Seznam příloh

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise

Příloha č. 2: Text informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Záznamová karta pro SFT

Příloha č. 4: POBAV test, verze A

Příloha č. 5: GDS škála deprese

Příloha č. 6: Anketa o pohybové aktivitě ve stáří

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Udržení pozitivních efektů cvičebního programu pro seniorky v odstupu několika měsíců

Forma projektu: výzkumná práce – bakalářská práce

Období realizace: září 2018 – prosinec 2018

Předkladatel: Kateřina Smutná

Hlavní řešitel: Kateřina Smutná

Místo výzkumu (pracoviště): Tělocvična Katedry Zdravotní tělesné výchovy TB0-2 na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Popis projektu: Cílem práce je zjistit, zda po několikaměsíční přestávce mezi cvičebními programy fyzická zdatnost seniorek přetrvává. Hlavním úkolem teoretické části bude seznámit se s oblastí gerontologie, obecně s termínem stáří, procesem stárnutí a jak ho ovlivnit (prevence stáří). Nedílnou součást budou tvořit informace o tělesných oslabeních a onemocnění seniorů. Podkladem pro část praktickou bude teoretický text o fyzické kondici starších lidí, sportování seniorů a jeho možná rizika. Základem praktické části bude kondiční cvičení v rozsahu 90 min/týden se ženami ve věku 60-85 let po dobu 3 měsíců (říjen – prosinec). Jedná se o skupinu žen, jež se účastnila projektu EXODYA. Podklady a výsledky tohoto projektu budou tvořit vstupní údaje. Půjde o vnitroskupinový kvazi-experiment, empirický výzkum kvantitativní. V rámci praktické části budeme ženy testovat na začátku programu a po jeho ukončení. Pro sběr dat využijeme následující metody:
A) Senior Fitness Test se šesti prvky pro zjištění úrovně fyzické zdatnosti: sed-vztyk ze židle po dobu 30 sekund, zvedání činky o hmotnosti 2,3 kg po dobu 30 sekund (flexe v lokti), hluboký ohnutý předklon, spojení prstů ruky za zády, chůze 2 minuty, chůze okolo mety.
B) Dynamometr pro zjištění síly stisku ruky.
C) Kognitivní test POBAV na paměť.
D) GDS škálu vyjadřující známky či úroveň deprese.
Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumný soubor bude tvořen 10 – 20 seniorek ženského pohlaví ve věku 60-85 let, kteří se již zúčastnili projektu EXODYA zaměřeného na jejich fyzickou kondici. Nejde o profesionální sportovce, nýbrž o příležitostné cvičence. Případnými kontraindikacemi jsou srdeční vady a kardiovaskulární onemocnění, virová a nádorová onemocnění, horečnaté stavy a aktuální infekce. Probandky mají zdravotní prohlídku a vyjádření lékaře o zdravotní způsobilosti se zúčastnit výzkumu.
Zajištění bezpečnosti: Možné riziko v rámci projektu u motorických testů a kondičních cvičení vychází z pohybové aktivity samotné. Rizika cvičení nepřesahují běžná rizika očekávaná u dané aktivity. Aktivity budou uzpůsobeny probandům, jejich pohlaví, věku i fyzické zdatnosti. Před začátkem každé lekce i testování bude zajištěno důkladné rozcvičení a protažení jako prevence zranění. V rámci kondičního cvičení se nebude využívat těžkého náčiní, které by mohlo být původcem úrazu. Pomůcky, které budou využity budou bezpečné (např. TheraBand, OverBall, apod.). Vše bude probíhat v bezpečném prostředí tělocvičny určené pro zdravotní tělesnou výchovu, přítomna bude vždy vybavená lékárnička. Minimalizaci rizik zajistí přítomnost dozoru vedoucí práce PhDr. Kláry Daďové, PhD.
Jde o neinvazivní metodu práce, která nevyžaduje jakákoliv odborná vyšetření (např. sérologická).
Etické aspekty výzkumu: Přínosem pohybových aktivit pro seniory je zajisté udržování zdraví, dobré fyzické kondice, prevence pádů a zranění, předcházení zdravotním obtížím. Z fyziologického hlediska pohyb pomáhá cirkulaci krve a prokrvení tkání, zlepšuje hrubou i jemnou motoriku. Cvičení má přínos po psychické i duševní stránce, omezuje deprese, navozuje pocit naplnění, podporuje relaxaci, zlepšuje kognitivní schopnosti.
Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci, případně v odborných časopisech a monografiích, prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.
Text informovaného souhlasu: přiložen

