**Pokyny k vyplnění záznamu stravy a pohybové aktivity v následujícím týdnu**

**(zvolte dva tréninkové dny a jeden netréninkový)**

**DŮLEŽITÉ:**

Uveďte prosím Vaše jméno a příjmení: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Uveďte prosím Váš věk (údaj bude využit k výpočtu dalších parametrů): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ let

Uveďte prosím také, kolik dní v týdnu je ve Vašem případě tréninkových: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dní

**V následujícím týdnu budete zaznamenávat Vaši stravu a pohybovou aktivitu – z tohoto týdne si, prosím, zvolte dva tréninkové dny a jeden netréninkový. Během záznamu se řiďte následujícími pokyny:**

1. Snažte se, prosím, **co nejpřesněji definovat konkrétní potravinu**, např. *rohlík (bílý, celozrnný, sójový), müsli tyčinka (Corny banán, Fit jablko, Emco s ořechy pistácie), mléko (odtučněné, polotučné, plnotučné), maso kuřecí (prsa, stehna, droby*).

2. **Co nejpřesněji uvádějte i množství** – pokud máte k dispozici kuchyňskou váhu, uvádějte prosím množství potraviny v gramech (mililitrech), važte v suchém/syrovém stavu. U balených potravin je pak jejich hmotnost uvedena na obale. Pokud by Vám tento způsob nevyhovovoval, snažte se, prosím, co nejpřesněji definovat velikost porce (*tj. 1 krajíc, 2 čajové lžičky, 3 plátky, 1 sklenice 300 ml).* U ovoce a zeleniny uveďte počet kusů a zda se jednalo o menší/střední/větší velikost.

3. Nezapomínejte ani na **pitný režim a všechny doplňky stravy**, které užíváte. I u nich je nezbytné uvést co nejpřesnější název, např. *Fanta original – 200 ml, Syrovátkový protein Vilgain čokoláda – 1 odměrka, Multivitamin Centrum – 1 tableta, Iontový nápoj Isostar – 1 odměrka.*

4. Pokud jíte **v restauraci**, snažte se opět co nejpřesněji definovat druh pokrmu a jeho množství – zaznamenávejte i polévku, omáčku/přírodní šťávu, dezert apod.

5. Co **nejpřesnější informace uveďte i v rámci tréninku** – popište typ tréninku, přesnou délku trvání a subjektivně vnímanou intenzitu zátěže během tréninku odečtěte po tréninku pomocí následující tabulky. V netréninkový den prosím zaznamenejte i běžné každodenní aktivity, jako chůze, úklid apod.

6. Pokud budete mít možnost, zaznamenejte **průměrnou srdeční frekvenci během tréninku** s využitím např. Sporttesteru.

**Příklad záznamu jídelníčku:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství** (gram, kus…) |
| 7:00 | Chléb celozrnný | 60 g |
|  | Gervais light | 10 g |
|  | Šunka krůtí | 30 g |
|  | Paprika | 80 g |
| 10:30 | Mandarinka | 95 g |
|  | Voda | 300 ml |
| 13:00 | Tuňák ve vlastní šťávě | 80 g |
|  | Olej olivový | 10 g |
|  | Rýže basmati | 70 g |
|  | Cizrna z plechovky Penny | 40 g |
| NEBO | | |
| 7:00 | Chléb celozrnný | 1 krajíc |
|  | Gervais light | Tenká vrstva |
|  | Šunka krůtí | 3 kolečka |
|  | Paprika | polovina |
| 10:30 | Mandarinka | 1 střední kus |
| 13:00 | Tuňák ve vlastní šťávě | 1 plechovka malá |
|  | Olej olivový | 1 polévková lžíce |
|  | Rýže basmati | ¾ hrnku o objemu 250 ml |
|  | Cizrna z plechovky Penny | třetina obsahu |

**Příklad záznamu fyzické aktivity:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druh aktivity** | **Čas začátku tréninku** | **Doba trvání** (hod, min) | **Intenzita**  (1–10)\* | **Průměrná\*\* srdeční frekvence** (tepů/min) |
| Běh intervalový  (1 min akce, 40 sec pauza) | 8:00 | 30 min | 8 | 110 |
| Silový trénink v posilovně | 15:30 | 110 minut | 6 | 98 |

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

\*\*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

**Den č. 1: Tréninkový**

**Jídelníček**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Fyzická aktivita**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druh aktivity** | **Čas začátku tréninku** | **Doba trvání** (hod, min) | **Intenzita**  (1–10)\* | **Průměrná\*\* srdeční frekvence** (tepů/min) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

