Příloha č. 1 – Žádost Etické komise

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: Stravovací návyky a pohybová aktivita při sedavém zaměstnání ve Škoda Auto

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: září 2019– říjen 2019

Předkladatel: Monika Melčáková, UK FTVS, katedra laboratoře sportovní motoriky

Hlavní řešitel: Monika Melčáková, UK FTVS, katedra laboratoře sportovní motoriky

Místo výzkumu (pracoviště): Škoda auto a.s. Mladá Boleslav

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

Finanční podpora: bez podpory

Popis projektu: Diplomová práce se ve své výzkumné části zabývá zjišťováním stravovacích návyků a pohybové aktivity při sedavém zaměstnání. K získání dat budou využity elektronické dotazníky. Dotazování budou zaměstnanci Škoda auto. Účast ve výzkumu je dobrovolná.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků dotazování je 30-40 ve věku přibližně 20-50 let. Všichni účastníci jsou pracovníci Škoda auto.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o dotazování (neinvazivní metodu). Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Anonymizace osobních dat bude provedená do jednoho dne po získání vyplněného dotazníku. Po anonymizaci budou osobní data bezprostředně po skončení výzkumu smazána.
Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam.
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: úvod k dotazníku

Povinností **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 účastnících výzkumu 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.
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: 15. 7. 2019 Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 192/2019
dne: 30.9. 2019

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.

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

– 20 –
razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 1: Žádost Etické komise

Příloha č. 2 – Úvod k dotazníku

Úvod k dotazníku

Vážená paní, vážený pane,

Já, Monika Melčáková, jsem studentkou navazujícího studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci s názvem „Stravovací návyky a pohybová aktivita při sedavém zaměstnání ve Škoda Auto“. Cílem tohoto výzkumu je zjistit, jaké jsou Vaše stravovací a pohybové návyky.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který Vám bude trvat maximálně

15 minut. Prosím o vyplnění dotazníku, co nejdříve. Nejpozději do února 2020.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Výsledky diplomové práce budou zveřejněny v rámci UK FTVS v elektronické podobě v repozitáři závěrečných prací UK, eventuálně po vyžádání na emailové adrese: melcakovamonika@gmail.com. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazníku.

Příloha 2: Úvod k dotazníku

Příloha č. 3 – Anketa

1. Jste

Vyberte jednu odpověď

- Muž
- Žena

2. Kolik je Vám let?

Vyberte jednu odpověď

- 25 a méně
- 26-30
- 31-40
- 41-50
- 51 a více

3. Jaká je Vaše tělesná hmotnost (kg) a tělesná výška (cm)?

- Napište jedno nebo více slov...

4. Máte sedavé zaměstnání?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

5. Změnila se Vaše tělesná hmotnost po dobu sedavého zaměstnání?

Vyberte jednu odpověď

- Ne
- Ano, zhubl/a jsem
- Ano, přibral/a jsem

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech.** Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.
Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů. Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

6. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání, aerobik nebo rychlou jízdu na kole?*

__ dnů v týdnu

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- žádný - přeskočte následující otázku

7. Kolik času jste obvykle strávil/a při intenzivní pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) ?

Odpověď: ____ hodin denně , ___ minut denně

- Napište jedno nebo více slov...

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

8. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezahrnujte chůzi.*

__ dnů v týdnu

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- žadný - přeskočte následují otázku

9. Kolik času jste obvykle strávil/a při středně zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) ?

Odpověď: ___ hodin denně, ___ minut denně

- Napište jedno nebo více slov...

Zamyslete se nad časem, který jste za posledních 7 dnů strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

10. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut?*

___ dnů v týdnu

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- žádný - přeskočte následující otázku

11. Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den) ?

Odpověď: ___ hodin denně, ___ minut denně

- Napište jedno nebo více slov...

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a sezením v pracovních dnech, během posledních 7 dnů. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením nebo ležením při sledování televize.

12. Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?

Odpověď: __ hodin denně, ___ minut denně

- Napište jedno nebo více slov...

STRAVOVACÍ NÁVYKY

1.ČÁST: STRAVOVÁNÍ

13. Snídáte každý den?*

Občas = 1-5x do týdne. Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Občas
- Ne

14. Svačíte dopoledne?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne

15. Obědváte každý den?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne

16. Svačíte odpoledne?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne

17. Večeříte každý den?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne

18. Kolikrát denně jíte?*

Vyberte jednu odpověď

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x a více

19. Čím sladíte?*

Vyberte jednu odpověď

- Nesladím
- Bílým cukrem
- Třtinovým (hnědým) cukrem
- Medem
- Sladidlem

- Jiná...

20. Jak často se stravujete ve fast-foodech (McDonald, KFC...)?*

Vyberte jednu odpověď

- Nikdy
- Výjimečně
- 1x za měsíc
- 3x - 5x za měsíc
- 1x týdně
- 4x - 5x za týden
- Každý den

21. Zajímá Vás, co jíte?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne
- Nevím

22. Stravujete se v závodní jídelně?*

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne - přeskočte následující otázku

23. Vybíráte si jídla podle kalorického označení v závodní jídelně - volíte nejčastěji zeleně označené pokrmy?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Občas
- Ne

24. Dodržujete nějaké dietní omezení?*

Vyberte jednu odpověď

- Žádné
- Bezlepkovou dietu
- Diabetickou dietu
- Redukční dietu
- Jiná...

2.ČÁST: PITNÝ REŽIM

25. Kolik litrů tekutin (vody) denně vypijete?*

Vyberte jednu odpověď

- 1 l a méně
- 1,5 - 2 l
- 2 - 3 l
- 3,5 a více

26. Co pijete nejčastěji?*

Vyberte jednu odpověď

- Vodu
- Minerální vodu neochucenou
- Ochucené minerálky a jiné slazené nápoje
- Ovocný čaj neslazený
- Zelený nebo černý čaj, kávu
- Slazený čaj
- Šťávu
- Džusy

- Jiná...

27. Jak často pijete kávu ?*

Vyberte jednu odpověď

- Nepiji
- 1x denně
- 2x - 3x denně
- 4x denně a více

28. Jak často pijete alkohol?*

Vyberte jednu odpověď

- Nepiji
- 1x - 2x za měsíc
- 1x týdně
- 2x - 3x týdně
- Každý den
- Výjimečně

29. Jak často pijete slazené limonády (cola, fanta, ochucené minerálky..)?*

Vyberte jednu odpověď

- Denně
- 2x - 3x týdně
- 1x týdně
- 1x - 3x za měsíc
- Výjimečně
- Nepiji

Děkuji za Váš čas při vyplnění dotazníku.

Příloha 3: Anketa

Příloha č. 4 – dotazník IPAQ krátká verze

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney — Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

   _____ **dnů v týdnu**

   ☐ Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu → ***Přejděte k otázce 3***

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

   _____ **hodin denně**

   _____ **minut denně**

   ☐ Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou,** kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezahrnujte chůzi.

   _____ **dnů v týdnu**

   ☐ Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu → ***Přejděte k otázce 5***

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

   _____ **hodin denně**

   _____ **minut denně**

   ☐ Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut?

   _____ **dnů v týdnu**

   ☐ Nechodil(a) jsem → ***Přejděte k otázce 7***

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

   _____ **hodin denně**

   _____ **minut denně**

   ☐ Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

   _____ **hodin denně**

   _____ **minut denně**

   ☐ Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 4: Dotazník IPAQ – krátká verze