



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه
فعالیت فیزیکی
(IPAQ)



@NUTRIPROS



- تمام فعالیت های بدنی شدیدی را که در طول ۷ روز گذشته حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده اید، مدنظر قرار دهید.

(فعالیت بدنی شدید به فعالیتی اطلاق می شود که قوه بدنی زیادی می خواهد و باعث می شود بسیار شدیدتر از حالت عادی نفس بکشید)

۱- در طول ۷ روز گذشته چند روز آن فعالیت بدنی شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین، حفاری (مثل کندن باغچه)، ایروبیک (ورزش هوازی)، دوچرخه سواری سریع، فوتبال و دویدن داشته اید؟

♦ روز در هفته

۲- معمولا چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت های بدنی شدید به صورت پیوسته صرف کرده اید؟

♦ ساعت در روز

- تمام فعالیت های بدنی متوسطی را که در طول ۷ روز گذشته حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده اید، مدنظر قرار دهید. (فعالیت بدنی متوسط به فعالیتی اطلاق می شود که قوه بدنی متوسطی می خواهد و باعث می شود کمی تندتر از حالت عادی نفس بکشید)

۳- در طول ۷ روز گذشته چند روز آن فعالیت بدنی متوسط مانند حمل بارهای سبک، دوچرخه سواری با سرعت متوسط یا والیبال داشته اید؟

♦ روز در هفته

۴- معمولا چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت های بدنی متوسط به طور پیوسته صرف کرده اید؟

♦ ساعت در روز



مدت زمانی را که در طول ۷ روز گذشته حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته به پیاده روی اختصاص داده اید، مدنظر قرار دهید.

(این قسمت پیاده روی در محل کار، در منزل، برای رفتن از جایی به جای دیگر و هر نوع پیاده روی دیگر که شما به عنوان تفریح، ورزش، تمرینات جسمانی یا در اوقات فراغت انجام داده اید را شامل می شود)

۵- در طول ۷ روز گذشته چند روز آن پیاده روی داشته اید؟

♦ روز در هفته

۶- معمولا چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام پیاده روی صرف کرده اید؟

♦ ساعت در روز

۷- در طول ۷ روز گذشته چه مدت زمانی را در هر روز به نشستن اختصاص داده اید؟

(این قسمت شامل نشستن در محل کار، در منزل، هنگام انجام تکالیف و در اوقات فراغت می باشد. به عبارتی، این قسمت

زمان نشستن پشت میز، نشستن یا لم دادن هنگام تماشای تلویزیون و مطالعه و نشستن با دوستان و فامیل را شامل می شود)

♦ ساعت در روز



نحوه نمره گذاری:

فعالیت به سه دسته شدید (سوال ۱ و ۲ پرسشنامه)، متوسط (سوال ۳ و ۴ پرسشنامه)، و پیاده روی (سوال ۵ و ۶ پرسشنامه) تقسیم می شود. برای فعالیت شدید ضریب ۸، فعالیت متوسط ضریب ۴، و پیاده روی متوسط ضریب ۳/۳ در نظر گرفته می شود. بعد از مشخص شدن ضریب ها مدت زمانی که در هر روز به هر نوع فعالیت اختصاص داده شده را هم در نظر بگیرید و نیز تعداد روزی که در هفته به آن فعالیت اختصاص داده شده را هم در نظر بگیرید و اینها را در هم ضرب کنید. به این صورت:

Expressed as MET-min per week: MET level x minutes of activity x events per week

Sample Calculation

| MET levels | MET-min/week for 30 min episodes, 5 times/week |
|-------------------------------|--|
| Walking = 3.3 METs | $3.3 * 30 * 5 = 495$ MET-min/week |
| Moderate Intensity = 4.0 METs | $4.0 * 30 * 5 = 600$ MET-min/week |
| Vigorous Intensity = 8.0 METs | $8.0 * 30 * 5 = 1,200$ MET-min/week |
| | <hr/> |
| | TOTAL = 2,295 MET-min/week |

Total MET-min/week = (Walk METs*min*days) + (Mod METs*min*days) + Vig METs*min*days)

به عنوان مثال برای کسی که در هفته گذشته فعالیت شدید نداشته، فعالیت متوسط را به مقدار ۱۵ دقیقه ۳ روز در هفته داشته، و پیاده روی متوسط را یک روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه داشته به این صورت محاسبه می شود:

$$0 + (4 \times 15 \times 3) + (3.3 \times 30 \times 1) = 279$$

عددی که بدست می آید را به همین صورت می تونید وارد SPSS کنید

رفرنس:

Lee PH, Macfarlane DJ, Lam TH et al (2011) Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act 8:115

Gh FM (2011) Evaluation of the reliability and validity of Azad-Fesharaki's physical activity questionnaire (AFPAQ). Arak Med Univ J 14(56):36-44