



T.C.  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
Genel Sekreterlik

Sayı : E-27848278-044-23933  
Konu : Anket Çalışması

TÜM ÜNİVERSİTE REKTÖRLÜKLERİNE

Üniversitemiz Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalında görevli Doç. Dr. Gülün 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





Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ankara Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Antalya Akev Üniversitesi Rektörlüğüne  
Antalya Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ardahan Üniversitesi Rektörlüğüne  
Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ataşehir Adıgüzel Meslek Yüksekokulu  
Müdürlüğüne  
Atatürk Üniversitesi Rektörlüğüne  
Atılım Üniversitesi Rektörlüğüne  
Avrasya Üniversitesi Rektörlüğüne  
Avrupa Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne  
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bahçeşehir Üniversitesi Rektörlüğüne  
Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bartın Üniversitesi Rektörlüğüne  
Başkent Üniversitesi Rektörlüğüne  
Batman Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bayburt Üniversitesi Rektörlüğüne  
Beykent Üniversitesi Rektörlüğüne  
Beykoz Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bezm-İ Alem Vakıf Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bingöl Üniversitesi Rektörlüğüne  
Biruni Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bitlis Eren Üniversitesi Rektörlüğüne  
Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne  
Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğüne  
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Bursa Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğüne  
Çağ Üniversitesi Rektörlüğüne  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Çankaya Üniversitesi Rektörlüğüne  
Çankırı Karatekin Üniversitesi Rektörlüğüne  
Çukurova Üniversitesi Rektörlüğüne  
Dicle Üniversitesi Rektörlüğüne  
Doğuş Üniversitesi Rektörlüğüne  
Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğüne  
Düzce Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ege Üniversitesi Rektörlüğüne

**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



 Rektörlüğüne  
Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğüne  
Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Fenerbahçe Üniversitesi Rektörlüğüne  
Fırat Üniversitesi Rektörlüğüne  
Galatasaray Üniversitesi Rektörlüğüne  
Gazi Üniversitesi Rektörlüğüne  
Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğüne  
Gebze Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Giresun Üniversitesi Rektörlüğüne  
Gümüşhane Üniversitesi Rektörlüğüne  
Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğüne  
Hakkari Üniversitesi Rektörlüğüne  
Haliç Üniversitesi Rektörlüğüne  
Harran Üniversitesi Rektörlüğüne  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektörlüğüne  
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Rektörlüğüne  
Hitit Üniversitesi Rektörlüğüne  
İğdır Üniversitesi Rektörlüğüne  
Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Işık Üniversitesi Rektörlüğüne  
İbn Haldun Üniversitesi Rektörlüğüne  
İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
İnönü Üniversitesi Rektörlüğüne  
İskenderun Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Arel Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Bilgi Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Bilim Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Esenyurt Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Gedik Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Kültür Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Okan Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Rumeli Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
İstanbul Şehir Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne

**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



İstanbul Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğüne  
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Rektörlüğüne  
İstinye Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Bakırçay Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Demokrasi Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Ekonomi Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne  
İzmir Tınaztepe Üniversitesi Rektörlüğüne  
İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü Rektörlüğüne  
Kadir Has Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kafkas Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Karabük Üniversitesi Rektörlüğüne  
Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kayseri Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kırıkkale Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kırklareli Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kocaeli Üniversitesi Rektörlüğüne  
Koç Üniversitesi Rektörlüğüne  
Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Rektörlüğüne  
Konya Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kto-Karatay Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Rektörlüğüne  
Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Lokman Hekim Üniversitesi Rektörlüğüne  
Maltepe Üniversitesi Rektörlüğüne  
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rektörlüğüne  
Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlüğüne  
Marmara Üniversitesi Rektörlüğüne  
Mef Üniversitesi Rektörlüğüne  
Mersin Üniversitesi Rektörlüğüne  
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğüne  
Munzur Üniversitesi Rektörlüğüne  
Muş Alparslan Üniversitesi Rektörlüğüne  
Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğüne  
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi  
Rektörlüğüne

