



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-27224817-044-46507

Konu : Anket Çalışması Hk.

03/03/2021

ECZACILIK FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalında görevli Doç. Dr. Gülin FINDIKOĞLU ERGİN'in yürütücüsü olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Dönemindeki Egzersiz Durumu" başlıklı anket çalışmasını <https://forms.gle/bMLByQXXz1HGwWPu5> linkinden ulaşılabilecek olup, anket çalışmasının Üniversitemiz öğrencilerine duyurulması hakkında ilgili Üniversite Rektörlüğünün 26.02.2021 tarihli ve 23933 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Hayri Levent YILMAZ
Rektör Yardımcısı

Ek:Yazı Örneği ve Ekleri (36 Sayfa)

Dağıtım:

Ceyhan Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Ceyhan Veteriner Fakültesi Dekanlığına
Diş Hekimliği Fakültesi Dekanlığına
Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığına
Hukuk Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
İlahiyat Fakültesi Dekanlığına
İletişim Fakültesi Dekanlığına
Kozan İşletme Fakültesi Dekanlığına
Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığına
Tıp Fakültesi Dekanlığına
Ziraat Fakültesi Dekanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BEEMA9CL1* Pin Kodu : 08591

Belge Takip Adresi : https://ebys.cu.edu.tr/Validate_Doc.aspx?V=BEEMA9CL1

Adres:Çukurova Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Balcalı Mah. 01250

Remzioguzarik Sarıçam/ADANA

Telefon:0 (322) 338 61 50 Faks:0 (322) 338 70 22

e-Posta:ogrenci@cu.edu.tr Web:www.cu.edu.tr

Kep Adresi:cukurovauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Sebiha Dönmez

Unvanı: Memur

Tel No: 0322 671 26 73



Karataş Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Yabancı Diller Yüksekokulu Müdürlüğüne
Abdi Sütçü Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Adana Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Adana Organize Sanayi Bölgesi Teknik Bilimler
Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Aladağ Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Ceyhan Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
İmamoğlu Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Karaisalı Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Kozan Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Pozantı Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Tufanbeyli Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Yumurtalık Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BEEMA9CL1* Pin Kodu : 08591

Belge Takip Adresi : https://ebys.cu.edu.tr/Validate_Doc.aspx?V=BEEMA9CL1

Adres: Çukurova Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Balcalı Mah. 01250
Remzioguzark Sarıçam/ADANA
Telefon: 0 (322) 338 61 50 Faks: 0 (322) 338 70 22
e-Posta: ogrenci@cu.edu.tr Web: www.cu.edu.tr
Kep Adresi: cukurovauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Sebiha Dönmez

Unvanı: Memur

Tel No: 0322 671 26 73





T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Ek-1

Sayı : E-27848278-044-23933

Konu : Anket Çalışması

TÜM ÜNİVERSİTE REKTÖRLÜKLERİNE

Üniversitemiz Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalında görevli Doç. Dr. Gülin FINDIKOĞLU ERGİN'in yürütücüsü olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Dönemindeki Egzersiz Durumu" başlıklı anket çalışmasına <https://forms.gle/bMLByQXXz1HGwWPu5> linkinden ulaşılabilecek olup, anket çalışmasının Üniversiteniz öğrencilerine duyurulması hususunda;

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Necip ATAR
Rektör V.

Ek: Dilekçe ve Eki Belgeler (34 Sayfa)

Dağıtım:

Abdullah Gül Üniversitesi Rektörlüğüne
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
Rektörlüğüne
Adana Alparslan Türkeş Bilim ve Teknoloji
Üniversitesi Rektörlüğüne
Adıyaman Üniversitesi Rektörlüğüne
Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörlüğüne
Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Rektörlüğüne
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Rektörlüğüne
Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğüne
Aksaray Üniversitesi Rektörlüğüne
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
Rektörlüğüne
Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi
Rektörlüğüne
Altınbaş Üniversitesi Rektörlüğüne
Amasya Üniversitesi Rektörlüğüne
Anadolu Üniversitesi Rektörlüğüne
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BEZL6CK9C Pin Kodu :83402

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/pau-ebys>

Adres:Kınıklı Yerleşkesi 20160/DENİZLİ
Telefon:0 (025) 8 Faks:0 (258) 0
e-Posta:info@pamukkale.edu.tr Elektronik
Ağ:http://www.pau.edu.tr/genelsekreterlik/tr
Kep Adresi: paurektorluk@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ayşegül ETİZ
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI

Yürütücüsünün Doç Dr Gülin Findıkoğlu Ergin olduğu "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ DÖNEMİNDEKİ EGZERSİZ DURUMU" başlıklı çalışma için PAU Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik kurul onayı ve Sağlık Bakanlığına bağlı COVID-19 Hastalığı Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu izni alınmıştır.

Çalışmamızın ülkemizdeki üniversite öğrencilerine e-posta adreslerine resmi kanallar yolu ile ulaşmasını amaçlıyoruz.

Ekte öğrencilerin elektronik posta adreslerine iletilecek metin ile etik kurul onayı ve Sağlık bakanlığı izni ve online anket eklenmiştir.

Gereğini yapılmasını saygılarımla arz ederim.

Doç. Dr. Gülin FINDIKOĞLU ERGİN



Değerli Öğrencimiz,

Pandemi döneminde evde kalmaya bağlı olarak ve bilgisayar başında geçirdiğiniz zamana bağlı olarak üniversite öğrencelerinin fiziksel aktivitelerinin ne ölçüde etkilendiğini saptamak üzere bir araştırma yapıyoruz.

Bu araştırma için kısa bir süre ayırmanız yeterlidir.

Sizin de fiziksel aktivite durumunuzun nasıl değiştiğini fark etmeniz mümkün olacaktır.

Araştırmamız kişisel bilgilerinizi; araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ve tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışma için gerekli tüm resmi izinler alınmıştır.

- *Vereceğiniz cevaplar pandemi sürecinde evde kaldığınız döneme ait olmalıdır.
- *Daha önce cevap verdiyseniz anketi tekrar yanıtlamayınız.
- *Çalışmaya katılmak üzere linke tıklayınız.

