**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>  |