|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No |  | Kesinlikle Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
| **1** | Pandemi döneminde hareket ederken sakatlanacağımı düşünmeye başladım/başlıyorum. |  |  |  |  |  |
| **2** | Pandemi döneminde kişisel bakım faaliyetlerini yerine getirmekte zorlandım/zorlanıyorum. |  |  |  |  |  |
| **3** | Pandemi sürecinde yaşamımda kısıtlamalar oldu/oluyor. |  |  |  |  |  |
| **4** | Pandemi sürecinde yaşam kalitem azaldı/azalıyor. |  |  |  |  |  |
| **5** | Pandemi sürecinde günlük adım sayım azaldı/azalıyor |  |  |  |  |  |
| **6** | Pandemi sürecinde evde düzenli spor yaptım/yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **7** | Pandemi sürecinde kendimi yorgun hissettim/hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| **8** | Pandemi sürecinde her gün spor yaptım/yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **9** | Pandemi sürecinde tek başıma egzersiz programı yapmak beni motive etmedi/etmiyor. |  |  |  |  |  |
| **10** | Pandemi sürecinde hareketlerim yavaşladı/yavaşlıyor. |  |  |  |  |  |
| **11** | Pandemi döneminde beden duruşum bozuldu/bozuluyor. |  |  |  |  |  |
| **12** | Pandemi döneminde günlük rutinlerim devam etti/ediyor. |  |  |  |  |  |
| **13** | Pandemi döneminde evde daha fazla fiziksel aktivite yaptım/yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **14** | Pandemi sırasında hastalık bulaşmaması için evden dışarı çıkmadım/çıkmıyorum. |  |  |  |  |  |
| **15** | Pandemi sırasında Yoga, Tai-Chi, Meditasyon gibi uzak doğu sporlarıyla ilgilendim/ilgileniyorum. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No |  | Kesinlikle Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
| **16** | Pandemi sırasında yapmayı ertelediğim işlere yoğunlaşma fırsatı buldum/buluyorum. |  |  |  |  |  |
| **17** | Pandemi döneminde çok yoğun fiziksel aktivite yaptım/yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **18** | Pandemi sürecinde egzersizlerimi düzenli yaptım/ yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **19** | Pandemi sürecinde ev içinde kullanılabilecek spor aletleriyle egzersiz yaptım/ yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **20** | Pandemi döneminde evde düzenli kuvvet antrenmanı egzersizleri yaptım/ yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **21** | Pandemi döneminde evde denge ve koordinasyon egzersizleri yaptım/ yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **22** | Pandemi döneminde esneklik egzersizleri yaptım/ yapıyorum. |  |  |  |  |  |
| **23** | Pandemi sürecinde evde egzersiz yapmak beni mutlu etti/ediyor. |  |  |  |  |  |
| **24** | Pandemi sürecinde evde egzersiz ekipmanını (egzersiz lastiği, ağırlıklar, egzersiz topu vb) kullanmak beni mutlu etti/ediyor. |  |  |  |  |  |
| **25** | Pandemi sürecinde uyguladığım düzenli fiziksel aktivite kendimi iyi hissettirdi/hissettiriyor. |  |  |  |  |  |
| **26** | Pandemi sürecinde fiziksel aktivite programına (yüzme, sıçrama, bisiklete binme, dans vb) düzenli bir şekilde zaman ayırmak benim için önemliydi/önemli |  |  |  |  |  |
| **27** | Pandemi sürecinde fiziksel aktivite ile ilgili broşür ve kitap okuma sıklığım arttı/artıyor. |  |  |  |  |  |

**28.** Pandemi sürecinden önceki dönemde günlük yaşamınızda hangi sporu yaptınız? Yukarıda belirttiğiniz sporu haftada kaç gün ve günde kaç dakika yaptınız?

* + --------- gün dk

**29.** Pandemi döneminde egzersiz yapmak için nasıl bir alan seçtiniz? (Ev/spor salonu, açık hava vb.)

Egzersizi haftada kaç gün ve günde kaç dakika yaptınız?

* + --------- gün dk

**30**. Pandemi döneminde haftada kaç gün ve günde kaç dakika spor dışında yoğun fiziksel aktivite yaptınız?

* + --------- gün dk

Orta yoğunlukta fiziksel aktivite kaç gün ve günde kaç dakika yaptınız?

* + --------- gün dk

Düşük yoğunlukta fiziksel aktivite kaç gün ve günde kaç dakika yaptınız?

* + --------- gün dk

**31.** Pandemi döneminde evde ne tür egzersiz ekipmanı kullandınız? Bu ekipmanları haftada kaç gün ve günde kaç dakika yaptınız?

* + ………………
  + --------- gün dk