

**Score continu** :

Exprimé en MET-minutes par semaine :

**Niveau en MET × minutes d'activité par jour × jours par semaine***Exemples de calcul pour un sujet X :*

<b>Niveaux de MET :</b>	<b>MET-minutes/sem pour 30 min/jour, 5 jours/sem</b>
Marche = 3.3 METs	$3.3 \times 30 \times 5 = 495$ MET-minutes/semaine
Intensité modérée = 4.0 METs	$4.0 \times 30 \times 5 = 600$ MET-minutes/semaine
Intensité élevée = 8.0 METs	$8.0 \times 30 \times 5 = 1200$ MET-minutes/semaine
	<hr/>
	TOTAL = 2295 MET-minutes/semaine

TOTAL MET-minutes/semaine = Marche (METs × min par jour × jours par semaine) + Intensité modérée (METs × min par jour × jours par semaine) + Intensité élevée (METs × min par jour × jours par semaine)

**Score catégoriel : 3 niveaux d'activité physique sont proposés****1 – Faible**

- Aucune activité n'est reportée **OU**
- Une activité est reportée mais sans atteindre les niveaux 2 ou 3.

**2 – Modéré**

Correspond à l'un des 3 critères suivants :

- 3 jours ou plus d'activité intense durant au moins 20 min par jour **OU**
- 5 jours ou plus d'activité d'intensité modérée et/ou de marche durant au moins 30 min par jour **OU**
- 5 jours ou plus d'activité combinant la marche, des activités d'intensité modérée ou élevée, atteignant ainsi au moins 600 MET-minutes/semaine

**3 – Elevé**

Correspond à l'un des 2 critères suivants :

- Activité intense au moins 3 jours par semaine et atteignant au moins 1500 MET-minutes/semaine **OU**
- 7 jours ou plus d'activité combinant la marche, des activités d'intensité modérée ou élevée, atteignant ainsi au moins 3000 MET-minutes/semaine

Consulter le document entier "Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire" pour une description plus détaillée de l'analyse de l'IPAQ et des recommandations portant sur la validité et le traitement des données [www.ipaq.ki.se].