

Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Özcan Saygın¹, Kemal Göral¹, Erkan Bingöl², Halil İbrahim Ceylan¹

Özet

Amaç: Bu çalışma, ergenlerin farklı fiziksel faaliyet alanlarındaki fiziksel olarak aktif olma yeterliğini değerlendirmek için Campbell ve ark., (2016) tarafından geliştirilen 5 boyut (Okulda, Ulaşım, Ev içi, Boş zaman ve rekreasyon, Okul içi gezinti ve ulaşım) ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin (FAYÖ) Türkçeye uyarlanması amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Bu ölçeğin Türkçeye çevirisinde Brislin'in (1986) yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya, Muğla ilinde Fen Lisesi ve Anadolu Liselerinde öğrenim gören toplam 205 lise öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeğin faktör yapısının geçerli bir model olup olmadığının ortaya konulması için verilere hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır.

Bulgular: AFA'ya göre tüm maddelerin faktör yükleri 0,405 ile 0,924 arasında değişmektedir. Ayrıca güvenilirlik analizine göre, "ulaşım" boyutu oldukça güvenilir iken, diğer tüm boyutlar yüksek derecede güvenilir değildir. Diğer taraftan, DFA sonuçlarına göre ölçme modelinin uyum değerleri $X^2=559.7$, $df=289$, $X^2/df=1.93$; CFI=0.950, IFI=0.951, NFI=0.903; RMSEA=0.068 olarak bulunmuştur.

Sonuçlar: Uyum ölçütleri değerlerinden X^2/df iyi uyumu gösterirken, diğer ölçütlerin değerleri kabul edilebilir uyumu göstermiştir. Sonuç olarak, Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türk Kültürüne uygun olduğu söylenebilir ve ergenlerde farklı fiziksel faaliyet alanlarında fiziksel aktivite yeterliğini belirlemek için kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler

Ergen,
Fiziksel Aktivite
Yeterliği Ölçeği,
Türkçe,
Uyarlama.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.04.2017

Kabul Tarihi: 25.05.2017

Online Yayın Tarihi: 15.06.2017

DOI: 10.18826/useabd.308845

Turkish Adaptation of the Physical Activity Efficacy Scale: The Study of Validity and Reliability

Abstract

Aim: This study was conducted to adapt the Physical Activity Efficacy Scale (PAES) consisting of 5 dimensions (ambulatory, household, leisure-time, transportation and school efficacy) and 26 items developed by Campbell et al. (2016) into Turkish in order to evaluate the physical competence of the adolescents in different physical activity fields.

Material and Methods: The method of Brislin (1986) was used in translating this scale into Turkish. A total of 205 high school students studying at Science High School and Anatolian High School in Muğla participated in this study voluntarily. Both Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) were applied to the data to determine whether the factor structure of the scale was a valid model.

Results: According to EFA, factor loadings of all items range from 0,405 to 0,924. Also, according to the reliability analysis, the dimension "in transportation" was quite reliable while all other dimensions were highly reliable. On the other hand, the compliance values of the measurement model according to the CFA results was found as $X^2=559.7$, $df = 289$, $X^2/df = 1.93$; CFI = 0.950, IFI = 0.951, NFI = 0.903; RMSEA = 0.068.

Conclusion: While the compliance measures showed good agreement of X^2/df , the values of the other criteria showed acceptable adaptability. As a result, it can be said that PAES was appropriate for Turkish culture and can be used to determine physical activity efficacy in different physical activity fields in adolescents.

Keywords

Adolescent,
Physical Activity
Efficacy Scale,
Turkish,
Adaptation.

Article Info

Received: 25.05.2017

Accepted: 25.05.2017

Online Published: 15.06.2017

DOI: 10.18826/useabd.308845

GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerle birlikte yaşam her ne kadar kolaylaşsa da uzun vadede inaktif bireylerin sayısını artmakta ve sağlık olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bulaşıcı hastalık olmayan ve kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizliğin dünyada ölüm oranı %6 iken, ülkemizde bu oran %15'tir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2014; WHO, 2015). Son yıllarda, çocuklarda ve ergenlerde, sedanter davranışların artış göstermesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin giderek azalan bir görüntü

