
	Düzenli aktivite yapmayan	11,8	28,2	59,9
	Genel	9,2	25,2	65,6
Birkaç kat merdiven çıkmak	Düzenli aktivite yapan	5,0	21,1	73,9
	Düzenli aktivite yapmayan	15,5	28,3	56,1
	Genel	12,4	26,2	61,4

Son 4 hafta dikkate alındığında fiziksel sağlık sorunları nedeniyle belirtilen aktivitelerde sınırlandıklarını hissedenlerin oranı %22 seviyesindedir. Düzenli fiziksel aktivite yapanlarda bu oran %12 seviyesindeyken, düzenli yapmayanlarda %26 seviyesine çıkmaktadır.

Tablo 12. Fiziksel Sağlık - Sınırlanma

	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?		
	Evet	Hayır	Genel
İstediğimden daha azını gerçekleştirdim (İşe, okula gidememe; ev işlerini yapamama vb.)	11,9	25,2	21,3
İşin veya aktivitelerin cinsine göre sınırlandım (İş, eğitim, ev işi vb. aktiviteleri yeteri kadar yapamama)	13,2	26,0	22,2

4 hafta dikkate alındığında işe gitmek, akraba-arkadaş ziyareti gibi günlük iş ya da sosyal aktiviteleri kesinlikle (her zaman) erteleme ihtiyacı hissedenlerin oranı %0,4 seviyesindedir. Erteleme ihtiyacı fiziksel aktivite yapmayanlarda yapanlara göre daha yoğun hissedilmiştir.



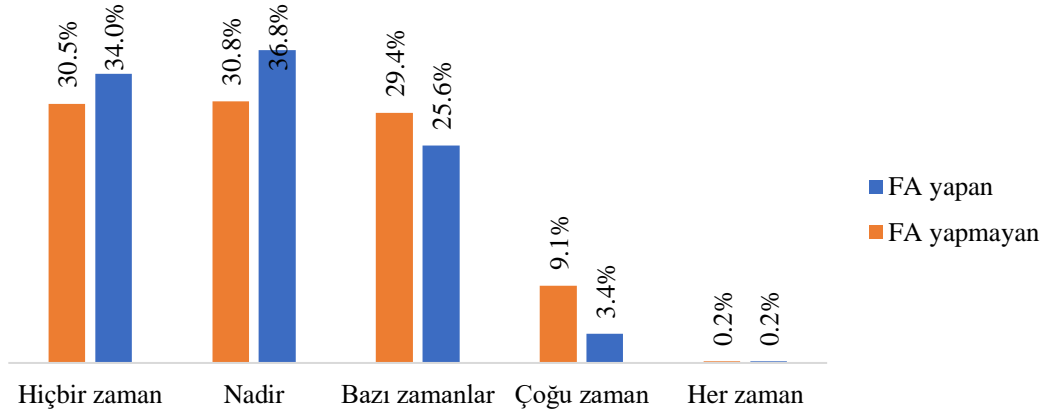
Şekil 19. Fiziksel Sağlık-Erteleme

Son 4 hafta dikkate alındığında duygusal sağlık sorunları nedeniyle belirtilen aktivitelerde sınırlandıklarını hissedenlerin oranı %22 seviyesindedir. Düzenli fiziksel aktivite yapanlarla yapmayanlar arasında fark görülmemektedir.

Tablo 13. Duygusal Sağlık - Sınırlanma

	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?		
	Evet	Hayır	Genel
İstediğimden daha azını gerçekleştirdim (İşe, okula gidememe; ev işlerini yapamama vb.)	15,0	24,2	21,5
İşin veya aktivitelerin cinsine göre sınırlandım (İş, eğitim, ev işi vb. aktiviteleri yeteri kadar yapamama)	16,9	25,0	22,6

4 hafta dikkate alındığında işe gitmek, akraba-arkadaş ziyareti gibi günlük iş ya da sosyal aktiviteleri kesinlikle (her zaman) erteleme ihtiyacı hissedenlerin oranı %0,2 seviyesindedir. Sıkıntı çekenlerin genel trendi fiziksel sağlıktaki gibi olmakla beraber duygusal sorunlar nedeniyle daha nadir erteleme ihtiyacı hissedilmektedir. Erteleme ihtiyacı fiziksel aktivite yapmayanlarda yapanlara göre biraz daha yoğun hissedilmiştir.



Şekil 20. Duygusal Sağlık-Erteleme

Son 4 hafta düşünüldüğünde, rahat ve huzurlu hissetmede düzenli fiziksel aktivite yapanlar ile yapmayanlar arasında etkili bir fark olduğu görülmektedir. Aktif insanların bu iki konuda daha pozitif olduğu söylenebilir. Mutsuz ve üzgün hissetme konusunda benzer eğilimde olsalar da fiziksel aktivite yapanlar daha negatif duygular yaşamışlardır. Huzurlu hissetme durumu ile birlikte değerlendirildiğinde mutsuz hissetme konusunda sportif faaliyetlerden daha başka sebepler olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Tablo 14. Duygusal Sağlık - Sınırlanma

		Hiçbir zaman	Nadir	Bazı zamanlar	Çoğu zaman	Her zaman	Ortalama (1-5)
Rahat ve huzurlu hissettiniz	FA yapan	1,1%	4,0%	16,4%	53,7%	24,8%	3,97
	FA yapmayan	0,4%	8,2%	30,4%	48,3%	12,7%	3,65
Enerjik hissettiniz	FA yapan	1,4%	5,6%	18,5%	49,2%	25,3%	3,91
	FA yapmayan	2,1%	17,6%	31,9%	37,3%	11,1%	3,38
Mutsuz ve üzgün hissettiniz	FA yapan	13,5%	39,2%	38,1%	6,9%	2,3%	2,45
	FA yapmayan	12,0%	34,2%	43,7%	9,4%	0,8%	2,53

