

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Protokol polostrukturovaného rozhovoru pro TO

Příloha č. 4: Anketa pro hobby běžce

Příloha č. 5: Týdenní jídelníčky TO

Příloha č. 6: Výživová pyramida

Příloha č. 1: 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, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Výživa při a po dlouhodobém výkonu u hobby běžců

Forma projektu: Diplomová práce

Autor: (hlavní řešitel): Bc. Petra Kaucká

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

Popis projektu:

Práce je koncipována jako případová studie a snaží se vyjádřit ke stravovacím zvyklostem hobby běžců a navrhnout možná doporučení vedoucí k zlepšení běžeckých výkonů, urychlení regenerace, zmírnění únavy a zefektivnění připravenosti do běžného pracovního života. Získané výsledky mohou být přínosné nejen pro samotné probandy, ale i pro další hobby běžce. Budou použity tyto metody: stanovení tělesného složení a segmentální analýza bioimpedanční metodou (BIA 2000, TANITA), spiroergometrické vyšetření na běžeckém pásu (Quasar) metabolickým analyzátozem (Metalyzer) a měření běhu na 60 min s pomocí sporttestru (Polar, Suunto).

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Praktická část práce zahrnuje metody neinvazivního charakteru.

Etické aspekty výzkumu: Osobní data nebudou zveřejněna. Výsledky budou anonymní.

Informovaný souhlas: přiložen

V Praze dne 30.12.2014

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: 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:

dne: 23.12.2014
30.12.2014

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

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

podpis předsedy EK

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

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Název diplomové práce:

Výživa při a po dlouhodobém výkonu u hobby běžců

Popis studie:

Všechny metody jsou prováděny neinvazivní diagnostikou pod dohledem kvalifikovaného pracovníka. Získaná data nebudou zneužita a budou zpracována anonymně. Práce je koncipována jako případová studie a snaží se vyjádřit ke stravovacím zvyklostem hobby běžců a navrhnout možná doporučení vedoucí k optimalizaci běžeckých výkonů, podpoře regenerace a zefektivnění připravenosti do běžného pracovního života. Budou použity tyto metody: stanovení tělesného složení a segmentální analýza bioimpedanční metodou (BIA 2000, TANITA), spiroergometrické vyšetření na běžeckém pásu (Quasar) metabolickým analyzátozem (Metalyzer) a měření běhu na 60 min s pomocí sporttestru (Polar, Suunto). Účast v této studii je dobrovolná.

Dnešního dne jsem byl studentem navazujícího magisterského studia TVS poučen o plánovaném vyšetření. Měl jsem dostatek času na rozhodnutí a příležitost informovat se na podrobnosti studie. Všechny mé otázky týkající se studie byly odpovězeny k mé spokojenosti. Prohlašuji, že jsem shora uvedenému poučení plně porozuměl a souhlasím s provedením vyšetření.

Souhlasím s uveřejněním výsledků měření v rámci diplomové práce bez uvedení osobních údajů.

Datum:

Jméno probanda:

Jméno probanda:

Jméno probanda:

Příloha č. 3: Protokol polostrukturovaného rozhovoru pro TO

Jméno:

- 1) Jak často trénujete? (kolikrát týdně a kolik minut/hodin)
- 2) Kolik kilometrů průměrně uběhnete za týden?
Kolik kilometrů za týden běháte v létě?
Kolik kilometrů za týden běháte v zimě?
- 3) Jak dlouho už trénujete (kolik let)?
- 4) Účastníte se běžeckých závodů na trati? Jaké závodní tratě preferujete?
- 5) Účastníte se závodů v terénu? Jaké závodní tratě preferujete?
- 6) Jaké je Vaše zaměstnání? (sedavé zaměstnání/manuální práce, denní/noční směny,...)
- 7) Znáte zásady zdravé výživy?
- 8) Kolik litrů vody denně vypijete?
- 9) Snídáte? Svačíte? Obědváte? Večeříte? Které jídlo spíš šidíte?
- 10) Využíváte nějaké doplňky stravy?
Pravidelně:
Před výkonem:
Po výkonu:
Jaké je Vaše vzdělání?
- 11) Kde jste získali informace o dietě, o stravování?

