

# İSTANBUL FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI



2020

## 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.

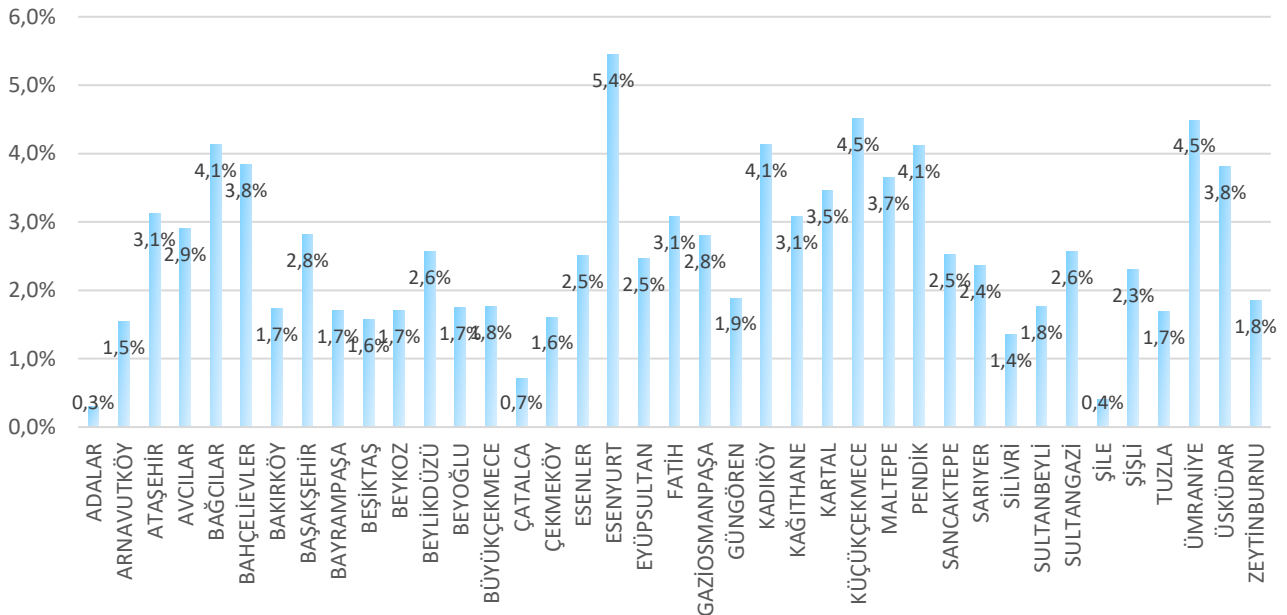
## TANITIM BİLGİLERİ

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>

## 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. Araştırma Adresi

## KONUT TÜRÜ

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

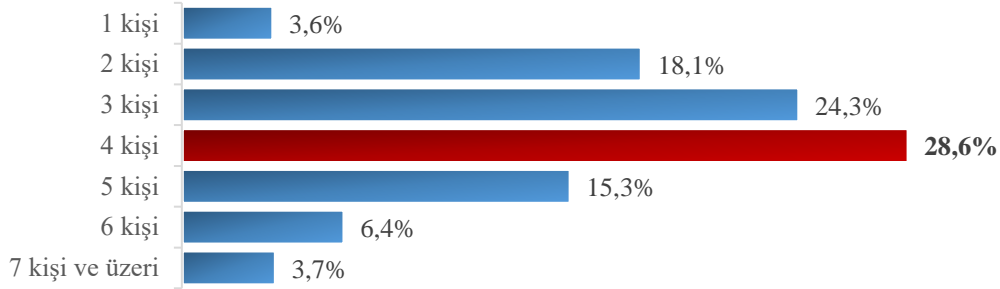
*Tablo. Konut Türü*

<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>

## HANE HALKI BİLGİLERİ

### Hane Büyüklüğü

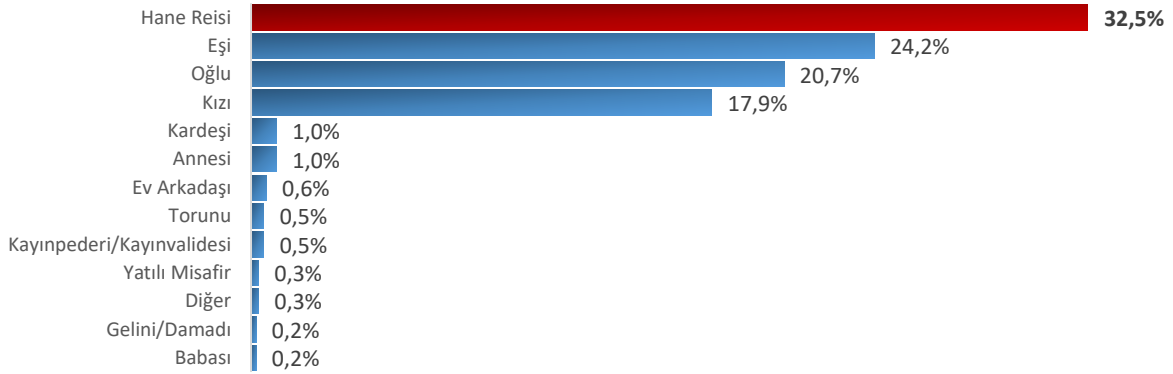
Yapılan araştırmadan çıkan sonuca göre; yalnız yaşayanların oranı %3,6 iken 7 kişi ve üzeri yaşayanların oranı %3,7 ve 4 kişi yaşayanların oranı %28,6'dır. Anket yapılan hanelerin büyüklüğü "3 kişi" olarak hesaplanmıştır.



