**Strumento17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tipo di strumento** | |  |  | | --- | --- | |  | Liste di controllo | |  | Guide/Opuscoli | | **X** | Questionari | |  | Strumenti Excel | |  | Video | |  | Infografiche | |
| **Nome dello strumento** | **Il questionario IPAQ** |
| **Gruppo di destinazione** | **Tutti** |
| **Fornito da** | **IDP European Consultants** |
| **Lingua** | **ITA** |
| **Parole chiacve** | **Salute; benessere** |
| **Durata in minuti** | 15 minuti |
| **Descrizione dell’obiettivo (max. 500 caratteri)** | |
| L'IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) è uno strumento di autovalutazione sviluppato dal gruppo IPAQ. Il questionario mira ad aiutare le persone a valutare da sole il loro livello di attività fisica. Il modello di punteggio categorico propone tre diversi risultati (cioè "categorie"):   1. Basso: questo risultato è per le persone che non praticano affatto attività fisiche di qualsiasi tipo 2. Moderato: questo risultato è per le persone che praticano attività fisica vigorosa un minimo di 3 giorni a settimana o 5 giorni a settimana di attività fisica di intensità moderata o 30 minuti al giorno di cammino 3. Alto: questo risultato è per le persone che praticano attività fisica moderata-intensa 7 giorni a settimana   Il questionario IPAQ è pubblicamente disponibile, in accesso LIBERO e APERTO: gli accademici e gli studiosi di tutti i settori della scienza sono fortemente incoraggiati a fare affidamento su di esso come quadro metodologico per le loro ricerche. Il questionario IPAQ è disponibile in due versioni diverse:   * Versione corta, raccomandata per piccole iniziative a livello locale o nel caso dell'attività fisica negli ultimi sette giorni * Versione lunga, raccomandata per programmi di ricerca su larga scala o nel caso di "attività fisica abituale" (cioè atleti, sportivi)   Nel contesto del progetto AKKU, i partner proporranno la versione breve in quanto molto più adatta allo scopo e alla scala di questo pacchetto di lavoro. | |
| **Benefici dello strumento (max. 500 caratteri)** | |
| Nel contesto del progetto AKKU, lo strumento IPAQ può essere di rilevanza strategica per valutare il tempo medio che i dipendenti/dirigenti trascorrono in attività fisica. La letteratura scientifica che correla l'attività fisica con una migliore performance lavorativa è estremamente ricca di contributi. Sulla base dei risultati, la direzione e/o i proprietari dell'organizzazione possono sviluppare, sostenere e promuovere ulteriori linee guida/raccomandazioni/politiche interne per incentivare uno stile di vita sano che possa beneficiare il benessere dei lavoratori/dipendenti e la capacità lavorativa. | |
| **Durata (se applicabile)** | |
| Il questionario non dovrebbe richiedere più di 15 minuti per essere completato dagli intervistati. | |
| **Come utilizzare lo strumento (max. 1000 caratteri)** | |
| Il questionario fa una chiara distinzione tra attività fisiche MODERATE e VIGOROSE:   * Attività fisiche MODERATE: si tratta di attività che richiedono uno sforzo fisico moderato e che la fanno respirare un po' più difficilmente del normale * Attività fisiche VIGOROSE: si tratta di attività che richiedono un grande sforzo fisico e fanno respirare con molta più difficoltà del normale.   La distinzione è molto importante poiché, a seconda dell'attività considerata, gli input degli intervistati vengono elaborati in modi diversi. Le attività vigorose consumano il doppio dei MET rispetto a quelle moderate: MET (equivalenti metabolici) è l'unità elementare usata nella scienza della salute per calcolare il dispendio energetico del corpo e, in termini più semplici, l'intensità di un esercizio o attività. Per esempio, secondo gli standard scientifici:   * 1 MET = corpo a riposo (cioè seduto) = circa 3,5 millilitri di ossigeno consumati per chilogrammo (kg) di peso corporeo al minuto. * 12,3 MET = saltare la corda * Ecc...   Più in generale:   * Attività fisiche LEGGERE < 3 METs * 3 METs < attività fisiche MODERATE < 6 METs * 6 METs < attività VIGOROSE   Gli intervistati possono calcolare da soli la loro media settimanale di METs seguendo questa formula molto semplice:  METs attività INTENSE = minuti/giorno \* giorni \* 8 METs = XXX  METs attività MODERATE = minuti/giorno \* giorni \* 4 METs = YYY  METs da camminata = minuti/giorno \* giorni \* 2,5 METs (lento); 3 METs (moderato); 3,3 METs (veloce) = ZZZ  Tot. METs per settimana = XXX + YYY + ZZZ  Se gli intervistati consumano meno di 700 METs/settimana → sono INATTIVI  Se gli intervistati consumano tra 700 e 2519 METs/settimana → sono SUFFICIENTEMENTE ATTIVI  Se gli intervistati consumano più di 2520 METs/settimana → sono ATTIVI o MOLTO ATTIVI | |
| Piano e Area | |
| |  |  | | --- | --- | |  | Ambiente di lavoro, organizzazione del lavoro, leadership | |  | Valori, atteggiamenti, motivazione | |  | Conoscenze, capacità tecniche (competenze) | | X | Salute e prestazioni |  |  |  | | --- | --- | |  | Sensibilizzare | | X | Analizzare | |  | Realizzare | | |
| **Video (YouTube), se applicabile** | n/d |
| **Denominazione file (Assicurati di includere l'estensione!)** | AKKU\_TOOL 17 (IDP).doc |
| **Fonte** | <https://sites.google.com/site/theipaq/home> |