

İŞ DÜNYASININ SPOR ALIŞKANLIKLARI ARAŞTIRMASI

Hitay Yatırım Holding firmalarından Türkiye'nin en büyük izinli veritabanına sahip online araştırma şirketi DORinsight tarafından "**İŞ DÜNYASININ SPOR ALIŞKANLIKLARI ARAŞTIRMASI**" gerçekleştirildi. 14-16 Mayıs 2013 arasında online olarak yapılan araştırmaya; 71 ilden, 18 yaş üstü, **502 üst düzey yönetici ve şirket sahibi** katılım gösterdi.

Kadınlar yürüyor, erkekler koşuyor

Araştırmaya katılan üst düzey yönetici ve şirket sahipleri, yüzde 65 oranla yaz aylarında aktif olarak yürüyüş yaptığını söylüyor. Özellikle kadınlar, erkeklere göre yürüyüş ve pilatesi daha aktif olarak yaparken; erkekler koşu, futbol ve basketbolda daha aktif olduklarını belirtiyor. Yüzde 8'lik bir kesimse, hiç spor yapmıyor.

TV'de izlemekten hoşlanılan spor dalları futbol, basketbol ve tenis

"TV'de izlemekten hoşlandığınız spor dalları hangileridir?" sorusuna, katılımcıların yüzde 64'ü "futbol" cevabını veriyor. Futbol cevabı verenlerin yüzde 76'sı erkeklerden oluşuyor. Kadınlar daha çok yüzme, tenis ve pilates izlemeyi tercih ettiğini beyan ederken; yüzde 11'lik bir dilim ise hiçbir spor dalını izlemekten hoşlanmıyor.

Her 10 kişinin 3'ü spor salonlarına üye ve spora aylık 100 lira bütçe ayrılıyor.

Araştırmaya göre üst düzey yöneticilerin ve şirket sahiplerinin yüzde 30'unun bir spor salonuna üyesi bulunuyor. Üye olanlar daha çok 34 yaş ve altında... Bununla birlikte spora aylık ortalama 100 lira bütçe ayrılıyor. Bu rakam kadınlarda 100-150 TL, erkeklerde ise 150-200 TL'yi bulabiliyor.

Yazın daha çok spor yapılıyor.

Araştırmaya katılan yöneticilerin yüzde 12'si kışın spor yapmadığını belirtirken, yaz aylarında spor yapmayanların oranı yüzde 7'de kalıyor. Yazın spor yapma sıklığı haftada 3,2, kışın ise bu oran haftada 1.8'e düşüyor. Yaz boyunca neredeyse her gün

spor yapanların oranı yüzde 26 iken, haftada 2-3 kere spor yapanların oranının yüzde 46 olması dikkat çekiyor.

Haftada ortalama 4 saat spor yapılıyor

Katılımcıların yüzde 20'si haftada 1 saat, yüzde 19'u 2 saat yüzde 18'i 3 saat spor yapıyor. Erkek katılımcıların haftada 6 saat ve üzeri spor yapması araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri oluyor.

Erkeklerin yüzde 45'i bugüne kadar hiç diyet yapmamış

Katılımcıların yüzde 63'ü bugüne kadar 1 kere de olsa diyet yaptığını beyan ederken, yüzde 37'si hiç diyet yapmadığını söylüyor. Erkeklerde diyet yapmayanların oranı yüzde 45 iken, kadınlarda bu oran yüzde 18'de kalıyor. Araştırma, kadınların özellikle yaz aylarından önce belli bir programa uymadan diyet yaptıklarını ortaya koyuyor.

En popüler diyet: Dukan diyeti

Dukan diyeti popülerliğini, üst düzey yöneticiler ve şirket sahipleri arasında da sürdürüyor. Dukan diyeti, belirtilen grupta, en çok bilinen ve uygulanan diyet oluyor. Bir diğer popüler diyet olan Atkins diyeti ise, bilinirliğini üst düzey yönetici ve kadınlarda koruyor. Uygulama noktasında ise, kadın katılımcılar şimdye kadar Dukan ve Detoks diyetlerini, erkekler ise Taş Devri diyetini uyguladıklarını söylüyor.