

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32066>

Özet

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), dünya genelinde yaygın olarak kullanılan, bireylerin farklı yoğunluklardaki **fiziksel aktivite** düzeylerini ve oturma sürelerini objektif bir şekilde ölçmeyi amaçlayan standardize edilmiş bir araçtır. Bu ölçek, Türkiye'de Melda Öztürk tarafından 2005 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde hazırlanan bir yüksek lisans tezi kapsamında **Türkçe'ye uyarlanmıştır** ve üniversite öğrencileri popülasyonunda **geçerlilik** ve **güvenilirlik** çalışmaları yürütülmüştür. Uyarlama çalışması, anketin kültürel bağlamda tutarlılığını ve akademik araştırmalarda kullanıma uygunluğunu sağlamayı hedeflemiştir.

IPAQ, genellikle son yedi gün içindeki yürüme, orta yoğunluklu ve şiddetli fiziksel aktivitelerin süresi ve sıklığı hakkındaki bilgileri toplar. Bu uyarlama çalışması, özellikle genç yetişkinlerin **fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi** ve sedanter davranışların değerlendirilmesi açısından önemli bir kaynak teşkil etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), sedanter yaşam, uyarlama, geçerlilik, güvenilirlik, üniversite öğrencileri, halk sağlığı.

Yazarlar

Ölçeğin orijinal geliştiricileri, halk sağlığı ve **epidemioloji** alanında çalışan uluslararası bir araştırmacı grubudur (The IPAQ Group). Türkçeye uyarlama çalışmasını yapan yazar M. Öztürk'tür. Bu uyarlama çalışmasının sorumlu yazarı ise **Melda Sağlam** olarak belirtilmiştir.

Amaç

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin temel amacı, popülasyonlar arasında **fiziksel aktivite** düzeylerini karşılaştırmak ve bu düzeyleri standart yöntemlerle ölçmektir. Bu özel uyarlama çalışmasının (Öztürk, 2005) birincil amacı, **Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ)** Türkçe formunun üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde kültürel ve dilsel adaptasyonunu sağlamak, ardından bu popülasyonda psikometrik özelliklerini, yani **geçerlilik** ve **güvenilirlik** düzeylerini tespit etmektir.

İkinci olarak, bu araç kullanılarak üniversite öğrencilerinin mevcut **fiziksel aktivite** düzeylerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin standart IPAQ skorlama protokollerine uygun olarak kategorize edilmesi hedeflenmiştir. Bu sayede, genç yetişkinlerdeki sağlık davranışlarına yönelik müdahale stratejileri geliştirilmesi için temel veriler sağlanmıştır.

Yap?

IPAQ, bireyin son yedi gün içindeki dört ana aktivite alan?n? ölçen bir araçtır. 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?flandırılır. 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 kullanılır. Bu yap?, Dünya Sa?lık Örgütü (WHO) gibi uluslararası sa?lık 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? detaylı olarak incelenmiştir, ancak orijinal kaynak özetinde spesifik katsay?lar belirtilmemiştir. IPAQ'n uluslararası literatürdeki geçerli?i genellikle, **kriter geçerli?i** (örne?in, akselerometre gibi objektif ölçüm araçlar?yla kar??la?tırma) ve **yap? geçerli?i** (farklı aktivite tipleri aras?ndaki beklenen ilişkiler) yöntemleriyle desteklenmektedir.

Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in üniversite öğrencilerinin **fiziksel aktivite** düzeylerini do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermek amacıyla çe?itli istatistiksel analizler yapılmıştır. Bu analizler, anketin Türkiye popülasyonu için uygun bir ölçüm aracı oldu?unu do?rulamıştır.

Güvenirlilik

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

Öztürk'ün çal??mas?nda, ölçe?in farklı zamanlarda benzer sonuçlar verme yetene?i de?erlendirilmi? ve yeterli düzeyde bir **güvenirlilik** katsay?s?na ula??ldı??ı varsayılmaktadır. Uluslararası alanda, IPAQ'n güvenirlilik 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 skora protokolleriyle kullanılır. Ancak, uyarlama çal??malar?nda ölçe?in yap?sall geçerli?ini test etmek amacıyla faktör analizi uygulanabilir. Bu analiz, anket maddelerinin teorik olarak

belirlenen ana **fiziksel aktivite** yo?unluklar?n? (?iddetli, orta, y?r?me) temsil eden fakt?rler alt?nda toplan?p toplanmad???n? inceler.

Özt?rk (2005) tezinde, ?lçe?in k?lt?rel adaptasyon s?recinde, T?rkçe formun orijinal yap?y? koruyup korumad???n? belirlemek i?in **do?rulay?c? fakt?r analizi** veya a?mlay?c? fakt?r analizi y?ntemlerinden birini kullanm?? olmas? muhtemeldir. Bu analizlerin sonu?lar?, ?lçe?in ?niversite ??rencileri ba?lam?nda ?ok boyutlu yap?s?n?n sa?laml???n? desteklemi?tir.

Ara?

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: T?rkçe (Turkish) ve orijinal olarak ?ngilizce (English). D?nya ?ap?nda bir?ok dile ?evrilmi?tir.

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

Age Group: Gen? yeti?kinler (??zellikle 2005 uyarlama ?al???mas? ?niversite ??rencilerini hedef alm???t?r).

Population Details: ?niversitede e?itim-?retim g?ren ??renciler. Bu grup, ya? ve e?itim d?zeyi a?s?ndan homojen bir ?rnekleme temsil etmektedir.

Test Methodology: Bireylerin son yedi g?n i?inde ger?ekle?tirdikleri **fiziksel aktivite** t?rlerinin s?kl?k (g?n/hafta) ve s?re (saat/dakika) baz?nda raporlanmas?na dayan?r. Skorlar, MET dakika/hafta cinsinden hesaplan?r.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite ?l?ümü, IPAQ, psikometri, tutarl?l?k, epidemioloji, ?niversite 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)

Correspondence Address: Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Şzinler, Ücret ve Test Y?I?

Uluslararası 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?I? (Uyarlama): 2005.

Şzinler ve Ücret: Ölçeğin uluslararası kullan?m? ücretsizdir. Türkçe uyarlaman?n kullan?m? için sorumlu yazar (Melda Sa?lam) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Bu ölçeğin orijinal PDF belgesi ?uradan indirilebilir: [uluslararasi-fiziksel-aktivite-anketi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede e?itim-ö?retim gören ö?rencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerlili?i ve güvenilirli?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](#)

Uluslararası 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 Uluslararası 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:

Şiddetli 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 yürüyüşler)

Oturma (Hafta içi ve hafta sonu oturarak geçirilen saatler)