

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 - žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 2 - informovaný souhlas

Příloha č. 3 – dotazník pohybové aktivity

Příloha č. 4 - změny v měřených parametrech před pohybovou intervencí a po 20 týdnech jejího působení

Příloha č. 5 - procentuální vyjádření změn v hmotnosti před a po pohybové intervenci

Příloha č. 6 – Dotazníky pohybové aktivity

Příloha č. 1 - žádost o vyjádření etické komise UK FTVS



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín
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: VYUŽITÍ CHŮZE K REDUKCI NADVÁHY A OBEZITY U ŽEN STŘEDNÍHO VĚKU

Forma projektu: diplomová

Autor (hlavní řešitel) Bc. Nikola Černá

Školitel (v případě studentské práce): Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Popis projektu

Tato práce je zaměřena na zjištění vlivu pohybové intervence založené na chůzi na tělesné složení a pohybový režim žen s nadváhou a obezitou. V rámci studie budou poříta data ze dvou laboratorních vyšetření (před a po intervenci). Vyšetření budou zjišťovat tělesné složení bioimpedační technikou. Jedná se o neinvazivní bezbolestné měření o délce několika minut. Dále jim budou přiděleny krokoměry, které budou zaznamenávat jejich pohybový režim v průběhu dvaceti týdnů studie.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Nebudou použity invazivní metody.

Etické aspekty výzkumu

Osobní data ani výsledky nebudou zneužity.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 4.12. 2014

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

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

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 201/2014

dne: 8.12.2014

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

razítko školy **UNIVERZITA KARLOVA v Praze**
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

podpis předsedy EK

INFORMOVANÝ SOUHLAS SE VSTUPEM DO STUDIE

Jásouhlasím s účastí ve studii v rámci doktorské práce na téma:

Ovlivnění nadváhy a obezity žen středního věku pohybovou intervencí

Cílem tohoto projektu je vytvoření a realizace pohybového programu pro plně zaměstnané ženy středního věku, který povede k příznivému ovlivnění nadváhy a obezity.

Studie bude probíhat v Laboratoři sportovní motoriky na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, José Martího 31, 162 52 Praha 6

Celková doba programu bude 20 týdnů.

Během studie budou provedena celkem 3 vyšetření: v úvodu studie, 6 týdnů po zahájení programu a po 20 ti týdnech na konci programu.

Vyšetření obsahují:

- *interní vyšetření*, zahrnující měření krevního tlaku, klidové EKG, které se neliší od běžných vyšetření u vašeho praktického či interního lékaře.

-*odběr krevního vzorku*, který bude proveden v ambulanci praktické lékařky MUDr. Formánkové v budově FTVS UK. Bude vám odebráno malé množství žilní krve běžným způsobem. Místem odběru bude pravděpodobně loketní jamka. Hodnoty vašeho spektra krevních tuků a základní biochemických parametrů vám budou dány k dispozici a můžete je použít pro vlastní potřebu.

-*zhodnocení tělesného složení pomocí měření bioimpedance*. Jedná se o neinvazivní vyšetření, probíhající v klidu na lůžku, které trvá max. několik minut.

-*zhodnocení vaší funkční a motorické zdatnosti*. Vyšetření vaší funkční zdatnosti bude provedeno na chodícím pásu. Intenzita zátěže –rychlost a sklon chodícího pásu, bude řízena podle vašich subjektivních pocitů. Během vyšetření bude kontinuálně monitorován váš srdeční rytmus pomocí EKG a krevní tlak.

-*nastavení vhodné pohybové aktivity* bude provedeno po dohodě s fyzioterapeutem, na základě vašich preferencí a časových možností.

Veškerá vyšetření v laboratoři sportovní motoriky jsou neinvazivní a bezbolestná. Budou probíhat pod lékařským dohledem a dohledem fyzioterapeuta.

Co je očekáváno od účastníka studie:

Dodržování nastaveného pohybového programu po dobu 20ti týdnů. Vyplňování pravidelných záznamů o řízené pohybové aktivitě, cvičení, včetně měření srdeční frekvence pomocí sporttestrů. Zapisování údajů o spontánní pohybové aktivitě během dne, záznamy počtu kroků měřené krokoměry. Záznam údajů o hodnotě energetického příjmu, buď písemnou formou či s využitím internetové aplikace Sebekoučink na www.stob.cz.

