

## **Türk insanı için spor, "yürüyüş yapmaktan" öteye geçmiyor**

**DORinsight tarafından yapılan "Sağlık ve Spor Araştırması"na göre Türk insanının en çok tercih ettiği spor yürüyüş yapmak olurken sadece hasta olduğunda doktora gidenlerin oranı yüzde 52, diyet yapmayanların oranı ise yüzde 66.**

**Hitay Holding** firmalarından Türkiye'nin ilk ve en büyük izinli veritabanına sahip online araştırma şirketi **DORinsight** tarafından "**Sağlık ve Spor Araştırması**" gerçekleştirildi. 29 Mart - 5 Nisan 2016 tarihleri arasında online olarak tamamlanan araştırmaya; Türkiye temsili, ABC1C2DE sosyo-ekonomik segmente mensup **10 bin 468 kişi** katıldı.

Araştırma kapsamında, katılımcılara sağlıklarına ne kadar dikkat ettikleri, spor yapıp yapmadıkları, ne sıklıkla doktor kontrolüne gittikleri gibi sağlıklarına ilişkin sorular soruldu. Çalışmadan aşağıdaki bulgular elde edildi:

### **En çok tercih edilen spor "yürüyüş yapmak"**

Araştırmaya göre spor yapan katılımcıların en çok tercih ettikleri sporun; yürüyüş yapmak olduğu görülüyor. Yürüyüşten sonra en çok tercih edilen sporlar kadınlarda pilates, erkeklerde futbol olurken hem kadınlar hem de erkekler için üçüncü sırada ise koşu geliyor. Bu sporların nerede yapıldıklarını sorulduğunda yüzde 56 oran ile yürüyüş ve koşuya çıkarak spor yapanların dışında, katılımcıların yüzde 21'inin spor salonlarından yararlandığı ortaya çıktı.

### **Düzenli doktor kontrollerini ihmal ediyoruz**

Ankete katılanların verdiği cevaplara göre ayda bir düzenli doktor kontrolüne giden katılımcıların oranı yüzde 8, 2-3 ayda bir gidenler yüzde 14, 6 ayda bir gidenlerin oranı yüzde 17. Sadece hasta olduğunda doktora gidenlerin oranının yüzde 52 olması anketin ortaya koyduğu bir diğer önemli sonuç oldu. Hiç doktora gitmeyip sağlığını ihmal edenler ise katılımcıların yüzde 9'unu oluşturuyor. Bununla birlikte düzenli yaptırmanın aslında çok önemli olduğu check-up yaptırma oranlarına bakıldığında; katılımcıların yüzde 38'inin düzenli olarak check-up yaptırmadığı, yüzde 35'inin hayatında hiç check-up yaptırmadığı, yalnızca yüzde 18'inin düzenli check-up yaptırdıkları ve yüzde 9'unun yalnızca bir kere check-up yaptırdığı görülüyor.

### **Sinüzit, alerji, migren ve gastrit en çok görülen hastalıklar**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ankete katılanların yüzde 50'sinde ciddi bir hastalık bulunmuyor. Geriye kalan katılımcıların ise en çok karşılaştıkları hastalıklar sırasıyla; sinüzit, alerji, migren ve gastrit. Bu hastalıklarla ilgili önemli olan bir diğer konu da katılımcıların hastalıklar hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğu. Katılımcıların yüzde 48'i hastalıklar hakkında bilgi sahibi olduğunu düşünüyor. Geriye kalanların yüzde 16'sı bilgi sahibi olmadıklarını belirtirken yüzde 36'sı ise kısmen bilgi sahibi olduğunu düşündüklerini belirtiyor.

### **Diyet yapmıyoruz ve sevdiğimiz zararlı alışkanlıklardan pek vazgeçmiyoruz**

Katılımcıların diyet yapma oranlarını sorulduğunda yüzde 66'sının diyet yapmadıkları tespit edildi. Bu bulguların yanı sıra, katılımcıların zararlı olduğunu düşündüğü ama tüketmekten vazgeçemediği ürünler sorulduğunda aşağıdaki tabloyla karşılaşıldı.

Sigara	%22
Çikolata	%16
ay	%15
şeker	%15
Tuz	%10
Un	%8
Kahve	%8
Alkol	%4
Diğer	%2

### **İlgili Kişi:**

Esra şavkın

Marjinal Porter Novelli

0212 219 29 71

[esras@marjinal.com.tr](mailto:esras@marjinal.com.tr)

**DORinsight hakkında:**

Hitay Holding bünyesinde kurulan DORinsight, 1,2 milyonun üzerinde kayıtlı üyesiyle Türkiye'nin en büyük izinli veritabanına sahip online pazar araştırma şirketidir. Online araştırmalar alanında uzmanlaşan DORinsight, dünyanın en büyük online araştırma gruplarıyla işbirliği yaparak, yurt içi ve yurt dışı projeler için çözüm üretmektedir. DORinsight, Dünya Araştırmacılar Birliği (ESOMAR) ve Türkiye Araştırmacılar Birliği (TÜAD) üyesidir. Tüm araştırma alışmaları ESOMAR ve TÜAD'ın kurallarına, kalite standartlarına, etik düzenlemelerine ve bilimsel metotlarına uygun olarak yürütölmektedir.