

KAİSER FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

1.Ev işleri ve aile bakım aktiviteleri

Öncelikle biz evdeki aktivitelerinizi öğrenmek istiyoruz. Kendi evinizde veya başka birinin evinde bir ücret karşılığı yaptığınız aktiviteler hariç.

Son **3 ay** boyunca aşağıda belirtilen aktiviteler için ne kadar zaman harcadınız?

1. 2 yaş altındaki çocuk/çocuklara bakmak?
 - a) Hiç veya haftada bir saatten az
 - b) Haftada 1 saatten fazla, 20 saatten az
 - c) Haftada 20 saatten fazla
2. 2-5 yaş arası çocuk/çocuklara bakmak?
 - a) Hiç veya haftada bir saatten az
 - b) Haftada 1 saatten fazla, 20 saatten az
 - c) Haftada 20 saatten fazla
3. Bir engelli çocuk veya yaşlı kişiye bakmak ?(yalnızca besleme, giydirme, hareket ettirme ve benzerinde harcanan süreyi düşününüz)
 - a)Hiç veya haftada bir saatten az
 - b)Haftada 1 saatten fazla, 20 saatten az
 - c) Haftada 20 saatten fazla
4. Hafta içinde yemek hazırlama ve sofrayı kaldırma?
 - a)Hiç veya bir günde yarım saatten az
 - b)Bir günde yarım saat ve daha fazla, bir saatten az
 - c)Bir saat ve daha fazla,bir buçuk saatten daha az
 - d)Bir buçuk saat ve daha fazla, iki saatten az
 - e)iki saat ve daha fazla
5. Hafta sonları yemek hazırlama ve sofrayı kaldırma?
 - a)Hiç veya bir günde yarım saatten az
 - b)Bir günde yarım saat ve daha fazla, bir saatten az
 - c)Bir saat ve daha fazla,bir buçuk saatten daha az
 - d)Bir buçuk saat ve daha fazla, iki saatten az
 - e)iki saat ve daha fazla
6. Halıları şampuanlama, zeminleri cilalama veya cam ya da duvarları yıkama gibi büyük temizlikleri yapmak?
 - a)Hiç veya ayda bir kereden az
 - b)Ayda bir kez
 - c)Ayda 2 3 kez
 - d)Haftada bir kez
 - e)Haftada bir kezden fazla
7. Toz alma, çamaşır yıkama, elektrikli süpürgeyle süpürme veya çarşafı değiştirmek gibi düzenli temizlik yapmak?
 - a)Hiç veya ayda bir kereden az
 - b)Ayda bir kez
 - c)Ayda 2 3 kez
 - d)Haftada bir kez
 - e)Haftada bir kezden fazla

8. Bir süpermarketten alışveriş yapmak ve alışveriş arabasını itmek?
 - a)Hiç veya ayda bir kereden az
 - b)Ayda bir kez
 - c)Ayda 2 3 kez
 - d)Haftada bir kez
 - e)Haftada bir kezden fazla
9. Çim biçmek veya kuru yaprakları toplamak gibi bağ/bahçe işleri yapmak?
 - a)Hiç veya ayda bir kereden az
 - b)Ayda bir kez
 - c)Ayda 2- 3 kez
 - d)Haftada bir kez
 - e)Haftada bir kezden fazla
10. Odun kesmek, toprağı işlemek, kar küremek veya ot koparmak gibi ağır ev dışı işleri ne sıklıkla yapıyorsunuz?
 - a)hiç veya ayda bir kereden az
 - b)Ayda bir kez
 - c)Ayda 2 3 kez
 - d)Haftada bir kez
 - e)Haftada bir kezden fazla
11. Tesisat döşemek, boyamak veya inşaat işleri gibi büyük ev dekorasyonu veya tamiratı yapmak gibi işleri ne sıklıkla yapıyorsunuz?
 - a.Hiç veya ayda bir kereden az
 - b.Ayda bir kez
 - c.Ayda 2 3 kez
 - d.Haftada bir kez
 - e.Haftada bir kezden fazla

2. Mesleki Aktiviteler

Bu bölümü tam ya da yarı zamanlı olarak herhangi bir işte çalışıyorsanız doldurunuz.
Şimdi iş durumunuz hakkındaki bir takım sorulara cevap veriniz.

