

8 PŘÍLOHY

Příloha I. Analýza ostatních otázek dotazníku

Příloha II. Dotazník

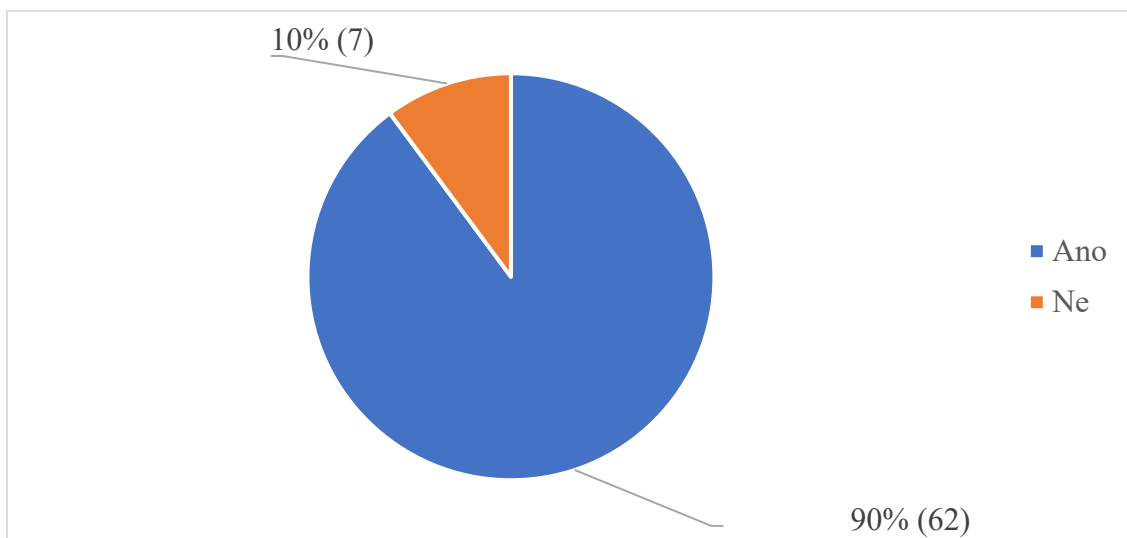
Příloha I.

Zde jsou zpracovány odpovědi na zbylé otázky z dotazníku, které nebyly součástí Výsledkové části.

4.) Sportujete nyní aktivně?

- ano
- ne

Ukázalo se, že 90% respondentů sportuje aktivně, což jsem předpokládal především kvůli tomu, že se jedná o studenty sportovně založeného oboru. Graf č.19 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.4 z ankety.

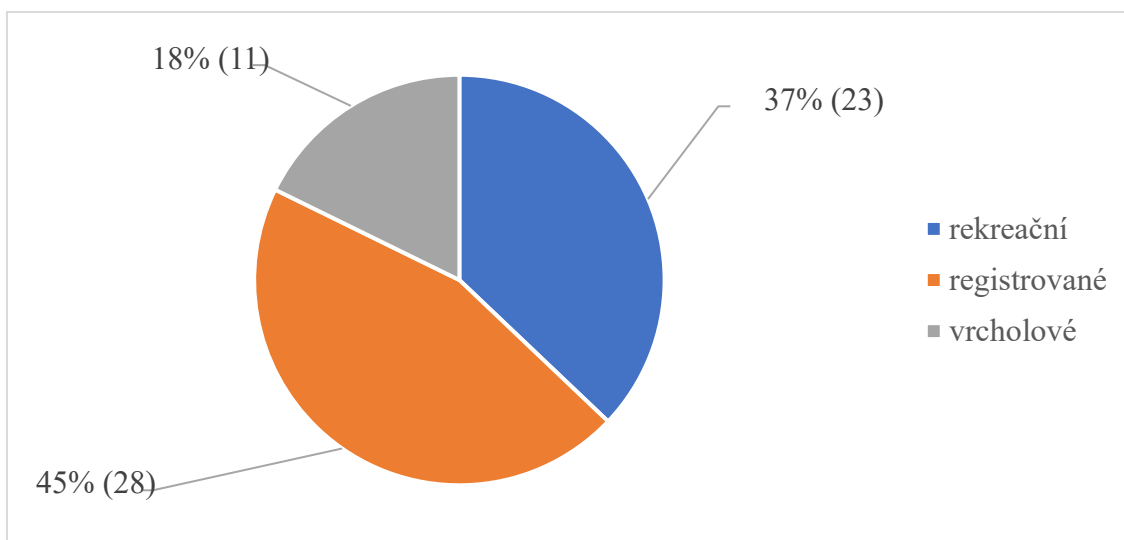


Graf č.19

8.) O jaké sportování se jedná?

- rekreační
- registrované
- vrcholové

Nejčastěji sportují respondenti výkonnostně, tedy jsou registrovaní v nějakém oddílu, který se účastní sportovních soutěží na území České republiky. Naopak nejméně respondentů sportuje vrcholově. Graf č.20 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.8 z ankety.



Graf č.20

9.) Dělal/a jste dříve nějaký sport?

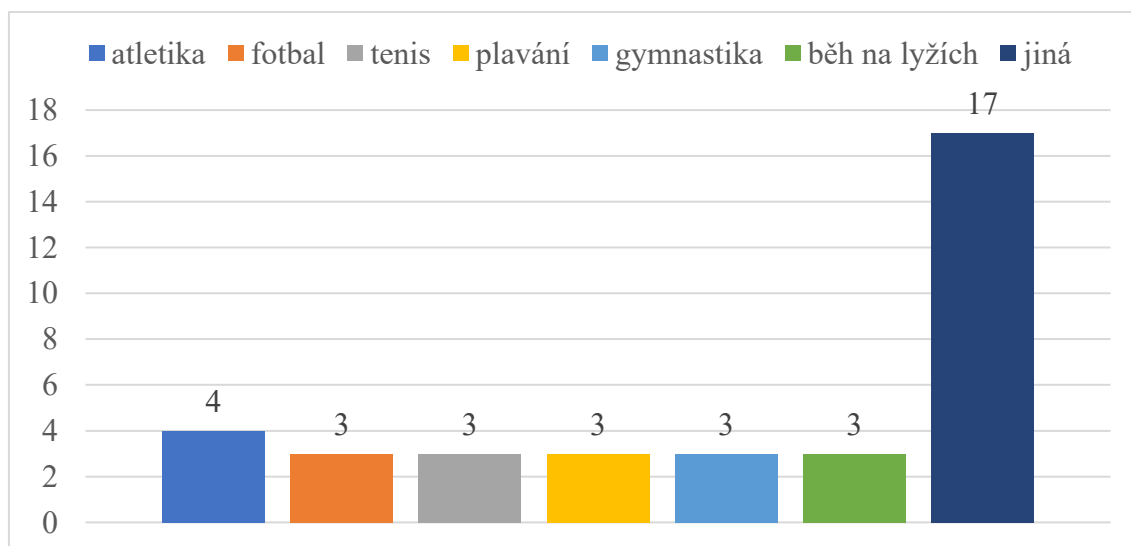
- ano
- ne

Každý z dotazovaných, který uvedl, že sportuje rekreačně nebo už nesportuje aktivně, přiznal, že v minulosti aktivně sportoval a provozoval nějaký sport dlouhodobě. Ano odpovědělo 30 dotázaných, a ne neodpověděl nikdo.

