



## Validity and Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) in Adolescents Aged Between 11 and 14

### Adölesan Sedanter Aktivite Anketi (ASAA)'nin 11 ile 14 Yaş Arasındaki Adölesanlarda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ayda Karaca, Necip Demirci

Recreation Department, Faculty of Sports Sciences, Hacettepe University, Ankara, Turkey

#### ABSTRACT

**Objective:** It is essential to conduct validity and reliability studies of physical activity, inactivity, and sedentary behavior questionnaires due to increasing inactivity and sedentary lifestyle. The aim of the study was to evaluate the validity and reliability of the Turkish version of Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) developed by Hardy, Booth, and Okely which has been adapted to Turkish culture.

**Methods:** The 5 to 8th grade students (aged 11-14 years) were involved in the validity (n=155) and reliability studies (n=305). After cultural adaptation and pilot study, the validity and reliability of ASAQ were examined by using the intraclass correlation coefficient (ICC). Physical Activity Diary was used for the determination of the concurrent validity of ASAQ. To examine the test-retest reliability, the participants completed the ASAQ twice with one week interval.

**Results:** It was determined that the validity coefficient of total sedentary times of ASAQ for all week of children aged 11-14 years was moderate level (ICC=0.53). The validity coefficients of total sedentary times of ASAQ for the whole week of children aged 11, 12, 13, 14 years were found to be moderate level (respectively, ICC=0.56; ICC=0.44; ICC=0.44; ICC=0.51). The reliability coefficient of total sedentary times of ASAQ for all week of children aged 11-14 years was determined to be a good level (ICC= 0.71). While the reliability coefficient of total sedentary times of ASAQ for all week of children aged 11 and 12 years was founded to be excellent level (respectively, ICC=0.79; ICC=0.77), the reliability coefficient for children aged 13 and 14 years was seen to be a good level (respectively, ICC=0.64; ICC=0.69).

**Conclusion:** It was concluded that ASAQ is a valid and reliable questionnaire that evaluates the sedentary activity times of weekdays, weekends and the total week of Turkish children between the ages of 11-14.

**Keywords:** Validity, reliability, adolescent, sedentary behavior

#### ÖZ

**Amaç:** İnaktivitenin ve sedanter yaşam tarzının giderek artması fiziksel aktivite, inaktivite ve sedanter davranış anketlerinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasını önemli hale getirmektedir. Hardy, Booth ve Okely tarafından geliştirilen Adölesan Sedanter Aktivite Anketi'ni (ASAA) Türk kültürüne uyarlanmış Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntemler:** 11-14 yaşları arasında 5-8. sınıfta öğrenim gören 155 öğrenci (yaş ort= 12,43±1,09) geçerlik çalışmasına, 305 öğrenci (yaş ort= 12,59±1,06) güvenilirlik çalışmasına dahil edilmiştir. ASAA'nın kültürel uyarlama ve pilot çalışmasının ardından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

A. Karaca 0000-0002-3189-2385

N. Demirci 0000-0003-0147-8332

*Geliş Tarihi/Date Received:*  
01.04.2019

*Kabul Tarihi/Date Accepted:*  
07.05.2019

*Yayın Tarihi/Published Online:*  
15.09.2019

*Yazışma Adresi /*

*Corresponding Author:*

Ayda Karaca  
Hacettepe Üniversitesi,  
Rekreasyon Departmanı,  
Ankara, Turkey

*E-mail:* aydakaraca@gmail.com

©2019 Türkiye Spor Hekimleri  
Derneği. Tüm hakları saklıdır.

ASAA'nın uyum geçerliliğinin saptanmasında Fiziksel Aktivite Günlüğü kullanılmış ve hafta içi, hafta sonu, tüm hafta için oturma süreleri belirlenmiştir. ASAA ve Fiziksel Aktivite Günlüğünden elde edilen sedanter aktivite süreleri arasındaki ilişki Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (SKK) ile değerlendirilerek uyum geçerliliği saptanmıştır. ASAA'nın yedi gün arayla iki kez uygulanmasıyla elde edilen hafta içi sedanter süre, hafta sonu sedanter süre ve haftalık toplam sedanter süre arasındaki ilişki SKK kullanılarak analiz edilerek güvenilirlik katsayısı saptanmıştır.

**Bulgular:** 11-14 yaşları arasındaki çocukların tüm hafta için ASAA'nın toplam sedanter aktivite süresine ait geçerlik katsayısının orta düzeyde olduğu (SKK= 0,53) saptanmıştır. 11, 12, 13 ve 14 yaşındaki çocukların tüm hafta için ASAA'nın toplam sedanter aktivite süresine ait geçerlik katsayılarının orta düzeyde (sırasıyla: SKK=0,56; SKK=0,44; SKK=0,44; SKK=0,51) olduğu belirlenmiştir. 11-14 yaşları arasındaki çocukların tüm hafta için ASAA'nın toplam sedanter aktivite süresine ait güvenilirlik katsayısının iyi düzeyde olduğu (SKK=0,71) saptanmıştır. 11 ve 12 yaşındaki çocukların tüm hafta için toplam sedanter aktivite süresine ait güvenilirlik katsayılarının çok iyi (sırasıyla: SKK=0,79; SKK=0,77) düzeyde olduğu, 13 ve 14 yaşındaki çocukların tüm hafta için toplam sedanter aktivite süresine ait güvenilirlik katsayılarının iyi düzeyde (sırasıyla: SKK=0,64; SKK=0,69) olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** 11-14 yaşları arasındaki Türk çocuklarının hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait sedanter aktivite sürelerinin değerlendirildiği ASAA'nın geçerli ve güvenilir bir anket olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Geçerlik, güvenilirlik, adölesan, sedanter davranış

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2019.140>

**Cite this article as:** Karaca A, Demirci N. Validity and Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) in adolescents aged between 11 and 14. *Turk J Sports Med.* 2019;54(4):255-66.

