**Regulacja zdolności do pracy
w małych i mikroprzedsiębiorstwach UE za pomocą narzędzi multimedialnych**



Narzędzie 17

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej

**Cel**

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (ang.International Physical Activity Questionnaire) jest narzędziem samodzielnej oceny opracowanym przez [IPAQ](https://sites.google.com/site/theipaq/home). Kwestionariusz ma na celu pomóc ludziom w samodzielnej ocenie poziomu ich aktywności fizycznej. Wynikiem oceny jest przypisanie do jednej z trzech kategorii:

1. Niska: wynik ten przypisywany jest osobom, które nie podejmują żadnej aktywności fizycznej jakiegokolwiek rodzaju.
2. Umiarkowana: wynik ten przypisywany jest osobom, które uprawiają intensywną aktywność fizyczną minimum 3 dni w tygodniu LUB aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności 5 dni w tygodniu LUB 30 minut dziennie spaceru.
3. Wysoka: wynik ten przypisywany jest osobom, które uprawiają aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności 7 dni w tygodniu.

Kwestionariusz jest dostępny bezpłatnie dla wszystkich: naukowcy i badacze ze wszystkich dziedzin nauki są zachęcani do opierania się na nim jako ramie metodologicznej. Kwestionariusz jest dostępny w dwóch wersjach:

* - wersja krótka, zalecana dla małych inicjatyw na poziomie lokalnym LUB w przypadku „aktywności fizycznej w ciągu ostatnich siedmiu dni".
* - wersja długa, zalecana dla programów badawczych na dużą skalę LUB w przypadku "zawodowej, codziennej aktywności fizycznej" (tj. atleci, sportowcy).

Na potrzeby projektu AKKU, proponujemy wykorzystanie wersji krótkiej, która lepiej odpowiada celom i skali tego pakietu roboczego.

**Grupa docelowa**

Wszyscy, bez względu na płeć i wiek, wykształcenie czy wykonywany zawód.

**Korzyści**

W ramach projektu AKKU, to narzędzie może mieć strategiczne znaczenie dla oceny średniego czasu, jaki pracownicy/menedżerowie spędzają na aktywności fizycznej. Literatura naukowa wskazująca na związki między aktywnością fizyczną i wyższą wydajnością pracy jest niezwykle bogata. Na podstawie wyników, kierownictwo, właściciele organizacji mogą opracować, utrzymać i promować dalsze wytyczne, zalecenia, polityki wewnętrzne w celu zachęcenia do zdrowego stylu życia, który może korzystnie wpłynąć na samopoczucie pracowników i ich zdolność do pracy.

**Czas trwania**

Wypełnienie kwestionariusza nie powinno zająć więcej niż 15 minut.

**Sposób korzystania z narzędzia**

Kwestionariusz wyraźnie rozróżnia UMIARKOWANĄ i INTENSYWNĄ aktywność fizyczną:

* **UMIARKOWANA** aktywność fizyczna oznacza aktywność, która wymaga umiarkowanego wysiłku fizycznego i sprawia, że oddycha się nieco szybciej niż w stanie spoczynku,
* **INTENSYWNA** aktywność fizyczna oznacza aktywność, która wymaga dużego wysiłku fizycznego i sprawia, że oddycha się znacznie szybciej niż w stanie spoczynku,

Rozróżnienie to jest bardzo ważne, ponieważ w zależności od rodzaju aktywności fizycznej odpowiedzi są dalej analizowane w różny sposób.

Intensywna aktywność zużywa dwa razy więcej MET niż umiarkowana: MET (ekwiwalent metaboliczny) to elementarna jednostka używana w naukach o zdrowiu do obliczania wydatku energetycznego organizmu, a w prostszych słowach - intensywności ćwiczenia lub aktywności. Na przykład, według standardów naukowych:

- 1 MET = ciało w spoczynku (tj. pozycja siedząca) = około 3,5 mililitrów tlenu zużywanego na kilogram (kg) masy ciała na minutę.

- 12,3 MET = skakanie na skakance

- itd....

A bardziej ogólnie:

* **LEKKA** aktywność fizyczna < 3 MET
* 3 MET < **UMIARKOWANA** aktywność fizyczna < 6 MET
* 6 MET < **INTENSYWNA** aktywność fizyczna

Odpowiadający mogą samodzielnie obliczyć swoje średnie MET postępując zgodnie z poniższym wzorem:

* MET dla INTENSYWNEJ aktywności = minuty w ciągu dnia \* liczba dni \* 8 MET = XXX
* MET dla UMIARKOWANEJ aktywności = minuty w ciągu dnia \* liczba dni \* 4 MET = YYY
* MET wynikające z chodzenia, spacerowania = minuty w ciągu dnia \* liczba dni \* 2,5 MET (chód wolny) albo 3 MET (chód umiarkowany) albo 3,3 MET (chód szybki) = ZZZ

Całkowita liczba MET w ciągu tygodnia = XXX + YYY + ZZZ

Jeśli osoba zużywa mniej niż 700 MET/tyg. **→** osoba jest NIEAKTYWNA

Jeśli osoba zużywa 700-2519 MET/tyg. **→** osoba jest WYSTARCZAJĄCO AKTYWNA

Jeśli osoba zużywa więcej niż 2520 MET/tyg. **→** osoba jest AKTYWNA lub BARDZO AKTYWNA

Odpowiadając na poniższą ankietę, masz możliwość oceny i oszacowania rodzaju (i jakości) aktywności fizycznej, którą wykonujesz w ciągu tygodnia. Udziel odpowiedzi, nawet jeśli nie uważasz się za osobę aktywną, pomyśl o czynnościach wykonywanych w pracy, w domu (np. prace ogrodnicze i porządkowe), związanych z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, np. drodze do pracy i z pracy, robieniu zakupów.

