**DEĞERLENDİRME FORMU**

Adı soyadı: Meslek:

Yaş: Medeni durum:

Kilo: İkamet yeri:

Boy: Kronik hastalıklar varlığı:

Cinsiyet:

Eğitim durumu:

Pandemi öncesi egzersiz alışkanlığı:

Pandemi sonrası egzersiz alışkanlığı:

**FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ**

***YÖNERGE:***Aşağıdaki her bir ifade, kabul edebileceğiniz veya katılmadığınız fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmenin önündeki engellerle ilgili algınızdır. Lütfen **HER İFADEYE** cevap verdiğinizden ve sizi en iyi temsil eden **TEK** bir puanlamayı işaretlediğinizden emin olun. Bu sizin algınızın bir ölçüsüdür, dolayısıyla doğru ya da yanlış cevap yoktur. Ölçekte yer alan ifadelere verilen yanıtlar aşağıdaki gibi puanlanmaktadır.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ** | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|  |

|  |
| --- |
| **Kişisel**  |

 |  |  |  |  |  |
| 1. | İşimi bitirdikten sonra fiziksel aktivite yapacak fazladan enerjim olmaz.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Egzersiz yaparken fiziksel olarak kendimi hasta ve rahatsız hissediyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Fiziksel olarak aktif olmama engel olan sağlık problemlerim var.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Fiziksel aktivite zor ve yorucudur.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Fiziksel aktiviteleri yaparken komik görünürüm ve utanırım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmakla ilgilenmiyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Fiziksel aktivite ya da egzersizden zevk almam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Fiziksel aktivitenin sağlığıma yarar getirmediğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Egzersiz sırasında yaralanmaktan korkuyorum ve güvenliğimden endişe ediyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Fiziksel aktiviteleri yapmak için fazla üşengecim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Sağlığa yarar elde edebilmek için gereken egzersiz yoğunluğu benim için çok yüksek*.*  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Fiziksel aktiviteler konusunda yetenekli değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Fiziksel aktivite yapmada öz disiplin/girişimlerim eksik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Bedenimin şekli fiziksel aktiviteleri yapmama izin vermez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Sosyal Çevre**  |  |  |  |  |  |
| 15. | Ailem/arkadaşlarım beni fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmiyor*.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Birlikte fiziksel aktiviteleri yapabileceğim arkadaşlarım yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | İşimden dolayı egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmak için boş zamanım yok.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Fiziksel çevre**  |  |  |  |  |  |
| 18. | Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için hiçbir alan/tesis ya da imkân yok  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Spor tesisleri veya alanları çok uzak ve herhangi bir ulaşım aracım yok.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Spor malzemelerini ve becerilerini fiziksel aktivitelerde nasıl kullanacağımı bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Sıcak ya da yağışlı günler fiziksel aktivite yapmamı engeller. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Spor salonuna gitmek, spor malzemeleri ve kıyafetleri almak için fazladan param yok.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Koronavirüs 19 Fobisi (CP19-S) Ölçeği\***

YÖNERGE: Aşağıda, insanların koronavirüs salgınında  yaşayabilecekleri problemlerle ilgili bazı cümleler yazılıdır. Her cümleyi dikkatle, ama üzerinde çok da takılmadan okuyunuz.

Cümledeki duruma, **BU GÜN DAHİL GEÇEN HAFTA**, içinde ne kadar katıldığınızı en iyi  anlatan kelimenin altındaki yuvarlağa tıklayınız.  Lütfen hiçbir cümleyi boş bırakmadan hepsini değerlendiriniz. Lütfen her madde için sadece size en iyi uyan tek seçenek belirtiniz.

Örneğin, Bugün dahil geçen hafta içinde, “koronavirüs beni kaygılandırıyor” ifadesine katılmıyorsanız, 2 numaralı yuvarlağı seçmelisiniz. Seçiminizi yuvarlağın içini karalayarak ya da herhangi bir şekilde işaretleyerek belirtebilirsiniz.                       Kesinlikle                                                                  Genelde   Kesinlikle
                                                     KatılMıyorum          KatılMıyorum         Katılıyorum        Katılıyorum         Katılıyorum
Koronavirüs beni kaygılandırıyor.                            ①                       ❷                      ③                         ④                           ⑤

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** Korona virüs kapma korkusu beni çok kaygılandırıyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **2.** Korona virüs sebebiyle karnıma ağrılar giriyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **3.** Öksüren insanları görünce koronavirüs şüphesiyle aşırı kaygılanıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **4.** Korona virüs nedeniyle yiyecek maddelerinin tükenmesinden kaygılanıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **5.** Ailemden birinin korona virüse yakalanma olasılığından aşırı derecede korkuyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **6.** Korona virüs sebebiyle göğsüm ağrıyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **7.** Hapşıran insanlardan korona virüs şüphesiyle kaçarcasına uzaklaşıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **8.** Korona virüs nedeniyle temizlik maddelerinin tükenmesinden endişeliyim. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **9.** Korona virüsten ölüm haberleri beni müthiş derecede kaygılandırıyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **10.** Korona virüs sebebiyle elim ayağım titriyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **11.** Korona virüs sebebiyle, ellerimi temizlemek için aşırı zaman harcadığımın farkındayım. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **12.** Korona virüs korkusuyla gıda stokluyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **13.** Korona virüsle ilgili belirsizlikler beni ciddi manada kaygılandırıyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **14.** Korona virüs korkusu nedeniyle uyku problemi yaşıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **15.** Korona virüse yakalanmak korkusundan sosyal ilişkilerim ciddi anlamda sekteye uğruyor.  | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **16.** Korona virüsten sonra, evdeki ihtiyaç malzemelerini kontrol etmezsem içim rahat etmiyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **17.** Korona virüsün yayılma hızı beni aşırı derecede panikletiyor. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **18.** Korona virüs beni o kadar gerginleştiriyor ki, normalde yaptığım şeyleri bile yapamıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **19.** Başkalarından korona virüs kapma korkusundan kendimi alamıyorum. | ① ② ③ ④ ⑤ |
| **20.** Korona virüse karşı insanların duyarsız davranmaları sebebiyle çevremdekilerle hiddetle tartışıyorum (ya da tartışmak istiyorum). | ① ② ③ ④ ⑤ |

**ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ**



Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1. **Geçen 7 gün** içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbolveya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

**Haftada\_\_\_\_gün**

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → **(3.soruya gidin.)**

1. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zamanharcadınız?

**Günde\_\_\_\_saat**

**Günde\_\_\_\_dakika**

Bilmiyorum/Emin değilim.



**Geçen 7 günde** yaptığınız **orta** dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceliaktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

1. **Geçen 7 gün** içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme,halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi **orta** dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

**Haftada\_\_\_\_gün**

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → **(5.soruya gidin.)**

1. Bu günlerin birinde **orta** dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadarzaman harcadınız?

**Günde\_\_\_\_saat**

**Günde\_\_\_\_dakika**

Bilmiyorum/Emin değilim.



Geçen 7 günde **yürüyerek** geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

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

**Haftada\_\_\_\_gün**

Yürümedim. → **(7.soruya gidin.)**

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

**Günde\_\_\_\_saat**

**Günde\_\_\_\_dakika**

Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, **geçen 7** günde **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.

1. Geçen **7 gün** içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız?

**Günde\_\_\_\_saat**

**Günde\_\_\_\_dakika**

Bilmiyorum/Emin değilim.

**NOTTINGHAM SAĞLIK PROFILI**