10.) Jaký sport jste dělal/a?

.....

Do sloupečku „jiná“ jsem zařadil sporty, které dříve provozoval pouze jeden nebo dva respondenti. Patří sem karate, aerobik, házená, softball, basketbal, synchronizované plavání, florbal, lyžování, beachvolejbal, break dance, skoky na trampolíně, lední hokej, veslování, moderní pětiboj, tanec a orientační běh. Lze si povšimnout, že rozpětí sportů je opravdu velice široké a mezi studenty 3. ročníku bakalářského studia oboru TVS najdeme zástupce všech možných sportů. Graf č.21 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.10 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky použit z důvodu lepší přehlednosti.

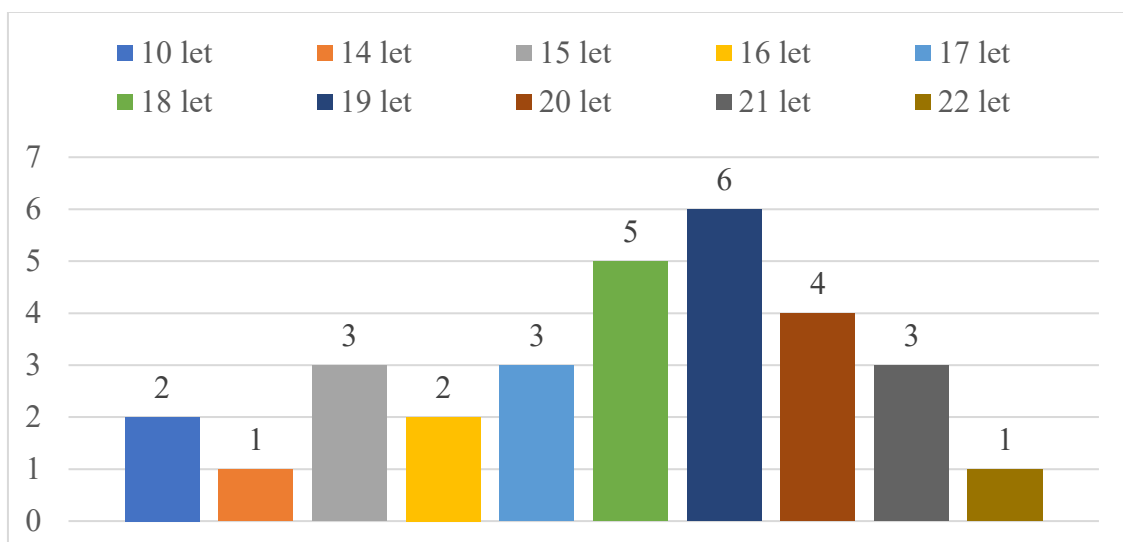


Graf č.21

11.) V kolika letech jste s tímto sportem skončil/a?

.....

Vidíme, že nejvíce dotazovaných skončilo se sportem někdy kolem svých osmnácti a devatenácti let. To bývá to období, kdy nejčastěji dochází ke zraněním u sportovců, kteří jsou od svých šesti nebo sedmi let zaměřeni speciálně na jeden sport. Také je to období nástupu na VŠ, kvůli kterému značná část registrovaných sportovců ukončuje svou sportovní činnost. Graf č.22 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.11 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky použit z důvodu lepší přehlednosti.

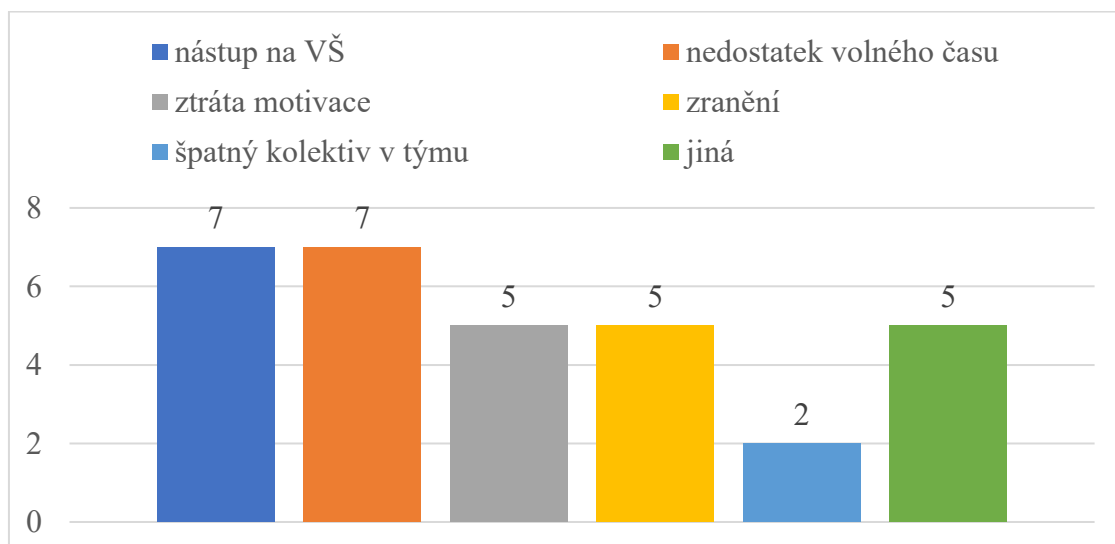


Graf č.22

12.) Z jakého důvodu jste s tímto sportem skončil/a?

.....

Přijde mi velice zajímavé, že někdo končí se závodním sportováním z důvodu nástupu na sportovně zaměřenou vysokou školu, od které se zřejmě očekává, že naopak bude své studenty podporovat a motivovat k rozvoji svých sportovních schopností. Ostatní důvody jsem očekával. Do sloupečku jiná jsem zařadil ojedinělé důvody, které se vyskytovaly nejméněkrát, jako finanční důvody, odchod trenéra nebo rozpad týmu. Graf č.23 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.12 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky použit z důvodu lepší přehlednosti.