USEABD yazım kurallarının "Yazarlık Hakkı" bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: **1. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **2. Yazar:** 4,5,6,7,8; **3. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **4. Yazar:** 4,5,6,7,8,

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla / Türkiye, ozsaygin@hotmail.com

²**Sorumlu Yazar:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla / Türkiye, kgoral@mu.edu.tr

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Köyceğiz Meslek Yüksekokulu, Muğla / Türkiye, erkanbingol@mu.edu.tr

⁴Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla / Türkiye, halil.ibrahimceylan60@gmail.com

çizmesi ile birlikte bu durum erken yaşlarda başta obezite olmak üzere birçok kronik hastalığa yakalanma riskinin görülmesine sebep olmaktadır (Harding ve ark., 2015; Meydanlıoğlu, 2015). Bu yüzden çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak ve teşvik etmek için davranışın teorik temeli çok iyi bilinmelidir. Davranış bilimi hem fiziksel aktiviteyi bir davranış olarak anlamak hem de aktiviteyi teşvik eden programların tasarımı için kavramsal ve deneysel bilgi tabanını sağlama açısından önemlidir (Baranowski ve ark., 1998).

Öz-yeterlik, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisinin ana bileşenidir (Bandura, 1986) ve insan davranışının önemli kişisel belirleyicilerindedir (Campbell ve ark., 2016). Öz-yeterlik, bireyin beklenen sonuçlara götüren davranışlarda bulunma becerisine ilişkin inançları olarak tanımlanabilir. Bu inançlar, bir davranışın benimsenip korunup korunmayacağına ilişkin kararları etkiler ve bu nedenle fiziksel aktivitenin geliştirilmesinde önemlidir. Fiziksel aktiviteyi merkeze alan öz yeterlik, kişinin fiziksel aktiviteye katılımı ilişkili fiziksel olarak aktif olma kabiliyetine ilişkin güçlü inancını belirtmektedir (Ryan ve Dzewaltowski, 2002). Literatüre bakıldığında öz yeterlik ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Stutts, (2002) öz yeterliğin, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin önemli göstergesi olduğunu, bu yüzden bireylerin daha yüksek öz yeterlik düzeylerine ulaşmalarına yardımcı olmak için çeşitli uygulamaların tasarlanması gerektiğini bildirmiştir. Gao ve ark., (2010) 207 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, öz-yeterliğin, beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite varyansının %54'ünü öngördüğünü bulmuşlardır. Dishmann ve ark., (2004) fiziksel aktivite davranışının geliştirilmesinde arabulucu değişken olarak öz-yeterliğin geliştirilmesinin önemli olduğunu önermektedir. Ryan ve Dzewaltowski (2002) öz-yeterlik çeşitlerinden olan çevresel değişim yeterliği (fiziksel aktiviteye elverişli sosyal ve fiziksel ortamlar bulma ve yaratma) ile fiziksel aktivite arasında çok güçlü ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bunun da, gençlerin fiziksel aktiviteyi destekleyen ortamlar bulma ve yaratma yeteneklerine olan inancını güçlendirmelerinin fiziksel aktivitelerinde artışları teşvik ettiğini ileri sürmüşlerdir.

Fiziksel aktivite çeşitli boyutları olan ve ulaşım, spor/serbest zaman, okul/iş, ev işleri gibi aktivite alanlarında gerçekleştirilen bir davranıştır. Araştırmacılar, insanların gerçekleştirdiği aktivitelerin çeşitliliğinin yanı sıra aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve süresi ile ilgilidirler. Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde birçok yöntem bulunmaktadır. Çift etiketli su, enerji dengesi, indirek kalorimetre bunlardan en geçerli olanları olup, bununla birlikte, gerçekleştirilen aktivitenin sıklıkları, süresi ve türleri arasında ayırım yapamazlar. Fiziksel aktivite ölçekleri ise, fiziksel aktiviteyi belirlemede en sık kullanılan ve geçerli yöntemler arasındadır. Yapılan aktivitenin tipi, sıklığı, süresi ve şiddeti hakkında bilgi verirler (Lee, 2009).