**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



 Emir Üniversitesi Rektörlüğüne  
Nişantaşı Üniversitesi Rektörlüğüne  
Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ordu Üniversitesi Rektörlüğüne  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Rektörlüğüne  
Özyeğin Üniversitesi Rektörlüğüne  
Piri Reis Üniversitesi Rektörlüğüne  
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sabancı Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Sakarya Üniversitesi Rektörlüğüne  
Samsun Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sanko Üniversitesi Rektörlüğüne  
Selçuk Üniversitesi Rektörlüğüne  
Siirt Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sinop Üniversitesi Rektörlüğüne  
Sivas Bilim ve Teknoloji Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğüne  
Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörlüğüne  
Şırnak Üniversitesi Rektörlüğüne  
Tarsus Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ted Üniversitesi Rektörlüğüne  
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Rektörlüğüne  
Tobb Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi  
Rektörlüğüne  
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğüne  
Toros Üniversitesi Rektörlüğüne  
Trabzon Üniversitesi Rektörlüğüne  
Trakya Üniversitesi Rektörlüğüne  
Türk Hava Kurumu Üniversitesi Rektörlüğüne  
Türk-Alman Üniversitesi Rektörlüğüne  
Ufuk Üniversitesi Rektörlüğüne  
Uşak Üniversitesi Rektörlüğüne  
Üsküdar Üniversitesi Rektörlüğüne  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yalova Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yaşar Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yeditepe Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörlüğüne  
Yüksek İhtisas Üniversitesi Rektörlüğüne  
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi  
Rektörlüğüne

**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 Findikođlu 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 Deđerlendirme Komisyonu izni alınmıştır.

Çalışmamızın lkemizdeki ~~niversite~~ ~~ğrencilerine~~ e-posta adreslerine resmi kanallar yolu ile ulaştmasını amaçlıyoruz.

Ekte đrencilerin 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.  
70.266.1.88  
88294  
23.02.2021

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 kaldığımız 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. ~~10220081.1551.11~~  
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.](#)

10.200.1.88

Başvuru Formunuzu <https://bilimselarastirma.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 iletilemez. 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 katılımınıza 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? \* *10.260.1.88*  
*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

*10.260.1.88*

*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*

*88294*

*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.*

*10.260.1.88  
86294*

*25.02.2021*

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

10.266.1.88  
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.*

*10.266.1.88*

*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.

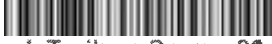
ADIMSAYAR

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 için, 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. *25.02.2021*

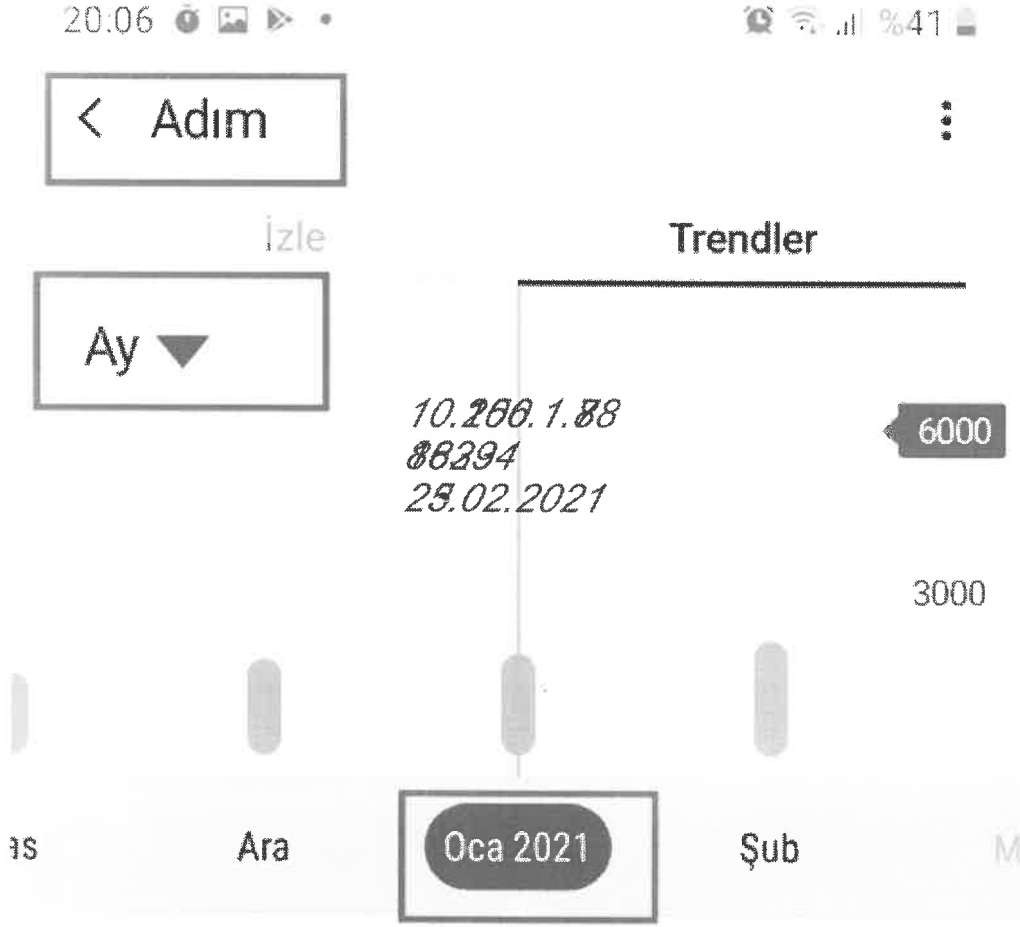
HUAWEI kullanıyorsanız,  
Huawei sağlık uygulamasını açın. Sol üstteki adım tuşuna basın. Ekrana gelen grafiğin üst kısmından ay tuşuna basın. Kenarlardaki okları kullanarak istediğiniz ayı seçin. Sağ alttan o ayın günlük ortalama adım sayısına ulaşabilirsiniz.