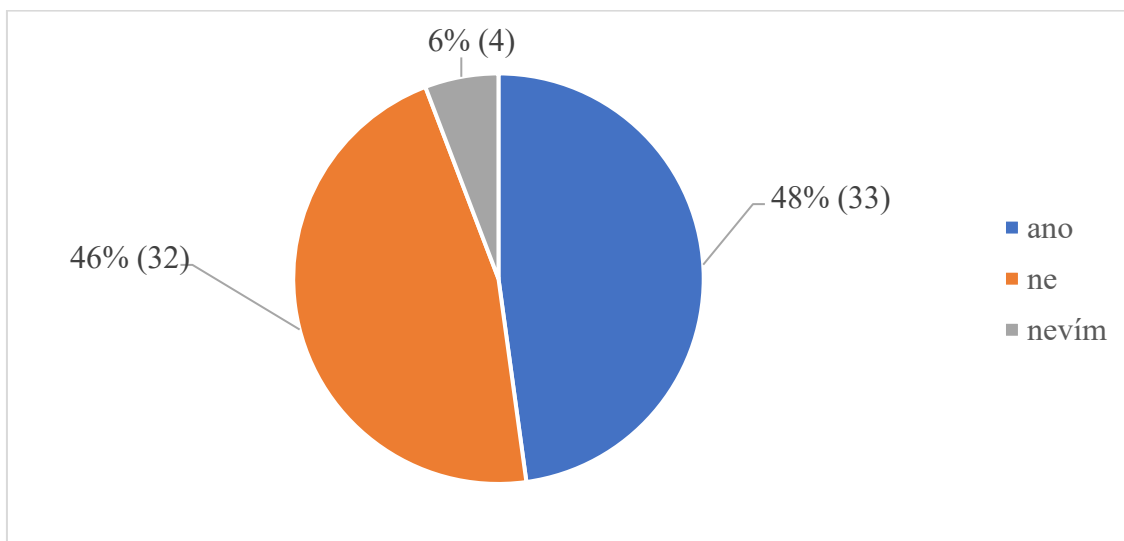


Graf č.23

15.) Vyskytla se u Vás nebo ve Vaší rodině nějaká vážná onemocnění? (vysoký krevní tlak, nemoci srdce, vysoký cholesterol, mozková příhoda, diabetes, problémy se štítnou žlázou...)

- ano
- ne
- nevím

Téměř polovina respondentů uvedla, že se v jejich rodinách vyskytuje nějaké vážné onemocnění. Skoro stejné množství dotázaných uvedlo, že u nich, ani v jejich rodinách, se žádné vážné onemocnění nevyskytuje. Pouze 4 dotázaní neví, zda někdo z jejich blízkých příbuzných netrpí nějakým vážným onemocněním. Graf č.24 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.15 z ankety.

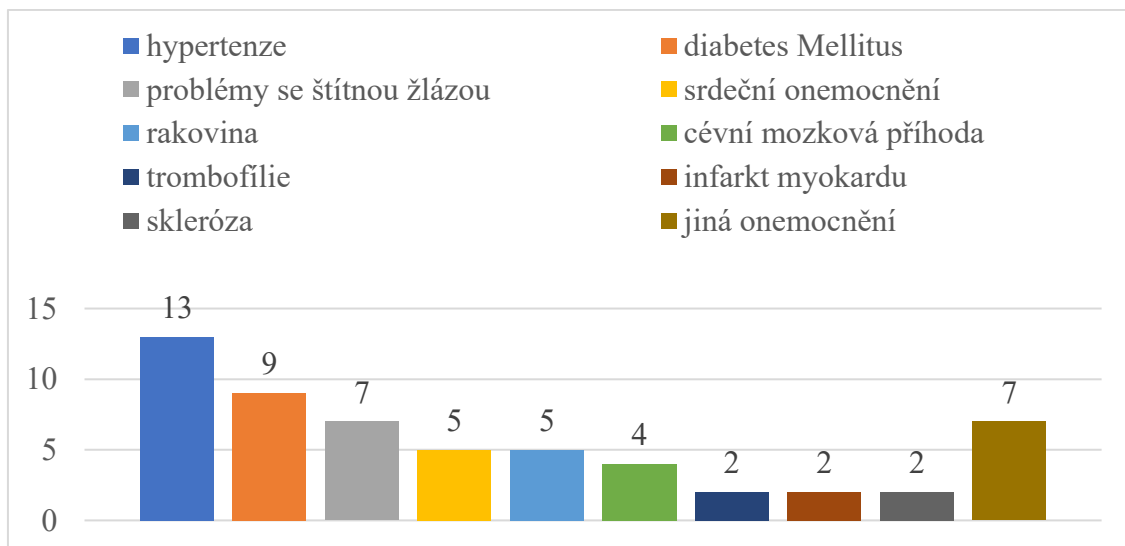


Graf č.24

16.) Jaká vážná onemocnění se u Vás nebo ve Vaší rodině vyskytla? Ke každému onemocnění prosím napište u kolika rodinných příslušníků byl výskyt tohoto onemocnění prokázán.

.....

Úplně nejčastěji zmiňované onemocnění je hypertenze, neboli vysoký krevní tlak. Další nejčastěji zmiňovaná onemocnění jsou diabetes mellitus, problémy se štítnou žlázou a se srdcem a také rakovina a cévní mozková příhoda. Mezi jiná onemocnění jsem zahrnul taková onemocnění, která se vyskytla v odpovědích pouze jednou. Spadá sem anémie, problémy s plícemi, vysoký cholesterol, artróza, onemocnění ledvin, revma a nízký krevní tlak. Graf č.25 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.16 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky použit z důvodu lepší přehlednosti.

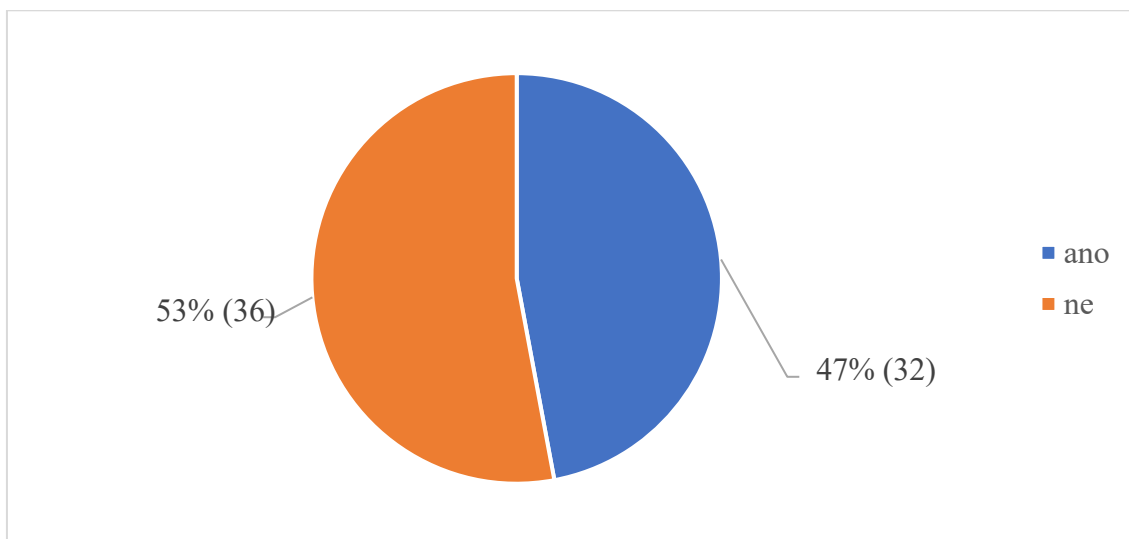


Graf č.25

18.) Měl/a jste někdy nějaké jiné vážné zranění?

