

# İSTANBUL FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



2020

## İçindekiler

İçindekiler .....	i
Şekiller Dizini .....	v
Tablolar.....	vi
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>A. HANE HALKI BİLGİLERİ</b> .....	3
1.1. Hane Büyüklüğü .....	3
1.2. Hane Listesi .....	3
1.3. Cinsiyet .....	3
1.3.1. İlçe – Cinsiyet Dağılımı .....	4
1.3.2. Hanede Yaşayanların Cinsiyet Dağılımı.....	5
1.4. Yaş.....	5
1.4.1. Hanede Yaşayanların Yaş Ortalaması .....	6
1.5. Eğitim Durumu .....	6
1.5.1. Eğitim Durumu Kadın – Erkek.....	7
1.5.2. Hanedeki Eğitim Durumu?.....	7
1.5.3. Hanedeki Eğitim Durumu Kadın – Erkek .....	8
1.6. Meslek.....	9
1.6.1. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu? .....	10
1.7. Emekli İse Önceki İşi.....	11
1.7.1. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu? .....	11
1.8. Çalışmama Sebebiniz Hangisidir? .....	12
1.8.1. Hanede Yaşayanlar Çalışmama Sebebi? .....	12
1.9. Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu? .....	13
1.9.1. Kadın - Erkek Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu? .....	13
1.9.2. Hanede Yaşayanlar Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu? .....	14
1.10. Lisanslı Sporcu mu? .....	14
1.10.1. Hanedeki Lisanslı Sporcular? .....	14
1.10.2. Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi? .....	15
1.11. Kronik Hastalık Durumu?.....	16
1.11.1. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu? .....	17
<b>B. AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI</b> .....	18
2.1. Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapıyor Musunuz?.....	18
2.2. Fiziksel Aktivite Yapmanızın “1. ve 2. ” Nedeni Nedir? .....	18
2.2.1. İlçe - Fiziksel Aktivite Yapmanızın Nedeni Nedir? .....	19

2.3. Sportif Faaliyetlerinizi “En Sık ve İkincil” Olarak Nerede Yapıyorsunuz?.....	20
2.3.2. İlçe - Sportif Faaliyetlerinizi Nerede Yapıyorsunuz? .....	20
2.4. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübüne Üyeliğiniz Var Mı? .....	22
2.4.1. İlçe - Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği .....	22
2.5. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni? .....	23
2.5.1. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni? .....	24
2.5.2. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1. Önemli Neden?.....	25
2.5.3. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 2. Önemli Neden?.....	25
2.5.4. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 3. Önemli Neden?.....	25
2.5.5. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1.2.3. Önemli Neden? .....	26
2.6. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Cinsiyet? .....	27
2.6.1. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız – Eğitim?.....	28
2.6.2. İlçe - Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?.....	29
2.7. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz? .....	30
2.8. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı? .....	31
2.8.1. İlçe - 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı?.....	31
2.8.2. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapanların Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu? .....	32
2.8.4. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapan Ailelerin Çocuklarının Spor Yapma Durumu?.....	33
2.9. Faaliyetleri Yapma Sıklığı .....	33
2.10. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi .....	34
2.11. Boş Vakitlerinizde Ne Sıklıkla Canınız Sıkılıyor .....	35
2.12. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/Spor/Egzersiz? .....	35
2.12.1. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 1? ...	36
2.12.2. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 2? ...	36
2.12.3. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 3? ...	37
2.12.4. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/Spor/Egzersiz 4? ....	37
2.12.5. İlçe - Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz F. Aktivite/Spor/Egzersiz?.....	38
2.13. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz .....	38
C. SAĞLIK.....	40
3.1. İfadelere Katılma Dereceleri .....	40
3.1.1. Yapılmak İstenen Aktivite – Düzenli Spor / Egzersiz Yapma Durumu? .....	40
D. KİŞİSEL GELİŞİM MUTLULUK .....	41
4.1. İfadelere Katılma Dereceleri .....	41
4.2. Genel Olarak Sağlığınızdan Ne Kadar Endişelisiniz?.....	41
4.3. Hayatınızdan Ne Derece Memnunsunuz? .....	41

4.4. İnsanların Çoğunluğuna Güvenilebilir Mi? .....	42
4.5. İnsanlar Sizden Yararlanırmı Yoksa Dürüst Mü Olur? .....	42
4.6. İnsanlar Genellikle Başkalarına Yardımcı Olma Eğiliminde Midir? .....	42
4.7. İfadelerin – Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu? .....	43
<b>E. AKTİVİTE OLANAKLARI</b> .....	<b>44</b>
5.1. Aşağıdaki İfadelere Katılma Dereceleri? .....	44
5.2. İlçe - İfadelere Katılma Dereceleri? .....	45
<b>F. FARKINDALIK</b> .....	<b>46</b>
6.1. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu? .....	46
6.2. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz? .....	46
6.3. İlçe – Düzenli Spor Yapma Durumu - İBB Spor Tesislerini Duydunuz Mu? .....	47
6.3. İBB Spor Tesisleri Üyesi Misiniz? .....	48
6.4. Üyeliğinizi Neden İptal Ettiniz? .....	48
6.5. İlçe – Cinsiyet - İBB Spor Tesisi Üyesi Misiniz? .....	49
6.5. Üyelik Türünüz? .....	50
6.5.1. İlçe – Üyelik Türü? .....	50
6.6. İBB'nin Spor Tesislerini Kullanma Amacınız? .....	51
6.7. İBB Spor Tesisi Hizmetlerinden Ne Kadar Süredir Faydalanıyorsunuz? .....	51
6.8. İBB Spor Tesislerinin Hangilerinden Faydalanıyorsunuz? .....	52
<b>G. FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>53</b>
7.1. Son Bir Hafta İçerisinde Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet .....	53
7.1.1. Haftada Kaç Gün <i>Ağır</i> Fiziksel Aktivite Yaptınız? .....	53
7.1.2. Şiddetli Fiziksel Aktivite? .....	53
7.2. Son Bir Hafta İçerisinde Normal Hızda Bisiklet Kullandınız mı? .....	54
7.2.1. Haftada Kaç Gün <i>Bisiklet</i> Kullandınız? .....	54
7.2.2. Bisiklet Kullanarak Ne Kadar Zaman Harcadınız? .....	55
7.3. Son Bir Hafta İçerisinde Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet? .....	55
7.3.1. Haftada Kaç Gün <i>Orta Dereceli</i> Fiziksel Aktivite? .....	56
7.3.2. <i>Orta Dereceli</i> Fiziksel Aktiviteye Ne Kadar Zaman Harcarsınız? .....	56
7.4. <i>Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla</i> Bir Seferde En Az 10 Dakika Yürüyüş? .....	56
7.4.1. <i>Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla</i> Haftada Kaç Gün Yürüdünüz? .....	57
7.4.2. <i>Fiziksel Aktivite /Egzersiz Amacıyla</i> Yürüyerek Günde Ne Kadar Zaman Harcadınız? .....	57
7.5. <i>İş / Okul Seyahat Amacıyla</i> Bir Seferde En Az 10 Dakika Yürüyüş (Yavaş)? .....	57
7.5.1. <i>İş / Okul Seyahat Amacıyla</i> Haftada Kaç Gün Yürüdünüz? .....	58
7.5.2. <i>Bu Günlerin Birinde Yürüyerek Genellikle Ne Kadar Zaman Harcadınız?</i> .....	58
7.6. Son Haftada Günde <i>Sohbet/ Kitap Okuma vb.</i> Ne Kadar Zaman Harcadınız? .....	59

7.7. Cinsiyet – Fiziksel Aktivite Karşılaştırması? .....	59
7.8. İlçe – Fiziksel Aktivite Karşılaştırma? .....	60
7.9. Cinsiyet – Ağır Aktivite Karşılaştırma? .....	61
7.10. Cinsiyet – Orta Aktivite Karşılaştırma? .....	61
7.11. Cinsiyet – Hafif Aktivite Karşılaştırma? .....	62
7.12. Hafif Aktivite - İlçe Karşılaştırma? .....	63
7.12.1. Hafif Aktivite - İlçe / GrupminHafta2? .....	64
7.13. Orta Aktivite - İlçe Karşılaştırma? .....	65
7.13.1. Orta Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2? .....	66
7.14. Ağır Aktivite - İlçe Karşılaştırma? .....	67
7.14.1. Ağır Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2? .....	68
7.15. Haftalık Süre - İlçe Karşılaştırma Toplam ? .....	69
7.15.1. İlçe / GrupmodHafta2? .....	70
<b>HANEHALKI GELİRİ</b> .....	71
8.1. Araç Sahipliliği .....	71
8.2. Hanenin Ortalama Net Geliri .....	71
<b>İ. ENDİŞE</b> .....	73
9.1. Sizce Bugün TÜRKİYE'nin En Önemli Sorunu Nedir? .....	73
9.2. Sizce Bugün TÜRKİYE'nin En Önemli İkinci Sorunu Nedir? .....	73
9.3. Ekonomik Sorunlar <i>Hariç</i> Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında? .....	74
9.4. Ekonomik Sorunlar <i>Nedeniyle</i> Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında? .....	74
9.5. Düzenli Spor / Egzersiz– Hayat Tarzı? .....	74

## Şekiller Dizini

Şekil 1. Araştırma Adresi .....	1
Şekil 2. Hane Büyüklüğü .....	3
Şekil 3. Hane Listesi .....	3
Şekil 4. Cinsiyet Dağılımı .....	3
Şekil 5. Hane Cinsiyet .....	5
Şekil 6. Yaş .....	5
Şekil 7. Hane Yaş .....	6
Şekil 8. Eğitim Durumu .....	6
Şekil 9. Hanede Yaşayanların Eğitim Durumu .....	8
Şekil 10. Meslek .....	9
Şekil 11. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu .....	10
Şekil 12. Emekli İse Önceki İşi .....	11
Şekil 13. Hanede Yaşayanlar Emekli İse Önceki İş .....	11
Şekil 14. Çalışmama Sebebi .....	12
Şekil 15. Hanede Yaşayanlar Çalışmama Sebebi .....	12
Şekil 16. Düzenli Fiziksel Aktivite / Spor / Egzersiz Yapma Durumu .....	13
Şekil 17. Hanede Yaşayanların Egzersiz Yapma Durumu .....	14
Şekil 18. Lisanslı Sporcu Mu? .....	14
Şekil 19. Hanedeki Lisanslı Sporcular .....	15
Şekil 20. Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi .....	15
Şekil 21. Kronik Hastalık Durumu .....	16
Şekil 22. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu .....	17
Şekil 23. Düzenli Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu .....	18
Şekil 24. Fiziksel Aktivite Yapma Nedenleri .....	18
Şekil 26. Sportif Faaliyet Yapma Yeri .....	20
Şekil 28. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği .....	22
Şekil 29. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni .....	24
Şekil 30. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni 1.2.3. ....	26
Şekil 31. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapma Durumu .....	31
Şekil 32. Boş Vakitlerinizde Ne Sıklıkla Canınız Sıkılıyor .....	35
Şekil 33. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor .....	35
Şekil 34. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 1 .....	36
Şekil 35. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 2 .....	36
Şekil 36. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 3 .....	37
Şekil 37. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 4 .....	37
Şekil 38. İbb Spor Tesislerini Nereden Duydunuz? .....	46
Şekil 39. Üyelik Türünüz .....	50
Şekil 40. İbb Spor Tesisleri Kullanma Amacınız .....	51
Şekil 41. Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet .....	53
Şekil 42. Şiddetli Fiziksel Aktivite Yapma .....	54
Şekil 43. Son Bir Hafta İçerisinde Bisiklet Kullanma .....	54
Şekil 44. Bisiklet Kullanarak Ne Kadar Zaman Harcarsınız .....	55
Şekil 45. Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet .....	55
Şekil 46. Orta Dereceli Fiziksel Aktiviteye Harcanan Zaman .....	56
Şekil 47. Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla Yürüyüş .....	56
Şekil 48. Yürüyerek Harcanan Süre .....	57
Şekil 49. İş/Okul Seyahat Amacıyla Yürüyüş (Yavaş) .....	57
Şekil 50. Bu Günlerin Birinde Yürüyerek Genellikle Ne Kadar Zaman Harcadınız .....	58
Şekil 51. Araç Sahipliliği .....	71
Şekil 52. Hanenin Aylık Ortalama Net Geliri .....	72



## Tablolar

Tablo 1. Konut Türü.....	2
Tablo 2. İlçe - Cinsiyet Dağılımı .....	4
Tablo 3. Eğitim Durumu Kadın – Erkek .....	7
Tablo 4. Hane Eğitim Durumu Kadın – Erkek .....	8
Tablo 5. Yaka Bazlı Çalışmama Sebebi .....	13
Tablo 6. Kadın - Erkek Düzenli Aktivite Yapma Durumu .....	13
Tablo 7. Vücut Kitle Endeksi / Yaş .....	16
Tablo 8. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu / Cinsiyet .....	17
Tablo 9. İlçe - Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni .....	19
Tablo 10. İlçe - Sportif Faaliyet Yapma Yeri .....	21
Tablo 11. İlçe - Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği .....	22
Tablo 12. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni? .....	23
Tablo 13. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1. Önemli Neden? .....	25
Tablo 14. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 2. Önemli Neden? .....	25
Tablo 15. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 3. Önemli Neden? .....	25
Tablo 16. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Cinsiyet .....	27
Tablo 17. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Eğitim .....	28
Tablo 18. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz.....	31
Tablo 19. İlçe - Yaşından Önce Düzenli Spor Yapma Durumu .....	32
Tablo 20. Düzenli Spor Yapma Durumu .....	32
Tablo 21. Yaş Aralıklarının Düzenli Spor Yapma Durumu .....	33
Tablo 22. Çocukların Spor Yapma Durumu .....	33
Tablo 23. Faaliyetleri Yapma Sıklığı.....	34
Tablo 24. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi .....	34
Tablo 25. İlçe - Fiziksel Aktivite .....	38
Tablo 26. Az Ya Da Çok Yapmak İstedikleriniz .....	39
Tablo 27. İfadelere Katılma Dereceleri .....	40
Tablo 28. Yapılmak İstenen Aktivite - Düzenli Spor/ Egzersiz Yapma Durumu .....	40
Tablo 29. Aşağıdaki İfadelere Ne Derece Katılırsınız.....	41
Tablo 30. Genel Olarak Sağlığınızdan Ne Kadar Endişelisiniz? .....	41
Tablo 31. Hayatınızdan Ne Derece Memnunsunuz? .....	41
Tablo 32. İnsanların Çoğunluğuna Güvenilebilir Mi? .....	42
Tablo 33. İnsanlar Sizden Yararlanır Mı Yoksa Dürüst Mü Olur? .....	42
Tablo 34. İnsanlar Genellikle Başkalarına Yardımcı Olma Eğiliminde Midir? .....	42
Tablo 35. Katılma Dereceleri .....	44
Tablo 36. İbb Spor Tesislerini Duydunuz Mu? .....	46
Tablo 37. İlçe – Düzenli Spor Yapma Durumu - İbb Spor Tesislerini Duyma .....	47
Tablo 38. İbb Spor Tesisi Üyeliği.....	48
Tablo 39. Üyelik İptal Nedeni .....	48
Tablo 40. İlçe – Cinsiyet - İbb Spor Tesisi Üyesi Misiniz? .....	49
Tablo 41. İlçe - Üyelik Türü .....	50
Tablo 42. İbb Spor Tesisi Faydalanma Süresi.....	51
Tablo 43. Spor Kompleksi .....	52
Tablo 44. Haftada Kaç Gün Ağır Fiziksel Aktivite Yaptınız? .....	53
Tablo 45. Haftada Bisiklet Kullanma Oranı .....	54
Tablo 46. Orta Dereceli Fiziksel Aktivite.....	56
Tablo 47. Haftada Kaç Gün Yürüdünüz .....	57
Tablo 48. İş / Okul Seyahat Amacıyla Haftada Kaç Gün Yürüdünüz? .....	58
Tablo 49. Son Bir Hafta İçinde Oturarak Günde Ne Kadar Zaman Harcadınız .....	59
Tablo 50. Cinsiyet - Fiziksel Aktivite Karşılaştırması .....	59
Tablo 51. İlçe - Fiziksel Aktivite Karşılaştırma .....	60
Tablo 52. Cinsiyet - Ağır Aktivite Karşılaştırma .....	61

<b>Tablo 53. Cinsiyet - Orta Aktivite Karşılaştırma</b> .....	61
<b>Tablo 54. Cinsiyet - Hafif Aktivite Karşılaştırma</b> .....	62
<b>Tablo 55. İlçe - Hafif Aktivite Karşılaştırma</b> .....	63
<b>Tablo 56. İlçe - Grupminhafta2karşılaştırma</b> .....	64
<b>Tablo 57. Orta Aktivite - İlçe Karşılaştırma</b> .....	65
<b>Tablo 58. Orta Aktivite - İlçe / Grupmodhafta2</b> .....	66
<b>Tablo 59. Ağır Aktivite - İlçe Karşılaştırma</b> .....	67
<b>Tablo 60. Ağır Aktivite - İlçe / Grupmodhafta2</b> .....	68
<b>Tablo 61. Haftalık Süre - İlçe Karşılaştırma</b> .....	69
<b>Tablo 62. İlçe / Grupmodhafta2</b> .....	70
<b>Tablo 63. Araç Sayısı</b> .....	71
<b>Tablo 64. Ekonomik Sorunlar Hariç Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Alında?</b> .....	74
<b>Tablo 65. Ekonomik Sorunlar Nedeniyle Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında?</b> .....	74
<b>Tablo 66. Düzenli Spor - Hayat Tarzı</b> .....	74



## 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 Aralık 2020 tarihinde İstanbul genelinde 5.034 “Fiziksel Aktivite Araştırma Anketi”ni yapmıştır. Anket sonuçları ile ilgili ön değerlendirme sonuçları aşağıda sunulmuştur.

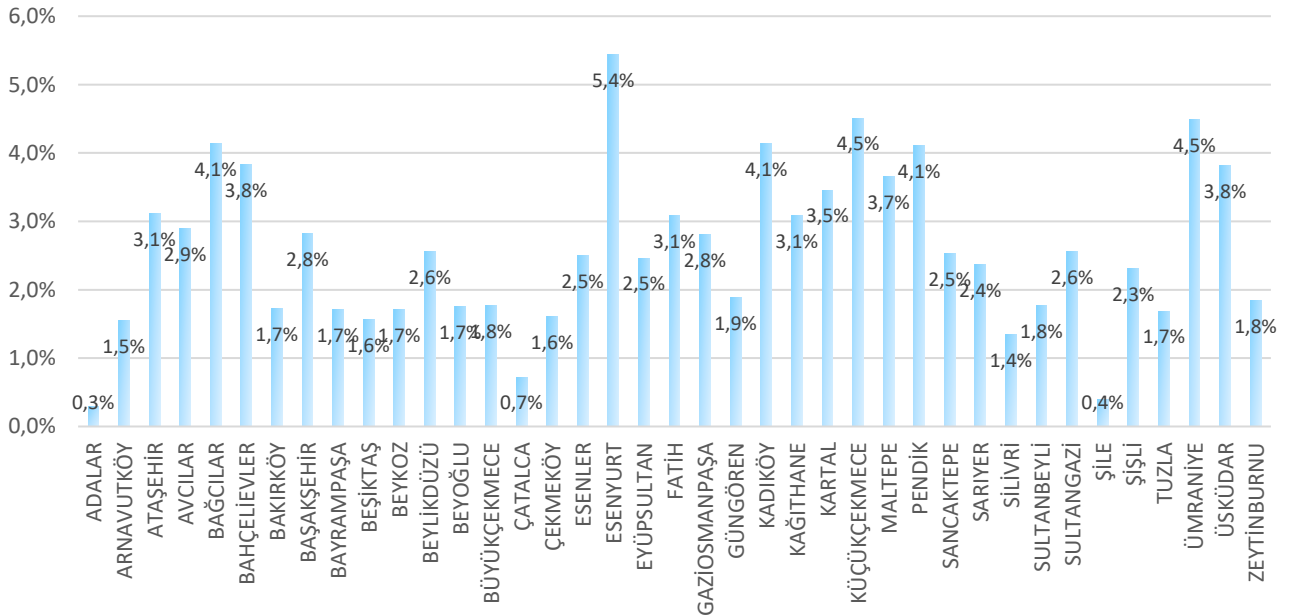
## TANITIM BİLGİLERİ

Araştırmanın, 63,2%'si Avrupa yakasında yapılırken 36,8%'lik kesimi Asya yakasında yapılmıştır.

Yaka	%
ASYA	36,8%
AVRUPA	63,2%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>

### i. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI ADRES

Araştırma İstanbul'un bütün ilçelerinde gerçekleştirilmiştir. Oransal olarak dağılımlara bakıldığında; %5,4 oranında Esenyurt, %4,5 oranında Küçükçekmece ve Ümraniye, %4,1 oranında Bağcılar, Kadıköy ve Pendik'te araştırma gerçekleştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Adresi

## ii. KONUT TÜRÜ

Anket yapılan konut türlerine bakıldığında anketlerin büyük çoğunluğu %96,8'lik oranla Apartman Dairesinde ikamet eden kişilerle yapılmıştır.

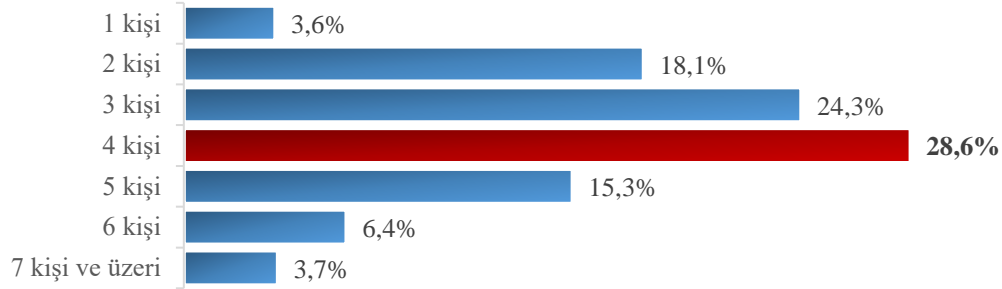
*Tablo 1. Konut Türü*

<b>Konut Türü</b>	<b>%</b>
Apartman Dairesi	96,8%
Site - İçi Apartman	1,5%
Müstakil Konut	0,9%
Gecekondu	0,6%
Villa	0,1%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>

## A. HANE HALKI BİLGİLERİ

### 1.1.Hane Büyüklüğü

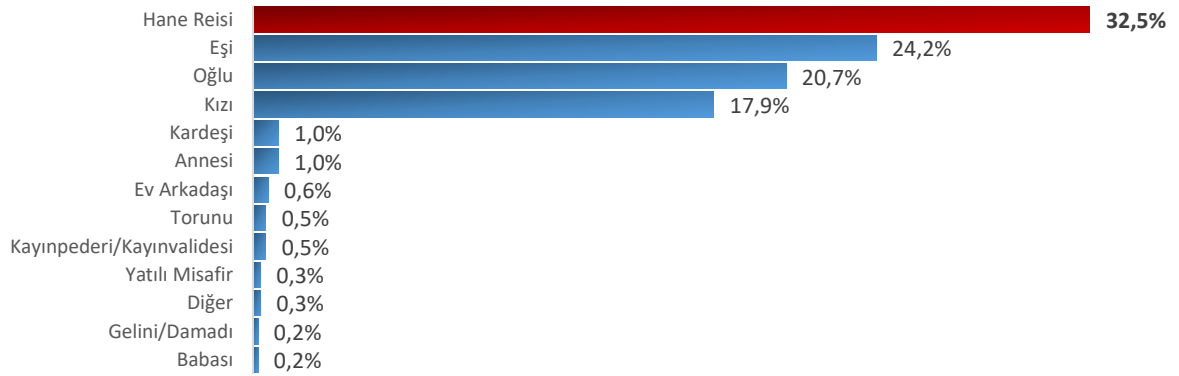
Yapılan araştırmadan çıkan sonuca göre; yalnız yaşayanların oranı %3,6 iken 7 kişi ve üzeri yaşayanların oranı %3,7 ve 4 kişi yaşayanların oranı %28,6'dır. Anket yapılan hanelerin büyüklüğü "3 kişi" olarak hesaplanmıştır.



Şekil 2. Hane Büyüklüğü

### 1.2.Hane Listesi

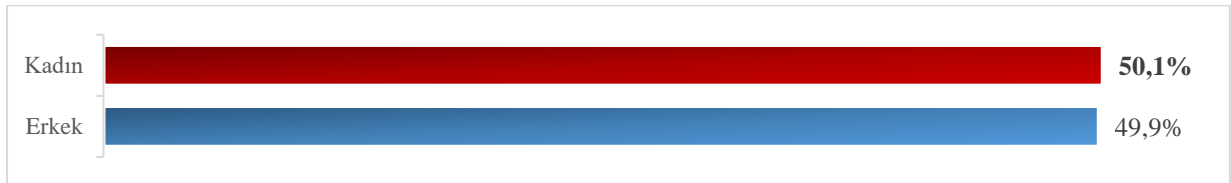
Anket yapılan hanelerdeki dağılıma bakıldığında hanelerdeki dağılım aşağıdaki gibi gerçekleşmiştir.



Şekil 3. Hane Listesi

### 1.3. Cinsiyet

Anket yapılan 5.034 denekten; %50,1'i Kadın, %49,9 'u Erkek deneklerden oluşmuştur.



Şekil 4. Cinsiyet Dağılımı

### 1.3.1. İlçe – Cinsiyet Dağılımı

İlçe – Cinsiyet dağılımı incelendiğinde; anket yapılan erkeklerin % 5,1 Küçükçekmece’de iken en az anket yapılan erkek oranı %0,4 ile Şile ilçesinde olduğu görülmektedir. Anket yapılan kadın oranları incelendiğinde en çok %5,9 ile Esenyurt en az ise adalar ilçesinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. İlçe - Cinsiyet Dağılımı

İLÇE	Erkek		Kadın	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
ADALAR	0,6%	93,3%	0,0%	6,7%
ARNAVUTKÖY	1,6%	52,6%	1,5%	47,4%
ATAŞEHİR	1,8%	29,3%	4,4%	70,7%
AVCILAR	3,6%	61,6%	2,2%	38,4%
BAĞCILAR	3,4%	40,9%	4,9%	59,1%
BAHÇELİEVLER	3,9%	51,3%	3,7%	48,7%
BAKIRKÖY	1,9%	56,3%	1,5%	43,7%
BAŞAKŞEHİR	3,6%	64,1%	2,0%	35,9%
BAYRAMPAŞA	1,9%	57,0%	1,5%	43,0%
BEŞİKTAŞ	1,9%	59,5%	1,3%	40,5%
BEYKOZ	2,4%	70,9%	1,0%	29,1%
BEYLİKDÜZÜ	3,5%	68,2%	1,6%	31,8%
BEYOĞLU	2,0%	56,8%	1,5%	43,2%
BÜYÜKÇEKMECE	2,1%	59,6%	1,4%	40,4%
ÇATALCA	1,0%	69,4%	0,4%	30,6%
ÇEKMEKÖY	1,5%	46,9%	1,7%	53,1%
ESENLER	2,3%	46,8%	2,7%	53,2%
ESENYURT	5,0%	46,0%	5,9%	54,0%
EYÜPSULTAN	2,1%	42,7%	2,8%	57,3%
FATİH	2,9%	47,1%	3,3%	52,9%
GAZİOSMANPAŞA	3,2%	56,7%	2,4%	43,3%
GÜNGÖREN	2,2%	58,9%	1,5%	41,1%
KADIKÖY	4,1%	49,5%	4,2%	50,5%
KAĞITHANE	2,7%	43,9%	3,5%	56,1%
KARTAL	3,7%	52,9%	3,3%	47,1%
KÜÇÜKÇEKMECE	5,1%	56,8%	3,9%	43,2%
MALTEPE	3,6%	49,5%	3,7%	50,5%
PENDİK	4,0%	48,3%	4,2%	51,7%
SANCAKTEPE	1,6%	31,5%	3,5%	68,5%
SARIYER	2,2%	47,1%	2,5%	52,9%
SİLİVRİ	1,7%	63,2%	1,0%	36,8%
SULTANBEYLİ	1,2%	34,8%	2,3%	65,2%
SULTANGAZİ	2,0%	38,8%	3,1%	61,2%
ŞİLE	0,4%	45,0%	0,4%	55,0%
ŞİŞLİ	2,3%	49,1%	2,3%	50,9%
TUZLA	1,8%	52,9%	1,6%	47,1%
ÜMRANİYE	3,6%	39,8%	5,4%	60,2%
ÜSKÜDAR	3,8%	49,5%	3,8%	50,5%
ZEYTİNBURNU	1,7%	45,2%	2,0%	54,8%
<b>TOPLAM</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,1%</b>

### 1.3.2. Hanede Yaşayanların Cinsiyet Dağılımı

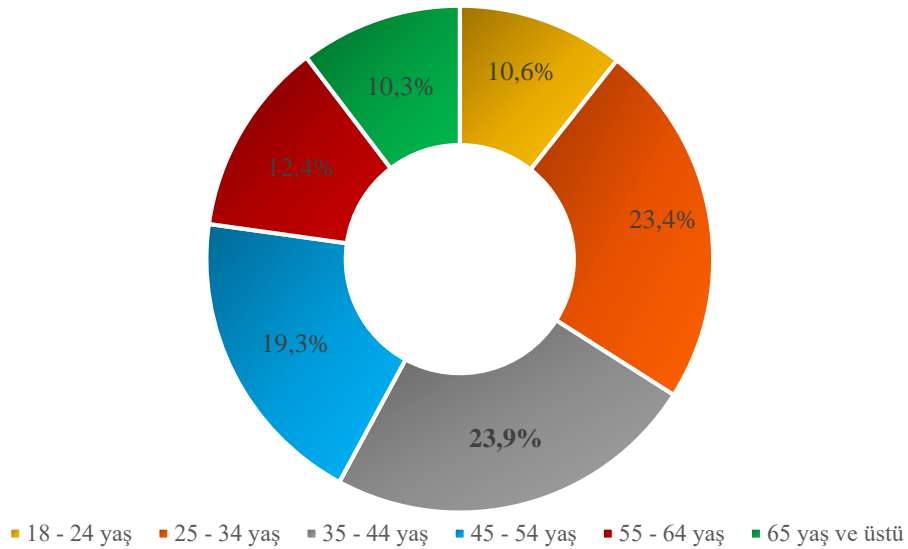
Hanede yaşayanların cinsiyet dağılımı incelendiğinde; %50,5'i Erkek, %49,5'i kadın deneklerden oluşmuştur.