Povinnosti **všech účastníků výzkumu na straně řešitele** je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 11.9. 2018 Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.
Členové: prof. PhDr. Pavel Slepička, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hrásky, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 155/2018

dne: 17. 9. 2018

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodní směrnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
José Martího 31, 162 52, Praha 6
– 20 –

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní,
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy *(jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné),* Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce na UK FTVS s názvem „Udržení pozitivních efektů cvičebních programů u seniorů v rámci jeho pokračování osm měsíců po jeho dokončení“, prováděné v Tělocvičně Katedry Zdravotní tělesné výchovy TB0-2 na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Cílem práce je zjistit, zdali se i po několika měsíční přestávce mezi cvičebními programy pro seniory jejich fyzická zdatnost nesníží.
V teoretické části budete informovaná o procesech stárnutí a jejich prevenci, o fyzické kondici a sportování seniorů, o případných zdravotních oslabeních a onemocněních spojených se stářím.
Praktickou částí pak bude kondiční cvičení v rozsahu 90 min/týden po dobu 3 měsíců (říjen 2018 – prosinec 2018). Budete testovaná na začátku programu a po jeho ukončení. Jedno testování pokryje čas jedné lekce (tedy té úvodní a závěrečné).
A) Terénní testy
Úroveň zdatnosti budeme zjišťovat mj. pomocí terénních testů (Senior Fitness Test), kdy Vás požádáme o provedení několika cviků:
sed-vztyk ze židle po dobu 30 sekund
zvedání činky o hmotnosti 2,3 kg po dobu 30 sekund (flexe v lokti)
hluboký ohnutý předklon
spojení prstů ruky za zády
chůze 2 minuty
chůze okolo mety.
B) Dynamometr
Vaše svalová síla stisku ruky bude hodnocena za použití ručního dynamometru, který budete mačkat maximální silou.
C) Kognitivní test POBAV
Jedná se o test pojmenování a vybavení si obrázků, který slouží k hodnocení krátkodobé paměti.
D) GDS škála
Jde o nejpoužívanější dotazník, kterým se zajišťuje přítomnost depresivních příznaků a motivace ke cvičení.
Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávána rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bolest způsobená cvičením musí být příjemná a přirozeného původu. Ve cvičení nebudete využívat nebezpečného náčiní, pouze bezpečné cvičební pomůcky. Cvičení bude uzpůsobeno Vám. Vašemu pohlaví, věku i fyzické zdatnosti. Vše bude probíhat v bezpečném prostředí tělocvičny uzpůsobené pro zdravotní tělesnou výchovu. Benefitem cvičení je mimo zlepšení kondice také prevence pádů a zranění, udržování zdraví a předcházení zdravotním obtížím. Z psychologického hlediska je kladem zajisté antidepresivní účinek, pocit naplnění a podpora relaxace. Vzhledem k fyzické aktivitě vyžadované při cvičení je program nevhodný pro osoby s kardiovaskulárním onemocněním, virovými a nádorovými onemocněními, akutními horečnatými stavy a v období onemocnění infekcí. V průběhu cvičení bude na místě zajištěna první pomoc. Vše bude probíhat v bezpečném prostředí tělocvičny určené pro zdravotní tělesnou výchovu, přítomna bude vždy vybavená lékárnička. Minimalizaci rizik zajistí přítomnost dozoru vedoucí práce PhDr. Kláry Daďové, PhD.
Projektu se zúčastníte, pokud budete mít zdravotní prohlídku a vyjádření lékaře o Vaší zdravotní způsobilosti se výzkumu zúčastnit. Vaše účast v projektu nebude finančně ohodnocená.
Získaná data a výsledky měření budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci, případně v odborných časopisech a monografiích, prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní

data smazána. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.
Veškeré výsledky a výstupy práce budou na vyžádání na e-mail adrese: kacka.smutna@seznam.cz předloženy. Finální znění práce bude dostupné od dubna 2019.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: K. Smutná Podpis: .....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: …… Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

Příloha č. 3: *Záznamová karta pro SFT*

Záznamová karta: Senior Fitness Test

Jméno a příjmení:

Věk:	**Výška (cm):**	**Hmotnost (kg):**	**Datum testování:**

Test	**Název**	**1. pokus**	**2. pokus**	**Poznámky**
1.	**Chair Stand test** (počet opakování za 30 sek.)			
2.	**Arm Curl test** (počet opakování silnější paží za 30 sek.)			P nebo L HK
3.	**Chair-sit-and-reach test** (s přesností 0,5 cm a + nebo -)			P nebo L napnutá DK
4.	**Back Scratch test** (s přesností na mm a + nebo -)			P nebo L vzpažená HK

