

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Etická komise	2
Příloha 2 Informovaný souhlas 1/2	3
Příloha 3 Informovaný souhlas 2/2	4
Příloha 4 Normy skóre - ženy	5
Příloha 5 Normy skóre - muži	5
Příloha 6 Vzor IPAQ-E	6

PŘÍLOHY

Příloha 1 Etická komise

Rozhodnutí Etické komise č. j. 3/2021

Vážená paní kolegyně,

Etická komise PVŠPS projednala Vaši žádost a souhlasí bez připomínek s realizací projektu

Kognitivní superaging u fyzicky aktivních žen.

V diskusi zazněl názor, že by název projektu bylo vhodné upravit a přeložit do češtiny. EK ponechává na Vás, zda tento názor vezmete v potaz.

V Praze dne 15. 4. 2021



Karel Hnilica
předseda EK PVŠPS

Příloha 2 Informovaný souhlas 1/2

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

(dále Informovaný souhlas)

Název výzkumné studie: Kognitivní superaging u fyzicky aktivních žen
Řešitelka studie: PhDr. Hana Georgi, Ph.D.
Kontakt na řešitelku: hana.georgi@pvšps.cz
Pracoviště: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o (dále PVŠPS)

Informace o studii

Cílem studie je zjistit, jak je odolná paměť a další kognitivní (tj. poznávací) funkce u žen, které po většinu života sportovaly, měly fyzicky aktivní životní styl. Během studie podstoupíte jedno vyšetření za použití psychologických metod (testy a dotazníky) a zjištění aktuální fyzické kondice (Senior Fitness Test). Všechny použité metody se běžně ve světě i v České republice používají při výzkumech seniorské populace. Vyšetření nezahrnuje odběr krve či jiného biologického materiálu, ani jiný zásah do Vaší integrity tělesné či duševní, a nezahrnuje dotazy na citlivá témata např. ohledně sexuality. Odhadované trvání vyšetření je max 2 hodiny. Vaše účast bude odměněna částkou 1.000,- Kč, kterou obdržíte v hotovosti po skončení vyšetření.

Vyšetření paměti a dalších kognitivních funkcí může ukázat na vhodnost vyšetření lékařem či klinickým psychologem. Budete-li si to přát, budete o výsledcích šetření, které naznačují vhodnost vyšetření lékařem či klinickým psychologem, informována ústním sdělením.

Pokud budete kromě toho chtít i písemné shrnutí všech výsledků, budou Vám na vyžádání poskytnuty společně s odměnou za účast.

Vaše účast ve výzkumu je zcela dobrovolná. Svůj souhlas s účastí můžete kdykoliv bez udání důvodu odvolat a z výzkumu odstoupit. Po podpisu toho Informovaného souhlasu obdržíte jeden ze dvou jeho stejnopisů podepsaných Vámi a výzkumníkem, který s Vámi šetření provádí.

Studie je řešena v rámci grantu (GA22-24846S).

Pro realizaci tohoto výzkumu byl získán souhlas Etické komise pro výzkum PVŠPS č.j. 3/2021.

Ochrana osobních údajů

Správa osobních údajů získaných při výzkumu se řídí nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecným nařízením o ochraně osobních údajů; GDPR) zákonem č. 110/2019 Sb. o zpracování osobních údajů.

V rámci této studie shromažďuje řešitel této studie a PVŠPS jako správce Vaše osobní a citlivé údaje. K Vaším údajům budou mít přístup pouze pověřené vědecké pracovníci účastníci se této studii. Tyto osoby jsou povinny zajišťovat a zachovávat důvěrnost Vašich údajů.

