

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- Příloha 1: Žádost Etické komise
- Příloha 2: Vzor informovaného souhlasu
- Příloha 3: Vstupní protokol InBody 770
- Příloha 4: Přístroj InBody 770
- Příloha 5: Digitální výškoměr
- Příloha 6: Vzor cvičební jednotky

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Specifický pohybový program (HIIT) a jeho vliv na tělesné složení u mužů a žen

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: březen 2019 – červen 2019

Předkladatel: Bc. Antonín Mocik

Hlavní řešitel: Bc. Antonín Mocik

Místo výzkumu (pracoviště): Balance Club Brumlovka

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.

Popis projektu: Cílem diplomové práce je zhodnocení změn tělesného složení u probandů v rámci tříměsíčního pohybového programu (HIIT). Sledování bude zaměřeno na hodnocení změn jednotlivých parametrů tělesného složení u mužů a žen. Testovanou skupinu budou tvořit klienti sportovního centra Balance Club Brumlovka. Analýza tělesného složení bude probíhat v prostorách sportovního centra. Tělesné složení bude měřeno přístrojem na principu bioelektrické impedance, což je to metoda umožňující stanovit jednotlivé komponenty tělesného složení (tělesný tuk, tukuprostá hmota, celková tělesná voda, její jednotlivé frakce apod.). Pro účely naší práce použijeme aparaturu BIA – InBody 770.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků je 30, tedy 15 žen a 15 mužů ve věkovém rozmezí 30 – 40 let. Účast ve studiu nebude možná v případě výskytu následujících kontraindikací (těhotenství, kardiostimulátor, kovový materiál v těle, akutní onemocnění doprovázené horečkou, medikace či suplementace, preparáty ovlivňující hydrataci těla)

Zajištění bezpečnosti: V rámci testování budou použity neinvazivní metody (analýza tělesného složení pomocí bioelektrické impedance). Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Zajištění bezpečnosti a průběhu celého sledování bude probíhat pod dohledem hlavního řešitele.

Etické aspekty výzkumu: Měření bude provedeno v souladu s Mezinárodními etickými směrnicemi pro biomedicínský výzkum s lidskými účastníky (CIOMS/WHO). Účast ve studii je dobrovolná. Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a bezpečně 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 videozáznamy. 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 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: 14. 3. 2019

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, 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: 016/2019


dne: 19. 3. 2019

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

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

- 20 -
razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, 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 diplomové práce s názvem **Specifický pohybový program (HIIT) a jeho vliv na tělesné složení u mužů a žen** prováděné na klientech Balance Clubu Brumlovka navštěvujících pohybový program.

Cílem diplomové práce je zhodnocení změn tělesného složení u probandů v rámci tříměsíčního pohybového programu (HIIT).

V rámci testování Vám bude provedeno antropometrické měření (bude změřena Vaše tělesná výška) a analýza tělesného složení. Testování bude prováděno přístrojem na principu bioelektrické impedance (InBody 770). Bioelektrická impedance je založena na principu šíření nevýznamného elektrického proudu nízké intenzity do organismu a měření odporu tkání. Tato metoda stanoví jednotlivé komponenty Vašeho tělesného složení (celková tělesná voda, bílkovina, minerály, množství tělesného tuku, analýza sval-tuk (hmotnost, hmotnost kosterního svalu, množství tělesného tuku), analýza obezity (BMI, procento tělesného tuku), segmentální analýza svaloviny a tuku (levá paže, pravá paže, trup, levá noha, pravá noha), BMR, viscerální tuk. Tělesné složení Vám bude měřeno celkem 2x (před zahájením pohybového programu kdy pohybová aktivita nebude monitorována. Podmínkou účasti ve studiu bude absolvování 3 HIIT lekcí po 60 min/týdně) a po absolvování programu, tj. po 3 měsících). Tréninkové jednotky jsou založeny na střídající se intenzitě zatížení, tedy na střídání vysoké a nízké tepové frekvence. Měření i s interpretací výsledků se bude pohybovat kolem 15 min. Pro měření je důležité znát Vaši celkovou hmotnost, výšku a věk. Váš zdravotní stav nebude individuálně posuzován. Vaše účast ve studiu však není možná v případě výskytu následujících kontraindikací: těhotenství, kardiostimulátor, kovový materiál v těle, akutní onemocnění doprovázené horečkou, medikace či suplementace preparáty ovlivňujícími hydrataci těla. Zajištění bezpečnosti a průběhu celého testování bude probíhat pod dohledem proškoleného pracovníka BML UK FTVS.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Účast ve studii je dobrovolná. Vaše účast v projektu nebude finančně ohodnocena.