MUTLULUK/MEMNUNİYET

4.1. Mutluluk/Memnuniyet Algısı

Bu bölümde insanların hayata karşı memnuniyet ve genel mutluluğunu etkileyen aşağıdaki önermelerin sonuçları fiziksel aktivite yapma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Genel olarak fiziksel aktivite yapanlarla yapmayanlar arasında belirli bir fark görülmemektedir. Fakat hobi, eğlence vb. ilgi çekici aktivite yapmada ve keyifli vakit geçirmede düzenli aktivite yapanların daha pozitif olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Mutluluk/Memnuniyet Etkenleri

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama (1-5)
Boş zamanlarımda iyi dinlenmiş hissettim	FA yapan	0,0%	1,5%	9,6%	52,8%	36,1%	4,23
	FA yapmayan	0,4%	5,0%	9,8%	59,5%	25,4%	4,04
İnsanlardan saygı gördüm	FA yapan	2,4%	3,4%	10,2%	55,6%	28,4%	4,04
	FA yapmayan	0,9%	4,9%	11,1%	60,8%	22,2%	3,99
İnsanlara saygı ile yaklaştım	FA yapan	1,8%	2,2%	7,8%	53,9%	34,3%	4,17
	FA yapmayan	0,8%	1,9%	10,2%	60,6%	26,4%	4,10
Gülümsedim, güldüm	FA yapan	0,1%	1,1%	10,7%	55,5%	32,6%	4,19
	FA yapmayan	0,1%	2,0%	18,4%	59,3%	20,2%	3,97
İlginç şeyler (hobi, eğlence vb.) öğrendim,/yaptım	FA yapan	2,2%	10,1%	20,1%	47,3%	20,4%	3,73
	FA yapmayan	5,5%	25,6%	23,1%	31,6%	14,2%	3,23
Keyifli vakit geçirdim	FA yapan	0,6%	2,2%	14,4%	56,1%	26,8%	4,06
	FA yapmayan	0,9%	7,7%	24,8%	48,4%	18,2%	3,75
Fiziksel acı çektim (Kaza vb. ekstrem durumlar dışında)	FA yapan	20,8%	32,7%	20,2%	20,8%	5,5%	2,58
	FA yapmayan	19,7%	33,6%	18,0%	23,8%	4,9%	2,61

Son 4 hafta dikkate alındığında endişe, üzüntü, stres ve öfke gibi olumsuz duygular arasında fiziksel aktivite yapanlar lehine olmakla birlikte iki grup arasında ciddi farklar yoktur. Mutluluk algısı incelendiğinde bu fark olumlu yönde fiziksel aktivite yapanlar lehine daha açık görülmektedir.

Tablo 16. Mutluluk/Memnuniyet Algısı

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama (1-5)
Endişeliydim	FA yapan	18,4%	30,7%	25,4%	22,4%	3,2%	2,61
	FA yapmayan	15,8%	29,6%	26,2%	23,6%	4,9%	2,72
Üzüntülüydüm	FA yapan	18,9%	36,9%	24,7%	15,8%	3,7%	2,48
	FA yapmayan	15,4%	32,6%	27,0%	22,2%	2,8%	2,64
Stresliydim	FA yapan	16,6%	25,3%	29,2%	23,4%	5,5%	2,76
	FA yapmayan	14,9%	24,4%	29,9%	26,4%	4,4%	2,81
Öfkeliydim	FA yapan	22,6%	37,2%	24,8%	13,3%	2,1%	2,35
	FA yapmayan	15,6%	38,2%	27,4%	16,8%	2,1%	2,52
Mutluydum	FA yapan	0,5%	2,3%	9,8%	63,4%	23,9%	4,08
	FA yapmayan	1,0%	5,0%	21,1%	59,1%	13,8%	3,80

FARKINDALIK

5.1. İBB Spor Tesisleri Bilinirlik

“İBB’nin hizmet verdiği spor tesislerinden haberdar mısınız?” sorusuna evet diyenlerin oranı %61,6 iken hayır diyenlerin oranı %38,3’tür. Haberdar olup tesisten hizmet aldığını belirtenlerin oranı %10,7’dir. Bilinme oranı erkeklerde kadınlara göre daha fazladır.

Tablo 17. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?

	Haberdarım, hizmet aldım	Haberdarım ama hizmet almadım	Haberdar değilim
Kadın	9,2	50,5	40,3
Erkek	12,3	51,3	36,4
Toplam	10,7	50,9	38,3
Adalar	33,7	37,6	28,8
Arnavutköy	12,1	39,1	48,8
Ataşehir	12,9	68,3	18,8
Avcılar	9,4	31,5	59,1
Bağcılar	8,3	68,7	23,0
Bahçelievler	3,3	51,5	45,2
Bakırköy	19,8	30,9	49,3
Başakşehir	11,3	54,7	33,9
Bayrampaşa	23,1	49,9	27,1
Beşiktaş	0,0	14,0	86,0
Beykoz	22,2	64,3	13,6
Beylikdüzü	5,4	81,8	12,8
Beyoğlu	6,3	42,2	51,5
Büyükkçekmece	22,5	52,3	25,3
Çatalca	3,3	31,3	65,5
Çekmeköy	28,2	68,4	3,4
Esenler	3,3	59,5	37,1
Esenyurt	6,2	34,8	59,0
Eyüpsultan	9,1	64,0	27,0
Fatih	0,0	32,9	67,1
Gaziosmanpaşa	19,7	56,6	23,7
Güngören	25,4	28,6	46,0
Kadıköy	7,8	48,9	43,3
Kağıthane	0,7	94,3	5,0
Kartal	3,5	66,0	30,5
Küçükçekmece	2,9	39,4	57,8
Maltepe	13,3	29,4	57,3
Pendik	12,6	71,8	15,6
Sancaktepe	24,0	46,2	29,8
Sarıyer	15,3	63,8	20,9
Silivri	14,9	45,9	39,2
Sultanbeyli	9,5	50,1	40,4
Sultangazi	2,1	59,2	38,8
Şile	3,2	37,5	59,3
Şişli	16,7	54,5	28,8
Tuzla	3,2	26,7	70,1
Ümraniye	13,4	30,1	56,5
Üsküdar	19,5	52,0	28,4
Zeytinburnu	13,4	37,2	49,4