12. Ne iş yapıyorsunuz? (birden fazla işiniz var ise, haftada en çok mesai harcadığınızı belirtiniz)
.....
13. İş vereninizin, işinizin veya firmanızın adı nedir?
.....
14. Bu ne tür bir iş veya sanayi koludur? (örneğin hastane, matbaacılık, posta siparişi ile çalışan işletme, araba motor üretimi vb.)
.....
15. Yaptığınız en önemli iş veya görevleriniz nelerdir? (örneğin araba satıcılığı, hesap defteri tutmak, vb.)
 1. _____
 2. _____
 3. _____

16. Aşağıdakilerden hangisi sizin şu anki işinizi en iyi tanımlar?
- a)Özel bir şirket, işyeri veya kişi için, günlük ücret, aylık maaş veya komisyon karşılığı çalışmak
 - b)Devlet memuru
 - c)Belediye veya yerel yönetim memuru
 - d)Mesleğini serbet icra eden, kendi iş yerinde veya çiftliğinde çalışan
 - e)Evde, çiftlikte veya aile şirketinde ücretsiz çalışan
17. Yaşıtınız olan diğer kadınlara kıyasla, sizin mesleğiniz fiziksel olarak
- a)Çok daha hafiftir
 - b)Daha hafiftir
 - c)Dyndır
 - d)Daha ağırdır
 - e)Çok daha ağırdır
18. Çalıştıktan sonra fiziksel olarak yorgunluğunuz?
- a)Asla
 - b)Nadiren
 - c)Bazen
 - d)Sıklıkla
 - e)Her zaman
- 19.Şu anki işinizi yapıyorken, aşağıdakilerin her birini ne sıklıkla yapıyorsunuz?

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Oturma					
Ayakta durma					
Yürüme					
Ağır yükler kaldırma					
İş yaparken terleme					

3. Aktif Yaşam Alışkanlıkları

Bu bölüm, sizin son **3 aydaki** günlük rutin/düzenli yaptığınız fiziksel aktivitelerinizi sorgula.

20. Bir gün içerisinde; iş, okul veya getir götür işleri için genellikle kaç dakika yürüyüş yaparsınız ve/veya bisiklet sürersiniz?
- 5 dk'dan az
 - 5 dk ve daha fazlası, 15 dk'dan az
 - 15 dk ve daha fazlası, 30 dk'dan az
 - 30 ve daha fazlası, 45 dk'dan az
 - 45 dk ve daha fazlası
21. Televizyon izler misiniz?
- Haftada 1 saatten az
 - Haftada 1 saat ve daha fazlası, fakat günde 1 saatten az
 - Günde 1 saat ve fazlası, fakat günde 2 saatten az
 - Günde 2 saat ve fazlası, fakat günde 4 saatten az
 - Günde 4 saat ve fazlası
22. Hiç yürüdünüz mü? (Bir kerede en az 15 dakika)
- Hiç veya ayda 1 kereden az
 - Ayda 1 kez
 - Ayda 2-3 kez
 - Haftada 1 kez
 - Haftadan 1 kereden daha fazla
23. Hiç bisiklet sürdünüz mü? (Bir kerede en az 15 dakika)
- Hiç veya ayda 1 kereden az
 - Ayda 1 kez
 - Ayda 2-3 kez
 - Haftada 1 kez
 - Haftadan 1 kereden daha fazla

4. Spor ve Egzersize Katılım

Son olarak, son **3 ayda** spor ve egzersizlere katılımınız hakkında sorular sormak isteriz.

