

Gebelerde Egzersiz Tutum Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
Bilgi ve fayda					
1- Gebelikte yapılan egzersiz benim için faydalıdır.					
2- Gebelikte yapılan egzersiz bebeğim için faydalıdır.					
3- Gebelik beni egzersiz yapmaya yönelten bir durumdur.					
4- Gebelikte yapılacak en iyi egzersiz yürüyüştür.					
5- Gebelikte egzersiz yapmak gebelikte beslenmeye dikkat etmek kadar önemlidir.					
6- Gebelikte egzersiz bilgisi televizyondan, kitaplardan veya internetten öğrenilebilir.					
7- Egzersizler, gebeye özel planlanmalıdır.					
8- Gebelikte egzersiz alanında uzman fizyoterapist tarafından planlanmalıdır.					
9- Diğer gebelerle birlikte egzersiz yapmak, gebeye keyif verir.					
10- Gebeler, sağlıklı bir anne olmak için egzersiz yapmalıdırlar.					
11- Egzersiz, gebelikte değişen fiziksel sağlığı iyileştirir.					
12- Gebelikte egzersiz yapmak stresi azaltır.					
13- Egzersiz, gebelikte görülebilecek olası sağlık sorunlarını (ağrı,diyabet, tansiyon gibi) azaltır.					
14- Egzersiz, gebelikte görülebilecek olan karın kaslarındaki zayıflamayı önler.					
15- Gebelikte egzersiz yapmak daha mutlu olmayı sağlar.					
16- Egzersiz yapmak, gebelikte yorgunluk hissini azaltır.					
17- Gebelikte egzersiz yapmak, kilo kontrolü sağlar.					
18- Gebelikte egzersiz yapmak, doğum öncesi kiloya dönüşü kolaylaştırır.					
19- Gebelikte yapılan egzersizler bebeğin sağlığını geliştirir.					
20- Gebelikte egzersiz yapmak, doğumun daha rahat geçmesini sağlar.					
21- Gebelikte egzersiz yapmak, normal (vajinal) doğum yapma ihtimalini artırır.					
22- Gebelikte egzersiz yapmak, doğum sırasındaki ağrıyı azaltır.					
23- Gebelikte egzersiz yapmak, doğumla ilgili kaygıyı azaltır.					
24- Gebelikte egzersiz yapmak, doğum sonrasında daha hızlı iyileşmeyi sağlar.					
Bariyer					
25- Egzersiz alışkanlığının olmayışı, gebelikte egzersiz yapmaya engeldir.					
26- Yeterli zamanın olmaması, gebelikte egzersiz yapmaya engeldir.					
27- Uygun bir merkez/ortamın olmaması, gebelikte egzersiz yapmaya engeldir.					
28- Ailesel sorumluluklar (çocuk/yaşlı bakımı) gebelikte egzersiz yapmayı engeller.					
29- Mesleki sorumluluklar gebelikte egzersiz yapmayı engeller.					
30- Biri (eş, akraba, arkadaş) tarafından teşvik edilmemek, gebelikte egzersiz yapma isteğini azaltır.					
31- Uygun hava koşullarının olmaması (çok sıcak/soğuk, yağmurlu) egzersiz yapmaya engeldir.					
32- Gebelik döneminde yapılan her egzersiz aile bireylerini endişelendirir.					
33- Gebelikte egzersiz konusunda yeterli bilginin olmaması, egzersiz yapmaya engeller.					
34- Düşme/yaralanma riskinden dolayı gebelikte her egzersizi yapmak tehlikelidir.					
35- Gebenin başkaları önünde egzersiz yapmaktan utanması, egzersiz yapmaya engeldir.					
36- Gebelik sırasında yeterli enerjinin olmaması egzersiz yapmaya engeldir.					
37- Gebelik sırasında yeterli isteğin olmaması egzersiz yapmayı engeller.					

Kaynak: Toprak Celenay S, Calik Var E, Ozer Kaya D. Development of an Exercise Attitude Scale in Turkish for Pregnant Women: Validity and Reliability. Women Health. 2021;61(9):854-866.

Hesaplama: Bu ölçek gebeler için geliştirilmiştir. Ölçek, gebelerde egzersize yönelik tutumu ölçmektedir. Ölçek “Bilgi ve fayda” ve “Bariyer” olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4) ve kesinlikle katılıyorum (5) olarak cevaplanmaktadır. Bariyer alt boyutunda yer alan ölçek maddelerinin 13 tanesi ters olarak, bilgi ve fayda alt boyutunda yer alan ölçek maddelerinin 24 tanesi düz olarak kodlanmaktadır. Ölçek puanı, ters ve düz kodlamaların toplanması ile elde edilmektedir. Ölçekten puanı 37 ile 185 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan gebelerin egzersize karşı olumlu tutum geliştirdiklerini göstermektedir.

Not: Bariyer alt boyutunda gebelerin tüm engellere rağmen egzersiz yapmaya karşı olumlu tutumu ölçülmektedir. Bu kapsamda bariyer maddeleri ters kodlanmıştır.