

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ad-Soyad:** |  | **Tarih:** |

**BASİT FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (BFAA)**

**Açıklama:** Size, **son yedi gün** içerisinde yatakta geçirdiğiniz, oturduğunuz veya uzandığınız, yürüdüğünüz, egzersiz yaptığınız, spor ve diğer aktivitelerle ilgili sorular soracağım.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1A. Son yedi gün içerisinde çoğunlukla saat kaçta yattınız?  *Saat ..…:….. ile ..…:….. arasında diye yönlendiriniz.*  **Yanıt:** …..:…….  1B. Son yedi gün içerisinde çoğunlukla saat kaçta kalktınız?  **Yanıt:** ……:……. | | | | | | | |  | **1. Gece başına yatakta geçirilen**  **ortalama süre (saat)** |
| 2A. Öyleyse diğer aktiviteler için günde yaklaşık ……. saatlik süre kalıyor.  O …….. saatin ne kadarını yemek yeme, okuma, televizyon izleme, elektronik cihaz kullanmadaki gibi oturarak ya da uzanarak geçirdiniz?  *Örneğin iş yerinde, toplu taşımada, boş zamanlarda veya evde diye yönlendiriniz.*  **Yanıt:** Günde…..….saat………dakika 2B. Bu sürenin ne kadarını kestirerek (kısa uyuyarak) geçirdiniz?  **Yanıt:** Günde…..….saat………dakika | | | | | | | |  | **2A. Gün başına sedanter geçirilen ortalama süre (saat)** |
| 3. Öyleyse diğer aktiviteler için günde yaklaşık ……….saatlik süre kalıyor. Son yedi gün içerisinde hangi günlerde egzersiz ya da eğlence amaçlı veya bir yerden başka bir yere gitmek ya da gelmek için yürüdünüz? O günlerde yürümeye çoğunlukla kaç dakika harcadınız? | | | | | | | |  | **3. Gün başına yürüyerek geçirilen ortalama süre (saat)** |
|  | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 4A. Şimdi jogging, koşma, yüzme, bisiklet sürme, spor salonu hareketleri, yoga, futbol ya da basketbol gibi egzersiz ve spor amacıyla yaptığınız herhangi bir aktiviteyi düşünün. Geçen hafta hangi günlerde bu ya da benzer aktivitelerden birini yaptınız?  4B. Hangi aktiviteleri yaptınız ve yaptığınız günlerde her aktiviteye ne kadar zaman ayırdınız?  **Aktivite ve Seans Sayısı Dakika Şiddet (0-10)**  örnek Dirençli 1; 1 15; 50 egzersiz (5/10);  tenis (9/10)  Pazartesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma Cumartesi Pazar  Toplam | | | | | | | | **Toplam**  65 | **4. Gün başına spor**  **/ egzersiz ile geçirilen ortalama süre (saat)** |
| 5. Şimdi işinizin bir parçası olarak yaptığınız fiziksel aktiviteleri veya evdeyken bahçe ya da ev işleri gibi aktiviteleri düşünün.  Bu aktiviteleri yaparken çoğunlukla günde kaç dakika harcadınız?  *Bunlara yürüyüş, spor veya egzersiz dahil değildir diye yönlendiriniz.*  **Yanıt**: Günde…..……dakika | | | | | | | | yaptığınız  **5. Gün başına diğer**  **aktivitelerle geçirilen**  **ortalama süre (saat)** | |

**Kontrol edin:** 1, 2A, 3, 4 ve 5 numaralı kutucukların toplamı yaklaşık 24 saat olmalıdır.