Monitoring a diagnostika kvantity a kvality pohybového aktivity (dotazník, aplikace, web portály)

Markéta Šívrová, 392519

Pohybová aktivita

- Pohybová aktivita (PA) je důležitou součástí zdravého životního stylu. Má nezastupitelnou úlohu jak v prevenci, tak i v léčbě řady civilizačních onemocnění. Právě prudký nárůst těchto onemocnění souvisí s rozvíjející se hypoaktivitou v důsledku změn fyzického zatížení v zaměstnání, v domácnosti a při transportu.
- Fyzická (pohybová) aktivita je tělesný pohyb způsobený kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s energetickým výdejem. Nejedná se tedy pouze o sportovní aktivity, ale o jakýkoliv tělesný pohyb. Sport je pouze jeho podskupinou. .

Dotazník

- Patří mezi subjektivní metody
- je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat pro různé typy průzkumů. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů.

Výhody

- Získání informací s malou námahou a levně
- Jednoduché zpracování a vyhodnocení dat
- **Jednoduchý** na vyplnění - téměř každý alespoň jednou v životě vyplňoval dotazník

Nevýhody

- V případě písemných dotazníků bez osobního kontaktu se musíme smířit se značně nepřesnými údaji, hlavně v nadhodnocení údajů o čase a intenzity
- Může být **obtížné získat respondenty**
- V dotazníku je snadnější vyplnit **nepravdivé informace**

Dotazník – jak ho správně sestavit

- Konstrukce dotazníku musí vycházet ze záměrů výzkumu a zohlednit dosavadní poznatky ve sledované oblasti.
- Ujasnit si, zda podobné téma nebylo již zpracováno pomocí dotazníků v jiném výzkumu.

Základní předpoklady

- Dotazník nemá klást na respondenta přehnané nároky.
- Dotazník nemá mít „skrytou agendu“.
- Dotazník požaduje údaje, které respondent pravděpodobně zná.
- Dotazník má být zajímavý svojí úpravou a účelem.
- Dotazník se má používat, když nemůžete získat data jiným způsobem

Dotazník- Jak ho správně sestavit

- Jak mají být kladeny otázky

➢ Mají požadovat informaci, která se týká výzkumu.

➢ Mohou být zodpověditelné.

➢ Mají být přímočaré.

Jak má dotazník vypadat

- Jednotlivé položky a celý dotazník se mají prezentovat atraktivní, profesionální a srozumitelnou formou.
  - Všechny otázky i stránky mají být očíslované.
  - Je nutné dodat návod, jak se dotazník vyplňuje, případně komu se odevzdá (kam se pošle).
  - Je nutné ukázat, že dotazník je formálně kryt autoritou nějaké instituce.
  - Otázky mají být objektivní.
  - Otázky mají být seřazeny od jednodušších po složitější.
  - Skupina otázek má být uvozena nadpisem
  - Vybrané otázky mají obsahovat vzory odpovědí.
  - Dotazník by měl upraven, aby šel snadno skórovat nebo hodnotit.
  - Otázek by mělo být kolem 20

Dotazník- sestavení

-
- **Pravidla uspořádání dotazníku**
- (podle Kaneové)

  1. první stránka obsahuje údaje administrativní povahy, je zde umístěno mimo jiné číslo dotazníku, které odpovídá jménu v seznamu, který není volně přístupný, jeho obsah je důvěrný;