Şekil. Hane Büyüklüğü

### Hane Listesi

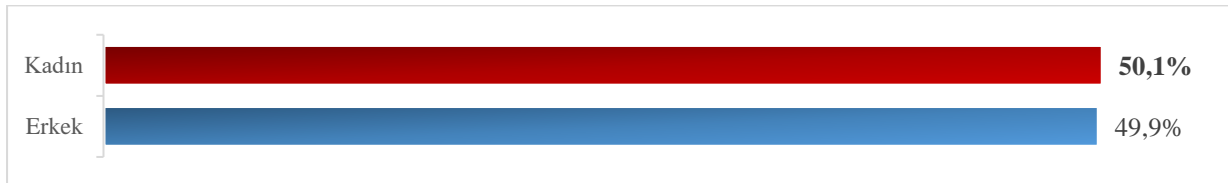
Anket yapılan hanelerdeki dağılıma bakıldığında hanelerdeki dağılım aşağıdaki gibi gerçekleşmiştir.



Şekil. Hane Listesi

### Cinsiyet

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



Şekil. Cinsiyet Dağılımı

## İlçe – Cinsiyet Dağılımı

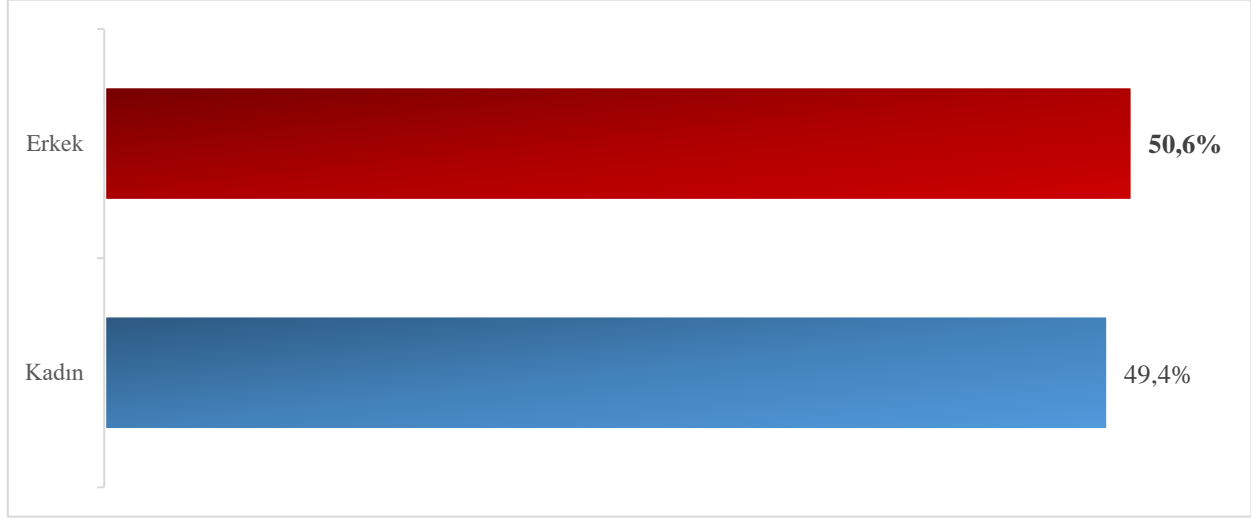
İlçe – Cinsiyet dağılımı incelendiğinde; anket yapılan erkeklerin % 5,1 Küçükçekmece’de iken en az anket yapılan erkek oranı %0,4 ile Şile ilçesinde olduğu görülmektedir. Anket yapılan kadın oranları incelendiğinde en çok %5,9 ile Esenyurt en az ise adalar ilçesinde olduğu görülmektedir.

Tablo. 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>

## Hanede Yaşayanların Cinsiyet Dağılımı

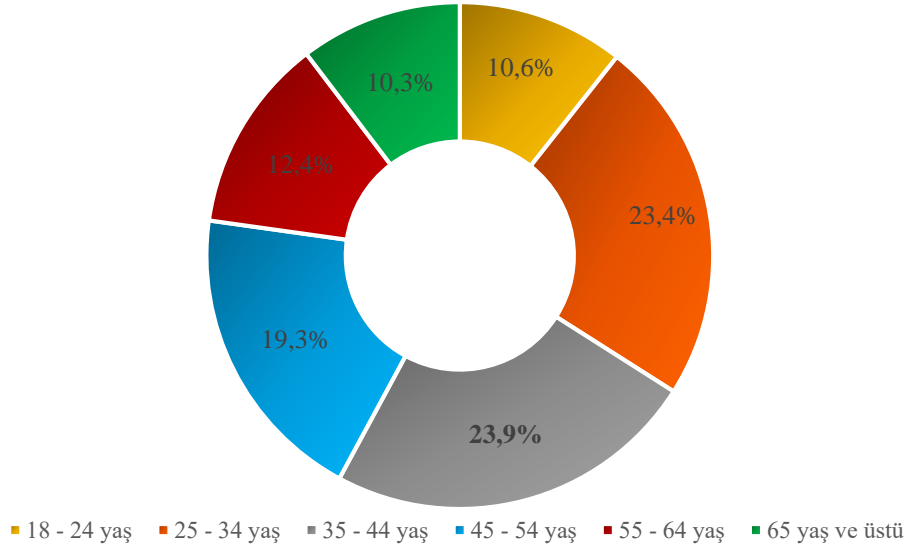
Hanede yaşayanların cinsiyet dağılımı incelendiğinde; %50,6'sı Erkek, %49,4'ü kadın deneklerden oluşmuştur.