Şekil 5. Hane Cinsiyet

### 1.4. Yaş

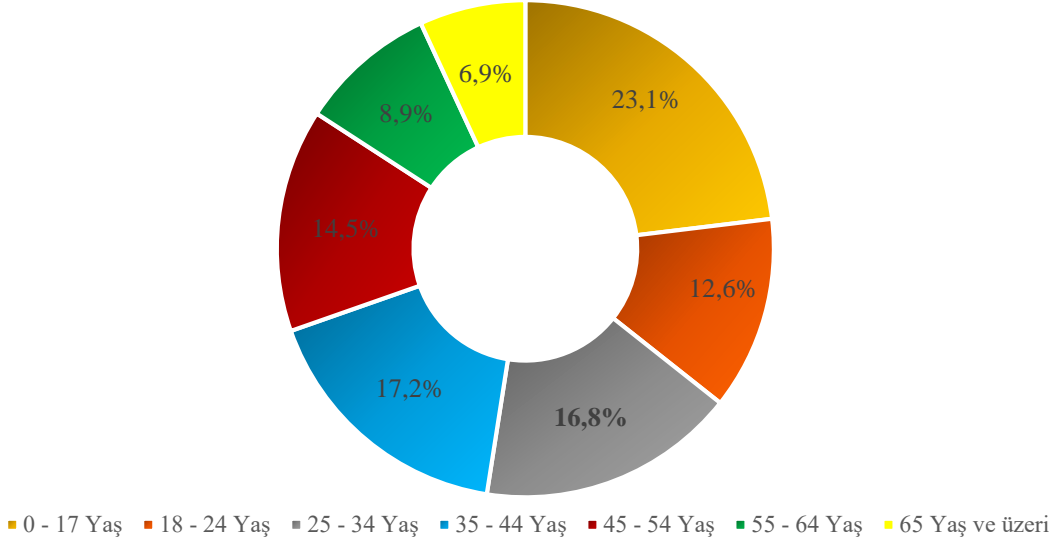
Anket yapılanların yaş ortalaması 43'dür. Yaş aralığı oranı en fazla; %23,9 oranında "35 – 44 yaş" ve %23,4 oranında "25 – 34 yaş" aralığına sahip bölümlerdir.



Şekil 6. Yaş

### 1.4.1. Hanede Yaşayanların Yaş Ortalaması

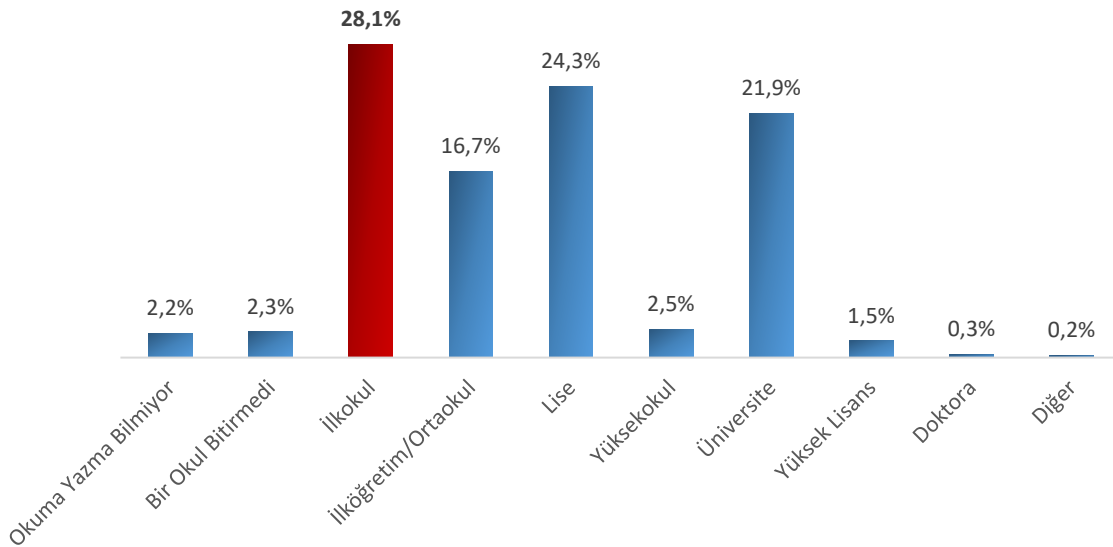
Hanede yaşayanların yaş ortalaması 33,7'dir. Yaş aralığı oranı en fazla; %23,1 oranında "0 – 17 yaş" ve %17,2 oranında "35 – 44 yaş" aralığına sahip bölümlerdir.



Şekil 7. Hane Yaş

### 1.5. Eğitim Durumu

Anket yapılan kişilerin mezuniyet durumları incelendiğinde; %28,1'lik kısmı İlkokul mezunu, %24,3'ü Lise mezunu ve %21,9'u Üniversite mezunu oldukları, bunun yanı sıra %1,5'lik kesim yüksek lisans mezunu iken %2,2'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.



Şekil 8. Eğitim Durumu

### 1.5.1. Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Anket yapılan kadın - erkek öğrenim durumları incelendiğinde; okuma yazma bilmeyen kadınların oranı %0,9 iken erkeklerin oranı %3,6'dır. Üniversite mezunu kadınların oranı; %24,6 iken erkeklerin oranı %19,3'tür. Öğrenim durumunda en yüksek mezuniyet oranı İlkokul mezuniyetinde olduğu görülmektedir. Kadınlarda bu oran %25,0 iken erkeklerdeki oran %31,3'tür.

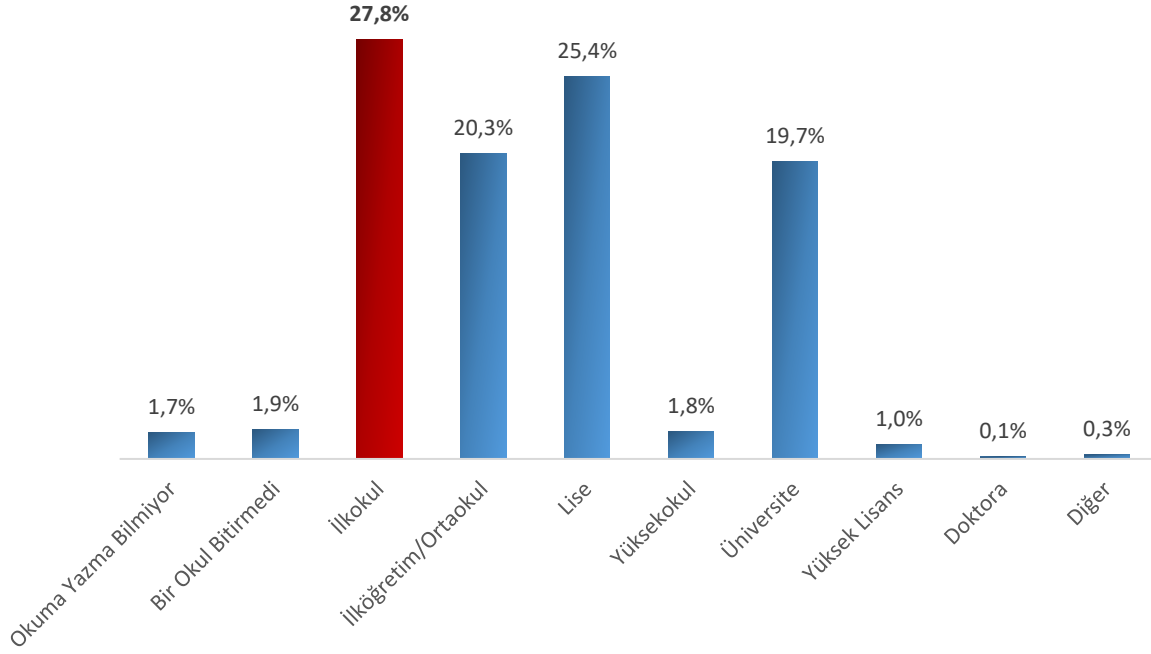
Tablo 3. Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Kadın	Erkek
OKUMA-YAZMA BİLMİYOR	0,9%	3,6%
BİR OKUL BİTİRMEDİ	1,0%	3,6%
İLKOKUL	<b>25,0%</b>	<b>31,3%</b>
İLKÖĞRETİM / ORTAOKUL	17,6%	15,8%
LİSE	26,2%	22,3%
YÜKSEKOKUL	2,6%	2,5%
ÜNİVERSİTE	24,6%	19,3%
YÜKSEK LİSANS	1,8%	1,2%
DOKTORA	0,2%	0,4%
DİĞER	0,2%	0,1%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 1.5.2. Hanedeki Eğitim Durumu?

Hanede yaşayan kişilerin mezuniyet durumları incelendiğinde; %27,8'lik kısmı İlkokul mezunu, %25,4'lük Lise mezunu ve %19,7'lik kesimi Üniversite mezunu oldukları, bunun yanısıra %1,0'lük kesim yüksek lisans mezunu iken %1,7'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.





Şekil 9. Hanede Yaşayanların Eğitim Durumu

### 1.5.3. Hanedeki Eğitim Durumu Kadın – Erkek

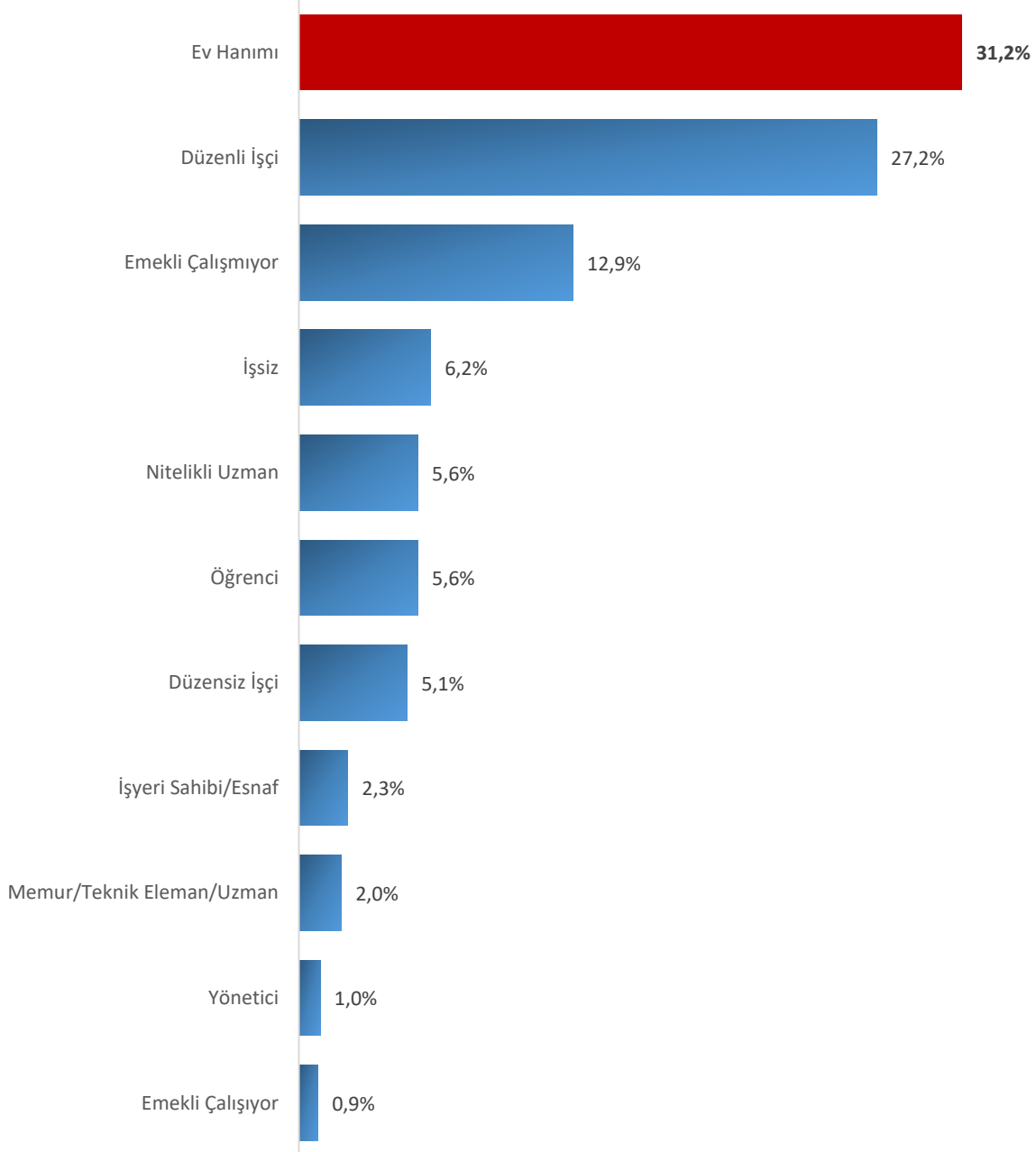
Hanedede yaşayan kadın - erkek öğrenim durumları incelendiğinde; okuma yazma bilmeyen kadınların oranı %2,8 iken erkeklerin oranı %0,7'dir. Üniversite mezunu kadınların oranı; %18,4 iken erkeklerin oranı %21,0'dir. Öğrenim durumunda en yüksek mezuniyet oranı İlkokul mezuniyetinde olduğu görülmektedir. Kadınlarda bu oran %30,4 iken erkeklerdeki oran %25,3'tür.

Tablo 4. Hane Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Kadın	Erkek
Okuma Yazma Bilmiyor	2,8%	0,7%
Bir Okul Bitirmedi	2,7%	1,1%
İlkokul	30,4%	25,3%
İlköğretim/Ortaokul	19,0%	21,5%
Lise	23,5%	27,3%
Yüksekokul	1,8%	1,7%
Üniversite	18,4%	21,0%
Yüksek Lisans	0,9%	1,1%
Doktora	0,2%	0,1%
Diğer	0,3%	0,3%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

## 1.6. Meslek

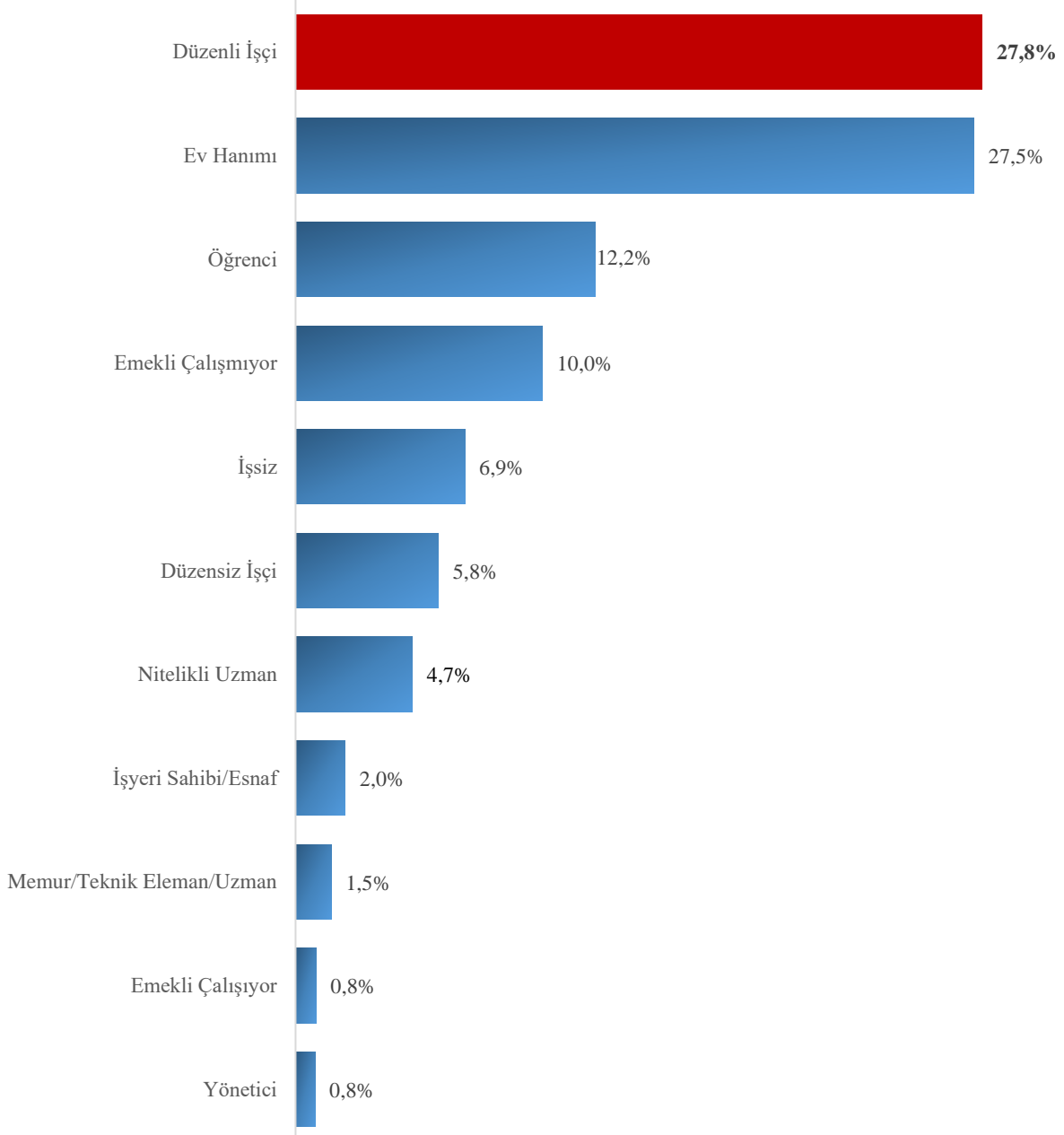
Ankete katılanların %31,2'si Ev Hanımı, %27,2'si Düzenli İşçi ve %12,9'u Emekli Çalışmıyor cevabını vermiştir.



*Şekil 10. Meslek*

### 1.6.1. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu?

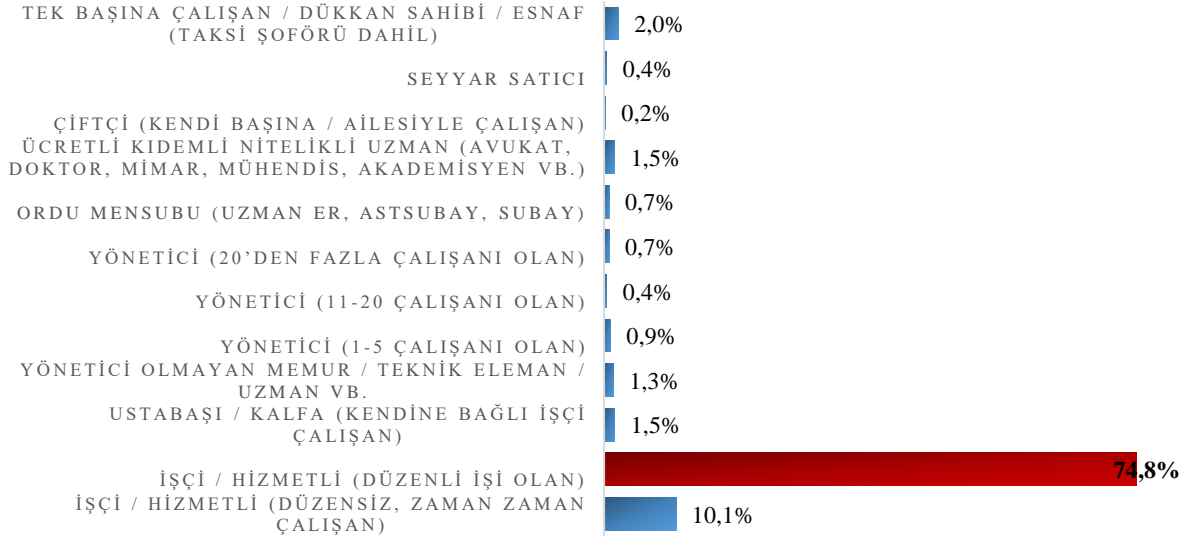
Hanede yaşayanların %27,8'i Düzenli İşçi, %27,5'i Ev Hanımı cevabını verirken %12,2'si Öğrenci cevabını vermiştir.



*Şekil 11. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu*

## 1.7. Emekli İse Önceki İşi

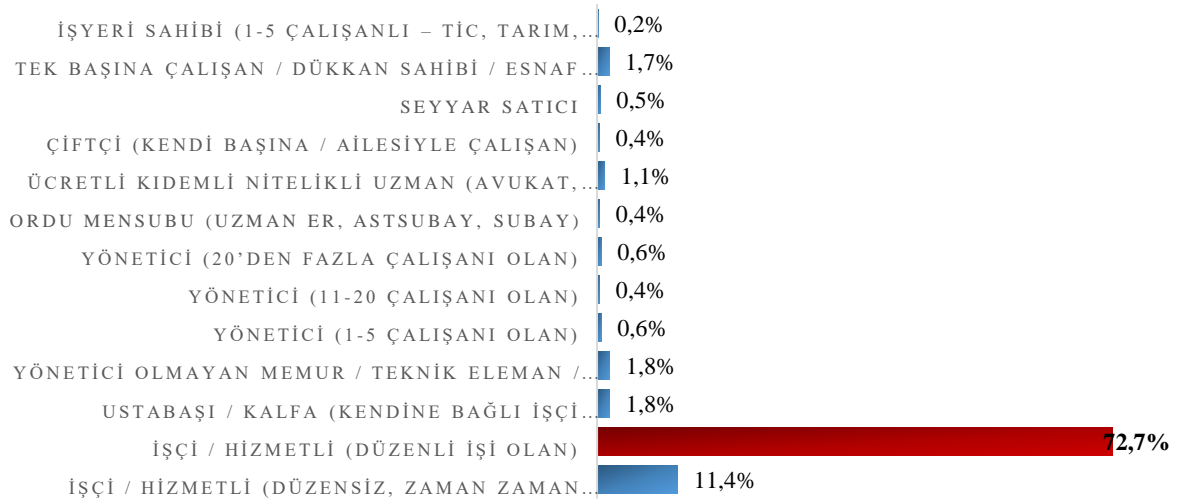
Emekli olmadan önce yapılan işler incelendiğinde; cevap verenlerin %74,8'i bir kesimin işçi / hizmetli (düzenli işi olan), %10,1'lik bir kesimin ise işçi / hizmetli (düzensiz zaman zaman çalışan) olduğu görülmektedir.



Şekil 12. Emekli İse Önceki İşi

### 1.7.1. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu?

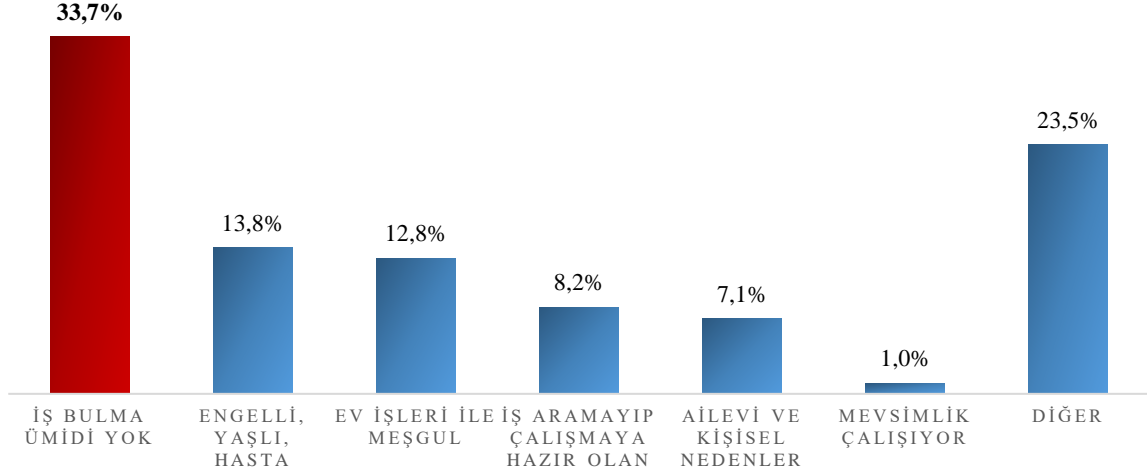
Hanede Yaşayanlar emekli olmadan önce yapılan işler incelendiğinde; cevap verenlerin %72,7'lik bir kesimin işçi / hizmetli (düzenli işi olan), %11,4'lük bir kesimin ise işçi / hizmetli (düzensiz zaman zaman çalışan) olduğu görülmektedir.



Şekil 13. Hanede Yaşayanlar Emekli İse Önceki İş

## 1.8. Çalışmama Sebebiniz Hangisidir?

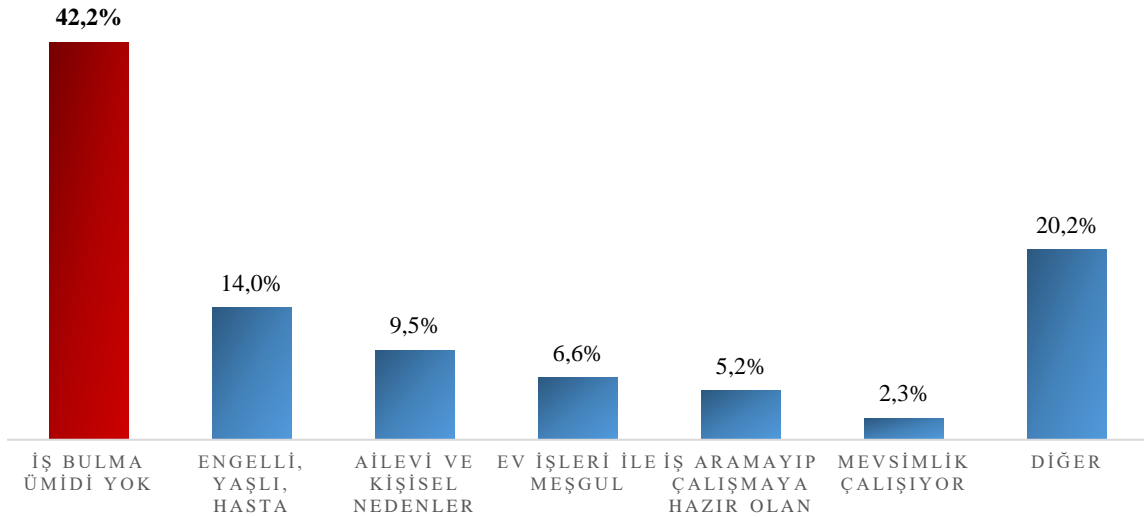
Çalışmadığını söyleyen 196 anket katılıanı; çalışmama sebebi olarak %33,7'lik kesimi İş Bulma ümidi yok, % 13,8'lük kesim engelli, yaşlı, hasta olduğunu ve %23,5'lik kesim diğer nedeni belirtmiştir.



Şekil 14. Çalışmama Sebebi

### 1.8.1. Hanede Yaşayanlar Çalışmama Sebebi?

Çalışmadığını söyleyen 516 kişi; çalışmama sebebi olarak; %42,2'lik kesimi İş Bulma ümidi yok, % 14,0'lük kesim engelli, yaşlı, hasta olduğunu söylemiştir.



Şekil 15. Hanede Yaşayanlar Çalışmama Sebebi

Çalışmama sebebinin yaka bazlı karşılaştırmasında “Ev İşleri İle Meşgul” diyenlerin oranı her iki yakada da aynı orandadır.

Tablo 5. Yaka Bazlı Çalışmama Sebebi

Çalışmama Sebebi	Asya		Avrupa		Toplam	
	Sütun%	Satır%	Sütun%	Satır%	Sütun%	Satır%
İş Bulma Ümidi Yok	44,4%	47,7%	40,4%	52,3%	<b>42,2%</b>	<b>100,0%</b>
Engelli, Yaşlı, Hasta	15,4%	50,0%	12,8%	50,0%	<b>14,0%</b>	<b>100,0%</b>
Ailevi ve Kişisel Nedenler	4,7%	22,4%	13,5%	77,6%	<b>9,5%</b>	<b>100,0%</b>
Ev işleri ile Meşgul	7,3%	50,0%	6,0%	50,0%	<b>6,6%</b>	<b>100,0%</b>
İş Aramayıp Çalışmaya Hazır Olan	5,1%	44,4%	5,3%	55,6%	<b>5,2%</b>	<b>100,0%</b>
Mevsimlik Çalışıyor	2,6%	50,0%	2,1%	50,0%	<b>2,3%</b>	<b>100,0%</b>
Diğer	20,5%	46,2%	19,9%	53,8%	<b>20,2%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>45,3%</b>	<b>100,0%</b>	<b>54,7%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 1.9. Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu?

Ankete katılan 5.034 kişinin; %86,8'i düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtirken %13,2'lik kesimin düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirttiler.



Şekil 16. Düzenli Fiziksel Aktivite / Spor / Egzersiz Yapma Durumu

#### 1.9.1. Kadın - Erkek Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu?

Ankete katılan 5.034 kişinin; kadın – erkek karşılaştırması incelendiğinde erkeklerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumu kadınlara oranla daha fazladır.

Tablo 6. Kadın - Erkek Düzenli Aktivite Yapma Durumu

Düzenli Fiziksel Aktivite/Spor/Egzersiz yapıyor mu?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
Evet	14,6%	55,2%	11,8%	44,8%	13,2%	100,0%
Hayır	85,4%	49,1%	88,2%	50,9%	86,8%	100,0%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,1%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 1.9.2. Hanede Yaşayanlar Düzenli Fiziksel Aktivite/ Spor/Egzersiz Yapıyor mu?

14-55 yaş arası bireylerin; %87,5'i düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtirken %12,5'lik kesimin düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirttiler.



Şekil 17. Hanede Yaşayanların Egzersiz Yapma Durumu

### 1.10. Lisanslı Sporcu mu?

Lisanslı sporculuk olma durumuna ankete katılanların %95,4'lük kesimi hayır yanıtını verirken, %1,8'lik kesim evet ve %2,8'lik kesimi önceden lisanslı sporculuk yaptım yanıtını vermiştir.



