**Регулатива за работна способност во мали и микро претпријатија преку мултимедијални прилагодливи алатки**



**Алатка 17**

**IPAQ прашалник**

**Опис на целта**

IPAQ (Интернационален прашалник за физичка активност) е алатка за самооценување развиена од [групата IPAQ](https://sites.google.com/site/theipaq/home). Прашалникот има за цел да им помогне на луѓето сами да го проценат нивото на физичка активност. Моделот на категорични резултти предлага три различни резултати (т.е. “Категории”):

1. Низок : овој резултат е за луѓе кои воопшто не се занимаваат со никакви физички активности од било кој тип
2. Умерен: овој резултат е за луѓе кои практикуваат енергична физичка активност најмалку 3 или 5 пати неделено физичка активност со умерен интензитет или 30 минути дневно пешачење.
3. Висок : овој резултат е за луѓе кои практикуваат умерено –интензивни физички активности 7 дена во неделата

IPAQ прашалникот е јавно достапен, со БЕСПЛАТЕН и ОТВОРЕН пристап: академците и научниците од сите области на науката се многу охрабрени да се потпрат на него како методолошка рамка. Прашалникот IPAQ доаѓа во две различни верзии:

* Кратка верзија, препорачана за мали пилот-иницијативи на локално ниво или во случај на “физичка активност во поселдните седум дена”
* Долга верзија се препорачува за големи истражувачки програми ИЛИ во случај на „вообичаена физичка активност“ (т.е. спортисти, спортисти/жени)

Во контекст на АККУ проектот, партнерите ќе предлоѓат кратка верзија како многу посоодветна за обемот на овој Работен Пакет.

**Целна група**

Сите, без разлика на пол или потекло , без оглед на професионалното исксутво и занимање

**Придобивка од алатката**

Во контекст на АККУ проектот, IPAQ алатката може да има стратешка важност во пристапот на просечното време кое вработените/менаџерите го минуваат физички активно. Научната литература што ја поврзува физичката активност со подобри работни перформанси е исклучително богата со придонеси. Врз основа на резултатите, менаџментот и/или сопствениците на органзиациите може да развијат, одржат и промовираат понатаможен водич/препораки/внатрешни политики за да поттикне здрав начин на живот кој може да биде од корист за добросостојбата и работната способност на работниците/вработените.

**Времетраење**

Прашалникот не би требало да одземе повеќе од 15 минути з ада се комплетира.

**Како да се користи алатката**

Прашалникот прави јасна разлика помеѓу УМЕРЕНИ и ЕНЕРГИЧНИ физички актвиности :

* **УМЕРЕНИ** физички актвиности: подразбираме активности кои бараат умерена доза на физички напор и ве тераат да дишете нешто потешко од нормалното
* **ЕНЕРГИЧНИ** физички активности: подразбираме активности кои бараат голем борј физички напори и ве тераат да дишете многу потешко од нормалното

Разликата е многу важна бидејќи во зависност од разгледуваната активност, придонесите од испитаниците се обработуваат на различни начини.

Енергичните активности трошат двојно повеќе МЕТ од умерените: МЕТ (метаболички еквиваленти) е е елементарна единица која се користи во здравството за пресметување на потрошената енергија на телото и поедноставно, интензитетото на вежбање или актвиност. На пример според научните стандарди:

* 1 MET = тело во мирување (т.е. седење) = приблиѓно 3,5милилитри потрошен кислород по килограм телесна тежина во минута.
* 12,3 МЕТ = скокање јаже
* Итн....

Поопшто:

* **ЛЕСНИ** физички актвиности < 3MET
* 3 MET<**УМЕРЕНИ** фзички актвиности <6MET
* 6 MET < **ЕНЕРГИЧНИ** актвиности

Испитаниците можат самите да ги пресметаат нивните просечни неделни МЕТ следејќи ја оваа многу едноставна формула :

* МЕТ Енергични активности =минути дневно \*денови\* 8 МЕТ = XXX
* МЕТ УМЕРЕНИ активности = минути дневно \*денови\*4 МЕТ =YYY
* МЕТ од пешачење =минути дневно\*денови\*2,5 МЕТ (бавно), 3 МЕТ (умерено), 3,3 МЕТ (брзо) = ZZZ

Тотално МЕТ неделно = XXX+YYY+ZZZ

Ако испитаниците консумираат помалку од 700 МЕТ / неделно **→** тие се НЕАКТИВНИ

Ако испитаниците консумираат помеѓу 700 и 2519 МЕТ/неделно **→** тие се ДОВОЛНО АКТИВНИ

Ако испитаниците консумираат повеќе од 2520 МЕТ / неделно **→** тие се АКТИВНИ или МНОГУ АКТИВНИ

Со одговарање на следнава анкета, имате можност да ги процените и оцените видовите (и квалитетот) на физичките активности што ги правите на неделно ниво. Ве молиме, продолжете да одговарате дури и ако не се сметате себеси за активна личност: размислете за активностите што ги извршувате на работа, дома (т.е. градинарство и чистење куќа), прошетки за да стигнете од место до место итн.