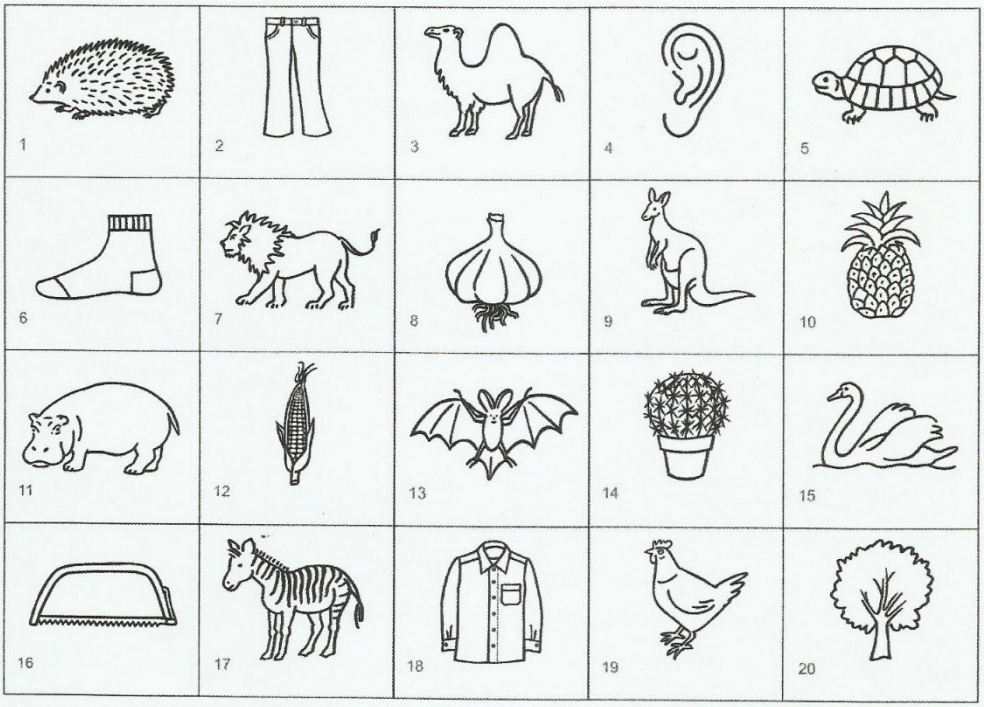
Poznámky:

DYNAMOMETR: 1. 2. 3.

Příloha č. 4: *POBAV test, verze A*

Test POBAV

Verze A



Zde přeložte na polovinu

Pořadí	Obrázek ↓	Číslo obr.	Pořadí	Obrázek ↓	Číslo obr.
1.			11.		
2.			12.		
3.			13.		
4.			14.		
5.			15.		
6.			16.		
7.			17.		
8.			18.		
9.			19.		
10.			20.		

Nevyplňujte – tabulka pro hodnotitele

1. Pojmenované (zapište **počet** obrázků):

• chybně: ..... • vůbec: .....

počet CHYB v pojmenování celkem:

☐ orientační norma ≤ 1

A) mezi chyby počítáme: špatný, zkomolený nebo nadřazený pojem (např. cibule, kabát, uch, nosonožec, oblečení)

B) jako správné počítáme: také podobný název, zdrobnělinu nebo podřazený pojem (např. slepička, lípa)

2. Vybavené celkem: .....

A) ponechává se:

• pojmenovaný špatně a vybavený stejně nebo správně (např. prase – prase nebo prase – hroch)

• nepojmenovaný a přesto vybavený (např. O – hroch)

B) odečítá se:

• neexistující (konfabulace): – .....

• opakující se (počítá se jako jeden): – .....

počet SPRÁVNĚ vybavených obrázků (po odečtu chyb):

☐ orientační norma ≥ 7

Příjmení a jméno:.....

Dnešní datum: .....