- ano
- ne

Jiná vážná zranění se vyskytla u 36 dotazovaných a z toho 20 utrpělo poranění vazů v kotnících nebo v kolenou. Jednalo se o natržené nebo dokonce přetržené vazy. Doba rekonvalescence byla u zranění kotníku zhruba 1 až 3 měsíce a u zranění kolene se pohybovala doba rekonvalescence od půl roku až po rok a půl. Graf č.26 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.18 z ankety.

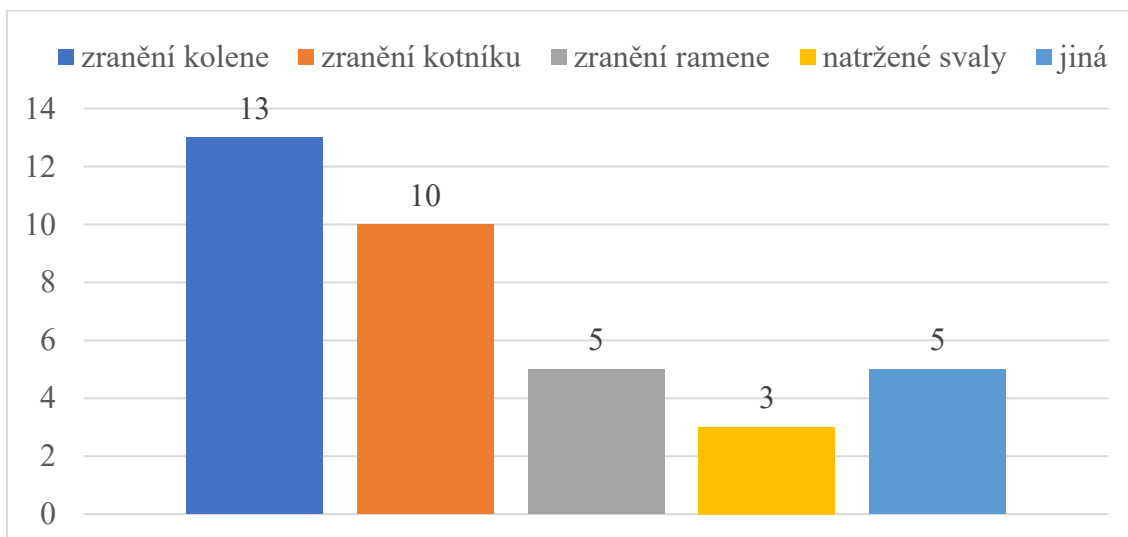


Graf č.26

19.) Jaká jiná vážná zranění jste měl/a, a při čem se Vám to stalo? U každého zranění prosím uveďte, jak dlouhá byla doba rekonvalescence po zranění.

.....

Mezi nejčastěji uváděné zranění patří zranění vazů v kolenou a kotnících. Další nejčastější zranění je vykloubené rameno. Do sloupečku jiná jsem uvedl zranění, která se vyskytla jen u jednoho nebo dvou respondentů a spadává sem otřes mozku, vyhřezlá ploténka, únavová zlomenina, pneumotorax a natržené vazy v loktech. Nejdelší doba rekonvalescence byla uváděna u poranění vazů v kolenou, kdy se doba rekonvalescence pohybovala od půl roku až do dvou let. Graf č.27 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.19 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky využit z důvodu lepší přehlednosti.

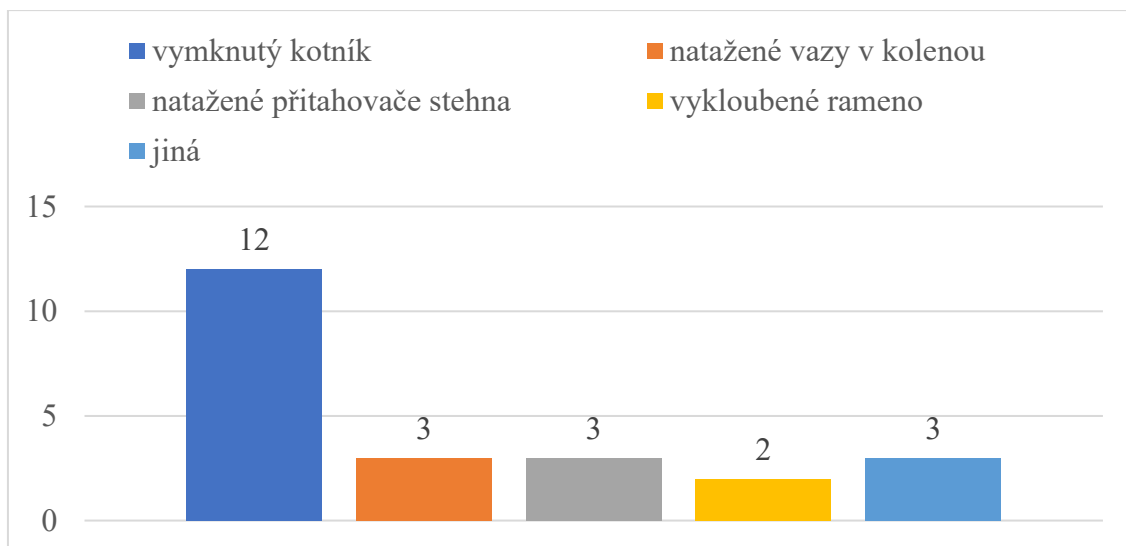


Graf č.27

21.) Jaká zranění se u Vás opakují? U každého zranění prosím uveďte jak dlouhá byla rekonvalescence po zranění.

.....

Nejčastěji se opakuje vymknutý kotník, u kterého byla doba rekonvalescence uváděna obvykle kolem jednoho měsíce. Ostatní zranění se vyskytovala mnohem méně často oproti zranění kotníku. Do sloupečku „jiná“ jsem zařadil zranění, která odpověděl pouze jeden z dotazovaných. Spadají sem například natažené hamstringy nebo bolesti ramene. Graf č.28 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.21 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky využit z důvodu lepší přehlednosti.