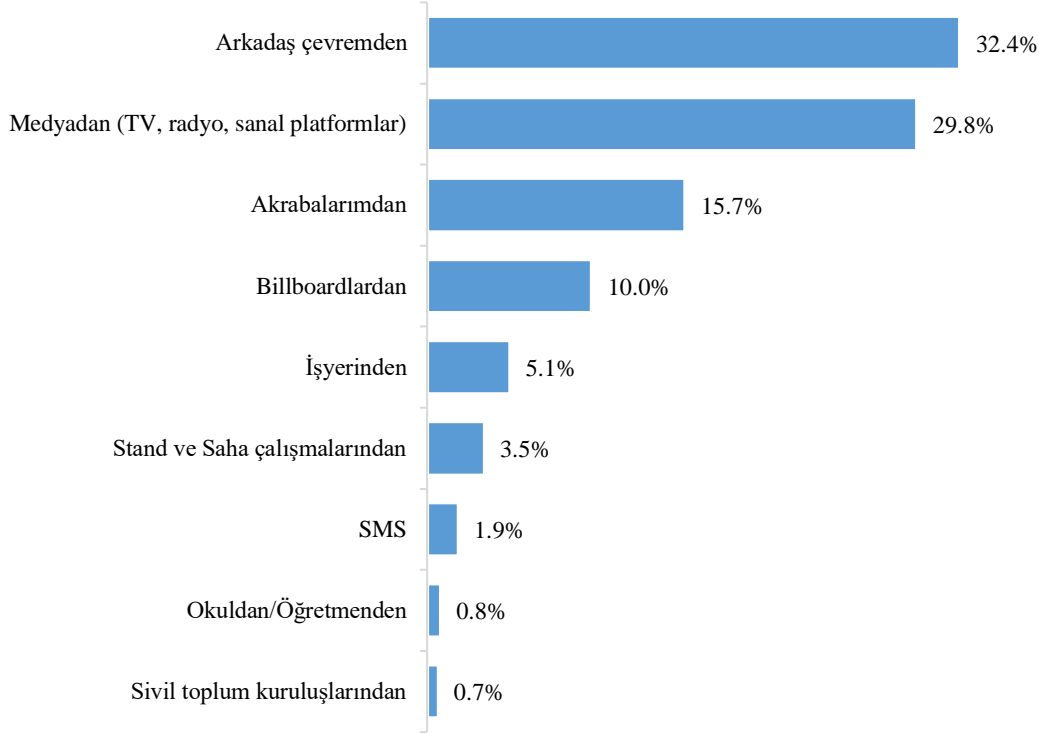
5.2. Spor İstanbul Bilinirlik

Spor İstanbul'un genel bilinirliği %48,3'tür. Bu oran İBB Spor Tesisleri genel bilinirliğinden 13,5 puan düşüktür.

Tablo 18. Spor İstanbul'u Duydunuz mu?

İBB Spor Tesislerini duydunuz mu?	Evet	Hayır	Toplam
Kadın	46,7	53,3	100,0
Erkek	50	50	100,0
Toplam	48,3	51,7	100,0
Adalar	69,0	31,0	100,0
Arnavutköy	40,9	59,1	100,0
Ataşehir	83,7	16,3	100,0
Avcılar	25,1	74,9	100,0
Bağcılar	72,8	27,2	100,0
Bahçelievler	28,7	71,3	100,0
Bakırköy	14,3	85,7	100,0
Başakşehir	49,9	50,1	100,0
Bayrampaşa	54,3	45,7	100,0
Beşiktaş	14,0	86,0	100,0
Beykoz	88,7	11,3	100,0
Beylikdüzü	60,0	40,0	100,0
Beyoğlu	41,5	58,5	100,0
Büyükçekmece	72,6	27,4	100,0
Çatalca	32,0	68,0	100,0
Çekmeköy	88,5	11,5	100,0
Esenler	14,2	85,8	100,0
Esenyurt	42,3	57,7	100,0
Eyüpsultan	64,9	35,1	100,0
Fatih	3,1	96,9	100,0
Gaziosmanpaşa	56,9	43,1	100,0
Güngören	44,2	55,8	100,0
Kadıköy	52,4	47,6	100,0
Kağıthane	43,5	56,5	100,0
Kartal	49,8	50,2	100,0
Küçükçekmece	28,7	71,3	100,0
Maltepe	40,8	59,2	100,0
Pendik	78,8	21,2	100,0
Sancaktepe	71,3	28,7	100,0
Sarıyer	34,5	65,5	100,0
Silivri	57,5	42,5	100,0
Sultanbeyli	49,1	50,9	100,0
Sultangazi	37,3	62,7	100,0
Şile	37,3	62,7	100,0
Şişli	26,7	73,3	100,0
Tuzla	29,9	70,1	100,0
Ümraniye	40,7	59,3	100,0
Üsküdar	71,6	28,4	100,0
Zeytinburnu	48,7	51,3	100,0

“Spor İstanbul’u duydunuz mu?” sorusuna evet diyenlere sorulan “nereden duydunuz?” sorusuna verilen cevaplardan en yüksek oran olarak %32,4 ile arkadaş çevremden yanıtı verilirken, medyadan (TV, radyo vb.) cevabı verenlerin oranı %29,8’dir.