Son zamanlardaki bazı ölçekler sadece yapılandırılmış egzersiz için değil de aynı zamanda günlük yapılan ev işleri, ulaşım ve iş ile ilişkili görevler gibi çeşitli etkinlik alanında yürütülen fiziksel aktiviteleri değerlendirmek için geliştirilmiştir (Lee, 2009; Campbell ve ark., 2016). Farklı aktivite alanlarındaki fiziksel aktivite yeterliğini belirleyen ölçeklerin Türkçeye uyarlama çalışmalarının sınırlı olması çalışmanın literatür açısından önemini ifade etmektedir. Bu çalışma, ergenlerin farklı fiziksel faaliyet alanlarındaki (Okulda, Ulaşım, Ev içi, Boş zaman ve rekreasyon, Okul içi gezinti ve ulaşım) fiziksel olarak aktif olma yeterliğini değerlendirmek için Campbell ve ark., (2016) tarafından geliştirilen 5 boyut ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin (FAYÖ) Türkçeye uyarlanması amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma Grubu: Çalışmaya Muğla ilinde Fen Lisesi (kadın=52, erkek=57 öğrenci) ve Anadolu Liselerinde (kadın=45, erkek=51 öğrenci) öğrenim gören toplam 205 lise öğrencisi (108'i (%52,7) erkek, 97'si (%47,3) ise kadın olup, yaş ortalamaları 16,37±3,19 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce ilk olarak, fiziksel aktivite yeterliği ölçeğinin Türkçe uyarlanması için ölçeği geliştiren Nerissa Campbell'dan e-posta aracılığıyla gerekli izin alınmıştır. Daha sonra, Muğla İl Millî Eğitim Müdürlüğünden ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulundan (Protokol No: 69, Karar No: 70, Karar tarihi: 18.04.2016) gerekli izinler alınmıştır.

Ölçme Aracı: Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği (Campbell ve ark., 2016) 5 boyut ve 26 maddeden (Okulda: 6 madde, Ulaşım: 3 madde, Ev içi: 5 madde, Boş zaman ve rekreasyon: 6 madde, Okul içi gezinti ve ulaşım: 6 madde) oluşmaktadır. Ölçek formu iki kısımdan oluşmuştur. İlk kısmı demografik bilgilerden ikinci kısmında ise beş fiziksel faaliyet alanlarında yapılan fiziksel aktivitelerde

yer almak için kendilerine ne kadar güvendiklerini sorulmaktadır. Maddelere yönelik olarak (0= “Hiç güvenmiyorum” ve 100= “Tamamen güveniyorum”) Likert tipi 10 dereceli bir aralık kullanılmıştır. Toplam ortalama skor 0 ile 100 arasında değişen her alan içerisindeki madde cevaplarından hesaplanmaktadır. Yüksek skorlar, yüksek düzeyde fiziksel aktivite yeterliğini ifade etmektedir.

FAYÖ'nün Türkçeye uyarlanması için önce çeviri çalışması yapılmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye çevirisinde Brislin (1986) tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle göre, ölçeğin İngilizce aslı, İngilizce bilen fiziksel aktivite ve sağlık alanında çalışan üç kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen üç Türkçe ölçekteki maddeler karşılaştırılmış ve benzer maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden İngilizce uzmanlarına verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çevrilen ölçek, orijinali ile anlam ve biçim yönünden karşılaştırılmış, çevirinin uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından da ölçeğe son hali verilmiştir (Ek 1). Daha sonra çalışmanın uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama aşamasında öğrencilere ölçeğin amacı ve içeriği hakkında bilgi verilerek, sağlıklı verilerin oluşması için öğrenciler motive edilmişlerdir. Öğrenciler, ölçeği sessiz ve sakin sınıf ortamında doldurmuşlardır.

İstatistiksel Analiz: FAYÖ'nün faktör yapısının geçerli bir model olup olmadığının ortaya konulması için verilere hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Öncelikle verilerin AFA çözümlemesine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiştir. Daha sonra AFA analizi, sonrasında Cronbach Alpha katsayısı ile ölçeğin güvenilirliğine bakılmıştır. Son olarak AFA sonucunda oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Modeli DFA ile teyit edilmiştir. DFA, ölçme modellerinin geliştirilmesinde yaygın kullanılan bir analiz yöntemidir. Bu yöntem, önceden belirlenmiş bir yapının (bir model aracılığıyla gözlenen değişkenlerden yola çıkılarak gizil değişken oluşturmak suretiyle) doğrulanmasını amaçlamaktadır (Harrington, 2009).