Şekil 18. Lisanslı Sporcu mu?

#### 1.10.1. Hanedeki Lisanslı Sporcular?

Lisanslı sporculuk olma durumuna hanede yaşayanların %97,0'lik kesimi hayır yanıtını verirken, %1,4'lük kesim evet ve %1,6'lık kesimi önceden lisanslı sporculuk yaptım yanıtını vermiştir.



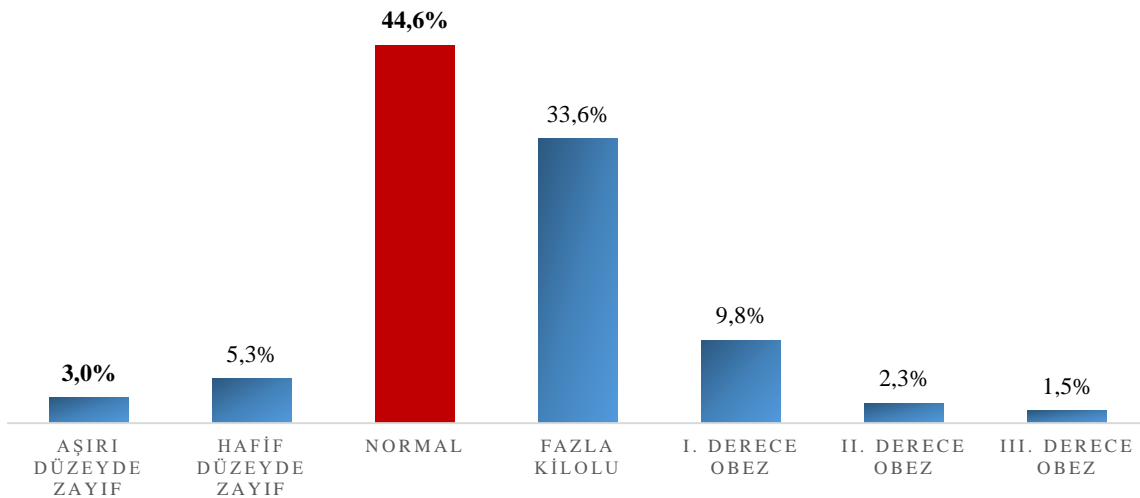


Şekil 19. Hanedeki Lisanslı Sporcular

- *Ankete cevap veren katılımcıların ortalama kilosu 74,3 kilo iken ortalama boy 1,69 cm olarak hesaplanmıştır.*
- *Hanede yaşayanların ortalama kilosu 67,8 kilo iken ortalama boy 1,63 cm olarak hesaplanmıştır.*

### 1.10.2. Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi?

Hanede yaşayanların vücut kitle endeksi karşılaştırmasında %44,6'sı “normal” çıkarken %33,6'sı fazla kilolu çıkmıştır.



Şekil 20. Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi

Hanede yaşayanların vücut kitle endeksi ile yaş grup karşılaştırmasında obez oranı yaş büyüdükçe artış göstermektedir.

*Tablo 7. Vücut Kitle Endeksi / Yaş*

<b>Vücut Kitle Endeksi / Yaş</b>	<b>18-25</b>	<b>26-35</b>	<b>36-45</b>	<b>46-55</b>	<b>56-65</b>	<b>65+</b>	<b>Total</b>
Aşırı düzeyde zayıf	8,9%	0,3%	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	3,0%
Hafif düzeyde zayıf	13,3%	2,4%	1,6%	0,8%	0,5%	0,7%	5,3%
Normal	54,7%	53,5%	41,0%	31,9%	30,2%	28,8%	44,6%
Fazla kilolu	16,4%	34,7%	41,4%	46,1%	44,7%	49,4%	33,6%
I. Derece obez	3,3%	7,0%	12,6%	16,3%	18,6%	15,0%	9,8%
II. Derece obez	1,0%	1,8%	2,3%	3,6%	4,6%	4,6%	2,3%
III. Derece obez	2,4%	0,4%	1,1%	1,2%	1,4%	1,5%	1,5%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 1.11. Kronik Hastalık Durumu?

Anket yapılan kişilerin tekrar tekrar doktora gitmeyi gerektirecek kronik hastalığınız var mı? Sorusuna verdikleri cevapların %20,1'lik kesimi kronik hastalıklarının olduğunu söylerken %79,9'luk kesimi yok cevabını vermişlerdir. Bu hastalıklar en çok; astım, şeker ve tansiyon olarak sıralanmaktadır.



*Şekil 21. Kronik Hastalık Durumu*

### 1.11.1. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu?

Hanede yaşayanların; tekrar tekrar doktora gitmeyi gerektirecek kronik hastalığınız var mı? Sorusuna verdikleri cevapların %14,0'lük kesimi kronik hastalıklarının olduğunu söylerken %86,0'lık kesimi yok cevabını vermişlerdir. Bu hastalıklar en çok; astım, şeker ve tansiyon olarak sıralanmaktadır.



Şekil 22. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu

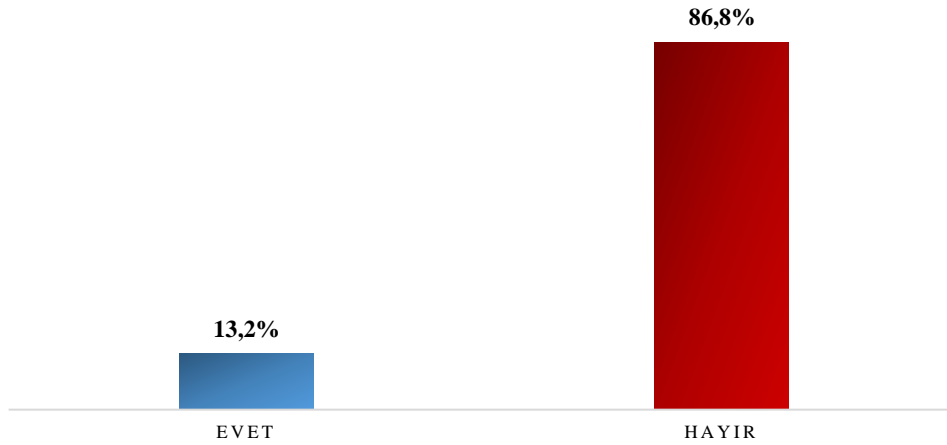
Tablo 8. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu / Cinsiyet

Tekrar tekrar doktora gitmeyi gerektirecek kronik hastalığınız var mı?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Satır%	Sütun%	Satır%	Sütun%	Satır%	Sütun%
Evet	11,7%	42,3%	16,3%	57,7%	14,0%	100,0%
Hayır	88,3%	51,9%	83,7%	48,1%	86,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

## B. AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI

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

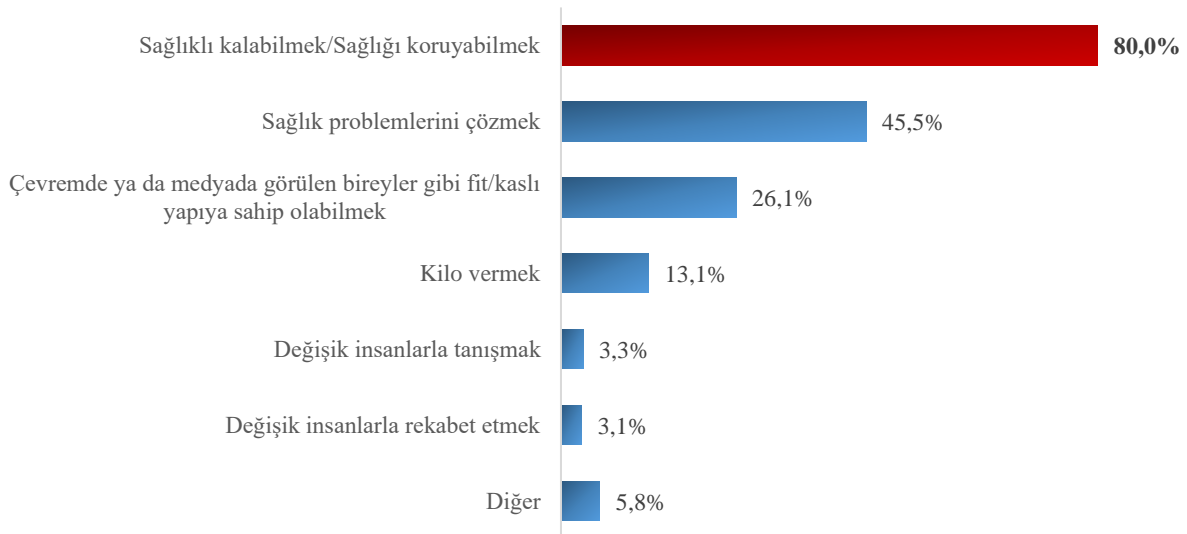
Ankete katılanların; %86,8'i düzenli olarak spor ya da egzersiz yapmadıklarını belirtirken %13,2'lik kesimin düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptıklarını belirttiler.



Şekil 23. Düzenli Spor ya da Egzersiz Yapma Durumu

### 2.2. Fiziksel Aktivite Yapmanızın “1. ve 2. ” Nedeni Nedir?

Sağlıklı kalabilmek/Sağlığı koruyabilmek diyenlerin oranı %80,0, Sağlık problemlerini çözmek diyenlerin oranı %45,5 ve Kilo Vermek için fiziksel aktivite yaparım diyenlerin oranı %26,1'dir.



Şekil 24. Fiziksel Aktivite Yapma Nedenleri

### 2.2.1. İlçe - Fiziksel Aktivite Yapmanızın Nedeni Nedir?

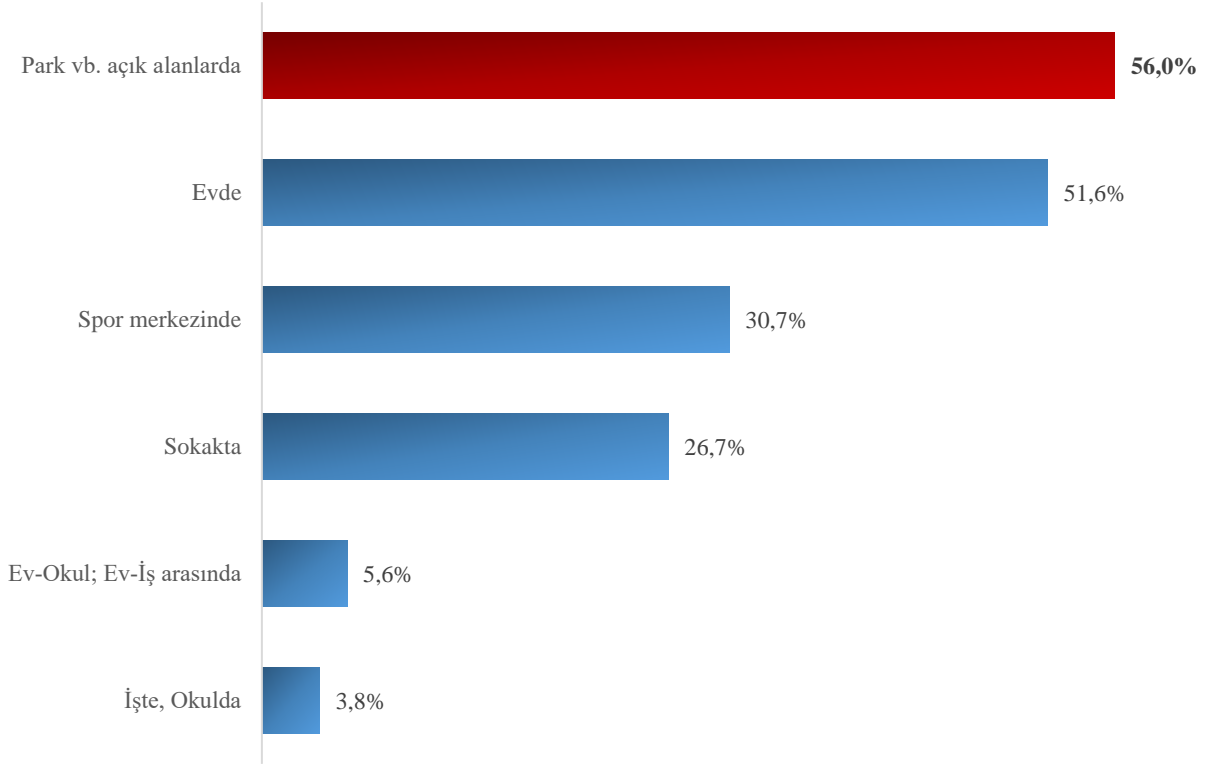
İlçe – Fiziksel Aktivite yapma karşılaştırması aşağıdaki tabloda ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

Tablo 9. İlçe - Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni

İLÇELER	Sağlıklı kalabilmek/ Sağlığı koruyabilme k	Sağlık problemleri ni çözmek	Çevremde ya da medyada görülen bireyler gibi fit/kaslı yapıya sahip olabilmek	Kilo vermek	Değişik insanlarla tanışmak	Değişik insanlarla rekabet etmek	Diğer
ADALAR	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	57,1%	57,1%	0,0%	28,6%	0,0%	0,0%	0,0%
ATAŞEHİR	86,8%	42,1%	31,6%	13,2%	2,6%	5,3%	7,9%
AVCILAR	55,0%	40,0%	10,0%	15,0%	5,0%	10,0%	15,0%
BAĞCILAR	68,0%	60,0%	20,0%	16,0%	8,0%	0,0%	4,0%
BAHÇELİEVLER	55,0%	40,0%	25,0%	30,0%	0,0%	0,0%	5,0%
BAKIRKÖY	83,3%	41,7%	50,0%	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BAŞAKŞEHİR	61,9%	42,9%	19,0%	28,6%	0,0%	4,8%	4,8%
BAYRAMPAŞA	86,7%	60,0%	20,0%	6,7%	6,7%	0,0%	0,0%
BEŞİKTAŞ	62,5%	62,5%	29,2%	20,8%	8,3%	8,3%	4,2%
BEYKOZ	60,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	61,9%	47,6%	23,8%	9,5%	0,0%	4,8%	9,5%
BEYOĞLU	90,9%	45,5%	18,2%	0,0%	18,2%	9,1%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	71,4%	52,4%	38,1%	0,0%	0,0%	4,8%	9,5%
ÇATALCA	100,0%	40,0%	50,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	100,0%	33,3%	16,7%	16,7%	0,0%	16,7%	0,0%
ESENLER	75,0%	31,3%	62,5%	12,5%	0,0%	0,0%	0,0%
ESENYURT	68,4%	47,4%	18,4%	15,8%	7,9%	2,6%	5,3%
EYÜPSULTAN	72,2%	27,8%	44,4%	38,9%	0,0%	0,0%	0,0%
FATİH	88,2%	35,3%	17,6%	11,8%	0,0%	11,8%	11,8%
GAZİOSMANPAŞA	90,5%	42,9%	42,9%	0,0%	9,5%	0,0%	4,8%
GÜNGÖREN	60,0%	46,7%	26,7%	13,3%	0,0%	0,0%	0,0%
KADIKÖY	89,6%	52,2%	17,9%	9,0%	0,0%	3,0%	3,0%
KAĞITHANE	70,8%	54,2%	25,0%	16,7%	4,2%	4,2%	8,3%
KARTAL	91,9%	29,7%	29,7%	2,7%	0,0%	0,0%	2,7%
KÜÇÜKÇEKMECE	72,7%	27,3%	45,5%	9,1%	18,2%	9,1%	0,0%
MALTEPE	92,8%	52,2%	17,4%	1,4%	1,4%	0,0%	7,2%
PENDİK	87,5%	34,4%	21,9%	18,8%	3,1%	6,3%	0,0%
SANCAKTEPE	88,2%	47,1%	17,6%	35,3%	0,0%	0,0%	5,9%
SARIYER	95,8%	35,4%	29,2%	16,7%	6,3%	0,0%	16,7%
SİLİVRİ	61,1%	66,7%	16,7%	5,6%	0,0%	5,6%	5,6%
SULTANBEYLİ	100,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SULTANGAZİ	64,3%	64,3%	21,4%	14,3%	0,0%	0,0%	7,1%
ŞİLE	100,0%	40,0%	0,0%	20,0%	10,0%	0,0%	0,0%
ŞİŞLİ	65,4%	61,5%	30,8%	11,5%	11,5%	7,7%	3,8%
TUZLA	94,7%	26,3%	42,1%	5,3%	0,0%	5,3%	5,3%
ÜMRANİYE	95,8%	33,3%	37,5%	16,7%	0,0%	4,2%	12,5%
ÜSKÜDAR	75,0%	37,5%	50,0%	12,5%	12,5%	0,0%	0,0%
ZEYTİNBURNU	71,4%	28,6%	28,6%	42,9%	0,0%	0,0%	28,6%
TOPLAM	80,0%	45,5%	26,1%	13,1%	3,3%	3,1%	5,8%

### 2.3. Sportif Faaliyetlerinizi “*En Sık ve İkincil*” Olarak Nerede Yapıyorsunuz?

Sportif faaliyetlerinizi en sık olarak nerede yapıyorsunuz? sorusuna %56,0 ile “park vb. açık alanlarda” , %51,6 ile “evde” yanıtı verilirken “spor merkezlerinde” diyenlerin oranı %30,7’dir.



Şekil 25. Sportif Faaliyet Yapma Yeri

#### 2.3.2. İlçe - Sportif Faaliyetlerinizi Nerede Yapıyorsunuz?

İlçe – Sportif faaliyet yapma yeri karşılaştırmasında ilçelerin çoğunluğu ilk sırada “**park vb. açık alanlarda**” ikinci sırada “**evde**” cevabını verirken; Ümraniye, Küçükçekmece ve Kağıthane ilçeleri ilk sırada “**spor merkezinde**” cevabını vermiştir. Büyükçekmece ilçesi ilk sırada “**sokakta**” cevabını vermiştir.

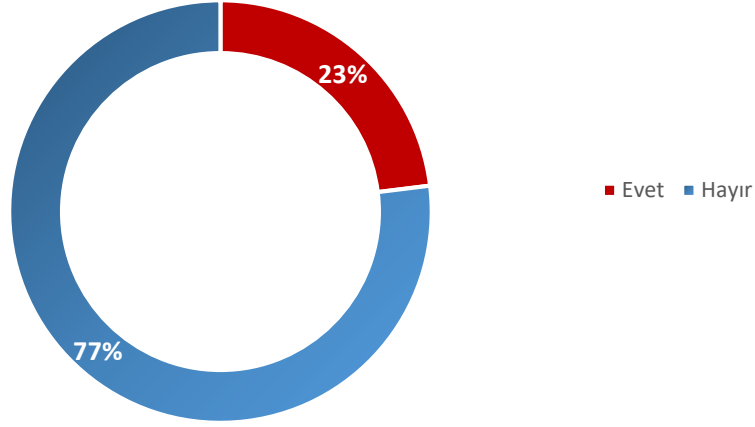
Tablo 10. İlçe - Sportif Faaliyet Yapma Yeri

İLÇELER	Park vb. açık alanlarda	Evde	Spor merkezinde	Sokakta	Ev-Okul; Ev-İş arasında	İşte, Okulda
ADALAR	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	57,1%	42,9%	14,3%	42,9%	0,0%	0,0%
ATAŞEHİR	73,7%	42,1%	21,1%	36,8%	5,3%	0,0%
AVCILAR	25,0%	60,0%	35,0%	10,0%	5,0%	0,0%
BAĞCILAR	56,0%	32,0%	48,0%	16,0%	0,0%	0,0%
BAHÇELİEVLER	45,0%	40,0%	30,0%	30,0%	10,0%	10,0%
BAKIRKÖY	66,7%	75,0%	16,7%	41,7%	0,0%	0,0%
BAŞAKŞEHİR	23,8%	66,7%	47,6%	14,3%	4,8%	4,8%
BAYRAMPAŞA	40,0%	66,7%	26,7%	33,3%	6,7%	13,3%
BEŞİKTAŞ	37,5%	75,0%	41,7%	20,8%	16,7%	8,3%
BEYKOZ	80,0%	20,0%	20,0%	40,0%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	19,0%	66,7%	28,6%	33,3%	0,0%	4,8%
BEYOĞLU	81,8%	54,5%	54,5%	0,0%	9,1%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	38,1%	42,9%	23,8%	57,1%	0,0%	4,8%
ÇATALCA	40,0%	80,0%	20,0%	40,0%	10,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	66,7%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%	16,7%
ESENLER	31,3%	68,8%	56,3%	12,5%	6,3%	0,0%
ESENYURT	36,8%	52,6%	36,8%	18,4%	2,6%	5,3%
EYÜPSULTAN	55,6%	66,7%	33,3%	22,2%	0,0%	0,0%
FATİH	35,3%	76,5%	35,3%	23,5%	5,9%	5,9%
GAZİOSMANPAŞA	59,1%	59,1%	36,4%	22,7%	4,5%	9,1%
GÜNGÖREN	46,7%	80,0%	13,3%	20,0%	0,0%	0,0%
KADIKÖY	75,0%	35,3%	25,0%	13,2%	16,2%	2,9%
KAĞITHANE	33,3%	41,7%	50,0%	16,7%	4,2%	4,2%
KARTAL	81,1%	37,8%	16,2%	29,7%	0,0%	0,0%
KÜÇÜKÇEKMECE	36,4%	54,5%	54,5%	0,0%	18,2%	9,1%
MALTEPE	91,3%	50,7%	14,5%	33,3%	4,3%	4,3%
PENDİK	62,5%	53,1%	37,5%	15,6%	0,0%	6,3%
SANCAKTEPE	35,3%	52,9%	35,3%	52,9%	5,9%	5,9%
SARIYER	87,5%	16,7%	14,6%	70,8%	4,2%	0,0%
SİLİVRİ	21,1%	68,4%	15,8%	10,5%	5,3%	5,3%
SULTANBEYLİ	0,0%	100,0%	50,0%	0,0%	50,0%	0,0%
SULTANGAZİ	35,7%	64,3%	21,4%	21,4%	0,0%	0,0%
ŞİLE	80,0%	40,0%	30,0%	20,0%	20,0%	0,0%
ŞİŞLİ	38,5%	76,9%	50,0%	15,4%	7,7%	7,7%
TUZLA	84,2%	52,6%	26,3%	26,3%	0,0%	5,3%
ÜMRANİYE	54,2%	37,5%	58,3%	25,0%	0,0%	0,0%
ÜSKÜDAR	0,0%	87,5%	37,5%	12,5%	25,0%	0,0%
ZEYTİNBURNU	14,3%	85,7%	42,9%	14,3%	14,3%	28,6%
<b>Total</b>	<b>56,0%</b>	<b>51,6%</b>	<b>30,7%</b>	<b>26,7%</b>	<b>5,6%</b>	<b>3,8%</b>



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

Spor merkezi ya da spor kulübü üyeliği olanların oranı %23 iken üyeliği olmayanların oranı %77'dir.



Şekil 26. Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği

### 2.4.1. İlçe - Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği

İlçe – Spor merkezi ya da spor kulübü üyeliği evet diyenlerin arasındaki en yüksek oran %50 ile “Sultanbeyli” ilçesindedir.

Tablo 11. İlçe - Spor Merkezi Ya Da Spor Kulübü Üyeliği

İLÇE	Evet	Hayır	İLÇE	Evet	Hayır
ADALAR	0,0%	100,0%	GAZİOSMANPAŞA	26,1%	73,9%
ARNAVUTKÖY	0,0%	100,0%	GÜNGÖREN	13,3%	86,7%
ATAŞEHİR	13,2%	86,8%	KADIKÖY	23,5%	76,5%
AVCILAR	25,0%	75,0%	KAĞITHANE	37,5%	62,5%
BAĞCILAR	28,0%	72,0%	KARTAL	13,5%	86,5%
BAHÇELİEVLER	45,0%	55,0%	KÜÇÜKÇEKMECE	45,5%	54,5%
BAKIRKÖY	16,7%	83,3%	MALTEPE	11,6%	88,4%
BAŞAKŞEHİR	19,0%	81,0%	PENDİK	31,3%	68,8%
BAYRAMPAŞA	20,0%	80,0%	SANCAKTEPE	29,4%	70,6%
BEŞİKTAŞ	41,7%	58,3%	SARIYER	14,6%	85,4%
BEYKOZ	40,0%	60,0%	SİLİVRİ	5,3%	94,7%
BEYLİKDÜZÜ	19,0%	81,0%	SULTANBEYLİ	50,0%	50,0%
BEYOĞLU	36,4%	63,6%	SULTANGAZİ	7,1%	92,9%
BÜYÜKÇEKMECE	23,8%	76,2%	ŞİLE	10,0%	90,0%
ÇATALCA	30,0%	70,0%	ŞİŞLİ	34,6%	65,4%
ÇEKMEKÖY	33,3%	66,7%	TUZLA	10,5%	89,5%
ESENLER	37,5%	62,5%	ÜMRANİYE	45,8%	54,2%
ESENYURT	18,4%	81,6%	ÜSKÜDAR	12,5%	87,5%
EYÜPSULTAN	27,8%	72,2%	ZEYTİNBURNU	28,6%	71,4%
FATİH	22,2%	77,8%	TOPLAM	23,0%	77,0%

## 2.5. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmama nedenleri sıralandığında 65,2% oranında “Zamanım yok” yanıtı verilirken “fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz cevabını verenlerin oranı 1,1%’dir. Diğer yanıtını verenlerin oranı %8,9’dur. Bunun sebebi olarak; pandemi, tembellik/üşengeçlik/alışkanlık yok, hastalık, hamilelik vb. gibi cevaplar vermişlerdir.

*Tablo 12. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?*

<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni</b>	<b>%</b>
Zamanım yok	65,2%
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	28,6%
Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	15,4%
Maddi durumum yeterli değil	15,1%
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	14,5%
Bakmak zorunda olduğum aile bireyleri var (çocuk, yaşlı vb.)	13,8%
İlgimi çekmiyor	12,5%
Sağlığım el vermiyor	12,2%
İhtiyaç hissetmiyorum	12,1%
Birlikte yapacak çevrem yok	8,8%
Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	1,1%
Diğer	8,9%

### 2.5.1. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni?

Fiziksel aktivite yapmama nedeni ilçeler bazında karşılaştırıldığında ilçelerin büyük kısmı “zamanım yok” seçeneğini işaretlemiştir.