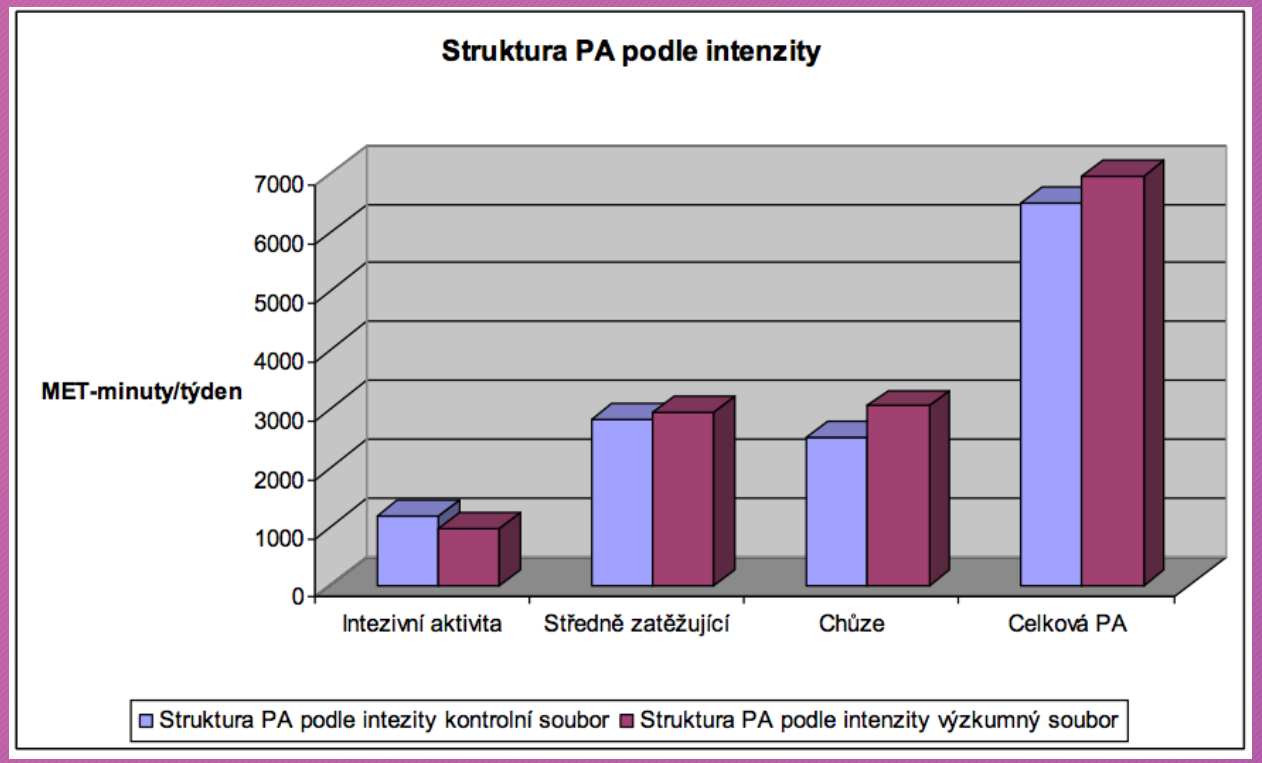
- 2. pořadí otázek:
  a) nejprve zařazujeme širší snadné otázky neosobní povahy, úvod dotazníku by měl respondenta zaujmout, chceme ho přimět ke spolupráci;
  b) ve střední části dotazníku zařazujeme méně zajímavé otázky, mezi tématickými bloky řadíme spojovací otázky;
  c) závěrečná část dotazníku může obsahovat citlivé nebo osobní dotazy, otevřené otázky;
  d) zcela na závěr (pokud je to nezbytné) řadíme dotazy typu "zeptej se a uteč", snižujeme tím riziko vyššího procenta nedokončených rozhovorů nebo nevyplněných dotazníků.

- 3. výběr odpovědí:
  a) uzavřené otázky (dotázaný musí zvolit jednu z nabízených odpovědí)
  b) otevřené otázky (dotázaný použije své vlastní formulace);
  c) polouzavřené otázky (jsou nabídnuty kategorie odpovědí a mimo to je poskytnuta možnost odpovědět volně mimo);

- 4. filtry - jsou zvláštním typem otázky, který rozděluje dotázané na ty, kterým budou položeny následující otázky a ostatní, kteří na ně nebudou odpovídat nebo budou odpovídat na jiné, jinak formulované.

