

IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Short Form)

Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív Rövidített Változata

Szeretnénk megismerni az Ön mindennapos, jellemző fizikai aktivitását. A kérdések az utolsó hét napra vonatkoznak, de ha ezek lényegesen különböznének az év nagyobb részétől, akkor írja be zárójelben az egyes kérdések mögé azt a számot, amit Ön a testmozgását, fizikai aktivitását az egész évben (annak nagyobb részében) jellemezi.

Csak azokat a testmozgásokat tüntesse fel, amelyek legalább 10 percig tartanak, az ennél rövidebbeket ne.

Intenzívnek az olyan testmozgást nevezzük, ami jelentősen fokozza a lihegését, növeli a pulzusszámát, amitől fél-egy óra alatt elfárad (ha nem szokott hozzá az évek során).

1. Az elmúlt 7 nap során hány napon végzett intenzív fizikai mozgást (nagy súlyok emelése, ásás, kocogás-futás, izzasztó kerékpározás)?
.....napon az elmúlt héten
.....percen át naponta
2. Mérsékelt erősségű (kissé lihegtető) testmozgást mennyit végzett az elmúlt 7 nap során legalább 10 percen át?
.....napon az elmúlt héten
.....percen át naponta
3. Mennyi időt töltött gyaloglással az elmúlt 7 nap során? Ide sorolható a háztartásban járkálás, az utcai gyalogos közlekedés, a kirándulás, és minden egyéb gyaloglás, amelyik egyfolytában legalább 10 percig tartott.
.....napon az elmúlt héten
.....percen át naponta
4. Naponta mennyi időn át ült az elmúlt 7 napban?
.....órán át naponta
.....percen át naponta

Értékelés:

1. Teljes inaktivitás, vagy a csekély aktivitás nem éri el a következő kategóriákat.
2. Minimális aktivitás:
 - a. 3 vagy több napon intenzív testmozgás legalább 20 percig; vagy
 - b. 5 vagy több napon mérsékelt aktivitás vagy gyaloglás legalább 30 percen át; vagy
 - c. 5 vagy több napon kombináltan gyaloglás, mérsékelt és intenzív testmozgás legalább 600 MET/perc/hét.
3. Egészségjavító fizikai aktivitás:
 - a. intenzív testmozgás legalább 3 napon összesen legalább 1500 MET/perc/hét; vagy
 - b. 7 napon többféle mozgás kombinációja (gyaloglás, mérsékelt vagy intenzív testmozgás) összesen legalább 3000 MET/perc/hét.

MET-percek heti összege: intenzitás MET-ben×aktivitás percekben×heti gyakoriság, ahol:

- a gyaloglás 3,3 MET/perc,
- a mérsékelt/közepes intenzitás 4 MET/perc
- intenzív testmozgás 8 MET/perc

Pl.:

3 napon, naponta 60 percen át élénk testmozgás	$3 \times 60 \times 8 = 1440$ MET/perc/hét
6 napon naponta 30 percen át mérsékelt testmozgás	$6 \times 30 \times 4 = 720$ MET/perc/hét
7 napon naponta 40 percen át gyaloglás	$7 \times 40 \times 3,3 = 924$ MET/perc/hét
	<u>Összesen=3084</u> MET/perc/hét

Ez már éppen egészségjavító fizikai aktivitási szintnek felel meg, hiszen 3000 MET/perc/hétnél több a testmozgás, és a hét minden napján történik valamilyen fizikai aktivitás.