İLÇE	Zamanım yok	Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	Maddi durumum yeterli değil	Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	Bakmak zorunda olduğum aile bireyleri var (çocuk, yaşlı vb.)	İlgimi çekmiyor	Sağlığını el vermiyor	İhtiyaç hissetmiyorum	Pandemi	Birlikte yapacak çevrem yok	Fiziksel aktiviteye katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	Diğer
ADALAR	64,3%	0,0%	0,0%	0,0%	7,1%	0,0%	35,7%	0,0%	28,6%	42,9%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	69,0%	22,5%	11,3%	16,9%	12,7%	2,8%	16,9%	11,3%	12,7%	9,9%	12,7%	0,0%	5,6%
ATAŞEHİR	48,7%	60,5%	16,0%	24,4%	8,4%	42,0%	9,2%	13,4%	15,1%	10,1%	1,7%	0,0%	2,5%
AVCILAR	69,0%	11,1%	5,6%	10,3%	5,6%	6,3%	8,7%	6,3%	6,3%	15,1%	4,0%	0,0%	1,6%
BAĞCILAR	60,7%	33,9%	6,6%	8,2%	13,1%	6,6%	2,7%	6,6%	1,1%	0,5%	7,7%	1,1%	1,6%
BAHÇELİEVLER	59,5%	20,2%	15,5%	20,8%	14,3%	7,7%	14,9%	13,1%	12,5%	9,5%	8,3%	1,2%	0,6%
BAKIRKÖY	71,2%	22,7%	25,8%	18,2%	18,2%	4,5%	16,7%	15,2%	13,6%	19,7%	36,4%	1,5%	0,0%
BAŞAKŞEHİR	78,3%	22,5%	12,5%	39,2%	11,7%	11,7%	0,8%	1,7%	4,2%	8,3%	2,5%	5,8%	0,0%
BAYRAMPAŞA	63,4%	11,3%	7,0%	14,1%	5,6%	0,0%	7,0%	16,9%	14,1%	15,5%	4,2%	0,0%	0,0%
BEŞİKTAŞ	87,3%	25,5%	49,1%	20,0%	14,5%	1,8%	27,3%	10,9%	23,6%	0,0%	23,6%	0,0%	0,0%
BEYKOZ	66,7%	50,6%	56,8%	9,9%	28,4%	0,0%	2,5%	3,7%	3,7%	0,0%	2,5%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	77,8%	18,5%	4,6%	4,6%	10,2%	3,7%	5,6%	3,7%	7,4%	7,4%	0,9%	1,9%	0,9%
BEYOĞLU	62,3%	39,0%	26,0%	7,8%	37,7%	11,7%	22,1%	20,8%	31,2%	0,0%	27,3%	6,5%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	66,2%	27,9%	7,4%	4,4%	7,4%	5,9%	2,9%	10,3%	0,0%	23,5%	8,8%	0,0%	0,0%
ÇATALCA	88,5%	23,1%	15,4%	23,1%	0,0%	7,7%	0,0%	15,4%	3,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	58,7%	28,0%	13,3%	22,7%	5,3%	48,0%	5,3%	9,3%	13,3%	14,7%	4,0%	0,0%	5,3%
ESENLER	77,8%	18,5%	23,1%	17,6%	9,3%	11,1%	13,9%	10,2%	14,8%	4,6%	8,3%	0,0%	0,0%
ESENYURT	79,6%	14,5%	7,2%	17,4%	5,5%	11,5%	6,8%	4,7%	5,5%	14,5%	1,7%	0,0%	2,6%
EYÜPSULTAN	63,2%	13,2%	9,4%	10,4%	3,8%	11,3%	13,2%	9,4%	8,5%	19,8%	2,8%	0,9%	0,9%
FATİH	66,4%	8,8%	20,4%	13,9%	7,3%	6,6%	11,7%	14,6%	16,1%	10,9%	5,8%	0,7%	0,0%
GAZİOSMANPAŞA	49,1%	19,0%	19,8%	6,0%	12,1%	6,0%	14,7%	19,0%	11,2%	13,8%	4,3%	0,0%	0,9%
GÜNGÖREN	68,4%	24,1%	12,7%	11,4%	11,4%	3,8%	12,7%	5,1%	11,4%	8,9%	2,5%	1,3%	3,8%
KADIKÖY	63,3%	36,7%	24,5%	2,2%	26,6%	12,2%	28,1%	17,3%	21,6%	6,5%	9,4%	0,7%	0,0%
KAĞITHANE	60,8%	21,5%	8,5%	6,9%	12,3%	7,7%	6,2%	7,7%	6,2%	15,4%	6,2%	0,8%	2,3%
KARTAL	45,9%	34,1%	10,4%	19,3%	10,4%	12,6%	17,8%	22,2%	15,6%	8,1%	1,5%	0,7%	1,5%
KÜÇÜKÇEKMECE	64,7%	16,4%	13,4%	11,9%	11,4%	10,9%	20,4%	12,4%	15,9%	8,0%	12,4%	4,0%	0,5%
MALTEPE	53,0%	42,6%	13,0%	7,8%	23,5%	13,9%	20,0%	16,5%	15,7%	19,1%	3,5%	0,0%	0,0%
PENDİK	56,6%	41,0%	4,6%	13,9%	17,3%	22,0%	7,5%	15,6%	10,4%	6,9%	7,5%	1,2%	1,2%
SANCAKTEPE	45,0%	47,7%	12,8%	24,8%	28,4%	16,5%	3,7%	11,0%	9,2%	0,9%	17,4%	0,0%	0,9%
SARIYER	83,1%	22,5%	42,3%	9,9%	19,7%	5,6%	52,1%	4,2%	40,8%	1,4%	9,9%	1,4%	0,0%
SİLİVRİ	79,6%	6,1%	6,1%	0,0%	2,0%	0,0%	6,1%	12,2%	6,1%	24,5%	2,0%	0,0%	0,0%
SULTANBEYLİ	28,7%	79,3%	19,5%	42,5%	32,2%	20,7%	3,4%	6,9%	4,6%	2,3%	11,5%	0,0%	0,0%
SULTANGAZİ	72,6%	8,0%	8,8%	8,8%	6,2%	12,4%	10,6%	7,1%	10,6%	10,6%	2,7%	0,9%	1,8%
ŞİLE	40,0%	30,0%	40,0%	20,0%	10,0%	0,0%	10,0%	10,0%	20,0%	20,0%	30,0%	0,0%	0,0%
ŞİŞLİ	65,6%	33,3%	26,7%	21,1%	23,3%	8,9%	25,6%	21,1%	21,1%	1,1%	38,9%	1,1%	0,0%
TUZLA	75,8%	34,8%	15,2%	10,6%	24,2%	22,7%	7,6%	18,2%	10,6%	12,1%	7,6%	0,0%	0,0%
ÜMRANİYE	56,9%	44,6%	9,4%	18,3%	13,9%	41,1%	7,4%	16,8%	12,9%	12,9%	5,4%	0,5%	3,5%
ÜSKÜDAR	68,9%	30,6%	20,8%	11,5%	21,9%	21,9%	16,9%	23,0%	8,2%	6,6%	15,3%	2,2%	1,1%
ZEYTİNBURNU	76,5%	25,9%	17,6%	29,4%	16,5%	22,4%	15,3%	9,4%	18,8%	14,1%	27,1%	2,4%	3,5%
TOPLAM	64,2%	28,1%	15,2%	14,9%	14,2%	13,6%	12,4%	12,0%	11,9%	9,8%	8,7%	1,1%	1,2%

Şekil 27. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni

### 2.5.2. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1. Önemli Neden?

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmama 1. Önemli nedeni olarak sıralanması istediğinde ortaya çıkan sonuca göre ilk üç sırada %56,4 oranında “zamanım yok”, %9,4 oranında “çevremde / yakınımnda spor yapabileceğim yer yok ve %6,7 oranında “sağlığım el vermiyor” cevapları verilmiştir.

Tablo 13. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1. Önemli Neden?

<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1. Önemli Neden</b>	<b>%</b>
Zamanım yok	56,4%
Çevremde/yakınımnda spor yapabileceğim yer yok	9,4%
Sağlığım el vermiyor	6,7%

### 2.5.3. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 2. Önemli Neden?

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmama 2. Önemli nedeni olarak sıralanması istediğinde ortaya çıkan sonuca göre ilk üç sırada %18,4 oranında “çevremde / yakınımnda spor yapabileceğim yer yok”, %14,3 oranında “maddi durumum yeterli değil” ve %9,7 oranında “başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)” cevapları verilmiştir.

Tablo 14. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 2. Önemli Neden?

<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 2. Önemli Neden</b>	<b>%</b>
Çevremde/yakınımnda spor yapabileceğim yer yok	18,4%
Maddi durumum yeterli değil	14,3%
Başlıyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	9,7%

### 2.5.4. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 3. Önemli Neden?

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmama 3. Önemli nedeni olarak sıralanması istediğinde ortaya çıkan sonuca göre ilk üç sırada %17,9 oranında “çevremde / yakınımnda spor yapabileceğim yer yok”, %12,6 oranında “ihtiyaç hissetmiyorum” ve %12,0 oranında “Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil” cevapları verilmiştir.

Tablo 15. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 3. Önemli Neden?

<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 3. Önemli Neden</b>	<b>%</b>
Çevremde/yakınımnda spor yapabileceğim yer yok	17,9%
İhtiyaç hissetmiyorum	12,6%
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	12,0%

### 2.5.5. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama 1.2.3. Önemli Neden?

Fiziksel aktivite yapmama nedeni ilçeler bazında karşılaştırıldığında ilçelerin kendi içerisindeki sıralamasında “zamanım yok” seçeneğinde ilk sırada gelmektedir.

	Zamanım yok	Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer yok	Sağlığımı elvermiyor	Pandemi	Başyorum, devam edemiyorum (Motivasyon eksikliği)	Maddi durumum yeterli değil	Bakmak zorunda olduğum aile bireyleri var (çocuk, yaşlı vb.)	İlgimi çekmiyor	İhtiyaç hissetmiyorum	Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri uygun değil	Birlikte yapacak çevrem yok	Fiziksel aktivite katılmam ailem tarafından hoş karşılanmaz	Diğer
ADALAR	64,3%	0,0%	0,0%	28,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	7,1%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	67,1%	2,9%	5,7%	5,7%	1,4%	0,0%	1,4%	1,4%	1,4%	1,4%	8,6%	0,0%	2,9%
ATAŞEHİR	39,5%	16,8%	8,4%	4,2%	4,2%	3,4%	15,1%	2,5%	4,2%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%
AVCILAR	67,2%	6,4%	3,2%	3,2%	2,4%	7,2%	2,4%	3,2%	2,4%	0,8%	0,8%	0,0%	0,8%
BAĞCILAR	53,6%	19,7%	4,4%	0,5%	4,9%	3,3%	3,3%	1,6%	0,5%	3,3%	3,3%	0,5%	1,1%
BAHÇELİEVLER	46,7%	10,9%	7,9%	6,7%	9,1%	5,5%	3,6%	3,6%	1,8%	0,6%	2,4%	0,6%	0,6%
BAKIRKÖY	63,6%	4,5%	7,6%	4,5%	9,1%	3,0%	0,0%	3,0%	0,0%	1,5%	3,0%	0,0%	0,0%
BAŞAKŞEHİR	75,9%	11,6%	0,0%	0,0%	1,8%	4,5%	0,9%	0,0%	1,8%	2,7%	0,0%	0,9%	0,0%
BAYRAMPAŞA	63,4%	4,2%	9,9%	12,7%	1,4%	4,2%	0,0%	1,4%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BEŞİKTAŞ	78,2%	0,0%	3,6%	0,0%	5,5%	3,6%	0,0%	3,6%	1,8%	1,8%	1,8%	0,0%	0,0%
BEYKOZ	66,7%	3,7%	0,0%	0,0%	24,7%	3,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	72,4%	4,1%	4,1%	4,1%	2,0%	5,1%	1,0%	2,0%	1,0%	3,1%	0,0%	0,0%	1,0%
BEYOĞLU	55,8%	5,2%	10,4%	0,0%	11,7%	2,6%	1,3%	5,2%	1,3%	2,6%	3,9%	0,0%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	55,2%	6,0%	7,5%	9,0%	6,0%	3,0%	3,0%	3,0%	0,0%	4,5%	3,0%	0,0%	0,0%
ÇATALCA	88,5%	3,8%	3,8%	0,0%	0,0%	3,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	28,4%	9,5%	4,1%	8,1%	4,1%	12,2%	24,3%	1,4%	6,8%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
ESENLER	63,9%	8,3%	5,6%	1,9%	9,3%	1,9%	1,9%	1,9%	0,0%	1,9%	3,7%	0,0%	0,0%
ESENYURT	74,7%	4,7%	1,3%	5,6%	2,1%	3,0%	2,1%	0,9%	2,6%	1,3%	0,4%	0,0%	1,3%
EYÜPSULTAN	53,3%	4,8%	6,7%	17,1%	2,9%	2,9%	4,8%	4,8%	0,0%	1,9%	0,0%	1,0%	0,0%
FATİH	51,8%	3,6%	7,3%	6,6%	8,8%	2,9%	2,2%	2,9%	7,3%	3,6%	2,2%	0,7%	0,0%
GAZİOSMANPAŞA	44,0%	11,2%	10,3%	12,1%	11,2%	0,9%	2,6%	3,4%	3,4%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%
GÜNGÖREN	64,9%	15,6%	1,3%	5,2%	2,6%	1,3%	2,6%	2,6%	1,3%	2,6%	0,0%	0,0%	0,0%
KADIKÖY	57,6%	12,9%	9,4%	2,9%	7,9%	0,0%	0,0%	5,8%	1,4%	1,4%	0,7%	0,0%	0,0%
KAĞITHANE	54,6%	11,5%	3,1%	13,1%	3,8%	1,5%	3,1%	1,5%	3,8%	0,8%	1,5%	0,0%	1,5%
KARTAL	42,5%	9,7%	14,2%	6,7%	3,0%	9,7%	0,7%	7,5%	2,2%	3,0%	0,7%	0,0%	0,0%
KÜÇÜKÇEKMECE	57,9%	3,6%	8,6%	6,1%	5,6%	4,1%	4,6%	2,5%	1,5%	2,0%	2,5%	1,0%	0,0%
MALTEPE	48,7%	21,7%	11,3%	7,0%	3,5%	0,0%	1,7%	3,5%	0,0%	1,7%	0,9%	0,0%	0,0%
PENDİK	48,5%	15,8%	12,3%	4,1%	0,6%	2,3%	5,8%	2,3%	4,1%	2,3%	0,6%	0,0%	1,2%
SANCAKTEPE	46,9%	12,3%	4,9%	0,0%	7,4%	7,4%	6,2%	1,2%	4,9%	8,6%	0,0%	0,0%	0,0%
SARIYER	78,6%	2,9%	1,4%	0,0%	10,0%	1,4%	0,0%	2,9%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SİLİVRİ	79,6%	0,0%	6,1%	6,1%	4,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,0%	2,0%	0,0%	0,0%
SULTANBEYLİ	23,0%	23,0%	6,9%	2,3%	9,2%	24,1%	4,6%	3,4%	1,1%	2,3%	0,0%	0,0%	0,0%
SULTANGAZİ	61,9%	1,8%	4,4%	8,8%	4,4%	2,7%	7,1%	1,8%	2,7%	3,5%	0,9%	0,0%	0,0%
ŞİLE	40,0%	10,0%	0,0%	10,0%	20,0%	10,0%	0,0%	0,0%	10,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ŞİŞLİ	61,4%	4,5%	12,5%	0,0%	4,5%	5,7%	2,3%	1,1%	4,5%	2,3%	1,1%	0,0%	0,0%
TUZLA	71,2%	9,1%	3,0%	3,0%	3,0%	3,0%	7,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÜMRANİYE	38,1%	15,3%	11,9%	7,4%	4,0%	6,4%	5,9%	2,5%	5,9%	0,0%	1,0%	0,0%	1,5%
ÜSKÜDAR	55,7%	9,3%	8,7%	3,8%	5,5%	1,6%	3,3%	4,4%	1,1%	3,8%	1,6%	0,0%	1,1%
ZEYTİNBURNU	56,0%	8,3%	4,8%	4,8%	4,8%	2,4%	4,8%	3,6%	3,6%	0,0%	3,6%	0,0%	3,6%
TOPLAM	56,4%	9,4%	6,7%	5,3%	5,4%	4,0%	3,6%	2,6%	2,4%	1,9%	1,4%	0,2%	0,6%

Şekil 28. İlçe - Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmama Nedeni 1.2.3.

## 2.6. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Cinsiyet?

Daha fazla fiziksel aktivite yapma nedenleri sıralandığında %63,5 oranında “Zamanım olsaydı” yanıtı verilirken, %30,0 oranında “çevremde/ yakınımnda spor yapabileceğim yer olsaydı” yanıtı verilmiştir. Diğer yanıtını verenlerin oranı %0,8’dir. Bunun sebebi olarak; çevrede park / spor tesisi yok vb. gibi cevaplar vermişlerdir. Cinsiyet karşılaştırmasında %11,1 oranında sağlıklı olsaydım cevabını verenlerde kadınların oranı %57,2 iken erkeklerin oranı %42,8’dir.

Tablo 16. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Cinsiyet

Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız	Erkek		Kadın		TOPLAM	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
Zamanım olsaydı	65,0%	50,1%	62,1%	49,9%	63,5%	100,0%
Çevremde/yakınımnda spor yapabileceğim yer olsaydı	27,9%	45,5%	32,0%	54,5%	30,0%	100,0%
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri bana uygun olsaydı	15,6%	51,1%	14,3%	48,9%	15,0%	100,0%
Maddi durumum elverseydi	14,4%	47,9%	15,0%	52,1%	14,7%	100,0%
Bakmak zorunda olduğum kişileri bir yere bırakabilseydim	7,1%	27,1%	18,2%	72,9%	12,8%	100,0%
Motivasyonumu/dikkatimi koruyabilseydim	11,2%	48,9%	11,2%	51,1%	11,2%	100,0%
Sağlıklı olsaydım	9,7%	42,8%	12,5%	57,2%	11,1%	100,0%
İlgimi çeken spor olanakları olsaydı	10,2%	53,6%	8,5%	46,4%	9,3%	100,0%
İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	10,1%	58,1%	7,0%	41,9%	8,5%	100,0%
Birlikte aktivitelere katılabileceğim birileri olsaydı	6,9%	50,2%	6,5%	49,8%	6,7%	100,0%
Pandemi olmasaydı	5,2%	47,7%	5,5%	52,3%	5,3%	100,0%
Çevrem yadırgamasaydı	1,0%	54,1%	0,8%	45,9%	0,9%	100,0%
Ailem izin verseydi	0,4%	42,9%	0,6%	57,1%	0,5%	100,0%
Diğer	0,6%	38,2%	1,0%	61,8%	0,8%	100,0%

### 2.6.1. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız – Eğitim?

Daha fazla fiziksel aktivite yapma nedenleri ile Eğitim karşılaştırması aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

*Tablo 17. Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız - Eğitim*

Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız	Bir okul bitirmede		İlköğretim		Lise		Yüksekokul ve üzeri		Toplam	
	Sütun %	Satır%	Sütun %	Satır%	Sütun %	Satır%	Sütun %	Satır%	Sütun %	Satır%
Zamanım olsaydı	53,9%	4,5%	63,5%	47,9%	65,8%	24,8%	63,3%	22,8%	<b>63,5%</b>	<b>100%</b>
Çevremde/yakınımda spor yapabileceğim yer olsaydı	30,1%	5,3%	29,6%	47,2%	28,7%	22,9%	32,3%	24,6%	<b>30,0%</b>	<b>100%</b>
Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri bana uygun olsaydı	8,7%	3,1%	12,6%	40,3%	17,8%	28,5%	18,4%	28,2%	<b>14,9%</b>	<b>100%</b>
Maddi durumum elverseydi	27,9%	10,0%	17,6%	57,4%	12,1%	19,8%	8,2%	12,8%	<b>14,7%</b>	<b>100%</b>
Bakmak zorunda olduğum kişileri bir yere bırakabilseydim	22,4%	9,2%	14,5%	54,4%	11,8%	22,2%	7,9%	14,1%	<b>12,8%</b>	<b>100%</b>
Motivasyonumu/dikkatimi koruyabilseydim	10,5%	5,0%	10,6%	45,3%	10,4%	22,4%	13,4%	27,4%	<b>11,2%</b>	<b>100%</b>
Sağlıklı olsaydım	27,9%	13,2%	13,6%	58,5%	7,5%	16,2%	5,9%	12,1%	<b>11,1%</b>	<b>100%</b>
İlgimi çeken spor olanakları olsaydı	6,4%	3,6%	8,3%	42,7%	10,2%	26,4%	11,1%	27,2%	<b>9,3%</b>	<b>100%</b>
İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	7,3%	4,5%	7,9%	44,6%	8,8%	25,0%	9,6%	25,9%	<b>8,5%</b>	<b>100%</b>
Birlikte aktivitelere katılabileceğim birileri olsaydı	3,2%	2,5%	6,2%	44,4%	7,3%	26,2%	7,9%	26,9%	<b>6,7%</b>	<b>100%</b>
Pandemi olmasaydı	4,6%	4,5%	4,8%	42,8%	5,1%	23,0%	7,0%	29,7%	<b>5,3%</b>	<b>100%</b>
Çevrem yadırgamasaydı	1,4%	8,1%	1,0%	54,1%	0,8%	21,6%	0,6%	16,2%	<b>0,9%</b>	<b>100%</b>
Ailem izin verseydi	1,4%	14,3%	0,7%	61,9%	0,4%	19,0%	0,1%	4,8%	<b>0,5%</b>	<b>100%</b>
Diğer	1,4%	8,8%	0,8%	44,1%	0,6%	17,6%	1,1%	29,4%	<b>0,8%</b>	<b>100%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>5,3%</b>	<b>100,0%</b>	<b>47,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>24,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>22,8%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>



### **2.6.2. İlçe - Hayatınızda Ne Değişseydi Daha Fazla Fiziksel Aktivite Yapardınız?**

İlçe bazında daha fazla fiziksel aktivite yapma nedenleri sıralandığında ilk sırada “zamanım olsaydı” seçeneği gelmektedir.

	Zamanım olsaydı	Çevremde yakımda spor yapabileceğim yer olsaydı	Çevremdeki spor tesislerinin çalışma saatleri bana uygun olsaydı	Maddi durumum elverişli olsaydı	Bakmak zorunda olduğum kişileri bir yere bırakabilseydim	Motivasyonum/dukkatımı koruyabilseydim	Sağlıklı olsaydım	İlgimi çeken spor olanakları olsaydı	İhtiyaç hissetmeye başlasaydım	Birlikte aktiviteler katılabilirdim	Pandemi olmasaydı	Çevrem yadırgamasaydı	Ailem izin verseydi	Diğer
ADALAR	64,3%	0,0%	7,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	35,7%	28,6%	0,0%	28,6%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	62,9%	24,3%	12,9%	10,0%	2,9%	2,9%	8,6%	11,4%	10,0%	12,9%	4,3%	0,0%	0,0%	5,7%
ATAŞEHİR	55,9%	61,0%	11,9%	22,0%	42,4%	12,7%	13,6%	13,6%	12,7%	1,7%	5,1%	0,8%	0,0%	2,5%
AVCILAR	74,4%	20,0%	8,8%	12,0%	4,0%	8,0%	4,8%	6,4%	7,2%	2,4%	4,8%	1,6%	0,0%	1,6%
BAĞCILAR	63,4%	41,0%	13,1%	8,7%	6,6%	8,2%	4,4%	2,2%	1,6%	2,7%	0,5%	1,6%	1,1%	1,1%
BAHÇELİEVLER	60,1%	33,9%	17,3%	27,4%	7,1%	15,5%	13,1%	11,3%	7,1%	8,9%	5,4%	3,0%	3,0%	0,6%
BAKIRKÖY	62,7%	32,8%	13,4%	19,4%	6,0%	13,4%	16,4%	7,5%	7,5%	19,4%	11,9%	1,5%	0,0%	1,5%
BAŞAKŞEHİR	87,6%	27,3%	15,7%	46,3%	19,0%	17,4%	6,6%	3,3%	5,8%	5,0%	0,0%	7,4%	2,5%	0,0%
BAYRAMPAŞA	60,6%	22,5%	4,2%	12,7%	0,0%	9,9%	9,9%	7,0%	9,9%	4,2%	14,1%	0,0%	0,0%	0,0%
BEŞİKTAŞ	83,6%	7,3%	5,5%	14,5%	3,6%	21,8%	5,5%	20,0%	25,5%	9,1%	0,0%	1,8%	0,0%	0,0%
BEYKOZ	36,3%	30,0%	26,3%	1,3%	0,0%	12,5%	3,8%	2,5%	0,0%	6,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	79,4%	25,2%	12,1%	9,3%	2,8%	8,4%	0,9%	5,6%	5,6%	2,8%	2,8%	0,0%	0,0%	0,9%
BEYOĞLU	59,7%	42,9%	42,9%	9,1%	6,5%	18,2%	18,2%	7,8%	3,9%	15,6%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	72,1%	27,9%	10,3%	4,4%	4,4%	10,3%	8,8%	1,5%	0,0%	10,3%	7,4%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇATALCA	84,6%	23,1%	3,8%	19,2%	0,0%	0,0%	15,4%	0,0%	0,0%	15,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	58,7%	22,7%	5,3%	26,7%	38,7%	14,7%	6,7%	8,0%	8,0%	2,7%	10,7%	0,0%	0,0%	4,0%
ESENLER	70,6%	28,4%	11,0%	13,8%	11,9%	15,6%	11,0%	12,8%	11,0%	14,7%	4,6%	0,9%	0,9%	0,0%
ESENYURT	80,8%	16,7%	8,1%	14,1%	9,4%	3,8%	4,7%	3,0%	4,3%	4,7%	3,8%	0,0%	0,0%	1,3%
EYÜPSULTAN	67,0%	14,0%	8,0%	10,0%	12,0%	7,0%	9,0%	11,0%	7,0%	7,0%	15,0%	1,0%	0,0%	0,0%
FATİH	69,1%	11,0%	8,1%	11,8%	6,6%	11,0%	13,2%	8,8%	16,9%	8,1%	4,4%	1,5%	0,0%	0,0%
GAZİOSMANPAŞA	47,0%	13,9%	15,7%	6,1%	6,1%	15,7%	14,8%	12,2%	13,0%	3,5%	11,3%	0,0%	0,0%	0,0%
GÜNGÖREN	68,4%	30,4%	16,5%	13,9%	3,8%	8,9%	5,1%	7,6%	8,9%	1,3%	8,9%	0,0%	0,0%	1,3%
KADIKÖY	59,0%	38,8%	28,1%	2,9%	12,2%	15,1%	14,4%	20,9%	12,2%	7,9%	3,6%	0,0%	0,0%	0,0%
KAĞITHANE	62,0%	17,8%	12,4%	5,4%	6,2%	9,3%	7,0%	4,7%	5,4%	6,2%	9,3%	0,0%	0,8%	1,6%
KARTAL	52,9%	33,1%	11,8%	18,4%	13,2%	9,6%	19,1%	16,9%	13,2%	2,2%	8,8%	0,0%	0,7%	0,7%
KÜÇÜKÇEKMECE	66,8%	19,5%	12,7%	11,2%	10,7%	10,7%	13,2%	16,1%	12,2%	14,1%	4,4%	2,0%	1,0%	0,0%
MALTEPE	58,0%	42,0%	19,6%	4,5%	14,3%	8,0%	14,3%	18,8%	15,2%	0,9%	6,3%	0,0%	0,0%	0,0%
PENDİK	59,2%	42,5%	20,1%	15,5%	20,7%	3,4%	15,5%	9,8%	8,0%	1,1%	5,7%	0,6%	0,6%	0,6%
SANCAKTEPE	56,9%	58,7%	27,5%	24,8%	22,0%	17,4%	11,0%	3,7%	4,6%	16,5%	0,0%	1,8%	1,8%	0,9%
SARIYER	42,3%	19,7%	14,1%	1,4%	5,6%	21,1%	1,4%	14,1%	7,0%	4,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SİLİVRİ	73,5%	8,2%	0,0%	2,0%	0,0%	4,1%	14,3%	4,1%	8,2%	0,0%	8,2%	0,0%	0,0%	2,0%
SULTANBEYLİ	29,1%	84,9%	44,2%	40,7%	22,1%	30,2%	5,8%	2,3%	3,5%	16,3%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%
SULTANGAZİ	71,7%	15,0%	11,5%	13,3%	15,0%	6,2%	5,3%	8,0%	11,5%	6,2%	8,0%	0,0%	0,0%	0,9%
ŞİLE	40,0%	20,0%	0,0%	20,0%	0,0%	30,0%	10,0%	20,0%	20,0%	0,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ŞİŞLİ	71,1%	31,1%	13,3%	18,9%	3,3%	13,3%	15,6%	6,7%	12,2%	8,9%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%
TUZLA	78,8%	36,4%	21,2%	9,1%	21,2%	6,1%	15,2%	10,6%	4,5%	3,0%	4,5%	0,0%	0,0%	0,0%
ÜMRANİYE	57,7%	41,8%	12,4%	21,9%	36,3%	5,5%	18,4%	9,0%	11,9%	3,5%	9,0%	0,5%	0,5%	2,0%
ÜSKÜDAR	56,8%	26,2%	20,8%	9,3%	18,0%	14,2%	22,4%	6,0%	3,3%	9,8%	2,7%	1,1%	0,5%	1,1%
ZEYTİNBURNU	58,1%	24,4%	7,0%	23,3%	12,8%	17,4%	15,1%	20,9%	8,1%	4,7%	8,1%	0,0%	0,0%	0,0%
TOPLAM	63,5%	30,0%	15,0%	14,7%	12,8%	11,2%	11,1%	9,3%	8,5%	6,7%	5,3%	0,9%	0,5%	0,8%

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

Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz nedenleri sıralandığında %68,2 oranında “Yürüyüş Yapmak” yanıtı verilirken, %32,6 oranında “Yüzmek”, %23,8 oranında “Koşmak” yanıtı verilmiştir. Diğer yanıtı verenlerin oranı %0,8’dir. Bunlar; zumba, okçuluk, buz pateni, yelkenli vb. gibi cevaplar vermişlerdir.

Tablo 18. Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz

Fırsat Olsa Hangi Fiziksel Aktivite Türlerini Yapmak İstersiniz	%
Yürüyüş Yapmak	68,2%
Yüzmek	32,6%
Koşmak	23,8%
Fitness salonunda çalışmak	19,5%
Bisiklete Binmek	13,3%
Yoga/Pilates	9,4%
Futbol Oynamak	8,7%
Dövüş Sporları yapmak	5,8%
Takım sporları (Basketbol, voleybol, hentbol)	5,5%
Tenis Oynamak	3,4%
Jimnastik	3,2%
Masa Tenisi Oynamak	2,6%
Diğer	0,8%

## 2.8. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı?

Ankete katılanlar %84,5 oranında 18 yaşından önce herhangi bir düzenli spor geçmişlerinin olmadığını belirtmişler. Evet diyenlerin %27,8'i futbol, %11,4'ü basketbol, %10,4'ü fitness, %9,8'i voleybol, %8'i uzak doğu sporları vb. gibi spor geçmişlerinin olduğunu söylemişlerdir.



Şekil 29. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapma Durumu

### 2.8.1. İlçe - 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı?

İlçe karşılaştırmasında 18 yaşından önce herhangi bir düzenli spor yaptınız mı? Sorusuna en fazla oranda evet yanıtını veren ilçeler “Zeytinburnu, Çekmeköy ve Beşiktaş ilçeleri”dir.

Tablo 19. İlçe - Yaşından Önce Düzenli Spor Yapma Durumu

İLÇE	EVET	HAYIR	İLÇE	EVET	HAYIR
ADALAR	13,3%	86,7%	GAZİOSMANPAŞA	19,9%	80,1%
ARNAVUTKÖY	2,6%	97,4%	GÜNGÖREN	11,6%	88,4%
ATAŞEHİR	10,8%	89,2%	KADIKÖY	22,1%	77,9%
AVCILAR	12,3%	87,7%	KAĞITHANE	12,9%	87,1%
BAĞCILAR	15,4%	84,6%	KARTAL	12,1%	87,9%
BAHÇELİEVLER	18,7%	81,3%	KÜÇÜKÇEKMECE	22,9%	77,1%
BAKIRKÖY	26,4%	73,6%	MALTEPE	22,3%	77,7%
BAŞAKŞEHİR	8,5%	91,5%	PENDİK	15,9%	84,1%
BAYRAMPAŞA	14,0%	86,0%	SANCAKTEPE	8,7%	91,3%
BEŞİKTAŞ	26,6%	73,4%	SARIYER	23,5%	76,5%
BEYKOZ	8,1%	91,9%	SİLİVRİ	2,9%	97,1%
BEYLİKDÜZÜ	11,6%	88,4%	SULTANBEYLİ	1,1%	98,9%
BEYOĞLU	19,3%	80,7%	SULTANGAZİ	4,7%	95,3%
BÜYÜKÇEKMECE	7,9%	92,1%	ŞİLE	25,0%	75,0%
ÇATALCA	8,3%	91,7%	ŞİŞLİ	12,9%	87,1%
ÇEKMEKÖY	28,4%	71,6%	TUZLA	21,2%	78,8%
ESENLER	10,3%	89,7%	ÜMRANİYE	17,7%	82,3%
ESENYURT	10,9%	89,1%	ÜSKÜDAR	24,0%	76,0%
EYÜPSULTAN	16,1%	83,9%	ZEYTİNBURNU	36,6%	63,4%
FATİH	9,0%	91,0%	<b>TOPLAM</b>	<b>15,5%</b>	<b>84,5%</b>

### 2.8.2. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapanların Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu?

18 yaşından önce spor yapanların %25,1'i düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaya devam ederken, bu oran 18 yaşından önce spor yapmayanlarda %11,0'dir.

