

YFAA

Yeni Fiziksel Aktivite Anketi

Bu anket, son 4 hafta içinde, günlük yaşamınızdaki fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmek için tasarlanmıştır

Bu anket 3 bölüme ayrılmıştır

Lütfen her soruyu cevaplamaya çalışın

- **Bölüm A** evin içinde ve çevresinde yaptığınız fiziksel aktiviteleri sorar.
- **Bölüm B** işe gidiş ve işteki aktivitenizle ilgilidir.
- **Bölüm C** son 4 hafta boyunca uğraştığınız boş zaman aktiviteleri hakkında sorular sorar.

Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece tıbbi araştırmalar için kullanılacaktır.

Bölüm A Ev Aktiviteleri

Açıklama

Son 4 hafta içinde, işe gidiş-dönüşünüz haricinde **en sık** hangi ulaşım şeklini kullandınız? (Lütfen sadece bir kutuyu (✓) işaretleyiniz)

Genellikle kullandığınız ulaşım şekli			
Araba / motorlu taşıt	Yürüme	Toplu Taşıma	Bisiklet

TV, DVD veya Video İzleme

(Lütfen her satıra bir işaret (✓) koyunuz)

Günlük TV, DVD veya video izleme süresi (saat)	Son 4 haftadaki ortalama					
	Hiç	Günde 1 saatten az	Günde 1-2 saat	Günde 2-3 saat	Günde 3-4 saat	Günde 4 saatten fazla
Hafta içi bir günde akşam 6'dan önce						
Hafta içi bir günde akşam 6'dan sonra						
Hafta sonu bir günde akşam 6'dan önce						
Hafta sonu bir günde akşam 6'dan sonra						

Evde bilgisayar kullanımı iş yeri hariç (Örn. İnternet, e-posta, bilgisayar oyunları gibi)

(Lütfen her satıra bir işaret (✓) koyunuz)

Günlük evde bilgisayar kullanım süresi (saat)	Son 4 haftadaki ortalama					
	Hiç	Günde 1 saatten az	Günde 1-2 saat	Günde 2-3 saat	Günde 3-4 saat	Günde 4 saatten fazla
Hafta içi bir günde akşam 6'dan önce						
Hafta içi bir günde akşam 6'dan sonra						
Hafta sonu bir günde akşam 6'dan önce						
Hafta sonu bir günde akşam 6'dan sonra						

Evde/apartmanda merdiven çıkma

(Lütfen her satıra bir işaret (✓) koyunuz)

Her gün evde kaç kez merdiven çıkarsınız? (yaklaşık 10 basamak)	Son 4 haftadaki ortalama					
	Hiç	Günde 1-5 defa	Günde 6-10 defa	Günde 11-15 defa	Günde 16-20 defa	Günde 20 defadan fazla
Hafta içi bir günde						
Hafta sonu bir günde						

Bölüm B

İş Yeri Aktiviteleri

Eğer **son 4 hafta içinde** herhangi bir zamanda ücretli olarak veya düzenli ve gönüllü bir işte çalıştıysanız bunu ifade etmek için bu bölümdeki soruları yanıtlayınız.

Son 4 hafta boyunca herhangi bir işte çalıştınız mı? *Evet* *Hayır*

Son 4 hafta boyunca haftada kaç saat çalıştınız?

	4 hafta önce	3 hafta önce	2 hafta önce	1 hafta önce
Çalışma süresi (saat) (işe gidip gelme süresi hariç)				

Çalışma şekli

İşinizin içerdiği fiziksel aktivitenin türünü ve yoğunluğunu öğrenmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki 4 seçenekten son 4 haftada mesleğinize **en uygun** olan seçeneği (✓):

Lütfen aşağıdakilerden yalnızca birini işaretleyin

1. Oturarak yapılan meslek

Zamanınızın çoğunu oturarak geçirirsiniz (örneğin ofisteki gibi)

2. Ayakta durarak yapılan meslek

Zamanınızın çoğunu ayakta veya yürüyerek geçirirsiniz. Bununla birlikte, işiniz yoğun fiziksel çaba gerektirmez (örneğin, mağaza asistanı, kuaför, bekçi gibi)

3. El ile yapılan meslek

Ağır nesnelerin taşınması ve aletlerin kullanılması gibi biraz fiziksel çaba gerektirir (örneğin tesisatçı, elektrikçi, marangoz gibi).

4. Ağır meslek

Çok ağır nesnelerin taşınması dahil olmak üzere çok fazla fiziksel aktivite gerektirir (örneğin rıhtım işçisi, madenci, tuğla ustası, inşaat işçisi gibi)

Bölüm B

İş Yeri Aktiviteleri

Son 4 hafta içerisinde işe gidip gelme

Evinizden işinize olan yaklaşık mesafe nedir?