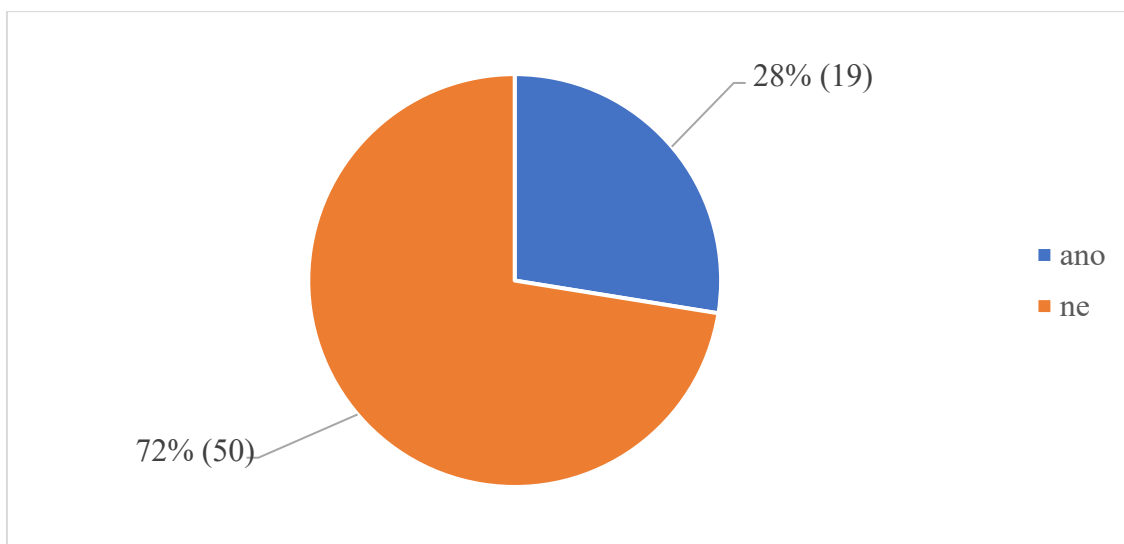


Graf č.28

23.) Omezuje Vás při sportování nějaký zdravotní problém?

- ano
- ne

Jak je vidět z grafu, tak většina respondentů nepocítuje během sportování nějaká omezení související s jejich zdravotním stavem. Graf č.29 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.23 z ankety.

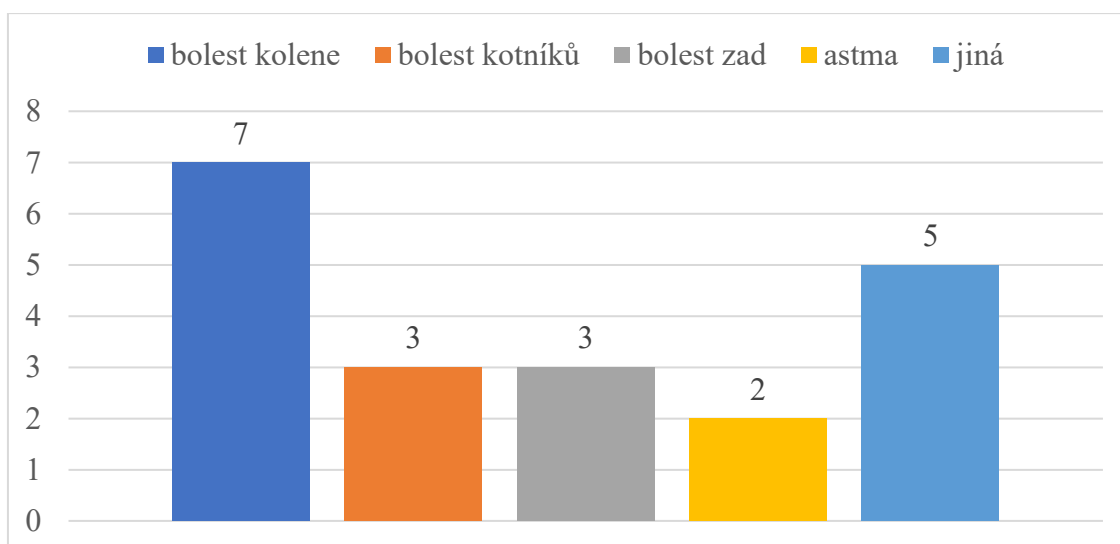


Graf č.29

24.) Jaký zdravotní problém Vás omezuje při sportu?

.....

Nejčastějším problémem jsou bolesti kolen, ale u tří dotázaných se vyskytují při sportování bolesti zad a u dalších třech bolesti kotníků. Mezi „jiná“ jsem zařadil bolest okostice a další zdravotní problémy, které uvedl vždy pouze jeden respondent. Graf č.30 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.24 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky zvolen z důvodu lepší přehlednosti.

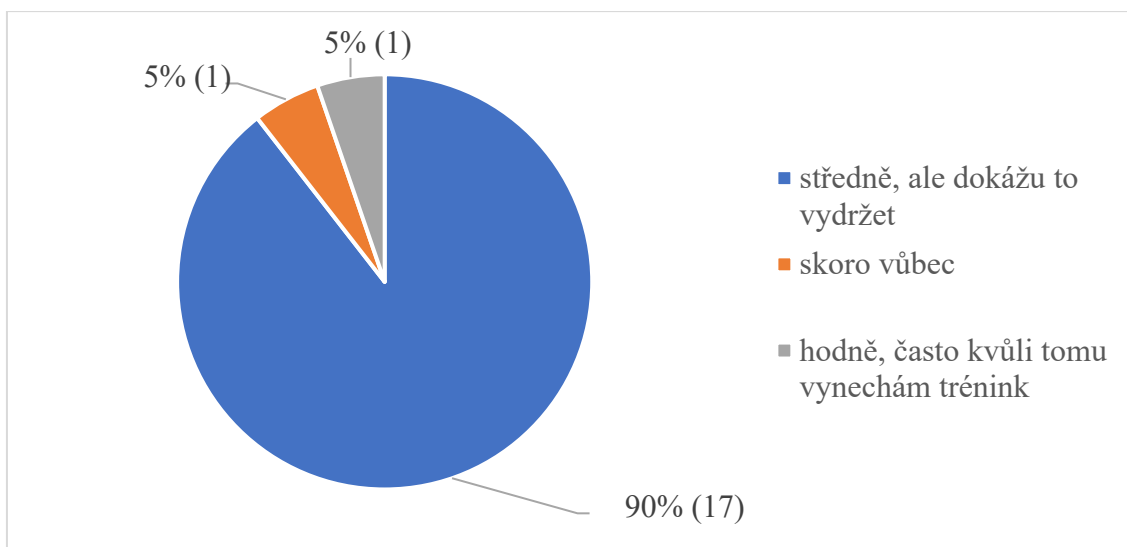


Graf č.30

25.) Jak moc Vás tento zdravotní problém limituje?