Vyplňte následující tabulky:

(Použijte označení „x“ pokud nic nepřijímáte a označení „N“ pokud se takového typu zatížení neúčastníte nebo neběháte takový závod.)

Příjem nutrientů a tekutin během výkonu v závislosti na délce zatížení

Délka zatížení	Příjem nutrientů a tekutin	
0 - 45min		
45 - 75 min		
1 - 2h		
2 - 3h		
>3h		
Typ zatížení	Trénink	Závod

Příjem nutrientů a tekutin v čase po ukončení výkonu v závislosti na délce zatížení

Čas	Příjem nutrientů a tekutin							
0 - 30 min								
30 min - 2 h								
2 h - 8h								
Typ zatížení	Trénink	Závod	Trénink	Závod	Trénink	Závod	Trénink	Závod
Délka zatížení	< 1 h		1-2h		2-3 h		>3h	

Příloha č. 4: Anketa pro hobby běžce

Pohlaví:

Muž

Žena

Věk:

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Základní škola

Střední odborná škola s výučním listem

Střední škola s maturitou

Vyšší odborná škola

Vysoká škola s titulem bakalář

Vysoká škola s titulem magistr/inženýr

Jiná:

Jaké je Vaše zaměstnání?

Sedavé

Manuální práce

V pohybu

Student/ka

Je běh Vaše hlavní pohybová aktivita?

Ano

Ne

Jaké další pohybové aktivity provozujete?

Žádné

Plavání

Cyklistika

Fitness/posilování

Jiné

Kolikrát týdně běháte?

1x týdně

2x týdně

3x týdně

4x týdně

5x týdně
6x týdně
Každý den
jiné

Kolik je průměrná doba jedné Vaší tréninkové jednotky?

30 min
60 min
1-2 hod
2-3 hod
Více než 3 hod
Jiné, uveďte

Účastníte se běžeckých závodů na dráze?

Ano
Ne

Pokud ano, jakou závodní trať preferujete?

800 m
1 500 m
Do 5 km
Do 10 km
Jiné:

Účastníte se běžeckých závodů v terénu?

Ano
Ne

Pokud ano, jakou závodní trať v terénu preferujete?

Do 2km
Do 5km
Do 10 km
Pulmaraton
Maraton

Znáte zásady zdravé výživy?

Ano
Ne

Přizpůsobujete svůj jídelníček tréninkům?

Ano

Ne

Prizpůsobujete svůj jídelníček závodům?

Ano

Ne

Pokud ano, čím se řídíte a kde berete inspiraci či doporučení ke změnám ve stravování?

Z dostupné literatury

Z internetu

Od trenéra

Od kamaráda

Od specialisty na výživu/výživového poradce

Z médií, televize, reklam

Jiné, uveďte:

Využíváte nějaké doplňky stravy?

Ano

Ne

Pokud ano, uveďte konkrétní příklady:

Když délka zatížení (běhu) trvá 1-2 hod, doplňujete během zatížení (běhu) energii?

Ano

Ne

Pokud ano, uveďte, co jíte:

Když délka zatížení (běhu) trvá 1-2 hod doplňujete během zatížení (běhu) tekutiny?

Ano

Ne

Pokud ano, uveďte jaké:

Voda

Jiné:

Když délka zatížení (běhu) trvá 2-3 hod nebo déle, doplňujete během zatížení (běhu) energii?

Ano

Ne

Pokud ano, uveďte, co jíte:

Když délka zatížení (běhu) trvá déle než 2 hod, doplňujete během zatížení (běhu) tekutiny?

Ano

Ne

Pokud ano, uveďte jaké:

Voda

Jiné:

Dbáte na výživu po tréninku?

Ano

Ne

Pokud ano, jak?

Napište, co jíte do 30 min po tréninku?