BULGULAR

Geçerlik ve Güvenirlilik Bulguları

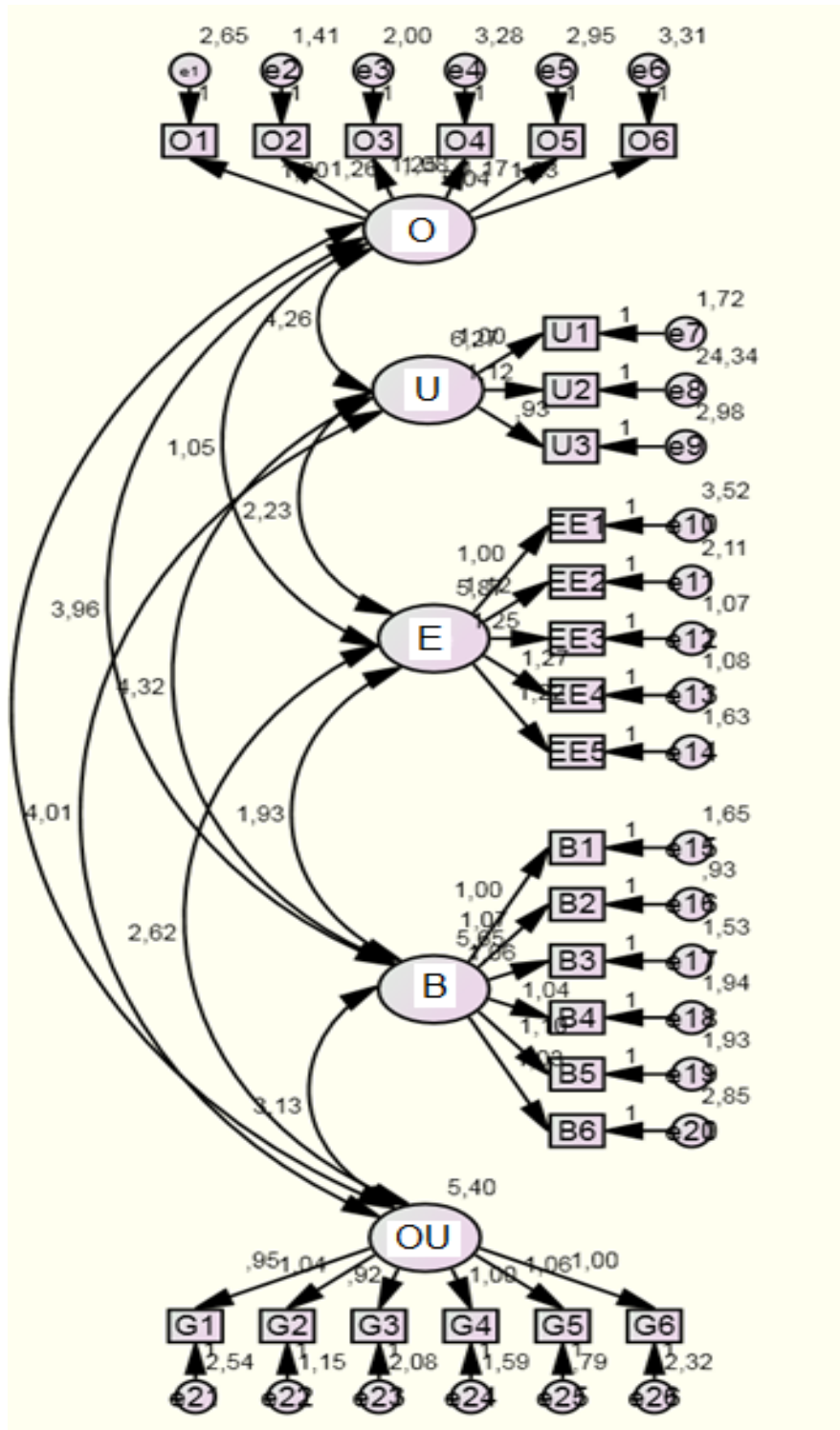
Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Güvenirlilik Bulguları: Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin faktör yapısını incelemek amacıyla AFA uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin AFA'ya uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla önce Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik testi uygulanmıştır (Bartlett, 1950). KMO katsayısı 0,934, Bartlett Küresellik değeri 5497,344 ($p < 0,001$) olarak bulunmuştur. KMO katsayısının 0,90 üzeri olması düzeyin mükemmel olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Bartlett Küresellik değeri verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (Field, 2000). Faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi için Varimax döndürme tekniği uygulanmış ve tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,405 ile 0,924 arasında değiştiği görülmüştür. Literatürde Alpha katsayısı 0,60-0,80 arasında ise ölçek oldukça güvenilir, 0,80-1,00 arasında ise ölçek yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Alpar, 2010). Buna göre ölçeğin “ulaşımda” boyutu oldukça güvenilir ($\alpha = 0,654$) iken, (alfa katsayısı 0,939 ile 0,955 arasında değişen) diğer tüm boyutlar yüksek derecede güvenilir (Tablo 1).

