|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Günlük** | **1.** Hafta içi ortalama bir günde kaç saat ve dakika uyuyorsunuz?  (Gün içi kısa uykular ve istirahatler dahil) | Saat | Dakika |
| **Günlük** | **2.** İş veya okul çalışmalarınızda aşağıdaki aktivitelere günde kaç saat ve dakika harcıyorsunuz:    **2a.** Oturarak çalışmaya?    **2b.** Ayakta veya yürüyerek yapılan çalışmaya?    **2c.** Ağır fiziksel işe?  (Örneğin, ağır yük kaldırma veya merdiven çıkma)    Çalışmıyorum/öğrenci değilim. | saat  saat  saat | dakika  dakika  dakika |
| **Günlük** | **3.** İşe gidip gelmek için günde kaç saat ve dakika bisiklete biniyor veya yürüyorsunuz?  Çalışmıyorum/ öğrenci değilim | saat | dakika |
| **Günlük** | **4.** Serbest zamanlarınızda, günde kaç saat ve dakika TV izliyor, sessizce oturuyor, kitap okuyor, müzik dinliyor veya benzer aktiviteler yapıyorsunuz? | saat | dakika |
| **Haftalık** | **5.** Serbest zamanlarınızda, yürüyüş, hafif temizlik, çim biçme gibi **hafif şiddetli aktiviteleri** veya yoga, bowling gibi **hafif şiddetli sporları** haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz?  (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin) | saat | dakika |
| **Haftalık** | **6.** Serbest zamanlarınızda, bahçe düzenleme, merdivenden yük çıkarma gibi etkinlikler ile jimnastik, yüzme, bisiklete binme, fiziksel dayanıklılık antrenmanı gibi **orta şiddetli aktiviteleri** haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz?  (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin) | saat | dakika |
| **Haftalık** | **7.** Serbest zamanlarınızda, koşu, futbol, tenis, aerobik, fitness gibi **yüksek şiddetli sporları** ve **kondisyon egzersizlerini** haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz?  (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin) | saat | dakika |

**Fiziksel Aktivite Ölçeği – 2 (FAÖ-2)**

Aşağıdaki sorular iş yerindeki, evdeki ve serbest zamanlarınızdaki günlük fiziksel aktivitelerinizle ilgilidir. Dolayısıyla, sadece spor ve egzersiz değil, günlük hayatta yaptığınız her tür fiziksel aktivite ve hareketsiz kaldığınız durumlar sorulmaktadır.