Şekil. Hane Cinsiyet

## Yaş

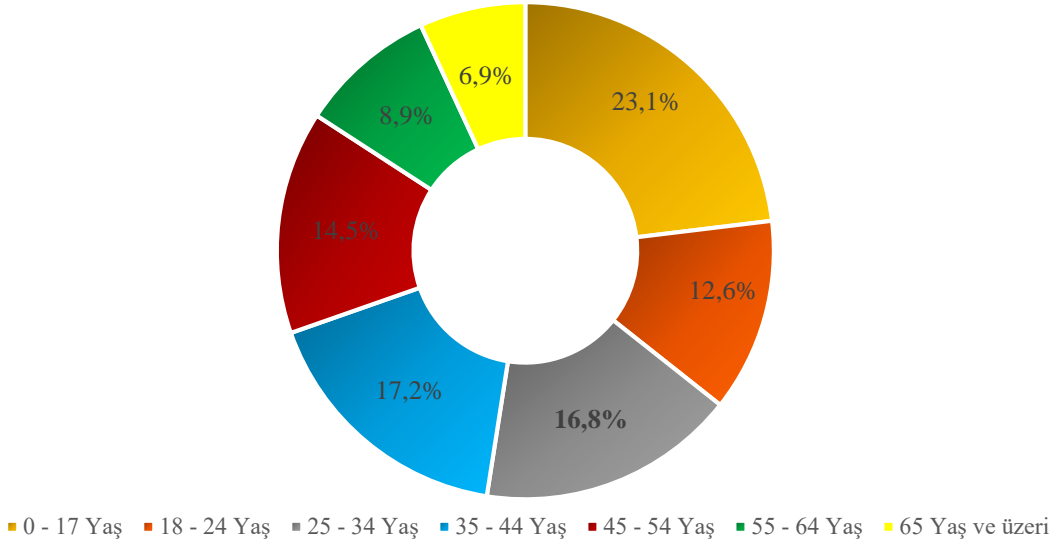
Anket yapılanların yaş ortalaması 43'dür. Yaş aralığı oranı en fazla; %23,9 oranında "35 – 44 yaş" ve %23,4 oranında "25 – 34 yaş" aralığına sahip bölümlerdir.



Şekil. Yaş

## Hanede Yaşayanların Yaş Ortalaması

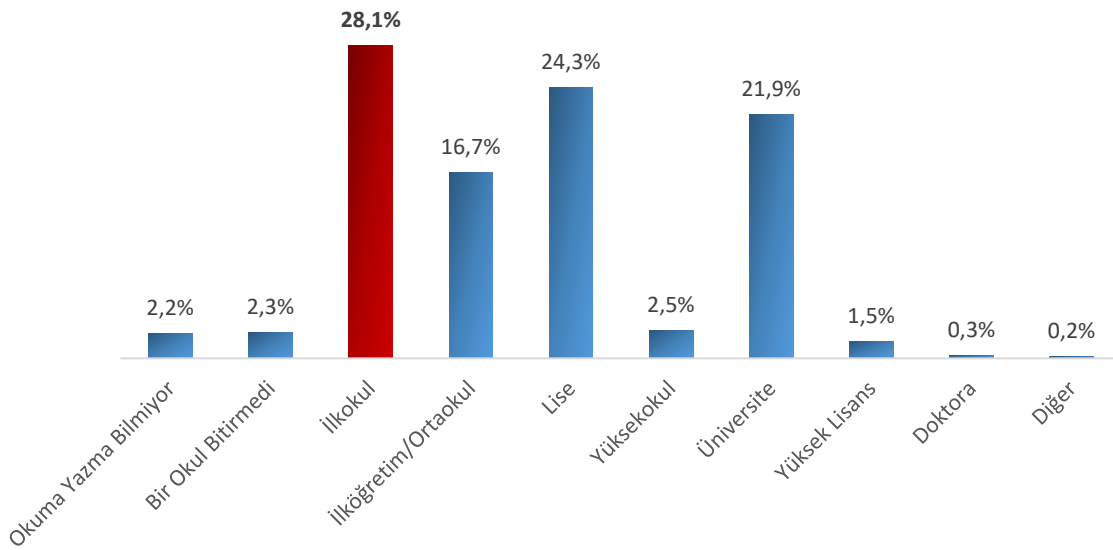
Hanede yaşayanların yaş ortalaması 33,7'dir. Yaş aralığı oranı en fazla; %23,1 oranında "0 – 17 yaş" ve %17,2 oranında "35 – 44 yaş" aralığına sahip bölümlerdir.



Şekil. Hane Yaş

## 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 yanısıra %1,5'lik kesim yüksek lisans mezunu iken %2,2'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.



Şekil. Eğitim Durumu

## 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. Kadınlarda en yüksek mezuniyet oranı %26,2 ile Lise iken Erkeklerdeki en yüksek mezuniyet oranı %31,3 ile İlkokul mezuniyetindedir.