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları: DFA sonuçlarına göre ölçme modelinin (Tablo 2) uyum değerleri $X^2 = 559,7$, $df = 289$, $X^2/df = 1,93$; CFI=0,950, IFI=0,951, NFI=0,903; RMSEA=0,068 olarak bulunmuştur. Uyum ölçütleri değerlerinden X^2/df iyi uyumu gösterirken ($X^2/df < 3$), diğer ölçütlerin değerleri ($0,95 \leq CFI \leq 0,97$; $0,90 \leq IFI \leq 0,95$; $0,90 \leq NFI \leq 0,95$; $0,05 < RMSEA < 0,10$) kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Dursun ve Kocagöz, 2010).

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları

Maddeler		Faktör Yükleri	Madde-Toplam Korelasyonu	Cronbach Alpha
Okulda	1. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 30 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,695	0,727	0,939
	2. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 60 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,832	0,711	
	3. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 120 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,809	0,669	
	4. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 15 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,789	0,657	
	5. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 30 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,812	0,653	
	6. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,822	0,637	
Ulaşımında	7. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 15 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,514	0,743	0,654
	8. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,405	0,435	
	9. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,529	0,663	
Ev içi	10. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 15 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,821	0,527	0,955
	11. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 30 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,891	0,536	
	12. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 60 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,924	0,504	
	13. Haftanın iki ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,914	0,538	
	14. Haftanın iki ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,891	0,497	
Boş zaman ve rekreasyon	15. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,742	0,769	0,954
	16. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,794	0,786	
	17. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 120 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,808	0,720	
	18. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 15 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,808	0,713	
	19. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 30 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,800	0,744	
	20. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,792	0,671	
Okul içi gezinti ve ulaşımında fiziksel aktivite	21. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 15 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,810	0,615	0,947
	22. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 30 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,842	0,732	
	23. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 60 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,773	0,704	
	24. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 15 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,815	0,701	
	25. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 30 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,864	0,731	
	26. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 60 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	0,792	0,650	

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği Modeli



O=Okulda; U=Ulaşım; E=Ev içi; B= Boş zaman ve rekreasyon; OU=Okul içi gezinti ve ulaşım

TARTIŞMA

Literatürde, bireylerin fiziksel olarak aktif olma yeterliğini değerlendiren fiziksel aktiviteye yönelik birtakım ölçekler bulunmaktadır. Colella ve ark., (2008) çocuklarda 6 maddelik Fiziksel Öz-yeterlik ölçeği; Fernandez Cabrera ve ark., (2011) 18-65 yaş arası yetişkinlerde 3 boyutta değerlendirilen 39