Typy dotazníku online

- http://www.survio.com/survey/d/R2E6A7X4P2X3R2M2N
- https://www.yumpu.com/xx/document/view/17931032/prostredi-a-pohybova-aktivita
-



Aplikace

Nejznámější aplikace: Sports trucker, runkeeper, runtastic, Endomondo, Moves, Nike+runnig, Jefit

Výhody:

- první 3 měsíce je aplikace na vyzkoušení zdarma
- Rychlé zaznamenávání- mobil máme stále u sebe
- snadno dostupné pro stažení

Nevýhody:

- často v angličtině
- Potřeba mít chytrý telefon-android
- Aplikace je náročnější na porozumění a je nutně ji neustále aktualizovat

Sports Tracket

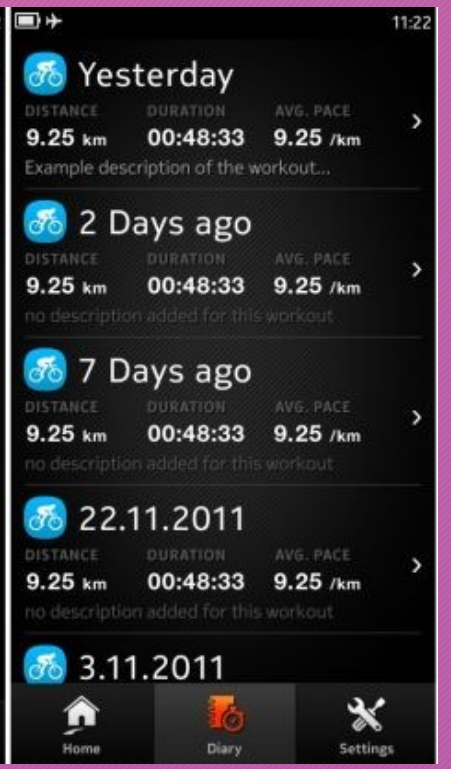
je zdarma, umí vše potřebné, zaujme příjemným vzhledem a snadným ovládáním. Malou chybkou může být absence češtiny, to nás však v případě tak jednoduchého programu na ovládání nemusí trápit.

Zaznamenává tyto sporty - běh, chůzi, cyklistiku (silniční a MTB), kolečkové brusle, lyžování (sjezdové, běžky), pádlování, veslování, golf

Podobných programů existuje spousta, ale jen málo z nich dokáže nabídnout zdarma to co Sports Tracker. Práce s programem je velmi jednoduchá, přesto efektivní. Můžete si pravidelně zaznamenávat vaše cesty a na konci roku se kochat, kolik jste nasportovali kilometrů celkem. Chcete-li rozšířit možnosti Sports Trackeru o další funkci, můžete v eshopu zakoupit zařízení pro monitorování srdečního tepu. Díky možnosti přidání přátel a vzájemnému sdílení připomíná Sports Tracker takovou malou sportovní sociální síť, která vás žene k lepším výkonům.

-
-
-

Sports Tracker



Runkeeper

.

Jedním z nejlepších a nejúčinnějších způsobů motivace ke sportovním výkonům je hecování mezi kamarády či kolegy. I u nás v redakci jsme zažili éru FitBitu, která vyústila ve vzájemnou sportovní rivalitu a pravidelné boje o stupně vítězů. Rozhodnutí, zda jet raději výtahem, nebo se vydat po schodech, bylo s vědomím, že kolegové nezahálejí, nepoměrně lehčí. Nyní se s podobou funkcí snaží přijít aplikace pro sledování sportovních aktivit RunKeeper 7.0.

Verze 7.0 přidává jako novinku možnost vytvořit „běžecké skupiny“ („running groups“). V rámci skupiny lze nastavit cíle, jako jakou vzdálenost či jak často by měl každý člen běhat. V rámci skupiny je možné také chatovat – například se domlouvat na společném běhu, podporovat se a motivovat. Společně pak můžete sledovat své pokroky.