Şekil 21. Spor İstanbul’u Nereden Duydunuz?

5.3. İBB Spor Tesisleri Üyesi Misiniz?

“Spor İstanbul üyesi misiniz?” sorusuna ankete katılanların %78,6’sı hayır cevabını verirken %14,2’si evet ve %7,2’si eskiden üye olduklarını söylemişlerdir. Üye olmama konusunda ağırlıklı olarak zaman yokluğu, sporla ilgilenmeme ve başka spor merkezine üyelik nedenleri dikkat çekmektedir. Eski üyeliklerin yenilenmemesi konusunda ise en çok vurgulanan neden zaman yokluğu ya da saatlerin uymamasıdır.

Tablo 19. Spor İstanbul Üyeliği

Spor İstanbul üyesi misiniz?	Kadın	Erkek	Toplam
Evet	15,0	13,4	14,2
Hayır	79,6	77,7	78,6
Eskiden Üyeydim	5,4	8,9	7,2
Total	100,0	100,0	100,0

5.4. Üyelik Türü

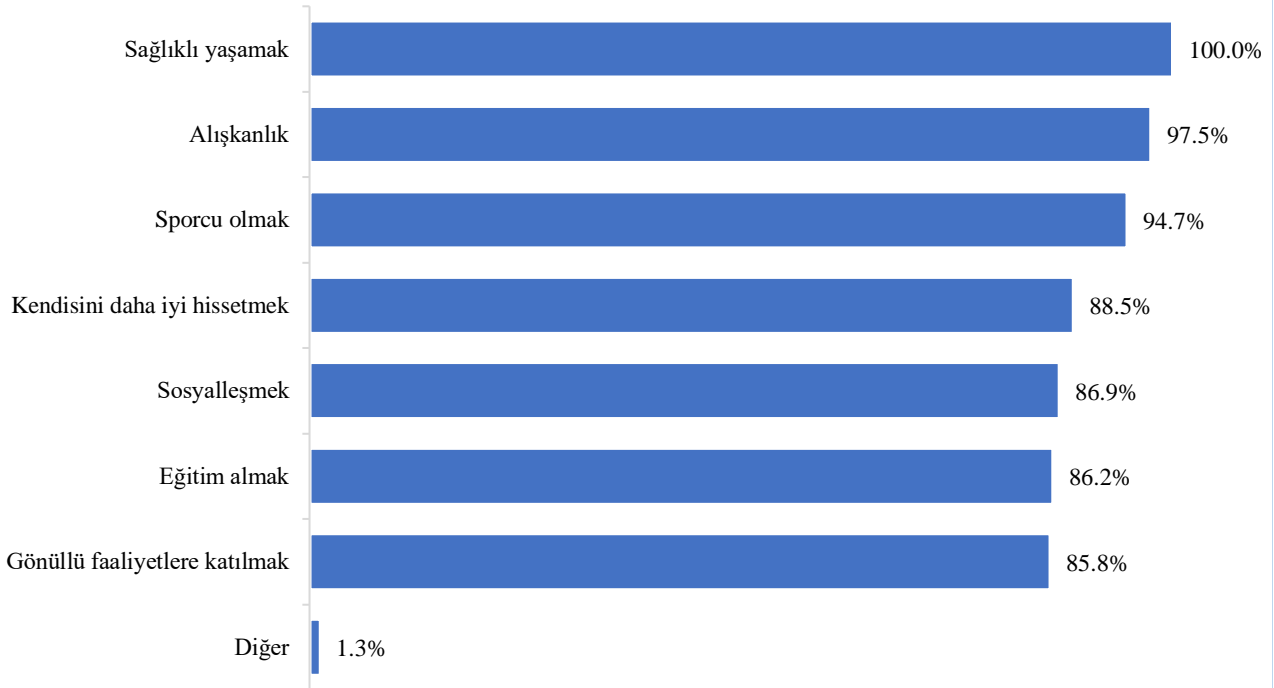
Üyelik türünüz nedir sorusuna %55,7 oranında “ücretsiz” %44,3 oranında “ücretli” cevabı verilmiştir.



Şekil 22. Üyelik Türü

5.5. Spor İstanbul’u Kullanma Amacı

Spor İstanbul üyelerinin tesisleri kullanma amacı çeşitlilik göstermekle beraber tüm amaçlar kayda değer oranda yüksek çıkmaktadır. Üyelerin tesis kullanımının da birden fazla neden dikkat ettikleri anlaşılmaktadır.



Şekil 23. Spor İstanbul’u Kullanma Amacı

OLİMPİYAT

6.1. Kapasite

İstanbululluların %74,0'ü İstanbul'un olimpiyat oyunları düzenleyecek yeterlikte olduğunu belirtmiştir.