Datum narození: .....Věk:.....let

CELKOVÝ počet let vzdělání: .....let

AD CENTRUM Doc. Bartoš ©, záznamový arch k písemnému POBAV, 2017 www.nudz.cz/adcentrum NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ NUDZ

Příloha č. 5: *GDS škála*

ŠKÁLA KE ZHODNOCENÍ NÁLADY U SENIORSKÉ POPULACE (GDS)

U každé z následujících 15 otázek zakroužkujte odpověď, která nejlépe vystihuje, jak jste se cítil/a **V POSLEDNÍM TÝDNU.**

1.	Jste se svým životem v zásadě spokojen/a?	ANO	NE
2.	Zanechal/a jste mnoha činností a zájmů?	ANO	NE
3.	Máte pocit, že Váš život je prázdný?	ANO	NE
4.	Nudíte se často?	ANO	NE
5.	Jste většinou v dobré náladě?	ANO	NE
6.	Bojíte se, že se Vám přihodí něco zlého?	ANO	NE
7.	Cítíte se většinou šťastný/á?	ANO	NE
8.	Cítíte se většinou bezmocný/á?	ANO	NE
9.	Zůstáváte raději doma, než abyste si vyšel/a ven a dělal/a něco nového?	ANO	NE
10.	Máte pocit, že v poslední době máte s pamětí víc problémů než ostatní?	ANO	NE
11.	Máte dojem, že je pěkné žít v této době?	ANO	NE
12.	Cítíte se v současnosti bezcenný/á?	ANO	NE
13.	Cítíte se plný/á energie?	ANO	NE
14.	Máte dojem, že Vaše situace je beznadějná?	ANO	NE
15.	Máte dojem, že se většině lidí vede lépe než Vám?	ANO	NE
	Celkový skór:		

Příloha č. 6: *Anketa o pohybové aktivitě ve stáří*

Dobrý den, prosíme Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který slouží k výzkumnému šetření k bakalářské práci zaměřené na pohybovou aktivitu ve stáří. Veškerá data jsou zpracována anonymně a slouží výhradně pro účely bakalářské práce na UK FTVS. Jeho vyplněním souhlasíte se zpracováním těchto dat.

Povinné údaje:

- Věk
- Hmotnost
- Výška

1. Zúčastnila jste se studie „EXODYA“?
   a) Ano, v roce 2017
   b) Ano, v roce 2018
   c) Ne
2. Pokud ano, na které cvičební místo jste docházela?
   a) Harfa
   b) FTVS
3. Pokud ano, vnímáte nyní, s odstupem času, přínos tohoto čtyřměsíčního pohybového programu?
   a) Ano, po fyzické stránce
   b) Ano, po psychické stránce
   c) Ne
   d) Jiné
4. Jak se změnil Váš zdravotní (fyzický či psychický) stav od doby, kdy jste účast ve studii ukončila?
   a) K lepšímu
   b) K horšímu
   c) Vůbec se nezměnil
   d) Jiné
5. Zůstala jste pohybově aktivní i po skončení studie „EXODYA“?
   a) Ano, zhruba stejně
   b) Ano, ale méně
   c) Ne
6. Pokud ne, uveďte prosím proč.
7. Provozujete nyní (v říjnu 2018) nějakou pohybovou aktivitu / cvičení?
   a) Ano, pravidelně
   b) Ano, ale příležitostně
   c) Ne
8. Pokud ne, uveďte prosím proč.
9. Pokud ano, jakou?
   a) Nordic walking

b) Kruhový trénink (posilování na stanovištích)
c) Protahovací a zdravotní cvičení
d) Jiné – uveďte

10. Jak často pohybovou aktivitu provozujete?
    a) 1x týdně
    b) 2x týdně
    c) 3x týdně
    d) 4x a vícekrát týdně
11. Jaká je intenzita Vaší pohybové aktivity?
    a) Mírná
       Za mírnou aktivitu považujeme takovou aktivitu, jež vyžaduje mírné fyzické úsilí a přinutí Vás dýchat o něco obtížněji než normálně (např. jízda na kole v pravidelném tempu, nošení lehkých břemen, rychlejší chůze apod.).
    b) Střední
       Za střední fyzickou aktivitu považujeme takovou aktivitu, jež vyžaduje zvýšené fyzické úsilí a zatěžuje Váš dech (např. kopání na zahradě, Nordic walking, posilování apod.).
    c) Vysoká
       Za vysokou fyzickou aktivitu považujeme takovou aktivitu, jež vyžaduje výrazné fyzické úsilí a významně zatěžuje Vaše dýchání (např. aerobik, rychlá jízda na kole, kondiční plavání apod.).
12. Jaká je Vaše motivace ke cvičení či jiné pohybové aktivitě?
    Více možných odpovědí.
    a) Radost z pohybu
    b) Zlepšení nálady
    c) Zdravotní důvody (pro udržení kondice a soběstačnosti)
    d) Hubnutí/postava
    e) Fyzické či psychické uvolnění
    f) Přátelé a společnost
    g) Volný čas, nuda
    h) Jiné