

# 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 nevyhovoval, 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 odečtete 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.

Vyplněný dokument odešlete, prosím, na email [zenyvesportu@gmail.com](mailto:zenyvesportu@gmail.com).

**Příklad záznamu jídelníčku:**

Čas	Potravina	Množství (gram, kus...)
7:00	Chléb celozrnný	60 g
	Gervais light	10 g
	Šunka krutí	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 krutí	3 kolečka
	Paprika	polovina
10:30	Mandarinka	1 střední kus
13:00	Tuňák ve vlastní šťávě	1 plechovka malá
	Olej olivový	1 polévková lžice
	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)

Vyplněný dokument odešlete, prosím, na email [zenyvesportu@gmail.com](mailto:zenyvesportu@gmail.com).

## Den č. 1: Tréninkový

### Jídelníček

Čas	Potravina	Množství

Vyplněný dokument odešlete, prosím, na email [zenyvesportu@gmail.com](mailto:zenyvesportu@gmail.com).

## Fyzická aktivita

<b>Druh aktivity</b>	<b>Čas začátku tréninku</b>	<b>Doba trvání (hod, min)</b>	<b>Intenzita (1–10)*</b>	<b>Průměrná** srdeční frekvence (tepů/min)</b>

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

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



## Fyzická aktivita

<b>Druh aktivity</b>	<b>Čas začátku tréninku</b>	<b>Doba trvání (hod, min)</b>	<b>Intenzita (1–10)*</b>	<b>Průměrná** srdeční frekvence (tepů/min)</b>

\* 1 odpovídá nejnižší intenzitě, 10 nejvyšší intenzitě

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



## 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. Těto 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 studií
- 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 nedostatečnosti (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 Vaším 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, nutriční a fyzického zatížení 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](mailto:michaela.benickova@mail.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](http://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](mailto:michaela.benickova@mail.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 projektu Zdravotní, 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.*