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;



Ocak

1875/6000

Ortalama günlük adım

Ortalama mesafe

1,41 km

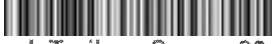
Yakılan ortalama kalori

66 kcal

SDP : 44.99 - Anketler

Evrak No : 23708841-44.99-21029

Evrak Tarihi : 01-03-2021



Evrak Tarihi ve Sayısı: 23.02.2021-E.22898  
10.02.2021

PANDEMİ VE EGZERSİZ

III

O

<

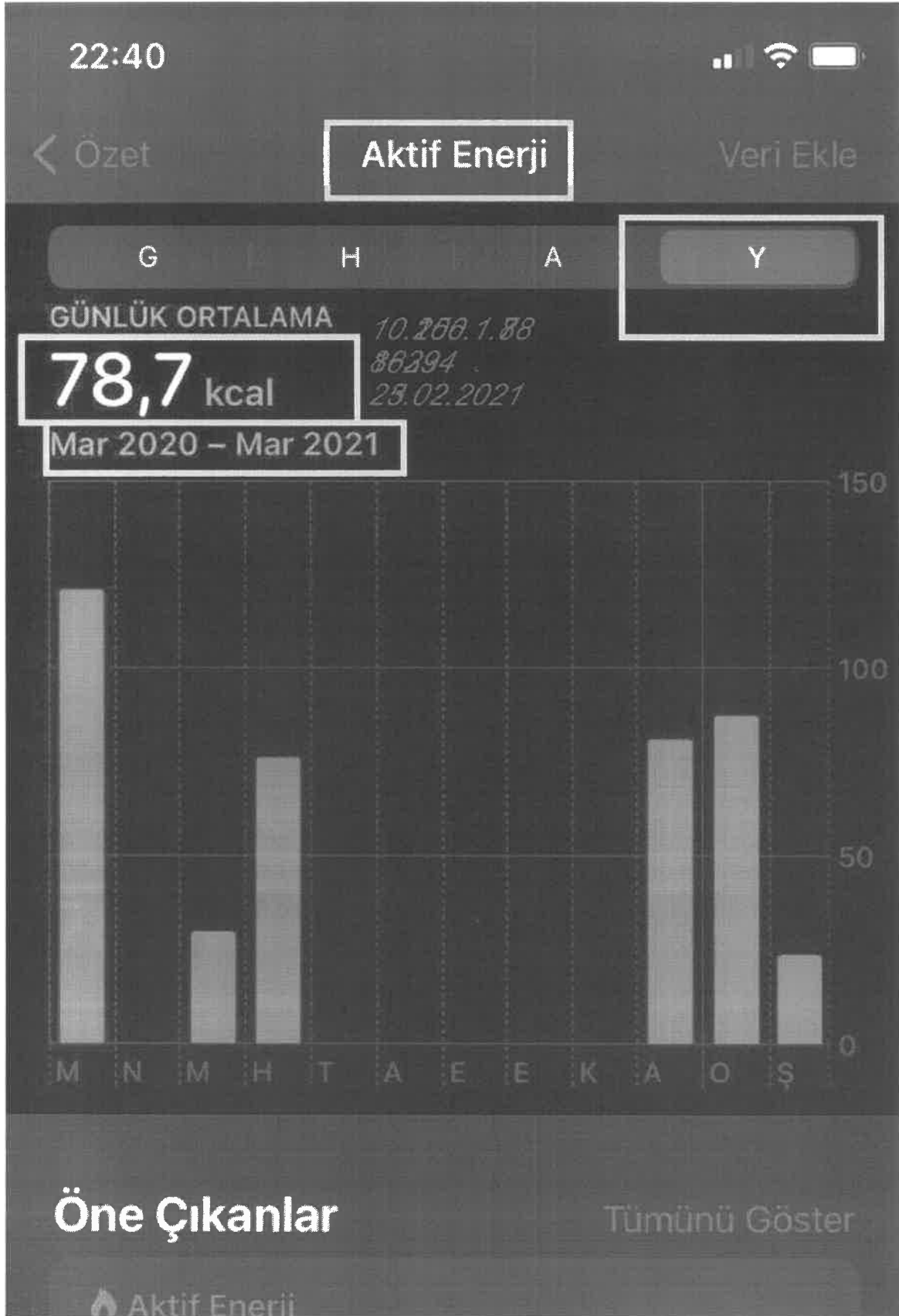
10.266.1.88

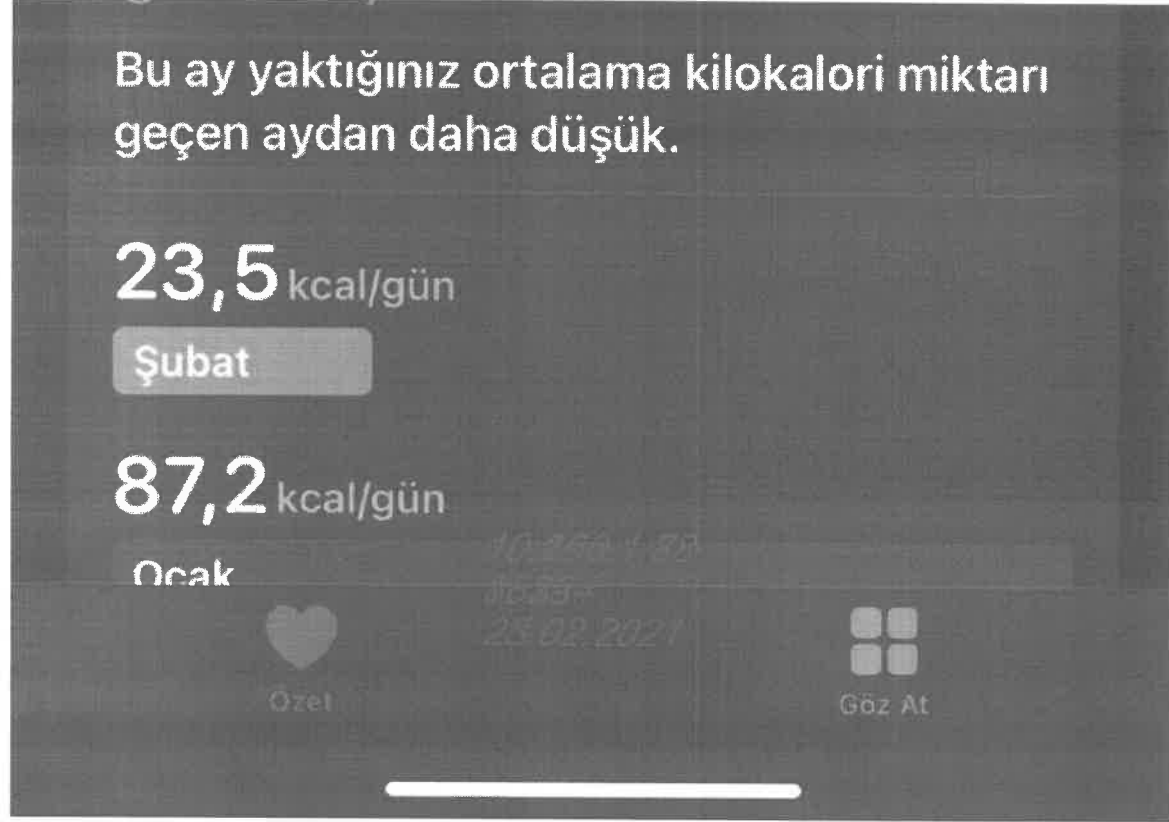
88294

23.02.2021

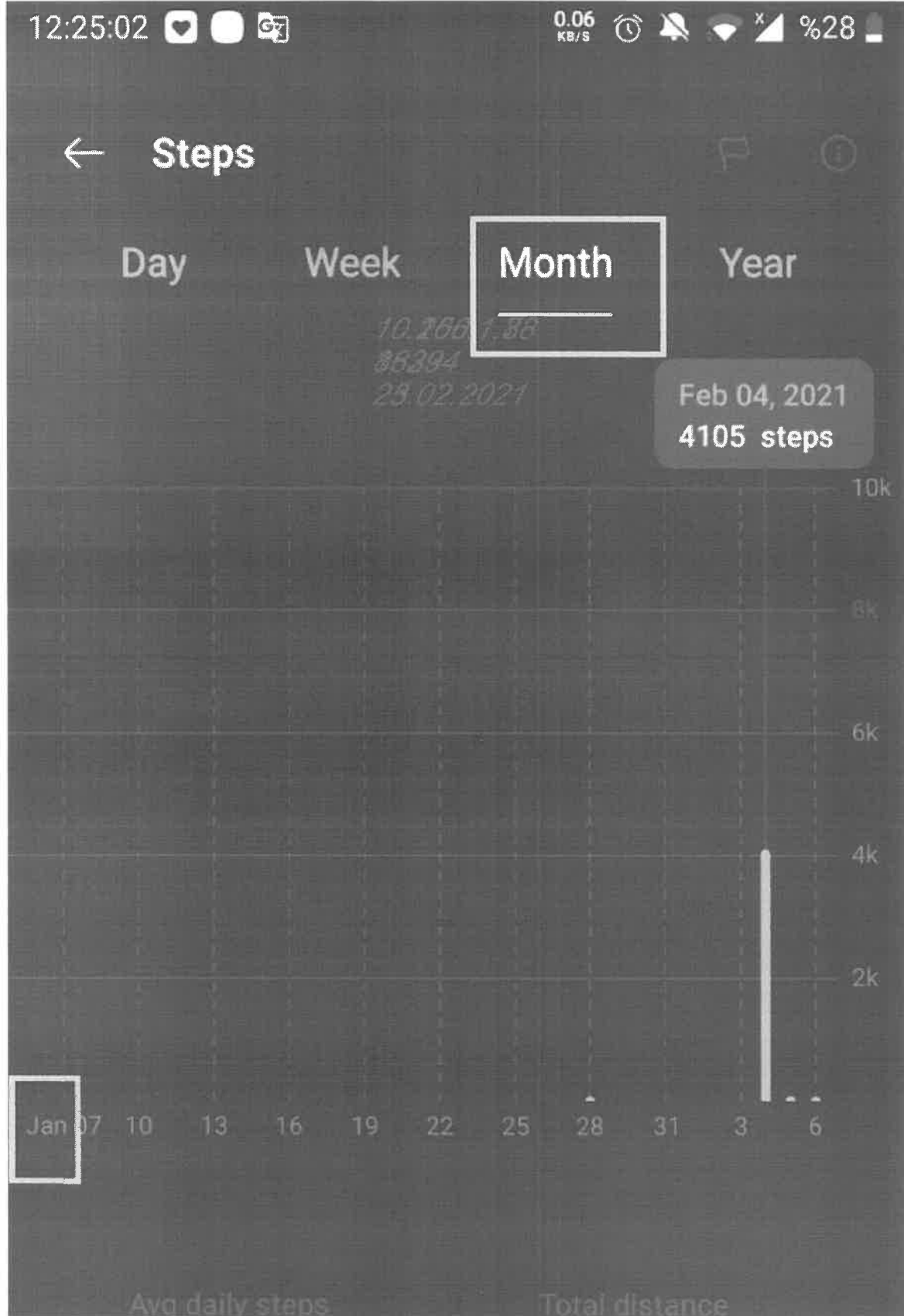


APPLE için;





ONE PLUS için;



SDP : 44.99 - Anketler

Evrak No : 23708841-44.99-21029

Evrak Tarihi : 01-03-2021

02.2021-E.22898

PANDEMI VE EGZERSİZ

1057

3.20 km

Avg daily burned

41 kcal

Days (goal reached)

0

10.260.1.38

88394

29.02.2021

HUAWEI için;



