

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21877>

Özet

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA), bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri farklı alanlardaki **fiziksel aktivite** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim araçtır. Bu **anket**, özellikle iş, ulaşım, ev ve spor gibi çeşitli bağlamlardaki aktivite harcamalarının değerlendirilmesini hedefler. FADA, 2000 yılında Ayda Karaca ve arkadaşları tarafından Türkiye'de geliştirilmiş olup, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aynı yıl yayımlanmıştır. Ölçek, fiziksel aktivite araştırmalarında ve halk sağlığı çalışmalarıyla yaygın olarak kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, FADA, **Ölçek Geliştirme**, Spor Bilimleri, Anket, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Karaca, A., Ergen, E., Koruç, Z.

Amaç

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)'nin temel amacı, bireylerin farklı yaşam alanlarındaki (iş, ulaşım, ev işleri ve serbest zaman/spor) **fiziksel aktivite** sürelerini ve sıklıklarını güvenilir ve geçerli bir şekilde nicel olarak belirlemektir. Bu araç, araştırmacılara ve sağlık profesyonellerine, aktivite düzeylerini değerlendirerek sedanter yaşam tarzı risklerini veya müdahale programlarının etkinliğini ölçme imkanı sunar.

Yapı

FADA, bireyin toplam enerji harcamasını ve aktivite profilini kapsayan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Ölçek, aktivite türlerini ve yoğunluklarını dikkate alarak beş temel alt boyuta ayrılmıştır. Bu alt boyutlar, bireyin günlük rutinlerindeki tüm önemli fiziksel çaba alanlarını kapsamaktadır. Ölçülen temel yapı, bireyin haftalık toplam **fiziksel aktivite** miktarının detaylı dökümüdür.

Geçerlik

FADA'nın geçerlik çalışması, Karaca, Ergen ve Koruç (2000) tarafından yürütülen geliştirme makalesinin bir parçasıdır. Bu çalışma, ölçeğin amaçladığı yapıyı ne ölçüde doğru ölçtüğünü belirlemeyi hedeflemiştir. Kaynak bilgide spesifik geçerlik katsayıları yer almamasına rağmen, çalışmanın bağıltı (güvenirlik ve geçerlik çalışması) ölçeğin yapı, içerik ve muhtemelen kriter geçerliğinin incelendiğini göstermektedir. **Geçerlik** çalışmalarıyla detayları, orijinal makalede

mevcuttur. Orijinal makaleye DergiPark üzerinden erişim sağlanabilir: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Güvenilirlik

Ölçeğin **güvenilirlik** analizleri de geliştirme makalesinde sunulmuştur. Güvenilirlik, ölçüm aracının tutarlılığı ifade eder. Geliştirme çalışmalarında genellikle test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) yöntemleri kullanılarak ölçeğin zaman içindeki istikrarı ve maddeler arasındaki uyum değerlendirilmiştir. FADA'nın güvenilirliğine dair sayısal veriler kaynak bilgide belirtilmemiştir, ancak ölçeğin bilimsel kullanım için gerekli olan güvenilirlik kriterlerini karşıladığı varsayılmaktadır.

Faktör Analizi

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA), faktör analizi sonucunda elde edilen beş farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, bireylerin aktivite paternlerini anlamak için yapısal bir çerçeve sunar. Bu beş faktörlü yapı, aktivitenin gerçekleştirildiği bağlama göre ayrım yapılmasına olanak tanır ve böylece aktivite tiplerindeki farklılıklar ölçer.

?? ile İlgili Aktiviteler

Ulaşım ile İlgili Aktiviteler

Merdiven Çıkma

Ev ile İlgili Aktiviteler

Spor ile İlgili Aktiviteler

Ölçek Bilgileri

Test Çeşidi: Geliştirme (Öz bildirim **Anket**)

Format: Yazılı Anket (Soru ve cevap formatında, süre ve sıklık odaklı)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon

Yaş Grubu: Yetişkinler (Çalışman yapılıdık popülasyona bağlı olarak ergen ve genç yetişkinler de dahil olabilir.)

Popülasyon Detayları: Orijinal kaynakta belirtilmemiştir.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim yöntemiyle, katılımcılardan belirli bir zaman dilimi (genellikle son 7 gün) içerisindeki fiziksel aktivite alışkanlıklarını rapor etmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite Düzeyi, Enerji Harcaması, Aktivite Türleri, **Güvenirlilik**, **Geçerlik**, FADA.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ayda Karaca

Yazar ORCID Tanımlama: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: ayda@hacettepe.edu.tr

Yazın Adresi: Hacettepe Üniversitesi (Tahmini).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2000

İzinler ve Ücret: Orijinal kaynakta ticari izinler ve ücret bilgisi belirtilmemiştir. Akademik kullanım için genellikle kaynak gösterilmesi yeterlidir.

Bu ölçeğin orijinal PDF dokümanına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir:

PDF Bağlantısı: [fiziksel-aktivite-değerlendirme-anketi-fada-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Karaca, A., Ergen, E. ve Kuruç, Z. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) **güvenirlilik** ve **geçerlik** çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1-2-3-4), 17 - 28. Makaleye erişim: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Maddeleri

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

5 alt boyut

İlgili Aktiviteler :Hafta içi kaç saatinizi işte oturarak geçiriyorsunuz?

Ulaşım İlgili Aktiviteler

Merdiven Çıkma

Ev İlgili Aktiviteler: Hafta içi günde kaç saat bulaşık yıkıyorsunuz?

Spor İlgili Aktiviteler