

TÜRKİYE
HAREKET
HARİTASI



Kapsam & Metodoloji

Araştırmanın amacı, Türkiye genelinde bireylerin spor yapma sıklığını ve ilgilendikleri spor türlerini belirleyerek spor yapma ve hareketlilik tanımlarına göre kitle büyüklüğünü ortaya koymaktır.

Günelik yaşamında spor yapanların motivasyonları ve spordan uzak duranların bariyerleri de tespit edilmiştir.

Farklı araştırma modelleri ile Türkiye'deki spor pazarının mevcut durumu ortaya konulmuştur.

PENETRASYON ÇALIŞMASI

- Araştırmada **CATI (Bilgisayar Destekli Telefon Anketi)** tekniği kullanılmıştır.
- NUTS1 bölge temsiliyetine uygun seçilen 25-NUTS2 ilinde toplam **3.000** görüşme yapılmıştır.
- Cinsiyet, yaş gruplaması ve SES oranları dikkate alınarak kotalama yapılmıştır.
- Sonuçlar, TÜİK'in 2023 ADNKS nüfus verilerine göre ağırlıklandırılarak 18-64 yaş aralığındaki **58.092.876** kişiye tabakalı nüfus projeksiyonu uygulanmıştır.
- Spor yapan/yapmayan ayrımı yapılmadan herkesle görüşülmüştür.

AKTİF SPOR YAPAN KİTLE

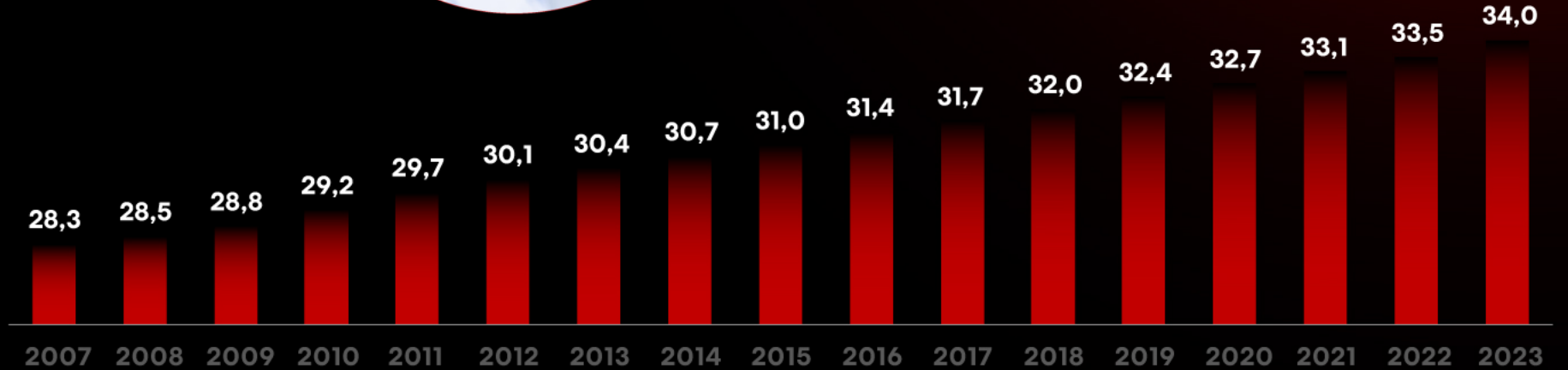
- Araştırmada **CAWI (Online Anket)** tekniği kullanılmıştır.
- İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Antalya, Bursa, Eskişehir, Kocaeli, Mersin, Muğla, Sakarya ve Samsun illerinde çalışma yapılmıştır.
- Cinsiyet, yaş gruplaması ve SES oranları dikkate alınarak kotalama yapılmıştır.
- Aktif spor yapan **1.700** kişiyle görüşülmüştür.

POTANSİYEL KİTLE

- Araştırmada **CAWI (Online Anket)** tekniği kullanılmıştır.
- İstanbul, İzmir ve Ankara'da **401** kişiyle görüşülmüştür.
- Cinsiyet, yaş gruplaması ve SES oranlarına göre kotalama yapılmıştır.
- Spor yapmayan ancak yapmayı reddetmeyen potansiyel kitle ile görüşülmüştür.



Türkiye'de
deneyimli
gençlik
zamanı!