- skoro vůbec
- středně, ale dokážu to vydržet
- hodně, často kvůli tomu vynechám trénink

Z grafu vyplývá, že téměř všichni, kteří jsou nějakým zdravotním problémem limitováni, uznávají, že jejich omezení lze vydržet, ale zřejmě to není úplně příjemné. Pouze jeden respondent uvedl, že ho jeho problémy skoro vůbec nelimitují a jen jeden naopak odpověděl, že často kvůli tomuto problému vynechává tréninky, což značí, že omezení je veliké. Graf č.31 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.25 z ankety.

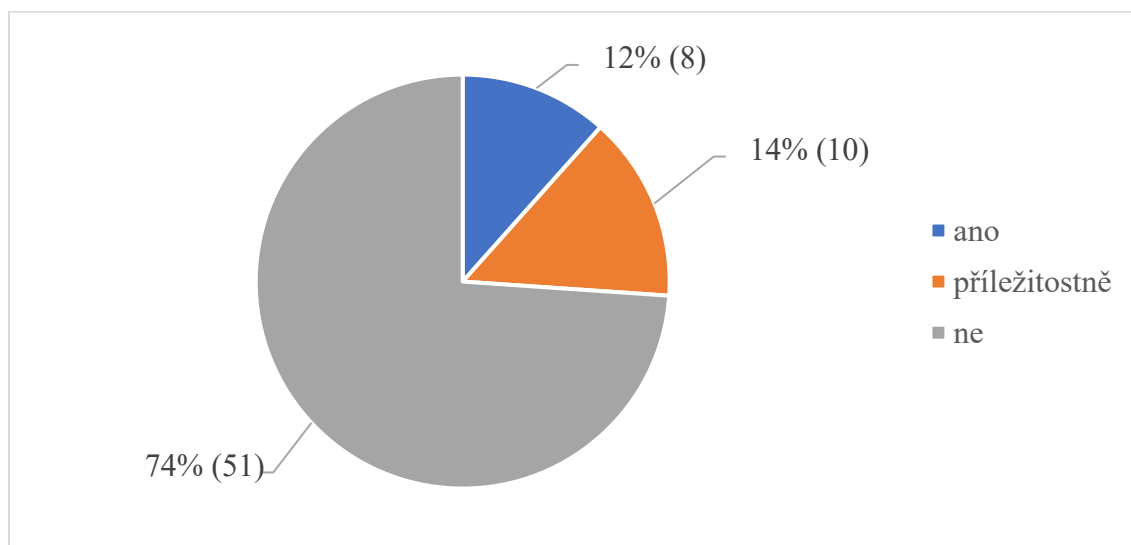


Graf č.31

30.) Užíváte nějaké jiné návykové látky?

- ano
- ne
- příležitostně

Graf č.32 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.30 z ankety.

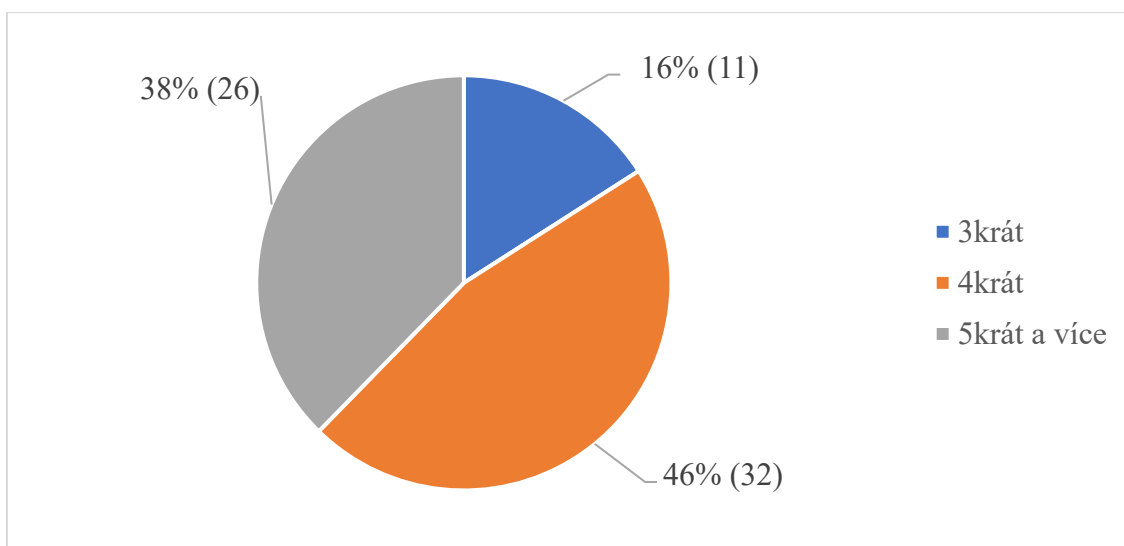


Graf č.32

32.) Kolikrát denně jíte?

- méně než 3krát
- 3krát
- 4krát
- 5krát a více

Graf č.33 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.32 z ankety.

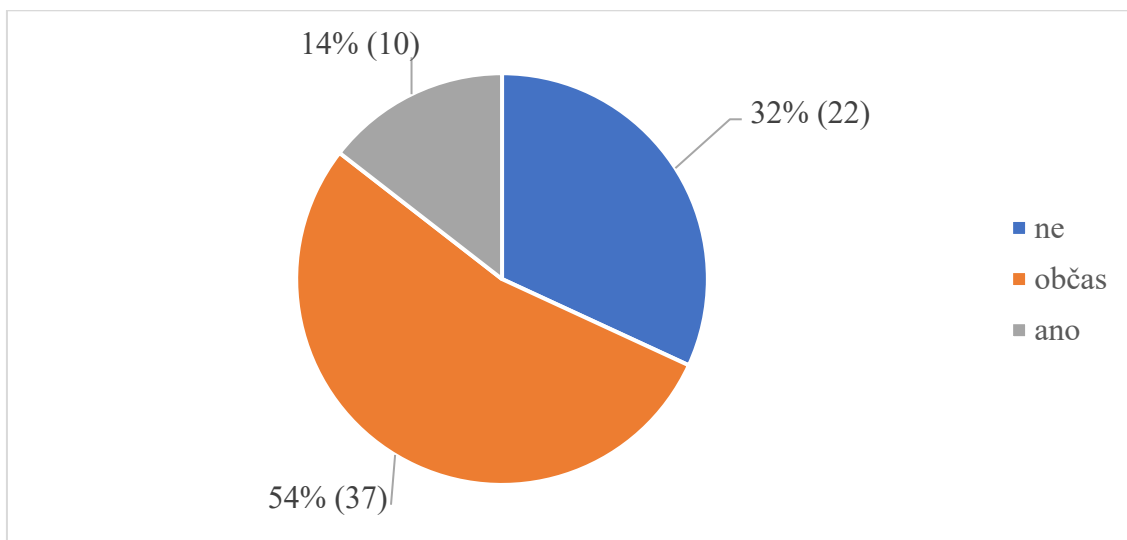


Graf č.33

33.) Jíte často ve spěchu?