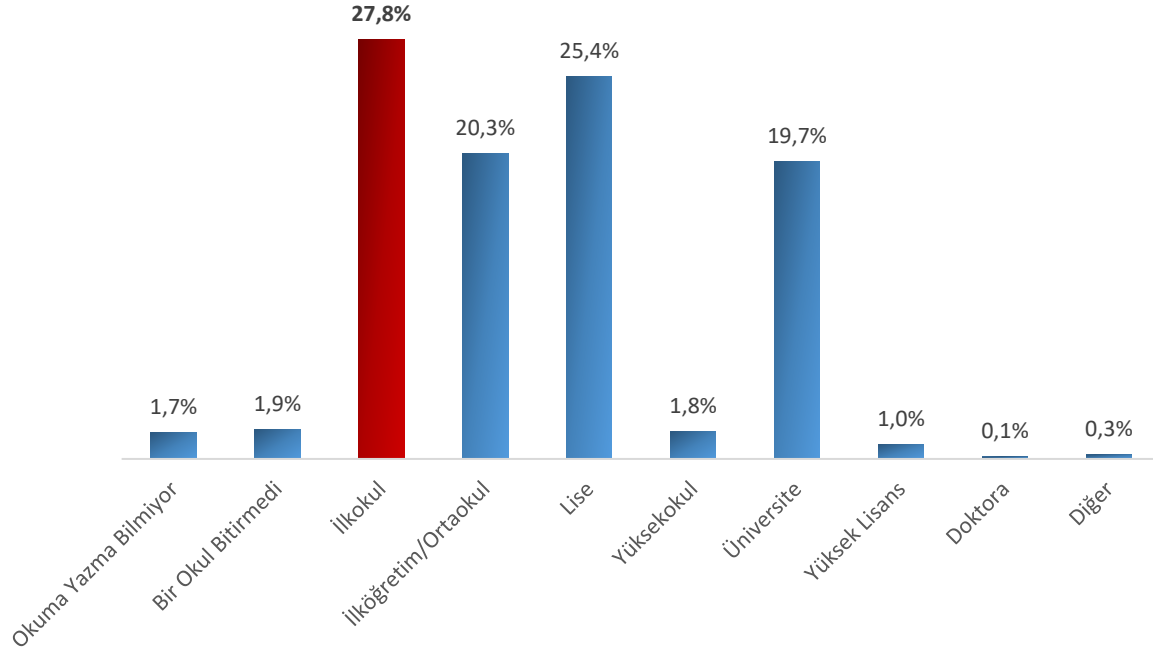
**Tablo. Eğitim Durumu Kadın – Erkek**

<b>Öğrenim Durumu</b>	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>
OKUMA-YAZMA BİLMİYOR	0,9%	3,6%
BİR OKUL BİTİRMEDİ	1,0%	3,6%
İLKOKUL	25,0%	<b>31,3%</b>
İLKÖĞRETİM / ORTAOKUL	17,6%	15,8%
LİSE	<b>26,2%</b>	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>

## 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'lık kesim yüksek lisans mezunu iken %1,7'lik kesimin okuma – yazma bilmedikleri görülmektedir.





Şekil. Hanede Yaşayanların Eğitim Durumu

### Hanedeki Eğitim Durumu Kadın – Erkek

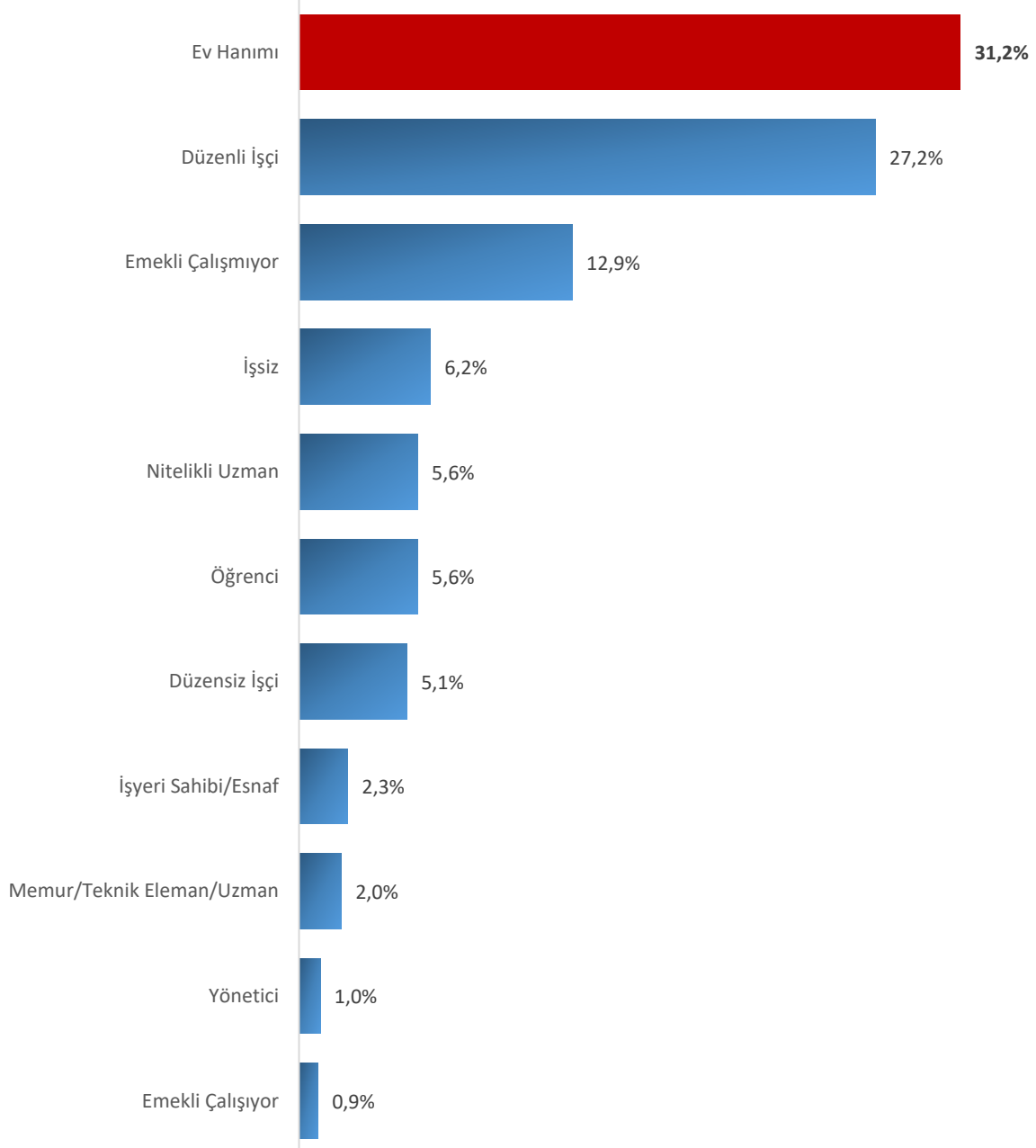
Hanedede yaşayan kadın - erkek öğrenim durumları incelendiğinde; okuma yazma bilmeyen kadınların oranı %2,8 iken erkeklerin oranı %0,7'dir. Üniversite mezunu kadınların oranı; %18,4 iken erkeklerin oranı %21,0'dir. Öğrenim durumunda en yüksek mezuniyet oranı İlkokul mezuniyetinde olduğu görülmektedir.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