Türkiye Ortalama Yaş Trendi

**Deneyimli gençlik
segmenti büyüyor,
alt gruplarda
kırılmalar oluyor!**



YAŞ GRUBU	YAŞ EVRELERİ	Nüfus Dağılımı: 2007	Nüfus Dağılımı: 2023
0 – 12 yaş	Çocukluk:	23%	18%
13 – 18 yaş	Ergenlik:	11%	9%
19 – 29 yaş	Gençlik	20%	17%
30 – 49 yaş	Yetişkinlik:	28%	29%
50 – 64 yaş	Orta Yaş:.	12%	16%
65+	Yaşlılık:	7%	10%



Bebek ve Çocuk

Bebek: 0-2 yaş.
Okul Öncesi Çocuk: 3-5 yaş arası.
Okul Çağı Çocuk: 6-12 yaş arası.



Gençlik Dönemi

Ergen: 13-18 yaş arası.
Genç Yetişkin: 19-25 yaş arası.



Yetişkinlik Dönemi

Genç Yetişkin: 26-35 yaş arası.
Tecrübeli Yetişkin: 36-55 yaş arası



Yaşlılık Dönemi

Orta Yaşlı: 56-65 yaş arası.
Yaşlı: 65 yaş ve üzeri.



Ortalama
78 yaşına
kadar
yaşıyoruz,
sadece
58 yılını
sağlıklı
şekilde
tamamlıyoruz.

78

58

Genel Yaşam Beklentisi

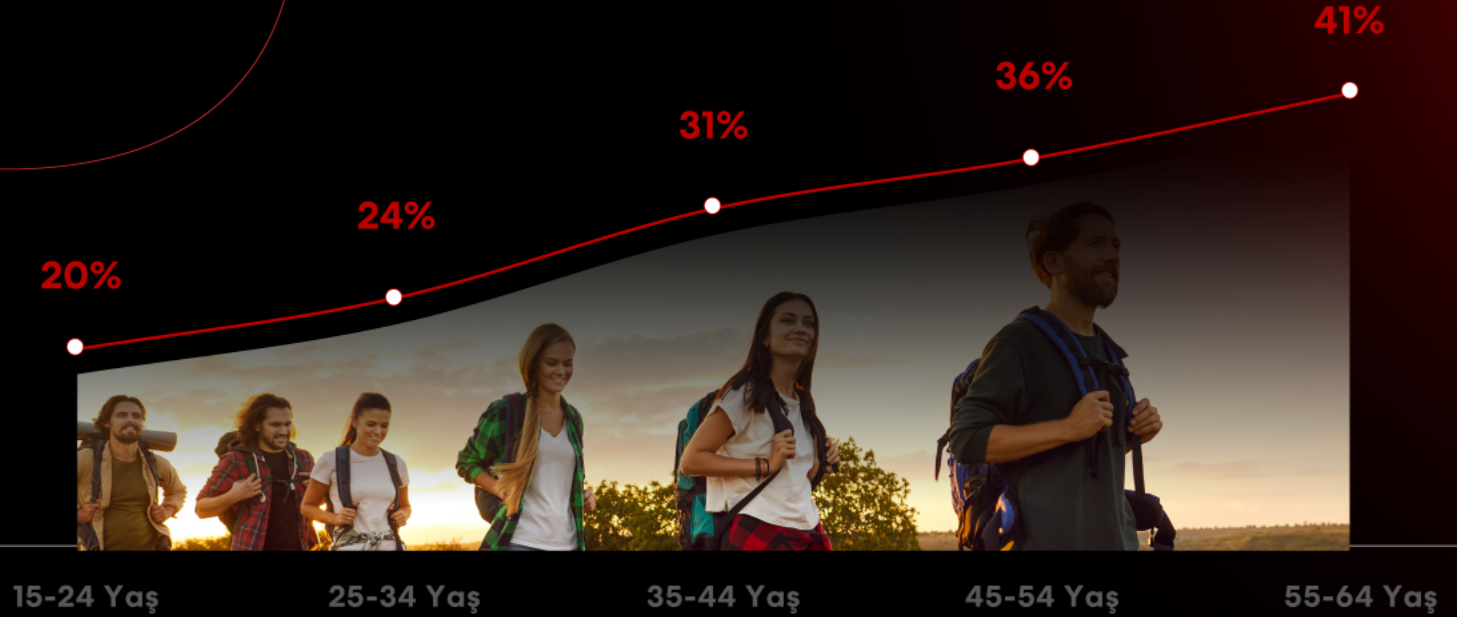
Sağlıklı Yaşam Beklentisi





Yaşımız
ilerledikçe
aktif yaşama
'adım
atıyoruz'.