- ano
- občas
- ne

Graf č.34 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.33 z ankety.

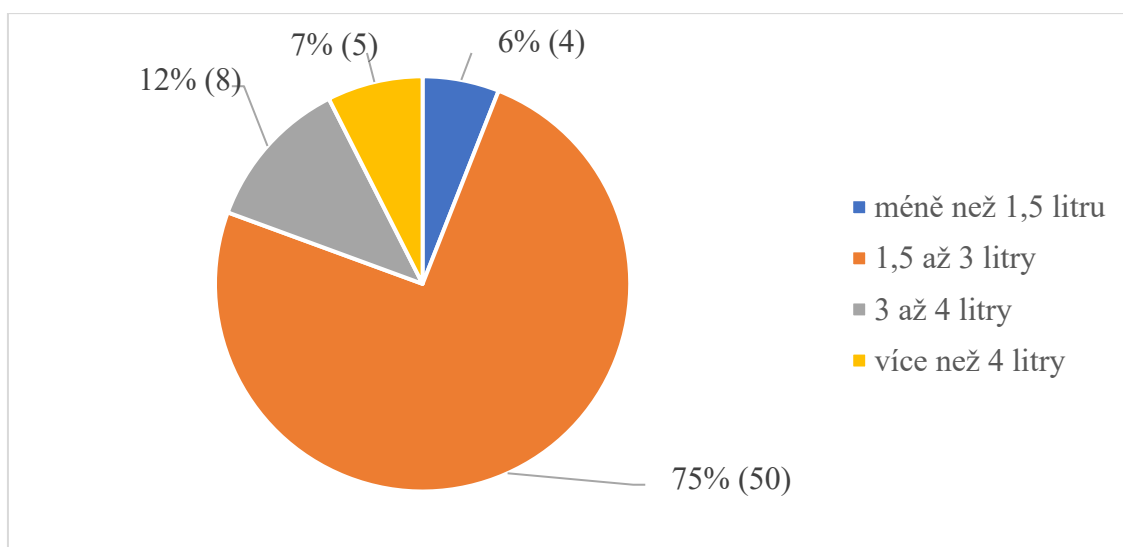


Graf č.34

38.) Kolik tekutin denně vypijete?

.....

Graf č.35 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.38 z ankety.



Graf č.35

39.) Kolik hrnků kávy denně vypijete?

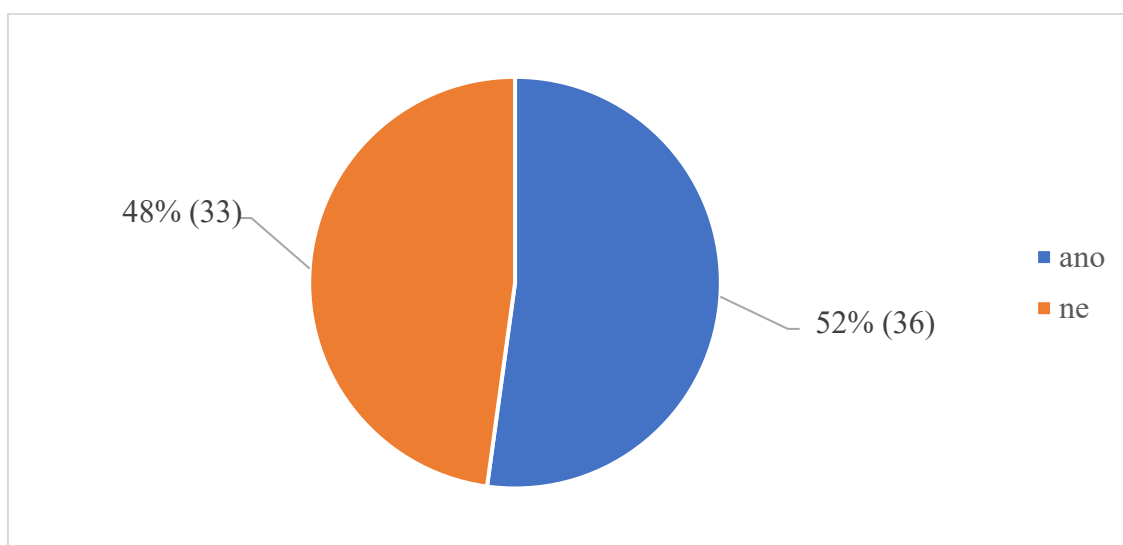
.....

Téměř polovina respondentů kávu vůbec nepije a zbytek se pohybuje mezi jedním až třemi šálky kávy na den. Pouze jeden člověk odpověděl čtyři šálky denně.

40.) Užíváte nějaké suplementy, jako např. protein, BCAA, kreatin, atd...?

- ano
- ne

Graf č.36 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.40 z ankety.

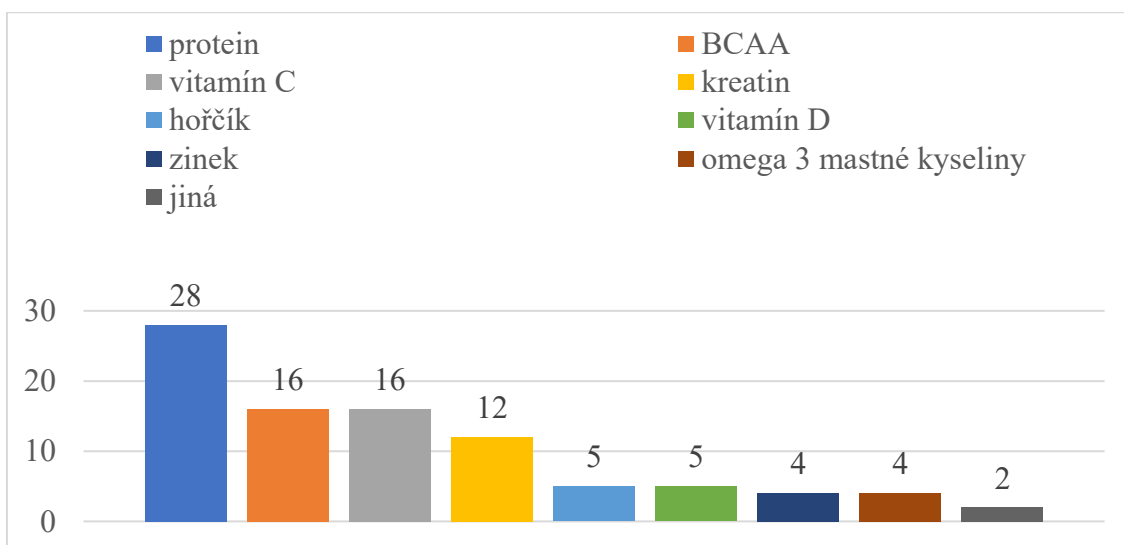


Graf č.36

41.) Jaké suplementy užíváte?