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci a v odborných časopisech a 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.

Přínosem práce bude stanovení, zda pohybový program využitý v diplomové práci bude mít pozitivní vliv na jednotlivé komponenty tělesného složení, jak u mužů, tak u žen.

Jméno a příjmení předkladatele projektu, hlavního řešitele a osoby provádějící poučení: Antonín Mocik

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 probanda:

Podpis:

Příloha 3 - Výstupní protokol InBody 770



ID 54363 (54363)	Výška 181,5cm	Věk 25	Pohlaví Muž	Datum / Čas Testu 09.10.2018. 17:10
------------------------	------------------	-----------	----------------	--

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	48,1 (40,8~49,8)	48,1	62,0 (52,4~64,0)	65,8 (55,4~67,8)	75,1 (61,6~83,4)
Bílkovina (kg)	13,1 (10,9~13,3)	nekestní			
Minerály (kg)	4,59 (3,77~4,61)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	9,3 (8,7~17,4)				

Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	75,1	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	37,7	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	9,3	

Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m ²) <small>Index Tělesné Hmotnosti</small>	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	22,8	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	12,3	

Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,53		0,370
(%)		101,3		
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,60		0,372
(%)		103,4		
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	27,8		0,367
(%)		100,2		
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,63		0,364
(%)		109,8		
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,56		0,367
(%)		109,1		

Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,367	

Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	75,1
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	37,7
Procento tělesného tuku (%)	12,3
Poměr ECW	0,367

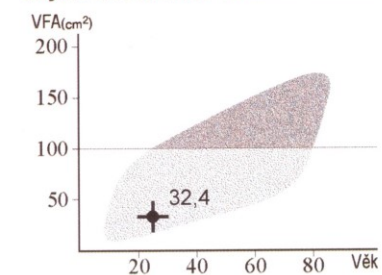
Předchozí Celkem 09.10.18 17:10

Výsledek InBody

84/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	75,1 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,4 kg)	59,3%
Levá Paže (0,4 kg)	55,6%
Trup (4,5 kg)	98,3%
Pravá Noha (1,5 kg)	81,4%
Levá Noha (1,5 kg)	80,5%

Parametry prohledávání

Nitroboněčná Voda	30,4 L	(25,3~30,9)
Mimoboněčná Voda	17,7 L	(15,5~18,9)
Bazální Metabolická Míra	1792 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,79	(0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	43,6 kg	(36,2~44,2)

Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,9

Impedance

Z(α)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	350,0	338,9	27,5	273,5	274,7
5 kHz	339,7	328,9	26,7	263,7	264,9
50 kHz	288,9	281,4	21,9	219,8	221,0
250 kHz	258,7	252,7	17,7	195,6	196,8
500 kHz	249,7	243,7	16,2	189,9	191,1
1000 kHz	243,4	237,3	14,8	185,9	187,1

Příloha 4 – Příklad InBody 770



Příloha 5 – Digitální výškoměr



Příloha 6 – Vzor cvičební jednotky

<p>A</p> 	<p>DŘEPY S VÝSKOKEM</p>	<p>SCHEMA 1. KOLA</p> <p>1-A 2-B 3-C 4-D 5-A 6-B 7-C 8-D 9-A 10-B 11-C 12-D</p> <p>12 INTERVALŮ 40s ZÁTĚŽ 12s PAUZA</p>	
<p>B</p> 	<p>VZPOR. LEŽMO – KLIK</p>		
<p>C</p> 	<p>VÝPADY S PŘESKOKEM</p>		
<p>D</p> 	<p>LEH PŘEDNOŽIT – ZVEDÁNÍ TRUPU</p>		
<p>E</p> 	<p>VÝSKOK – KLIK – VÝSKOK</p>	<p>SCHEMA 2. KOLA</p> <p>1-E 2-F 3-G 4-H 5-E 6-F 7-G 8-H 9-E 10-F 11-G 12-H</p> <p>12 INTERVALŮ 40s ZÁTĚŽ 12s PAUZA</p>	
<p>F</p> 	<p>LEH NA BŘIŠE – VPAŽIT LEH NA BŘIŠE – SKRČIT UPAŽMO POUŽIT</p>		
<p>G</p> 	<p>STOJ – PŘESKOKEM STOJ ROZKROČNÝ</p>		
<p>H</p> 	<p>leh – leh přednožit</p>		
<p>PAUZA MEZI KOLY 2 minuty ZAHŘÁTÍ 2 minuty člukový běh + 2 minuty přestávky přes šuhadlo STREČINKY – PO ZAHŘÁTÍ 5 minut, po tréninku 10 minut</p>			