maddeden oluşan Fiziksel Aktivite için Öz-yeterlik ölçeği, Bartholomew ve ark., (2006) tek alt boyuttan oluşan 8 maddelik Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik ölçeği, Liang ve ark., (2014) 8-12 yaş arası çocuklarda 8 maddelik Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik ölçeğinin; Haas ve Northam (2010) tek boyutlu, 13 maddelik Fiziksel Aktivite Yeterliği ölçeğinin; Wu ve ark., (2011) 11-14 yaş arası 105 erkek ve 101 kız ergen üzerinde yaptıkları çalışmada 11 maddelik Algılanan Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduklarını bildirmişlerdir. Meydanlıoğlu ve Ergun (2013) 10-15 yaş arası çocuklarda tek boyutta 5 maddelik Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Sonuç olarak bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu tespit etmişlerdir. Cengiz ve İnce (2013) birbirinden bağımsız 3 alt boyuttan oluşan (fiziksel aktivite öz-yeterlik, ebeveyn etkisi ve personel etkisi) ve toplamda 15 madde içeren okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında, ilköğretim kademesindeki öğrenciler için bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu belirtmişlerdir. Saygın ve ark., (2016) 150 erkek, 120 kız olmak üzere toplam 270 lise öğrencisi üzerinde Campbell ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen 5 boyut ve 26 maddeden (Okulda: 6 madde, Ulaşım: 3 madde, Ev içi: 5 madde, Boş zaman ve rekreasyon: 6 madde, Okul içi gezinti ve ulaşım: 6 madde) oluşan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasında, AFA sonuçları, boyutların ve maddelerin orijinal ölçekteki gibi dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin örneklem grubuna uygunluğunu gösteren Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=0,887) ve Bartlett's Küresellik Testi ($X^2=9007,571$; $df=325$; $p<0,001$) değeri çok iyi düzeyi yansıttığını bulmuşlardır. DFA sonuçlarının ise referans değerlerinin oldukça altında olduğunu bildirmişlerdir (CFI=0,762; NFI=0,740; GFI=0,526; AGFI=0,425; RMSEA; 0,166). Sonuç olarak; FAYÖ'nün güvenilirliğinin yüksek olduğunu, yapı geçerliğinin ise kısmen desteklendiğini belirtmişlerdir. Yani, AFA analizi uygun değerleri vermişken, DFA analizi ölçüt değerlerinin kabul edilebilir uyumun altında olduğunu göstermiştir.

Yukarıdaki araştırmalardan farklı olarak bu çalışmada, yapılandırılmış egzersizlerin dışında, günlük yapılan ev işleri, ulaşım ve iş ile ilişkili görevler gibi çeşitli etkinlik alanında yürütülen fiziksel aktiviteleri değerlendirmek için geliştirilen Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği ele alınarak Saygın ve arkadaşlarının (2016) yaptığı Türkçeye uyarlama çalışması farklı örneklem grubu üzerinde tekrarlanmıştır. Bu çalışmanın bulguları, ergenlerin farklı fiziksel faaliyet alanlarındaki (Okulda, Ulaşım, Ev içi, Boş zaman ve Rekreasyon, Okul içi gezinti ve ulaşım) fiziksel olarak aktif olma yeterliğini değerlendirmek için Campbell ve ark., (2016) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin hem AFA hem de DFA analizlerine göre geçerli olduğunu, ayrıca yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Türk Kültürüne uyarlanan bu ölçeğin, gençlerin farklı fiziksel faaliyet alanlarındaki fiziksel aktivite yeterliğini rahatlıkla belirleyebileceği söylenebilir. Sonraki araştırmalarda, bu ölçeğin farklı spesifik (çocuk, yetişkin, yaşlı, obez, hasta vb.) gruplardan oluşan bireyler üzerinde tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alpar, R. (2010). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinde Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlilik*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Baranowski, T., Anderson, C., & Carmack, C. (1998). Mediating variable framework in physical activity interventions: How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 15, 266-297.
- Bartholomew, J.B., Loukas, A., Jowers, E.M., & Allua, S. (2006). Validation of the physical activity self-efficacy scale: Testing measurement invariance between Hispanic and Caucasian children. *Journal of Physical activity and Health*, 3(1), 70-78
- Bartlett, M.S. (1950). Tests of significance in factor analysis. *British Journal of Psychology*, Statistical Section, 3, 77-85.
- Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. (WJ Lonner ve JW Berry, Der.), *Field Methods in Educational Research* (s. 137-164). Newbury Park, CA: Sage Publications.