<https://forms.gle/bMLByQXXz1HGwWPu5>

Doç Dr Gülin Fındıkoğlu Ergin
Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon AD.
0 258 219 4956



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-20720
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın Doç. Dr. Gülin FINDIKOĞLU ERGİN

İlgi : 11/02/2021 tarihli dilekçeniz. ~~1020081.1004.11~~
88294
29.02.2021

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz " Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Dönemindeki Egzersiz Durumu" konulu çalışmanız 16.02.2021 tarih ve 04 sayılı kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan



Bilimsel Araştırma Başvurusu

From: Bilimsel Araştırma Başvurusu (portal@saglik.gov.tr)

To: gulin_dr@yahoo.com

Date: Friday, February 12, 2021, 10:47 PM GMT+3

Sayın İlgili,

Bilimsel Araştırma Platformuna yapmış olduğunuz başvuru incelenmiştir.

Bu çalışmayı yapmanız Bakanlığımızca uygun olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanızın gerektirdiği diğer tüm süreçlerin (etik kurul, etik komisyon, faz çalışması, diğer izinler vb.) tamamlanması konusunda araştırmacı/lar sorumludur.

Açıklama :

Form Adı : GÜLİN FINDIKOĞLU ERGİN-2021-02-10T23_26_03

Başvuru Formu için [tıklayınız.](#)

Başvuru Formunuzu <https://bilimselaraştırma.saglik.gov.tr/> adresinden görüntüleyebilirsiniz.

İlginiz ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz. 23.02.2021

T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Not: Bu ileti Bilimsel Araştırmanızın Değerlendirilmesinin tamamlanması nedeniyle sistem tarafından otomatik gönderilmiştir. Lütfen bu iletiyi cevaplamayınız.

YASAL UYARI:

Bu e-postanın içerdiği bilgiler (ekleri de dahil olmak üzere) gizlidir. T.C. Sağlık Bakanlığı onayı olmaksızın içeriği kopyalanamaz, üçüncü kişilere açıklanamaz veya iletilmez. Bu mesajın gönderilmek istendiği kişi değilseniz (ya da bu e-postayı yanlışlıkla aldıysanız), lütfen yollayan kişiyi haberdar ediniz ve mesajı sisteminizden derhal siliniz. T.C. Sağlık Bakanlığı bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda bir garanti vermemektedir. Bu nedenle, bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletilmesinden, alınmasından ve saklanmasından T.C. Sağlık Bakanlığı sorumlu değildir. Bu mesajın içeriği yazarına ait olup, T.C. Sağlık Bakanlığı görüşlerini içermeyebilir.

Bu e-posta bizce bilinen tüm bilgisayar virüslerine karşı taranmıştır.

DISCLAIMER:

This e-mail (including any attachments) may contain confidential and/or privileged information. Copying, disclosure or distribution of the material in this e-mail without the permission of Ministry of Health of Turkey is strictly forbidden. If you are not the intended recipient (or have received this e-mail in error), please notify the sender and delete email from your system immediately. Ministry of Health of Turkey makes no warranty as to the accuracy or completeness of any information contained in this message and hereby excludes any liability of any kind for the information contained therein or for the information transmission, reception, storage or use of such in any way whatsoever. Any opinions expressed in this message are those of the author and may not necessarily reflect the opinions of Ministry of Health of Turkey.

This e-mail has been scanned for all computer viruses known to us.

PANDEMİ VE EGZERSİZ

Araştırmamıza katılıminıza katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu anketi cevapladığınızda pandemi öncesine göre fiziksel aktivite durumunuzun nasıl etkilendiğini fark edebilirsiniz. Anketimiz başlıca 3 kısımdan oluşmaktadır. Genel bilgiler, fiziksel aktivite durumu anketi ve cep telefonu kullanılarak yaptığınız egzersizler/adım sayısı.

* Gerekli

I. Kişisel bilgiler

1. Cinsiyetiniz nedir? *

10.266.1.88

88294

29.02.2021

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız nedir? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ 17
☐ 18
☐ 19
☐ 20
☐ 21
☐ 22
☐ 23
☐ 24
☐ 25
☐ 26
☐ 27
☐ 28
☐ 29
☐ 30
☐ 31
☐ 32
☐ 33
☐ 34
☐ 35
☐ 36
☐ 37
☐ 38
☐ 39
☐ 40

10.266.1.88
88294
25.02.2021

3. Okumakta olduğunuz üniversite hangi ildedir? *

.....

4. Pandemi sürecinde bulunduğunuz il nedir? *

En çok bulunduğunuz bir ili yazınız.

5. Hangi bölümde okuyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Sağlık bilimleri
☐ Sosyal bilimler
☐ Fen bilimleri
☐ Mühendislik bilimleri
☐ Güzel sanatlar
☐ Spor bilimleri

10.200.1.88
88294
28.02.2021

6. Boyunuz kaç cm'dir? (örneğin 175) *

7. Şimdiki kilonuz kaç kg'dır? (örneğin 68) *

8. Pandemi öncesindeki (Şubat 2020) kilonuz yaklaşık kaç kg'dır ? (ör:68) *

9. Covid-19 geçirdiniz mi? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Evet

☐ Hayır

10. Karantinaya alındınız mı? Alındınız ise kaç defa? *

Karantinaya alınmadıysanız 0; alındıysanız kaç defa alındığınızı yazınız.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

10.266.1.88

86294

25.02.2021

11. Sizden başka kaç kişi ile birlikte yaşıyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5
☐ 6
☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10
☐ 11
☐ 23
☐ 13
☐ 14
☐ 15

10.200.1.88
86294
25.02.2021

12. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Evet
☐ Hayır

13. Pandemi süresinde kişisel gelirinizde değişiklik oldu mu? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Gelirim azaldı.
- ☐ Gelirim değişmedi.
- ☐ Gelirim arttı.

