

(أغسطس 2002)

استبانة النشاط البدني الدولية

لقياس مستوى النشاط البدني في الأيام السبعة الماضية (للشباب والكبار 15-69 سنة)

الصيغة المختصرة للاستبانة، للاستخدام بواسطة الهاتف

تتضمن استبانة النشاط البدني الدولية (IPAQ) أربع مجموعات من الاستبانات؛ صيغة مطولة (تتكون من 5 حقول مستقلة من الأنشطة البدنية)، وصيغة مختصرة (مكونة من 4 بنود عامة). لكل صيغة من الصيغتين استبانتان، إحداها للاستخدام بواسطة الهاتف، والأخرى للاستخدام الذاتي (يتم تعبئتها من قبل الشخص نفسه). إن هدف هذه الاستبانات هو توفير أداة مشتركة يمكن من خلال استخدامها الحصول على بيانات عن مستوى النشاط البدني المرتبط بالصحة، قابلة للمقارنة دولياً.

خلفية عن استبانة النشاط البدني الدولية

بدأت عملية بناء مقياس دولي للنشاط البدني في مدينة جنيف في عام 1998م، وتبع ذلك في عام 2000م إجراء اختبارات مكثفة لصدق المقياس وثباته، شملت 12 دولة (14 موقعاً). ولقد أظهرت النتائج النهائية أن المقاييس المستخدمة تمتاز بخواص قياس مقبولة، لاستخدامها في أماكن متعددة وبلغات مختلفة، مع صلاحيتها للاستعمال في الدراسات الوطنية لمعرفة شيوع ممارسة النشاط البدني لدى السكان.

استخدام استبانة النشاط البدني الدولية

يُحث على استخدام استبانة النشاط البدني الدولية لمراقبة مستوى النشاط البدني، ولغرض البحث العلمي. ويوصي بعدم إحداث أي تغيير في ترتيب الأسئلة أو في الكلمات المستخدمة، لأن ذلك يؤثر في الخصائص السيكومترية للأداة.

الترجمة من اللغة الإنجليزية والملاءمة الثقافية

إن ترجمة استبانة النشاط البدني الدولية من اللغة الإنجليزية إلى لغات أخرى أمر يستحق التأيد، مما يسهل استعمالها على نطاق واسع. ويمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بتوفر الاستبانة الدولية للنشاط البدني بلغات مختلفة من الموقع التالي: www.ipaq.ki.se، وفي حالة الشروع في ترجمة الاستبانة، فإننا نوصي بشدة أن يتم استخدام طريقة الترجمة العكسية (Back translation) الموضحة على موقع الاستبانة الإلكتروني. فضلاً، إذا كان ممكناً، ضع في الاعتبار إتاحة النسخة المترجمة من الاستبانة الدولية للآخرين، وذلك بوضعها في الموقع الإلكتروني، ويمكن الحصول على معلومات إضافية حول الترجمة والملاءمة الثقافية من خلال موقع استبانة النشاط البدني الدولية.

إدخال البيانات وترميزها

ملحق مع إجابات كل سؤال من أسئلة استبانة النشاط البدني الدولية رموز مقترحة للمتغيرات والمدى المتوقع للإجابات، لتسهيل عملية إدخال البيانات والتعامل معها، وللمساعدة في عملية تدريب القائمين على إجراء المقابلات، ويوصي بأن يتم بالضبط تسجيل الإجابة الفعلية للمجيب، فعلى سبيل المثال: " 120 دقيقة " تكتب 120 في خانة الدقائق، وفي حالة الإجابة بساعتين، فتكتب 2 في خانة الساعات، أما في حالة كون الإجابة " ساعة ونصف " فتكتب على أساس 1 في عامود الساعات، و 30 في عامود الدقائق.

تطورات استبانة النشاط البدني الدولية

إن التعاون الدولي حول استبانة النشاط البدني الدولية مستمر، وحالياً يتم إنجاز دراسة دولية حول شيوع ممارسة النشاط البدني. ولمزيد من المعلومات، يمكن الرجوع إلى الموقع الإلكتروني لاستبانة النشاط البدني الدولية.

معلومات إضافية

يتوافر في الموقع الإلكتروني التالي: www.ipaq.ki.se معلومات إضافية حول إجراءات استبانة النشاط البدني الدولية وطرق البحث المستخدمة في بنائها، ويمكن الرجوع للمرجع التالي: Booth, M. L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71 (2): s 114-20. كما يتوفر، على الموقع الإلكتروني، عرض موجز لبحوث أخرى نشرت أو أقيمت في مؤتمرات علمية، حول استخدام استبانة النشاط البدني الدولية.

الصيغة المختصرة لاستبانة النشاط البدني الدولية، للاستخدام بواسطة الهاتف

أقرأ على المشارك: سوف أسألك بعض الأسئلة عن الوقت الذي قضيته في ممارسة أنشطة بدنية خلال الأيام السبعة الماضية. فضلاً أجب عن كل سؤال من الأسئلة التالية حتى وإن كنت تعتبر نفسك غير نشيطاً بدنياً. فكر في الأنشطة البدنية التي تمارسها خلال عملك، وكجزء من أعمالك المنزلية، و أثناء تنقلك من مكان لآخر، و تلك التي تقوم بها في وقت فراغك بغرض الترويح أو التمرين أو الرياضة.

أقرأ على المشارك: الآن فكر في جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بدنياً مرتفع الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى بكثير من المعتاد، مثل رفع أشياء ثقيلة، أو حرث الأرض، أو ركوب الدراجة بسرعة عالية، أو الجري، أو ممارسة كرة القدم، أو كرة السلة، أو السباحة، أو نط الحبل. فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.

1- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة؟

..... يوم في الأسبوع [VDAY; Range 0-7, 8, 9]

8. لا يدري/ أو غير متأكد

9. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة).

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة عن السؤال رقم (1) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، انتقل مباشرة إلى السؤال رقم 3).

2- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة؟

-- ساعة في اليوم [VDHRS; Range 0-16]

---- دقيقة في اليوم [VDMIN; Range 0-960, 998, 999]

998. لا أدري/ أو غير متأكد

999. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال، لأن وقت الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته خلال الأيام السبعة الماضية في ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة؟).

-- ساعة في الأسبوع [VWHRS; Range 0-112]

---- دقيقة في الأسبوع [VWMIN; Range 0-6720, 9998, 9999]

9998. لا يدري / أو غير متأكد

9999. رفض الإجابة

أقرأ على المشارك: الآن فكر في جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بدنياً معتدل الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية معتدلة الشدة هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى من المعتاد إلى حد ما، ويمكن أن تتضمن رفع أشياء خفيفة، أو ركوب الدراجة بسرعة عادية، أو ممارسة كرة الطائرة، أو ممارسة تنس الطاولة، أو كنس المنزل، أو غسل الملابس يدوياً، أو غسل السيارة. لا تحسب المشي ضمن هذه الأنشطة. مرة أخرى، فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.

3- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدل الشدة؟

..... يوم في الأسبوع [MDAY; Range 0-7, 8, 9]

8. لا يدري / أو غير متأكد

9. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة).

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة عن السؤال رقم (3) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، انتقل مباشرة إلى السؤال رقم (5).

4- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدل الشدة؟

-- ساعة في اليوم [MDHRS; Range 0-16]

--- دقيقة في اليوم [MDMIN; Range 0-960, 998, 999]

998. لا يدري / أو غير متأكد

999. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً معتدل الشدة. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته خلال الأيام السبعة الماضية في ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة؟).

-- ساعة في الأسبوع [MWHRS; Range 0-112]

--- دقيقة في الأسبوع [MWMIN; Range 0-6720, 9998, 9999]

9998. لا يدري / أو غير متأكد

9999. رفض الإجابة

أقرأ على المشارك: الآن فكر في الوقت الذي قضيته في المشي خلال الأيام السبع الماضية، ويتضمن ذلك المشي إلى العمل، والمشي أثناء العمل، وفي البيت، وخلال انتقالك من مكان لآخر، أو أي نوع من أنواع المشي بغرض الترويح أو الرياضة.

5- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه المشي لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة؟

..... يوم في الأسبوع [WDAY; Range 0-7, 8, 9]

8. لا يدري / أو غير متأكد

9. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: فكر فقط في المشي الذي قمت به لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة).

(ملحوظة لمجري المقابلة: إذا كانت الإجابة عن السؤال رقم (5) هي صفر، أو رفض الإجابة عن السؤال، أو لم يعرف الجواب، أنتقل مباشرة إلى السؤال رقم 7).

6- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في كل يوم مارست فيه المشي ؟

-- .. ساعة في اليوم [WDHRS; Range 0-16]

---- دقيقة في اليوم [WDMIN; Range 0-960, 998, 999]

998. لا يدري / أو غير متأكد

999. رفض الإجابة

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت لأحد الأيام التي مارست فيها المشي. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت الممارسة تفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته في المشي خلال الأيام السبعة الماضية؟).

-- .. ساعة في الأسبوع [WWHRS; Range 0-112]

----- دقيقة في الأسبوع [WWMIN; Range 0-6720, 9998, 9999]

9998. لا يدري / أو غير متأكد

9999. رفض الإجابة

أقرأ على المشارك: الآن فكر في الوقت الذي قضيته جالساً خلال الأيام السبعة الماضية. أحسب وقت الجلوس في العمل، وفي المنزل، وفي الدراسة، وفي الترفيه. من الممكن أن يتضمن ذلك وقت الجلوس على المكتب، وأثناء العمل على الكمبيوتر، و أثناء زيارتك لصديق، و أثناء القراءة، و الجلوس أو الاستلقاء لمشاهدة التلفزيون.

7- خلال الأيام السبعة الماضية، كم من الوقت قضيته جالساً في أحد هذه الأيام من غير أيام الإجازة الأسبوعية؟

-- ساعة في اليوم [SDHRS; Range 0-16]

-- دقيقة في اليوم [SDMIN; Range 0-960, 998, 999]

998. لا يدري / أو غير متأكد

999. رفض الإجابة

(إيضاح من مجري المقابلة: يدخل ضمن ذلك، الوقت الذي كنت فيه مستلقياً وأنت مستيقظ، وكذلك وقت الجلوس).

(متابعة من مجري المقابلة: المطلوب هو متوسط الوقت في اليوم الواحد الذي قضيته جالساً. إذا لم يتمكن المجيب من الإجابة عن السؤال لأن وقت الجلوس يتفاوت كثيراً من يوم لآخر، أسأله: كم مجموع الوقت الذي قضيته جالساً في يوم الاثنين الماضي؟).

-- ساعة في يوم الاثنين [SWHRS; Range 0-16]

-- دقيقة في يوم الاثنين [SWMIN; Range 0-960, 998, 999]

998. لا يدري / أو غير متأكد

999. رفض الإجابة