🕒 📶 %84 🔋 22:20

← **Kalori**

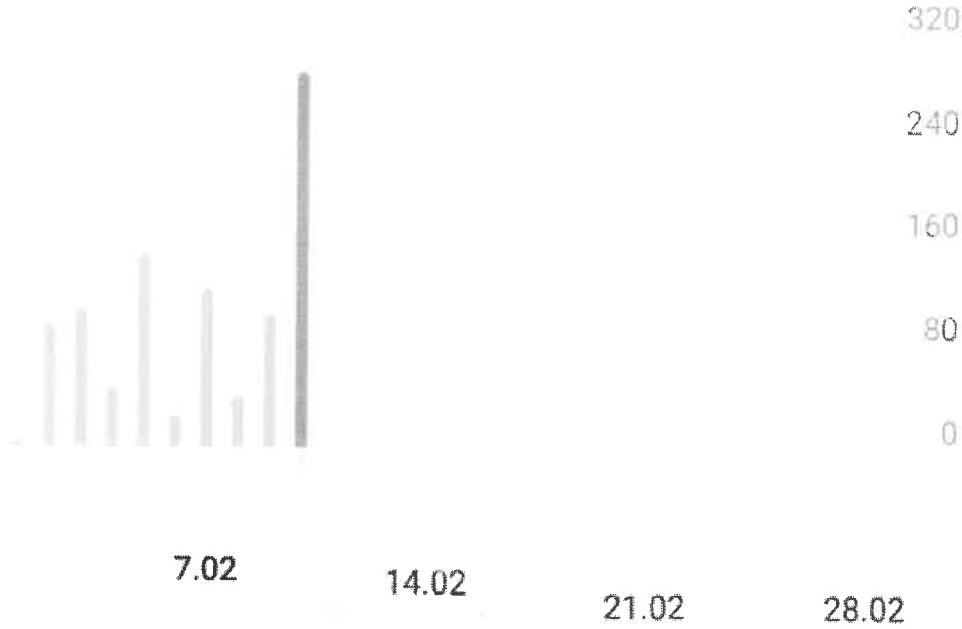
Gün Hafta **Ay** Yıl

10.260.1.88  
88394

29.02.2021  
Şubat 2021

10 Şubat

**290** kcal



Toplam kalori

**974** kcal

Ort kalori

**97** kcal



%0

Koşu



%97

Yürüme



%0

Bisiklet



%0

Tırman



%3

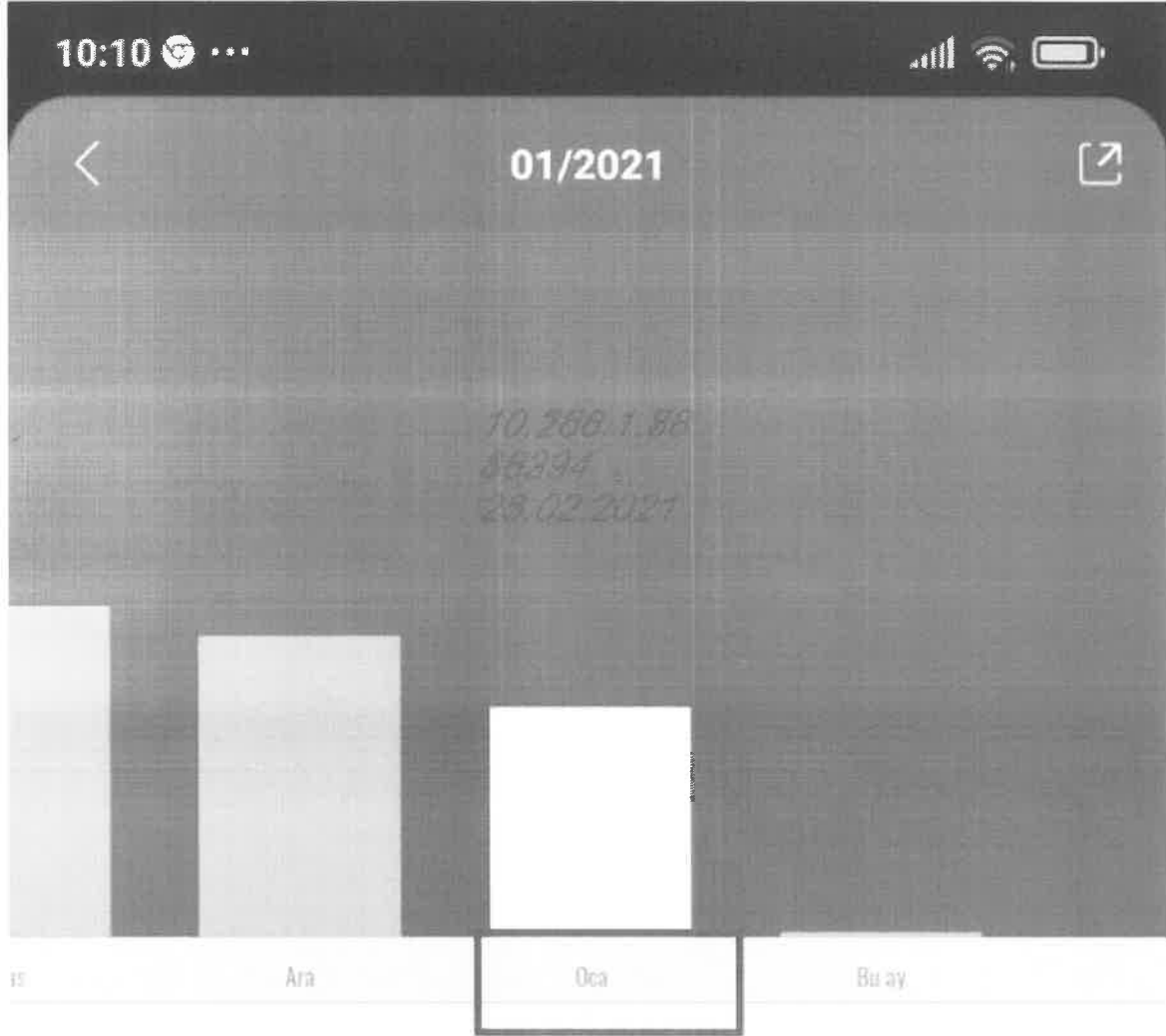
Diğer

10.266.1.88  
88394  
25.02.2021





XIAOMI için;



1.909

Ort. adım

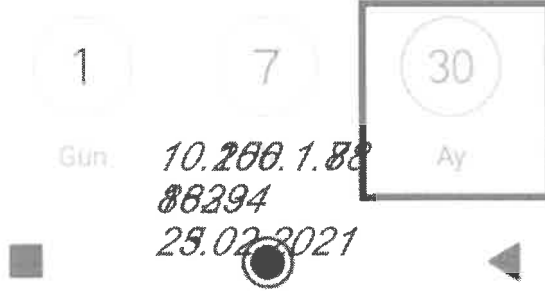
27 dk

Ort. Aktivite



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 SAĞLIK UYGULAMASI İLE veya telefona bağlı çalışan (akıllı saat, bileklik, yürüme bandı vs..) cihazlar ile yaptığınız egzersizlere ait bilgiler sorulacaktır.