Bilgisayar başında geçen zaman

14. Ortalama olarak haftanın kaç gününü bilgisayar başında zaman geçiriyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

1 2 3 4 5 6 7

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

15. Bilgisayar başında ortalama 1 günde kaç ne kadar zaman geçiriyorsunuz? *

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az süre için ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız

Örnek: 08:30

16. Haftada kaç gün online-eğitim görüyorsunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

1 2 3 4 5 6 7

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

17. Bir günde ortalama ne kadar süre online-eğitim görüyorsunuz? *

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az süre için ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız

Örnek: 08:30

18. Bilgisayarı hangi amaçlar için kullanıyorsunuz?

Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Eğitim

10.200.1.88
88294
28.02.2021

19.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Eğlence

20.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ İletişim

II.
ULUSLARARASI
FİZİKSEL
AKTİVİTE
ANKETİ (KISA)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular SON 7 GÜN içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

ŞİDDETLİ
FİZİKSEL
AKTİVİTELER

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. ŞİDDETLİ fiziksel aktiviteler ZOR fiziksel efor yapıldığını ve NEFES almanın normalden ÇOK DAHA FAZLA olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

21. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi ŞİDDETLİ fiziksel aktivitelerden yaptınız mı?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Yaptım

☐ Yapmadım 24. soruya gidin

22. Geçen 7 gün içerisinde KAÇ GÜN ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi ŞİDDETLİ fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

10.260.1.88

88294

25.02.2021

1 2 3 4 5 6 7

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

23. Bu günlerin BİRİNDE ŞİDDETLİ fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az egzersiz yaptıysanız ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız

Örnek: 08:30

ORTA
DERECELİ
FİZİKSEL
AKTİVİTELER

Geçen 7 günde yaptığınız ORTA DERECELİ FİZİKSEL AKTİVİTELERİ düşünün. ORTA dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve NORMALDEN BİRAZ SIK NEFES almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

24. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi ORTA dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız mı? (Yürüme hariç.)

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Yaptım

☐ Yapmadım 27. soruya gidin

25. Geçen 7 gün içerisinde KAÇ GÜN hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

1 2 3 4 5 6 7

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

26. Bu günlerin BİRİNDE ORTA dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az egzersiz yaptıysanız ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız.

Örnek: 08:30

YÜRÜME

Geçen 7 günde YÜRÜYEREK geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

27. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdünüz mü?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Yürüdüm

☐ Yürümedim 30. soruya gidin

28. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika YÜRÜDÜĞÜNÜZ gün sayısı kaçtır?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

10.260.1.88

88294

1

2

3

428.02.2021

7

29. Bu günlerden birinde YÜRÜYEREK genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az egzersiz yaptıysanız ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız

Örnek: 08:30

OTURMA

30. Geçen 7 gün içerisinde, GÜNDE oturarak ne kadar zaman harcadınız?

saat:dk şeklinde giriniz. Ör: 1 saat 20 dk için 1:20 olarak yazınız. 1 saatten az egzersiz yaptıysanız ör:30 dk için 0:30 yazınız. AM/PM kısmını dikkate almayınız

Örnek: 08:30

Yaptığınız Egzersiz Türü

Pandemi sürecinde yaptığınız egzersiz türlerini işaretleyiniz.
Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.

31.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Aerobik egzersizler (yürüme, koşma, bisiklet binme, yüzme, dağ gezisi, futbol, basketbol, voleybol, dans, halk oyunları gibi...)

32.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Güçlendirme egzersizleri (Elastik bantlar, ağırlıklar, ağırlıkla çalışan cihazlar gibi...)

33.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Germe egzersizleri (kendi kendine germe, yoga, pilates gibi...)

34.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizler (sınav çekme, squat, mekik gibi...)

35.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Solunum egzersizleri

36.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Gevşeme egzersizleri

10.260.1.88
88294
25.02.2021

37. *Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.*

☐ Diğer egzersizler

Eskiye göre...

38. Pandemi süresindeki fiziksel aktiviteleriniz pandemi öncesine göre değişti mi? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ Pandemi öncesine göre çok azaldı. *10.266.1.88*
☐ Pandemi öncesine göre azaldı. *88294*
☐ Değişiklik olmadı. *23.02.2021*
☐ Pandemi öncesine göre arttı.
☐ Pandemi öncesine göre çok arttı.

ADIMSAYAR

Bu bölümde cep telefonlarınızda bulunan sağlık programlarından adım sayınız ile ilgili bilgiler istenecektir.

39. Adımsayar ile ilgili kısma katılmak..... *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ☐ İstiyorum
☐ İstemiyorum *47. soruya gidin*

SAMSUNG kullanıyorsanız,
Samsung Health uygulamasını açıp adım sayıcının üzerine tıklayınız. Çıkan ekranda sola kaydırıp trendler kısmına giriniz. Trendler'de aylara göre günlük adım sayınıza bakarak ilgili bölüme yazınız.

APPLE kullanıyorsanız,
Iphone telefon kullanıcıları için, telefonunuzun sağlık bölümüne gidiniz. Sağlık(health) kısmından adımları seçiniz. Sonra aktif enerji kısmına tıklayınız. Yıllık görüntülemeyi seçiniz. Gördüğünüz grafiğin alt kısmında istenen ayı seçerek cevap veriniz.

OPPO kullanıyorsanız,
Oppo telefon kullananlar için, telefonunuzun ilk sayfasını kaydırarak smart assistant (akıllı asistan)'ı açınız. Step tracker'a (adım) basınız. Karşınıza çıkan grafiğin üst kısmından ay/yıl seçimi yaparak adım sayınızı öğrenebilirsiniz.

ADIMSAYAR

XIAOMI kullanıyorsanız,
Mi fit uygulaması açın. Sol üstten adım sayısına tıklayın. Ekranın alt kısmındaki geçmişe tıklayın. **10.266.1.88**
Yine gelen ekranın alt kısmında ay seçip kaydırarak istediğiniz ayın günlük ortalama adım sayısına ulaşabilirsiniz. **86294**
25.02.2021

HUAWEI kullanıyorsanız,
Huawei sağlık uygulamasını açın. Sol üstteki adım tuşuna basın. Ekrana gelen grafiğin üst kısmından ay tuşuna basın. Kenarlardaki okları kullanarak istediğiniz ayı seçin. Sağ alttan o ayın günlük ortalama adım sayısına ulaşabilirsiniz.

