

1 Seznam příloh

Příloha 1 Etická komise	2
Příloha 2 Informovaný souhlas	3
Příloha 3 Senior fitness test	6
Příloha 4 Normy dle (Jones & Rikli, 2013)	7

Příloha 1 Etická komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Potenciální střet zájmů: Prohlašuji, že neexistuje skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nejsm v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani k výše uvedeným organizacím. Budu dohlížet na korektnost a nezálibanost posuzování výsledků výzkumu. Já ani organizace nemáme osobní zájem na výsledku výzkumu. Výzkum nevede k mému osobnímu úspěchu ani k prospěchu příslušné organizace.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk, výška, hmotnost, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky. **Fotografie:** Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním/oříznutím obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a budou do tří dnů po vzniku smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Videa: Budou pořizována videa, která nikde nebudou zveřejněna. Neanonymizovaná videa budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a budou do tří dnů po testování smazány.


V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen

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: 28. 4. 2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 044/2022

dne: 29. 4. 2022

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

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


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 74/2022

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů 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 biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Cvičební program pro seniory prováděné v Domově Maják, o.p.s., domov se zvláštním režimem.

Výzkum bude probíhat v období duben 2022 – srpen 2022.

Výzkum bude probíhat v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Projekt není financován.

Cílem projektu je zjistit, zda má zdravotní cvičení pro seniory vliv na jejich běžné všední činnosti.

Způsob zásahu bude neinvazivní.

Budete se účastnit zdravotního pohybového programu. Zdravotní cvičení je zaměřeno na svalové dysbalance, které budou napraveny kompenzačním cvičením. Opakovaným cvičením bude posíleno správné držení těla, předcházeno nebo zmírněno bude také bolesti zad, dále se uvolní klouby a zlepší se rovnováha. Na začátku lekce bude řečeno její zaměření, následovat bude cvičení a zpětná vazba. Cvičení bude dvakrát týdně po dobu šedesáti minut, 14 týdnů.

Cvičební lekce budou vedeny mnou společně pod dohledem odborně vyškoleného zaměstnance (zdravotní sestry, aktivizačního pracovníka) daného zařízení.

Budete řádně poučeni před začátkem každé pohybové lekce, co budete cvičit.

Budete také vyplňovat dotazník. Dotazník bude vyplněn na začátku intervenčního programu. Doba trvání jeho vyplnění bude maximálně 15 minut. Po vyplnění se zúčastníte Senior fit testu, který zjistí vaši funkční zdatnost. Následující lekce budou zaměřeny na zdravotní cvičení. Poslední týden se opět zúčastníte senior fit testu a opět vyplníte dotazník.

Budou zajištěné adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k provádění aktivit v rámci daného výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Do lekce nebude zařazen člověk, který před začátkem aktivity jevil známky jakýchkoliv zdravotních obtíží (dušnost, nízký nebo vysoký krevní tlak, motání hlavy, nevolnost, teplota, akutní (zejména infekční) onemocnění, úraz či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu).

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude zlepšení pohybových stereotypů, zlepšení fyzické i psychické kondice.

Vaše účast v projektu je dobrovolná – z výzkumu můžete kdykoliv odstoupit bez udání důvodu – a nebude finančně ohodnocená.

V průběhu celého intervenčního programu, který trvá 28 hodin je možné chybět/necvičit na 5 lekcích, poté budete z programu vyřazeni.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na e-mailové adrese: karolina.svob@seznam.cz nebo po domluvě na osobním setkání.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk, výška, hmotnost, data získaná výše uvedenými metodami – které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky.

Fotografie: Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním/oříznutím obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a budou do tří dnů po vzniku smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Videa: Budou pořizována videa, která nikde nebudou zveřejněna. Neanonymizovaná videa budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a budou do tří dnů po testování smazány.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Karolína Svobodová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Karolína Svobodová 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. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku.** 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. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka..... Podpis:

Příloha 3 Senior fitness test

Dle (Jones & Rikli, 2013; Dařová & Chlumský, 2017) jsou metody popsány následovně:

Test sed – vztyk ze židle

Testovaný se během 30 sekund opakovaně zvedá ze sedu do vztyku. Paže zkřížmo, dlaně jsou na ramenou. Židle musí být 43 cm vysoká, bez opěrátek. Cílem je zvládnout co největší počet opakování.

Test hlubokého předklonu

Hodnotí flexibilitu dolních končetin. Testovaný sedí na okraji židle a jednu nohu má pokrčenou a druhou má nataženou ve flexi, paže jsou v předpažení. Vzdálenost je měřena mezi špičky prstů ruky a palcem natažené nohy v centimetrech.

Test flexe v lokti

Hodnotí se síla horních končetin. Testovaný během 30 sekund opakovaně zvedá činku (2,75 kg pro ženy, 3,6 kg pro muže). Cílem je udělat co největší počet opakování.

Test spojení prstů za zády

Testovaný se snaží co nejvíce přiblížit konečky prstů za zády, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá paže v zapažení. Hodnotí se flexibilita ramenního kloubu. Zaznamenává se měřená vzdálenost špiček prstů v centimetrech.

Test chůze okolo mety

Testovaný začíná v sedě na židli, poté se zvedne a co nejrychleji obejde metu vzdálenou 2,4 metru a opět se posadí na židli. Měří se čas, za který je meta obejita. Hodnotí se obratnost a dynamická rovnováha.

2minutový Step test

Užívá se jako možná náhrada 6minutového chodeckého testu v případě, že nejsou k dispozici dostatečné časové a prostorové podmínky. Testovaný pochoduje na místě. Hodnotí se počet kroků během 2 minut.

Populační normy

MUŽI

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test (# of stands)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Arm curl test (# of reps)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
6-minute walk test** (# of yd)	610-735	560-700	545-680	470-640	445-605	380-570	305-500
2-minute step test (# of steps)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Chair sit-and-reach test' (in. +/-)	-2.5+4.0	-3.0+3.0	-3.0+3.0	-4.0+2.0	-5.5+1.5	-5.5+0.5	-6.5-0.5
Back scratch test' (in. +/-)	-6.5+0.0	-7.5-1.0	-8.0-1.0	-9.0-2.0	-9.5-2.0	-9.5-3.0	-10.5-4.0
8-foot up-and-go test (sec)	5.6-3.8	5.9-4.3	6.2-4.4	7.2-4.6	7.6-5.2	8.9-5.5	10.0-6.2

ŽENY

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test (# of stands)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Arm curl test (# of reps)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
6-minute walk test** (# of yd)	545-660	500-635	480-615	435-585	385-540	340-510	275-440
2-minute step test (# of steps)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-90	55-85	44-72
Chair sit-and-reach test' (in. +/-)	-0.5+5.0	-0.5+4.5	-1.0+4.0	-1.5+3.5	-2.0+3.0	-2.5+2.5	-4.5+1.0
Back scratch test' (in. +/-)	-3.0+1.5	-3.5+1.5	-4.0+1.0	-5.0+0.5	-5.5+0.0	-7.0-1.0	-8.0-1.0
8-foot up-and-go test (sec)	6.0-4.4	6.4-4.8	7.1-4.9	7.4-5.2	8.7-5.7	9.6-6.2	11.5-7.3