Tablo 20. Düzenli Spor Yapma Durumu

18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı?	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Evet	25,1%	74,9%
Hayır	11,0%	89,0%

Yaş gruplarına göre incelendiğinde 18 – 25 yaş arasında daha önce spor yapmış bireylerin %35,8'inin düzenli spor yaptığı görülmektedir. Fakat bu oran genel anlamda yaş arttıkça azalmaktadır.

Tablo 21. Yaş Aralıklarının Düzenli Spor Yapma Durumu

Yaş	18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yaptınız Mı?	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
		Evet	Hayır
18-25	Evet	35,8%	64,2%
	Hayır	16,3%	83,7%
26-35	Evet	33,2%	66,8%
	Hayır	12,3%	87,7%
36-45	Evet	20,2%	79,8%
	Hayır	9,6%	90,4%
46-55	Evet	11,3%	88,7%
	Hayır	7,5%	92,5%
56-65	Evet	14,8%	85,2%
	Hayır	10,6%	89,4%
65+	Evet	19,4%	80,6%
	Hayır	12,2%	87,8%

#### 2.8.4. 18 Yaşından Önce Düzenli Spor Yapan Ailelerin Çocuklarının Spor Yapma Durumu?

Hanede 18 yaşından önce spor yapan çocuklu ailelerin %22,8’inde çocukları da düzenli fiziksel aktivitede bulunmaktadır. Diğer ailelerde bu oran %8,7’dir.

Tablo 22. Çocukların Spor Yapma Durumu

	18 yaşından önce düzenli spor yaptınız mı?	
	Evet	Hayır
18 yaşından küçük spor yapmayan haneler	77,2%	91,3%
18 yaşından küçük spor yapan haneler	22,8%	8,7%

#### 2.9. Faaliyetleri Yapma Sıklığı

Ada – Konut mülkiyet durumları incelendiğinde ev sahibi olma oranı en fazla 58,3% ile Burgazada en az 53,4% oranında Büyükkada’dadır.

Tablo 23. 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	0,5%	0,2%	2,6%	3,7%	7,8%	9,6%	19,0%	10,3%	<b>46,4%</b>	100,0%
TV seyretmek	15,8%	<b>56,8%</b>	12,1%	4,3%	1,7%	1,1%	0,7%	0,6%	6,9%	100,0%
Keyif için alışverişe çıkmak	0,6%	1,4%	5,7%	7,5%	8,8%	10,2%	16,7%	7,7%	<b>41,4%</b>	100,0%
Roman, öykü okumak	0,8%	10,1%	9,5%	8,0%	9,5%	8,8%	7,1%	5,4%	<b>40,7%</b>	100,0%
Konsere, tiyatroya ya da müzeye gitmek	0,1%	0,3%	1,3%	2,2%	4,9%	5,5%	12,5%	9,3%	<b>63,9%</b>	100,0%
Akrabalarla bir araya gelmek	0,4%	3,3%	8,1%	12,2%	16,5%	18,2%	16,1%	4,9%	<b>20,2%</b>	100,0%
Arkadaşlarla bir araya gelmek	0,7%	5,6%	15,2%	16,3%	14,7%	15,8%	8,4%	2,7%	<b>20,6%</b>	100,0%
Müzik dinlemek	9,6%	<b>41,2%</b>	12,4%	8,1%	4,0%	3,0%	1,7%	0,8%	19,0%	100,0%
Bir sportif faaliyete seyirci olarak katılmak (Maça gitmek)	0,8%	0,7%	1,6%	2,9%	3,7%	3,5%	7,4%	6,7%	<b>72,7%</b>	100,0%
Kendinizin aktif olarak hareket ederek katıldığınız bir sportif faaliyete katılmak (maç yapmak, yürümek vb)	0,5%	2,2%	5,4%	5,2%	4,9%	4,5%	5,5%	5,3%	<b>66,5%</b>	100,0%
El işleri (marangozluk, dikiş, nakış vb.)	1,1%	6,3%	5,3%	4,3%	5,4%	4,5%	4,9%	3,8%	<b>64,5%</b>	100,0%
İnternette gezinmek, Facebook ve benzeri sosyal ağlara katılmak	22,0%	<b>40,2%</b>	7,4%	3,9%	2,0%	1,5%	0,9%	0,7%	21,5%	100,0%
Fiziksel aktivite/Spor/Egzersiz	1,4%	8,1%	13,5%	8,5%	8,9%	7,2%	5,3%	3,5%	<b>43,6%</b>	100,0%

## 2.10. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi

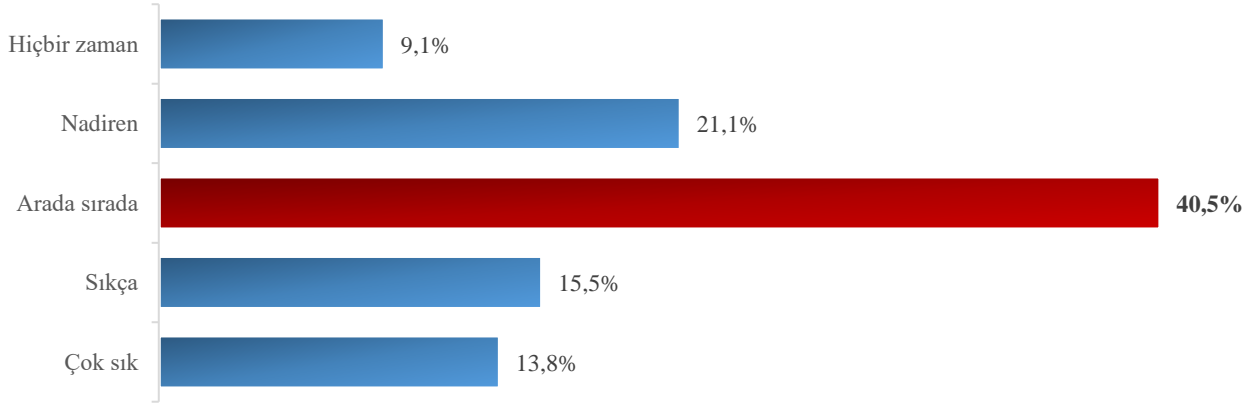
Ankete katılanlara sorulan boş vakitlerinizde yaptıklarınızı düşündüğünüzde bunların tümü sizin için ne derece tatmin edicidir sorusuna tatmin düzeyi “5” olarak cevaplayanların sayısı %20,6 oranındadır.

Tablo 24. Boş Vakitlerinizde Yaptıklarınızın Tatmin Derecesi

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç tatmin edici değil	5,8%	2,3%	3,1%	5,9%	6,5%	<b>20,6%</b>	12,0%	15,2%	13,9%	7,8%	7,0%	Çok tatmin edici

## 2.11. Boş Vakitlerinizde Ne Sıklıkla Canınız Sıkılıyor

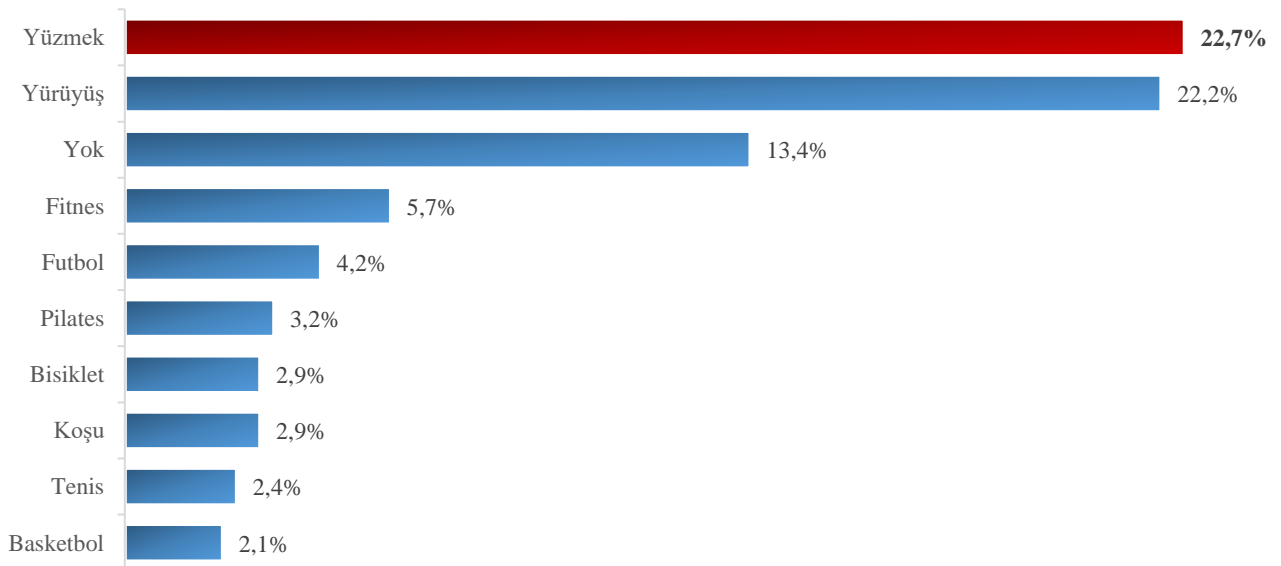
Boş vakitlerinizi düşünürseniz ne sıklıkla bu zaman içinde canınız sıkılıyor sorusuna ankete katılanların %40,5'i "arada sırada", %21,1 oranında "nadiren" cevabını verirken "çok sık" cevabını verenlerin oranı %13,8'dir.



Şekil 30. Boş Vakitlerinizde Ne Sıklıkla Canınız Sıkılıyor

## 2.12. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/Spor/Egzersiz?

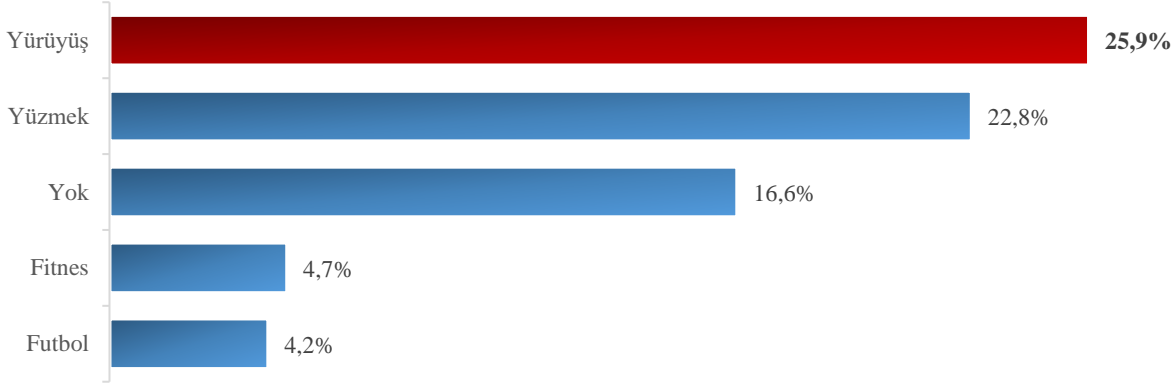
Anket yapılan kişilere sorulan; hiç olanak bulamadığınız ama yapmayı çok istediğiniz aktivite – Spor sorusu bütün olarak düşünüldüğünde en fazla cevap verilen ilk 10 cevapta; en çok %22,7 ile "Yüzmek" ve %22,2 ile "Yürüyüş" cevabı verilmiştir. %13,4'lük bir kesim ise herhangi fiziksel aktivite/spor/egzersiz gibi bir faaliyette bulunmak istemediklerini belirtmişlerdir.



Şekil 31. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor

### 2.12.1. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 1?

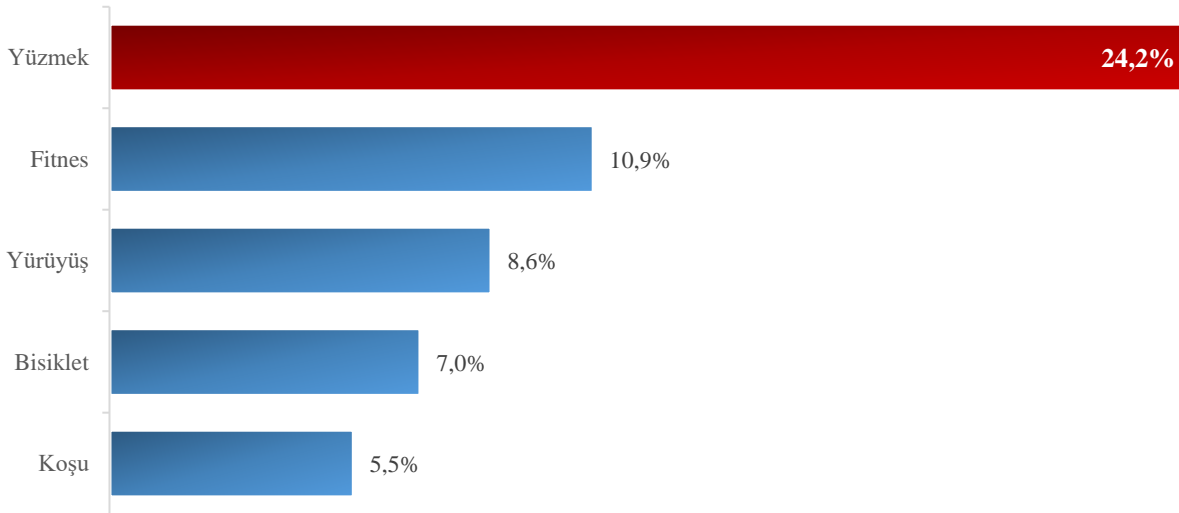
İlk olarak hiç olanak bulamadığınız ama yapmayı çok istediğiniz fiziksel aktivite /spor / egzersiz 1 sorusuna en çok cevap verilen 5 aktivite arasında; %25,9 ile yürüyüş ve %22,8 ile yüzmek cevapları verilmiştir.



Şekil 32. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 1

### 2.12.2. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 2?

İkinci olarak hiç olanak bulamadığınız ama yapmayı çok istediğiniz fiziksel aktivite /spor / egzersiz 2 sorusuna en çok cevap verilen 5 aktivite arasında; %24,2 ile Yüzmek ve %10,9 ile Fitnes cevapları verilmiştir.

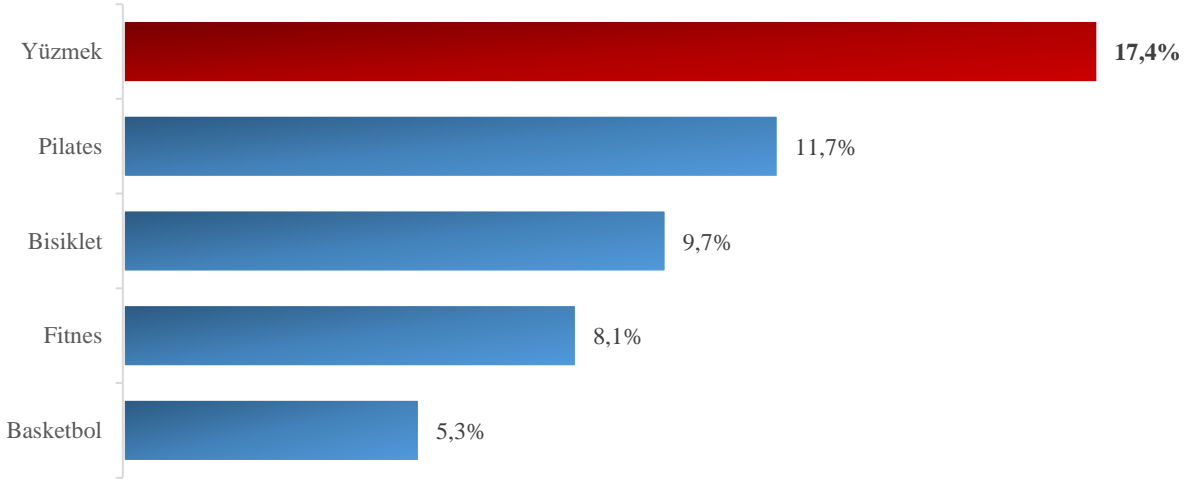


Şekil 33. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 2



### 2.12.3. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/ Spor /Egzersiz 3?

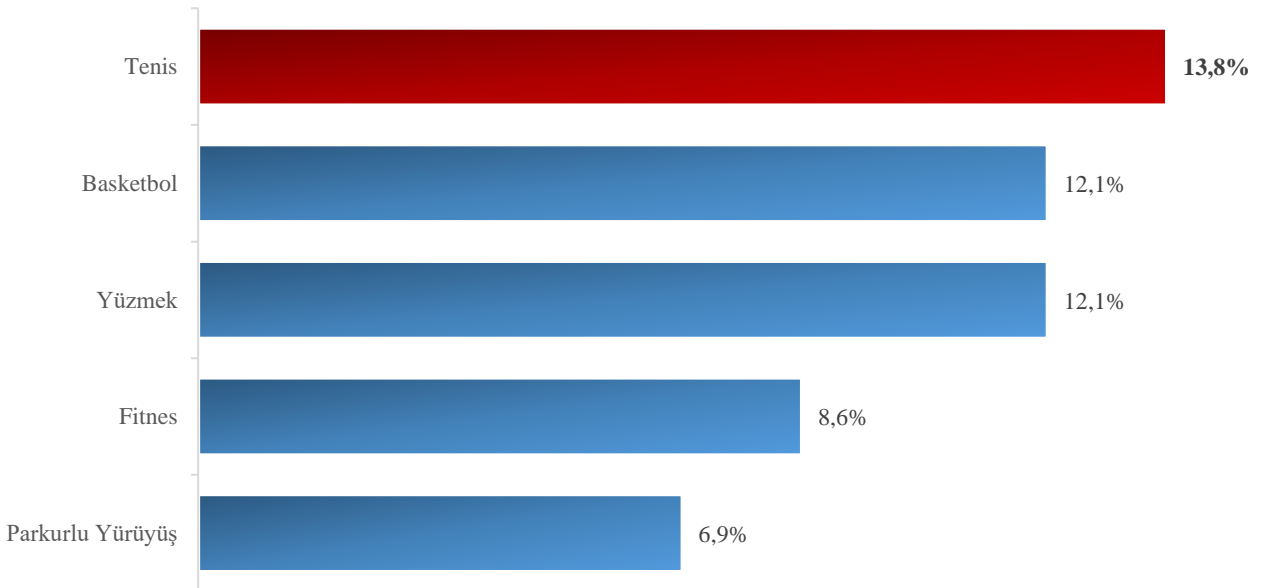
Üçüncü olarak hiç olanak bulamadığınız ama yapmayı çok istediğiniz fiziksel aktivite /spor / egzersiz 3 sorusuna en çok cevap verilen 5 aktivite arasında; %17,4 ile Yüzmek ve %11,7 ile Pilates cevapları verilmiştir.



Şekil 34. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 3

### 2.12.4. Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Fiziksel Aktivite/Spor/Egzersiz 4?

Dördüncü olarak hiç olanak bulamadığınız ama yapmayı çok istediğiniz fiziksel aktivite /spor / egzersiz 4 sorusuna en çok cevap verilen 5 aktivite arasında; %13,8 ile Tenis ve %12,1 ile Basketbol ve Yüzmek cevapları verilmiştir.



Şekil 35. Hiç Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz Aktivite – Spor 4

### 2.12.5. İlçe - Olanak Bulamadığınız Ama Yapmayı Çok İsteddiğiniz F.Aktivite/Spor/Egzersiz?

İlçe – Fiziksel Aktivite karşılaştırmasında ilçelerde yaşayanların en çok yapmak istediği ilk 3 aktivite aşağıdaki gibidir.

Tablo 25. İlçe - Fiziksel Aktivite

İLÇELER	F. Aktivite 1	F. Aktivite 2	F. Aktivite 3	İLÇELER	F. Aktivite 1	F. Aktivite 2	F. Aktivite 3
ADALAR	Yüzmek	Futbol	Yürüyüş	GAZİOSMANPAŞA	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
ARNAVUTKÖY	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	GÜNGÖREN	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
ATAŞEHİR	Yüzmek	Fitnes	Yürüyüş	KADIKÖY	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
AVCILAR	Yürüyüş	Yüzmek	Fitnes	KAĞITHANE	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
BAĞCILAR	Yürüyüş	Yüzmek	Koşu	KARTAL	Yürüyüş	Yüzmek	Bisiklet Sürmek
BAHÇELİEVLER	Yürüyüş	Yüzmek	Fitnes	KÜÇÜKÇEKMECE	Yürüyüş	Yüzmek	Futbol
BAKIRKÖY	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	MALTEPE	Yüzmek	Yürüyüş	Paraşütle Atlama
BAŞAKŞEHİR	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	PENDİK	Yürüyüş	Yüzmek	Bisiklet Sürmek
BAYRAMPAŞA	Yürüyüş	Yüzmek	Fitnes	SANCAKTEPE	Yürüyüş	Yüzmek	Pilates
BEŞİKTAŞ	Pilates	Boks	Yüzmek	SARIYER	Yüzmek	Tenis	Yürüyüş
BEYKOZ	Yüzmek	Boks	Futbol	SİLİVRİ	Yürüyüş	Yüzmek	Futbol
BEYLİKDÜZÜ	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	SULTANBEYLİ	Yürüyüş	Yüzmek	Pilates
BEYOĞLU	Yüzmek	Tenis	Basketbol	SULTANGAZİ	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
BÜYÜKÇEKMECE	Yürüyüş	Yüzmek	Fitnes	ŞİLE	Yüzmek	Yürüyüş	Koşu
ÇATALCA	Yürüyüş	Yüzmek	Fitnes	ŞİŞLİ	Yüzmek	Yoga	Fitnes
ÇEKMEKÖY	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes	TUZLA	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes
ESENLER	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	ÜMRANİYE	Yüzmek	Yürüyüş	Pilates
ESENYURT	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol	ÜSKÜDAR	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol
EYÜPSULTAN	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes	ZEYTİNBURNU	Yüzmek	Yürüyüş	Futbol
FATİH	Yüzmek	Yürüyüş	Fitnes				

### 2.13. 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 %46,1 ile “ücret karşılığı bir işte çalışmak” ve %45,3 ile “seyahat etmek” yanıtları verilmiştir.

Tablo 26. 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 istemezdim/Şimdiki kadar zaman ayırmak isterdim	Biraz daha fazla zaman ayırmak isterdim	Çok daha fazla zaman ayırmak isterdim	Toplam
Ücret karşılığı bir işte çalışmak	6,7%	3,6%	46,1%	19,1%	24,5%	100,0%
Ev işleriyle uğraşmak	17,1%	18,6%	35,0%	12,9%	16,3%	100,0%
Ailenizle vakit geçirmek	1,0%	3,3%	32,4%	26,3%	37,1%	100,0%
Spor yapmak	3,0%	3,0%	17,5%	37,5%	39,0%	100,0%
Seyahat etmek	2,4%	2,3%	16,5%	33,6%	45,3%	100,0%
Daha iyi beslenmek	1,1%	1,7%	27,5%	28,1%	41,6%	100,0%
Sanatla ilgilenmek	9,3%	4,4%	37,6%	20,9%	27,8%	100,0%

## C. SAĞLIK

### 3.1. İfadelere Katılma Dereceleri

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda açıklanmıştır.

Tablo 27. İfadelere Katılma Dereceleri

Aşağıdakileri daha mı çok ya da daha mı az yapmak isterdiniz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Genel olarak sağlıklı bir insan olduğuma inanıyorum	3,0%	6,0%	12,1%	25,0%	<b>53,9%</b>
Sağlığıma Özen Gösteririm	1,6%	3,2%	10,4%	35,0%	<b>49,8%</b>
Düzenli olarak sağlık kontrollerimi yaptırırım	9,1%	9,6%	16,8%	24,9%	<b>39,5%</b>
Spor ve Fiziksel Aktivite Beden sağlığı için çok önemlidir	0,3%	0,5%	5,7%	25,0%	<b>68,5%</b>
Spor/Fiziksel Aktivite yaptığım dönemlerde kendimi fiziksel olarak daha sağlıklı hissediyorum	0,6%	0,6%	8,0%	25,5%	<b>65,3%</b>

#### 3.1.1. Yapılmak İstenen Aktivite – Düzenli Spor / Egzersiz Yapma Durumu?

Yapılmak istenen aktivite ile düzenli spor / egzersiz yapma durumu tablosu aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 28. Yapılmak İstenen Aktivite - Düzenli Spor/ Egzersiz Yapma Durumu

Yapmak İstedikleriniz	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Genel olarak sağlıklı bir insan olduğuma inanıyorum	4,4	4,2
Sağlığıma Özen Gösteririm	4,4	4,3
Düzenli olarak sağlık kontrollerimi yaptırırım	3,8	3,7
Spor ve Fiziksel Aktivite Beden sağlığı için çok önemlidir	4,7	4,6
Spor/Fiziksel Aktivite yaptığım dönemlerde kendimi fiziksel olarak daha sağlıklı hissediyorum	4,7	4,5
Koyduğum hedeflere ulaşabilirim	4,4	4,2
Zorlandığım bir şey olduğunda onu tamamlayana/çözene kadar çalışmaya devam ederim	4,2	4,1

## D. KİŞİSEL GELİŞİM MUTLULUK

### 4.1. İfadelere Katılma Dereceleri

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda açıklanmıştır.

Tablo 29. Aşağıdaki İfadelere Ne Derece Katılırsınız

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtir misiniz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılmıyorum Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Koyduğum hedeflere ulaşabilirim	2,4%	2,6%	14,5%	30,4%	<b>50,1%</b>
Zorlandığım bir şey olduğunda onu tamamlayana/çözene kadar çalışmaya devam ederim	3,4%	3,0%	16,9%	29,7%	<b>47,0%</b>

### 4.2. Genel Olarak Sağlığınızdan Ne Kadar Endişelisiniz?

Genel olarak sağlığınızdan ne kadar endişelisiniz sorusunu puanlamaları istenen katılımcıların endişe seviyesi % 16,9 oranında “5” olarak ölçülmüştür.

Tablo 30. Genel Olarak Sağlığınızdan Ne Kadar Endişelisiniz?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç endişeli değilim	11,7%	4,8%	6,7%	7,4%	6,1%	<b>16,9%</b>	9,3%	14,1%	12,9%	3,9%	6,2%	Çok endişeliyim

### 4.3. Hayatınızdan Ne Derece Memnunsunuz?

Bir bütün olarak düşündüğünüzde hayatınızdan ne derce memnunsunuz? sorusuna yanıt verenlerin memnuniyet derecesi %19,9 ile “8” olduğu görülmektedir.

Tablo 31. Hayatınızdan Ne Derece Memnunsunuz?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç memnun değilim	3,4%	1,0%	2,6%	4,5%	4,7%	15,4%	11,0%	17,0%	<b>19,9%</b>	10,4%	10,1%	Çok memnunuz

#### 4.4. İnsanların Çoğunluğuna Güvenilebilir Mi?

İnsanların çoğunluğuna güvenilebilir mi sorusuna katılımcıların %37,1'i "10" puan olarak hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerekir cevabını vermiştir.

Tablo 32. İnsanların Çoğunluğuna Güvenilebilir Mi?

Çoğu insana güvenilebilir

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2,1%	1,7%	1,8%	1,7%	2,2%	10,3%	4,9%	10,3%	16,1%	11,8%	37,1%

Hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerekir

#### 4.5. İnsanlar Sizden Yararlanır Mı Yoksa Dürüst Mü Olur?

Eğer ellerine fırsat geçse genelde çoğu insan sizden yararlanmaya mı, yoksa size karşı dürüst davranmaya mı çalışır? Sorusuna verilen cevapların %24,2'si "0" cevabını vererek ellerine fırsat geçse çoğu insan sizden yararlanmaya çalışır yanıtını vermiştir.

Tablo 33. İnsanlar Sizden Yararlanır Mı Yoksa Dürüst Mü Olur?

Ellerine fırsat geçse çoğu insan sizden yararlanmaya çalışır

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25,9%	8,4%	8,9%	7,2%	4,0%	12,7%	5,0%	6,3%	7,6%	6,9%	7,1%

Hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerekir

#### 4.6. İnsanlar Genellikle Başkalarına Yardımcı Olma Eğiliminde Midir?

İnsanlar genellikle başlarına yardımcı olma eğiliminde midir sorusuna cevap verenlerin %32,9'u "10" yanıtını vererek çoğu insan kendi başlarının çaresine bakmaya çalışır cevabını vermiştir.

Tablo 34. İnsanlar Genellikle Başkalarına Yardımcı Olma Eğiliminde Midir?

İnsanlar genellikle başkalarına yardımcı olma eğilimindedir

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3,6%	1,6%	2,7%	2,4%	3,1%	13,1%	5,1%	8,1%	14,0%	13,4%	32,9%

Çoğu insan kendi başlarının çaresine bakmaya çalışır

#### 4.7. İfadelerin – Düzenli Olarak Spor Ya Da Egzersiz Yapma Durumu?

Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz? Sorusunun sağlık ve hayat ile ilgili endişe dereceleri aşağıda belirtilmiştir.

	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Genel olarak sağlığınıza ne kadar endişelisiniz?	4,5	5,1
Bir bütün olarak düşündüğünüzde hayatınızdan ne derece memnunsunuz?	6,6	6,5
Size, genelde insanların çoğunluğuna güvenilebilir mi? Yoksa başkalarıyla bir ilişki kurarken veya iş yaparken hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak mı gerekir?	7,6	7,8
Eğer ellerine fırsat geçse genelde çoğu insan sizden yararlanmaya mı, yoksa size karşı dürüst davranmaya mı çalışır?	3,7	4,0
Size insanlar genellikle başkalarına yardımcı olma eğiliminde midir, yoksa kendi başlarının çaresine bakmaya mı çalışır?	7,1	7,5

## E. AKTİVİTE OLANAKLARI

### 5.1. Aşağıdaki İfadelere Katılma Dereceleri?

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda açıklanmıştır.