## GİRİŞ

Sedanter aktivite (SA) oturma, uzanma gibi uyanık olma durumunda yapılan, 1,5 MET ve altında enerji harcanmasına neden olan her türlü hareket olarak tanımlanmaktadır (1). Televizyon izleme, bilgisayar kullanma, elektronik oyunlar oynama, telefonda konuşma, ev ödevi yapma, kitap okuma, motorlu taşıtlarla ulaşım gençlerde sedanter zamanı artıran aktivitelerdir. İnaktivite tanımı ise fiziksel aktivite (FA) önerilerinin karşılanamadığı, yetersiz fiziksel aktiviteyi içerir (1). SA ve inaktivitenin aynı anlama gelip gelmediği tartışılmakla beraber, her ikisinin de sağlık açısından pek çok olumsuz etkileri olduğu bilinmekte (2-4) ve halk sağlığı stratejilerinde ikisi için de eş zamanlı olarak hedeflerin belirlenmesi önerilmektedir (4). Amerikan Pediatri Akademisi sedanter aktivitelerin çocuk ve adölesanların sağlığına zarar verebileceğini ve ekran/medya kullanımına sınırlama getirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (5). Çocukluk döneminde artan FA düzeyi optimal iskelet gelişimine katkı sağlarken, kardiyovasküler ve metabolik hastalık risk faktörlerini azaltmaktadır (6). Ayrıca çocuklarda inaktivitenin artmasına bağlı olarak obezite, kan lipitlerinin yükselmesi, hipertansiyon, diyabet gibi kronik hastalıkların görülme riski giderek artmaktadır (7).

Endüstrileşmenin artması ile birlikte FA düzeyi giderek azalmıştır (8). Dünya Sağlık Ö-

gütü'nün 2010 yılı verilerine göre okula devam eden 11-17 yaşları arasındaki adölesanların önerilen düzeyde FA yapmama oranının küresel düzeyde %81 (kızlarda %84; erkeklerde %78), Türkiye'de %82,2 (kızlarda %86,9; erkeklerde %77,1) olduğu görülmüştür (9). Çocukluk çağı obezitesinin günümüzde artış göstermesinin nedenleri kesin olarak tanımlanamazken, FA düzeyindeki azalmanın, çocuklarda obeziteyi büyük ölçüde artırdığı bilinmektedir (10). Bucksch ve ark. (11) yaptıkları çalışmada adölesanların 2002 ve 2010 yılları arasında ekran karşısında geçirdikleri sürelerin arttığını belirtmişlerdir. Guthold ve ark. (12) 34 ülkede 72.847 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada 13-15 yaşları arasındaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun FA önerilerini karşılamadığını ve sedanter aktivite süresinin yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Dolayısıyla acilen harekete geçilmesi ve dünya genelinde bu yaş grubu adölesanların FA düzeylerini artırmaya yönelik çaba harcanması gerekliliği ortaya konulmuştur (12).

SA ve FA düzeyinin değerlendirilmesinde anket yönteminin kullanıldığı pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Düşük maliyetli olması, daha az iş gücü gerektirmesi, katılımcı yükünün az olması ve büyük ölçekli araştırmalarda kullanılabilmesi anket yönteminin avantajlarından olup (2, 13) sedanter davranışın süresi,

tipi ve bağlamı da anket yöntemiyle değerlendirilebilmektedir (2). Araştırmalarda kullanılacak anketlerin güvenilir, geçerli ve kullanışlı olması FA ve sedanter davranışın doğru bir şekilde belirlenebilmesi açısından önemlidir (13, 14). Uluslararası literatürde çocuklar için geliştirilmiş pek çok SA anketi bulunmaktadır (14). Ülkemizde ise adölesanlarda sedanter davranışın değerlendirilmesinde kullanılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ankete rastlanmamıştır.

İnaktivite ve SA süresinin azaltılması amacıyla ülkelerin kendilerine özgü stratejileri mevcuttur (15). Stratejilerin belirlenmesi için FA düzeyinin, inaktivite ve SA süresinin bilinmesi gereklidir (16). Halk sağlığı alanında yapılacak araştırmalar için sedanter davranışın geçerli ve güvenilir bir yöntemle ölçülmesi (2), FA düzeyinin belirlenmesi ve düşük düzeyde aktif olan bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi açısından oldukça önem taşımaktadır (16). Giderek artan inaktivitenin ve sedanter yaşam tarzının takip edilmesinin gerekliliği, kolay uygulanabilir ve maliyeti düşük olan FA, inaktivite ve SA anketlerinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasını önemli hale getirmektedir. Dolayısıyla ülkemizde sedanter davranışı değerlendiren herhangi bir anketin olmamasından yola çıkılarak planlanan bu çalışmanın amacı; Hardy, Booth ve Okely tarafından geliştirilen Adölesan Sedanter Aktivite Anketi'nin (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) Türk diline ve kültürüne uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Araştırma Grubu

Geçerlik çalışmasına 11-14 yaşları arasında 5-8. sınıfa devam eden, yaş ortalaması 12,43 ±1,09 olan 104 kız ve 51 erkek olmak üzere toplamda 155 ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir. Güvenirlik çalışmasına ise 11-14 yaşları arasında 5-8. sınıfa devam eden, yaş ortalaması 12,59±1,06 olan 171 kız ve 134 erkek olmak üzere toplamda 305 ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir. Ölçümler Ankara ilinde MEB'e bağlı özel ve devlet ortaokullarında, Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izni (sayı: 14588481-605.99-