—●— Aktif Yürüme





ADIM ATTIKÇA DAHA FAZLA HAREKETLENİYORUZ



2024 itibariyle
15-65 yaş aralığındaki
~58,1 milyon kişinin
%35'i aktif olarak
spor yapıyor.

2024

35%

20,3 milyon kişi



2019

26%

Yürüyüş Yapanlar

45%



Diğer Spor Dallarıyla İlgilenenler

55%



63 farklı spor dalıyla ilgileniyoruz



BİRLİKTE SPOR YAPMAYI SEVİYORUZ

Spor yapanların
%48'i takım sporlarını
tercih ediyor.



SPOR YAPARKEN ANA MOTİVASYONUMUZ DAHA İYİ YAŞAMAK





39%
Formunu
Korumak



36%
Dayanıklılığını
Arttırmak



35%
Kas
kazanmak



24%
Kilo
vermek



23%
Zihni
güçlendirmek



30%
Stres
atmak



58%
Daha enerjik ve
sağlıklı olmak

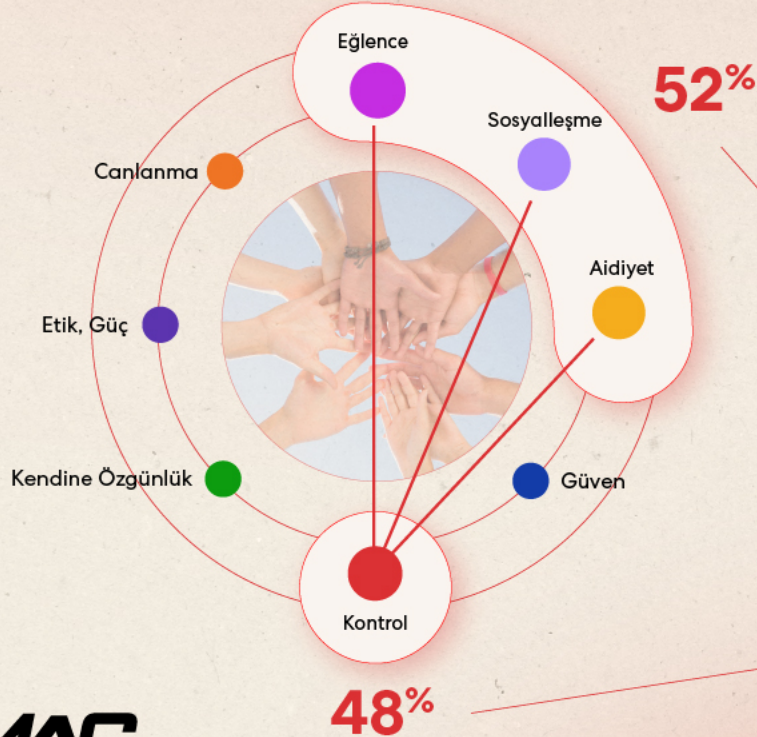


Temel İhtiyaç ve Motivasyon Segmentasyonu

Jung ve Adler'in temel insan ihtiyaçları ve motivasyonları kuramına dayanan bu uygulamalı psikoloji modelinde, insan hayatındaki temel evreler ve bu evrelere bağlı ihtiyaçlar analogisiyle 8 temel ihtiyaç alanı bulunmaktadır.



BUNDAN SONRA NEREYE?



Kontrol

- Öz-Kontrol
- Mantık
- Disiplin
- Bilmek /Emin Olmak
- İrade
- Kesinlik
- Muhafazakarlık
- Durağanlık
- İhtiyat
- Statüko
- Önlem
- Limitler

Eğlence

- Zevk
- Hayatı Akışına Bırakma
- Spontan Olma
- Anı Yaşama
- Eğlence
- Endişesizlik
- Anlık Davranışlar
- Kendini Sınırlamama
- Rahat Bırakma
- Umursamama

Sosyalleşme

- Sosyallik
- Arkadaşlık
- Sıcaklık
- Samimiyet
- Paylaşım
- Empati
- Kolaylık
- İyimserlik
- Rahatlık
- Birlikte Olmaktan Keyif Alma

Aidiyet

- Birlik
- Bütünleşme
- Grubun Parçası Olma
- Harmoni
- Onaylanma

“Daha enerjik ve sağlıklı olmak”

“Stres atmak”

“Zihni güçlendirmek”

“Kas kazanmak”

“Formumu korumak”

“Dayanıklılığı arttırmak”

“Kilo vermek”



Spor salonundan ne bekliyoruz?