*Tablo 35. Katılma Dereceleri*

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtir misiniz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için yeterli olanaklar mevcuttur	<b>34,2%</b>	17,8%	17,6%	16,8%	13,6%
Yerel yönetimler fiziksel aktivite için yeterli olanak sağlıyorlar	<b>33,4%</b>	19,6%	18,6%	17,6%	10,7%
Yaşadığım çevrede yollar yürüyüş yapmak için uygundur	<b>40,3%</b>	19,2%	14,8%	15,0%	10,8%
İstanbul'da genel sportif faaliyet/fiziksel aktivite amaçlı spor merkezleri yeterli sayıdadır	<b>26,5%</b>	18,6%	26,4%	19,5%	9,0%
İstanbul'da düzenlenen spor etkinlikleri yeterli seviyededir	<b>25,7%</b>	17,3%	<b>28,5%</b>	19,6%	8,9%



## 5.2. İlçe - İfadelere Katılma Dereceleri?

İlçe ve yaşanılan çevre ile ilgili katılma dereceleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

İLÇELER	Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için yeterli olanaklar mevcuttur	Yerel yönetimler fiziksel aktivite için yeterli olanak sağlıyorlar	Yaşadığım çevrede yollar yürüyüş yapmak için uygundur	İstanbul'da genel sportif faaliyet/fiziksel aktivite amaçlı spor merkezleri yeterli sayıdadır	İstanbul'da düzenlenen spor etkinlikleri yeterli seviyededir
ADALAR	1,3	1,6	1,6	1,5	1,3
ARNAVUTKÖY	2,1	2,2	2,0	2,1	2,3
ATAŞEHİR	2,1	2,0	2,1	3,0	3,0
AVCILAR	2,8	2,7	2,6	2,6	2,6
BAĞCILAR	2,1	2,0	1,8	2,1	2,2
BAHÇELİEVLER	2,3	2,3	2,0	2,1	2,1
BAKIRKÖY	3,4	3,0	3,2	2,9	2,9
BAŞAKŞEHİR	2,5	2,5	2,4	2,6	2,8
BAYRAMPAŞA	2,2	2,2	2,0	2,1	2,2
BEŞİKTAŞ	4,0	4,0	4,0	3,8	3,7
BEYKOZ	3,7	3,8	3,4	3,9	3,9
BEYLİKDÜZÜ	2,7	2,6	2,7	2,7	2,6
BEYOĞLU	3,2	3,3	2,4	3,4	3,6
BÜYÜKÇEKMECE	2,7	2,6	3,0	2,6	2,6
ÇATALCA	3,2	2,5	3,1	2,8	2,5
ÇEKMEKÖY	2,5	2,8	2,7	3,0	3,0
ESENLER	2,2	2,1	1,8	2,1	2,0
ESENYURT	2,6	2,5	2,3	2,5	2,5
EYÜPSULTAN	2,6	2,6	2,5	2,9	2,7
FATİH	2,8	2,6	2,6	2,7	2,6
GAZİOSMANPAŞA	2,1	2,2	1,7	2,3	2,2
GÜNGÖREN	2,1	2,0	1,9	2,1	2,2
KADIKÖY	3,0	2,8	2,5	2,9	3,1
KAĞITHANE	2,1	2,1	1,9	2,1	2,3
KARTAL	2,5	2,4	2,4	2,5	2,5
KÜÇÜKÇEKMECE	2,6	2,5	2,3	2,7	2,7
MALTEPE	2,9	2,8	2,7	2,9	2,9
PENDİK	2,7	2,7	2,3	2,5	2,5
SANCAKTEPE	1,6	1,8	1,9	2,4	2,9
SARIYER	3,5	3,5	3,3	3,4	3,3
SİLİVRİ	2,6	2,7	2,6	2,6	2,7
SULTANBEYLİ	1,6	1,6	1,6	2,0	2,4
SULTANGAZİ	2,4	2,4	2,3	2,5	2,5
ŞİLE	3,2	3,4	3,5	2,9	3,1
ŞİŞLİ	3,2	3,2	2,9	3,3	3,2
TUZLA	2,7	2,7	2,6	2,7	2,6
ÜMRANIYE	2,0	2,1	1,7	2,9	2,9
ÜSKÜDAR	3,2	3,0	2,6	3,3	3,2
ZEYTİNBURNU	2,2	2,3	2,3	2,3	2,5
TOPLAM	2,6	2,5	2,4	2,7	2,7

## F. FARKINDALIK

### 6.1. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?

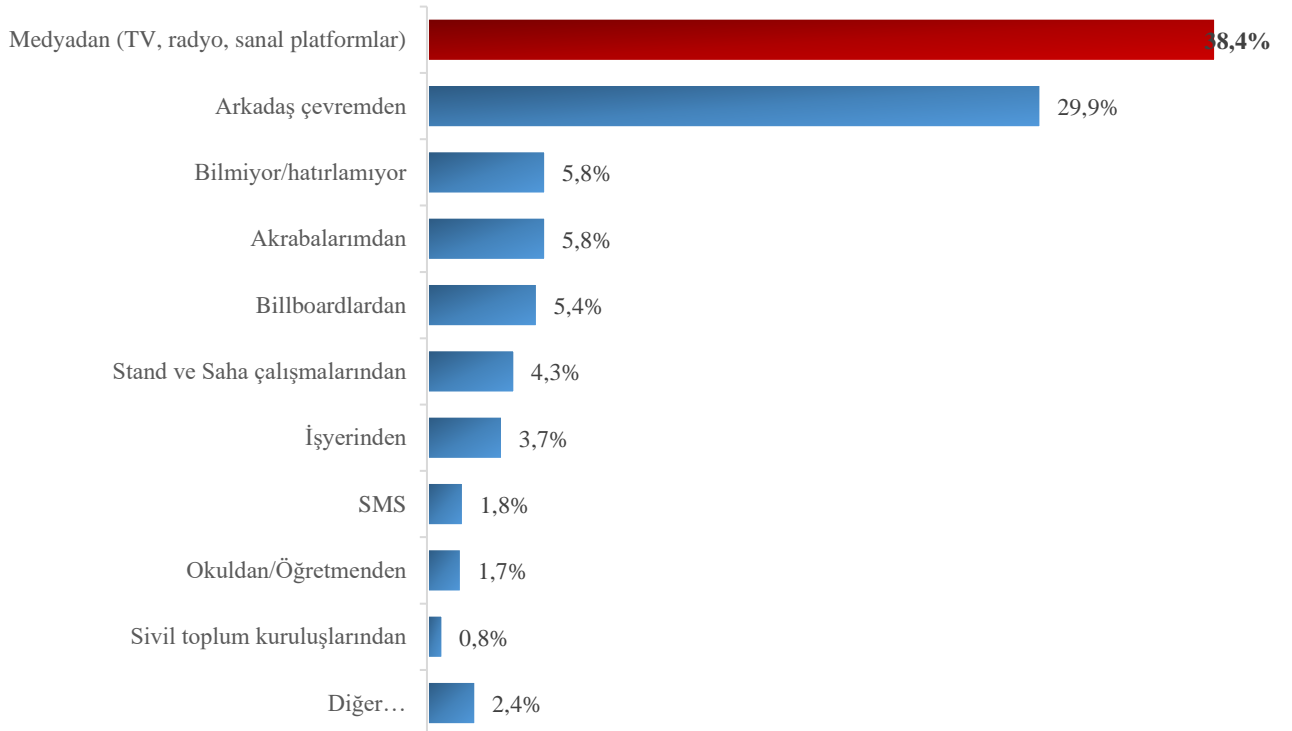
İBB Spor Tesislerini duydunuz mu? Sorusuna Evet diyenlerin oranı %18,4 iken hayır diyenlerin oranı %81,6'dır. Erkeklerde bu oran %18,3 iken kadınlarda %18,6'dır.

Tablo 36. İBB Spor Tesislerini Duydunuz mu?

İBB Spor Tesislerini duydunuz mu?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %
Evet	18,3%	49,5%	18,6%	50,5%	<b>18,4%</b>	<b>100,0%</b>
Hayır	81,7%	50,0%	81,4%	50,0%	<b>81,6%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,1%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 6.2. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz?

İBB Spor Tesislerini duydunuz mu? Sorusuna evet diyenlere sorulan “nereden duydunuz?” sorusuna verilen cevaplardan en yüksek oran olarak %38,4 ile medyadan (tv, radyo vb.) cevabı verilirken %29,9 oranında arkadaş çevremden cevabı verilmiştir.



Şekil 36. İBB Spor Tesislerini Nereden Duydunuz?

### 6.3. İlçe – Düzenli Spor Yapma Durumu - İBB Spor Tesislerini Duydunuz Mu?

Düzenli olarak spor yapanların İBB Spor Tesislerini duyma durumları ilçeler ölçeğinde aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 37. İlçe – Düzenli Spor Yapma Durumu - İBB Spor Tesislerini Duyma

İLÇELER	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?					
	Evet		Hayır		TOPLAM	
	İBB spor tesislerini duydunuz mu					
	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
ADALAR	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
ARNAVUTKÖY	0,0%	100,0%	2,8%	97,2%	2,6%	97,4%
ATAŞEHİR	17,6%	82,4%	18,7%	81,3%	18,5%	81,5%
AVCILAR	14,3%	85,7%	4,5%	95,5%	5,5%	94,5%
BAĞCILAR	7,7%	92,3%	7,1%	92,9%	7,2%	92,8%
BAHÇELİEVLER	18,8%	81,3%	8,5%	91,5%	9,3%	90,7%
BAKIRKÖY	25,0%	75,0%	25,3%	74,7%	25,3%	74,7%
BAŞAKŞEHİR	17,6%	82,4%	4,8%	95,2%	6,3%	93,7%
BAYRAMPAŞA	20,0%	80,0%	11,8%	88,2%	12,8%	87,2%
BEŞİKTAŞ	89,5%	10,5%	50,0%	50,0%	59,5%	40,5%
BEYKOZ	25,0%	75,0%	12,2%	87,8%	12,8%	87,2%
BEYLİKDÜZÜ	11,1%	88,9%	3,6%	96,4%	4,7%	95,3%
BEYOĞLU	100,0%	0,0%	42,5%	57,5%	47,7%	52,3%
BÜYÜKÇEKMECE	11,1%	88,9%	7,0%	93,0%	7,9%	92,1%
ÇATALCA	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
ÇEKMEKÖY	57,1%	42,9%	33,8%	66,2%	35,8%	64,2%
ESENER	15,4%	84,6%	8,0%	92,0%	8,7%	91,3%
ESENYURT	11,4%	88,6%	4,6%	95,4%	5,5%	94,5%
EYÜPSULTAN	33,3%	66,7%	16,5%	83,5%	18,5%	81,5%
FATİH	29,4%	70,6%	9,4%	90,6%	11,6%	88,4%
GAZİOSMANPAŞA	22,2%	77,8%	16,3%	83,7%	17,0%	83,0%
GÜNGÖREN	22,2%	77,8%	7,0%	93,0%	8,4%	91,6%
KADIKÖY	31,6%	68,4%	30,5%	69,5%	30,8%	69,2%
KAĞITHANE	20,8%	79,2%	12,2%	87,8%	13,5%	86,5%
KARTAL	43,8%	56,3%	21,1%	78,9%	25,3%	74,7%
KÜÇÜKÇEKMECE	50,0%	50,0%	20,9%	79,1%	22,5%	77,5%
MALTEPE	54,4%	45,6%	29,9%	70,1%	37,5%	62,5%
PENDİK	52,9%	47,1%	26,8%	73,2%	29,0%	71,0%
SANCAKTEPE	40,0%	60,0%	17,9%	82,1%	19,7%	80,3%
SARIYER	17,6%	82,4%	9,4%	90,6%	11,8%	88,2%
SİLİVRİ	7,7%	92,3%	5,5%	94,5%	5,9%	94,1%
SULTANBEYLİ	0,0%	100,0%	8,0%	92,0%	7,9%	92,1%
SULTANGAZİ	16,7%	83,3%	8,5%	91,5%	9,3%	90,7%
ŞİLE	40,0%	60,0%	26,7%	73,3%	30,0%	70,0%
ŞİŞLİ	21,1%	78,9%	24,7%	75,3%	24,1%	75,9%
TUZLA	87,5%	12,5%	40,6%	59,4%	49,4%	50,6%
ÜMRANIYE	52,6%	47,4%	32,9%	67,1%	34,5%	65,5%
ÜSKÜDAR	25,0%	75,0%	14,1%	85,9%	14,6%	85,4%
ZEYTİNBURNU	40,0%	60,0%	20,5%	79,5%	21,5%	78,5%
<b>TOPLAM</b>	<b>31,2%</b>	<b>68,8%</b>	<b>16,5%</b>	<b>83,5%</b>	<b>18,4%</b>	<b>81,6%</b>

### 6.3. 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 38. İBB Spor Tesisi Üyeliği

İBB Spor Tesisi üyesi misiniz?	Erkek		Kadın		Total	
	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %
Evet	7,6%	44,3%	9,4%	55,7%	8,5%	100,0%
Hayır	87,4%	51,9%	79,3%	48,1%	83,3%	100,0%
Eskiden Üyeydim	5,0%	30,3%	11,3%	69,7%	8,2%	100,0%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,5%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 6.4. Üyeliğinizi Neden İptal Ettiniz?

Eskiden üyeydim diyenlerin neden üyeliğinizi yenilemediniz / iptal ettiniz sorusuna ilk 5 sırada verilen cevaplarda; %35,3'ü “Pandemi Dolayısıyla” , %22,1'i “Zaman Yok / Yoğunluk” cevabını vermişlerdir.

Tablo 39. Üyelik İptal Nedeni

Üyeliğinizi neden yenilemediniz/iptal ettiniz?	%
Pandemi Dolayısıyla	35,3%
Zaman Yok / Yoğunluk	22,1%
Maddiyat	5,9%
Uzaklık	5,9%
Daha Yakını Buldum	2,9%

## 6.5. İlçe – Cinsiyet - İBB Spor Tesisi Üyesi Misiniz?

Cinsiyete göre İBB Spor Tesisi üyeliği ilçeler bazında aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 40. İlçe – Cinsiyet - İBB Spor Tesisi Üyesi Misiniz?

İLÇELER	Cinsiyet								
	Erkek			Kadın			TOPLAM		
	İBB spor tesislerini duydunuz mu								
	Evet	Hayır	Eskiden Üyeydim	Evet	Hayır	Eskiden Üyeydim	Evet	Hayır	Eskiden Üyeydim
ARNAVUTKÖY	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
ATAŞEHİR	0,0%	100,0%	0,0%	5,0%	90,0%	5,0%	3,4%	93,1%	3,4%
AVCILAR	25,0%	75,0%	0,0%	25,0%	50,0%	25,0%	25,0%	62,5%	12,5%
BAĞCILAR	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
BAHÇELİEVLER	0,0%	100,0%	0,0%	11,1%	88,9%	0,0%	5,6%	94,4%	0,0%
BAKIRKÖY	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	81,8%	18,2%	0,0%	90,9%	9,1%
BAŞAKŞEHİR	25,0%	75,0%	0,0%	20,0%	80,0%	0,0%	22,2%	77,8%	0,0%
BAYRAMPAŞA	0,0%	80,0%	20,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	90,9%	9,1%
BEŞİKTAŞ	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
BEYKOZ	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	20,0%	80,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	16,7%	83,3%	0,0%
BEYOĞLU	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	20,0%	40,0%	40,0%	7,1%	57,1%	35,7%	13,8%	48,3%	37,9%
ESENLER	0,0%	100,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	27,3%	72,7%	0,0%
ESENYURT	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
EYÜPSULTAN	9,1%	81,8%	9,1%	58,3%	41,7%	0,0%	34,8%	60,9%	4,3%
FATİH	0,0%	85,7%	14,3%	27,3%	36,4%	36,4%	16,7%	55,6%	27,8%
GAZİOSMANPAŞA	25,0%	75,0%	0,0%	33,3%	58,3%	8,3%	29,2%	66,7%	4,2%
GÜNGÖREN	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	12,5%	87,5%	0,0%
KADIKÖY	2,9%	97,1%	0,0%	0,0%	93,1%	6,9%	1,6%	95,3%	3,1%
KAĞITHANE	0,0%	100,0%	0,0%	5,9%	94,1%	0,0%	4,8%	95,2%	0,0%
KARTAL	4,0%	96,0%	0,0%	15,8%	57,9%	26,3%	9,1%	79,5%	11,4%
KÜÇÜKÇEKMECE	27,6%	65,5%	6,9%	9,1%	81,8%	9,1%	19,6%	72,5%	7,8%
MALTEPE	0,0%	100,0%	0,0%	2,9%	97,1%	0,0%	1,4%	98,6%	0,0%
PENDİK	2,9%	88,6%	8,6%	16,0%	80,0%	4,0%	8,3%	85,0%	6,7%
SANCAKTEPE	0,0%	100,0%	0,0%	9,1%	90,9%	0,0%	8,0%	92,0%	0,0%
SARIYER	0,0%	100,0%	0,0%	16,7%	83,3%	0,0%	7,1%	92,9%	0,0%
SİLİVRİ	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
SULTANBEYLİ	16,7%	83,3%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	14,3%	85,7%	0,0%
SULTANGAZİ	0,0%	75,0%	25,0%	12,5%	75,0%	12,5%	8,3%	75,0%	16,7%
ŞİLE	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
ŞİŞLİ	0,0%	100,0%	0,0%	6,3%	93,8%	0,0%	3,6%	96,4%	0,0%
TUZLA	20,0%	80,0%	0,0%	9,1%	86,4%	4,5%	14,3%	83,3%	2,4%
ÜMRANİYE	10,0%	66,7%	23,3%	6,3%	39,6%	54,2%	7,7%	50,0%	42,3%
ÜSKÜDAR	11,1%	88,9%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	7,1%	92,9%	0,0%
ZEYTİNBURNU	30,0%	60,0%	10,0%	0,0%	90,0%	10,0%	15,0%	75,0%	10,0%
TOPLAM	7,6%	87,4%	5,0%	9,4%	79,3%	11,3%	8,5%	83,3%	8,2%

## 6.5. Üyelik Türünüz?

Üyelik türünüz nedir sorusuna %60,6 oranında “ücretsiz” %39,4 oranına “ücretli” cevabı verilmiştir.



Şekil 37. Üyelik Türünüz

### 6.5.1. İlçe – Üyelik Türü?

İlçe bazında üyelik durumları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

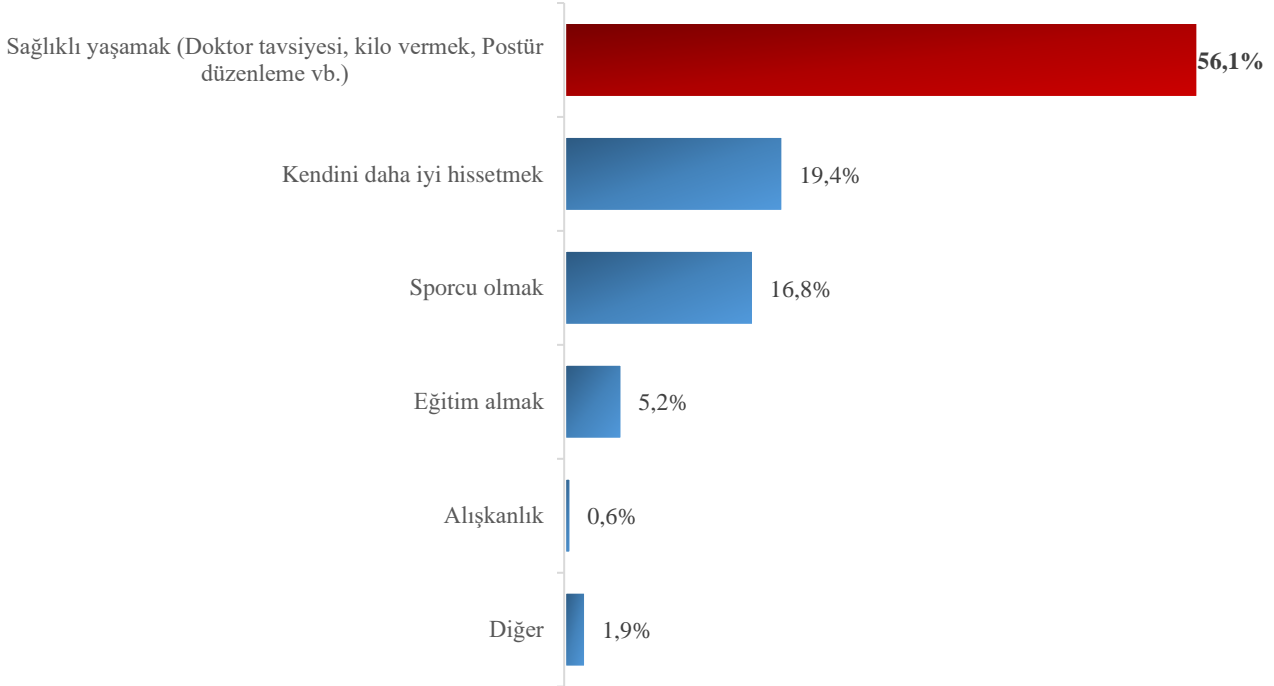
Tablo 41. İlçe - Üyelik Türü

İLÇELER	Üyelik türünüz?	
	Ücretli	Ücretsiz
ARNAVUTKÖY	100,0%	0,0%
ATAŞEHİR	0,0%	100,0%
AVCILAR	66,7%	33,3%
BAHÇELİEVLER	0,0%	100,0%
BAKIRKÖY	50,0%	50,0%
BAŞAKŞEHİR	100,0%	0,0%
BAYRAMPAŞA	100,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	100,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	33,3%	66,7%
ESENLER	66,7%	33,3%
EYÜPSULTAN	44,4%	55,6%
FATİH	50,0%	50,0%
GAZİOSMANPAŞA	37,5%	62,5%
GÜNGÖREN	0,0%	100,0%
KADIKÖY	33,3%	66,7%

İLÇELER	Üyelik türünüz?	
	Ücretli	Ücretsiz
KAĞITHANE	100,0%	0,0%
KARTAL	22,2%	77,8%
KÜÇÜKÇEKMECE	21,4%	78,6%
MALTEPE	0,0%	100,0%
PENDİK	77,8%	22,2%
SANCAKTEPE	0,0%	100,0%
SARIYER	0,0%	100,0%
SULTANBEYLİ	0,0%	100,0%
SULTANGAZİ	33,3%	66,7%
ŞİŞLİ	100,0%	0,0%
TUZLA	71,4%	28,6%
ÜMRANİYE	28,2%	71,8%
ÜSKÜDAR	50,0%	50,0%
ZEYTİNBURNU	40,0%	60,0%
<b>TOPLAM</b>	<b>39,4%</b>	<b>60,6%</b>

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

İBB'nin Spor Tesislerini kullanma amacınız nedir sorusuna %56,1 oranında sağlıklı yaşamak cevabı verilirken %19,4 oranında kendini daha iyi hissetmek cevabı verilmiştir.



Şekil 38. İBB Spor Tesisleri Kullanma Amacınız

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

İBB Spor Tesisi Hizmetlerinden faydalanma süreleri incelendiğinde 1 - 3 Ay cevabını veren %34,9 iken 1 – 3 Yıl cevabını verenlerin oranı %26,4'tür.

Tablo 42. İBB Spor Tesisi Faydalanma Süresi

İBB Spor Tesisinden yararlanma süresi	%
1 - 3 Ay	34,9%
3 - 6 Ay	24,0%
6 - 12 Ay	4,7%
1 - 3 Yıl	26,4%
3 Seneden Fazla	10,1%
<b>Genel Toplam</b>	<b>100,0%</b>

## 6.8. İBB Spor Tesislerinin Hangilerinden Faydalanıyorsunuz?

İBB'nin Spor Tesislerinin hangilerinden faydalanıyorsunuz? Sorusuna cevap veren 128 kişinin kullandığı ilk 10 spor kompleksi aşağıdaki tabloda verilmiştir. %15,6 oranında Haldun Alagaş Spor Kompleksi, %13,3 oranında Çekmeköy Spor Kompleksi ve %9,4 Fatih Spor Kompleksi, tesislerinden faydalandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 43. Spor Kompleksi

İlçe	Spor Kompleksi	%
ÜMRANIYE	Haldun Alagaş Spor Kompleksi	15,6%
ÇEKMEKÖY	Çekmeköy Spor Kompleksi	13,3%
FATİH	Fatih Spor Kompleksi	9,4%
ÜMRANIYE	Çakmak Kapalı Yüzme Havuzu	7,0%
TUZLA	Tuzla Kafkale Spor Tesisi	6,3%
KARTAL	Hasan Doğan Spor Kompleksi	4,7%
ÜMRANIYE	Dudullu Spor Kompleksi	2,3%
BAYRAMPAŞA	Hidayet Türkoğlu Spor Kompleksi	2,3%
KÜÇÜKÇEKMECE	Sefaköy	2,3%
FATİH	Silivrikapı	2,3%



## G. FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

### 7.1. Son Bir Hafta İçerisinde Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet

Son bir hafta içerisinde ağır kaldırma, tempolu koşu/dans, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet yapma oranı %3,1 iken %96,9 oranında hayır yanıtını vermiştir.



Şekil 39. Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet

#### 7.1.1. Haftada Kaç Gün Ağır Fiziksel Aktivite Yaptınız?

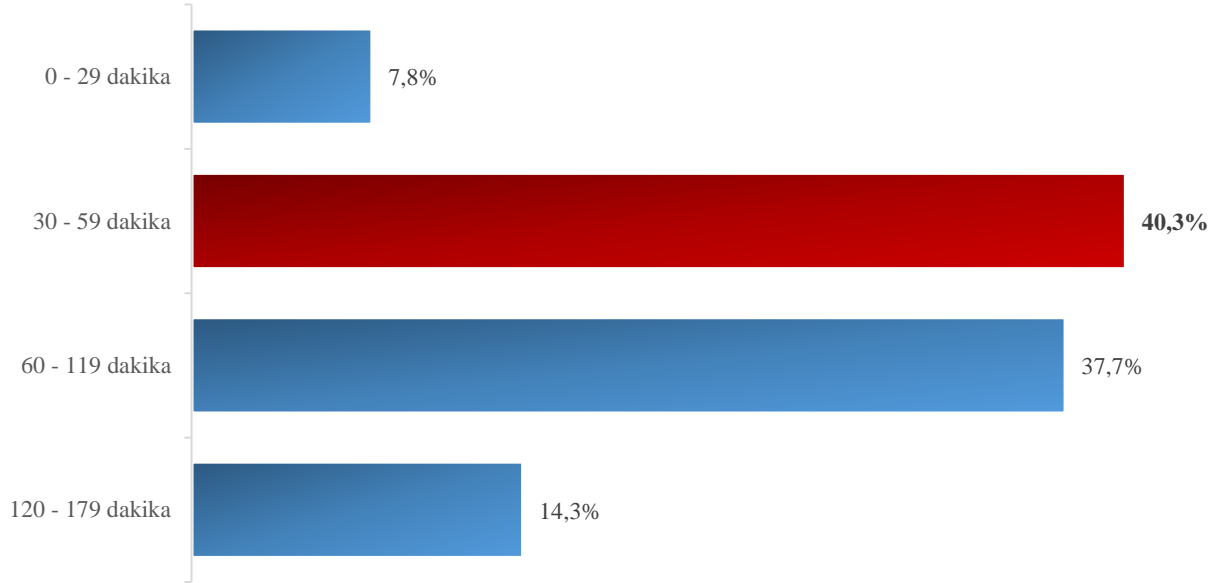
Fiziksel aktivite yapanların %23,9'u haftada 2 gün ağır fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmektedir. Haftada 7 gün fiziksel aktivite yapanların oranı %8,4 iken 1 gün fiziksel aktivite yapanların oranı %9,7'dir.

Tablo 44. Haftada Kaç Gün Ağır Fiziksel Aktivite Yaptınız?

1	2	3	4	5	6	7
9,7%	<b>23,9%</b>	21,3%	16,8%	17,4%	2,6%	8,4%

#### 7.1.2. Şiddetli Fiziksel Aktivite?

Şiddetli fiziksel aktivitede ne kadar zaman harcarsınız? Sorusuna spor yapanların %40,3'ü 30 – 59 dakika arasında cevabını verirken %37,7'si oranında 60 – 119 dakika arasında cevabını vermiştir. 120 – 179 dakika cevabını verenlerin oranı %14,3 iken 0 – 29 dakika yanıtını verenlerin oranı %7,8'dir.



Şekil 40. Şiddetli Fiziksel Aktivite Yapma

## 7.2. Son Bir Hafta İçerisinde Normal Hızda Bisiklet Kullandınız mı?

Son bir hafta içerisinde normal hızda bisiklet kullandınız mı? Sorusuna Evet yanıtını verenlerin oranı sadece %1,8 iken hayır yanıtını verenlerin oranı %98,2'dir.



Şekil 41. Son Bir Hafta İçerisinde Bisiklet Kullanma

### 7.2.1. Haftada Kaç Gün Bisiklet Kullandınız?

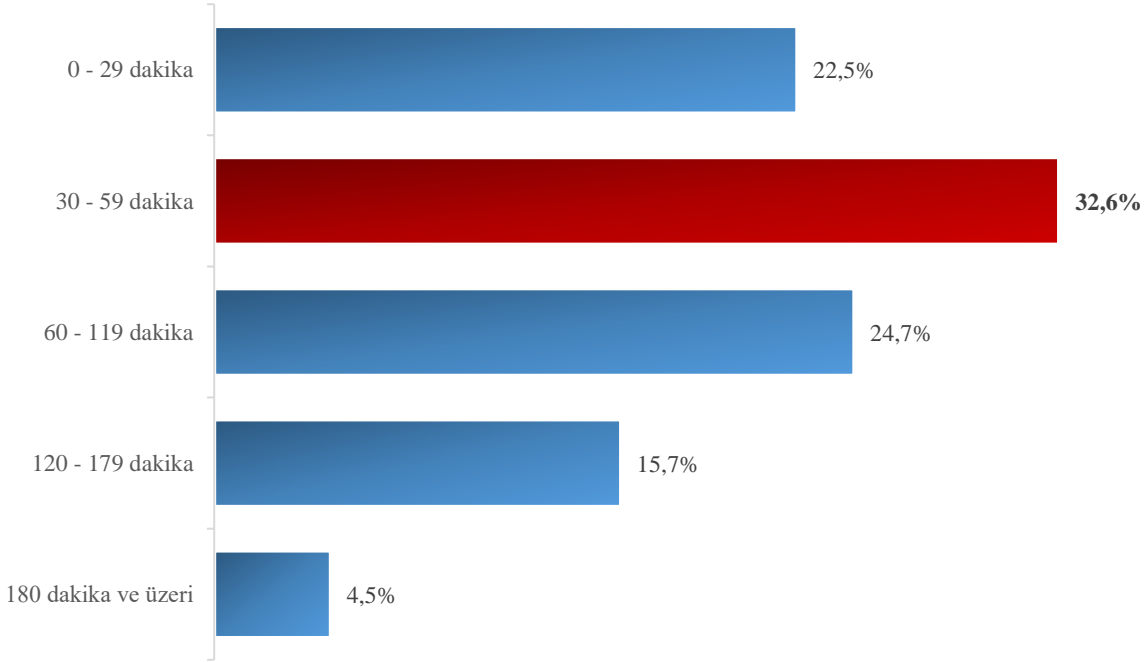
Son bir hafta içerisinde normal hızda bisiklet kullandınız mı? Sorusuna Evet yanıtını verenlerin, kaç gün bisiklet kullandınız sorusuna verdikleri en yüksek cevap %32,6 ile 1 gün cevabı olmuştur. Haftada 7 gün bisiklet kullananların oranı %3,4'tür.

