

Monitoring a diagnostika kvantity a kvality pohybové aktivity (dotazníky, aplikace, web portály)



Za nejzávažnější ukazatele monitorování pohybové aktivity považuje Frömel, Novosad a Svozil (1999):

- ❖ strukturu, objem a intenzitu pohybové aktivity
- ❖ poměr pohybové a sportovní aktivity
- ❖ účast v organizované pohybové aktivitě
- ❖ míru zvládnutí určité pohybové činnosti
- ❖ míru vědomostí o určité pohybové činnosti a celkově o tělesné kultuře
- ❖ vztah mezi sportovními zájmy a realizovanou pohybovou aktivitou
- ❖ vztah k pohybové aktivitě
- ❖ míru uspokojení z pohybové aktivity
- ❖ vynakládání času a peněz na pohybovou aktivitu.



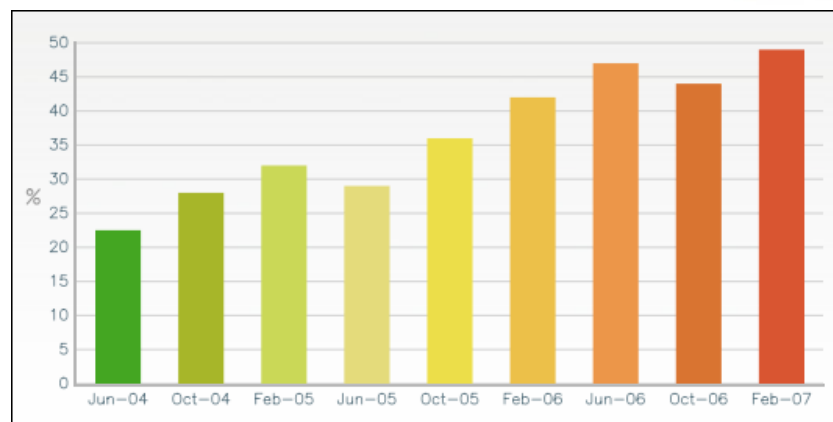
Dotazníky

- Standardizovaný
- Otevřené otázky
- Polostrukturovaný



Způsoby dotazování

- Osobní dotazování
- Telefonické dotazování
- Písemné dotazování
- Elektronické dotazování



- Zpracování a analýza dat

Dotazníky ve sportu

➤ Dotazník k pohybové aktivitě IPAQ

- Mezinárodní standardizovaný dotazník
- Ke sledování populace mezi 15. až 69. rokem života
- Zaznamenává PA trvající nejméně 10 minut
- Poslední část dotazníku je zaměřena na čas strávený sezením a doplňkové demografické údaje o respondentovi
- PA rozdělena podle náročnosti (IPA, středně zatěžující PA – nezahrnuje chůzi, která má samostatnou část v dotazníku)

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemisťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Prosíme Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

Vysvětlivky k následujícím otázkám:

- ♦ **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně).
- ♦ **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybové aktivity**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

___ dnů v týdnu



1b Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivních pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

___ hodin ___ minut denně

nebo

V žádném dnu

2. Opět berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybové aktivity**, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise? Nezapomínejte chůzi.

___ dnů v týdnu



2b Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžujících pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

___ hodin ___ minut denně

nebo

V žádném dnu

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a nepřetržitě** (nejednou) nejméně 10 minut? Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přeuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

___ dnů v týdnu



3b Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

___ hodin ___ minut denně

nebo

V žádném dnu

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

4. Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

___ hodin ___ minut denně

(Dotazník IPQA – krátká verze)

Dotazníky ve sportu

➤ Dotazník sportovních preferencí

- Zjišťuje základní informace o zapojení respondentů do různých sportovních aktivit a odvětví (organizované nebo neorganizované)
- Dělení: zimní x letní období, z 8 oblastí sportů - Individuální, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity, sportovní aktivity – souhrně.
- Respondent vybírá 5 nebo méně nejoblíbenějších aktivit z jednotlivých částí

Dotazník sportovních preferencí

Krok: 2/9

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu: Ano

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

Hodin za týden:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

[Další >](#)

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo: Atletika (běžecké aktivity)

Druhé místo: Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)

Třetí místo: Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)

Čtvrté místo: (není)

Páté místo: (není)

[< Předchozí](#)

[Další >](#)

(Část dotazníku preferencí sportovních aktivit)

Aplikace ve sportu

- Endomondo sports Tracker
- Sport Tracker
- Gym Tracer
- Kalorické tabulky
- Cyclemeter



Web portály

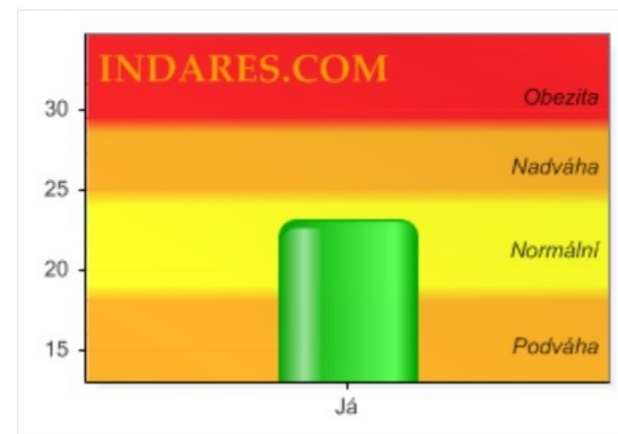
- INDARES.COM
- sportvital-nutrition.cz



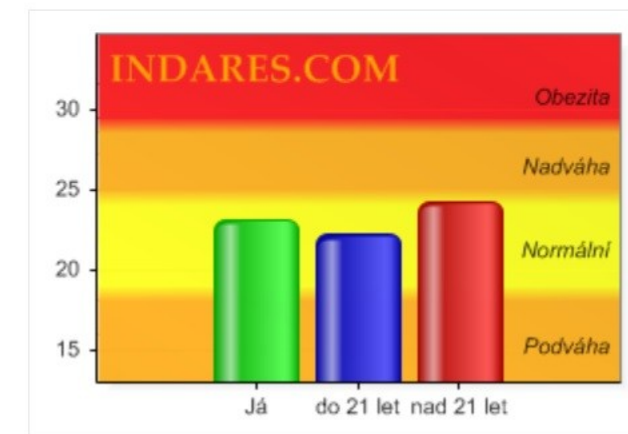
WWW.INDARES.COM

- komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů.
- podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity.
- přínos pro žáka i učitele
- shromažďování dat
- zkvalitnit životní styl
- stanovování cílů

👤 **Moje BMI (23,2) – Normální**



👤 **Srovnání s ostatními – muži**



www.sportvital-nutrition.cz



- Chcete shodit nadbytečná kila a nebýt na nikom závislí?
- Chcete mít osobního kouče na zdravý životní styl?
- Chcete si jen prostě hlídat kalorický příjem a energetický výdej?
- Nebo byste navíc ocenili informace, zdali ve Vašem jídelníčku něco nechybí, nebo naopak nepřebývá?



Děkuji za pozornost

