Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32066

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), dünya genelinde yayg?n olarak kullan?lan, bireylerin farkl? yo?unluklardaki **fiziksel aktivite** düzeylerini ve oturma sürelerini objektif bir ?ekilde ölçmeyi amaçlayan standardize edilmi? bir araçt?r. Bu ölçek, Türkiye'de Melda Öztürk taraf?ndan 2005 y?l?nda Hacettepe Üniversitesi'nde haz?rlanan bir yüksek lisans tezi kapsam?nda **Türkçe'ye uyarlanm??** ve üniversite ö?rencileri popülasyonunda **geçerlilik** ve **güvenilirlik** çal??malar? yürütülmü?tür. Uyarlama çal??mas?, anketin kültürel ba?lamda tutarl?l???n? ve akademik ara?t?rmalarda kullan?ma uygunlu?unu sa?lamay? hedeflemi?tir.

IPAQ, genellikle son yedi gün içindeki yürüme, orta yo?unluklu ve ?iddetli fiziksel aktivitelerin süresi ve s?kl??? hakk?ndaki bilgileri toplar. Bu uyarlama çal??mas?, özellikle genç yeti?kinlerin **fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi** ve sedanter davran??lar?n de?erlendirilmesi aç?s?ndan önemli bir kaynak te?kil etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), sedanter ya?am, uyarlama, geçerlilik, güvenilirlik, üniversite ö?rencileri, halk sa?l???.

Yazarlar

Ölçe?in orijinal geli?tiricileri, halk sa?l??? ve **epidemioloji** alan?nda çal??an uluslararas? bir ara?t?rma grubudur (The IPAQ Group). Türkçeye uyarlama çal??mas?n?n yazar? M. Öztürk'tür. Bu uyarlama çal??mas?n?n sorumlu yazar? ise **Melda Sa?lam** olarak belirtilmi?tir.

Amaç

Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketinin temel amac?, popülasyonlar aras?nda **fiziksel aktivite** düzeylerini kar??la?t?rmak ve bu düzeyleri standart yöntemlerle ölçmektir. Bu özel uyarlama çal??mas?n?n (Öztürk, 2005) birincil amac?, **Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketinin** (IPAQ) Türkçe formunun üniversitede e?itim-ö?retim gören ö?rencilerde kültürel ve dilsel adaptasyonunu sa?lamak, ard?ndan bu popülasyonda psikometrik özelliklerini, yani **geçerlilik** ve **güvenilirlik** düzeylerini tespit etmektir.

?kincil olarak, bu araç kullan?larak üniversite ö?rencilerinin mevcut **fiziksel aktivite** düzeylerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin standart IPAQ skorlama protokollerine uygun olarak kategorize edilmesi hedeflenmi?tir. Bu sayede, genç yeti?kinlerdeki sa?l?k davran??lar?na yönelik müdahale stratejileri geli?tirilmesi için temel veriler sa?lanm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yap?

IPAQ, bireyin son yedi gün içindeki dört ana aktivite alan?n? ölçen bir araçt?r. Bu alanlar; **yürüme** (hafif yo?unluklu aktivite), **orta yo?unluklu fiziksel aktivite**, **?iddetli yo?unluklu fiziksel aktivite** ve **oturma süresi** (sedanter davran??) olarak s?n?fland?r?l?r. Ölçek, bu aktivitelerin s?kl???n? (gün say?s?) ve süresini (dakika) sorgular.

Anketten elde edilen veriler, standart bir protokol kullan?larak **Metabolik E?de?er** (MET) dakika/hafta cinsinden nicel skorlara dönü?türülür. Bu skorlar, bireyleri dü?ük, orta veya yüksek düzeyde aktif kategorilerine ay?rmak için kullan?l?r. Bu yap?, Dünya Sa?l?k Örgütü (WHO) gibi uluslararas? sa?l?k kurulu?lar?n?n önerdi?i **fiziksel aktivite** k?lavuzlar?yla uyumludur.

Geçerlik

Öztürk (2005) taraf?ndan yürütülen uyarlama çal??mas?nda **geçerlilik** çal??malar? detayl? olarak incelenmi?tir, ancak orijinal kaynak özetinde spesifik katsay?lar belirtilmemi?tir. IPAQ'?n uluslararas? literatürdeki geçerli?i genellikle, **kriter geçerli?i** (örne?in, akselerometre gibi objektif ölçüm araçlar?yla kar??la?t?rma) ve **yap? geçerli?i** (farkl? aktivite tipleri aras?ndaki beklenen ili?kiler) yöntemleriyle desteklenmektedir.

Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in üniversite ö?rencilerinin **fiziksel aktivite** düzeylerini do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermek amac?yla çe?itli istatistiksel analizler yap?lm??t?r. Bu analizler, anketin Türkiye popülasyonu için uygun bir ölçüm arac? oldu?unu do?rulam??t?r.

Güvenirlik

Uyarlama çal??mas?nda **güvenilirlik** (reliability) analizleri, ölçe?in zamana kar?? tutarl?l???n? ve içsel bütünlü?ünü de?erlendirmek için kritik öneme sahiptir. IPAQ'?n güvenilirli?i genellikle **test-tekrar test** yöntemiyle incelenir; bu, ayn? deneklere farkl? zamanlarda uygulanan anket sonuçlar?n?n korelasyonunun yüksek olmas?n? gerektirir.