- Campbell, N., Gray, C., Foley, L., Maddison, R., & Prapavessis, H. (2016). A domain-specific approach for assessing physical activity efficacy in adolescents: From scale conception to predictive validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 20-26.
- Cengiz, C., & İnce, M.L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlilikleri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21), 135-147
- Colella, D., Morano, M., Bortoli, L., & Robazza, C. (2008). A physical self-efficacy scale for children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(6), 841-848.
- Dishman, R.K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M., & Pate, R.R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive medicine*, 38(5), 628-636.
- Dursun, Y. ve Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: Karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(35), 1-17.
- Fernandez Cabrera, T., Medina Anzano, S., Herrera Sánchez, I. M., Rueda Méndez, S., & Fernández Del Olmo, A. (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 405-417.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. New Delhi: Sage Publications.
- Gao, Z., Lee, A.M., Kosma, M., & Solmon, M.A. (2010). Understanding students' motivation in middle school physical education: examining the mediating role of self-efficacy on physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3), 199-215.
- Haas, B.K., & Northam, S. (2010). Measuring self-efficacy: development of the physical activity assessment inventory. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 10(4), 35-51.
- Harding, S.K., Page, A.S., Falconer, C., & Cooper, A.R. (2015). Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 44.
- Harrington, D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. NY: Oxford University Press.
- Lee, I. M. (2009). *Epidemiologic methods in physical activity studies*. United States of America: Oxford University Press.
- Liang, Y., Lau, P. W., Huang, W.Y., Maddison, R., & Baranowski, T. (2014). Validity and reliability of questionnaires measuring physical activity self-efficacy, enjoyment, social support among Hong Kong Chinese children. *Preventive Medicine Reports*, 1, 48-52.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
- Meydanlıoğlu, A., Ergun, A. (2013). Reliability and Validity of Physical Activity Self-Efficacy Scale in Turkish Children. *The Journal of Macro Trends in Health and Medicine*, 1(1), 22-32.
- Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504.
- Saygın, Ö., Göral, K., Bingöl, E., Ceylan, H.İ. (2016). *Alana özgü fiziksel aktivite yeterliği ölçeği: Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 01-04 Kasım, Antalya, Türkiye.
- Stutts, W.C. (2002). Physical activity determinants in adults: perceived benefits, barriers, and self efficacy. *Aaohn Journal*, 50(11), 499-507.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık.http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/turkce.pdf.
- WHO (2015). <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-dunya-saglik-orgutu-2015/>

Wu, T.Y., Robbins, L.B., & Hsieh, H.F. (2011). Instrument development and validation of perceived physical activity self-efficacy scale for adolescents. *Research and theory for nursing practice*, 25(1), 39-54.

Ek 1.

FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bulunan sorularda, artarak devam eden şiddet seviyelerinde (düşük, orta ve yüksek olmak üzere) ve sürelerde (dakika olarak), çeşitli fiziksel etkinliklere katılım konusunda **Kendinize Ne Kadar Güvendiğiniz** sorulmaktadır. “Kendine Güvenmek” sözü ile bir şeyi başarı ile tamamlayabileceğinize olan inancınız ifade edilmektedir. Düşük, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerle nelerin ifade edildiğini daha iyi kavrayabilmek için lütfen altta yer alan açıklamaları okuyunuz.

Düşük Şiddetli Etkinlikler: Hareket halinde iken kalp ritminizi ve soluk alışverişinizi fazlaca artırmayan, havanın gerçekten çok sıcak olmadığı zamanlarda sizi terletmeyen, etkinlik esnasında rahatlıkla konuşmaya ve konuşmayı sürdürebilmenize imkan veren faaliyetler.

Orta Şiddetli Etkinlikler: Kalp ritminizi ve nefes alışverişinizi olağanın üzerine yükselten, terlemenize sebep olabilen, bacaklarınızda yorgunluğu hissedebileceğiniz, etkinlik esnasında konuşmayı ve konuşmayı sürdürmenizi zorlaştırabilen faaliyetler.

Yüksek Şiddetli Etkinlikler: Kalbinizin çok hızlı çarptığı, çok hızlı soluk alıp verdiğiniz, terlediğiniz, bitkin hissetmenize sebep olan, bacaklarınızın kendinize bile yüksek geldiği, etkinlik esnasında konuşabilmenin çok zor olduğu faaliyetler.

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, her soruya en uygun olan (0-100%) cevabı veriniz.