Salon Tercih Endeks Skor

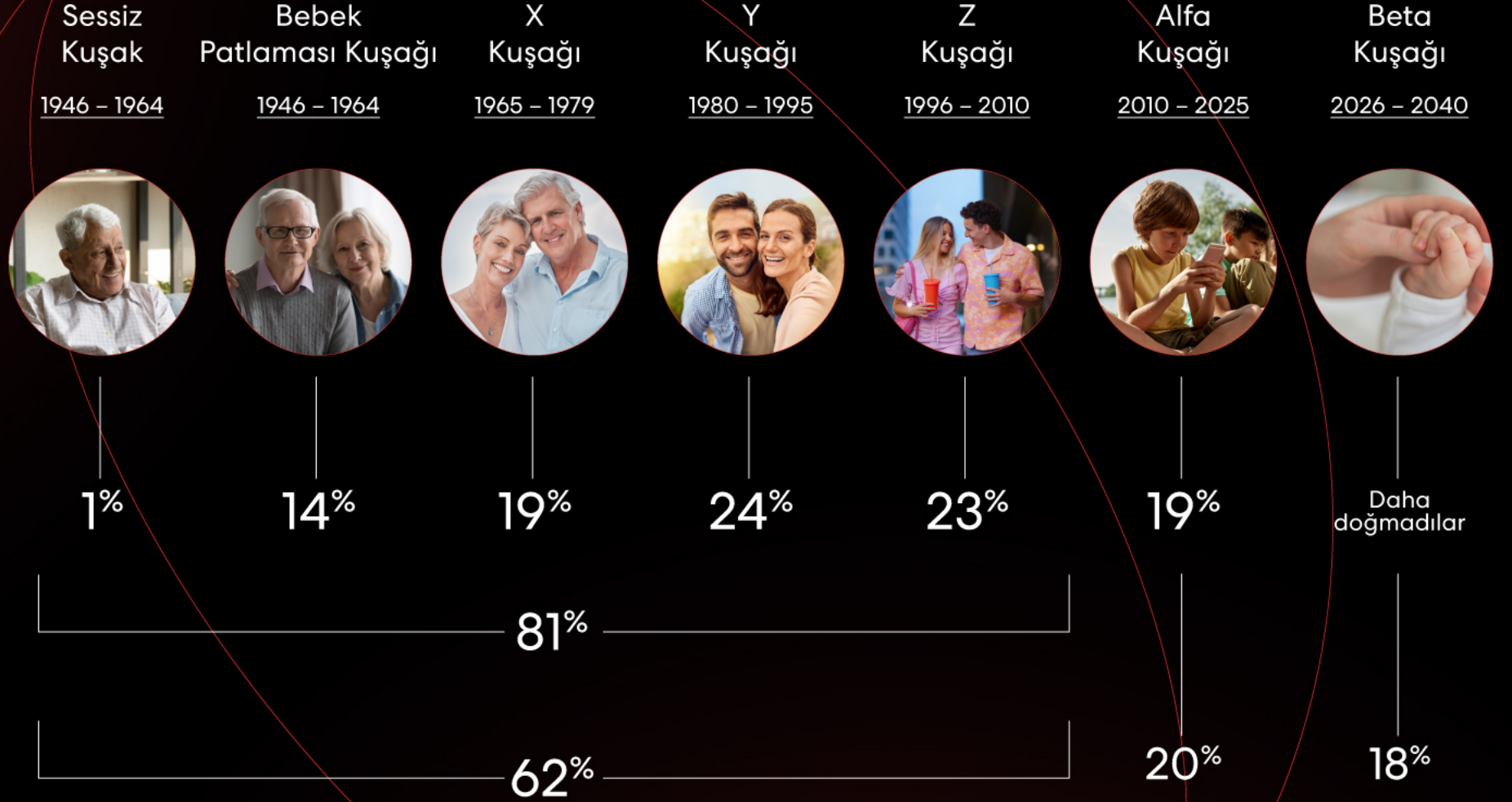
Z kuşağıyla
dijitalleşme talebi
arttı ve
artmaya devam ediyor





Türkiye Nüfusu İçerisinde Kuşaklar ve Projeksiyon

2023
2040



68%

32%

Dijital kullanım
gençlerde ve
genç yetişkinliklerde
daha fazla karşılık buluyor

Hayır,
Spor yaparken
uygulama ve dijital
kullanmıyorum.

