Příloha 1 – etická komise

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín
tel.: 220 171 111
http://www.ftvs.cuni.cz/

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Posouzení energetické náročnosti Zumby

Forma projektu: bakalářská práce

Autor (hlavní řešitel): Michaela Řehořková

Školitel (v případě studentské práce): Mgr. Jiří Baláš, Ph.D

Popis projektu
Provedení vstupní zátěžové diagnostiky a po té sledování hladiny srdeční frekvence na hodinách zumby pomocí sporttesteru.
Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:
Všechna měření jsou kontrolována a vedena řešitelem. Jedná se o neinvazivní metodu bez vědomých rizik.
Veškerá získaná data (výsledky) nebudou zneužity a osobní data zveřejněna.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 29. 6. 2011 Podpis autora: Řehořková

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepička, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0140/2011

dne: 14. 7. 2011

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

podpis předsedy EK

razítko školy

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

Příloha 2 – informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Testovaní: EVA HROŠIKOVÁ, MONIKA KOČÍ, ANDREA MLOTKOVÁ, MICHAELA BLAHUTOVÁ klientky zumby

Testující: Michaela Řehořková studentka FTVS III. ročník

Byla jsem vybrána mezi klientkami na hodinách zumby, abych podstoupila zátěžový test do bakalářské práce svojí instruktorky. Jsem vhodnou adeptkou, jelikož splňuji požadované parametry: věk a předchozí zkušenost s daným druhem cvičení.

V zátěžovém testu budeme zjišťovat maximální srdeční frekvenci na běžeckém trenažeru. A dále na třech hodinách zumby si budu měřit průběh srdeční frekvence pomocí sporttestru a zjištěná data poskytnu ke zpracování.

Jako odborný dohled a vedoucí této práce je Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

Z hlediska časového zátěžový test bude trvat cca 30 minut a sledování srdeční frekvence 3x60minut vždy s pauzou 3-5 dnů.

V zátěžovém testu se bude jednat o chodecký test, kde intenzita se bude stupňovat zvyšováním sklonu až do individuálního vyčerpání. Je možné že během testu budete mít nepříjemné pocity, jelikož jde o zátěžový test, který je nutné provést a maximálním nasazením. Je velice pravděpodobné, že po testu budete unavena či vyčerpána. Samotné měření je absolutně bezbolestné, a tudíž není důvod se ničeho obávat. Co se týká měření v hodinách je důležité cvičit jako obvykle a nenechat se měřením zbytečně znervóznit.

Toto měření je prováděno pouze z Vaší dobré vůle a z přátelských vztahů ke své instruktorce, a tak za to není žádné finanční ohodnocení či odměna.

Na závěr bych Vás ráda ubezpečila, že veškerá získaná data (výsledky) nebudou zneužity a osobní data zveřejněna.

Dne 21.6.2011

Michaela Řehořková

Příloha 3

Tabulka 4: Čas a energetická náročnost zumby u TO1 v jednotlivých zónách srdeční frekvence (SF).

Srdeční frekvence tepy.min^{-1}	Lekce1 [min]	Lekce2 [min]	Lekce3 [min]	E 1 [Kj]	E 2 [Kj]	E 3[Kj]
55-65 % SFmax	2:25	2:40	0:45	77	84,9	42,5
65-70 % SFmax	9:15	3:30	3:35	407,5	154,2	157,9
70-75 % SFmax	12:25	14:40	14:50	620,7	733,2	741,6
75-80 % SFmax	19:15	15:15	15:35	1031,6	817,3	835,1
80-90 % SFmax	12:10	17:20	18:30	695,9	991,5	1058.2
90-100 % SFmax	X	X	3:40	X	X	216,3
Celkový čas	55:30	53:25	57:55			
E za jednu cvičební jednotku				2832,7	2781,1	3051,6

Lekce 1 – čas stráven v určité zóně srdeční frekvence v první cvičební jednotce

Lekce 2 - čas stráven v určité zóně srdeční frekvence ve druhé cvičební jednotce

Lekce 3 - čas stráven v určité zóně srdeční frekvence ve třetí cvičební jednotce

E 1 – energetický výdej v první cvičební jednotce

E 2 - energetický výdej ve druhé cvičební jednotce

E 3 - energetický výdej ve třetí cvičební jednotce

TO1 – testovaná osoba číslo 1

Tabulka 5: Čas a energetická náročnost zumby u TO2 v jednotlivých zónách srdeční frekvence (SF).

Srdeční frekvence tepy.min^{-1}	Lekce1 [min]	Lekce 2 [min]	Lekce 3 [min]	E 1 [Kj]	E 2 [Kj]	E 3 [Kj]
55- 65 % SFmax	2:05	2:25	0:50	48,3	56	19,3
65 – 70 % SFmax	5:55	1:25	2:05	176,8	42,3	62,3
70 – 75 % SFmax	8:55	8:50	11:35	310,6	307,7	403,4
75 - 80% SFmax	21:50	23:45	20:30	836,3	909,7	785,2
80 - 90% SFmax	15:10	13:55	18:00	637,1	584,6	756,1
90-100% SFmax	2:50	2:45	5:15	126,1	122,4	233,7
Celkový čas	56:45	53:05	57:15			
E za jednu cvičební jednotku				2135,2	2022,7	2260

TO2 – testovaná osoba číslo 2

Tabulka 6: Čas a energetická náročnost zumby u TO3 v jednotlivých zónách srdeční frekvence (SF).

Srdeční frekvence tepy.min^{-1}	Lekce1 [min]	Lekce 2 [min]	Lekce 3 [min]	E 1 [Kj]	E 2 [Kj]	E 3 [Kj]
55-65 % SFmax	2:45	3:50	6:15	61,2	85,4	139,2
65-70 % SF max	9:05	7:25	6:05	267.8	218,6	179,4
70-75 % SF max	13:15	10:50	9:25	446,3	364,9	317,2
75-80 % SF max	12:25	17:50	15:25	430,1	617,8	534,1
80-90 % SFmax	13:50	10:35	14:20	499,8	382,4	517,9
90-100 % SF max	5:20	7:20	3:05	193,4	265,9	111,9
Celkový čas	56:40	57:55	54:30			
E za jednu cvičební jednotku				1898,6	1935	1799,7

TO3 – testovaná osoba číslo 3

Tabulka 7: Čas a energetická náročnost zumby u TO4 v jednotlivých zónách srdeční frekvence (SF).

Srdeční frekvence tepy.min^{-1}	Lekce1 [min]	Lekce2 [min]	Lekce3 [min]	E 1 [Kj]	E 2 [Kj]	E 3 [Kj]
55-65 % SFmax	0:45	3:20	2:25	18.3	81,3	58,1
65-70 % SF max	20:45	21:30	18:10	684.1	708,8	598,9
70-75 % SF max	20:25	19:25	21:30	756,7	719,7	796,9
75-80 % SF max	15:25	13:10	14:35	634,1	541,6	599,8
80-90 % SFmax	1:40	1:05	2:05	74,4	48,3	93
90-100 % SF max	X	X	X	X	X	X
Celkový čas	54:35	58:30	58:45			
E za jednu cvičební jednotku				2167,6	2099,7	2146,7

TO4 – tetovaná osoba číslo 4