ONE PLUS kullanıyorsanız,
One plus health uygulamasını açın. Sol üstten adım(steps) tuşuna basın. Ekrana gelen grafiğin üst kısmından yıla ve aya göre kaydırarak seçim yapıp istediğiniz ayın günlük ortalama adım sayısına ulaşabilirsiniz.

Bu bölümde 1 aya ait ADIM SAYINIZA göre harcadığınız ortalama KCAL sorulacaktır.

Aşağıdaki ekran görüntüleri ve yukarıdaki tariflendirmeler örnek olarak, yönlendirme amacıyla verilmiştir. Bu örneklerden yararlanarak soruları cevaplandırabilirsiniz.

40. SAMSUNG için;



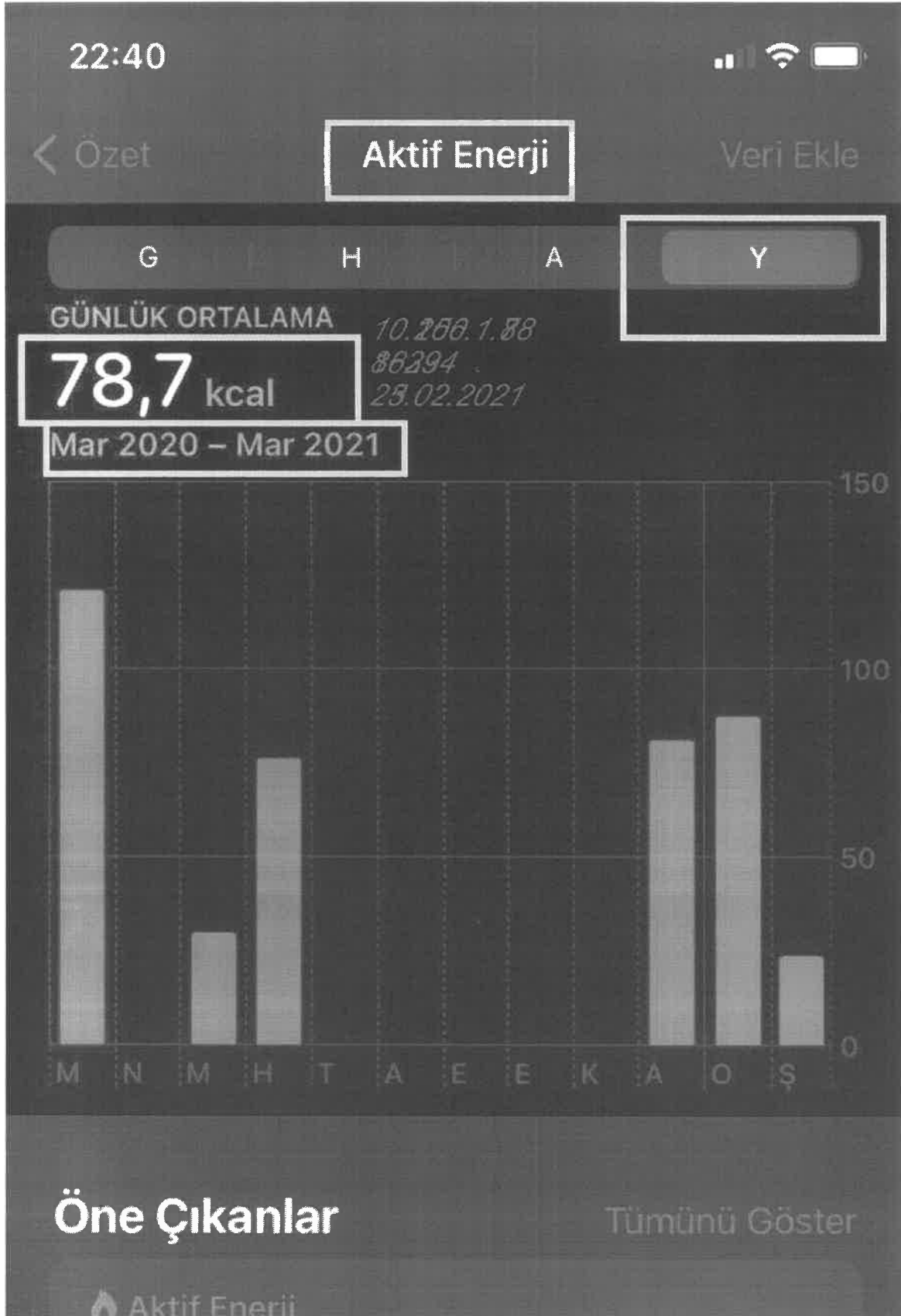
III

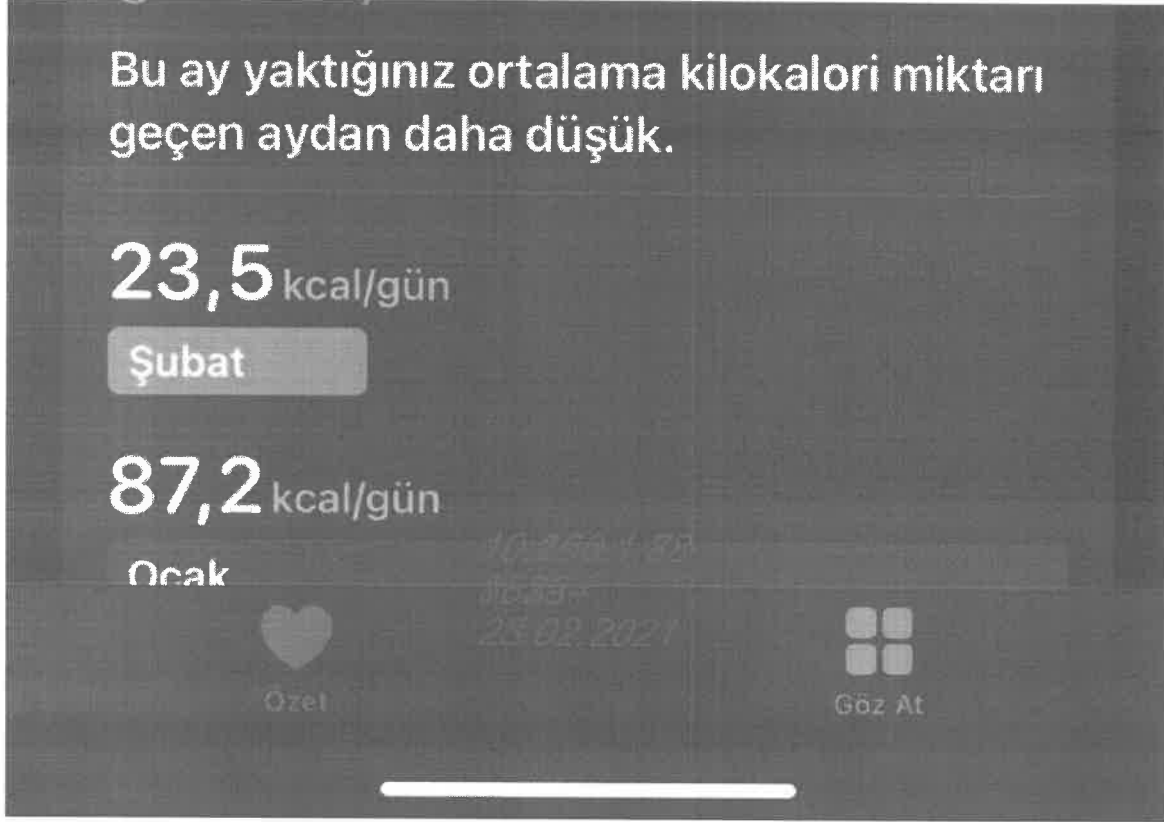
O

<

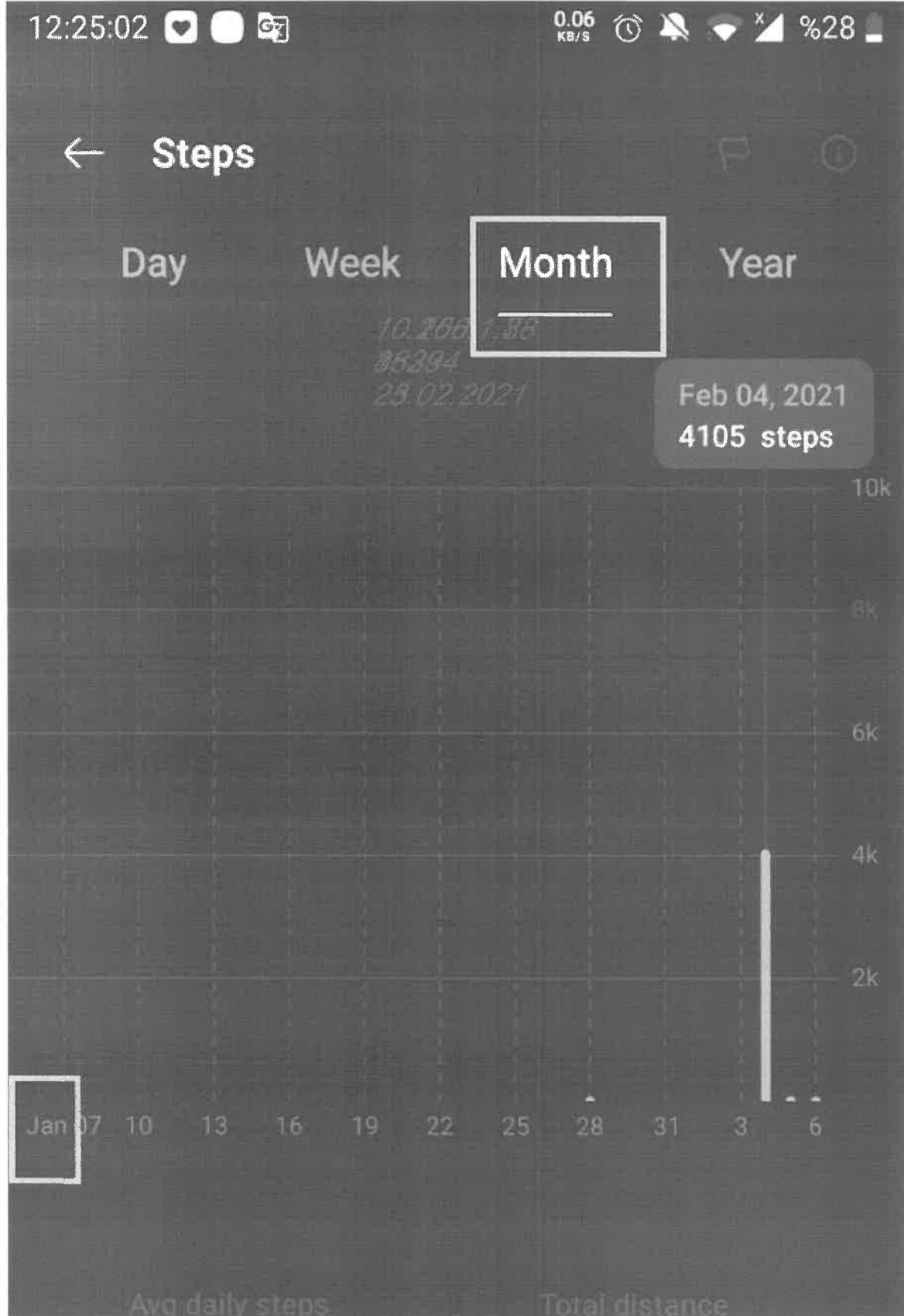
10.266.1.88
88294
23.02.2021

APPLE için;





ONE PLUS için;





HUAWEI için;