Runkeeper

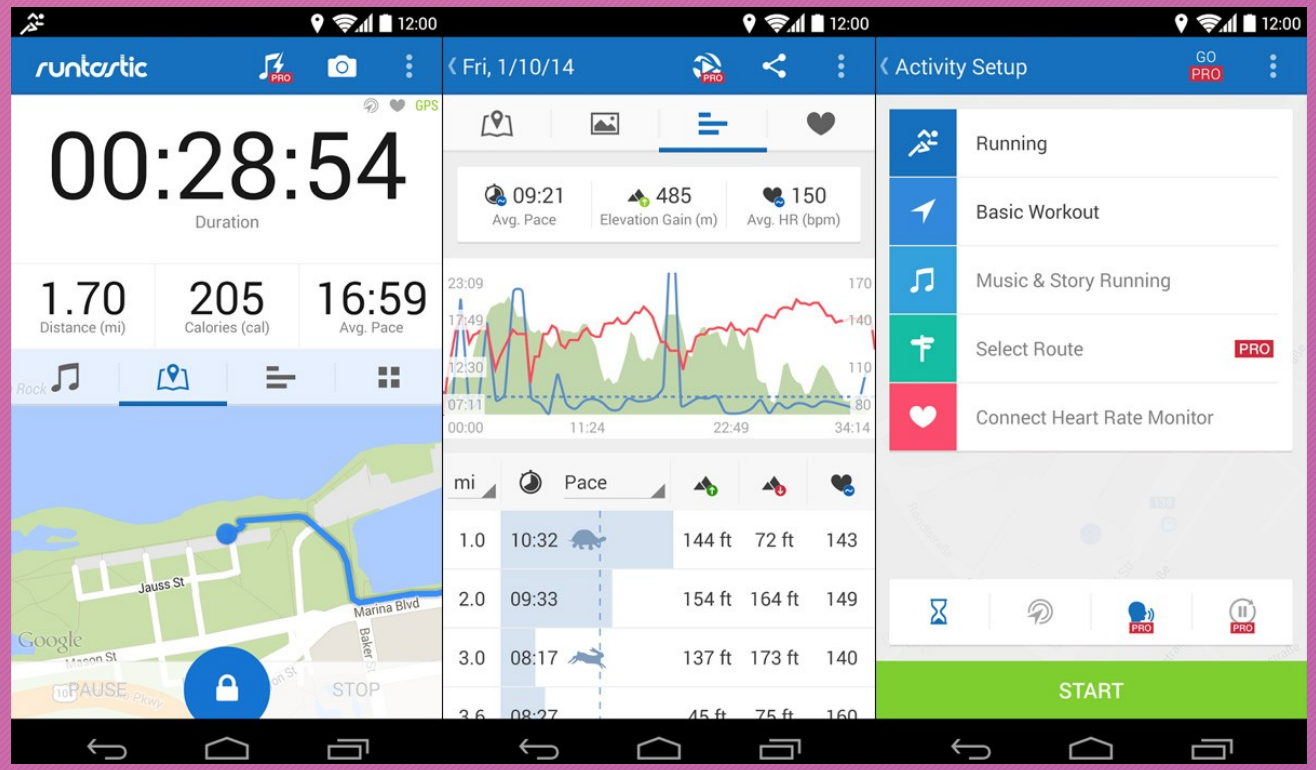
12:00
TIME
52:43
GOOD
8:31
AVG MIN/MI
469
CALORIES
Stop
Pause
12:00
TIME
52:43
GOOD
8:31
AVG MIN/MI
469
CALORIES
132 60-70% (Weight Control)
DISTANCE
4.5
MILES
CURRENT PACE
9:37
MIN/MILE
Stop
Pause
12:00
Goals
CURRENT GOALS (3)
Run a total of 100 mi
Target: Apr 01, 2013
72/100 mi
72%
Run a 5K
Target: Mar 07, 2013
6 1 : 2 3 : 5 8 : 5 8
Days Hours Minutes Minutes
Run a 10mi run
Target: Apr 01, 2013
5/10mi
100%
COMPLETED GOALS (2)
Achieved
50 of 50mi
Running - 1/10/2013

