

7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (7-g FADA)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (7-g FADA)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16158>

Özet

7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (7-g FADA), çal??an bireylerin geçmi? yedi günlük dönemdeki fiziksel aktivite düzeylerini kapsamlı bir şekilde de?erlendirmek amacıyla geli?tirilmis bir ölçektir. Bu anket, bireylerin enerji harcamalar?n? yalnızca iş ya?am? ile s?n?rlı tutmay?p, aynı zamanda iş d??? serbest zaman, ev, ula??m ve uyku gibi geni? bir yelpazedeki günlük faaliyetlerini de kategorize ederek ölçmektedir. Ölçek, özellikle Türkiye'deki çal??an yeti?kin popülasyonunda geçerlik ve güvenirlik çal??malar?na tabi tutulmuştur. Bu araç, fiziksel aktivitenin çok boyutlu yap?s?n? yakalamay? hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Aktivite Değerlendirme, 7-günlük Anket, Çal??an Bireyler, İş D??? Aktivite, Spor Bilimleri.

Yazarlar

Ayda Karaca, H. H. Turnagöl.

Amaç

7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi'nin temel amacı, çal??an yeti?kin bireylerin ya?am tarzlarındaki farklı aktivite alanlarında harcadıkları fiziksel eforu ve süreyi nicel olarak belirlemektir. Ölçek, standart ya?am koşullarında bireylerin iş saatleri içinde ve d???nda gerçekleştirildiği aktiviteleri detaylandırarak, fiziksel aktivite düzeylerinin güvenilir bir tahminini sağlayabilen amaçlamaktadır. Bu sayede, halk sağlığı ve spor bilimleri alanlarında müdahale programlarının etkinliği değerlendirilebilir.

Yapı

Ölçek, fiziksel aktiviteyi kapsamlı bir şekilde de?erlendirmek üzere iki temel boyut üzerine kurulmuştur: İş ve İş D??? aktiviteler. İş d??? aktiviteler boyutu ise kendi içinde alt kategorilere ayrılmaktadır. Bu yapı, bireyin toplam enerji harcamas?n?, mesleki yükümlülüklerden boş zaman etkinliklerine kadar tüm bileşenleriyle analiz etmeye olanak tanır. Bu detaylı ayrımla, fiziksel aktivite ölçümünde önemli bir geçerlik kaynağı olarak görülmektedir.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik (validity) çal??malar?, Karaca ve Turnagöl (2007) tarafından yürütülen çal??mada incelenmiştir. Bu çal??mada, 7-g FADA'nın diğer standart fiziksel aktivite ölçekleri ile karşılaştırılarak, çal??an bireylerdeki fiziksel aktivite düzeyini ölçme yeteneğinin araştırıldığına

göstermektedir. Ancak, bu özet kaynakta spesifik geçerlik katsayılar? (örneğin, yapı geçerli?, ölçüt bağımlı geçerlik değerleri) detaylandırılmamıştır.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlilik (reliability) analizleri, ölçeğin tutarlılığını ve tekrarlanabilirliğini değerlendirmek üzere Karaca ve Turnagöl (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Güvenirlilik, ölçeğin zaman içinde ve farklı ölçümlerde aynı sonuçlar verme kabiliyetini ifade eder. Bu özet kaynakta spesifik güvenirlik katsayılar? (örneğin, test-tekrar test korelasyonlar? veya iç tutarlılık katsayılar?) belirtilmemiştir, ancak referans makale bu verileri detaylı olarak sunmaktadır.

Faktör Analizi

7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi, temel olarak aktivite türlerini gruplandırılan iki ana faktöre ayrılmıştır: ?? ve ?? D?? aktiviteler. Bu faktör yapısı, fiziksel aktivitenin yalnızca mesleki yükümlülükler çerçevesinde değil, aynı zamanda boş zaman ve günlük yaşam aktiviteleri bağlamında da ele alınması sağlanmaktadır. ?? diğ?r faktör, serbest zaman aktiviteleri, ev işleri, ulaşım ve spor gibi alt bileşenleri barındırır.

Enstrüman

Test Tipi:

Geliştirme Ölçeği (Self-report Anket)

Format:

7 günlük fiziksel aktivite geçmi?ini sorgulayan, kategorik ve süre bazlı yanıtlar? içeren bir öz bildirim formu.

Mevcut Diller:

Türkçe.

Popülasyon Grubu:

Çalışan Yetişkin Bireyler.

Yaş Grubu:

Yeti?kinlik dönemi (Özel bir ya? aral??? belirtilmemi?tir, ancak ?al??an pop?lasyonu hedeflenmi?tir).

Pop?lasyon Detaylar?:

Ölçek geli?tirme ve geçerlik/güvenirlik ?al??mas?, ?al??an bireyler üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

Test Metodolojisi:

Bireylerin son yedi gün içerisindeki farklı aktivite kategorilerinde geçirdikleri süreyi ve aktivite yoğunluğunu hatırlamalar? ve kaydetmeleri esas?na dayanır. Derecelendirme sistemi hakkında detaylı bilgi kaynakta eksiktir.

Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, ?al??an Pop?lasyon, Fiziksel Aktivite Ölçümü, Spor Bilimleri Dergisi, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları:

Mevcut kaynakta belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresleri:

ayda@hacettepe.edu.tr (Sorumlu Yazar Ayda Karaca için).

Yazınma Adresi:

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (Çokar?m: Yazarın Kurumu).

?zinler, Ücret ve Test Yılı?

?zinler ve Kullanım Ücreti:

Kullanım izni ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Ayda Karaca ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Yılı?:

2007 (Geçerlik/Güvenirlik çalışması'nın yayınlandığı yılı).

PDF İndirme Bağlantısı:

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [7-gunluk-fiziksel-aktivite-degerlendirme-anketi-7-g-fada-toad.pdf](#)

Referanslar

Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.

Makalenin Dergipark bağlantısı: [dergipark.ulakbim.gov.tr](#)

7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (7-g FADA) Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Boyutlar: 2 boyut

??

?? d???

Serbest zaman

Ev

Hafif (oturma)

Orta (ayakta)

Temizlik

TV

Ulaşım

Merdiven

Spor

Uyku