Tablo. Hane Eğitim Durumu Kadın – Erkek

Öğrenim Durumu	Kadın	Erkek
OKUMA YAZMA BİLMİYOR	2,8%	0,7%
BİR OKUL BİTİRMEDİ	2,7%	1,1%
İLKOKUL	<b>30,4%</b>	25,3%
İLKÖĞRETİM/ORTAOKUL	19,0%	21,5%
LİSE	23,5%	<b>27,3%</b>
YÜKSEKOKUL	1,8%	1,7%
ÜNİVERSİTE	18,4%	21,0%
YÜKSEK LİSANS	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>

## Meslek

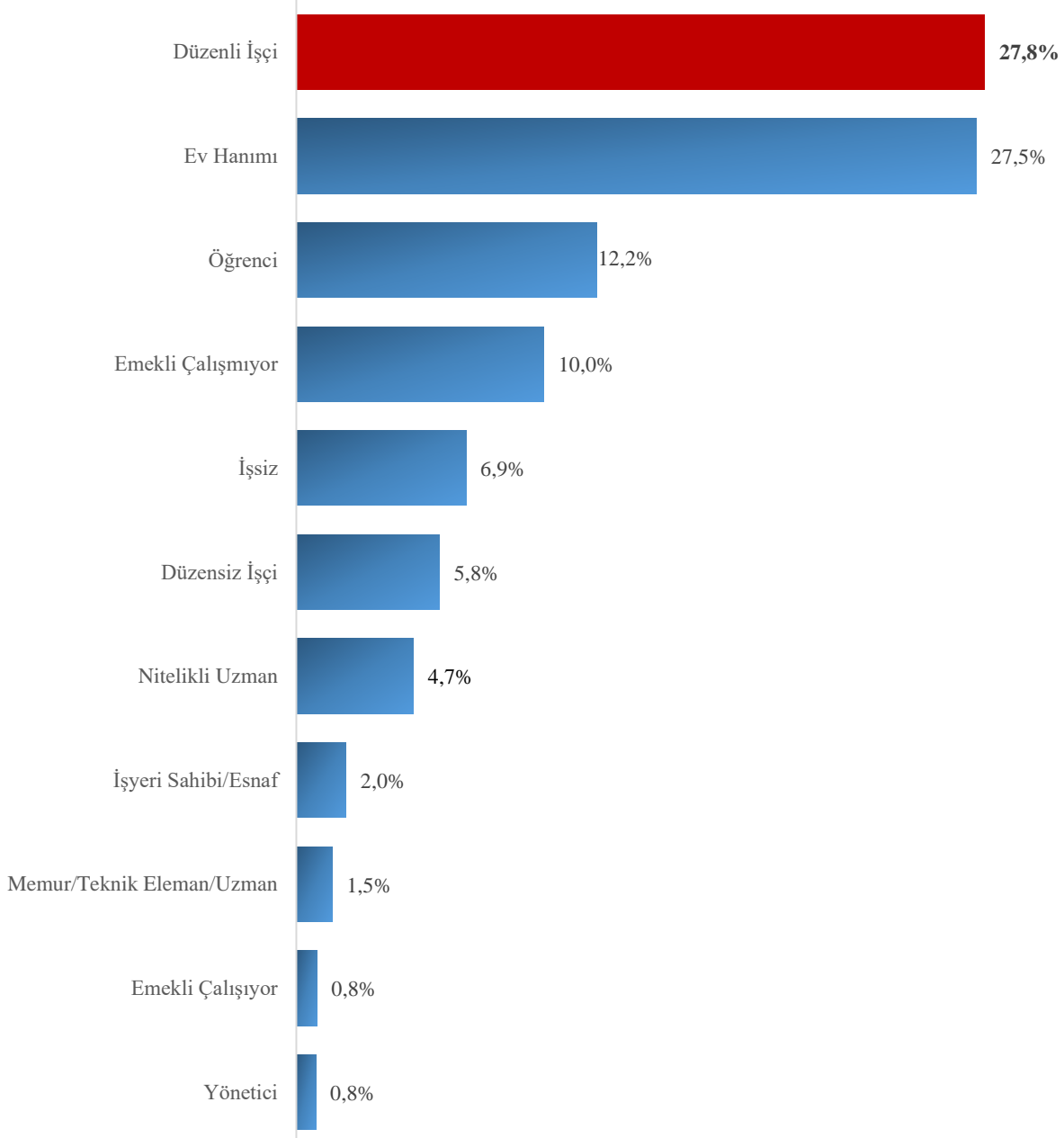
Ankete katılanların %31,2'si Ev Hanımı, %27,2'si Düzenli İşçi ve %12,9'u Emekli Çalışmıyor cevabını vermiştir.