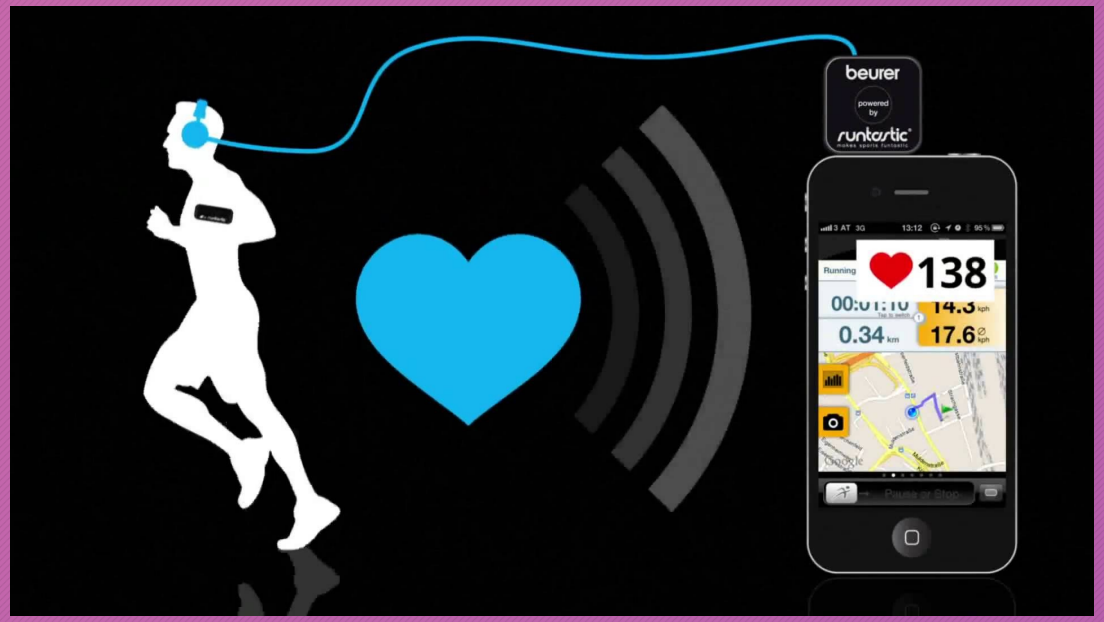
AT&T LTE
11:08 AM
86%
Activities
Today
Wed
Aug 08, 2012
Completed
2.84 miles
29m 50s
Sat
Aug 11, 2012
Completed
6.01 miles
47m 54s
Fri
Aug 17, 2012
Completed
2.71 miles
28m 45s
Fri
Sep 14, 2012
Completed
3.01 miles
30m 57s
Today
Feb 18, 2013
Completed
5.00 miles
43m 52s
Use a Training Plan now
Let's get going!
Me
Activities
Start
Friends
Settings

Runtastic

- Runtastic nabízí široký výběr fitness produktů pro zdraví, ale hlavně skvělé sportovní aplikace. Bez ohledu na to, jakou aktivitu máš nejraději- máme pro tebe aplikaci, která ti sedne
-
- Runtastic aplikace jsou známé: nejlepší kvalitou, stylovým designem, skvělými zkušenostmi uživatelů a pozitivním hodnocením. Jsme si jisti, že u nás najdeš tu pravou aplikaci pro tvůj úspěch.

Runtastic


runtastic
00:28:54
Duration
1.70
Distance (mi)
205
Calories (cal)
16:59
Avg. Pace
Jauss St
Marina Blvd
Google
PAUSE
STOP
Fri, 1/10/14
09:21
Avg. Pace
485
Elevation Gain (m)
150
Avg. HR (bpm)
mi
Pace
1.0 10:32 144 ft 72 ft 143
2.0 09:33 154 ft 164 ft 149
3.0 08:17 137 ft 173 ft 140
Activity Setup
GO PRO
Running
Basic Workout
Music & Story Running
Select Route
PRO
Connect Heart Rate Monitor
START


beurer
powered by
runtastic
138
0.34
17.6

Web portály

- Nejznámější web portál: Indares.com

Výhody

- ❑Dostupný zadarmo
- ❑Vhodné pro školy a skupiny
- ❑ Přesné stanovení výsledků

Nevýhody

- ❑Zabere čas – zapisování výsledků
- ❑Nutné mít počítač a připojení na internet
- ❑Výsledky v grafech. Schopnost porozumět grafům a tabulkám

