

**Příloha 1:** Zadání anketního šetření

**Příloha 2:** Vyjádření etické komise

**Příloha 3:** Informovaný souhlas

## Příloha 1: Zadání anketního šetření

1.část - OBECNÉ INFORMACE

### 1. Pohlaví\*

Vyberte jednu odpověď

Dívka

Chlapec

### 2. Rok narození\*

Napište jedno nebo více slov...



500

### 3. Hmotnost (kg)\*

Napište jedno nebo více slov...



500

### 4. Výška (cm)\*

Napište jedno nebo více slov...



500

## 5. Druh sportu, který vykonávám\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Atletika

Hokej

Plavání

Baseball

Fotbal

Jiná...

+

2. Část - ZNALOSTI O VÝŽIVĚ

+

## 6. Z jakých třech základních živin získává naše tělo energii?\*

Znalosti o výživě

Sacharidy, tuky, bílkoviny

Cukry, tuky, vitamíny

Sacharidy, vláknina, minerální látky

## 7. V jakých z těchto potravin, nalezneme největší množství bílkovin?\*

Znalosti o výživě

V jablku a melounu

V mase a mléčných výrobcích

V listovém salátu a okurce

+

## 8. V jakých z těchto potravin, nalezneme největší množství takzvaných,, zdravých“ tuků?\*

Znalosti o výživě

V pečivu

V rybách a ořechách

V ovoci

+

## 9. V jakých z těchto potravin, nalezneme největší množství sacharidů?\*

Znalosti o výživě

Ve vejci

V mase

V ovoci

## 10. Proč je v Tvém jídelníčku důležité konzumovat mléko a mléčné výrobky?\*

Znalosti o výživě

Mléko a ml. výrobky jsou důležitým zdrojem vitamínu C a napomáhají tak udržovat imunitní systém

Mléko a ml. výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku, který napomáhá v růstu kostí

Mléko a ml. výrobky pro nás nejsou důležité, a proto je můžeme v jídelníčku vynechat

## 11. Proč je v Tvém jídelníčku důležité konzumovat maso?\*

Znalosti o výživě

Maso je zdrojem živočišných bílkovin, železa a vitamínu skupiny B

Maso je zdrojem sacharidů, vlákniny a vitamínu C

Maso není důležité, a proto ho můžeme v jídelníčku vynechat

## 12. Proč je v Tvém jídelníčku důležité konzumovat ovoce a zeleninu?\*

Znalosti o výživě

Ovoce a zelenina jsou zdrojem vlákniny, řadě vitamínů a minerálních látek

Ovoce a zelenina jsou zdrojem bílkovin a tuků

Ovoce a zelenina nejsou důležité, a proto je můžeme v jídelníčku vynechat

+

## 13. Mezi nejrychlejší zdroj energie patří\*

Znalosti o výživě

Bílkoviny

Tuky

Sacharidy

Vitamíny

Minerální látky

## 14. Které nápoje jsou vhodné ke každodennímu pití u dětí?\*

Znalosti o výživě

Neperlivá voda, ředěné ovocné šťávy

Iontové a proteinové nápoje

Ovocné džusy, slazené minerální nápoje



## 15. Co způsobuje nedostatečný pitný režim?\*

Znalosti o výživě

Zrychlené dýchání

Pocení, bolesti břicha

Bolest hlavy, dehydratace

## 16. Zajímám se o výživu?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

## 17. Myslíš, že nám výživa může do jisté míry ovlivnit sportovní výkon?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne



## 18. Chtěl by si zlepšit Tvé stravování k lepšímu?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne



## 19. Navštěvuješ podle Tebe často fast food?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

## 20. Pokud navštěvuješ fast food, tak přibližně kolikrát za měsíc?\*

Postoje k výživě a stravování

0x

1-3x

4-6x

7x9x

10x a více

+

## 21. Držel/a jsi někdy nějakou dietu?\*

Postoje k výživě a stravování

Ne

Ano, jakou a proč?

+

## 22. Kolik kusů ovoce sníš přibližně za týden?\*

Postoje k výživě a stravování

Napište číslo...

### 23. Kolik kusů zeleniny sníš přibližně za týden?\*

Postoje k výživě a stravování

Napište číslo...

+

### 24. Kolik kusů mléčných výrobků sníš/vypiješ přibližně za týden? (Mléko, sýry, jogurty, tvarohy atd...)\*

Postoje k výživě a stravování

Napište číslo...

+

### 25. Kolik kusů slazených nápojů vypiješ přibližně za týden?\*

Postoje k výživě a stravování

Napište číslo...