.....

Graf č.37 znázorňuje graficky odpovědi na otázku č.41 z ankety. Sloupcový graf byl u této otázky zvolen z důvodu lepší přehlednosti.



Graf č.37

Příloha II.

Dotazník

Zdravotní profil studentů 3. ročníku bc. studia oboru TVS na UK FTVS

Jmenuji se Jakub Bošek, jsem studentem bakalářského 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 moji bakalářskou práci.

Přibližná doba plnění dotazníku je asi 10 minut.

Cílem tohoto výzkumu je získat dostatečné množství zdravotních informací o studentech 3. ročníku bc. studia oboru TVS (jednooborové i dvouoborové) na UK FTVS. Otázky se budou týkat anamnézy zranění, Vašeho aktuálního zdravotního stavu, případně trvalých následků po některých zraněních, kvůli kterým nemůžete studovat nebo sportovat.

1.) Získaná data budou využita ke zpracování bakalářské práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: jakubbosek@seznam.cz. 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.

- Souhlasím s podmínkami dotazníku a chci pokračovat.
- Nesouhlasím s podmínkami dotazníku a chci odejít.

2.) Pohlaví?

- Muž
- Žena

3.) Jaký obor na FTVS studujete?

.....

4.) Sportujete nyní aktivně?

- ano
- ne

5.) Jak často sportujete?

- málokdy
- 1krát týdně
- 2 - 3krát týdně
- 4 - 5krát týdně
- denně

6.) Přibližně jak dlouho trvá Váš trénink?

- méně než 30 minut
- 30 až 60 minut
- 60 až 90 minut
- déle než 90 minut

7.) Jaký sport děláte?

.....

8.) O jaké sportování se jedná?

- rekreační
- registrované
- vrcholové

9.) Dělal/a jste dříve nějaký sport?

- ano
- ne

10.) Jaký sport jste dělal/a?

.....

11.) V kolika letech jste s tímto sportem skončil/a?

.....

12.) Z jakého důvodu jste s tímto sportem skončil/a?

.....

13.) Pokud jste byl/a v nějakém týmu/oddílu, chtěl po Vás Váš tým/oddíl sportovní prohlídku nebo nějaké jiné zdravotní informace?

- ano, museli jsme chodit na sportovní prohlídky
- ne, žádné zdravotní informace po nás nechtěli
- nebyl/a jsem v žádném týmu/oddílu
- tým/oddíl po nás chtěl jiné zdravotní informace

14.) Pokud jste v nějakém týmu/oddílu, chce po Vás Váš tým/oddíl sportovní prohlídku nebo nějaké jiné zdravotní informace?

- ano, musíme chodit pravidelně na sportovní prohlídky
- ne, z týmu/oddílu po nás žádné zdravotní informace nechtějí
- nejsem v žádném týmu/oddílu
- můj tým/oddíl po nás chce jiné zdravotní informace

15.) Vyskytla se u Vás nebo ve Vaší rodině nějaká vážná onemocnění? (vysoký krevní tlak, nemoci srdce, vysoký cholesterol, mozková příhoda, diabetes, problémy se štítnou žlázou...)

- ano
- ne
- nevím

16.) Jaká vážná onemocnění se u Vás nebo ve Vaší rodině vyskytla? Ke každému onemocnění prosím napište u kolika rodinných příslušníků byl výskyt tohoto onemocnění prokázán.

.....

17.) Měl/a jste někdy něco zlomeného?

- ano, stalo se mi to při sportu
- ano, ale nestalo se mi to při sportu
- ne, nikdy jsem neměl nic zlomeného

18.) Měl/a jste někdy nějaké jiné vážné zranění?

- ano
- ne

19.) Jaká jiná vážná zranění jste měl/a, a při čem se Vám to stalo? U každého zranění prosím uveďte, jak dlouhá byla doba rekonvalescence po zranění.

.....

20.) Opakuje se u Vás nějaké zranění často?

- ano
- ne

21.) Jaká zranění se u Vás opakují? U každého zranění prosím uveďte jak dlouhá byla rekonvalescence po zranění.

.....

22.) Souvisí tato zranění se sportem, který děláte? (př: opakovaně vymknutý kotník, pokaždé během hraní fotbalu)

.....

23.) Omezuje Vás při sportování nějaký zdravotní problém?

- ano
- ne

24.) Jaký zdravotní problém Vás omezuje při sportu?

.....

25.) Jak moc Vás tento zdravotní problém limituje?

- skoro vůbec
- středně, ale dokážu to vydržet
- hodně, často kvůli tomu vynechám trénink

26.) Dokázal/a byste definovat složky zdravého životního stylu?

.....

27.) Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého životního stylu?

- ano
- ne

28.) Kouříte?

- ano
- ne
- občas

29.) Pijete alkohol?

- ano
- ne
- příležitostně

30.) Užíváte nějaké jiné návykové látky?

- ano
- ne
- příležitostně

31.) Kolik sníte denně ovoce/zeleniny? (1 středně velké rajče = cca 100g ; 1 středně velký banán = cca 120g ; 1 středně velké jablko = 150g)

- 100 g a méně
- 200 g
- 300 g
- 400 g a více

32.) Kolikrát denně jíte?

- méně než 3krát
- 3krát
- 4krát
- 5krát a více

33.) Jíte často ve spěchu?

- ano
- občas
- ne

34.) Máte pocit, že žijete ve stresu?

- ano
- občas
- ne

35.) Jak často relaxujete?

- často
- občas
- málokdy
- skoro vůbec

36.) Jakou formou probíhá Vaše relaxace? (meditace, sauna, masáž, ...)

.....

37.) Kolik hodin denně spíte?

- méně než 6 hodin
- 6 až 7 hodin
- 7 až 9 hodin
- více než 9 hodin

38.) Kolik tekutin denně vypijete?

.....

39.) Kolik hrnků kávy denně vypijete?

.....

40.) Užíváte nějaké suplementy, jako např. protein, BCAA, kreatin, atd...?

- ano
- ne

41.) Jaké suplementy užíváte?

.....

42.) Jak často sportujete nyní během "Koronavirové krize"?

- málokdy
- 1krát týdně
- 2 – 3krát týdně
- 4 – 5krát týdně
- denně

43.) Přibližně jak dlouho trvá Váš trénink nyní během "Koronavirové krize"?

- méně než 30 minut
- 30 až 60 minut
- 60 až 90 minut
- déle než 90 minut