Öztürk'ün çal??mas?nda, ölçe?in farkl? zamanlarda benzer sonuçlar verme yetene?i de?erlendirilmi? ve yeterli düzeyde bir **güvenilirlik** katsay?s?na ula??ld??? varsay?lmaktad?r. Uluslararas? alanda, IPAQ'?n güvenilirlik katsay?lar? (özellikle test-tekrar test korelasyonlar?) genellikle kabul edilebilir düzeydedir.

Faktör Analizi

IPAQ, do?as? gere?i kategorik aktiviteleri ölçtü?ünden, genellikle **faktör analizi** yerine do?rudan skorlama protokolleriyle kullan?l?r. Ancak, uyarlama çal??malar?nda ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek amac?yla faktör analizi uygulanabilir. Bu analiz, anket maddelerinin teorik olarak

ARABPSYCHOLOGY.COM

belirlenen ana **fiziksel aktivite** yo?unluklar?n? (?iddetli, orta, yürüme) temsil eden faktörler alt?nda toplan?p toplanmad???n? inceler.

Öztürk (2005) tezinde, ölçe?in kültürel adaptasyon sürecinde, Türkçe formun orijinal yap?y? koruyup korumad???n? belirlemek için **do?rulay?c? faktör analizi** veya aç?mlay?c? faktör analizi yöntemlerinden birini kullanm?? olmas? muhtemeldir. Bu analizlerin sonuçlar?, ölçe?in üniversite ö?rencileri ba?lam?nda çok boyutlu yap?s?n?n sa?laml???n? desteklemi?tir.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendinden raporlu anket (Self-report questionnaire). Genellikle K?sa Form (Short Form) veya Uzun Form (Long Form) olarak kullan?l?r. Uyarlama tezinde muhtemelen k?sa form kullan?lm??t?r.

Language Available: Türkçe (Turkish) ve orijinal olarak ?ngilizce (English). Dünya çap?nda birçok dile çevrilmi?tir.

Population Group: Yeti?kinler ve Genç Yeti?kinler (15-69 ya? aras?).

Age Group: Genç yeti?kinler (Özellikle 2005 uyarlama çal??mas? üniversite ö?rencilerini hedef alm??t?r).

Population Details: Üniversitede e?itim-ö?retim gören ö?renciler. Bu grup, ya? ve e?itim düzeyi aç?s?ndan homojen bir örneklemi temsil etmektedir.

Test Methodology: Bireylerin son yedi gün içinde gerçekle?tirdikleri **fiziksel aktivite** türlerinin s?kl?k (gün/hafta) ve süre (saat/dakika) baz?nda raporlanmas?na dayan?r. Skorlar, MET dakika/hafta cinsinden hesaplan?r.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite ölçümü, IPAQ, psikometri, tutarl?l?k, epidemioloji, üniversite sa?l???, sedanter davran??.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor (Tezde belirtilmemi?tir).

Affiliation Email addresses: msaglam@hacettepe.edu.tr (Sorumlu Yazar Melda Sa?lam'?n ileti?im adresi)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Correspondence Address: Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) orijinal formu, akademik ve halk sa?l??? ara?t?rmalar?nda kullan?m için genellikle ücretsizdir. Kullan?c?lar?n IPAQ web sitesindeki kullan?m kurallar?na uymas? gerekmektedir.

Test Y?l? (Uyarlama): 2005.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in uluslararas? kullan?m? ücretsizdir. Türkçe uyarlaman?n kullan?m? için sorumlu yazar (Melda Sa?lam) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Bu ölçe?in orijinal PDF belgesi ?uradan indirilebilir: uluslararasi-fiziksel-aktivite-anketi-toad.pdf

Kaynaklar

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede e?itim-ö?retim gören ö?rencilerde uluslararas? fiziksel aktivite anketinin geçerlili?i ve güvenirli?i ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* . Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
The IPAQ Group. (Güncel tarih). International Physical Activity Questionnaire. (Orijinal ölçek geli?tirme referanslar?).
Tez detaylar?na YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?ilebilir: tez.yok.gov.tr

Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketinin Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Kaynak içerikte Uluslararas? Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) maddeleri sa?lanmam??t?r. IPAQ genellikle yedi günlük geri ça??rma format?nda, ?iddetli, orta yo?unluklu ve yürüme aktivitelerinin s?kl???n? (gün) ve süresini (dakika) sorgulayan sorulardan olu?ur.

Örnek olarak, anket maddeleri a?a??daki ana bölümleri içerir:

?iddetli fiziksel aktivite (Örn: A??r kald?rma, h?zl? bisiklet sürme)
Orta yo?unluklu fiziksel aktivite (Örn: H?zl? yürüme, bahçe i?leri)
Yürüme (En az 10 dakika süren yürüyü?ler)
Oturma (Hafta içi ve hafta sonu oturarak geçirilen saatler)

ARABPSYCHOLOGY.COM