

16.

MODÜL

FİZİKSEL AKTİVİTE

AHUZEM

ETKİNLİK DEĞERLENDİRME RAPORU



Sağlıklı Hayatı Teşvik
& Sağlık Politikaları Derneği

katkılarıyla bu modüle yer alan
prodüksiyonlar hazırlanmıştır.



16. FİZİKSEL AKTİVİTE



MODÜLE KATKI SAĞLAYANLAR



Hazırlayan		Konu Başlığı
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.1	Temel Fiziksel Aktivite Eğitimi
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.2	Çocuklarda Fiziksel Aktivite
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.3	Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.4	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.5	Engellilerde Fiziksel Aktivite
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.6	İş Yerinde Fiziksel Aktivite
T.C. Sağlık Bakanlığı	16.7	Gebelerde Fiziksel Aktivite
Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği	16.8	Kanser ve Fiziksel Aktivite
Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği	16.9	Kardiyovasküler Hastalıklarda Fiziksel Aktivite
Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği	16.10	KOAH ve Fiziksel Aktivite



MODÜLE KATKI SAĞLAYANLAR

Hazırlayan

Konu Başlığı

Sağlıklı Hayatı Teşvik Ve Sağlık Politikaları Derneği

16.11

Diyabet ve
Fiziksel Aktivite

Sağlıklı Hayatı Teşvik Ve Sağlık Politikaları Derneği

16.12

Kas ve İskelet
Sistemi Hastalıkları
ve Fiziksel Aktivite





MODÜLÜN GENEL DEĞERLENDİRMESİ

Fiziksel Aktivite Modülünde modüldeki eğitimlerden 6'sı ön test-son test analizinden sonra AHUZEM sistemine girmiştir. Bu nedenle sadece Temel Fiziksel Aktivite Eğitimi için ön test-son test analizi yapılmıştır. Aile hekimlerinin ön test sonuçlarına göre Temel Fiziksel Aktivite Eğitimindeki ortalama başarıları 3.64'tür.

17.061



aile hekimi



Ön test
başarı oranı
%65

**Bu modülde son test puanı
ortalaması ise 5.18 olarak
belirlenmiştir**

Modülde ki başarı artışı

%42.3



Başarı düzeyi en yüksek il %77 ile Elazığ

Başarı düzeyi en düşük il %50 ile Afyonkarahisar



Bu dersin son test başarı oranına göre;

%96 başarı oranı ile Killis ve Afyonkarahisar en başarılı illerimizdir

%84 ile Hakkari en düşük başarı oranını sahip ilimizdir



■ son test
ortalama
başarısı

ÖN TEST - SON TEST DEĞİŞİMİ



Modül	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama	Değişim %
16.1 Temel Fiziksel Aktivite Eğitimi	★★★★ 3.64	★★★★★ 5.18	42.3
16.2 Çocuklarda Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.3 Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.4 Yaşlılarda Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.5 Engellilerde Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.6 İş Yerinde Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.7 Gebelerde Fiziksel Aktivite	---	---	---



ÖN TEST - SON TEST DEĞİŞİMİ

Modül	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama	Değişim %
16.8 Kanser ve Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.9 Kardiyovasküler Hastalıklar ve Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.10 KOAH ve Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.11 Diyabet ve Fiziksel Aktivite	---	---	---
16.12 Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları ve Fiziksel Aktivite	---	---	---







MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI

16.1. Temel Fiziksel Aktivite Eğitimi ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin genel nüfusta;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.

ÖRNEK SORULAR

1. Koroner kalp hastalığı olan bireylerde beden eğitimi sırasında çekilen EKG'de özellikle hangi alanda değişiklikler beklenir?
 - A. p dalgasında
 - B. r dalgasında
 - C. R dalgasında
 - D. ST segmentinde
 - E. T segmentinde
2. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir kişiye egzersiz önermenin faydalarından biri değildir?
 - A. Kalp ve damar sistemi üzerinde olumlu etki eder.
 - B. Tüm vücudu ilgilendiren faydaları vardır.
 - C. Diyabetli hastalarda kan şekerini düşürür
 - D. Kolesterolü düşürür.

3. **Bir beden eğitimi danışmanlığında aşağıdaki bileşenlerden hangisi/hangileri bulunmalıdır?**

- I. Sıklığı
- II. Süresi
- III. Şiddeti
- IV. Zaman planı

- A. I ve III
- B. II ve IV
- C. I, II, ve III
- D. Sadece IV
- E. I, II, III ve IV

4. **Koroner kalp hastalığı olan kişilerde hangi egzersiz şiddetinin üzerine çikıldığına hastalığın tetiklenme riski vardır?**

- A. 2 MET (Metabolik Eşdeğer) ve üzeri şiddetteki fizik aktiviteler (tenis oynama, basketbol, hızlı koşma, dağcılık vb.) akut koroner sendromu tetikleyebilir.
- B. 4 MET (Metabolik Eşdeğer) ve üzeri şiddetteki fizik aktiviteler (tenis oynama, basketbol, hızlı koşma, dağcılık vb.) akut koroner sendromu tetikleyebilir.
- C. 6 MET (Metabolik Eşdeğer) ve üzeri şiddetteki fizik aktiviteler (tenis oynama, basketbol, hızlı koşma, dağcılık vb.) akut koroner sendromu tetikleyebilir.
- D. 8 MET (Metabolik Eşdeğer) ve üzeri şiddetteki fizik aktiviteler (tenis oynama, basketbol, hızlı koşma, dağcılık vb.) akut koroner sendromu tetikleyebilir.
- E. 10 MET (Metabolik Eşdeğer) ve üzeri şiddetteki fizik aktiviteler (tenis oynama, basketbol, hızlı koşma, dağcılık vb.) akut koroner sendromu tetikleyebilir.