Прашањата ќе се однесуваат за времето кое сте го поминале како физички активни во последните 7 дена. Ве молиме одговорете на секое прашање дури и ако не се сметате себеси за активна личност.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Листа за проверка: План за акција | | | | | |
| **Што треба да се направи ?** | **Како (постапка) ?** | **Проценка на трошоците** | **Приоритет** | **До кога? (датум)** | **Кој е одоговорен?** |
| **Негувајте и промовирајте организациска култура која наградува и ја зајакнува самодовербата, внимателноста и менталната и физичката кондиција** | Поставете рамка за поттик за работниците кои прифаќаат и прифаќаат нови рутини и навики кои ги поддржуваат во надминувањето на нивниот седечкиот начин на живот (на пр., на сите работници во петок им е дозволено да ја напуштат канцеларијата два часа пред традиционалниот распоред ако доаѓаат со велосипед) |  | **☐ Висок**  **☐ Среден**  **☐ Низок** |  |  |

|  |
| --- |
| **ЕНЕРГИЧНИ АКТИВНОСТИ:** |
| Ве молиме, обидете се да мислите на сите енергични активности кои сте ги имале во последните 7 дена. Под ЕНЕРГИЧНИ активности се мисли на активности со висока-физичка побарувачка кои ви го трошат здивот побрзо од нормалното. Мислете само на енергични актвиности кои траеле најмалку 10 минути. |
| 1. Во текот на минатата недела, колку дена правевте енергични физички активности (на пр. физички вежби, кревање тегови, трчање итн.)?  • \_\_\_\_\_\_ден(и) неделно  • Не сум правел активности од ваков вид◻️, *прескокнете го прашањето 3* |
| 2. Колку време помина на енергични активности во еден од тие денови?  • \_\_\_\_\_\_ часа дневно  • \_\_\_\_\_\_ минути дневно  • Не знам ◻️ |
| **УМЕРЕНИ АКТИВНОСТИ:** |
| Ве молиме, обидете се да размислите за сите умерени активности што ги извршивте во последните 7 дена. Под УМЕРЕНИ подразбираме активности со лесна –физичка побарувачка што ве натера да дишете потешко од нормалното. Размислете само за умерени активности кои траеле најмалку 10 минути |
| 1. Во текот на минатата недела, колку дена правевте умерени физички активности (на пример, возење велосипед, носење лесен товар итн.)?   • \_\_\_\_\_\_ден(и) неделно  • Не сум правел активности од ваков вид◻️, *прескокнете на прашањето 5* |
| 1. Колку време помина во умерени активности во еден од тие денови?   • \_\_\_\_\_\_ часа дневно  • \_\_\_\_\_\_ минути дневно  • Не знам ◻️ |
| **ПЕШАЧЕЊЕ :** |
| Ве молиме, обидете се да размислите за времето кое го помивате во пешачење поселдните 7 дена (на пр. Од работа до дома, и обратно, за задоволство, спорт и.или рекреација) |
| 1. Во текот на минатата недела, колку дена пешачеше најмалку 10 минути?   • \_\_\_\_\_\_ден(и) неделно  • Не сум правел активности од ваков вид ◻️, *прескокнете на прашање 7* |
| 1. Колку време помина пешачејќи во еден од тие денови?   • \_\_\_\_\_\_ часа дневно  • \_\_\_\_\_\_ минути дневно  • Не знам ◻️ |
| **СЕДЕЊЕ:** |
| Ве молиме, обидете се да размислите за времето кое го помианвте седејќи во последните 7 дена (на пр. Пишувајќи домашна, учејќи, читајќи, лежејќи, итн.) |
| 1. Во текот на минатата недела, колку време помина седејќи?   • \_\_\_\_\_\_ часа дневно  • \_\_\_\_\_\_ минути дневно  • Не знам ◻️ |