



FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Doküman Kodu	PLK.FR.38
Yayın Tarihi	18.07.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

Hastanın Adı Soyadı: _____ Tarih: _____

nsanların günlük ya da ay içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilg edinmek istiyoruz. A a idason 7 günü içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli birki iolarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Evde bahçe i yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, bo zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya sporgibi aktiviteler için. Son 7 gününde 10 dakikaya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yofunfaaliyetler göz önünde bulundurun.

Son bir hafta içinde kaç güne ırkaldırma, kasma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi idetlib edensel güç gerektiren faaliyetler den yaptınız?

idetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

Bugünlerin birinde idetli fiziksel aktivite yaparaktan genelliklenekadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Eminde ilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız ortadereceli fiziksel aktiviteler için. Bunlar 10 dakikaya daha uzun süren, ortadereceli fiziksel güç gerektiren venormalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

Son bir hafta içinde kaç gün hafif yukta ıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi ortadereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler den yaptınız? (Yürümehariç.)

Ortadereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

Bugünlerin birinde ortadereceli fiziksel aktivite yaparaktan genelliklenekadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Eminde ilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdi inizzamanı için. Bu; i yerinde, evde,

bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobiamacıyla yaptığınız yürüyü olabilir.

Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakikaya yürüdü ünüzgün sayısı kaçtır?

Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz) Haftada _____ gün

Bugünlerden birinde yürüyerek genelliklenekadar zamangeçirdiniz?

Bilmiyorum/Eminde ilim Günde _____ dakika Günde _____ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdi inizzamanları ilgilidir.

te, evde, çalı ırken ya da dinlenirken geçirdi inizzamanları dahildir. Bu masanızda, arkadaşla ınıziyaret ederken, okurken, otururken veya atarak televizyon seyretti inizde oturarak geçirdi inizzamanları kapsamaktadır.

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Eminde ilim Günde _____ dakika Günde _____ saat