Tablo 20. Kapasite

Sizce İstanbul'un Olimpiyat Oyunlarını düzenleyecek kapasitesi (insan kaynağı, altyapı) var mıdır?	Kadın	Erkek	Toplam
Evet	73,5	74,5	74,0
Hayır	26,5	25,5	26,0
Total	100,0	100,0	100,0

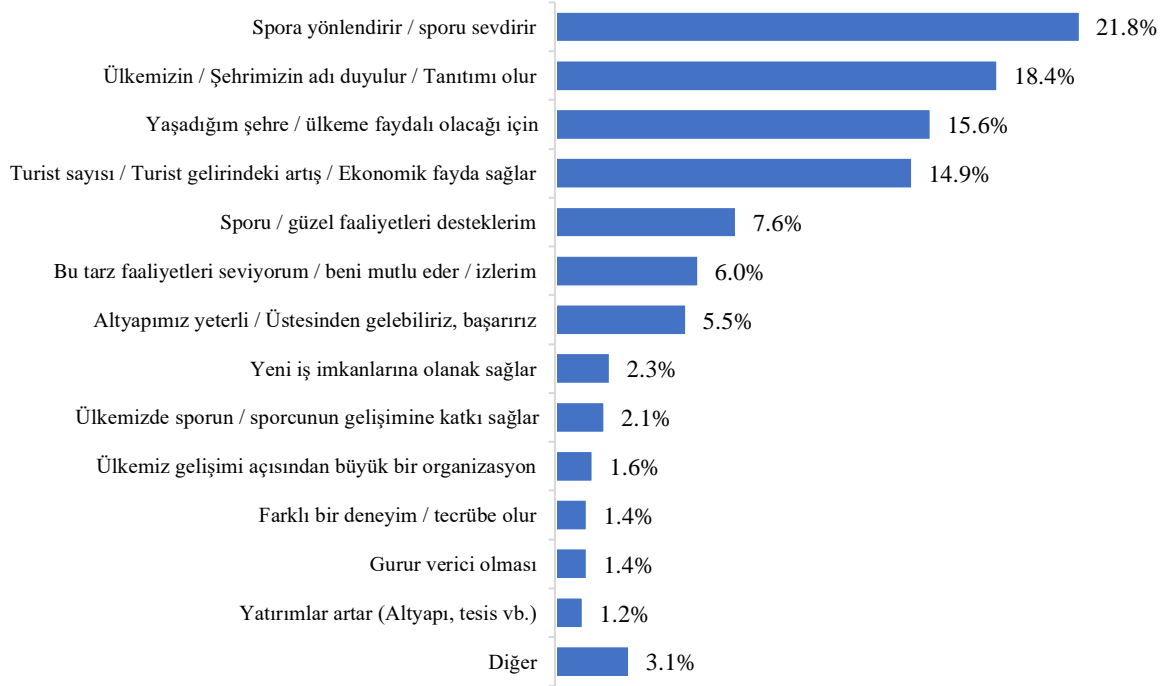
6.2. Destek

İstanbul'da olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi destekleme oranı %82,9'dur. Destek oranı kapasite konusundaki yeterlilik oranından daha yüksektir. Destek konusunda cinsiyete göre farklılık göze çarpmamaktadır.

Tablo 21. Destek

İstanbul'da Olimpiyat Oyunlarının düzenlenmesini desteklerler misiniz?	Kadın	Erkek	Toplam
Evet	83,1	82,7	82,9
Hayır	16,9	17,3	17,1
Total	100,0	100,0	100,0

Olimpiyat oyunlarını destekleyenlerin %21,8'i, oyunların insanları spora yönlendireceğini belirterek spor kültürünün gelişeceğini düşünmektedir. Ülke tanıtımına katkısı olacağını belirtenlerin oranı %18,4'tür.



Şekil 24. Destekleme Nedeni

%23,6 ile en belirgin desteklememe nedeni kapasite yetersizliği ile başarısız olunacağı görüşüne dayanmaktadır. Altyapı yetersizliği ve ekonomik maliyet sırasıyla %15,8 ve %12,7 ile çekinceye etki eden diğer nedenlerdir.