E.22597072) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesi Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (GO 18/322-30) alınmıştır. ASAA öğrencilere kendini değerlendirme yöntemiyle uygulanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Adölesan Sedanter Aktivite Anketi (ASAA):** Adölesan Sedanter Aktivite Anketi (Adolescence Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) Hardy, Booth ve Okely tarafından 2007 yılında geliştirilmiş ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. ASAA'nın Türkiye'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması için Louise L. Hardy'den e-posta yoluyla izin alınmıştır. ASAA'nın orijinalinde hafta içi günler için 11 soru hafta sonu günler için 12 soru mevcuttur. ASAA hafta içi her bir gün için okul öncesi ve okul sonrasındaki zaman dilimini, hafta sonu günler için günün tüm saatlerini kapsamaktadır. Türkçeye uyarlanan ASAA 10 farklı SA için harcanan süreyi içermektedir. Böylece sedanter aktiviteler için tüm hafta, hafta içi ve hafta sonu günlere kadar harcanan süreler hesaplanabilmektedir. ASAA Tablo 1'de verilen beş farklı SA kategorisinden oluşmaktadır. Bu bağlamda her bir aktivite kategorisinde harcanan süreler hesaplanabilmektedir. ASAA ile beş SA kategorisinde hafta içi, hafta sonu ve tüm hafta için SA süreleri hesaplanabilmektedir (17). ASAA'nın Kategorileri ve Bileşenleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Fiziksel Aktivite Günlüğü:** Karaca (18) tarafından hazırlanan FA Günlüğü formu haftanın her günü için sabah, öğleden sonra ve akşam olmak üzere üç farklı zaman dilimine ait oturma, yürüme, koşma-zıplama-spor yapma-hareketli olma süresini (günde kaç saat ya da dakika yapıldığını) içermektedir. Bu çalışmada sadece oturma süresi haftanın günlerine göre belirlenmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup demografik bilgileri içermektedir.

**Tablo 1.** Adölesan Sedanter Aktivite Anketinin (ASAA) Kategorileri ve Bileşenleri

Sedanter Kategori	Sedanter Aktivite
<b>Ekran karşısında geçirilen rekreasyonel zaman (EKGRZ)</b>	TV, Video ve DVD izlemek, video oyunları oynamak, e-iletişim, eğlenmek için bilgisayar kullanmak, e-oyunlar, internette gezinmek
<b>Eğitim</b>	Ev ödevi yapmak için bilgisayar kullanmak, bilgisayar kullanmadan ev ödevi yapmak
<b>Ulaşım</b>	Motorlu taşıt (araba, otobüs, tren)
<b>Kültürel Aktiviteler</b>	Eğlence için okumak, el işi veya hobiler, kutu ve kart oyunları, enstrüman çalmak/pratiğini yapmak
<b>Sosyal Aktiviteler</b>	Oturarak vakit geçirmek (arkadaşlarla telefonda konuşmak, sohbet etmek), müzik dinlemek

### Verilerin Toplanması

#### Adölesan Sedanter Aktivite Anketi'nin Kültürel Uyarlama Çalışması

Hardy ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geliştirilen ASAA, İngilizcenin yapısını iyi tanıyan ve İngilizceye hakim olan deneyimli kişiler (1 dil bilimci, 2 spor bilimci) tarafından Türkçe'ye daha sonra da tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Anketin Türkçeye çevirisi yapıldıktan sonra pilot çalışma yapılarak ne kadar anlaşılabilir olduğu değerlendirilmiştir. Hafta sonu günlerde yer alan 'kiliseye gitmek ya da cumartesi okula gitmek' sorusu pilot çalışma öncesinde çıkarılmıştır. Pilot çalışmadan sonra anketin orijinalinde yer alan 'özel ders alma' sorusu hem hafta içi hem de hafta sonu günlerden çıkarılmıştır. Kültürel uyarlama çalışması tamamlandıktan sonra anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

#### Adölesan Sedanter Aktivite Anketi'nin Geçerlik Çalışması

ASAA'nın uyum geçerliğini saptamak amacıyla FA günlüğü kullanılmış ve haftanın günlerine (hafta içi, hafta sonu, tüm hafta) göre oturma süresi belirlenmiştir. Geçerlik çalışması için okullara iki ziyaret gerçekleştirilmiştir. İlk ziyarette öğrencilere FA günlüğü verilmiş ve nasıl dolduracakları açıklanmıştır. Öğrencilerden yedi gün süresince formu her gün doldurmaları ve sekizinci günde geri getirmeleri istenmiştir. İkinci ziyarette FA günlüğünü dolduran öğrencilere ASAA kendini değerlendirme yöntemiyle

uygulanmıştır. Her bir yaş grubu için elde edilen hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait olmak üzere ASAA'dan elde edilen SA süresi ile FA günlüğünden elde edilen oturma süresi arasındaki ilişki katsayısı hesaplanarak geçerlik katsayıları elde edilmiştir.

#### Adölesan Sedanter Aktivite Anketi'nin Güvenirlik Çalışması

ASAA'nın güvenilirliğini saptamak amacıyla okullara iki ziyaret gerçekleştirilmiştir. Yedi gün arayla gerçekleştirilen her iki ziyarette (test-tekrar test) öğrencilere ASAA kendini değerlendirme yöntemiyle uygulanmıştır. ASAA test-tekrar test uygulamasından sonra her bir yaş grubu için elde edilen hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait oturma süreleri arasındaki ilişki katsayısının hesaplanmasıyla güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

#### Verilerin Analizi

Geçerlik katsayısının belirlenmesi amacıyla FA günlüğünden elde edilen oturma süresi ile ASAA'dan elde edilen SA süresi arasındaki ilişki her iki ölçüm yönteminden elde edilen verilere ait birimlerin aynı (saat/hafta) olması nedeniyle Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (SKK) kullanılarak belirlenmiştir. Güvenirlik katsayısının belirlenmesi amacıyla ASAA bir hafta arayla iki kez (test-tekrar test) uygulanmış ve SA sürelerine ilişkin (hafta içi, hafta sonu ve haftalık toplam) güvenilirlik katsayıları SKK kullanılarak saptanmıştır.