*Şekil. Meslek*

## Hanede Yaşayanların Meslek Durumu?

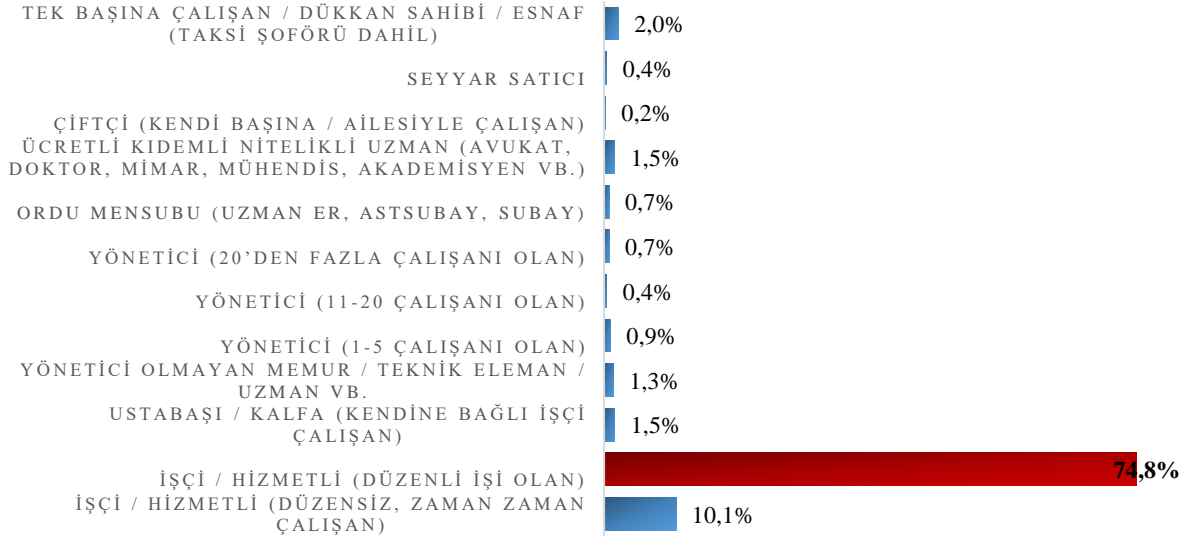
Hanede yaşayanların %27,8'i Düzenli İşçi, %27,5'i Ev Hanımı cevabını verirken %12,2'si Öğrenci cevabını vermiştir.



*Şekil. Hanede Yaşayanların Meslek Durumu*

## Emekli İse Önceki İşi

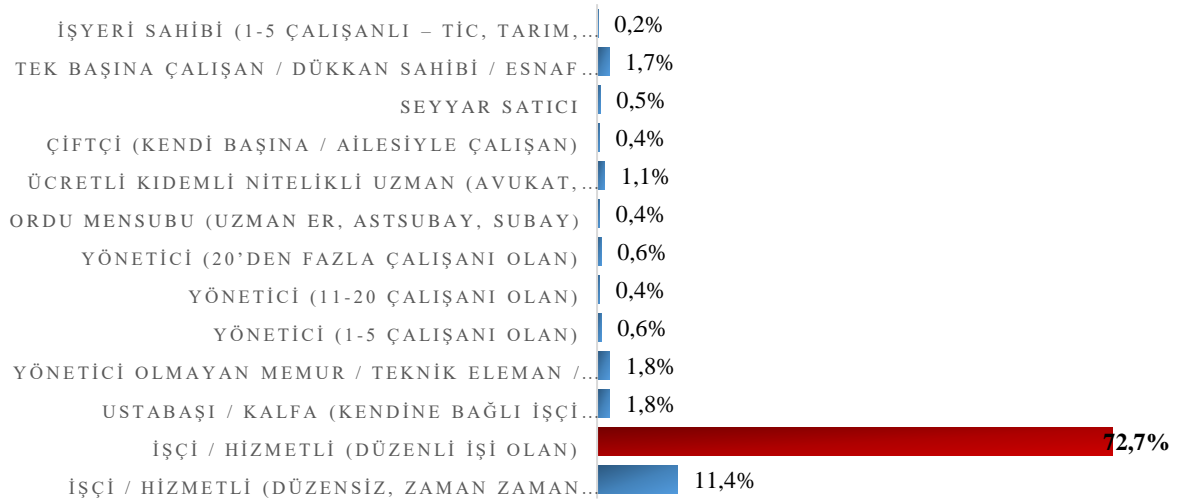
Emekli olmadan önce yapılan işler incelendiğinde; cevap verenlerin %74,8'i bir kesimin işçi / hizmetli (düzenli işi olan), %10,1'lik bir kesimin ise işçi / hizmetli (düzensiz zaman zaman çalışan) olduğu görülmektedir.