🕒 %84 🔋 22:20

← **Kalori**

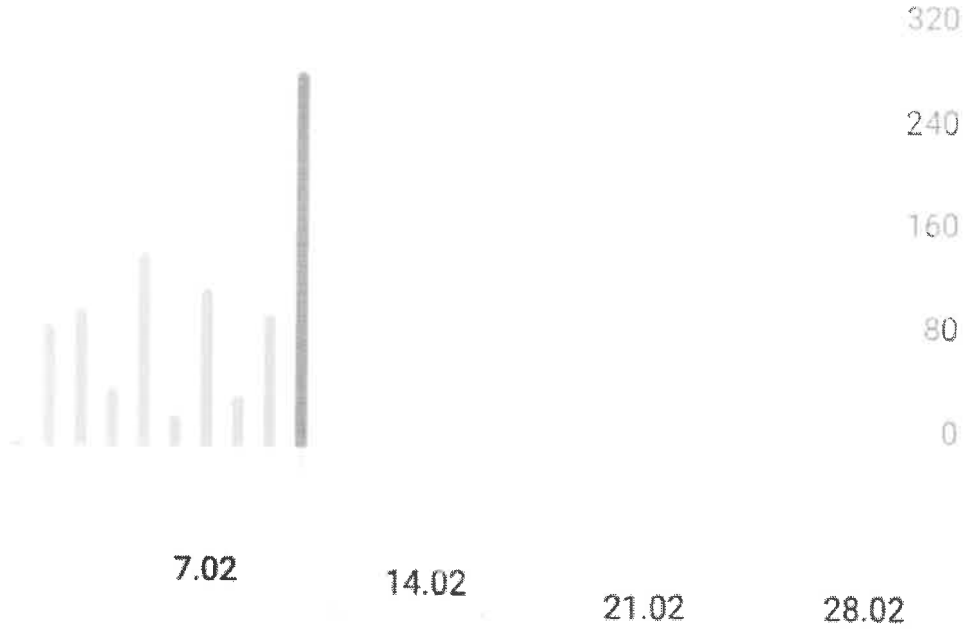
Gün Hafta **Ay** Yıl

10.260.1.88
88394

28.02.2021
Şubat 2021

10 Şubat

290 kcal

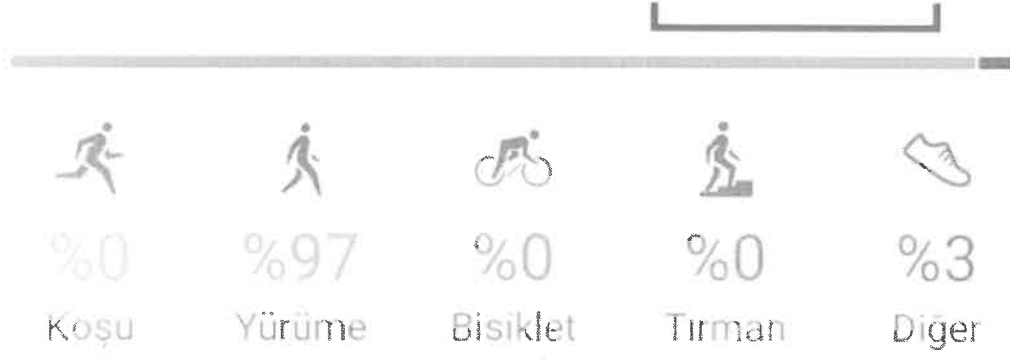


Toplam kalori

974 kcal

Ort kalori

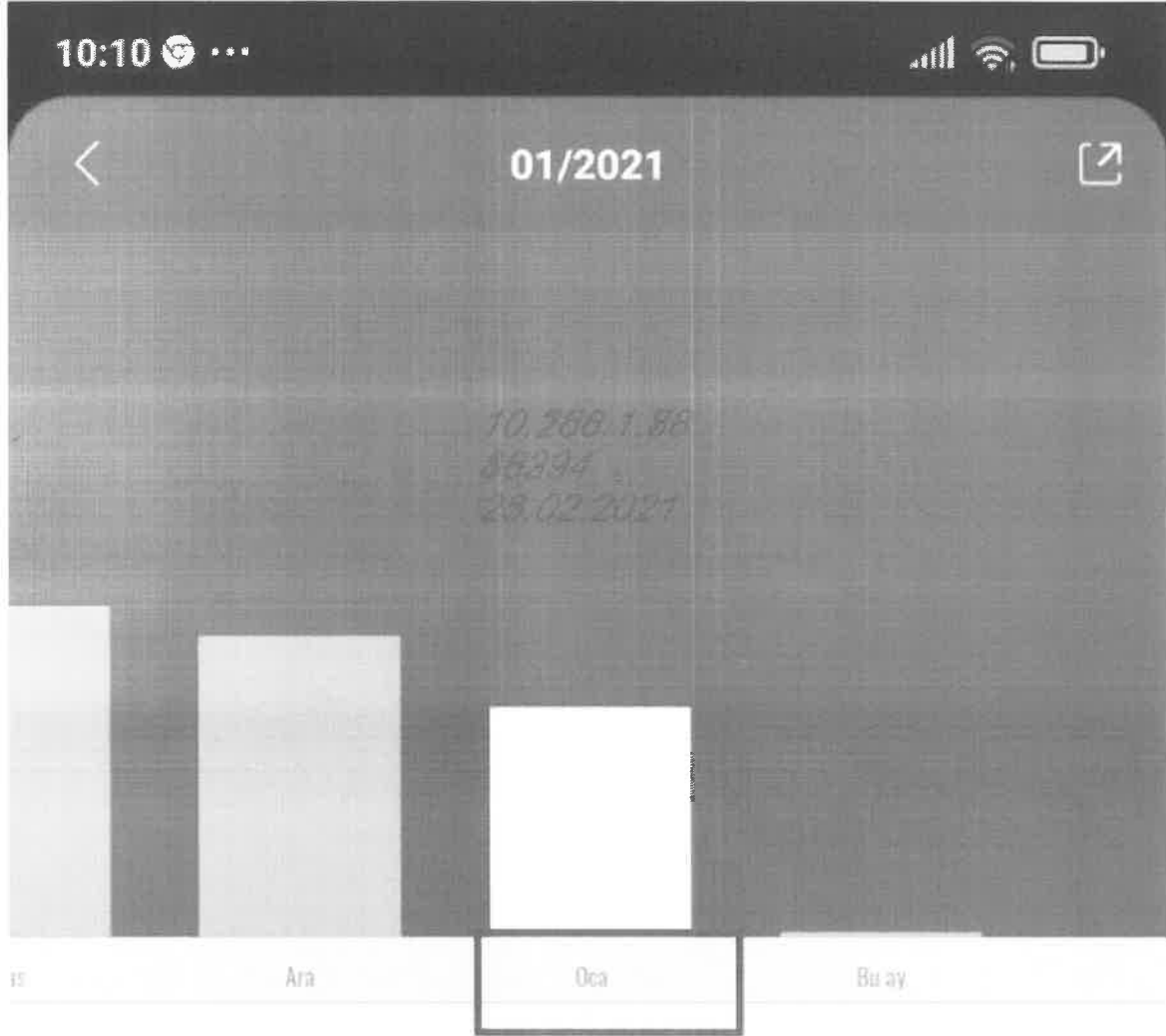
97 kcal



10.266.1.88
88394
29.02.2021

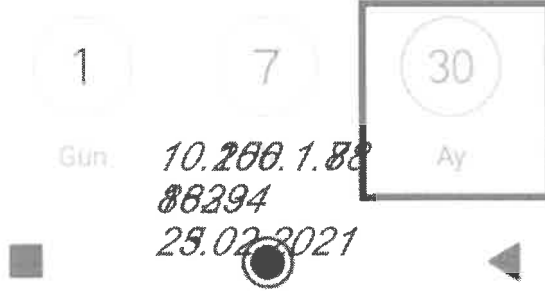


XIAOMI için;



32,02 km
Toplam mesafe

1.048 kcal
Yakılan toplam kalori



41. Ocak 2021 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

42. Aralık 2020 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

43. Kasım 2020 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

44. Pandemi öncesi Ocak 2020 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

45. Pandemi öncesi Aralık 2019 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

46. Pandemi öncesi Kasım 2019 ayına ait ortalama günlük ADIM sayınıza bağlı olarak harcadığınız KCAL kaçtır?

MOBİL CİHAZLAR
KULLANARAK
YAPTIĞINIZ
EGZERSİZLER

Bu bölümde CEZ TELFONU İLE veya telefona bağlı çalışan (akıllı saat, bileklik, fitness bandı vs..) cihazlar ile yaptığınız egzersizlere ait bilgiler sorulacaktır.