24. Yaşıtınız olan diğer kadınlara kıyasla,boş zamanlardaki fiziksel aktiviteleriniz nasıldır?
- Çok daha azdır
 - Azdır
 - Aynı
 - Daha fazladır
 - Çok daha fazladır
25. Spor veya egzersiz yaptınız mı?
- Hiç veya ayda 1 kereden az
 - Ayda 1 kez
 - Ayda 2-3 kez
 - Haftada 1 kez
 - Haftada 1 kereden fazla

26. Spor veya egzersiz yaparken terlediniz mi?

- a) Hiç veya ayda 1 kereden az
- b) Ayda 1 kez
- c) Ayda 2-3 kez
- d) Haftada 1 kez
- e) Haftada 1 kereden fazla

- Yürüme
- Yüzme
- Sabit bisiklete binme
- Aerobik dans
- Su içi egzersizler
- Pilates
- Yoga
- Ağırlık kaldırma egzersizleri

27. Son 1 yıl içerisinde, yukarıdaki aktivitelerden herhangi birine veya listede olmayan benzer diğer aktivitelere katıldınız mı?

- a. Evet
- b) Hayır

Eğer cevabınız evet ise, aşağıdaki sorularla devam ediniz.

28. En sık yaptığınız spor veya egzersiz nedir? (yalnızca 1 tanesini belirtiniz)

.....

29. Son 1 yılda, kaç ay bu aktiviteyi yaptınız?

- a) 1 aydan az
- b) 1-3 ay
- c) 4-6 ay
- d) 7-9 ay
- e) 9 ay

30. Genellikle haftada kaç saat bu aktiviteyi yaptınız?

- a. bir saatten az,
- b. 1 saat ve daha fazla, ancak iki saatten az
- c. 2 saat ve daha fazla ancak 3 saatten az
- d. 3 saat ve daha fazla ancak 4 saatten az
- e. 4 saat ve daha fazla

31. Bu geçmiş yılda başka herhangi bir spor veya egzersiz yaptınız mı?

- a. Evet
- b. Hayır

Eğer cevabınız evet ise, aşağıdaki sorulardan devam ediniz.

32. İkinci en sık yaptığınız spor veya egzersiz neydi? (yalnızca 1 tanesini belirtiniz)

.....

33. Son 1 yılda, kaç ay bu aktiviteyi yaptınız?
a.1 aydan az
b.1-3 ay
c.4-6 ay
d.7-9 ay
e.9 aydan fazla
34. Genellikle haftada kaç saat bu aktiviteyi yaptınız?
a) Bir saatten az
b) 1 saat ve daha fazla, ancak iki saatten az
c) 2 saat ve daha fazla ancak 3 saatten az
d) 3 saat ve daha fazla ancak 4 saatten az
e) 4 saat ve daha fazla
35. Bu geçmiş yılda başka herhangi bir spor veya egzersiz yaptınız mı?
a)Evet b) Hayır

Eğer cevabınız evet ise, aşağıdaki sorulardan devam ediniz.

36. Üçüncü en sık yaptığınız spor veya egzersiz neydi? (yalnızca 1 tanesini belirtiniz)

.....

37. Son 1 yılda, kaç ay bu aktiviteyi yaptınız?
a)1 aydan az
b.1-3 ay
c.4-6 ay
d.7-9 ay
e.9 aydan fazla
38. Genellikle haftada kaç saat bu aktiviteyi yaptınız?
a) Bir saatten az
b) 1 saat ve daha fazla, ancak iki saatten az
c) 2 saat ve daha fazla ancak 3 saatten az
d) 3 saat ve daha fazla ancak 4 saatten az
e) 4 saat ve daha fazla

Kaynak: Uzelpasaci, E., Akbayrak, T., Özgül, S., Orhan, C., Baran, E., Nakip, G., Beksac, M S., Topuz, S. (2019). The Reliability and Validity of the Turkish Kaiser Physical Activity Survey for Pregnant Women. Journal of Physical Activity and Health, 16(11), 962-967.