\*\*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

**Den č. 2: Tréninkový**

**Jídelníček Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Fyzická aktivita**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druh aktivity** | **Čas začátku tréninku** | **Doba trvání** (hod, min) | **Intenzita**  (1–10)\* | **Průměrná\*\* srdeční frekvence** (tepů/min) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

\*\*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

**Den č. 3: Netréninkový**

**Jídelníček Datum:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Fyzická aktivita**

***Pozn.:*** *(v netréninkový den prosím zaznamenejte i běžné každodenní aktivity, jako chůze, úklid apod.)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druh aktivity** | **Čas začátku tréninku** | **Doba trvání** (hod, min) | **Intenzita**  (1–10)\* | **Průměrná\*\* srdeční frekvence** (tepů/min) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

\*\*průměrná tepová frekvence během tréninku zaznamenaná pomocí Sporttesteru (např. chytré hodinky)

# **Souhlas s účastí ve výzkumu a zpracováním osobních údajů**

## Informace o výzkumu

**Název projektu**: Zdravotní, nutriční a výkonově-specifické determinanty u sportujících žen, část projektu 1: úvodní screening

**Hlavní řešitel:** Mgr. Michaela Beníčková

**Pracoviště:** Katedra kineziologie, Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

**Spolupracující pracoviště/instituce:** Katedra podpory zdraví

**Období řešení projektu:** 01/2023 ­až 12/2023

**Zdroj financování:** Specifický výzkum Masarykovy univerzity

**O čem je tento výzkumný projekt?**

Výzkum je zaměřen na ženy s pravidelnou sportovní zátěží a jeho výstupem budou kvalitní a významná data, týkající se zdraví, nutrice a fyzického zatížení, kterých je ve světě sportovních věd nedostatek. Této části výzkumu se zúčastní sportující ženy v tieru 2–5 dle McKay a kol. (2021). Hlavním cílem výzkumu je zmapovat vybraná zdravotní rizika pojící se s fyzickou zátěží žen a nutričními návyky u ženských sportovkyň s nízkou a normální energetickou dostupností, získat data o prevalenci syndromu RED-S u žen a jednotlivých chronotypů v ženské populaci.

**Reference**

MCKAY, Alannah KA, a kol. Defining training and performance caliber: a participant classification framework. *International journal of sports physiology and performance*, 2022, 17.2: 317-331.

**Jak bude účast probíhat?**

* jedná se o jednorázový sběr dat probíhající buď online či prezenčně na Fakultě sportovních studíí
* v rámci úvodního screeningu:
  + vyplníte standardizované dotazníky na prevalenci RED-S (dotazník RST), nízké energetické dostupnosti (dotazník LEAF-Q), dotazník na určení chronotypu (dotazník MEQ)
  + odevzdáte 3denní nutriční prospektivní záznam včetně záznamu pohybové aktivity
* informace budou sloužit ke zhodnocení Vašeho nutričního, zdravotního stavu a charakteristice tréninkové zátěže
* na základě výsledků této části budete s Vaším souhlasem zařazena do části 2, 3, 4 nebo ukončíte svou účast ve výzkumu

**Co brání účasti v tomto výzkumu?**

Účast ve výzkumu vylučuje inaktivita a nízká pohybová aktivita, věk nižší než 18 let a vyšší než 35 let, těhotenství, mateřství.

**Jaké jsou výhody/odměna za účast v tomto výzkumu?**

V rámci účasti na této části výzkumu obdržíte vyhodnocené výživové dotazníky, dozvíte se zda-li trpíte nebo jste v rizikovém stavu pro rozvoj syndromu Relativní energetické nedostatečností (což zahrnuje hormonální poruchy a menstruačního cyklu, zhoršené zdraví kostí, poruchy imunity, aj.). V neposlední řadě také zjistíte svůj chronotyp.

**Jaké jsou nevýhody/rizika účasti v tomto výzkumu?**

S touto částí výzkumu se nepojí žádné nevýhody ani rizika.