Svým podpisem stvrzuji, že se studie účastním dobrovolně, jsem informován o důvodech, významu a rozsahu této studie. Mé dotazy byly zodpovězeny srozumitelným způsobem.

Současně si vyhrazuji právo kdykoliv zrušit svůj souhlas, aniž by mi z toho vznikly jakékoliv postihy.

Beru na vědomí, že veškerá data budou zpracována anonymně bez použití jmen klientů. Jakékoliv údaje o mé osobě budou uchovány s absolutní důvěrností a nebudou poskytnuty třetím osobám.

Datum a místo:

Podpis účastníka:

Příloha č. 3 – dotazník pohybové aktivity

Tento dotazník byl vytvořen MUDr. Marii Skalskou.

Dotazník pohybové aktivity

Jméno: _____ **Příjmení:** _____

Rádi bychom se zeptali na Vaši běžnou fyzickou aktivitu a cvičební zvyklosti, které provádíte pravidelně, alespoň jedenkrát týdně. Prosíme, odpovězte co nejpřesněji. Odpověď zakroužkujte anebo vepište určité číslo, pokud jste na něj dotazován(a).

CVIČENÍ/FYZICKÁ AKTIVITA

1. Které z následujících středně a velmi náročných pohybových aktivit jste provozoval(a) pravidelně (alespoň 1x týdně) v minulém měsíci?

Chůze

NE

ANO

- Kolikrát za týden? _____
- Jakou vzdálenost jste za den/týden asi ušel (ušla) _____ km
- Kolik času za den/týden jste chůzí strávil (a) _____ minut

Jakou rychlostí obvykle chodíte? (zakroužkujte jednu z možností)

POMALU RYCHLE	NORMÁLNĚ	RYCHLE	VELMI
do 3,5 km/h km/h	3,5 – 4,5 km/h	4,5 – 6 km/h	6 a více

Chůze do schodů

NE

ANO

- Kolik pater nahoru vyjdete každý den (1 patro = 10 schodů) _____

Jogging nebo běh (v zimě běžky)

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Jakou vzdálenost jste v jednom cyklu uběhl(a)? _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu? _____
minut

Cyklistika/rotoped

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Jakou vzdálenost jste v jednom cyklu ujel(a)? _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu? _____

_____minut

Plavání

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Jakou vzdálenost jste v jednom cyklu uplaval(a)? _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu? _____

_____minut

Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec

NE

ANO

- Kolikrát za týden? _____
- Průměrné trvání cyklu _____

_____minut

Středně namáhavý sport (rekreační volejbal, společenský tanec, tenis, čtyřhra, ping-pong, apod.)

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu? _____

_____minut

Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash)

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu? _____

_____minut

Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basket, kopaná, apod.)

NE

ANO- prosím, uveďte jaký: _____

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____

- Průměrné trvání jednoho cyklu?
_____minut

Jiné aktivity

NE

ANO- prosím, uveďte jaké: _____

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu?
_____minut

Silový trénink

NE

ANO

- Kolikrát za týden (kolik cyklů) _____
- Průměrné trvání jednoho cyklu?
_____minut

Domácí aktivity (vytírání, pastování podlahy, luxování, apod.)