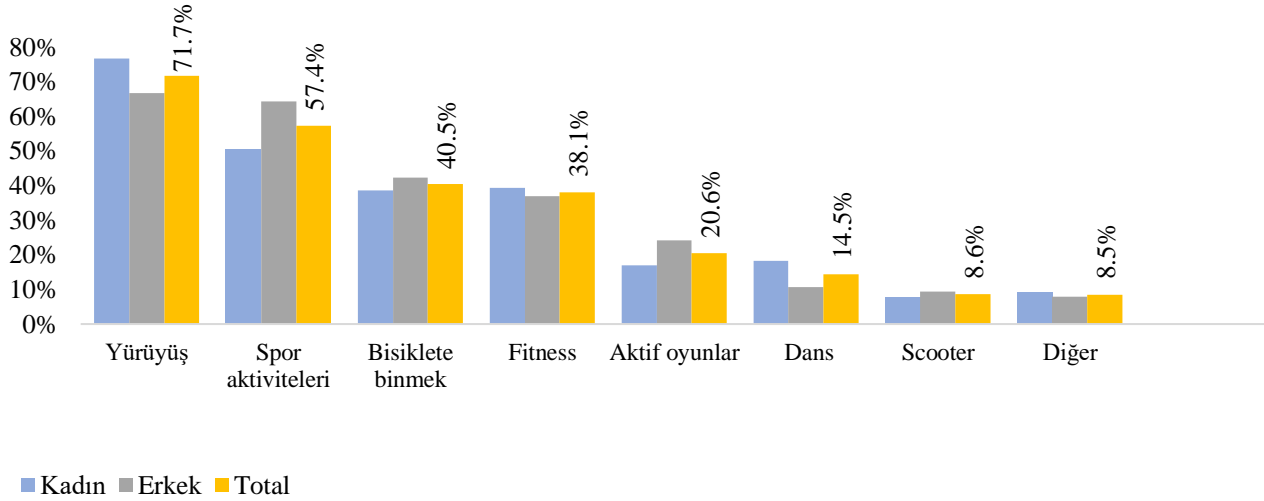


Şekil 25. Desteklememe Nedeni

SPOR OKUR-YAZARLIĞI

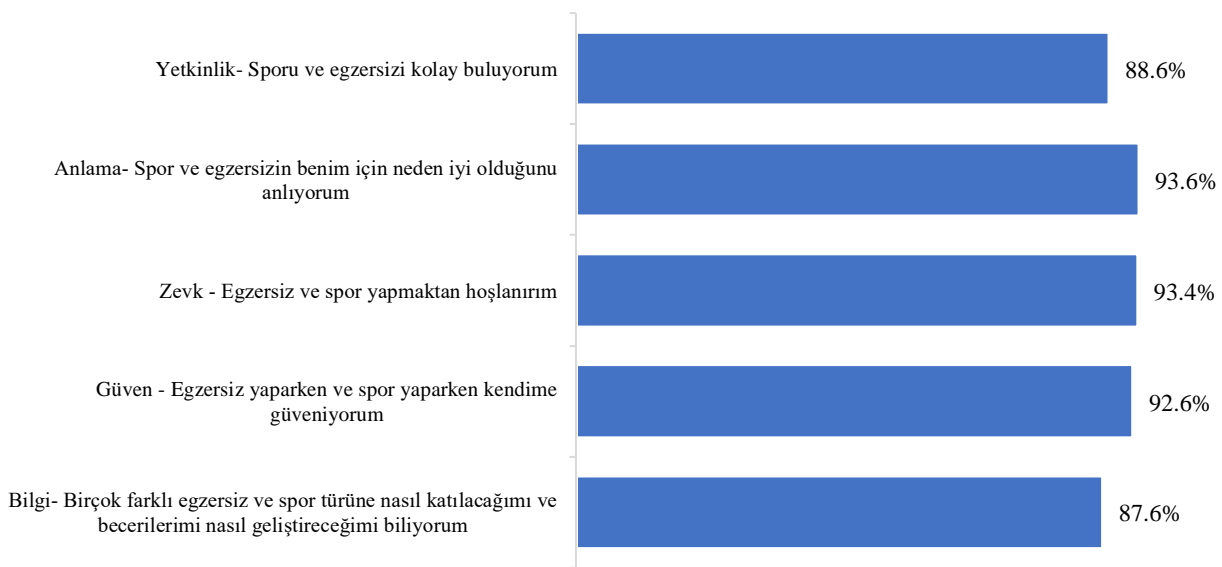
7.1. Fiziksel Aktivite Algısı

Fiziksel aktivite konusunda halkın aklına gelen ilk faaliyet yürüyüş olmaktadır. Bunu %57,4 ile sportif faaliyetler, %40,5 ile bisiklete binmek izlemektedir. Cinsiyete göre genel eğilim benzer olmakla beraber, kadınlarda yürüyüş ön plana çıkarken, erkeklerde sportif faaliyetler aktivite olarak daha fazla önem kazanmaktadır.



Şekil 26 Fiziksel Aktivite Algısı

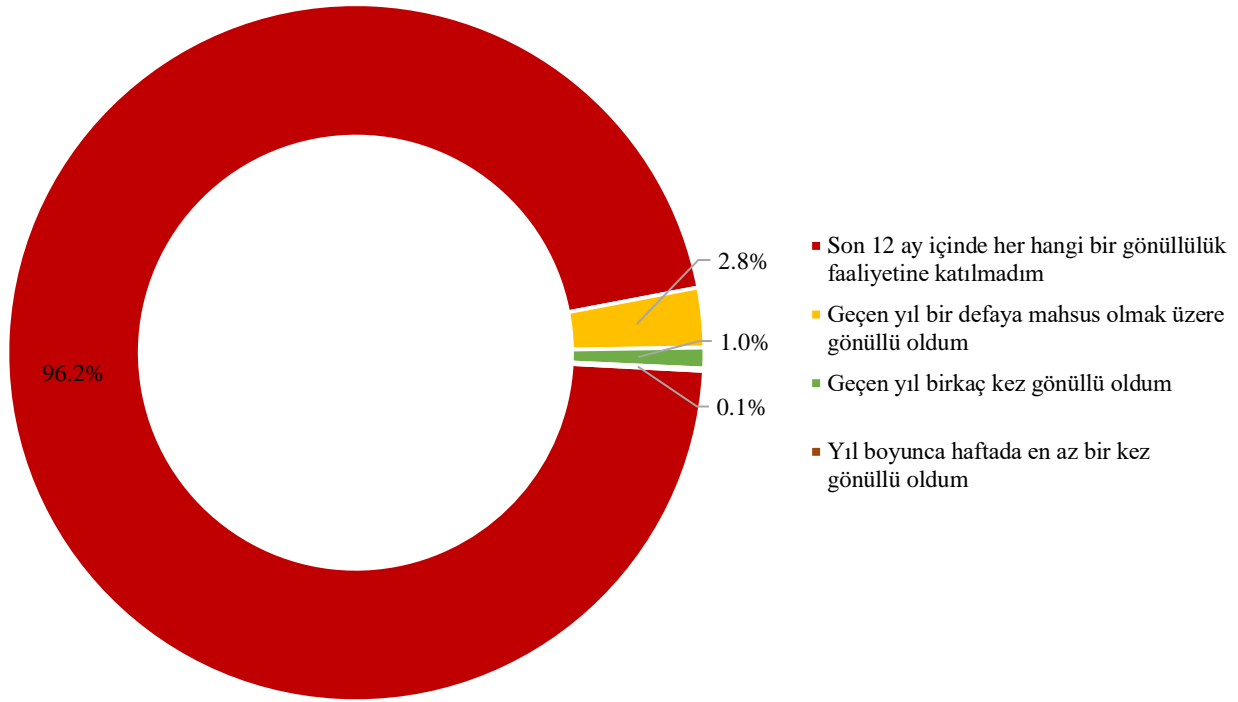
Grafikte belirtilen konularda spor okur-yazarlığının yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle Anlama, Zevk ve Güven hususunda pozitif görüşlerin oranı %93 seviyesindedir.