Şekil. Emekli İse Önceki İşi

## Hanede Yaşayanların Meslek Durumu?

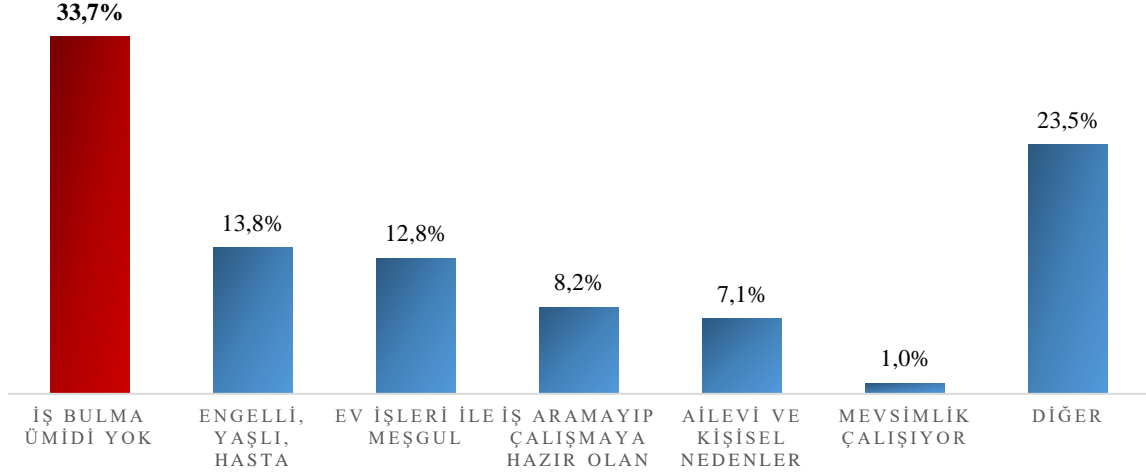
Hanede Yaşayanlar emekli olmadan önce yapılan işler incelendiğinde; cevap verenlerin %72,7'lik bir kesimin işçi / hizmetli (düzenli işi olan), %11,4'lük bir kesimin ise işçi / hizmetli (düzensiz zaman zaman çalışan) olduğu görülmektedir.



Şekil. Hanede Yaşayanlar Emekli İse Önceki İş

### Çalışmama Sebebiniz Hangisidir?

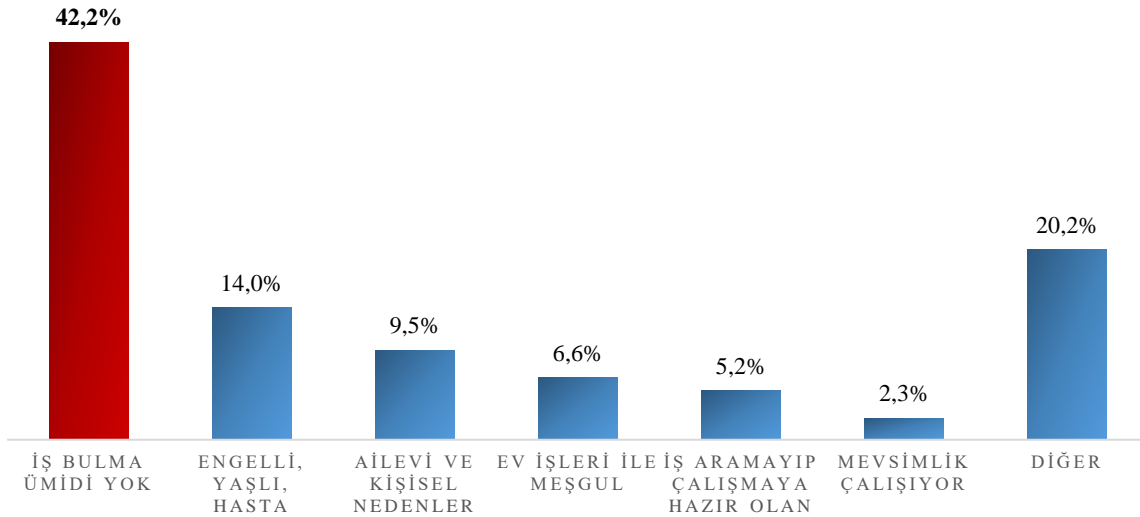
Çalışmadığını söyleyen 196 anket katılıanı; çalışmama sebebi olarak %33,7'lik kesimi İş Bulma ümidi yok, % 13,8'lük kesim engelli, yaşlı, hasta olduğunu ve %23,5'lik kesim diğer nedeni belirtmiştir.