Tablo 45. Haftada Bisiklet Kullanma Oranı

1	2	3	4	5	6	7
32,6%	29,2%	11,2%	4,5%	18,0%	1,1%	3,4%

### 7.2.2. Bisiklet Kullanarak Ne Kadar Zaman Harcadınız?

Bisiklet kullanım sorusuna evet cevabını verenlere sorulan “bisiklet kullanarak ne kadar zaman harcarsınız?” sorusuna verilen cevaplardan en yüksek orana sahip cevap %32,6 ile 30 – 59 dakika arasında cevabı olmuştur.



Şekil 42. Bisiklet Kullanarak Ne Kadar Zaman Harcarsınız

### 7.3. Son Bir Hafta İçerisinde Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet?

Son bir hafta içinde hafif yük taşıma, halk oyunları, dans, düşük tempoda koşu veya ip atlamak gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız mı? (yürüyüş hariç) sorusuna %93,7 oranında hayır yanıtı verilmiştir. Evet cevabını verenlerin oranı sadece %6,3'tür.



Şekil 43. Bedensel Güç Gerektiren Faaliyet

### 7.3.1. Haftada Kaç Gün Orta Dereceli Fiziksel Aktivite?

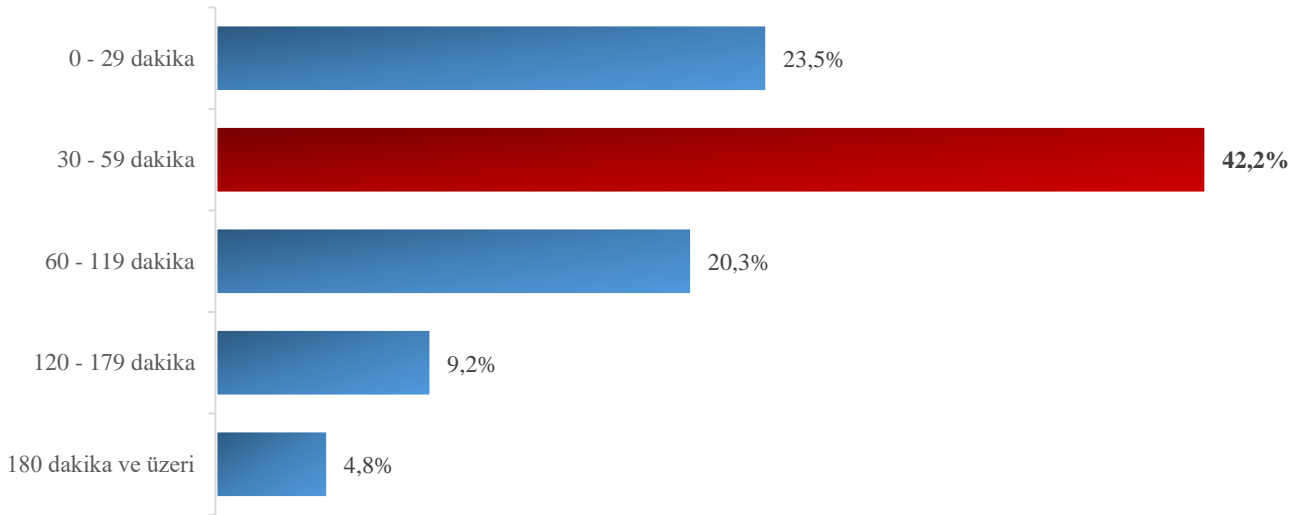
Haftada kaç gün orta dereceli fiziksel aktivite yaptınız sorusuna en yüksek oranda %41,3 ile 5 gün cevabı verilirken en düşük %2,9 oranında 6 gün cevabı verilmiştir.

Tablo 46. Orta Dereceli Fiziksel Aktivite

1	2	3	4	5	6	7
6,3%	18,7%	15,9%	7,9%	<b>41,3%</b>	2,9%	7,0%

### 7.3.2. Orta Dereceli Fiziksel Aktiviteye Ne Kadar Zaman Harcarsınız?

Son bir hafta içerisinde orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyet yapanların %42,2'si 30 – 59 dakika arasında yaptıklarını belirttiler.



Şekil 44. Orta Dereceli Fiziksel Aktiviteye Harcanan Zaman

### 7.4. Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla Bir Seferde En Az 10 Dakika Yürüyüş?

Fiziksel aktivite /egzersiz amacıyla 10 dakika yavaş yürüyüş yapanların oranı %47,8 iken yapmayanların oranı %52,2 seviyesindedir.



Şekil 45. Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla Yürüyüş

#### 7.4.1. Fiziksel Aktivite / Egzersiz Amacıyla Haftada Kaç Gün Yürüdünüz?

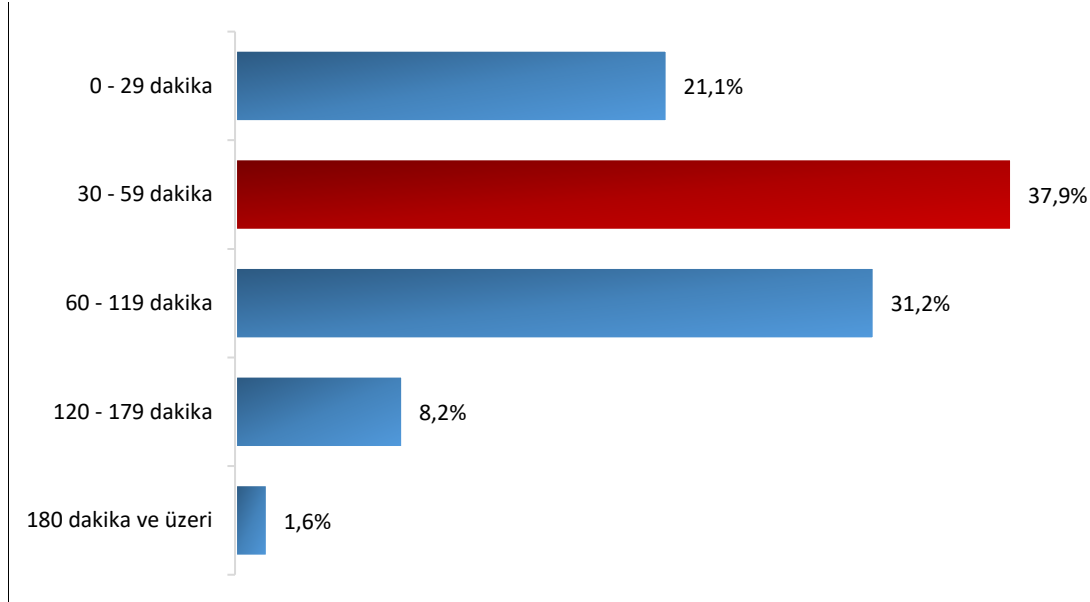
Haftada kaç gün yürüdünüz? Sorusuna en yüksek %28,7 oranında 5 gün cevabı verilirken en düşük oran %2,1 ile 6 gün olmuştur.

Tablo 47. Haftada Kaç Gün Yürüdünüz

1	2	3	4	5	6	7
9,4%	22,5%	18,6%	7,2%	28,7%	2,1%	11,6%

#### 7.4.2. Fiziksel Aktivite /Egzersiz Amacıyla Yürüyerek Günde Ne Kadar Zaman Harcadınız?

Bu günlerin birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna %37,9 oranında 30 – 59 dakika cevabı verilmiştir.



Şekil 46. Yürüyerek Harcanan Süre

#### 7.5. İş / Okul Seyahat Amacıyla Bir Seferde En Az 10 Dakika Yürüyüş (Yavaş)?

Geçen 7 gün içerisinde iş/okul seyahat amacıyla bir seferde en az 10 dakika (yavaş) yürüdünüz mü? Sorusuna evet diyenlerin oranı %22,5, hayır diyenlerin oranı %77,5'tir.



Şekil 47. İş/Okul Seyahat Amacıyla Yürüyüş (Yavaş)

### 7.5.1. İş / Okul Seyahat Amacıyla Haftada Kaç Gün Yürüdünüz?

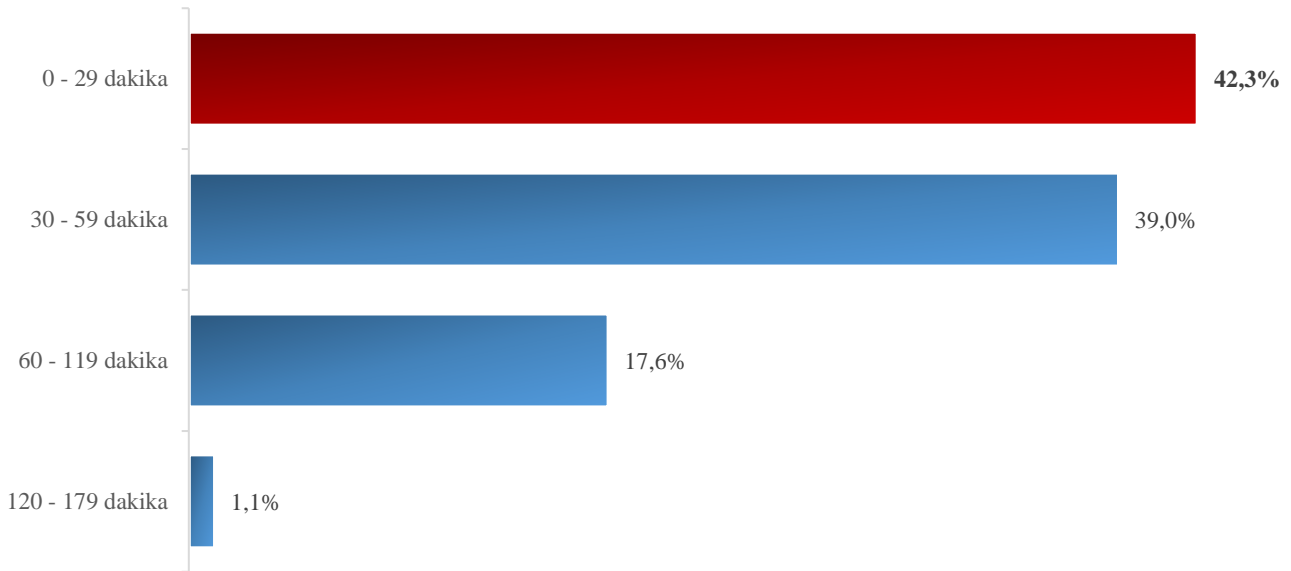
Geçen 7 gün içerisinde iş / okul seyahat amacıyla haftada kaç gün yürüdünüz? Sorusuna en yüksek oranda % 50,6 ile 5 gün cevabı verilirken en düşük oran %5,0 ile 6 gün cevabı olmuştur.

Tablo 48. İş / Okul Seyahat Amacıyla Haftada Kaç Gün Yürüdünüz?

1	2	3	4	5	6	7
6,8%	13,6%	12,1%	5,3%	<b>50,6%</b>	5,0%	6,6%

### 7.5.2. Bu Günlerin Birinde Yürüyerek Genellikle Ne Kadar Zaman Harcadınız?

Bu günlerin birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna %42,3 oranında 0 – 29 dakika cevabı verilirken 120 – 179 dakika cevabını verenlerin oranı % 1,1'dir.



Şekil 48. Bu Günlerin Birinde Yürüyerek Genellikle Ne Kadar Zaman Harcadınız

## 7.6. Son Haftada Günde Sohbet/ Kitap Okuma vb. Ne Kadar Zaman Harcadınız?

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna sohbet, kitap okuma vb. için harcanan sürenin %35,9'u 60 – 119 dakika arasında iken %32,1'i 30 – 59 dakika arasında gerçekleşmiştir. İş – okul için harcanan sürenin 60 - 119 dakikası %32,4 oranında gerçekleşmiştir. Tv izleme için harcanan süre %41,8 oranında 120 – 239 dakika arasında iken 360 dakika ve üzeri için %12,9 oranı görülmektedir.

Tablo 49. Son Bir Hafta İçinde Oturarak Günde Ne Kadar Zaman Harcadınız

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?	Sohbet, Kitap Okuma vb.	İş-Okul	Tv İzleme
0 - 29 dakika	8,5%	6,7%	2,9%
30 - 59 dakika	32,1%	31,5%	8,3%
60 - 119 dakika	<b>35,9%</b>	<b>32,4%</b>	21,5%
120 - 239 dakika	23,4%	17,5%	<b>41,8%</b>
240 - 359 dakika	0%	11,9%	12,6%
360 dakika ve üzeri	0%	0%	12,9%
<b>Genel Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

## 7.7. Cinsiyet – Fiziksel Aktivite Karşılaştırması?

Anket yapılan kişilerin; Cinsiyet ve Fiziksel aktivite karşılaştırması yapıldığında “fiziksel aktivite yapmayan kadın oranı %52,1 iken erkek oranı %47,9’ dur. Düşük fiziksel aktivite yapan kadın oranı erkeklerden fazla iken orta ve yüksek aktivite yapma düzeyinde erkeklerin oranı kadınlardan fazladır.

Tablo 50. Cinsiyet - Fiziksel Aktivite Karşılaştırması

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
Fiziksel Aktivite Yapmayanlar	36,1%	47,9%	39,2%	52,1%	<b>37,6%</b>	<b>100,0%</b>
Düşük	31,2%	46,3%	36,2%	53,7%	<b>33,7%</b>	<b>100,0%</b>
Orta	30,5%	57,0%	22,9%	43,0%	<b>26,7%</b>	<b>100,0%</b>
Yüksek	2,2%	55,6%	1,7%	44,4%	<b>2,0%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,9%</b>	<b>100,0%</b>	<b>50,1%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

## 7.8. İlçe – Fiziksel Aktivite Karşılaştırma?

İlçe – Fiziksel Aktivite karşılaştırması incelendiğinde; Fiziksel aktivite yapmayan ilçelerde ilk üç sıra; %6,4 ile Bağcılar, % 5,7 ile Esenyurt ve % 5,5 ile Başakşehir'dir. Yüksek fiziksel aktivite karşılaştırmasında en yüksek üç ilçe %10,1 ile Esenyurt, % 8,1 ile Üsküdar ve % 6,1 ile Kadıköy'dür.

Tablo 51. İlçe - Fiziksel Aktivite Karşılaştırma

Fiziksel Aktivite Düzeyi										
İLÇE	Fiziksel Aktivite Yapmayanlar		Düşük		Orta		Yüksek		Total	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
ADALAR	0,0%	0,0%	0,3%	33,3%	0,7%	66,7%	0,0%	0,0%	0,3%	100,0%
ARNAVUTKÖY	1,9%	46,2%	1,5%	32,1%	1,3%	21,8%	0,0%	0,0%	1,5%	100,0%
ATAŞEHİR	2,5%	30,6%	3,4%	36,3%	3,7%	31,8%	2,0%	1,3%	3,1%	100,0%
AVCILAR	5,3%	69,2%	1,6%	18,5%	1,3%	11,6%	1,0%	0,7%	2,9%	100,0%
BAĞCILAR	<b>6,4%</b>	58,7%	3,1%	25,0%	2,2%	13,9%	5,1%	2,4%	4,1%	100,0%
BAHÇELİEVLER	5,0%	48,7%	3,2%	28,5%	2,9%	20,2%	5,1%	2,6%	3,8%	100,0%
BAKIRKÖY	1,3%	28,7%	1,7%	33,3%	2,2%	34,5%	3,0%	3,4%	1,7%	100,0%
BAŞAKŞEHİR	<b>5,5%</b>	73,9%	1,2%	14,8%	1,2%	11,3%	0,0%	0,0%	2,8%	100,0%
BAYRAMPAŞA	2,0%	43,0%	2,0%	39,5%	1,0%	16,3%	1,0%	1,2%	1,7%	100,0%
BEŞİKTAŞ	1,3%	31,6%	2,0%	43,0%	1,4%	24,1%	1,0%	1,3%	1,6%	100,0%
BEYKOZ	1,1%	24,4%	2,4%	46,5%	1,9%	29,1%	0,0%	0,0%	1,7%	100,0%
BEYLİKDÜZÜ	4,7%	69,8%	1,2%	15,5%	1,3%	13,2%	2,0%	1,6%	2,6%	100,0%
BEYOĞLU	1,6%	35,2%	2,7%	52,3%	0,8%	12,5%	0,0%	0,0%	1,7%	100,0%
BÜYÜKÇEKMECE	1,8%	38,2%	1,9%	36,0%	1,6%	23,6%	2,0%	2,2%	1,8%	100,0%
ÇATALCA	1,5%	77,8%	0,3%	13,9%	0,2%	8,3%	0,0%	0,0%	0,7%	100,0%
ÇEKMEKÖY	0,9%	21,0%	2,5%	51,9%	1,3%	22,2%	4,0%	4,9%	1,6%	100,0%
ESENLER	3,4%	51,6%	2,7%	36,5%	1,0%	11,1%	1,0%	0,8%	2,5%	100,0%
ESENYURT	<b>5,7%</b>	39,4%	<b>6,0%</b>	36,9%	4,1%	20,1%	<b>10,1%</b>	3,6%	5,4%	100,0%
EYÜPSULTAN	2,4%	36,3%	2,9%	39,5%	2,2%	24,2%	0,0%	0,0%	2,5%	100,0%
FATİH	3,6%	44,5%	3,6%	39,4%	1,6%	14,2%	3,0%	1,9%	3,1%	100,0%
GAZİOSMANPAŞA	2,3%	30,5%	3,5%	41,8%	2,8%	26,2%	2,0%	1,4%	2,8%	100,0%
GÜNGÖREN	1,9%	37,9%	2,2%	38,9%	1,6%	22,1%	1,0%	1,1%	1,9%	100,0%
KADIKÖY	2,6%	23,6%	1,8%	14,4%	<b>9,2%</b>	59,1%	<b>6,1%</b>	2,9%	4,1%	100,0%
KAĞITHANE	2,3%	28,4%	3,9%	42,6%	3,0%	25,8%	5,1%	3,2%	3,1%	100,0%
KARTAL	2,6%	28,7%	3,9%	37,9%	4,2%	32,8%	1,0%	0,6%	3,5%	100,0%
KÜÇÜKÇEKMECE	3,7%	30,8%	<b>5,2%</b>	38,8%	5,0%	29,5%	2,0%	0,9%	4,5%	100,0%
MALTEPE	1,2%	12,0%	3,0%	27,7%	<b>8,0%</b>	58,2%	4,0%	2,2%	3,7%	100,0%
PENDİK	3,1%	28,0%	5,0%	40,6%	4,5%	29,0%	5,1%	2,4%	4,1%	100,0%
SANCAKTEPE	3,4%	50,4%	2,4%	31,5%	1,6%	16,5%	2,0%	1,6%	2,5%	100,0%
SARIYER	0,9%	15,1%	2,9%	41,2%	3,6%	40,3%	4,0%	3,4%	2,4%	100,0%
SİLİVRİ	1,0%	27,9%	1,2%	30,9%	1,9%	38,2%	2,0%	2,9%	1,4%	100,0%
SULTANBEYLİ	2,1%	43,8%	2,4%	46,1%	0,6%	9,0%	1,0%	1,1%	1,8%	100,0%
SULTANGAZİ	2,6%	38,8%	3,2%	41,9%	1,8%	18,6%	1,0%	0,8%	2,6%	100,0%
ŞİLE	0,2%	15,0%	0,5%	45,0%	0,6%	40,0%	0,0%	0,0%	0,4%	100,0%
ŞİŞLİ	2,1%	33,6%	3,1%	44,8%	1,8%	20,7%	1,0%	0,9%	2,3%	100,0%
TUZLA	0,7%	15,3%	1,8%	36,5%	2,7%	42,4%	5,1%	5,9%	1,7%	100,0%
ÜMRANİYE	3,8%	31,9%	<b>5,4%</b>	40,7%	4,3%	25,7%	4,0%	1,8%	4,5%	100,0%
ÜSKÜDAR	3,7%	37,0%	1,4%	12,5%	<b>6,6%</b>	46,4%	<b>8,1%</b>	4,2%	3,8%	100,0%
ZEYTİNBURNU	1,8%	36,6%	1,2%	22,6%	2,5%	35,5%	5,1%	5,4%	1,8%	100,0%
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>37,6%</b>	<b>100,0%</b>	<b>33,7%</b>	<b>100,0%</b>	<b>26,7%</b>	<b>100,0%</b>	<b>2,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>



### 7.9. Cinsiyet – Ağır Aktivite Karşılaştırma?

Cinsiyet ve Ağır Aktivite karşılaştırması yapıldığında; erkeklerin oranı kadınların oranından yüksektir. Bu oran %63 erkekler ve %37 kadınlar şeklindedir. Erkekler ve kadınlar içerisinde *en çok* ağır aktivite yapma oranı *31 – 60 dk* arasındadır.

Tablo 52. Cinsiyet - Ağır Aktivite Karşılaştırma

Grup Süre - Ağır Aktivite	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
0-30 dk	29,9%	60,4%	33,3%	39,6%	<b>31,2%</b>	<b>100,0%</b>
31-60 dk	43,3%	67,7%	35,1%	32,3%	<b>40,3%</b>	<b>100,0%</b>
61-90 dk	11,3%	55,0%	15,8%	45,0%	<b>13,0%</b>	<b>100,0%</b>
91-150 dk	15,5%	62,5%	15,8%	37,5%	<b>15,6%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>63,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>37,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 7.10. Cinsiyet – Orta Aktivite Karşılaştırma?

Cinsiyet ve Orta Aktivite karşılaştırması yapıldığında; erkeklerin oranı kadınların oranından yüksektir. Bu oran %51,8 erkekler ve %48,2 kadınlar şeklindedir. Erkekler ve kadınlar içerisinde *en çok* orta aktivite yapma oranı *0 – 30 dk* arasındadır.

Tablo 53. Cinsiyet - Orta Aktivite Karşılaştırma

Grup Süre - Orta Aktivite	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
0-30 dk	44,8%	49,7%	48,7%	50,3%	<b>46,7%</b>	<b>100,0%</b>
31-60 dk	33,0%	50,4%	34,9%	49,6%	<b>33,9%</b>	<b>100,0%</b>
61-90 dk	4,9%	50,0%	5,3%	50,0%	<b>5,1%</b>	<b>100,0%</b>
91-150 dk	14,8%	60,0%	10,6%	40,0%	<b>12,8%</b>	<b>100,0%</b>
150 dk üstü	2,5%	83,3%	0,5%	16,7%	<b>1,5%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>51,8%</b>	<b>100,0%</b>	<b>48,2%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

### 7.11. Cinsiyet – Hafif Aktivite Karşılaştırma?

Cinsiyet ve Orta Aktivite karşılaştırması yapıldığında; erkeklerin oranı kadınların oranından yüksektir. Bu oran %51 erkekler ve %49 kadınlar şeklindedir. Erkekler ve kadınlar içerisinde *en çok* hafif aktivite yapma oranı *0 – 30 dk* arasındadır.

*Tablo 54. Cinsiyet - Hafif Aktivite Karşılaştırma*

Grup Süre - Hafif Aktivite	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %	Sütun %	Satır %
0-30 dk	37,3%	47,2%	43,5%	52,8%	<b>40,4%</b>	<b>100,0%</b>
31-60 dk	39,6%	53,3%	36,2%	46,7%	<b>37,9%</b>	<b>100,0%</b>
61-90 dk	10,5%	56,7%	8,3%	43,3%	<b>9,4%</b>	<b>100,0%</b>
91-150 dk	9,9%	50,0%	10,4%	50,0%	<b>10,1%</b>	<b>100,0%</b>
150 dk üstü	2,7%	63,6%	1,6%	36,4%	<b>2,2%</b>	<b>100,0%</b>
<b>Toplam</b>	<b>100,0%</b>	<b>51,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>49,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

## 7.12. Hafif Aktivite - İlçe Karşılaştırma?

Haftalık süre bazında hafif aktivite yapanların durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 55. İlçe - Hafif Aktivite Karşılaştırma

İLÇELER	Haftalık Grup Süre - Hafif Aktivite				
	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	0,0%	0,0%	0,0%	28,6%	71,4%
ARNAVUTKÖY	2,4%	14,3%	19,0%	19,0%	45,2%
ATAŞEHİR	14,7%	9,8%	8,8%	14,7%	52,0%
AVCILAR	5,0%	22,5%	12,5%	20,0%	40,0%
BAĞCILAR	13,0%	9,1%	15,6%	20,8%	41,6%
BAHÇELİEVLER	7,0%	16,3%	7,0%	26,7%	43,0%
BAKIRKÖY	5,3%	17,5%	10,5%	17,5%	49,1%
BAŞAKŞEHİR	2,8%	25,0%	11,1%	22,2%	38,9%
BAYRAMPAŞA	2,2%	8,7%	15,2%	37,0%	37,0%
BEŞİKTAŞ	0,0%	19,6%	15,7%	23,5%	41,2%
BEYKOZ	0,0%	15,4%	12,3%	27,7%	44,6%
BEYLİKDÜZÜ	5,1%	12,8%	12,8%	17,9%	51,3%
BEYOĞLU	1,8%	23,2%	26,8%	35,7%	12,5%
BÜYÜKÇEKMECE	9,4%	11,3%	7,5%	32,1%	39,6%
ÇATALCA	0,0%	28,6%	28,6%	0,0%	42,9%
ÇEKMEKÖY	15,9%	20,6%	15,9%	14,3%	33,3%
ESENLER	13,7%	15,7%	15,7%	39,2%	15,7%
ESENYURT	8,3%	24,8%	13,4%	15,3%	38,2%
EYÜPSULTAN	6,6%	19,7%	18,4%	23,7%	31,6%
FATİH	8,2%	17,6%	11,8%	31,8%	30,6%
GAZİOSMANPAŞA	7,4%	12,6%	14,7%	24,2%	41,1%
GÜNGÖREN	5,7%	15,1%	13,2%	30,2%	35,8%
KADIKÖY	1,9%	1,9%	1,3%	10,8%	84,2%
KAĞITHANE	6,5%	15,7%	9,3%	25,0%	43,5%
KARTAL	9,8%	11,4%	9,8%	17,9%	51,2%
KÜÇÜKÇEKMECE	3,9%	13,6%	5,8%	29,9%	46,8%
MALTEPE	3,7%	7,5%	1,2%	16,8%	70,8%
PENDİK	6,8%	20,4%	6,8%	19,0%	46,9%
SANCAKTEPE	12,3%	26,3%	10,5%	19,3%	31,6%
SARIYER	0,0%	4,1%	9,3%	32,0%	54,6%
SİLİVRİ	2,1%	12,5%	12,5%	16,7%	56,3%
SULTANBEYLİ	28,0%	28,0%	4,0%	20,0%	20,0%
SULTANGAZİ	9,2%	17,1%	11,8%	31,6%	30,3%
ŞİLE	12,5%	6,3%	6,3%	18,8%	56,3%
ŞİŞLİ	2,8%	19,4%	13,9%	34,7%	29,2%
TUZLA	5,6%	8,5%	9,9%	16,9%	59,2%
ÜMRANİYE	11,3%	24,7%	7,3%	15,3%	41,3%
ÜSKÜDAR	4,2%	4,2%	1,7%	9,2%	80,8%
ZEYTİNBURNU	3,6%	14,5%	1,8%	18,2%	61,8%

### 7.12.1. Hafif Aktivite - İlçe / GrupminHafta2?

Hafif aktivite yapanların ve aktivite yapmayanların ilçe karşılaştırması tabloda verilmiştir.