Pytania będą dotyczyły czasu, jaki spędziłeś na aktywności fizycznej w ciągu ostatnich 7 dni. Proszę odpowiedz na każde pytanie, nawet jeśli nie uważasz za osobę aktywną.

|  |
| --- |
| Lista kontrolna: plan działania |
| Co powinno zostać zrobione? | Jak (procedura)? | Szacowany koszt | Priorytet | Do kiedy? (data) | Kto jest odpowiedzialny? |
| **Wspieranie i promocja kultury organizacyjnej, która nagradza i wzmacnia dobre samopoczucie, uważność oraz sprawność zarówno fizyczną, jak i umysłową**  | Ustanowienie systemu zachęt dla pracowników, którzy przyjmują i wdrażają nowe rutyny i nawyki, które pomagają im przezwyciężyć siedzący tryb życia (np. we wszystkie piątki pracownicy mogą wychodzić z biura dwie godziny wcześniej, jeśli przyjadą do pracy na rowerze). |  | [ ]  **wysoki**[ ]  **średni**[ ]  **niski** |  |  |

|  |
| --- |
| **INTENSYWNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:**  |
| Przypomnij sobie wszystkie czynności wymagające intensywnej aktywności fizycznej, wykonywanej w ciągu ostatnich 7 dni. INTENSYWNA aktywność fizyczna wywołuje bardzo szybkie oddychanie i bardzo szybkie bicie serca. Pomyśl tylko o czynnościach, które trwały co najmniej 10 min. bez przerwy. |
| 1. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywałeś/aś czynności wymagające intensywnej aktywności

fizycznej (np. dźwiganie ciężkich przedmiotów, aerobik, szybki bieg, szybka jazda rowerem)? * Tak – przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dni
* Nie ◻️, *przejdź do pytania 3*
 |
| 1. Przeciętnie ile czasu wykonywałeś/aś czynności wymagające intensywnej aktywności fizycznej w ciągu takiego dnia?
* \_\_\_\_\_\_ godzin dziennie
* \_\_\_\_\_\_ minut dziennie
* Nie wiem ◻️
 |
| **UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:** |
| Przypomnij sobie wszystkie czynności wymagające umiarkowanej aktywności fizycznej, wykonywanej w ciągu ostatnich 7 dni. UMIARKOWANA aktywność fizyczna wywołuje trochę szybsze oddychanie i trochę szybsze bicia. Pomyśl tylko o czynnościach, które trwały co najmniej 10 min. bez przerwy. |
| 1. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywałeś/aś czynności wymagające umiarkowanej aktywności

fizycznej (np. noszenie lżejszych ciężarów, jazda rowerem w normalnym tempie, gra w siatkówkę, bardzo szybki marsz)? * Tak – przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dni
* Nie ◻️, *przejdź do pytania 5*
 |
| 1. Przeciętnie ile czasu wykonywałeś/aś czynności wymagające umiarkowanej aktywności fizycznej w ciągu takiego dnia?
* \_\_\_\_\_\_ godzin dziennie
* \_\_\_\_\_\_ minut dziennie
* Nie wiem ◻️
 |
| **CHODZENIE LUB SPACERY:** |
| Przypomnij sobie, ile czasu zajęło Ci chodzenie w ciągu ostatnich 7 dni. Pomyśl o chodzeniu związanym z pracą, chodzeniu ulicą, np. po zakupy, do pracy, a także o spacerach.  |
| 1. Czy w ciągu ostatnich 7 dni chodziłeś/aś co najmniej 10 min. bez przerwy?
* Tak – przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? ................... dni
* Nie ◻️, *przejdź do pytania 7*
 |
| 1. Przeciętnie ile czasu poświęcałeś/aś na chodzenie lub spacery w ciągu takiego dnia?
* \_\_\_\_\_\_ godzin dziennie
* \_\_\_\_\_\_ minut dziennie
* Nie wiem ◻️
 |
| **SIEDZENIE:** |
| Przypomnij sobie ile czasu w ostatnich 7 dni spędziłeś/aś siedząc? Chodzi np. o siedzenie przy biurku, siedzenie podczas odwiedzin u znajomych, podczas czytania, a także siedzenie lub leżenie podczas oglądania telewizji. Proszę uwzględnij czas spędzony na siedzeniu w domu, w pracy, w szkole, w pojazdach i w innych miejscach. |
| 1. Ile czasu spędziłeś/aś siedząc w ostatnich 7 dniach?
* \_\_\_\_\_\_ godzin dziennie
* \_\_\_\_\_\_ minut dziennie
* Nie wiem ◻️
 |