**Allgemeine Informationen**

**Tool: Der IPAQ Fragebogen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Art des Tools** | Fragebogen |
| **Zielgruppe** | * Unternehmer/innen * Führungskräfte * Personalabteilung * Mitarbeitende |
| **Bearbeitungs-zeit** | 15 Minuten |
| **Beschreibung des Tools** | Der IPAQ Fragebogen (International Physical Activity Questionnaire) ist ein Selbstbewertungsinstrument, das von der IPAQ-Gruppe entwickelt wurde. Der Fragebogen soll Menschen dabei helfen, ihr Maß an körperlicher Aktivität selbst zu bewerten. Das kategoriale Bewertungsmodell sieht drei verschiedene Ergebnisse (d. h. "Kategorien") vor:  1. Niedrig: Dieses Ergebnis gilt für Personen, die sich überhaupt nicht körperlich betätigen  2. Mäßig: Dieses Ergebnis bezieht sich auf Personen, die sich mindestens 3 Tage pro Woche intensiv körperlich betätigen ODER 5 Tage pro Woche moderat körperlich aktiv sind ODER 30 Minuten pro Tag spazieren gehen  3. Hoch: Dieses Ergebnis gilt für Personen, die sich 7 Tage pro Woche mäßig intensiv körperlich betätigen.  Der IPAQ-Fragebogen ist öffentlich zugänglich, KOSTENLOS und OFFEN: Akademiker und Wissenschaftler aus allen Bereichen der Wissenschaft sind herzlich eingeladen, ihn als methodischen Rahmen für ihre Forschungen zu nutzen. Den IPAQ-Fragebogen gibt es in zwei verschiedenen Versionen:  - Kurzversion, empfohlen für kleine Pilotinitiativen auf lokaler Ebene ODER im Fall von körperlicher Aktivität in den letzten sieben Tagen  - Langversion, empfohlen für groß angelegte Forschungsprogramme ODER im Fall von "üblicher körperlicher Aktivität" (d.h. Athleten, Sportler)  Im Rahmen des AKKU-Projekts werden die Partner die Kurzversion vorschlagen, da sie für den Umfang und die Größenordnung dieses Arbeitspakets wesentlich besser geeignet ist |
| **Vorteile des Tools** | Im Rahmen des AKKU-Projekts kann das IPAQ-Instrument von strategischer Bedeutung sein, um die durchschnittliche Zeit zu bewerten, die Mitarbeiter/Führungskräfte mit körperlicher Aktivität verbringen. Die wissenschaftliche Literatur, die körperliche Aktivität mit besserer Arbeitsleistung in Verbindung bringt, ist äußerst reich an Beiträgen. Auf der Grundlage der Ergebnisse können das Management und/oder die Eigentümer der Organisation weitere Richtlinien/Empfehlungen/interne Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils entwickeln, die dem Wohlbefinden und der Arbeitsfähigkeit der Arbeitnehmer/Angestellten zugute kommen können, und diese unterstützen. |
| **Dauer** | 15 Minuten |
| **So verwenden Sie das Tool** | Der Fragebogen unterscheidet klar zwischen MÄSSIGEN und STARKE körperlichen Aktivitäten:  - MÄSSIGE körperliche Aktivitäten: Wir meinen Aktivitäten, die eine mäßige körperliche Anstrengung erfordern und bei denen Sie etwas schwerer atmen als normal  - STARKE körperliche Aktivitäten: Wir meinen Aktivitäten, die ein hohes Maß an körperlicher Anstrengung erfordern und bei denen das Atmen viel schwieriger ist als normal.  Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, denn je nach Aktivität wird der Input der Befragten auf unterschiedliche Weise verarbeitet. Starke Aktivitäten verbrauchen doppelt so viele METs wie moderate Aktivitäten: MET (metabolische Äquivalente) ist die elementare Einheit, die in der Gesundheitswissenschaft verwendet wird, um den Energieverbrauch des Körpers zu berechnen, und, einfacher ausgedrückt, die Intensität einer Übung oder Aktivität. Nach wissenschaftlichen Maßstäben bedeutet dies zum Beispiel:  - 1 MET = Körper in Ruhe (d. h. im Sitzen) = etwa 3,5 Milliliter Sauerstoff, die pro Kilogramm (kg) Körpergewicht pro Minute verbraucht werden.  - 12,3 METs = Seilspringen  - Etc...  Im Allgemeinen:  - Leichte körperliche Aktivitäten < 3 METs  - 3 METs < MÄSSIGE körperliche Aktivitäten < 6 METs  - 6 METs < STARKE Aktivitäten  Die Befragten können ihre durchschnittlichen wöchentlichen METs selbst nach dieser einfachen Formel berechnen:  METs INTENSIVE Aktivitäten = Minuten/Tag \* Tage \* 8 METs = XXX  METs MÄSSIGE Aktivitäten = Minuten/Tag \* Tage \* 4 METs = YYY  METs aus Gehen = Minuten/Tag \* Tage \* 2,5 METs (langsam); 3 METs (moderat); 3,3 METs (zügig) = ZZZ  Gesamt. METs pro Woche = XXX + YYY + ZZZ  - Wenn die Befragten weniger als 700 METs/Woche konsumieren → sind sie INAKTIV  - Wenn die Befragten zwischen 700 und 2519 METs/Woche verbrauchen → sind sie AKTIV  - Wenn die Befragten mehr als 2520 METs/Woche konsumieren → sind sie AKTIV oder SEHR AKTIV |
| **Einordnung im Haus der Arbeitsfähig-keit** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | Sensibilisierung | Analyse | Umsetzung | | **Arbeitsorganisation** |  |  |  | | **Werte und Einstellungen** |  |  |  | | **Qualifikation und Kompetenzen** |  |  |  | | **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** |  |  |  | |
| **Quelle** | https://sites.google.com/site/theipaq/home |