ASAA'nın geçerlik ve güvenilirliğinin belirlendiği bu çalışmada Sınıf İçi Korelasyon Katsayısının kabul edilebilir seviyeleri (zayıf: <0,40; orta:

0,40-0,59; iyi: 0,60-0,74; çok iyi: >0,74) Barrett'e (19) göre belirlenmiştir.

**Tablo 2.** ASAA'nın yaşa göre hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ilişkin geçerlik katsayıları

		Fiziksel Aktivite Günlüğü Oturma Süresi (saat/hafta)			
		Tüm hafta	Hafta İçi	Hafta Sonu	
		SKK (%95 GA) p değeri	SKK (%95 GA) p değeri	SKK (%95 GA) p değeri	
Adölesan Sedanter Aktivite Anketi (ASAA) Sedanter Aktivite Süresi (saat/hafta)	11 yaş (n=40)	Tüm hafta	0.56 (0.17-0.77) (0.01)		
		Hafta İçi		0.43 (0.07-0.70) (0.04)	
		Hafta Sonu			0.74 (0.51-0.86) (0.01)
	12 yaş (n=37)	Tüm hafta	0.44 (0.08-0.71) (0.04)		
		Hafta İçi		0.48 (0.38-0.74) (0.03)	
		Hafta Sonu			0.49 (0.03-0.73) (0.02)
	13 yaş (n=40)	Tüm hafta	0.44 (0.06-0.70) (0.04)		
		Hafta İçi		0.47 (-0.03-0.73) (0.03)	
		Hafta Sonu			0.49 (0.05-0.73) (0.02)
	14 yaş (n=30)	Tüm hafta	0.51 (0.02-0.76) (0.03)		
		Hafta İçi		0.48 (0.07-0.74) (0.03)	
		Hafta Sonu			0.68 (0.33-0.84) (0.01)
	11-14 yaş (n=147)	Tüm hafta	0.53 (0.35-0.66) (0.01)		
		Hafta İçi		0.52 (0.33-0.66) (0.01)	
		Hafta Sonu			0.62 (0.47-0.72) (0.01)

Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (SKK); Güven Aralığı (GA)

**BULGULAR**

ASAA'nın sedanter aktivite süresi (saat/hafta) ile FA günlüğünün oturma süresi (saat/hafta) arasındaki ilişki incelenmiş ve yaşa göre SA sürelerine (tüm hafta, hafta içi, hafta sonu) ait geçerlik katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

11-14 yaşları arasındaki çocukların tüm hafta için toplam SA süresine ait geçerlik katsayısının orta düzeyde olduğu (SKK= 0,53) saptanmıştır. ASAA'nın geçerlik katsayıları yaşa ve haftanın

günlerine göre incelenmiş olup 11, 14 ve 11-14 yaşlarındaki öğrencilerin hafta sonu ASAA'dan elde edilen SA süreleri ve aktivite günlüğünden elde edilen hafta sonu oturma süreleri arasındaki ilişkinin incelendiği SKK'larının iyi düzeyde olduğu, diğer korelasyon katsayılarının ise orta düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 2). ASAA'nın tüm yaşlarda hafta sonu SA sürelerine ait geçerlik katsayılarının hafta içinden yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 3.** ASAA'nın yaşa göre hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ilişkin sedanter davranış sürelerinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları

	11 yaş (n=59)	12 yaş (n=84)	13 yaş (n=84)	14 yaş (n=78)	11-14 yaş (n=305)	
	SKK (%95-GA) (p değeri)	SKK (%95-GA) (p değeri)	SKK (%95-GA) (p değeri)	SKK (%95-GA) (p değeri)	SKK (%95-GA) (p değeri)	
<b>TÜM HAFTA</b>	<b>Toplam</b>	0,79 (0,64-0,87) (0,00)	0,77 (0,65-0,85) (0,01)	0,64 (0,44-0,77) (0,01)	0,69 (0,51-0,80) (0,01)	0,71 (0,64-0,77) (0,01)
	<b>EKGRZ<sup>a</sup></b>	0,84 (0,74-0,91) (0,01)	0,94 (0,91-0,96) (0,01)	0,79 (0,67-0,86) (0,01)	0,87 (0,79-0,92) (0,01)	0,88 (0,85-0,90) (0,01)
	<b>Eğitim</b>	0,78 (0,63-0,87) (0,01)	0,77 (0,65-0,86) (0,01)	0,45 (0,14-0,64) (0,01)	0,88 (0,81-0,92) (0,01)	0,73 (0,66-0,79) (0,01)
	<b>Ulaşım</b>	0,46 (0,09-0,68) (0,01)	0,64 (0,43-0,77) (0,01)	0,39 (0,06-0,61) (0,01)	0,77 (0,64-0,86) (0,01)	0,52 (0,40-0,62) (0,01)
	<b>Kültürel Aktiviteler</b>	0,69 (0,48-0,82) (0,01)	0,46 (0,17-0,65) (0,01)	0,85 (0,76-0,90) (0,01)	0,44 (0,11-0,64) (0,01)	0,58 (0,47-0,67) (0,01)
	<b>Sosyal Aktiviteler</b>	0,54 (0,22-0,73) (0,01)	0,66 (0,47-0,78) (0,01)	0,74 (0,59-0,83) (0,01)	0,68 (0,50-0,80) (0,01)	0,71 (0,64-0,77) (0,01)
	<b>HAFTA İÇİ</b>	<b>Toplam</b>	0,75 (0,58-0,85) (0,01)	0,63 (0,42-0,76) (0,01)	0,42 (0,10-0,62) (0,01)	0,66 (0,46-0,78) (0,01)
<b>EKGRZ</b>		0,80 (0,67-0,86) (0,01)	0,91 (0,86-0,94) (0,01)	0,69 (0,52-0,80) (0,01)	0,86 (0,77-0,91) (0,01)	0,81 (0,60-0,74) (0,01)
<b>Eğitim</b>		0,72 (0,54-0,83) (0,01)	0,67 (0,49-0,78) (0,01)	0,40 (0,79-0,61) (0,01)	0,73 (0,61-0,82) (0,01)	0,68 (0,47-0,66) (0,01)
<b>Ulaşım</b>		0,49 (0,14-0,70) (0,01)	0,56 (0,32-0,72) (0,01)	0,80 (0,69-0,87) (0,01)	0,78 (0,66-0,86) (0,01)	0,72 (0,65-0,78) (0,01)
<b>Kültürel Aktiviteler</b>		0,79 (0,65-0,87) (0,01)	0,40 (0,08-0,61) (0,01)	0,81 (0,71-0,87) (0,01)	0,32 (-0,07-0,56) (0,05)	0,51 (0,38-0,61) (0,01)
<b>Sosyal Aktiviteler</b>		0,51 (0,17-0,71) (0,01)	0,57 (0,34-0,72) (0,01)	0,68 (0,51-0,79) (0,01)	0,61 (0,38-0,75) (0,01)	0,65 (0,56-0,72) (0,01)

HAFTA SONU	<b>Toplam</b>	0,71 (0,50-0,83) (0,01)	0,85 (0,77-0,90) (0,01)	0,65 (0,45-0,77) (0,01)	0,63 (0,42-0,77) (0,01)	0,73 (0,66-0,78) (0,01)
	<b>EKGRZ</b>	0,74 (0,56-0,85) (0,01)	0,94 (0,90-0,96) (0,01)	0,83 (0,73-0,89) (0,01)	0,82 (0,72-0,89) (0,01)	0,88 (0,85-0,91) (0,01)
	<b>Eğitim</b>	0,67 (0,44-0,80) (0,01)	0,67 (0,49-0,79) (0,01)	0,47 (0,18-0,66) (0,01)	0,71 (0,54-0,81) (0,01)	0,64 (0,55-0,71) (0,01)
	<b>Ulaşım</b>	0,45 (0,06-0,67) (0,01)	0,59 (0,36-0,74) (0,01)	0,72 (0,56-0,82) (0,01)	0,42 (0,08-0,63) (0,01)	0,55 (0,43-0,64) (0,01)
	<b>Kültürel Aktiviteler</b>	0,40 (-0,16-0,65) (0,03)	0,71 (0,54-0,81) (0,01)	0,82 (0,72-0,89) (0,01)	0,83 (0,73-0,89) (0,01)	0,73 (0,66-0,78) (0,01)
	<b>Sosyal Aktiviteler</b>	0,36 (-0,08-0,62) (0,04)	0,52 (0,25-0,69) (0,01)	0,70 (0,53-0,80) (0,01)	0,43 (0,10-0,64) (0,01)	0,54 (0,42-0,63) (0,01)

<sup>a</sup>Ekran Karşısında Geçirilen Rekreatif Zaman (EKGRZ); Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (SKK); Güven Aralığı (GA)

Bir hafta arayla iki kez uygulanan ASAA'dan elde edilen SA süreleri arasındaki ilişki her bir yaş, haftanın günleri ve her bir SA kategorisine göre incelenmiş olup güvenirlilik katsayıları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3'te belirtildiği gibi 11, 12, 13 ve 14 yaşlarındaki öğrencilerde hafta içi (SKK= 0,42 ile 0,75 arasında), hafta sonu (SKK=0,63 ile 0,85 arasında) ve tüm hafta (SKK= 0,64 ile 0,79 arasında) için tüm kategorileri içeren toplam SA süresinin orta ve yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır. 11-14 yaşları arasındaki çocukların hafta içi, hafta sonu ve tüm hafta için tüm kategorileri içeren toplam SA sürelerine ait test-tekrar test güvenirlilik katsayılarının 0,58 ile 0,73 arasında olduğu ve her bir kategoriye ait SA sürelerine ait sınıf içi korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,94 arasında olduğu saptanmıştır. 11-14 yaşları arasındaki tüm çocuklar birlikte ele alındığında ASAA'nın güvenirlilik katsayısı 0,71 olarak bulunmuştur.

## TARTIŞMA

ASAA'nın dil ve kültürel uyarlamasının geçerlik ve güvenirliliğinin test edilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmada ASAA'nın 11-14 yaşları arasındaki çocuklarda geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır. Hardy ve arkadaşları (17) tarafından geliştirilen ASAA'nın orijinalinin test-tekrar test güvenirlilik

katsayısı orta ve iyi, görünüş geçerliği ise iyi düzeydedir.