Spor yaparken
uygulama ve dijital
kullandığım oluyor.

15-24 yaş	50%
25-34 yaş	40%
35-44 yaş	34%
45-54 yaş	18%
55-64 yaş	13%

HER YERDE SPOR ARTIK MÜMKÜN



**AKTİF
SPOR YAPANLAR**

35%



**SPOR
YAPMAYANLAR**

65%



Peki
spor
yapmayanlar
ne
diyor?

“Spor
yapmak
için
zamanım
yok”



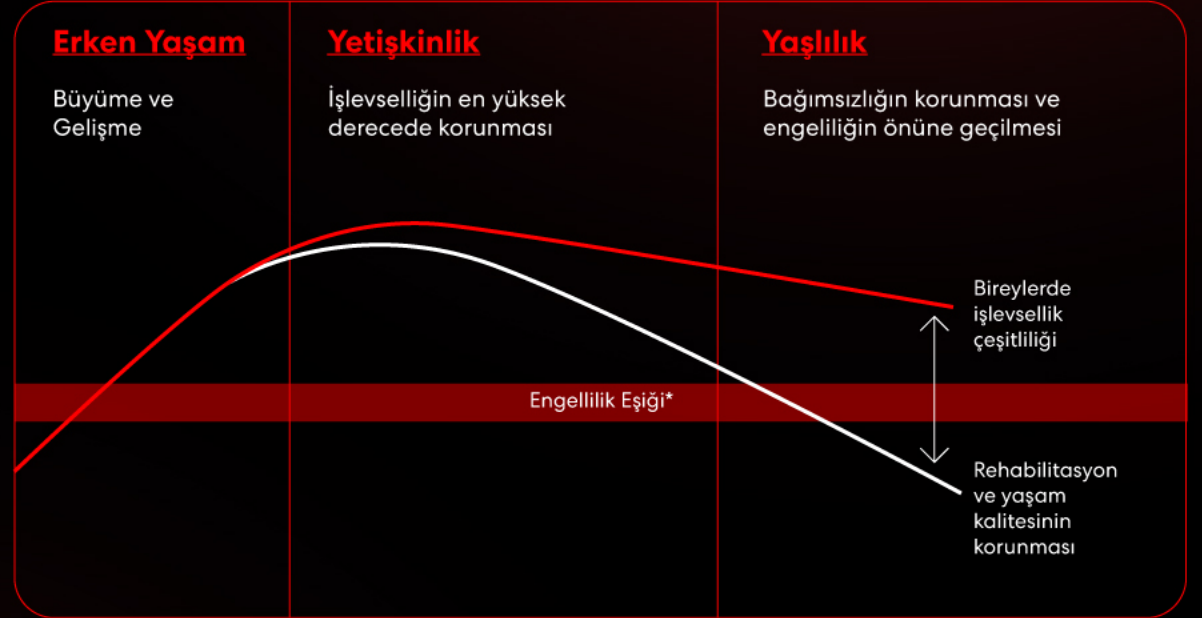
Zamanım yok	54%
Gerek duymadım/İlgimi çekmiyor/İhtiyacım yok	7%
Gündelik yaşamım çok koşturmalı vaktim / enerjim kalmıyor	6%
Sağlık sorunlarımdan dolayı	6%
İş yoğunluğumdan dolayı	5%
Üşeniyorum / zorlanıyorum / kim uğraşacak şimdi diyorum	5%
Fiziksel veya sağlık açısından ARTIK engelim var	4%
İmkanım olmadığı için	3%
Yaşımdan dolayı	3%
Çabuk sıkılıyorum	3%
Hamilelik,çocuklarımdan dolayı,yeni bebeğim olduğundan	3%



Aslında düşündüğümüzden daha fazla zamanımız var!

Yaş ilerledikçe vücut fonksiyonları azalsa da aktif yaşam, fiziksel egzersiz ve spor yapmak bu değişiklikleri geciktiriyor veya azaltıyor.

Artık yaşam süresi uzadığı için daha uzun bir yaşam bizi bekliyor.



Zihnen,
ruhen ve
bedenen
daha iyi
bir yaşama
yatırım
yapmanın
şimdi
tam zamanı!



KULÜP & STÜDYOLAR



TOPLULUK



HER YERDE SPOR