Napište, co jíte do 4(6) hod po tréninku?

Dbáte na výživu po závodě?

Ano

Ne

Pokud ano, jak?

Napište, co jíte do 30 min po závodě?

Napište, co jíte do 4(6) hod po závodě?

Příloha č. 5: Týdenní jídelníčky TO

JÍDELNÍČEK TO 1

Pondělí

Snídaně: jahodový jogurt Hollandia, čaj (200ml), rohlík bílý

Svačina: 2 rohlíky se šunkou (vepřová, 6 plátků)

Oběd: těstoviny s rajskou omáčkou, plátek hovězího masa (1 porce)

Svačina: tatranka lískooříšková Opavia, jablko

Večeře: pečené kuřecí stehno, brambory (3 střední), broskvový kompot (100g)

Večeře 2: mléčná čokoláda - půlka tabulky

Tekutiny: 2l

Úterý

Snídaně: miska mléka (polotučné) s CornFlakes (300 ml)

Svačina: dva krajíce chleba se šunkou a plátkovým sýrem Eidem (45%), salát jarní

Oběd: miska rýže s kukuřicí (300g)

Svačina: jablko

Večeře: špagety s masem a sýrem (1 porce), rajče

Večeře 2: borůvkový jogurt Hollandia, 2 rohlíky s máslem a marmeládou

Tekutiny: 1,8l

Středa

Snídaně: bílý selský jogurt (200g), musli, med

Svačina:

Oběd: miska rýže s kuřecím masem (200 g), rajče

Svačina: 2 rohlíky s krutí šunkou

Večeře: pečené vepřové maso (200g), brambory (3 střední brambory), rajče

Večeře 2: 2 rohlíky se smetanovým sýrem (Madeta, 50g), jahodový jogurt Hollandia

Tekutiny: 1,5l

Čtvrtek

Snídaně: 3 míchané vejce, plátek chleba, rajče

Svačina: 2 rohlíky s plátkovým sýrem (45%)

Oběd: pizza hawai

Svačina: banán

Večeře: brokolicová polévka (250g), 4 meruňkové knedlíky s tvarohem, ovocná šťáva z čerstvého ovoce (3dcl)

Večeře 2:

Tekutiny: 2l

Pátek

Snídaně: 3 tvarohové buchty (domácí), čaj (200ml)

Svačina: 2 rohlíky se šunkou, kousek okurky

Oběd: těstoviny s mákem a cukrem (1 porce)

Svačina: snickers tyčinka

Večeře: rizoto s kuřecím masem (100g) a zeleninou (mrkev, hrášek, pórek), sypaná sýr

Večeře 2: bílý jogurt

Tekutiny: 2l

Sobota

Snídaně: 2 rohlíky s medem, borůvkový jogurt, čaj (200ml)

Svačina: mandarinky (3ks)

Oběd: polévka (kuřecí vývar se zeleninou), kuře (stehno) na smetaně se 6 houskovými knedlíky

Svačina: 3 kousky domácího perníku s marmeládou

Večeře: kuře na smetaně s 5 houskovými knedlíky, 3 kousky perníku s marmeládou

Večeře 2: 2 piva

Tekutiny: 2,5l

Neděle

Snídaně: banán, miska mléka (polotučné) s Corn Flakes (300 ml)

Svačina: miska rýže s hráškem a kukuřicí (200g)

Oběd: zbytek rýže s hráškem a kukuřicí (100g)

Svačina: sušenky Club (100g)

Večeře: 5 kousků smaženého květáku, brambory (3 střední), okurkový salát (150g)

Večeře 2: rohlík s jahodovou marmeládou

Tekutiny: 1,5l

JÍDELNÍČEK TO 2

Pondělí

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi, Coca Cola 0,3l

Oběd: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře 2:

Tekutiny: 2,5 l

Úterý

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Oběd: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina 2: jablko (200g), hrst mandlí

Večeře: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře 2:

Tekutiny: 2,5l

Středa

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Oběd: hovězí hamburger s hranolky, Coca Cola 0,3l