### Geçerlik Çalışması:

11-14 yaşları arasındaki Türk çocuklarının hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait SA sürelerini değerlendiren ASAA ile FA Günlüğünden elde edilen oturma süresi arasındaki ilişki sınıf içi korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiş ve geçerlik katsayısının orta ve iyi düzeyde olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Adölesanlarda SA'yı değerlendiren anketlere az sayıda rastlanılmaktadır. ASAA'nın geçerlik katsayıları yaşa ve haftanın günlerine (tüm hafta, hafta içi ve hafta sonu) göre incelenmiş olup her bir yaş için hafta sonuna ait geçerlik katsayısının hafta içi ve tüm haftaya ait korelasyon katsayılarından yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 2). Bu çalışmada elde edilen geçerlik katsayılarının Busschaert ve ark. (20), Cabanas-Sánchez ve ark. (24) ve Voss ve ark. (21) tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen Spearman Rho korelasyon katsayılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Busschaert ve ark. (20) yaptıkları çalışmada SA düzeyinin ölçümünde kullandıkları anketin hafta içine ait korelasyon katsayısının ( $\rho= 0,42$ ; %95 GA), hafta sonu ( $\rho= 0,02$ ; %95GA) ve tüm haftaya ait korelasyon katsayısından ( $\rho= 0,29$ ; %95GA) daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Voss ve ark. (21) yaptıkları çalışmada konjenital

kalp rahatsızlığı olan çocuk ve adölesanlarda FA anketinin (PAQ-C ve PAQ-A) geçerlik katsayısının orta düzeyde ( $\rho = -0,53$ ;  $p < 0,001$ ) olduğunu saptamışlardır. FA anketinden elde edilen sedanter zamana ilişkin geçerlik katsayısının hafta sonu günlerde ( $\rho = -0,38$ ;  $p < 0,01$ ) tüm haftadan ( $\rho = -0,48$ ;  $p < 0,001$ ) daha düşük olduğu görülmüştür (21). Cabanas-Sánchez ve ark. (24) yaptıkları çalışmada Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire'in geçerlik katsayısının (sırasıyla  $r=0,36$ ;  $r=0,20$ ;  $r=0,36$ ;) düşük düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Schmitz ve ark. (22) ASAA'da her bir aktiviteye harcanan sürenin hafta içi ve hafta sonunu ayırabilecek şekilde hesaplanabilmesinin, özellikle ekran karşısında geçirilen rekreasyonel zaman (EKGRZ) aktivitelerinin geçerliğini artırdığını vurgulamışlardır. Bu çalışmada 11-14 yaşlarda ASAA'nın hafta sonuna ait geçerlik katsayısının hafta içi ve tüm haftaya ait SA süresinden daha iyi düzeydedir. Bunun nedeni SA türlerinin hafta içi ve hafta sonunda farklılık gösterbilmesi ve TV izleme, internet kullanma ve bilgisayarda oyun oynama gibi aktivitelerin daha geniş bir zaman dilimi olan hafta sonunda ebeveynler ya da çocuklar tarafından belirlenen bir plan dahilinde uygulanması olabilmelidir.

#### **Güvenirlilik Çalışması:**

11-14 yaşları arasındaki Türk çocuklarının hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait SA sürelerini beş kategoride (ekran karşısında geçirilen rekreasyonel zaman, eğitim, ulaşım, kültürel aktiviteler ve sosyal aktiviteler) değerlendiren ASAA'nın güvenilir bir anket olduğu saptanmıştır. Bütün kategorilerin dahil olduğu toplam skor tüm hafta için incelendiğinde ASAA'nın güvenirlilik katsayısı 11 ve 12 yaşlar için çok iyi düzeyde, 13, 14 ve 11-14 yaşlar için iyi düzeydedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak Lubans ve ark. (2) tarafından yayımlanan sistematik derlemede yer alan bazı araştırmalarda SA anketlerinin test-tekrar test güvenirlilik katsayılarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Helmerhorst ve ark. (23) FA anketlerinden elde edilen SA'nın güvenirlilik katsayılarının değerlendirildiği sistematik derlemede medyan kore-

lasyonlarının kabul edilebilir seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Gençlerin serbest zaman sedanter davranışlarının incelendiği Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire'in güvenirlilik çalışmasında test-tekrar test güvenirlilik katsayısının orta ve yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (24). Sedanter davranış düzeyini belirleyen anketlerden elde edilen güvenirlilik katsayılarının genel itibariyle kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, SA'yı test eden güvenirlilik çalışmalarının sonuçlarıyla uyumlu olan ASAA'nın güvenilir bir anket olduğu kanısına varılmıştır.

Lubans ve ark. (2) sistematik derlemelerinde genellikle sedanter davranışların güvenirlilik katsayılarının hafta içi günlerde hafta sonu günlerden daha yüksek olduğunu belirtirken, bu çalışmada 11-14 yaş için ele alındığında hafta sonu günlerinde bütün kategorilerin dahil olduğu sedanter sürenin toplamına ait sınıf içi korelasyon katsayısının iyi düzeyde ( $SKK=0,73$ ), hafta içi günlere ait korelasyon katsayısının ise orta düzeyde ( $SKK=0,58$ ) olduğu saptanmıştır. Hardy ve ark. (17) ve Guimarães ve ark. (25), test-tekrar test yöntemiyle ASAA'nın güvenirliliğini test etmiş ve SA'ya harcanan toplam sürenin hem cinsiyet hem de yaşa göre güvenirlilik katsayılarının 0,70'den daha büyük olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmada ise ASAA'dan elde edilen tüm hafta sedanter davranış düzeyine bakıldığında 13, 14 ve 11-14 yaşlarda elde edilen sınıf içi korelasyon katsayısının iyi düzeyde olduğu, 11 ve 12 yaşları arasındaki öğrencilerin SKK'sının ise çok iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın toplam haftaya ait sedanter davranış düzeyinin güvenirlilik katsayılarının değerlendirilmesi bakımından Hardy ve Guimarães'in çalışmalarının bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Chinapaw ve ark. (26) sedanter aktivitelerde harcanan süreler bakımından ilk hafta ile ikinci hafta arasında farklılıkların görülebildiğini ve anketler ilk kez doldurulduğunda farklı aktivitelerde harcanan sürelerin adölesanlar tarafından daha iyi hatırlandığını belirtmişlerdir. Chinapaw ve ark. (26) tipik ve genel bir haftanın hatırlanmasını gerektiren anketlerin daha yük-



sek test-tekrar test güvenirligine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Böylece bu çalışmada test edilen ASAA'nın bu özellikte bir anket olması, farklı aktivitelerde harcanan sürelerin daha doğru hatırlanmasını sağlayabilmektedir.