Şekil 27. Desteklememe Nedeni

7.2. Gönüllülük

Son 12 ayda her hangi bir gönüllülük faaliyetine katılanların oranı sadece %3,8'dir ve katılımın %2,8 ile büyük çoğunluğu yılda sadece bir kez gerçekleştirilmiştir.



Şekil 28. Gönüllülük

SONUÇ

Genel olarak bakıldığında düzenli fiziksel aktivite oranı 2021 yılına göre %4,4 artışla %29,6'ya yükselmiştir. Özellikle Beykoz, Çekmeköy, Beyoğlu, Başakşehir, Bağcılar, Beşiktaş ve Arnavutköy ilçelerinde yüksek oranda artış görülmektedir. İlçeler özelinde de genel olarak da bakıldığında COVID-19 etkilerinin büyük oranda azalması artışın en önemli nedeni olarak görülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin sağlığı korumak ya da mevcut sağlık sorunlarını hafifletmek üzerine olan etkisinin pandemi sonrası daha anlaşılır olduğu, bu yüzden insanların aktivite yapmaya yöneldiği söylenebilir. Sağlığa yararının yanı sıra fiziksel aktivite artışında fiziksel görünümün iyileştirilmesi, sosyalleşme ve boş zamanı değerlendirme ihtiyacı dikkat çekmektedir. Artışta Beşiktaş, Başakşehir gibi ilçelerdeki spor kültürü yüksek bireylerin ciddi yaklaşımı ile Çekmeköy, Gaziosmanpaşa halkının eğlence (boş zaman aktivitesi) olarak fiziksel aktivite yapmaları etkili olmuştur.

Genel olarak düzenli fiziksel aktivite yapmanın önündeki engel zaman yetersizliği olarak gözlemlenmektedir. Salgın etkisinin azalması ve önlemlerin tamamen kalkması ile normal iş, eğitim vb. yaşam koşullarına dönülmesi ile bu problemin etkisi daha çok görülmektedir. Ayrıca özellikle Bakırköy, Şile gibi ilçelerde COVID-19 korkusunun devam ettiği, bu nedenle insanların ya aktivite için motivasyonlarını geliştiremediği ya da ilgi duyduğu (fitness, takım sporları vb. kapalı alanda ya da birlikte yapılan aktiviteler) aktiviteleri gerçekleştiremediği görülmektedir.

Bağcılar

Bağcılar ilçesinde genel olarak salgının etkisinin azaldığı görülmekle beraber, insanların çekincesi hala devam etmektedir. Özellikle fırsat olsa her türlü aktiviteye katılmak istemeleri salgının etkisinden ziyade zamansızlık, maddiyat, tesis eksikliği vb. nedenleri ön plana çıkarmaktadır. Ayrıca düzenli aktivite yapmayanlarda motivasyon eksikliği, spor tesisine erişememe de dikkat çeken nedenlerdendir. Buna rağmen fiziksel görünüşe dikkat etmek ve sosyalleşmek amacıyla yürüme, koşma ve takım sporlarına yöneldikleri gözlemlenmektedir.

Başakşehir

Başakşehir halkının spor aktiviteleri ve aktif sporlar yanı sıra yürüyüş, koşu vb. fiziksel aktiviteleri de spor aktiviteleri olarak algıladıkları dikkat çekmektedir. Bu durum yürüyüşün yanı sıra fitness, yoga/pilates, yüzmek ve takım sporlarına olan ilginin de yüksek olmasına sebep gösterilebilir. Ayrıca fiziksel aktivite sosyalleşme açısından da değerlendirilmektedir

ve bu nedenle aktivitelerin açık alanlarda yapılmasının yanında spor merkezleri kullanımı da dikkat çekmektedir. Düzenli aktivite yapanlar dikkate alındığında ilgi çeken spor olanaklarının artması ya da ihtiyaç hissetmesi durumunda daha fazla fiziksel aktivite yapılabileceğinin belirtilmesi, bu ilçede yaşayanlarda spor kültürünün yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Beşiktaş

Beşiktaş ilçesinde fiziksel aktivitede engel yüksek oranda zaman yetersizliği olarak belirlense de insanlar yürüyüş ve fitness ağırlıklı olmak üzere kendilerine vakit ayırabiliyorlar. Fiziksel aktivite yapma nedenleri incelendiğinde sağlık ve zinde hissetme amacıyla yaşam kalitesini arttırmak en önemli noktalar olarak göze çarpmaktadır. Son yıllarda sağlıklı yaşam için dövüş sporlarına yönelik ilgi de bu durumun neticesi olarak yorumlanabilir. Ayrıca spor tesislerine erişimin yeterli olması ve aktivite için açık alanlardan daha çok tercih edilmesi aktivitelerin daha profesyonel açıdan değerlendirdiklerini göstermektedir. Genel olarak motivasyonlarını sağladıklarında Beşiktaşlıların fiziksel aktiviteye ilgisinin yüksek olduğu söylenebilir.