--	--	--

 Kilometre

Bir haftada işe gitmek için kaç kere evden çıkarsın?
Sadece dışarı çıktıklarınızı sayınız

--	--

Lütfen satır başına **sadece** bir kutu işaretleyiniz (✓)

İşinize normalde nasıl gidersiniz?	Her zaman	Genellikle	Bazen	Hiç veya nadiren
Araba/Motorlu taşıt ile				
Servis veya toplu taşıma ile				
Bisiklet ile				
Yürüyerek				

Son 4 haftadır çalıştığınız iş yerinizin posta kodu nedir?

Posta kodu

--	--	--	--	--	--	--	--

Eğer bilmiyorsanız, lütfen iş adresinizi belirtiniz

İş adresi - _____

Ev adresinizin posta kodu nedir?

Posta kodu

--	--	--	--	--	--	--	--

Bölüm C Boş Zaman Aktiviteleri

Aşağıdaki sorular boş zamanınızı nasıl geçirdiğinizi sorar.

Lütfen her etkinliği ortalama olarak son 4 hafta boyunca ne sıklıkta yaptığınızı belirtin

Lütfen her seferinde etkinliği yapmak için harcadığınız ortalama süreyi belirtin.

Örnek

Eğer haftada bir kez 40 dakika yürüyüş yapıyorsanız

Eğer iki haftada bir bahçe işleri ile uğraşıyorsanız ve bu her seferinde 1 saat 10 dk sürüyorsa.

Yukarıdaki fiziksel aktivite örneklerine göre aşağıdaki tabloyu doldurunuz:

Lütfen son 4 hafta içinde aşağıdaki aktiviteleri KAÇ KEZ YAPTIĞINIZI işaretleyerek her bir aktivitede harcadığınız ORTALAMA SÜREYİ yazınız.

Lütfen HER BİR satırı işaretleyiniz.

Şimdi sayfa 6 ve 7'deki tabloyu tamamlayınız.

	Son 4 haftada aktiviteyi kaç kere yaptınız							Bölüm başına ortalama süre	
	Hiç	Son 4 Haftada 1 defa	Son 4 Haftada 2-3 defa	Haftada 1 defa	Haftada 2-3 defa	Haftada 4-5 defa	Her gün	Saat	Dakika
Otları ayıklama ve Ağaç budama			✓					1	10
Yürüyüş				✓					40

Lütfen her bir etkinlik için harcadığınız ortalama süre ve bu etkinliği son 4 hafta içerisinde kaç defa yaptığınızı belirtin.

Lütfen her bir satırı doldurunuz.

	Son 4 haftada aktiviteyi kaç kere yaptınız							Ortalama süre	
	Hiç	Son 4 Haftada 1 defa	Son 4 Haftada 2-3 defa	Haftada 1 defa	Haftada 2-3 defa	Haftada 4-5 defa	Her gün	Saat	Dakika
Yüzme (yarışma amaçlı)									
Yüzme (Boş zaman aktivitesi olarak)									
Sırt çantalı doğa yürüyüşü veya dağcılık									
Yürüyüş (ulaşım aracı olarak değil)									
Yarış için veya engebeli arazide bisiklet kullanma									
Bisiklet kullanma (ulaşım aracı olarak değil)									
Çim biçme									
Bahçe sulama									
Kazma-kürek işleri veya odun kesme									
Otları ayıklama veya ağaç budama									
Marangozluk, ev veya araç bakımı gibi kendi başına yaptığınız işler									
Yüksek şiddetli aerobik egzersiz									
Diğer aerobik egzersizler									
Ağırlıklarla yapılan egzersizler									
Kondüsyon egzersizleri (spor aletleri ile yapılan egzersizler)									

	Son 4 haftada aktiviteyi kaç kere yaptınız							Ortalama süre	
	Hiç	Son 4 Haftada 1 defa	Son 4 Haftada 2-3 defa	Haftada 1 defa	Haftada 2-3 defa	Haftada 4-5 defa	Her gün	Saat	Dakika
Yerde yapılan egzersizler (germe egzersizleri, yoga vb.)									
Dans etme (Gece kulübünde yapılan danslar ve eşli veya grupla yapılan salon dansları)									
Koşu (yarışma amaçlı)									
Yavaş ve tempolu koşu									
Bowling									
Tenis veya badminton									
Squash									
Masa tenisi									
Golf									
Futbol, ragbi veya hokey									
Kriket									
Kürek sporu									
Voleybol veya basketbol									
Balık tutma									
Ata binme									
Bilardo veya dart									
Müzik aleti çalma ya da şarkı söyleme									
Buz pateni									
Yelken sporu, rüzgar sörfü gibi su sporları									
Dövüş sanatları, boks veya güreş									

Teşekkür ederiz.