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře 2:

Tekutiny: 1,8l

Čtvrtek

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Oběd: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina 2: banán, Coca Cola 0,3l

Večeře: tuňák v olivovém oleji s ledovým salátem, rajče

Večeře 2:

Tekutiny: 2,5l

Pátek

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Oběd: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře: dva vepřové plátky (200g) na pánvi, 3 vařené brambory (střední)

Večeře 2:

Tekutiny: 2,5l

Sobota

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 4 míchaná vejce, bageta, rajče

Oběd: těstoviny s kuřecím masem (150g), sušená rajčata, olivový olej

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře: rumpstake (250g), brambory (3 menší), zeleninová příloha (paprika, okurka, salát)

Večeře 2:

Tekutiny: 2l

Neděle

Snídaně: protein do vody (0,5l) - 30g Super Hydro 80 DH32, Extrifit

Svačina: 2 vejce na měkko, rajče, bageta

Oběd: bramborová polévka (miska), pečené vepřové maso (200g), pečené brambory (100 g)

Svačina: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře: 200 – 300g rýže a cca 100g kuřecích prsou na pánvi

Večeře 2: Coca Cola 0,3l, 4 kousky bábovky

Tekutiny: 1,8l

JÍDELNÍČEK TO 3

Pondělí

00:30 rybičky (šprotky) pomazánka s cibulí a oliv. olejem a chilli

2x rohlík, 2x houska

03:50 ovocný čaj (250ml)

07:00 rybičky pomazánka, káva (200ml)

12:15 piškoty 100g. 2dcl voda

18:00 makový koláč

22:00 2dcl voda

Tekutiny: 850 ml

Úterý

00:05 2x špenátový trojhránek z list. těsta, 3x rohlík, 4x párek, čaj (250ml)

04:00 ovocný čaj (250 ml)

06:00 voda 2dcl

08:40 káva (200ml)

09:40 ryže, mleté maso, cibule, chilli, 150g

11:30 voda 2dcl

12:15 2dcl coca-cola

14:50 káva (200ml)

17:30 káva (200ml)

20:20 rýže, mleté maso, cibule, chilli, 150g

20:45 2×rohlík, 1x houska s dom. paštikou

21:30 třešňový jogurt z Tesca 400g

Tekutiny: 1,7l

Středa

10:45 2dcl voda

11:10 káva (200ml)

14:00 2dcl voda, jogurt 120g, káva (200ml)

23:50 2dcl voda

Tekutiny: 1 l

Čtvrtek

00:15 4×houska, máslo, salám (10 dkg)

00:45 3dcl svař. víno

11:00 2dcl vody, káva

14:15 2dcl mléko, 5x chleba s máslem a plátkovým sýrem a chilli

17:00 2dcl ovocný čaj

18:30 2dcl ovocný čaj

22:30 4x chleba, máslo, plátková šunka, chilli, 2dcl svařák

Tekutiny: 1,3 l

Pátek

11:55 2dcl voda

12:30 káva (200ml)

16:15 2×jablko

18:00 1/2 l vody

19:00 1/2 l vody

20:00 4x čtvereček čokolády

20:15 1/2 l vody

22:15 4×rohlík z tm. pečiva s vločkami, máslo, chilli, čaj (250 ml)

Tekutiny: 2 150 ml

Sobota

18:00 2dcl voda

07:00 káva (200ml)

09:00 2× jablko (menší než pomeranč)

12:30 6× chleba s dom. paštikou

15:45 2dcl voda

20:15 150g kuskus, kuřecí maso, zelenina, čaj (250ml)

Tekutiny: 850 ml

Neděle

16:00 rýže, mleté maso, cibule, chilli, (jedna porce) čaj (2dcl)

19:00 káva (200ml)

19:30 jablko (velikosti pomeranče)

22:00 2dcl vody

Tekutiny: 600 ml

Příloha č. 6: Potravinová pyramida vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR (MZ ČR, 2005)