Şekil. Çalışmama Sebebi

### 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. Hanede Yaşayanlar Çalışmama Sebebi

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

Tablo. 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>

### 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. Düzenli Fiziksel Aktivite / Spor / Egzersiz Yapma Durumu

### 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. 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>

## 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. Hanede Yaşayanların Egzersiz Yapma Durumu

## 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. Lisanslı Sporcu mu?

## 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.

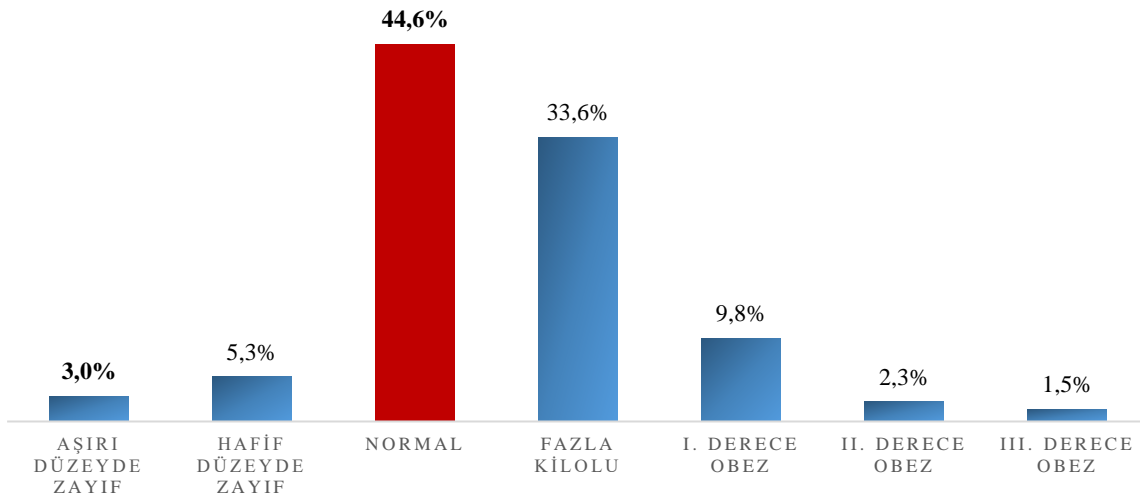


Şekil. Hanedeki Lisanslı Sporcular

- **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.**

### Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi?

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



Şekil. Hanede Yaşayanlar Vücut Kitle Endeksi

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



Tablo. Vücut Kitle Endeksi / Yaş

Vücut Kitle Endeksi / Yaş	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	Total
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>

### 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. Kronik Hastalık Durumu

### 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'lük kesimi yok cevabını vermişlerdir. Bu hastalıklar en çok; astım, şeker ve tansiyon olarak sıralanmaktadır.



Şekil. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu

Tablo. Hanedeki Kronik Hastalık Durumu / Cinsiyet

Tekrar tekrar doktora gitmeyi gerektirecek kronik hastalığımız 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>

## SAĞLIK

### İfadelere Katılma Dereceleri

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda açıklanmıştır.

*Tablo. 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>

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

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

*Tablo. 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

## KİŞİSEL GELİŞİM MUTLULUK

### İfadelere Katılma Dereceleri

Aşağıdaki ifadelere katılma dereceleri tabloda açıklanmıştır.

Tablo. Aşağıdaki İfadelere Ne Derece Katılırsınız

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtir misiniz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum 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/çözüne kadar çalışmaya devam ederim	3,4%	3,0%	16,9%	29,7%	<b>47,0%</b>

### 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. 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

### Hayatınızdan Ne Derece Memnunsunuz?

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

Tablo. 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 memnunum

### 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. İnsanların Çoğunluğuna Güvenilebilir Mi?

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%

Çoğu insana güvenilebilir

Hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerekir

### 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 %25,9'u "0" cevabını vererek ellerine fırsat geçse çoğu insan sizden yararlanmaya çalışır yanıtını vermiştir.

Tablo. İnsanlar Sizden Yararlanır Mı Yoksa Dürüst Mü Olur?

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%

Ellerine fırsat geçse çoğu insan sizden yararlanmaya çalışır

Hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak gerekir

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

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%

İnsanlar genellikle başkalarına yardımcı olma eğilimindedir

Çoğu insan kendi başlarının çaresine bakmaya çalışır

### 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

<b>Size, genelde insanların çoğunluğuna güvenilebilir mi? Yoksa başkalarıyla bir ilişki kurarken veya iş yaparken hiçbir zaman dikkati elden bırakmamak mı gerekir?</b>	7,6	7,8
<b>Eğer ellerine fırsat geçse genelde çoğu insan sizden yararlanmaya mı, yoksa size karşı dürüst davranmaya mı çalışır?</b>	3,7	4,0
<b>Size insanlar genellikle başkalarına yardımcı olma eğiliminde midir, yoksa kendi başlarının çaresine bakmaya mı çalışır?</b>	7,1	7,5

## FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

### 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. 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	6,4%	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	5,5%	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	5,7%	39,4%	6,0%	36,9%	4,1%	20,1%	10,1%	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%	9,2%	59,1%	6,1%	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%	5,2%	38,8%	5,0%	29,5%	2,0%	0,9%	4,5%	100,0%
MALTEPE	1,2%	12,0%	3,0%	27,7%	8,0%	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%	5,4%	40,7%	4,3%	25,7%	4,0%	1,8%	4,5%	100,0%
ÜSKÜDAR	3,7%	37,0%	1,4%	12,5%	6,6%	46,4%	8,1%	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>

---

# FİZİKSEL AKTİVİTE ARAŞTIRMASI

2020