Zpracování naměřených či Vámi poskytnutých dat je prováděno po anonymizaci, tedy po nahrazení osobních údajů číselným kódem. Soubor s údaji propojujícími identifikační údaje (celá jména účastníků a kontakt) s číselným kódem užitým pro anonymizaci a další zpracování naměřených dat bude uložen na pevném disku počítače PVŠPS u řešitelského týmu, a nebude dále sdílen. Získané údaje budou použity výhradně pro vědecké účely bez zveřejnění Vašeho jména a dalších identifikačních údajů (tj. bez kontaktních informací a bez data narození).

Máte-li jakékoliv doplňující dotazy ohledně této studie, můžete se obrátit na řešitele studie.

Děkujeme za Vaši ochotu k účasti na této výzkumné studii.

Příloha 3 Informovaný souhlas 2/2

Já,, narozena
svým podpisem níže potvrzuji, že:

- Jsem před podpisem měla dostatek času k přečtení výše uvedených informací o studii, byla jsem podrobně informována o cíli a účelu této studie a o tom, v čem spočívá moje účast ve studii;
- Jsem měla možnost klást doplňující otázky a na všechny jsem obdržela uspokojivou odpověď;
- Rozumím, že mohu svobodně a bez udání důvodu kdykoliv svůj souhlas s účastí v této studii odvolat;
- Převzmu stejnopis tohoto podepsaného Informovaného souhlasu;
- Dobrovolně a bez výhrad souhlasím s mou účastí na této studii;
- Souhlasím s použitím ode mne získaných dat pro tuto studii i jiné výzkumné studie bez ohledu na řešitelskou instituci, včetně zveřejnění dat ve veřejně přístupné vědecké databázi za podmínky, že data budou použita výhradně v anonymizované podobě;
- Jsem srozuměna s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytnu bezúplatně;
- Souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto Informovaném souhlasu uvedených jejich správcem pro tyto účely: Pražskou vysokou školou psychosociálních studií, s.r.o., Hekrova 805, 149 00 Praha 4, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;
- Beru na vědomí, že mám právo svůj souhlas se zpracováním osobních údajů kdykoli odvolat, a to buď písemně listovní zásilkou na adresu Hekrova 805/25, 149 00 Praha 4 – Háje, nebo elektronicky e-mailem na adresu osobniudaje@pvsp.cz. Odvoláním souhlasu však není dotčena zákonnost zpracování vycházejícího ze souhlasu, který byl dán před jeho odvoláním.

Přeji si / Nepřeji si * být informována o výsledcích vyšetření paměti a dalších kognitivních funkcí.

V.....dne

Podpis účastnice

Celé jméno výzkumníka provádějícího šetření

V dne

Podpis výzkumníka

*Nehodící se škrtněte

Příloha 4 Normy skóre - ženy

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand (no. of stands)	12 - 17	11 - 16	10 - 15	10 - 15	9 - 14	8 - 13	4 - 11
Arm Curl (no. of reps)	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13
6-Min Walk (no. of yds)	545 - 660	500 - 635	480 - 615	430 - 585	385 - 540	340 - 510	275 - 440
2-Min Step (no. of steps)	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72
Chair Sit-&-Reach (inches +/-)	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0
Back Scratch (inches +/-)	-3.0 - +1.5	-3.5 - +1.5	-4.0 - +1.0	-5.0 - +0.5	-5.5 - +0.0	-7.0 - -1.0	-8.0 - -1.0
8-Ft Up-&-Go (seconds)	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3

Zdroj: Jones & Rikli, 2002

Příloha 5 Normy skóre - muži

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand (no. of stands)	14 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
Arm Curl (no. of reps)	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
6-Min Walk (no. of yds)	610 - 735	560 - 700	545 - 680	470 - 640	445 - 605	380 - 570	305 - 500
2-Min Step (no. of steps)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Chair Sit-&-Reach (inches +/-)	-2.5 - +4.0	-3.0 - +3.0	-3.5 - +2.5	-4.0 - +2.0	-5.5 - +1.5	-5.5 - +0.5	-6.5 - -0.5
Back Scratch (inches +/-)	-6.5 - +0.0	-7.5 - -1.0	-8.0 - -1.0	-9.0 - -2.0	-9.5 - -2.0	-10.0 - -3.0	-10.5 - -4.0
8-Ft Up-&-Go (seconds)	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2