10.250 1.78  
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;



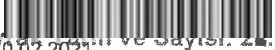
- Geçen aydan 2 etkin dak daha fazla
- Bir gündeki etkin dakika sayısı en yüksek 62 dk (8 Oca), en düşük 1 dk (3 Oca)
- Etkin dakika hedefine bir kez ulaşıldı

Yakılan ortalama kalori	1643 kcal
Etkinlik	66 kcal
Ortalama mesafe	1,41 km

SDP : 44.99 - Anketler

Evrak No : 23708841-44.99-21029

Evrak Tarihi : 01-03-2021



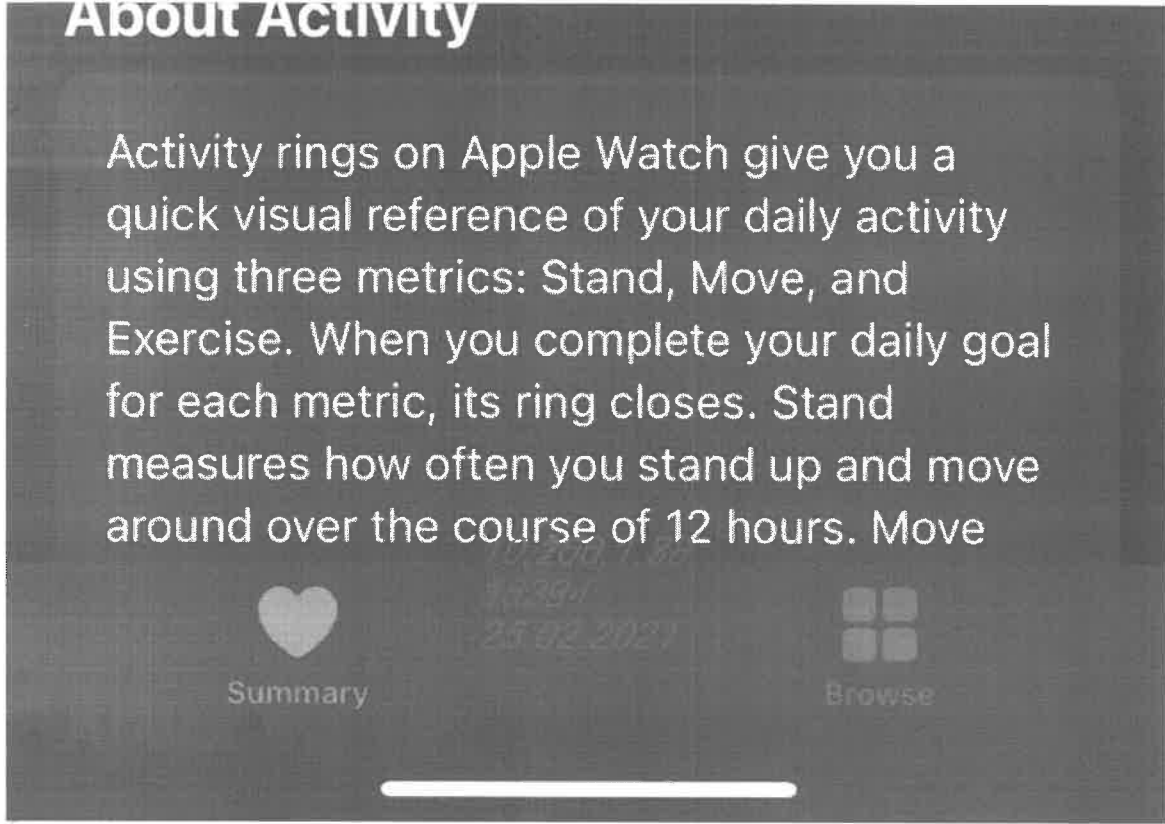
Evrak No : 23708841-44.99-21029  
10.02.2021

PANDEMİ VE EGZERSİZ

10.266.1.88  
88294  
25.02.2021

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