**Jaké osobní údaje jsou v tomto výzkumném projektu sbírány?**

* základní demografické údaje (věk)
* odpovědi z dotazníků (RST, LEAF-Q, MEQ, 3denního prospektivního – viz výše)
* kontaktní údaje (e-mail)

**Jak budou osobní údaje zpracovávány?**

Získané údaje budou zpracovávány v tzv. pseudonymizované podobě. Na počátku realizace výzkumu Vám bude přidělen unikátní kód, pod kterým budou ukládána veškerá data z dotazování. Soubor obsahující převod jména na kód (kódovací klíč) umožňující propojení údajů bude mít k dispozici pouze hlavní řešitelka projektu a bude uložen odděleně od ostatních dat. Po ukončení sběru dat od všech účastníků bude soubor obsahující převod jména na číselný kód nenávratně smazán a dále budou zpracovávána pouze anonymní data označená číselnými kódy bez možnosti Vaší identifikace.

K Vašim osobním údajům bude mít přístup hlavní řešitelka projektu a členové řešitelského týmu a budou uloženy v úložišti OneDrive chráněného heslem, vytvořeného na univerzitním účtu hlavní řešitelky. Formulář tohoto souhlasu bude vždy uložen odděleně od ostatních dokumentů.

**Jak dlouho budou osobní údaje uloženy?**

* Vaše osobní údaje budeme uchovávat pouze po dobu sběru výzkumných dat, poté budou data anonymizována, tj. převedena do podoby, která neumožňuje Vaši identifikaci.
* Vaše kontaktní údaje (e-mail) budou použity pouze pro účely tohoto projektu a po ukončení sběru dat budou smazány.

Získaná data v anonymní podobě mohou být použita v dalších výzkumných projektech v této oblasti.

**Povinně poskytované informace dle Obecného nařízení o ochraně osobních údajů (EU 2016/679, GDPR)**

Vaše osobní údaje budeme zpracovávat na základě Vámi uděleného souhlasu pro účely výzkumu v oblasti zdraví, nutrice a fyzického zatížen u sportujících žen.

Správce osobních údajů: Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno

Kontaktní osoba pro zpracování osobních údajů: Michaela Beníčková, Kamenice 5, Brno, 625 00, [michaela.benickova@mail.muni.cz](https://is.muni.cz/auth/mail/mail_posli?to=michaela.benickova%40mail.muni.cz)

Kontakt na pověřence pro ochranu osobních údajů: [poverenec@muni.cz](mailto:poverenec@muni.cz)

Vaše práva v souvislosti se zpracováním osobních údajů:

* + - požadovat přístup k osobním údajům týkajícím se Vaší osoby, jejich opravu nebo výmaz, popřípadě omezení zpracování,
    - podat stížnost dozorovému orgánu (Úřad pro ochranu osobních údajů, www.uoou.cz) v případě, že se domníváte, že zpracování osobních údajů probíhá v rozporu s právními předpisy;
    - souhlas se zpracováním osobních údajů udělený níže kdykoliv odvolat, aniž by za to hrozila jakákoliv sankce či znevýhodnění, a to oznámením na kontaktní údaje správce osobních údajů. Zákonnost zpracování údajů před odvoláním souhlasu tím není dotčena.

**Je účast v tomto výzkumu povinná?**

Účast na výzkumu je zcela dobrovolná a máte právo odstoupit z výzkumu bez udání důvodu, a to až do doby týden po vyplnění dotazníků.

**Kde se dozvědět více?**

Pokud máte jakékoliv doplňující dotazy ohledně tohoto výzkumu, můžete se obrátit na řešitelku projektu: Michaela Beníčková, Katedra kineziologie, Fakulta sportovních studií, Kamenice 5, Brno, 625 00, [michaela.benickova@mail.muni.cz](https://is.muni.cz/auth/mail/mail_posli?to=michaela.benickova%40mail.muni.cz).

Tento projekt byl schválen Etickou komisí pro výzkum Masarykovy univerzity. V případě dotazů, nejasností či připomínek k průběhu výzkumu můžete kontaktovat vedení komise na adrese [ekv@muni.cz](mailto:ekv@muni.cz).

## Souhlas s účastí ve výzkumu a zpracováním osobních údajů

Na základě výše uvedených informací:

* **Souhlasím** s účastí v uvedeném výzkumném projektuZdravotní, nutriční a výkonově-specifické determinanty u sportujících žen v části projektu 1: úvodní screening**.**
* **Souhlasím** s výše uvedeným zpracováním osobních údajů pro výzkumné účely.

Jméno a příjmení: ……………………………………… Podpis: …………………………

V ………………………… dne: …………………………

Za výzkumný tým:

Jméno a příjmení: ……………………………………… Podpis: …………………………

V ………………………… dne: …………………………

*Jeden výtisk tohoto souhlasu obdrží účastník a jeden si ponechá výzkumný tým.*