10.250.1.38
88394
28.02.2021

47. Cep telefonunuzda sağlık (health) uygulamaları kullanarak egzersiz yapıyor musunuz?

Samsung, Huawei, Xiaomi kullanıyorsanız; telefondaki uygulama üzerinden egzersiz verileriniz sorulacaktır. Apple, One Plus, Vestel, Oppo kullanıyorsanız; akıllı saat, bileklik vs cihazlarınız üzerinden egzersiz verilerinizi sorulacaktır.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Yapıyorum

☐ Yapmıyorum

EGZERSİZLER

48. Sağlık (Health) UYGULAMASINI KULLANARAK hangi egzersizleri yapıyorsunuz?

Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Aerobik egzersizler (koşma, bisiklet binme, yüzme, dağ gezisi, yürüme bandı, ev bisikleti...)

49. Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Güçlendirme egzersizleri (ağırlıklar, ağırlıkla çalışan cihazlar gibi...)

50. Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

☐ Germe egzersizleri (yoga, pilates gibi...)

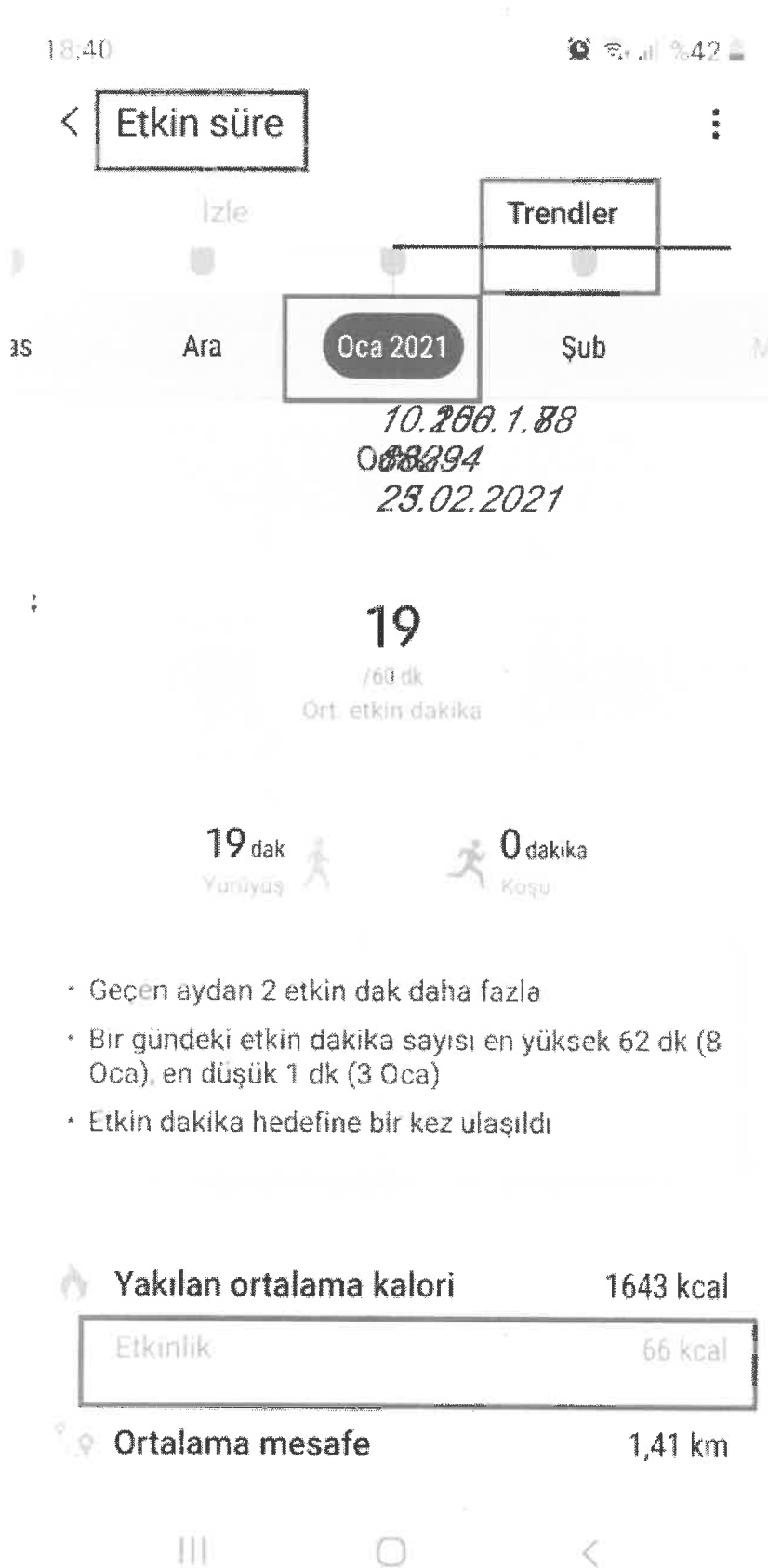
51. Yalnızca bir şıkkı işaretleyin. *10.266.1.88*
88294
25.02.2021