Indares

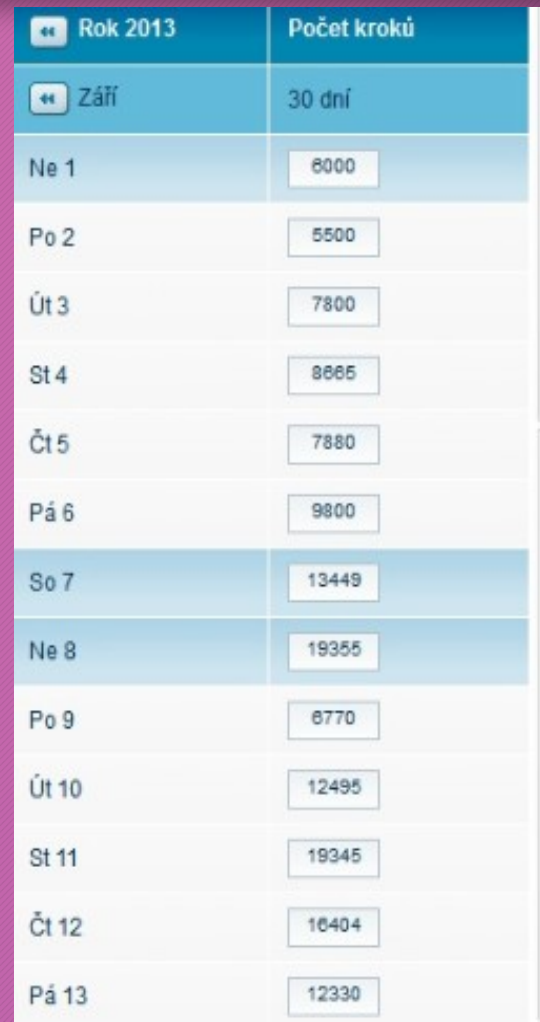
Indares.com

- Podpora vzdělávání a výzkumu pohybové aktivity
- Vyvíjí se na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
- nabízí možnost zaznamenávání, analyzování a srovnávání pohybové aktivity jeho uživatelů.
- Přehled o vlastní pohybové aktivitě prezentován v grafech a statistikách.
- Okamžitá možnost porovnání vlastních výsledků s doporučením.
- Možnost porovnání vlastních výsledků s průměrem třídy (skupiny).
- Možnost stanovení vlastních cílů a kontrola jejich plnění.

-

Indares

INDARES.COM
International Database for Research and Educational Support
Můj účet
Skupiny
Help
Kontakty
Uživatel
Logout
Linky
Pohybové aktivity
Kroky
Testování zdatnosti
Tělesné parametry
Dotazníky
Zprávy
Osobní údaje
Nastavení účtu
Pohybové aktivity
Zápis dat
Grafy
Statistiky
Nastavení
Cíle
Info
Rok 2011
Říjen
Týden 43
po 17
út 18
st 19
čt 20
pá 21
so 22
ne 23
Týden 43
Moje aktivity
Č.
Aktivita
Délka
Intenzita
kcal
Nebyla vložena žádná aktivita pro tento den. Pro vložení nové aktivity použijte formulář.
Přidat novou aktivitu
Typ:
-- Vyberte aktivitu
Další aktivity
Délka:
minut
Intenzita:
Poznámka:
kcal:
Počítej
Ulož


Rok 2013
Počet kroků
Září
30 dní
Ne 1 6000
Po 2 5500
Út 3 7800
St 4 8665
Čt 5 7880
Pá 6 9800
So 7 13449
Ne 8 19355
Po 9 6770
Út 10 12495
St 11 19345
Čt 12 16404
Pá 13 12330

Moje výsledky
Moje výsledky: 128,3 km
Doporučení: 119 km
Vyhodnocení
průměrně denně: 10 784 kroků
Slovní hodnocení: aktivní
Chcete lepší hodnocení? Udělejte více o 1 716 kroků denně!
Zapisuj kroky a zúčastni se tak výzvy
Dojdeme společně ze Země až na Měsíc?
6 %
Cíl: 384 403 km
Dosaženo: 22 912 km
Zbývá: 361 491 km
Kroků: 33 005 228
Zapojeno celkem:
94 lidí
Tento měsíc:
33 lidí
Nejvíce aktivní:
Jan H.
Výzva běží od:
25.5.2013 (116 dní)

Děkuji za pozornost