İKV BİLGİ NOTU

AB'DE 2026 SPOR VE AKTİVİTE VERİLERİ

Bared Çil, İKV Uzmanı

Avrupa Komisyonu, 22 Eylül 2026 tarihinde, spor ve fiziksel aktivite konulu Eurobarometre araştırmasının sonuçlarını yayımladı.[1] 2022 yılında gerçekleştirilen önceki araştırmayla karşılaştırıldığında AB genelinde fiziksel aktivite düzeyinde artış kaydedildiği görüldü. Haftada birkaç kez egzersiz yapanların oranı 6 puan artarak %38'e, neredeyse her gün egzersiz yapanların oranı ise 3 puan artarak %9'a yükseldi. Hiç egzersiz yapmayan veya spor yapmayanların oranı da 2022'deki %45 seviyesinden %39'a geriledi. Bununla birlikte Komisyon, üye devletler arasında fiziksel aktivite düzeylerinin önemli farklılıklar göstermeye devam ettiğine dikkat çekti.

Araştırma sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye yönelmenin başlıca nedenleri fiziksel sağlığı iyileştirmek veya korumak ve rahatlamak olarak öne çıkıyor. Katılımcıların %44'ü fiziksel sağlıklarını geliştirmeyi veya korumayı, %39'u ise rahatlamayı temel motivasyon olarak gösterdi. Katılımcıların %26'sı spor veya fiziksel aktiviteyi özellikle ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla gerçekleştirdiğini belirtti. Rahatlamanın da ruh sağlığı açısından sağladığı katkı dikkate alındığında, katılımcıların %65'i fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ve refah üzerindeki etkisini önemli bir motivasyon olarak değerlendiriyor. Ayrıca katılımcıların %93'ü spor ve fiziksel aktivitenin ruh sağlığını iyileştirdiğini düşünüyor.

Fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği mekânlar açısından parklar ve açık alanlar %47 ile ilk sıradaki yerini korurken bu oran 2022 yılına kıyasla değişmedi. Sağlık ve spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapanların oranı ise %33'ten %39'a yükseldi. En belirgin artış, ev ile iş, okul veya mağaza gibi günlük gidilen yerler arasındaki ulaşım sırasında yürümek veya bisiklete binmek gibi aktif ulaşımda görüldü. Aktif ulaşımın tercih edilme oranı 13 puan artarak %37'ye ulaştı.

Araştırma, fiziksel aktiviteye katılımın yaş, eğitim düzeyi ve ekonomik koşullara göre farklılaştığını da ortaya koydu. Gençlerin, eğitim düzeyi daha yüksek kişilerin ve ekonomik açıdan daha az güçlük yaşayan bireylerin düzenli olarak spor yapma ve fiziksel aktivitede bulunma oranları daha yüksek. Buna karşılık yaşlılar ve emekliler fiziksel aktivitelere daha düşük sıklıkta katılıyor. Cinsiyetler arasındaki farklar görece sınırlı olmakla birlikte erkeklerin düzenli olarak spor ve fiziksel aktivite gerçekleştirme oranı kadınlardan biraz daha yüksek.

[1] Eurobarometre, "Sport and Physical Activity", 22.09.2026, https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3685