+

### 26. Piješ energetické nápoje (s obsahem kofeinu a jiných povzbuzujících látek)?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Ne

## 27. Piješ iontové nápoje?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Ne

+

## 28. Piješ proteinové nápoje?\*

Postoje k výživě a stravování

Ano

Ne

+

## 29. Povídali jste si někdy o zdravé výživě? A s Kým?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Ve škole

S rodiči

S trenérem

S kamarády

S nikým jsme si o zdravé výživě s nikým nepovídali

S někým jiným, s kým?

**30. Je Vám k dispozici ve vašem klubu nutriční terapeut nebo výživový specialista\***

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne

Nevím o tom

## Příloha 2: Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Specifika výživy sportujících dětí a jejich kvalita obeznámení se sportovní výživou

**Forma projektu:** výzkumná práce - bakalářská práce

**Období realizace:** leden 2022 – duben 2022

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Michaela Vondrovská, DiS.

**Hlavní řešitel:** Michaela Vondrovská, DiS.

**Místo výzkumu (pracoviště):** online šetření v klubech ve Středočeském a Plzeňském kraji

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** PhDr. Martin Pěkný, Ph.D.

**Popis projektu:** V práci se budu zabývat výživou sportujících dětí a jejich obeznámení se zdravou a sportovní výživou. Cílem práce je zjistit, na jaké úrovni jsou děti obeznámení s pojmem výživa, jaký mají přehled o zdravém stravování a jaké jsou jejich vlastní postoje k výživě. V práci bude zvolena metoda pomocí dotazníku, kde respondenti budou vybírat z několika možností správnou odpověď. Bude se jednat o kvantitativní postup s dotazováním na postoje. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Dotazník bude vyplňován online přes zasláný odkaz sportovním klubům ve Středočeském a Plzeňském kraji. Kluby v práci budou anonymizovány.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládaný počet účastníků je 100. Jejich věk je v rozmezí 8-13 let. Zařazení budou sportující děti s různých sportovních odvětví (atletika, hokej, plavání, tenis, baseball).

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekční) onemocněním.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože chci se výzkumu zjistit, do jaké míry je tato skupina seznámena se zásadami. Výzkum se týká sportujících dětí, kde hlavním přínosem je obeznámení se zdravou výživou a stravovacími návyky, které vedou ke zdraví jedince. Přínosem bude také možnost zlepšení tréninkového procesu, sportovních výkonů a kvality života.

**Potenciální střet zájmů:** Mým soukromým zájmem je pouze v rámci této práce zjistit úroveň dané problematiky. Za řešení a výsledky nebudu nijak finančně ohodnocena. Nemám soukromý zájem na výsledek výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Výsledek mého výzkumu může být pro sportovní kluby přínosem. Výsledky mezi sebou s jednotlivými sporty budu porovnávat a následně vyhodnocovat. Jsem členkou jednoho z klubů, kde pracuji na pozici trenéra mladších žáků, která je součástí výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: pohlaví, věk, hmotnost, výška, odpovědi na otázky - které budou bezpečně uchovány v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít můj vedoucí práce a já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Pořizování fotografií/videí/audíonahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.


**Text informovaného souhlasu (IS):** zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.  
Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 10.1.2022

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.  
Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc. Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.  
prof. PhDr. Pavel Šlepička, DrSc. Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.  
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D. MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 26.4/2021 .....  
dne: ..... 14.1.2021 .....

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

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

### Příloha 3: Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

#### **zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku**

Jmenuji se Michaela Vondrovská a studuji obor Kondiční trenér na Karlově Univerzitě. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Dotazník je na téma Výživa u sportujících dětí. Cílem výzkumu je zjistit, do jaké míry jsou děti informované o zdravé výživě a jak k ní přistupují.

Vyplnění dotazník Vám bude přibližně trvat 5-10 minut. Vždy prosím o zvolení jedné odpovědi, kterou uznáte za správnou, pokud tomu nebude jinak uvedeno. Dotazník je rozdělen do 3 částí. V první části se vyplňují osobní údaje, ve druhé části se zjišťuje úroveň znalostí o výživě a ve třetí vlastní přístup a postoj ke zdravé výživě.

Dotazník je určen pro: děti ve věku 8-12 let, které vykonávají sport. Dotazník vyplňují děti pod dozorem zákonného zástupce.

Dotazník je možné vyplnit nejpozději do: dubna 2022

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 264/2021

Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: [michaela2567@seznam.cz](mailto:michaela2567@seznam.cz)

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisí UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.