ASAA'nın kategorilerinden biri olan EKGRZ'a ait güvenirlilik katsayısı tüm yaşlar için çok iyi düzeydedir. Adölesanlar üzerinde yapılan ASAA'nın güvenirlilik çalışmasında ekran karşısında geçirilen süre, eğitim ve kültürel aktivitelere ait SKK'nın sosyal ve ulaşım aktivitelerden daha yüksek olduğu görülmüştür (17). Bu çalışmada ise ASAA'nın EKGRZ ve eğitim kategorilerine ait SKK'nın diğer kategorilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Schmitz ve ark. (22) hafta içi ve hafta sonu günler için bilgisayar kullanımı ve televizyon izleme sıklığını değerlendiren kısa anketin güvenirlilik katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca SA anketlerinde yer alan TV izleme ve bilgisayarda zaman geçirme gibi aktiviteler, araştırmacılar tarafından en güvenilir maddeler olarak kabul görmektedir (20). Busschaert ve ark. (20) ekran karşısında zaman harcamaya yönelik sedanter aktivitelerin (TV izleme gibi) daha yapılandırılmış ve düzenli aktiviteler olduğunu belirtmektedirler. TV izleme ve internet kullanımı gibi aktivitelerin SKK'larının daha yüksek olması, çocukların daha uzun ve kesintisiz bir şekilde bu tür aktivitelerde zaman harcamalarına dayandırılmaktadır. Dolayısıyla ekran karşısında geçirilen süreyle ilgili yapılan güvenirlilik çalışmalarından elde edilen SKK'larının iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra sosyal aktiviteler ve seyahat aktivitelerine harcanan sürelerin miktarı değişkenlik gösterebileceği için periyodik olarak yapılan aktiviteleri temsil etmediği söylenebilir (25). Buna ek olarak çocuklarda organize aktivitelerin süresi ve tipinin hatırlanma olasılığı, serbest zamanlı aktivitelerden daha yüksektir. Hatırlanma olasılığındaki bu yükseklik, organize yapılan aktivitelerin tekrarlanabilirliğini artırmaktadır (27). Dolayısıyla ASAA'nın aktivite bileşenlerinden elde edilen SKK'nın, çocuklar tarafından yapılan aktivitelerin organize bir şekilde yapılıp yapılmamasına bağlı olarak değişebildiği görülmektedir.

Rey-Lopez ve ark. (28) adölesanlarda yaptıkları test-tekrar test güvenirlilik çalışmasında kullanılan ekran zamanına dayalı SA anketinin geçerliğinin orta ve çok iyi düzeyde olduğunu, ancak internet kullanılarak ders çalışmaya ilişkin sürenin geçerlik katsayısının hafta içi zayıf, hafta sonu orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise EKGRZ ve eğitim kategorilerinin yaşa göre değişmekle birlikte çoğunluğunun çok iyi ve iyi düzeyde olduğu görülmüştür. İnternet üzerinden yapılan akademik çalışmaların; ani, düzensiz ve aralıklı olması, çocukların doğru bir şekilde tahminde bulunmalarını zorlaştırması (28), bilgisayar ve internet kullanmaksızın ders çalışmanın daha planlı ve belirli bir zaman aralığında olması, ASAA'nın eğitim kategorisi de bilgisayar kullanarak ders çalışmanın yanı sıra bilgisayar kullanmadan ders çalışmayı da içerdiği için güvenirlilik katsayısı kabul edilebilir düzeyde bulunmuş olabilir. Ayrıca sedanter aktivitelerde harcanan sürenin düşük olması, öğrencilerin sedanter davranışlarını ve harcadıkları süreleri daha kolay hatırlamalarını sağlayabilir (25).

## SONUÇ

ASAA 11-14 yaşları arasındaki Türk çocuklarının hafta içi, hafta sonu ve tüm haftaya ait SA sürelerini beş kategoride değerlendirmek amacıyla kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ankettir. ASAA ile haftanın her gününün ayrı değerlendirilebilmesi; süre, sıklık ve aktivite tipinin belirlenebilmesi; ekran karşısında geçirilen rekreasyonel zaman, eğitim, ulaşım, kültürel aktiviteler ve sosyal aktiviteler gibi kategorilere ayrılıyor olması; toplam SA süresinin belirlenebilmesi; ekran karşısında geçirilen süreye ilişkin önerilerin karşılanıp karşılanmadığı gibi verilere ulaşılabilmesi nedeniyle bu verilerin elde edilmesini amaçlayan çalışmalarda kullanılabilirliği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) (2019). What is sedentary behaviour? <https://www.sedentarybehaviour.org/what-is-sedentary-behaviour/> Erişim tarihi: 2 Şubat 2019.
2. Lubans DR, Hesketh K, Cliff D, et al. A systematic review of the validity and reliability of sedentary beha-