Tablo 56. İlçe - GrupminHafta2Karşılaştırma

İLÇELER	GRUPminHafta2					
	Aktivite yapmayan	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	6,7%	0,0%	0,0%	0,0%	26,7%	66,7%
ARNAVUTKÖY	46,2%	1,3%	7,7%	10,3%	10,3%	24,4%
ATAŞEHİR	35,0%	9,6%	6,4%	5,7%	9,6%	33,8%
AVCILAR	72,6%	1,4%	6,2%	3,4%	5,5%	11,0%
BAĞCILAR	63,0%	4,8%	3,4%	5,8%	7,7%	15,4%
BAHÇELİEVLER	55,4%	3,1%	7,3%	3,1%	11,9%	19,2%
BAKIRKÖY	34,5%	3,4%	11,5%	6,9%	11,5%	32,2%
BAŞAKŞEHİR	74,6%	0,7%	6,3%	2,8%	5,6%	9,9%
BAYRAMPAŞA	46,5%	1,2%	4,7%	8,1%	19,8%	19,8%
BESİKTAŞ	35,4%	0,0%	12,7%	10,1%	15,2%	26,6%
BEYKOZ	24,4%	0,0%	11,6%	9,3%	20,9%	33,7%
BEYLİKDÜZÜ	69,8%	1,6%	3,9%	3,9%	5,4%	15,5%
BEYOĞLU	36,4%	1,1%	14,8%	17,0%	22,7%	8,0%
BÜYÜKÇEKMECE	40,4%	5,6%	6,7%	4,5%	19,1%	23,6%
ÇATALCA	80,6%	0,0%	5,6%	5,6%	0,0%	8,3%
ÇEKMEKÖY	22,2%	12,3%	16,0%	12,3%	11,1%	25,9%
ESENLER	59,5%	5,6%	6,3%	6,3%	15,9%	6,3%
ESENYURT	42,7%	4,7%	14,2%	7,7%	8,8%	21,9%
EYÜPSULTAN	38,7%	4,0%	12,1%	11,3%	14,5%	19,4%
FATİH	45,2%	4,5%	9,7%	6,5%	17,4%	16,8%
GAZİOSMANPAŞA	32,6%	5,0%	8,5%	9,9%	16,3%	27,7%
GÜNGÖREN	44,2%	3,2%	8,4%	7,4%	16,8%	20,0%
KADIKÖY	24,0%	1,4%	1,4%	1,0%	8,2%	63,9%
KAĞITHANE	30,3%	4,5%	11,0%	6,5%	17,4%	30,3%
KARTAL	29,3%	6,9%	8,0%	6,9%	12,6%	36,2%
KÜÇÜKÇEKMECE	32,2%	2,6%	9,3%	4,0%	20,3%	31,7%
MALTEPE	12,5%	3,3%	6,5%	1,1%	14,7%	62,0%
PENDİK	29,0%	4,8%	14,5%	4,8%	13,5%	33,3%
SANCAKTEPE	55,1%	5,5%	11,8%	4,7%	8,7%	14,2%
SARIYER	18,5%	0,0%	3,4%	7,6%	26,1%	44,5%
SİLİVRİ	29,4%	1,5%	8,8%	8,8%	11,8%	39,7%
SULTANBEYLİ	43,8%	15,7%	15,7%	2,2%	11,2%	11,2%
SULTANGAZİ	41,1%	5,4%	10,1%	7,0%	18,6%	17,8%
ŞİLE	20,0%	10,0%	5,0%	5,0%	15,0%	45,0%
ŞİŞLİ	37,9%	1,7%	12,1%	8,6%	21,6%	18,1%
TUZLA	16,5%	4,7%	7,1%	8,2%	14,1%	49,4%
ÜMRANİYE	33,6%	7,5%	16,4%	4,9%	10,2%	27,4%
ÜSKÜDAR	37,5%	2,6%	2,6%	1,0%	5,7%	50,5%
ZEYTİNBURNU	40,9%	2,2%	8,6%	1,1%	10,8%	36,6%

### 7.13. Orta Aktivite - İlçe Karşılaştırma?

Haftalık süre bazında orta aktivite durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 57. Orta Aktivite - İlçe Karşılaştırma

İLÇELER	Haftalık Grup Süre - Orta Aktivite				
	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	0,0%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%
ATAŞEHİR	7,1%	14,3%	7,1%	28,6%	42,9%
AVCILAR	0,0%	20,0%	0,0%	60,0%	20,0%
BAĞCILAR	22,2%	11,1%	11,1%	11,1%	44,4%
BAHÇELİEVLER	6,3%	25,0%	0,0%	25,0%	43,8%
BAKIRKÖY	16,7%	11,1%	0,0%	11,1%	61,1%
BAŞAKŞEHİR	0,0%	22,2%	11,1%	44,4%	22,2%
BAYRAMPAŞA	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%
BEŞİKTAŞ	0,0%	54,5%	9,1%	18,2%	18,2%
BEYKOZ	0,0%	50,0%	0,0%	0,0%	50,0%
BEYLİKDÜZÜ	0,0%	0,0%	8,3%	50,0%	41,7%
BEYOĞLU	0,0%	40,0%	30,0%	30,0%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	0,0%	6,7%	13,3%	40,0%	40,0%
ÇATALCA	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	28,6%	28,6%	14,3%	0,0%	28,6%
ESENER	9,1%	0,0%	0,0%	36,4%	54,5%
ESENYURT	0,0%	7,1%	3,6%	35,7%	53,6%
EYÜPSULTAN	6,7%	6,7%	0,0%	73,3%	13,3%
FATİH	16,7%	0,0%	0,0%	16,7%	66,7%
GAZİOSMANPAŞA	12,5%	12,5%	0,0%	12,5%	62,5%
GÜNGÖREN	0,0%	14,3%	28,6%	0,0%	57,1%
KADIKÖY	5,3%	5,3%	0,0%	21,1%	68,4%
KAĞITHANE	5,6%	11,1%	0,0%	50,0%	33,3%
KARTAL	0,0%	37,5%	12,5%	25,0%	25,0%
KÜÇÜKÇEKMECE	11,8%	41,2%	17,6%	5,9%	23,5%
MALTEPE	0,0%	10,0%	0,0%	30,0%	60,0%
PENDİK	11,8%	11,8%	5,9%	23,5%	47,1%
SANCAKTEPE	8,3%	16,7%	16,7%	33,3%	25,0%
SARIYER	11,1%	11,1%	0,0%	22,2%	55,6%
SİLİVRİ	0,0%	9,1%	9,1%	45,5%	36,4%
SULTANBEYLİ	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
SULTANGAZİ	0,0%	12,5%	12,5%	62,5%	12,5%
ŞİLE	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
ŞİŞLİ	14,3%	14,3%	14,3%	28,6%	28,6%
TUZLA	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%
ÜMRANİYE	0,0%	11,1%	11,1%	33,3%	44,4%
ÜSKÜDAR	0,0%	22,2%	0,0%	11,1%	66,7%
ZEYTİNBURNU	20,0%	26,7%	6,7%	13,3%	33,3%

### 7.13.1. Orta Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2?

Orta aktivite yapanların ve yapmayanların ilçe karşılaştırması tabloda verilmiştir.

Tablo 58. Orta Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2

İLÇELER	GRUPmodHafta2					
	Aktivite yapmayan	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	86,7%	0,0%	0,0%	0,0%	13,3%	0,0%
ARNAVUTKÖY	96,2%	0,0%	0,0%	1,3%	2,6%	0,0%
ATAŞEHİR	91,1%	0,6%	1,3%	0,6%	2,5%	3,8%
AVCILAR	93,2%	0,0%	1,4%	0,0%	4,1%	1,4%
BAĞCILAR	95,7%	1,0%	0,5%	0,5%	0,5%	1,9%
BAHÇELİEVLER	91,7%	0,5%	2,1%	0,0%	2,1%	3,6%
BAKIRKÖY	79,3%	3,4%	2,3%	0,0%	2,3%	12,6%
BAŞAKŞEHİR	93,7%	0,0%	1,4%	0,7%	2,8%	1,4%
BAYRAMPAŞA	96,5%	0,0%	0,0%	1,2%	1,2%	1,2%
BESİKTAŞ	86,1%	0,0%	7,6%	1,3%	2,5%	2,5%
BEYKOZ	97,7%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	1,2%
BEYLİKDÜZÜ	90,7%	0,0%	0,0%	0,8%	4,7%	3,9%
BEYOĞLU	88,6%	0,0%	4,5%	3,4%	3,4%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	83,1%	0,0%	1,1%	2,2%	6,7%	6,7%
ÇATALCA	97,2%	0,0%	0,0%	0,0%	2,8%	0,0%
ÇEKMEKÖY	91,4%	2,5%	2,5%	1,2%	0,0%	2,5%
ESENLER	91,3%	0,8%	0,0%	0,0%	3,2%	4,8%
ESENYURT	89,8%	0,0%	0,7%	0,4%	3,6%	5,5%
EYÜPSULTAN	87,9%	0,8%	0,8%	0,0%	8,9%	1,6%
FATİH	96,1%	0,6%	0,0%	0,0%	0,6%	2,6%
GAZİOSMANPAŞA	94,3%	0,7%	0,7%	0,0%	0,7%	3,5%
GÜNGÖREN	92,6%	0,0%	1,1%	2,1%	0,0%	4,2%
KADIKÖY	90,9%	0,5%	0,5%	0,0%	1,9%	6,3%
KAĞITHANE	88,4%	0,6%	1,3%	0,0%	5,8%	3,9%
KARTAL	95,4%	0,0%	1,7%	0,6%	1,1%	1,1%
KÜÇÜKÇEKMECE	92,5%	0,9%	3,1%	1,3%	0,4%	1,8%
MALTEPE	94,6%	0,0%	0,5%	0,0%	1,6%	3,3%
PENDİK	91,8%	1,0%	1,0%	0,5%	1,9%	3,9%
SANCAKTEPE	90,6%	0,8%	1,6%	1,6%	3,1%	2,4%
SARIYER	92,4%	0,8%	0,8%	0,0%	1,7%	4,2%
SİLİVRİ	83,8%	0,0%	1,5%	1,5%	7,4%	5,9%
SULTANBEYLİ	98,9%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%
SULTANGAZİ	93,8%	0,0%	0,8%	0,8%	3,9%	0,8%
ŞİLE	95,0%	0,0%	0,0%	0,0%	5,0%	0,0%
ŞİŞLİ	94,0%	0,9%	0,9%	0,9%	1,7%	1,7%
TUZLA	96,5%	0,0%	0,0%	1,2%	1,2%	1,2%
ÜMRANİYE	96,0%	0,0%	0,4%	0,4%	1,3%	1,8%
ÜSKÜDAR	95,3%	0,0%	1,0%	0,0%	0,5%	3,1%
ZEYTİNBURNU	83,9%	3,2%	4,3%	1,1%	2,2%	5,4%

## 7.14. Ağır Aktivite - İlçe Karşılaştırma?

Haftalık süre bazında ağır aktivite durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 59. Ağır Aktivite - İlçe Karşılaştırma

İLÇELER	Haftalık Grup Süre - Ağır Aktivite				
	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ATAŞEHİR	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
AVCILAR	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%
BAĞCILAR	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%	75,0%
BAHÇELİEVLER	0,0%	20,0%	0,0%	20,0%	60,0%
BAKIRKÖY	0,0%	28,6%	14,3%	28,6%	28,6%
BAŞAKŞEHİR	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BAYRAMPAŞA	0,0%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%
BEŞİKTAŞ	0,0%	0,0%	75,0%	0,0%	25,0%
BEYOĞLU	0,0%	40,0%	20,0%	40,0%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
ÇEKMEKÖY	0,0%	0,0%	0,0%	28,6%	71,4%
ESENLER	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
ESENYURT	8,3%	0,0%	16,7%	25,0%	50,0%
EYÜPSULTAN	20,0%	0,0%	0,0%	60,0%	20,0%
FATİH	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%
GAZİOSMANPAŞA	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%	75,0%
GÜNGÖREN	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
KADIKÖY	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	83,3%
KAĞITHANE	0,0%	0,0%	20,0%	20,0%	60,0%
KARTAL	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
KÜÇÜKÇEKMECE	20,0%	10,0%	30,0%	30,0%	10,0%
MALTEPE	0,0%	50,0%	0,0%	0,0%	50,0%
PENDİK	14,3%	14,3%	14,3%	14,3%	42,9%
SANCAKTEPE	0,0%	16,7%	0,0%	16,7%	66,7%
SARIYER	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%	75,0%
SULTANBEYLİ	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
SULTANGAZİ	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
ŞİŞLİ	0,0%	16,7%	16,7%	16,7%	50,0%
TUZLA	0,0%	25,0%	25,0%	0,0%	50,0%
ÜMRANİYE	7,7%	7,7%	0,0%	38,5%	46,2%
ÜSKÜDAR	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
ZEYTİNBURNU	20,0%	20,0%	0,0%	0,0%	60,0%

### 7.14.1. Ağır Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2?

Ağır aktivite yapanların ve yapmayanların ilçe karşılaştırması tabloda verilmiştir

Tablo 60. Ağır Aktivite - İlçe / GrupmodHafta2

İLÇELER	GRUPvigHafta2					
	Aktivite yapmayan	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ARNAVUTKÖY	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ATAŞEHİR	99,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%
AVCILAR	98,6%	0,0%	0,7%	0,7%	0,0%	0,0%
BAĞCILAR	96,2%	0,0%	1,0%	0,0%	0,0%	2,9%
BAHÇELİEVLER	97,4%	0,0%	0,5%	0,0%	0,5%	1,6%
BAKIRKÖY	92,0%	0,0%	2,3%	1,1%	2,3%	2,3%
BAŞAKŞEHİR	99,3%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%
BAYRAMPAŞA	97,7%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	1,2%
BEŞİKTAŞ	94,9%	0,0%	0,0%	3,8%	0,0%	1,3%
BEYKOZ	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BEYLİKDÜZÜ	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
BEYOĞLU	94,3%	0,0%	2,3%	1,1%	2,3%	0,0%
BÜYÜKÇEKMECE	98,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%
ÇATALCA	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ÇEKMEKÖY	91,4%	0,0%	0,0%	0,0%	2,5%	6,2%
ESENLER	96,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,2%
ESENYURT	95,6%	0,4%	0,0%	0,7%	1,1%	2,2%
EYÜPSULTAN	96,0%	0,8%	0,0%	0,0%	2,4%	0,8%
FATİH	98,1%	0,0%	0,0%	0,6%	0,6%	0,6%
GAZİOSMANPAŞA	97,2%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	2,1%
GÜNGÖREN	96,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,2%
KADIKÖY	97,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	2,4%
KAĞITHANE	96,8%	0,0%	0,0%	0,6%	0,6%	1,9%
KARTAL	99,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%
KÜÇÜKÇEKMECE	95,6%	0,9%	0,4%	1,3%	1,3%	0,4%
MALTEPE	98,9%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,5%
PENDİK	96,6%	0,5%	0,5%	0,5%	0,5%	1,4%
SANCAKTEPE	95,3%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	3,1%
SARIYER	96,6%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	2,5%
SİLİVRİ	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
SULTANBEYLİ	98,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%
SULTANGAZİ	98,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%
ŞİLE	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ŞİŞLİ	94,8%	0,0%	0,9%	0,9%	0,9%	2,6%
TUZLA	95,3%	0,0%	1,2%	1,2%	0,0%	2,4%
ÜMRANİYE	94,2%	0,4%	0,4%	0,0%	2,2%	2,7%
ÜSKÜDAR	98,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,6%
ZEYTİNBURNU	89,2%	2,2%	2,2%	0,0%	0,0%	6,5%



## 7.15. Haftalık Süre - İlçe Karşılaştırma Toplam ?

Tüm aktivite durumlarının ilçeler bazında yapıma durumu aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 61. Haftalık Süre - İlçe Karşılaştırma

İLÇELER	Haftalık Grup Süre				
	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	0,0%	0,0%	0,0%	26,7%	73,3%
ARNAVUTKÖY	2,4%	14,3%	19,0%	19,0%	45,2%
ATAŞEHİR	13,6%	10,0%	10,0%	15,5%	50,9%
AVCILAR	4,4%	24,4%	11,1%	11,1%	48,9%
BAĞCILAR	11,6%	11,6%	11,6%	19,8%	45,3%
BAHÇELİEVLER	7,1%	19,2%	5,1%	24,2%	44,4%
BAKIRKÖY	4,8%	9,7%	11,3%	12,9%	61,3%
BAŞAKŞEHİR	0,0%	24,3%	8,1%	24,3%	43,2%
BAYRAMPAŞA	2,0%	8,2%	18,4%	30,6%	40,8%
BEŞİKTAŞ	0,0%	16,7%	11,1%	27,8%	44,4%
BEYKOZ	0,0%	15,4%	10,8%	27,7%	46,2%
BEYLİKDÜZÜ	5,1%	12,8%	10,3%	15,4%	56,4%
BEYOĞLU	0,0%	19,3%	24,6%	33,3%	22,8%
BÜYÜKÇEKMECE	9,1%	12,7%	5,5%	23,6%	49,1%
ÇATALCA	0,0%	25,0%	25,0%	12,5%	37,5%
ÇEKMEKÖY	12,5%	18,8%	17,2%	12,5%	39,1%
ESENLER	11,5%	13,1%	13,1%	34,4%	27,9%
ESENYURT	8,4%	24,7%	12,7%	12,7%	41,6%
EYÜPSULTAN	5,1%	17,7%	16,5%	21,5%	39,2%
FATİH	7,0%	17,4%	10,5%	30,2%	34,9%
GAZİOSMANPAŞA	7,1%	11,2%	13,3%	23,5%	44,9%
GÜNGÖREN	5,1%	13,6%	15,3%	25,4%	40,7%
KADIKÖY	2,5%	1,9%	1,3%	10,0%	84,4%
KAĞITHANE	6,3%	15,3%	9,9%	19,8%	48,6%
KARTAL	9,7%	9,7%	9,7%	18,5%	52,4%
KÜÇÜKÇEKMECE	3,8%	10,8%	5,1%	29,9%	50,3%
MALTEPE	3,7%	7,4%	1,2%	16,0%	71,6%
PENDİK	6,7%	19,5%	6,7%	18,8%	48,3%
SANCAKTEPE	7,9%	23,8%	11,1%	17,5%	39,7%
SARIYER	0,0%	2,0%	8,9%	31,7%	57,4%
SİLİVRİ	2,0%	14,3%	10,2%	16,3%	57,1%
SULTANBEYLİ	28,0%	28,0%	4,0%	20,0%	20,0%
SULTANGAZİ	8,9%	17,7%	10,1%	29,1%	34,2%
ŞİLE	11,8%	5,9%	5,9%	23,5%	52,9%
ŞİŞLİ	3,9%	18,2%	15,6%	29,9%	32,5%
TUZLA	5,6%	8,3%	9,7%	16,7%	59,7%
ÜMRANİYE	11,0%	20,8%	6,5%	15,6%	46,1%
ÜSKÜDAR	4,1%	4,1%	1,7%	9,1%	81,0%
ZEYTİNBURNU	1,7%	11,9%	1,7%	16,9%	67,8%

### 7.15.1. İlçe / GrupmodHafta2?

Tüm aktivite durumlarının ilçeler bazında yapıma ve yapılmama durumu aşağıda belirtilmiştir.

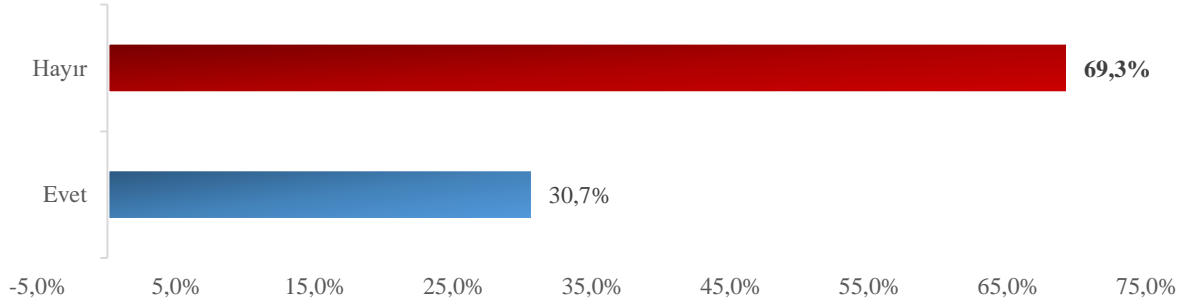
Tablo 62. İlçe / GrupmodHafta2

İLÇELER	GRUPActHafta2					
	Aktivite yapmayan	0-30 dk	31-60 dk	61-90 dk	91-150 dk	150 dk üstü
ADALAR	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	26,7%	73,3%
ARNAVUTKÖY	46,2%	1,3%	7,7%	10,3%	10,3%	24,4%
ATAŞEHİR	29,9%	9,6%	7,0%	7,0%	10,8%	35,7%
AVCILAR	69,2%	1,4%	7,5%	3,4%	3,4%	15,1%
BAĞCILAR	58,7%	4,8%	4,8%	4,8%	8,2%	18,8%
BAHÇELİEVLER	48,7%	3,6%	9,8%	2,6%	12,4%	22,8%
BAKIRKÖY	28,7%	3,4%	6,9%	8,0%	9,2%	43,7%
BAŞAKŞEHİR	73,9%	0,0%	6,3%	2,1%	6,3%	11,3%
BAYRAMPAŞA	43,0%	1,2%	4,7%	10,5%	17,4%	23,3%
BESİKTAS	31,6%	0,0%	11,4%	7,6%	19,0%	30,4%
BEYKOZ	24,4%	0,0%	11,6%	8,1%	20,9%	34,9%
BEYLİKDÜZÜ	69,8%	1,6%	3,9%	3,1%	4,7%	17,1%
BEYOĞLU	35,2%	0,0%	12,5%	15,9%	21,6%	14,8%
BÜYÜKÇEKMECE	38,2%	5,6%	7,9%	3,4%	14,6%	30,3%
ÇATALCA	77,8%	0,0%	5,6%	5,6%	2,8%	8,3%
ÇEKMEKÖY	21,0%	9,9%	14,8%	13,6%	9,9%	30,9%
ESENLER	51,6%	5,6%	6,3%	6,3%	16,7%	13,5%
ESENYURT	39,4%	5,1%	15,0%	7,7%	7,7%	25,2%
EYÜPSULTAN	36,3%	3,2%	11,3%	10,5%	13,7%	25,0%
FATİH	44,5%	3,9%	9,7%	5,8%	16,8%	19,4%
GAZİOSMANPAŞA	30,5%	5,0%	7,8%	9,2%	16,3%	31,2%
GÜNGÖREN	37,9%	3,2%	8,4%	9,5%	15,8%	25,3%
KADIKÖY	23,1%	1,9%	1,4%	1,0%	7,7%	64,9%
KAĞITHANE	28,4%	4,5%	11,0%	7,1%	14,2%	34,8%
KARTAL	28,7%	6,9%	6,9%	6,9%	13,2%	37,4%
KÜÇÜKÇEKMECE	30,8%	2,6%	7,5%	3,5%	20,7%	34,8%
MALTEPE	12,0%	3,3%	6,5%	1,1%	14,1%	63,0%
PENDİK	28,0%	4,8%	14,0%	4,8%	13,5%	34,8%
SANCAKTEPE	50,4%	3,9%	11,8%	5,5%	8,7%	19,7%
SARIYER	15,1%	0,0%	1,7%	7,6%	26,9%	48,7%
SİLİVRİ	27,9%	1,5%	10,3%	7,4%	11,8%	41,2%
SULTANBEYLİ	43,8%	15,7%	15,7%	2,2%	11,2%	11,2%
SULTANGAZİ	38,8%	5,4%	10,9%	6,2%	17,8%	20,9%
ŞİLE	15,0%	10,0%	5,0%	5,0%	20,0%	45,0%
ŞİŞLİ	33,6%	2,6%	12,1%	10,3%	19,8%	21,6%
TUZLA	15,3%	4,7%	7,1%	8,2%	14,1%	50,6%
ÜMRANİYE	31,9%	7,5%	14,2%	4,4%	10,6%	31,4%
ÜSKÜDAR	37,0%	2,6%	2,6%	1,0%	5,7%	51,0%
ZEYTİNBURNU	36,6%	1,1%	7,5%	1,1%	10,8%	43,0%

## HANEHALKI GELİRİ

### 8.1. Araç Sahipliliği

Ankete katılanlar %69,3'ü araç sahibi olmadığını, %30,7'si en az bir araca sahip olduğunu belirtti. Araç sahibi olanların 83%'ü 1 araca sahip olduğunu belirtirken 2 araca sahip olanların oranı 13,7%'dir.



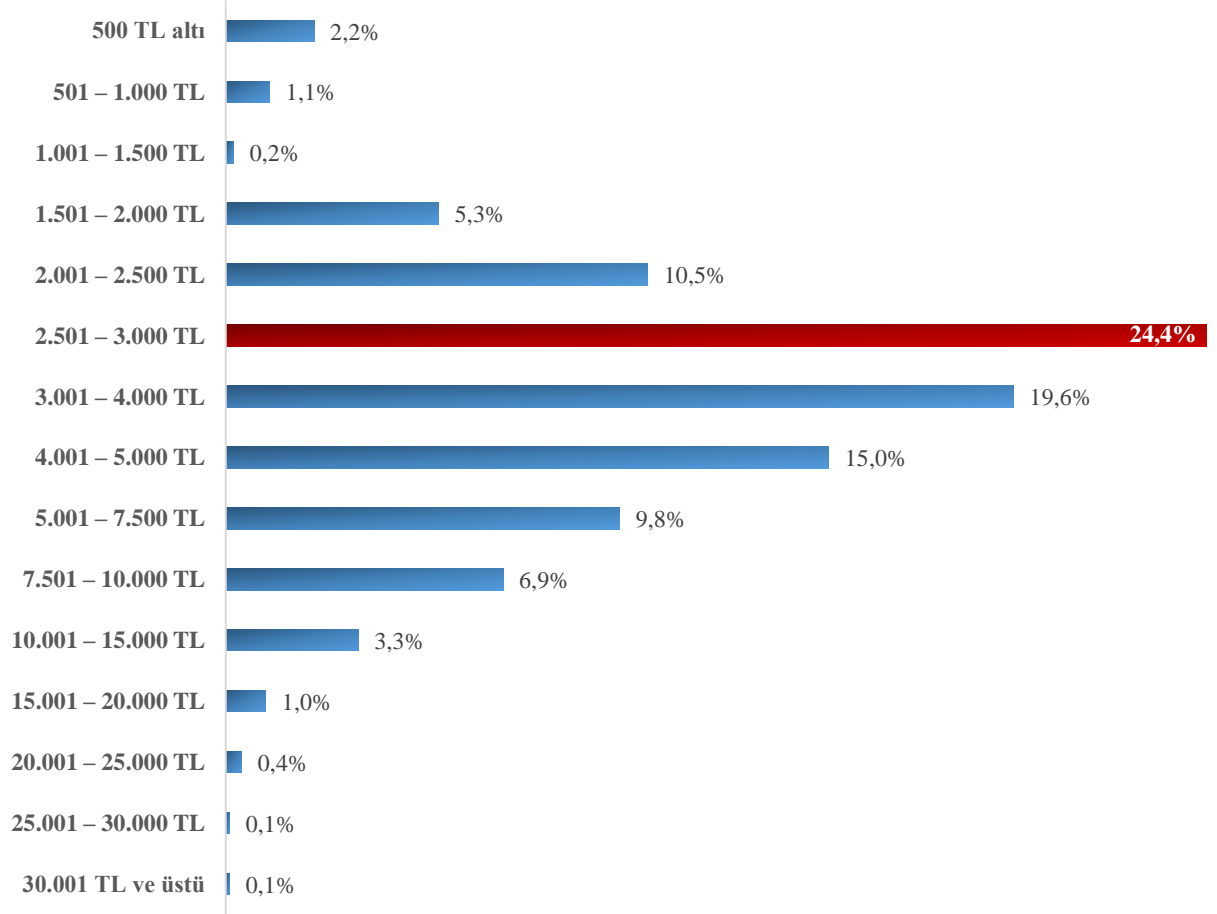
Şekil 49. Araç Sahipliliği

Tablo 63. Araç Sayısı

Araç Sahipliliği	%
1 araç	91,1%
2 araç	7,8%
3 araç ve üzeri	1,1%
<b>Genel Toplam</b>	<b>100,0%</b>

### 8.2. Hanenin Ortalama Net Geliri

Ankete katılanlar %24,4 oranında gelirlerinin 2.501 – 3.000 TL arasında olduğunu söylerken, %19,6'sı 3.001 – 4.000 TL arasında olduğunu söylemiştir. 10.001 TL üzeri geliri olanların oranı %4,9 iken 2.500 TL ve altı gelir beyan edenlerin oranı %19,3'tür. Gelir beyan etmeyenlerin oranı %7,3'tür.



Şekil 50. Hanenin aylık ortalama net geliri

## İ. ENDİŞE

### 9.1. Sizce Bugün TÜRKİYE'nin En Önemli Sorunu Nedir?

“Sizce bugün TÜRKİYE'nin en önemli sorunu nedir?” sorusuna verilen cevaplar;



### 9.2. Sizce Bugün TÜRKİYE'nin En Önemli İkinci Sorunu Nedir?

Sizce bugün TÜRKİYE'nin en önemli ikinci sorunu nedir?” sorusuna verilen cevaplar;



### 9.3. Ekonomik Sorunlar Hariç Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında?

**Ekonomik sorunlar hariç** hayat tarzınızın ne kadar tehdit altında olduğunu düşünüyorsunuz? Sorusuna cevap verenlerin endişe seviyeleri oldukça yukarıdadır. Çok endişeliyim diyenlerin oranı %10,6 iken hiç endişeli değilim diyenlerin oranı %4,1'dir. Endişe seviyesi incelendiğinde %18,0 oranında "5" olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 64. Ekonomik Sorunlar Hariç Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç endişeli değilim	4,1%	1,6%	3,8%	5,6%	6,8%	<b>18,0%</b>	10,5%	16,2%	15,5%	7,3%	10,6%	Çok endişeliyim

### 9.4. Ekonomik Sorunlar Nedeniyle Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında?

**Ekonomik sorunlar nedeniyle** hayat tarzınızın ne kadar tehdit altında olduğunu düşünüyorsunuz? Sorusuna cevap verenlerin %24,6'sı çok endişeliyim derken hiç endişeli değilim diyenlerin oranı %1,7'dir. Endişe seviyesi %24,6 ile "10" olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 65. Ekonomik Sorunlar Nedeniyle Hayat Tarzınız Ne Kadar Tehdit Altında?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hiç endişeli değilim	1,7%	1,0%	2,3%	2,4%	2,8%	12,0%	7,4%	12,7%	19,6%	13,5%	<b>24,6%</b>	Çok endişeliyim

### 9.5. Düzenli Spor / Egzersiz– Hayat Tarzı?

Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz? – Hayat tarzı karşılaştırması aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 66. Düzenli Spor - Hayat Tarzı

	Düzenli olarak spor ya da egzersiz yapıyor musunuz?	
	Evet	Hayır
Şu anda içinde bulunduğunuz durumu göz önünde tutarak ekonomik sorunların haricinde hayat tarzınızın ne kadar tehdit altında olduğunu düşünüyorsunuz? Sürdürdüğünüz hayatı değiştirmek zorunda kalacağınızdan ne kadar endişelisiniz?	6,0	6,2
Peki ya ekonomik sorunlar nedeniyle hayat tarzınızın ne kadar tehdit altında olduğunu düşünüyorsunuz? Sürdürdüğünüz hayatı ekonomik sorunlar nedeniyle değiştirmek zorunda kalacağınızdan ne kadar endişelisiniz?	7,2	7,4

---

# FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

2020