%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100	
Hiç Güvenmiyorum			Kısmen Güveniyorum					Tamamen Güveniyorum			

Okulda Fiziksel Aktivite										
Okulda beden eğitimi derslerine katılabilir ya da ders öncesi veya sonrası okul etkinliklerine katılabilirsiniz (futbol, voleybol, konser vs.) Bu etkinlikler, orta şiddetli seviyeden çok şiddetli seviyeye kadar değişkenlik gösterebilir.										
S.1	Okul haftasının HER GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.2	Okul haftasının HER GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.3	Okul haftasının HER GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 120 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.4	Okul haftasının HER GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 15 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.5	Okul haftasının HER GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.6	Okul haftasının HER GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKALIK beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90

Ulaşımında Fiziksel Aktivite										
Bazen, bir yerden bir yere ulaşmak amacı ile orta şiddetle bisiklet kullanabilir veya yavaş tempoda koşabilirsiniz.										
S.1	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA gününde ORTA ŞİDDETLİ seviyede 15 DAKİKA bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.2	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA gününde ORTA ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKA bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90
S.3	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA gününde ORTA ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKA bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?									
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90

Ev İçi Fiziksel Aktivite	
	Temizlik yapmak (yerleri süpürmek, toz almak vs.), çamaşır ve bulaşık yıkamak (yıkamak, kurulamak ve bulaşık makinesini doldurup-boşaltmak) düşük veya orta şiddette gerçekleştirilen yaygın ev işleridir. Eğer kırsal bir bölgede yaşıyorsanız; ev işleri, ahır işleri ve çiftlik hayvanlarını beslemek gibi bazı fiziksel aktiviteleri de içerebilir.
S.1	Haftanın İKİ YA DA DAHA FAZLA gününde HAFİF ŞİDDETLİ seviyede 15 DAKİKA ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.2	Haftanın İKİ YA DA DAHA FAZLA gününde HAFİF ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKA ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.3	Haftanın İKİ YA DA DAHA FAZLA gününde HAFİF ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKA ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.4	Haftanın İKİ YA DA DAHA FAZLA gününde ORTA ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKA ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.5	Haftanın İKİ YA DA DAHA FAZLA gününde ORTA ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKA ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>

Boş Zaman ve Rekreasyon Fiziksel Aktivite	
	Boş zamanlarınızda spor yapabilir veya spor/fitness salonlarına gidebilirsiniz. Örneğin; rugby, hokey, futbol oynayabilir, dans edebilir, ata binebilir, koşmaya gidebilir veya ağırlık kaldırabilirsiniz vs. Özellikle hangi aktiviteleri yaptığınızı düşünün. Bu tarz aktiviteler genellikle orta ve yüksek şiddetli seviyelerde yapılır.
S.1	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.2	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.3	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE ORTA ŞİDDETLİ seviyede 120 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.4	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 15 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.5	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 30 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.6	Haftanın ÜÇ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE YÜKSEK ŞİDDETLİ seviyede 60 DAKİKA bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>

Okul İçi Gezinti ve Ulaşım Fiziksel Etkinlik	
	Okulda, ders aralarında ve öğle yemeği aralarında, sınıflara gidiş gelişlerde yürüyebilir ve hatta birkaç merdiven inip çıkabilirsiniz. Bu yürüyüşler genel olarak düşük şiddetli fiziksel aktivitelerdir.
S.1	Okul haftasının HER GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, okul zamanı boyunca 15 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.2	Okul haftasının HER GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, okul zamanı boyunca 30 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>
S.3	Okul haftasının HER GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, okul zamanı boyunca 60 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?
	%0 <input type="checkbox"/> %10 <input type="checkbox"/> %20 <input type="checkbox"/> %30 <input type="checkbox"/> %40 <input type="checkbox"/> %50 <input type="checkbox"/> %60 <input type="checkbox"/> %70 <input type="checkbox"/> %80 <input type="checkbox"/> %90 <input type="checkbox"/> %100 <input type="checkbox"/>

Belirli yerlere ulaşabilmek amacıyla düşük şiddetli yürüyüşler yapabilirsiniz. Okula ya da işe gidiş geliş, otobüs durağına gidiş geliş, bir arkadaşın evine yürüyüş ya da öğle yemeği için şehir içinde yürümek vb. aktiviteler buna örnektir.											
S.4	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, 15 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?										
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S.5	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, 30 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?										
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S.6	Haftanın BEŞ YA DA DAHA FAZLA GÜNÜNDE DÜŞÜK ŞİDDETLİ seviyede, 60 DAKİKA yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?										
	%0	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>