5. **Erişkinler için ideal eşik kalori değeri, haftada kaç kalordir?**

- A. 500 kkalori
- B. 1000 kkalori
- C. 2000 kkalori
- D. 5000 kkalori
- E. 10000 kkalori

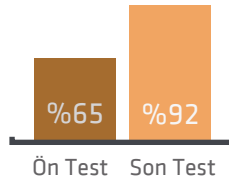




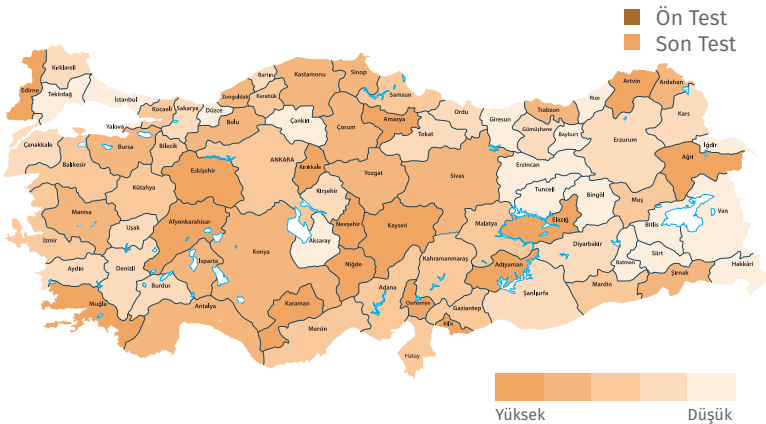
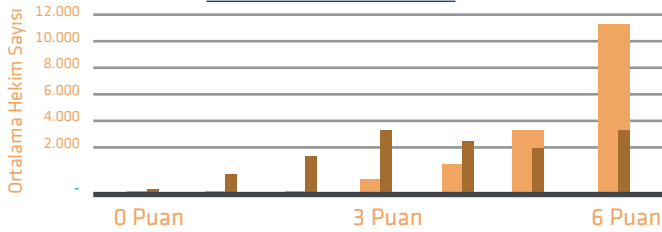
16.1. TEMEL FİZİKSEL AKTİVİTE EĞİTİMİ

Ön Teste Katılan Aile Hekimi Sayısı : 17,061
Son Teste Katılan Aile Hekimi Sayısı : 17,025

Ortalama Başarı



Puana Göre Dağılım





ÖN TEST

1.	Elazığ	%78		
2.	Edirne	%77		
3.	Isparta	%77		
4.	Karaman	%75		
5.	Osmaniye	%75		
6.	Kırşehir	%75	77.	Artvin %57
7.	Sivas	%74	78.	Hakkari %56
8.	Kocaeli	%74	79.	Erzincan %56
9.	Muğla	%74	80.	Bayburt %52
10.	Adıyaman	%73	81.	Afyon %50



SON TEST

1.	Kilis	%96		
2.	Afyon	%96		
3.	Nevşehir	%95		
4.	Edirne	%95		
5.	Karaman	%95		
6.	Ağrı	%95	77.	Iğdır %87
7.	Osmaniye	%95	78.	Erzincan %86
8.	Amasya	%94	79.	Tunceli %85
9.	Muğla	%94	80.	Van %85
10.	Elazığ	%94	81.	Hakkari %84



DEĞİŞİM

1.	Afyon	%92		
2.	Bayburt	%68		
3.	Artvin	%65		
4.	Kırıkkale	%60		
5.	Ağrı	%55		
6.	Çankırı	%55	77.	Bingöl %30
7.	Erzincan	%55	78.	Düzce %29
8.	Rize	%53	79.	Isparta %28
9.	Kastamonu	%52	80.	Kırşehir %28
10.	Nevşehir	%52	81.	Elazığ %23





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.2. Çocuklarda Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin çocuklarda;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.3. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin yetişkinlerde;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.



MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.4. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin yaşlılarda;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.



MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.5. Engellilerde Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin engellilerde;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.



MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.6. İş Yerinde Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin masa başı çalışanlarda;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.7. Gebelerde Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin gebelerde;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.8. Kanser ve Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin kanser hastalarında;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.



MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.9. Kardiyovasküler Hastalıklar ve Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin kardiyovasküler hastalıklarda;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.10. KOAH ve Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin KOAH hastalarında;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI

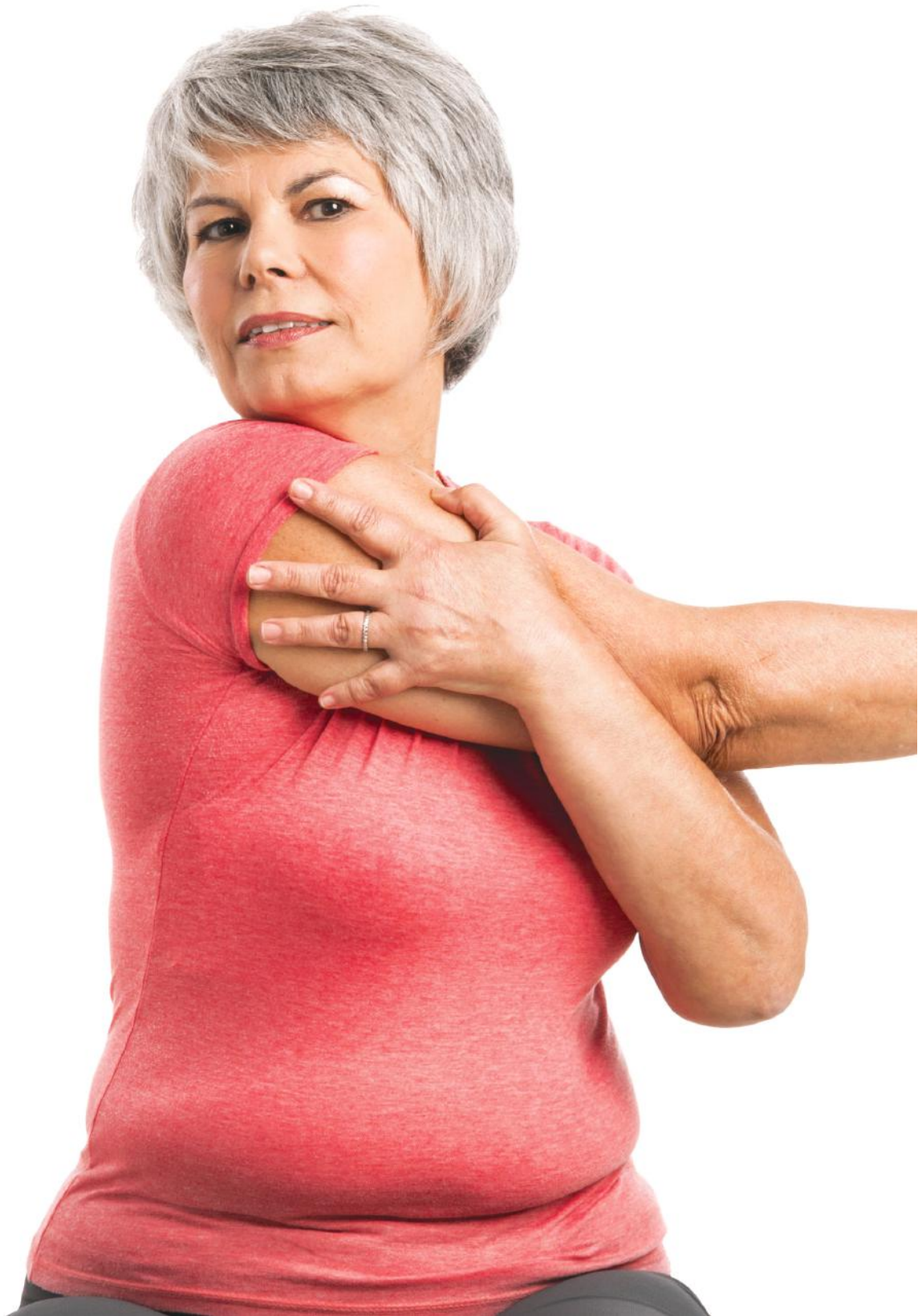


16.11. Diyabet ve Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin diyabet hastalarında;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiyeye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.





MODÜLDEKİ DERSLERİN HEDEFLERİ VE ÖN TEST-SON TEST SORULARI



16.12. Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları ve Fiziksel Aktivite *

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu dersin sonunda aile hekimlerinin Kas ve İskelet Sistemi hastalıklarında;

- I. Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları,
- II. Fiziksel aktivitenin zararlı olabileceği durumlar,
- III. Fiziksel aktivite çeşitleri,
- IV. Kişiye uygun fiziksel aktivite şiddetinin hesaplanması,
- V. Fiziksel aktivite bileşenleri,
- VI. Fiziksel aktivite önerileri, hakkında bilgi sahibi olması ve kendisine kayıtlı kişilere danışmanlık vermesi hedeflenmiştir.

* 16.2 - 16.3 - 16.4 - 16.5 - 16.7 -16.8 -16.9 - 16.10 - 16.11 - 16.12 dersleri AHUZEM'e diğer modüllerin analizi için ön test son test yapılması sonrasında girdikleri için ön test ve son teste tabi tutulmamıştır. Bu nedenle derslerin sadece öğrenim hedefleri bulunmaktadır.

Test analiz ve örnek soruları bulunmamaktadır.