Zdroj: Jones & Rikli, 2002

Příloha 6 Vzor IPAQ-E

IPAQ-E (MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK POHYBOVÉ AKTIVITY)



COSACTIW ID 0102

Zajímá nás, jaký druh fyzické aktivity lidé provozují coby součást svého každodenního života. Zamyslete se nad veškerými náročnými i mírně namáhavými činnostmi, které jste vykonávala **v uplynulých 7 dnech**. Odpovězte prosím na každou otázku. Přemýšlejte prosím o aktivitách doma, při cestování a přesunech z místa na místo a ve volném čase při rekreování a sportu.

První otázka se zabývá tím, kolik času jste strávila **sezením** během pracovního dne **v posledních 7 dnech**. Zahrňte dobu sezení doma, během volného času, případně v zaměstnání. Můžete zahrnout čas strávený sezením za stolem, na návštěvě u přátel, při čtení a sezení či ležení při sledování televize.

1. Kolik času jste strávila **sezením** během **dne v posledních 7 dnech**? (*vyplňte hod i min, např. 4 h 30 min)
- 6 hodin denně 30 minut denně
- Nevím / nejsem si jista

Zamyslete se nad časem stráveným **chůzí** v **posledních 7 dnech**. Tento čas zahrnuje chůzi doma i při práci, přesuny z místa na místo a jakoukoliv chůzi vynaloženou v rámci rekreování, sportu či ve volném čase.

2. V kolika z **posledních 7 dní** jste chodila **alespoň 10 minut** v kuse?
- 4 dní v týdnu
- Žádná chůze
3. Kolik času obvykle strávíte **chůzí** v jednom z těchto dnů? *
- 2 hodin denně _____ minut denně
- Nevím / nejsem si jista

Přemýšlejte o veškeré **mírné** aktivitě, kterou jste vyvinula **v uplynulých 7 dnech**. Za **mírnou** činnost pak lze pokládat aktivitu, jež vyžaduje mírné fyzické úsilí a přinutí vás dýchat o něco obtížněji než normálně. Přemýšlejte *pouze* o takových fyzických aktivitách, které trvaly vždy **alespoň 10 minut**.

4. V kolika z **uplynulých sedmi dní** jste vynaložila **mírnou** fyzickou aktivitu jako je např. lehký úklid či práce na zahradce, nošení lehkých břemen, jízda na kole či rotopedu v pravidelném tempu, tenisová čtyřhra, tai-chi, cvičení ve vodě, aj.? Nezapomínejte na chůzi.
- 2 dní v týdnu
- Žádná mírná fyzická aktivita
5. Kolik času obvykle věnujete **mírné** fyzické aktivitě v jednom z těchto dnů? *
- 1 hodin denně _____ minut denně
- Nevím / nejsem si jista

Nyní přemýšlejte o každé **náročné** (intenzivní) činnosti, kterou jste vykonávala **v uplynulých 7 dnech**. Za **náročnou** činnost považujte takovou, která vyžaduje výrazné fyzické úsilí, a která významně ztěžuje vaše dýchání. Přemýšlejte *pouze* o takových fyzických aktivitách, které trvaly vždy **alespoň 10 minut**.

6. V kolika z **uplynulých sedmi dní** jste vykonávala **náročnou** fyzickou činnost jako je zvedání těžkých břemen, rytí aj. těžší práce na zahradě či kolem bytu/domu, plavání, aerobik nebo rychlá jízda na kole?
- _____ dní v týdnu
- Žádná náročná fyzická činnost
7. Kolik času obvykle věnujete **náročné** fyzické aktivitě v jednom z těchto dnů? *
- _____ hodin denně _____ minut denně
- Nevím / nejsem si jista