- viour measures used with children and adolescents. *Obes Rev.* 2011;12(10):781-99.
3. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8(1):98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
  4. Van der Ploeg HP, Hillsdon MJIJoBN, Activity P. Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name? *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):142. DOI 10.1186/s12966-017-0601-0
  5. American Academy of Pediatrics (2019). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx/> Erişim tarihi: 2 Şubat 2019.
  6. Craggs C, Corder K, Van Sluijs EM, et al. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. *Am J Prev Med.* 2011;40(6):645-58.
  7. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7(1):40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
  8. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet.* 2012;380(9838):247-57.
  9. World Health Organization (2010). Prevalence of insufficient physical activity by country. [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity/en/) Erişim Tarihi: 12 Haziran 2017.
  10. Hills AP, Andersen LB, Byrne NMJBjasm. Physical activity and obesity in children. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):866-70.
  11. Bucksch J, Sigmundova D, Hamrik Z, et al. International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. *J Adolesc Health.* 2016;58(4):417-25.
  12. Guthold R, Cowan MJ, Autenrieth CS, et al. Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. *J Pediatr.* 2010;157(1):43-9. e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.01.019>
  13. Loprinzi PD, Cardinal BJ. Measuring Children's Physical Activity and Sedentary Behaviors. *J Exerc Sci Fit.* 2011;9(1):15-23.
  14. Chinapaw MJ, Mokkink LB, van Poppel MN, et al. Physical activity questionnaires for youth. *Sports Med.* 2010;40(7):539-63.
  15. Daugbjerg SB, Kahlmeier S, Racioppi F, et al. Promotion of physical activity in the European region: content analysis of 27 national policy documents. *J Phys Act Health.* 2009;6(6):805-17.
  16. Treuth MS, Hou N, Young DR, et al. Validity and Reliability of the Fels Physical Activity Questionnaire for Children. *Med Sci Sports Exerc.* 2005;37(3):488-95.
  17. Hardy LL, Booth ML, Okely AD. The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Prev Med.* 2007;45(1):71-4.
  18. Karaca A. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri. 1 ed. Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara;2017. p.67.
  19. Barrett P. Assessing the reliability of rating data. 2001. <https://www.pbarrett.net/presentations/rater.pdf>
  20. Busschaert C, De Bourdeaudhuij I, Van Holle V, et al. Reliability and validity of three questionnaires measuring context-specific sedentary behaviour and associated correlates in adolescents, adults and older adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12(1):117. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0277-2>
  21. Voss C, Dean PH, Gardner RF, et al. Validity and reliability of the physical activity questionnaire for Children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) in individuals with congenital heart disease. *PLoS One.* 2017;12(4):e0175806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175806>
  22. Schmitz KH, Harnack L, Fulton JE, et al. Reliability and validity of a brief questionnaire to assess television viewing and computer use by middle school children. *J Sch Health.* 2004;74(9):370-7.
  23. Helmerhorst HHJ, Brage S, Warren J, et al. A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9(1):103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-103>
  24. Cabanas-Sánchez V, Martínez-Gómez D, Esteban-Cornejo I, et al. Reliability and validity of the youth leisure-time sedentary behavior questionnaire (YLSBQ). *J Sci Med Sport.* 2018;21(1):69-74.
  25. Guimarães RdF, Silva MPd, Legnani E, et al. Reproducibility of adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ) in Brazilian adolescents. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2013;15(3):276-85.
  26. Chinapaw MJ, Sloomaker SM, Schuit AJ, et al. Reliability and validity of the Activity Questionnaire for Adults and Adolescents (AQuAA). *BMC Med Res Methodol.* 2009;9(1):58. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-9-58>
  27. Welk GJ, Wickel E, Peterson M, et al. Reliability and validity of questions on the youth media campaign longitudinal survey. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(4):612-21.
  28. Rey-López JP, Ruiz JR, Ortega FB, et al. Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: the HELENA study. *Eur J Public Health.* 2011;22(3):373-7.

**Ek 1. Adölesan Sedanter Aktivite Anketi (ASAA)**

Bu kısımdaki sorular senin oturarak ya da uzanarak geçirdiğin zamanla ilişkilidir

**Normal bir okul haftasını düşünerek, okul öncesi ve sonrası yaptığınız aktivitelere ne kadar zaman ayırdığınızı yazınız**

Aktivite	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
	Saat Dakika	Saat Dakika	Saat Dakika	Saat Dakika	Saat Dakika
Televizyon izlemek	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Video /DVD izlemek	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Ev ödevi yapmak için bilgisayar kullanmak	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Eğlenmek için bilgisayar kullanmak	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Bilgisayar kullanmadan ev ödevi yapmak	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Eğlencesine bir şeyler okumak	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Ulaşım (araba, otobüs/tren)	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
El işi ya da hobiler	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Oturarak vakit geçirmek (arkadaşlarla telefonda konuşmak, sohbet etmek)	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Bir müzik aleti çalmak/pratiğini yapmak	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

<b>Normal bir hafta sonunu düşünerek, aşağıdaki aktiviteler için hafta sonunda ne kadar zaman ayırdığınızı yazınız</b>		
<b>Aktivite</b>	<b>Cumartesi</b>	<b>Pazar</b>
	<b>Saat Dakika</b>	<b>Saat Dakika</b>
Televizyon izlemek	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Video /DVD izlemek	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Ev ödevi yapmak için bilgisayar kullanmak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Eğlence amaçlı bilgisayar kullanmak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Bilgisayar kullanmadan ev ödevi yapmak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Eğlencesine birşeyler okumak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Ulaşım (araba/otobüs/tren)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
El işi veya hobi ile uğraşmak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Oturarak vakit geçirmek (arkadaşlarla sohbet etmek, telefonla konuşmak)	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Bir müzik aleti çalmak/pratiğini yapmak	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

TEŞEKKÜR EDERİZ