7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi (7-g FADA)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi (7-g FADA)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=16158

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi (7-g FADA), çal??an bireylerin geçmi? yedi günlük dönemdeki fiziksel aktivite düzeylerini kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi? bir ölçektir. Bu anket, bireylerin enerji harcamalar?n? yaln?zca i? ya?am? ile s?n?rl? tutmay?p, ayn? zamanda i? 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 tutulmu?tur. Bu araç, fiziksel aktivitenin çok boyutlu yap?s?n? yakalamay? hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Aktivite De?erlendirme, 7-günlük Anket, Çal??an Bireyler, ?? D??? Aktivite, Spor Bilimleri.

Yazarlar

Ayda Karaca, H. H. Turnagöl.

Amaç

7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi'nin temel amac?, çal??an yeti?kin bireylerin ya?am tarzlar?ndaki farkl? aktivite alanlar?nda harcad?klar? fiziksel eforu ve süreyi nicel olarak belirlemektir. Ölçek, standart ya?am ko?ullar?nda bireylerin i? saatleri içinde ve d???nda gerçekle?tirdi?i aktiviteleri detayland?rarak, fiziksel aktivite düzeylerinin güvenilir bir tahminini sa?lamay? amaçlamaktad?r. Bu sayede, halk sa?l??? ve spor bilimleri alanlar?nda müdahale programlar?n?n etkinli?i de?erlendirilebilir.

Yap?

Ölçek, fiziksel aktiviteyi kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmek üzere iki temel boyut üzerine kurulmu?tur: ?? ve ?? D??? aktiviteler. ?? d??? aktiviteler boyutu ise kendi içinde alt kategorilere ayr?lmaktad?r. Bu yap?, bireyin toplam enerji harcamas?n?, mesleki yükümlülüklerden bo? zaman etkinliklerine kadar tüm bile?enleriyle analiz etmeye olanak tan?r. Bu detayl? ayr?m, fiziksel aktivite ölçümünde önemli bir geçerlik kayna?? olarak görülmektedir.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik (validity) çal??malar?, Karaca ve Turnagöl (2007) taraf?ndan yürütülen çal??mada incelenmi?tir. Bu çal??ma, 7-g FADA'n?n di?er standart fiziksel aktivite ölçekleri ile kar??la?t?r?larak, çal??an bireylerdeki fiziksel aktivite düzeyini ölçme yetene?inin ara?t?r?ld???n?

ARABPSYCHOLOGY.COM

göstermektedir. Ancak, bu özet kaynakta spesifik geçerlik katsay?lar? (örne?in, yap? geçerli?i, ölçüt ba??ml? geçerlik de?erleri) detayland?r?lmam??t?r.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik (reliability) analizleri, ölçe?in tutarl?l???n? ve tekrarlanabilirli?ini de?erlendirmek üzere Karaca ve Turnagöl (2007) taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Güvenirlik, ölçe?in zaman içinde ve farkl? ölçümlerde ayn? sonuçlar? verme kabiliyetini ifade eder. Bu özet kaynakta spesifik güvenirlik katsay?lar? (örne?in, test-tekrar test korelasyonlar? veya iç tutarl?l?k katsay?lar?) belirtilmemi?tir, ancak referans makale bu verileri detayl? olarak sunmaktad?r.

Faktör Analizi

7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi, temel olarak aktivite türlerini grupland?ran iki ana faktöre ayr?lm??t?r: ?? ve ?? D??? aktiviteler. Bu faktör yap?s?, fiziksel aktivitenin yaln?zca mesleki yükümlülükler çerçevesinde de?il, ayn? zamanda bo? zaman ve günlük ya?am aktiviteleri ba?lam?nda da ele al?nmas?n? sa?lamaktad?r. ?? d??? faktör, serbest zaman aktiviteleri, ev i?leri, ula??m ve spor gibi alt bile?enleri bar?nd?r?r.

Enstrüman

Test Tipi:

Geli?tirme Ölçe?i (Self-report Anket)

Format:

7 günlük fiziksel aktivite geçmi?ini sorgulayan, kategorik ve süre bazl? yan?tlar? içeren bir öz bildirim formu.

Mevcut Diller:

Türkçe.

Popülasyon Grubu:

Çal??an Yeti?kin Bireyler.

Ya? Grubu:

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yeti?kinlik dönemi (Özel bir ya? aral??? belirtilmemi?tir, ancak çal??an popülasyonu hedeflenmi?tir).

Popülasyon Detaylar?:

Ölçek geli?tirme ve geçerlik/güvenirlik çal??mas?, çal??an bireyler üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi:

Bireylerin son yedi gün içerisindeki farkl? aktivite kategorilerinde geçirdikleri süreyi ve aktivite yo?unlu?unu hat?rlamalar? ve kaydetmeleri esas?na dayan?r. Derecelendirme sistemi hakk?nda detayl? bilgi kaynakta eksiktir.

Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Çal??an Popülasyon, Fiziksel Aktivite Ölçümü, Spor Bilimleri Dergisi, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:

Mevcut kaynakta belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresleri:

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

Yaz??ma Adresi:

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi (Ç?kar?m: Yazar?n Kurumu).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Kullan?m Ücreti:

Kullan?m izni ve ücret bilgisi için sorumlu yazar Ayda Karaca ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Test Y?l?:

ARABPSYCHOLOGY.COM

2007 (Geçerlik/Güvenirlik çal??mas?n?n yay?nland??? y?l).

PDF ?ndirme Ba?lant?s?:

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? buradan indirilebilir: 7-gunluk-fiziksel-aktivite-degerlendirme-anketi-7-g-fada-toad.pdf

Referanslar

Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). Çal??an bireylerde üç farkl? fiziksel aktivite ölçe?inin güvenirli?i ve geçerli?i. *Spor Bilimleri Dergisi, 18*(2), 68-84.

Makalenin Dergipark ba?lant?s?: dergipark.ulakbim.gov.tr

7-günlük Fiziksel Aktivite De?erlendirme Anketi (7-g FADA) Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Boyutlar: 2 boyut

??
?? d???

Serbest zaman

Ev

Hafif (oturma)
Orta (ayakta)
Temizlik
TV

Ula??m
Merdiven
Spor
Uyku

ARABPSYCHOLOGY.COM