

Fiziksel Aktivite Anketi

Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak hangi aktivitelere zaman ayırdığınıza ilişkin sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmeseyiz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, serbest zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktivite veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Anketi cevaplarırken lütfen son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurunuz.

1. Son 7 gün içinde serbest zaman aktivitelerine nasıl katıldınız?
 - Aktif katılım
 - Pasif katılım (Seyirci olarak)
2. Son 7 gün içindeki serbest zaman aktivitelerine sıklıkla kiminle katıldınız?
 - Yalnız
 - Ailemle
 - Arkadaşlarımla
3. Son 7 gün içindeki serbest zaman aktivitelerine sıklıkla nerede katıldınız?
 - Açık alan
 - Kapalı alan
4. Son bir hafta içinde kaç gün ağırlık kaldırma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet sürme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?
 - Haftada gün
 - Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım (Bu şıkkı işaretlediyseniz 6. soruya geçiniz)

5. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
 - Bilmiyorum/ Emin değilim
 - Günde dakika
 - Günde saat

Son bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz daha sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

6. Son bir hafta içinde kaç gün hafif ağırlık kaldırma, normal hızda bisiklet sürme, halk oyunları, dans veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)
 - Haftada gün
 - Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım (Bu şıkkı işaretlediyseniz 8. soruya geçiniz)

7. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum/ Emin değilim
 Günde dakika
 Günde saat
-

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

8. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

- Haftada gün
 Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 10. soruya geçiniz)
-

9. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

- Bilmiyorum/ Emin değilim
 Günde dakika
 Günde saat
-

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

10. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum/ Emin değilim
 Günde dakika
 Günde saat

VERİLERİN HESAPLANMASI YÖNTEMİ

1. Puanlamalar için 4, 5, 6, 7, 8 ve 9 sorulardaki veriler dikkate alınacaktır.
2. Aktivite değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapıyor olması ölçüt olarak alınmaktadır.
3. Dakika olarak süre, gün sayısı ve bazal metabolik hıza karşılık gelen MET değeri (dinlenmedeki oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dk/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir.
4. Buna göre, toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri aşağıdaki belirlenmiştir.

- Fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hf),
- Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600–3000 MET- dk/hf) ve
- Fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000MET- dk/hf)

Verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET

Örneğin;

Haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru;

$$3.3 \text{ MET} \times 30 \text{ dk} \times 3 \text{ gün} = 297 \text{ MET- dk/hafta}$$

olarak hesaplanmaktadır.

KATILIMCILAR İÇİN ÖNERİLER

Grup 1: Fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hf)

Yorum/Öneri:

- **Hareketsiz bir yaşam tarzına sahipsiniz.**
- Haftada en az 6 gün 30 dakika yürümelisiniz veya
- Haftada en az 3 gün 50 dakika normal hızda bisiklet sürmelisiniz veya tenis oynamalısınız.

Grup 2: Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hf)

Yorum/Öneri:

- Fiziksel aktivite düzeyiniz **DÜŞÜK!!!**
- Haftada en az 4 gün 60 dakika yürümelisiniz veya
- Haftada en az 4 gün 50 dakika normal hızda bisiklet sürmelisiniz veya tenis oynamalısınız.

Grup 3: Fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000MET-dk/hf)

- Fiziksel aktivite düzeyiniz **YETERLİ. TEBRİKLER!!!**
- Haftalık yaptığınız yüksek veya orta şiddetteki fiziksel aktiviteleri yapmaya devam ediniz.