NE

ANO – Kolik hodin týdně? _____

Zahradnické práce

NE

ANO – Kolik hodin týdně? _____

2. Kolikrát týdně provozujete namáhavou fyzickou aktivitu dostatečně dlouhou dobu, aby jste se zapotil (a)?

_____krát týdně

3. Cestou do zaměstnání a zpět ujdete vzdálenost asi _____km

Chůzi při cestě do zaměstnání absolvujete: -nepravidelně

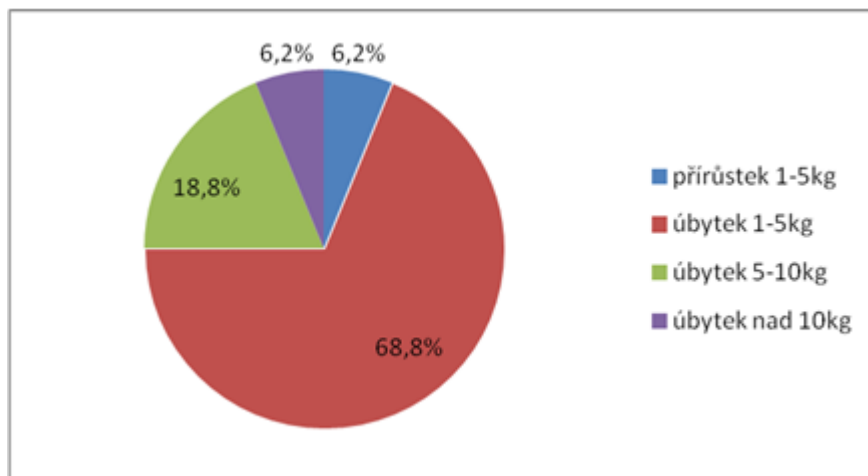
-pravidelně – kolikrát týdně

Příloha č. 4 - změny v měřených parametrech před pohybovou intervencí a po 20 týdnech jejího působení

	Před (x ± sd)	Po (x ± sd)
Váha [kg]	88,1 ± 6,8	84,9 ± 7,1
BMI [kg·m⁻²]	31,4 ± 3,5	30,2 ± 3,5
Obvod pasu [cm]	93,4 ± 6,3	89,8 ± 5,3
Procent tuku [%]	38,6 ± 4,1	36,4 ± 4,4
Tukuprostá hmota [kg]	53,8 ± 3,3	53,8 ± 3,3
ECM/BCM	0,92 ± 0,13	0,90 ± 0,09

Vysvětlivky: x - aritmetický průměr, sd - směrodatná odchylka

Příloha č. 5 - procentuální vyjádření změn v hmotnosti před a po pohybové intervenci



Příloha č. 6 – Dotazníky pohybové aktivity

Dotazník pohybové aktivity

Probandka 15	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 2x - 2 km - 60 min Normální (3,5-4,5km/h)	ANO - 3x - 10 km ?? - 70 min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 3	ANO - 3
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	ANO - 2x - 40km - 200min
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiné aktivity - název - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO – HEATY - 1x - 60min	ANO – HEATY - 2x - 50min
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE

Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 1x	ANO - 2x
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	ANO - 1x	ANO - 2x
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	1x	2x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	Pravidelná 5x týdně 1,5km	Pravidelná 5x týdně 3km

Probandka 14	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	NE	ANO - 2x - 18 km - 160 min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 3	ANO - 3
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	ANO - 2x - 8-10 km - 55min
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	ANO - 3x - Nic - 50min	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 60min	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.)	NE	ANO

- Počet cyklů za týden - Délka cyklu		- 1x - 110min
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 60min	ANO - 1x - 120min
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 1	ANO - 1
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	2 hod/týden	3 hod/týden
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	NE 0 km	NE 0 km

Probandka 9	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 2x Normální (3,5-4,5km/h)	ANO - 7x - 7km - 120min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 10	ANO - 10
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání	NE	NE

- Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu		
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 30min	ANO - 1x - 60min
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 30min	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO – stob míče - 1x - 60min	ANO – H.e.a.t - 1x - 50min
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 10x	ANO - 5x
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	1x	2x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO (v zaměstnání) Pravidelně 5x týdně 10km	

Probandka 7	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den	NE	ANO - 2x - 7km

- Min/den Rychlost (km/h)	Pomalá (od 3,5km/h)	- 90min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	NE	NE
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	ANO - 1x - 40min
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 2x - 45min	ANO - 2x - 90min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO – inline brusle - 1x - 45min
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 5x	ANO - 4x
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO - 4x
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	2x	5x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	NE	NE

Probandka 1	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	NE	ANO - 2x - 90min Normální (3,5-4,5km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	NE	ANO - 6
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 60min	ANO - 1x - 50min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 120min	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 3x	ANO - 1x

Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO - 2
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	2x	3x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze	NE	NE
zaměstnání Průběhka 16	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den	ANO - 7x - 1,5 km - 45 min	ANO - 7x - 6km - 120min
Rychlost (km/h)	Normální (3,5-4,5km/h)	Normální (3,5-4,5km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 1	ANO - 4
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 2x - 60min	ANO - 2x - 60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO – Petangue - 2x - 60min
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 2x	ANO - 3x
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO - 4

Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	3x	2x
Chůze do zaměstnání	ANO	ANO
Vzdálenost chůze do/ ze	Pravidelně 5x týdně	Nepravidelně
Průběhka 3	PŘED	PO 20 TYDNECH
Chůze	ANO	ANO
- Kolikrát	- 7x	- 7x
- Km/den	-	- 11000kroku
- Min/den	- 120min	- 240min
Rychlost (km/h)	Pomalá (do 3,5km/h)	Pomalá (do 3,5km/h)
Chůze do schodů	ANO	ANO
- Počet pater	- 4	- 4
Jogging nebo běh	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu		
Cyklistika/rotoped	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu		
Plavání	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden	- 2x	- 1x
- Vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu		
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden	- 1x	- 1x
- Délka cyklu	- 45min	- 60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.)	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Délka cyklu		
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash)	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Délka cyklu		
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název)	ANO – procházky	NE
- Počet cyklů za týden	- 14x	
- Délka cyklu	- 30min	
Silový trénink (posilovací stroje, činky)	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Délka cyklu		
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.)	ANO	ANO

- Počet hodin týdně	- 3	- 1
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	3x	1x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Pravidelně 5x týdně 2km	ANO Pravidelně 5x týdně 2km

Probandka 11	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 3x - 2 km - 20min Velmi rychle (6 a více km/h)	NE
Chůze do schodů - Počet pater	NE -	NE -
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	ANO - 2x - 20km - 60min	ANO - 1x - spinning - 60min
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 2x - 40min	ANO - 1x - 60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 60min	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO - 1x - 60min
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	NE	NE
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE
Počet fyzicky namáhavých	3x	3x

aktivit/ týden		
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Pravidelně 4x týdně 1km	ANO Pravidelně 2x týdně 0,5km

Probandka 8	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 6x - 3 km - 40min Rychlá (4,5-6km/h)	ANO - 7x - 10 km - 120min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 3	ANO - 3
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	ANO - 1x - 5km - 40min
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	ANO - 1x - Nic - 30min	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 3x - 60 min	ANO - 1x - 60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity -název - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO –nordic walking - 1x - 45min
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 55min	ANO 1x 60min
Domácí aktivity (vytírání,	ANO	ANO

luxování, apod.) - Počet hodin týdně	1,5	-1
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	4x	4x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Pravidelně 5x týdně 3 km	ANO Pravidelně 5x týdně 3 km

Probandka 4	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 5x - 5km - 60min Normální (3,5-4,5km/h)	ANO - 5x - 5km - 90 min Normální (3,5-4,5km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 2	ANO - 4
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenatika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 3x - 60min	ANO - 2x - 60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden	ANO - 1x	ANO - 1x

- Délka cyklu	- 60min	- 60min
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash)	NE	NE
Probandů 6 Počet cyklů za týden	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze Délka cyklu	ANO	ANO
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE - 5x - 5 km - 90 min	NE - 7x - 8 km - 50min
Rychlost (km/h) - Počet cyklů za týden	Normální (3,5-4,5km/h)	Normální (3,5-4,5km/h)
Chůze Délka cyklu	ANO	ANO
Silový trénink (posilovací stroje, činky) nebo běh	NE - 6	NE - 6
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu za cyklus	NE	NE
Domácí cvičení (tiráží, cvičení s pomůckami)	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden	- 2	-3
Zahradní práce za cyklus	NE	NE
- Délka cyklu týdně		
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ Počet cyklů za týden	NE	NE
Chůze vzdálenost za cyklus	ANO	ANO
Vzdálenost chůze/ ze	Pravidelně 5x týdně	Pravidelně 5x týdně
Amnéziá kondiční cvičení, kalenetika, tanec	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu	- 1x - 50min	- 1x - 50min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.)	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu	- 1x - 70min	1x 90min
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash)	NE	NE
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu		
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název)	NE	NE
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu		
Silový trénink (posilovací stroje, činky)	NE	NE
- Počet cyklů za týden - Délka cyklu		

Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 1,5	ANO - 3
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO 0,3
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	1	1
Průběhka 10	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze do zaměstnání Vzdálenost: chůze do/ ze zaměstnání Kolikrát km/den	ANO 0km 3x - 2 km	ANO 0km 2x - 9km
- Min/den	- 20min	- 70min
Rychlost (km/h)	Rychlá (4,5-6km/h)	Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 1	NE
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	ANO - 2x - 40min
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO - 1x - 30min	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO – procházky - 2x - 60min	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 4x	ANO - 4
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO - 4

Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	3x	2x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Nepravidelně 4x týdně 2,5km	ANO Pravidelně 5x týdně 1km

Probandka 2	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	NE	ANO - 7x - 6km - 80min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	NE	NE
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 2	ANO - 4
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE

Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	0	4
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Pravidelně 5x týdně 1,5km	ANO Pravidelně 5x týdně 4km

Probandka 12	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	ANO - 2x - 2 km - 30 min Normální (3,5-4,5km/h)	ANO - 6x - 7km - 70min Rychlá (4,5-6km/h)
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 4	ANO -
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - Vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 1	ANO - 20
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	NE

Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	5x	0x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Nepravidelně 1x týdně 4km	ANO 2,5km
Probandka 5	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze - Kolikrát - Km/den - Min/den Rychlost (km/h)	NE	NE
Chůze do schodů - Počet pater	ANO - 4	ANO - 10
Jogging nebo běh - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	ANO - 1x - 10km - 60min	NE
Cyklistika/rotoped - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	NE	NE
Plavání - Počet cyklů za týden - vzdálenost za cyklus - Délka cyklu	ANO - 2x - Nic - 60min	ANO - 2x - 1,5km - 45min
Aerobní, kondiční cvičení, kalenetika, tanec - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO 2x 45min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden	NE	NE

- Délka cyklu		
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.)	ANO	ANO
- Počet hodin týdně	- 2	- 2
Zahradnické práce	NE	ANO
- Počet hodin týdně		- 2
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	2x	5x
Chůze do zaměstnání	ANO	ANO
Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	Nepravidelně 1 km	Pravidelně 5x týdně 2 km

Probandka 13	PŘED	PO 20 TÝDNECH
Chůze	ANO	ANO
- Kolikrát	- 14x	- 7x
- Km/den	- 4km	- 8,5km
- Min/den	- 40min	- Během celého dne
Rychlost (km/h)	Pomalou (do 3,5 km/h)	Normálně (3,5 – 4,5km/h)
Chůze do schodů	NE	NE
- Počet pater		
Jogging nebo běh	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu		
Cyklistika/rotoped	ANO	NE
- Počet cyklů za týden	- 1x	
- vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu	- 60min	
Plavání	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- vzdálenost za cyklus		
- Délka cyklu		
Aerobní, kondiční cvičení, kalenatika, tanec	ANO	ANO
- Počet cyklů za týden	- 1x	2x
- Délka cyklu	- 60min	60min
Středně namáhavý sport (rekreačně volejbal, společenský tanec, tenis čtyřhra, ping pong apod.)	NE	NE
- Počet cyklů za týden		
- Délka cyklu		
Namáhavý raketový sport (tenis dvouhra, squash)	NE	NE
- Počet cyklů za týden		

- Délka cyklu		
Jiný namáhavý sport nebo cvičení obsahující běh (basketbal, kopaná)	NE	NE
Jiné aktivity (název) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	ANO (procházky) - 1 - 180min	NE
Silový trénink (posilovací stroje, činky) - Počet cyklů za týden - Délka cyklu	NE	ANO - 2x - 20min
Domácí aktivity (vytírání, luxování, apod.) - Počet hodin týdně	ANO - 1	ANO - 2
Zahradnické práce - Počet hodin týdně	NE	ANO - 2
Počet fyzicky namáhavých aktivit/ týden	2x	2x
Chůze do zaměstnání Vzdálenost chůze do/ ze zaměstnání	ANO Pravidelně 5x týdně 4 km	ANO Pravidelně 5x týdně 4 km