Beykoz

Beykoz ilçesinde düzenli aktivite oranı %40,6 artışla %54,6'ya yükselmiştir. Artışın en büyük nedeni COVID-19 etkisinin kalkması ile insanların fiziksel aktivite için özellikle açık alan ve spor merkezlerini kullanım oranının yükselmesidir. Bunun yanında salgından gelen korkunun Beykoz halkını aktivite yapma nedeni olarak daha zinde olmaya ittiği görülmektedir. Ayrıca fiziksel görünüşü için aktivite yapanlar da dikkat çekmektedir. Düzenli aktivite yapmayanlarda ilgisizlik ve motivasyonu sürdürmemek başlıca nedenlerdendir. Zaman bulamamak aktivite yapan ve yapmayanlar açısından en büyük problem olarak belirtilmesine rağmen Beykoz özelinde insanların minimum altyapı, gereksinim vb. gerektiren aktivitelere zaman ayırabildiği görülmektedir.

Beyoğlu

COVID-19 pandemi sonrası dikkate alındığında Beyoğlu ilçesinde, zinde hissetmek amacıyla yürüyüş aktivitesinin yoğunluğu dikkat çekmektedir. Ayrıca eğlenmek, vakit geçirmek amacıyla insanlar bu aktivitelere yönelmektedir. Ek olarak, fiziksel görünüşü iyileştirme amacıyla spor merkezlerinde koşma, fitness gibi aktiviteleri yapmaları dikkat çekmektedir. Aktivite yapmanın en önemli sebebi zamansızlıktır. Düzenli aktivite yapanlar dahi zaman bulması durumunda daha fazla fiziksel aktiviteye yöneleceklerini belirtmiştir.

Çekmeköy

Çekmeköy ilçesi özelinde zinde hissetmek amacıyla özellikle yürüyüşün açık alanlarda çokça yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu amacın dışında eğlence amacıyla dışarıda vakit geçirmek insanları fiziksel aktiviteye iten önemli bir sebeptir. Düzenli aktivite yapmayanlardaki en büyük eksiklik zamansızlıktır. Düzenli aktivite yapanlar incelendiğinde ise genel olarak yürüyüş, koşma vb. açık alan aktivitelerin yeterli görüldüğü, ancak ihtiyaç hissetmeleri durumunda daha fazla aktiviteye yönelecekleri belirtilmiştir.

Gaziosmanpaşa

Yaşam kalitesini arttırmanın yanında boş vakitleri değerlendirmek üzerine spor yapma eğilimi gözlemlenmektedir. Fiziksel aktivite tercihleri genel olarak açık alanlarda yürüyüş yapmak yönünde olmakla beraber ilgi çekici farklı fiziksel aktivitelere erişme imkanları olsa daha farklı aktivitelere yönelebilecekleri hususu dikkat çekmektedir. Düzenli aktivite yapmayanlar da zaman bulamamanın en büyük problem olmasının yanı sıra ilgi çekici aktivite imkanlarının olmaması da önemli bir faktördür. Ayrıca sağlık durumları elvermediği için fiziksel aktivite yapamadıklarını belirtenler bulunmaktadır.

Üsküdar

Düzenli fiziksel aktivite yapma motivasyonları incelendiğinde zinde hissetme ve sağlık sorunlarının hafifletilmesinin yanı sıra fiziksel görünüşün iyileştirilmesi ve kilo vermek amacıyla açık alan ve spor merkezlerinde yapılan aktiviteler dikkat çekmektedir. Bu amaçla yürüyüş ve fitness öne çıkan aktivitelerdir. Düzenli fiziksel aktiviteye engel olarak zaman kısıtı en büyük neden olarak görülmekle beraber, sağlık durumunun kötü olması ile aile tarafından hoş karşılanmama ve çevrenin yadırgaması önemli pay sahibidir.

Bakırköy

Bakırköy ilçesinde yürüyüş, koşma ve fitness öne çıkan aktivitelerdendir. Aktivite ana amacı daha zinde hissetmek ve sağlık sorunlarının hafifletilmesi sayesinde yaşam kalitesini arttırmak olarak öne çıkmaktadır. 2021 yılına göre aktivitenin %11,8 düşüşle %23,5'e gerilemesinin en büyük nedeni COVID-19 etkisinin devam ettiği algısı olarak görülmektedir. Bakırköy halkının büyük kısmı yürüyüş gibi açık alanlarda tek başına yapılabilecek aktiviteler yerine futbol gibi takım sporları ya da jimnastik, fitness, yüzme gibi spor merkezlerinde kapalı alanlarda yapılabilecek aktiviteleri tercih etmektedir. Önceki yılda pandemi önlemlerinin kalkması ile ihtiyaç olarak dışarıda gerçekleştirilen yürüyüş aktivitesine olan ilginin bu sene

düştüğü görülmektedir. Bu nedenlerle COVID-19 etkisi algısının devam etmesi aktivite oranlarının düşmesine neden olmaktadır denilebilir.

Şile

Düzenli fiziksel aktivite oranı 2021 yılına göre %10,1 düşüşle %17,2'ye gerilemiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapanlarda aktivite türünün çok çeşitli olduğu görülmektedir. Düzenli aktivite yapmama nedenleri incelendiğinde, zaman yokluğunun yanı sıra sağlıklı olmama, motivasyonu koruyamama ya da ilgisini çekmeme başlıca faktörlerdir. Geçen yıla göre düzenli aktivite yapanlardaki azalmanın; zaman yetersizliği, sağlık sorunları, ilgi çekici aktivitelere erişememe ve birlikte spor yapacak kimse olmaması gibi nedenlerle motivasyonun kaybolmasında kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

2022