☐ Yüksek yoğunluklu antrenmanlar (HIT:high intensity training). seçenek

Bu bölümde cep telefonlarına ve mobil cihazlara bağlı olarak yaptığınız egzersizlerde HARCADIĞINIZ KCAL sorulacaktır.

Aşağıda verilen ekran görüntüleri örnek olarak yönlendirme amacıyla verilmiştir. Bu örneklerden yararlanarak soruları cevaplandırabilirsiniz.

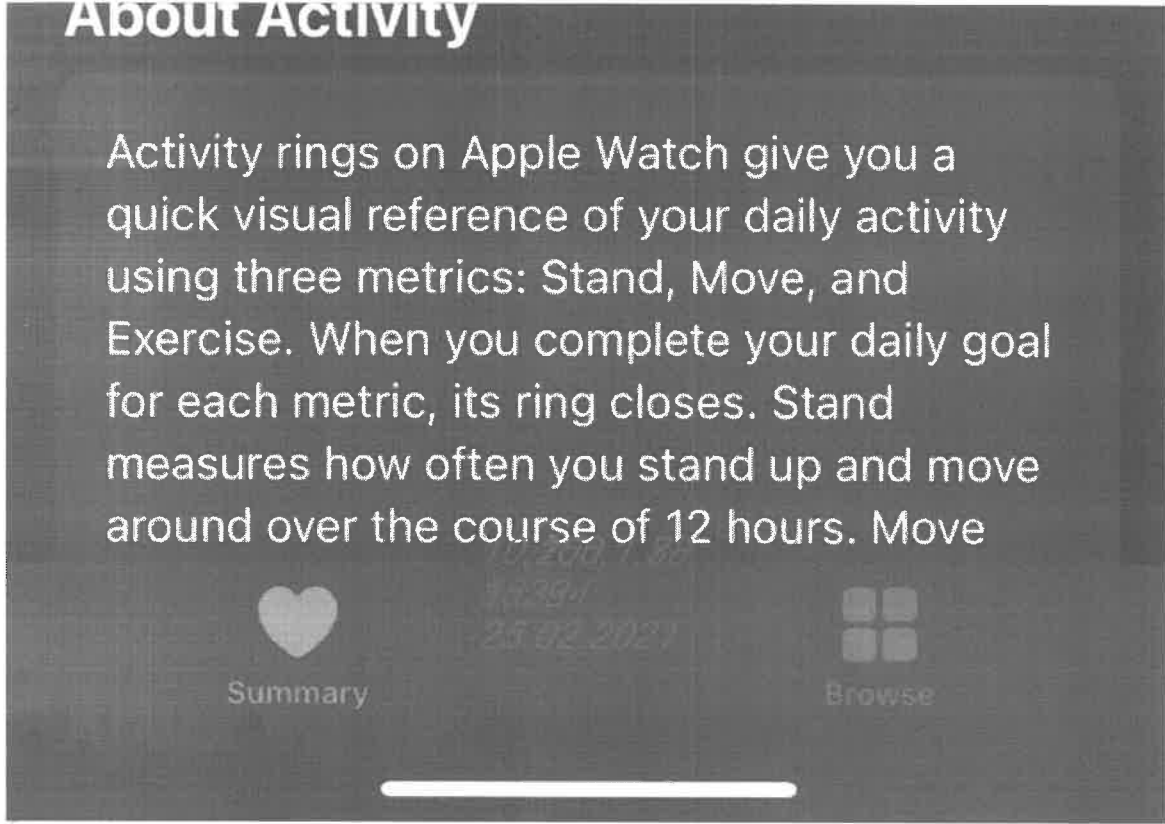
52. SAMSUNG için;



10.200.1.88
88294
23.02.2021

Apple saat kullananlar için;





53. OCAK 2021 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

54. ARALIK 2020 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

55. KASIM 2020 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

56. Pandemi öncesi OCAK 2020 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

57. Pandemi öncesi ARALIK 2019 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

58. Pandemi öncesi KASIM 2019 ayında cep telefonu veya cihazlara bağlı olarak sadece yaptığınız EGZERSİZLERDEN ortalama kaç KCAL harcadınız?

Kendinize ait fiziksel aktivite değişiminizi fark ettiğinizi umuyoruz.

ANKETİMİZ BİTMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.

Bu içerik Google tarafından oluşturulmamış veya onaylanmamıştır.

Google Formlar