

JAKÝ MÁ VLIV COVID-19 NA POHYB DĚTÍ?

Zveme Vaše dítě do projektu, který zjišťuje pohybovou aktivitu při opatřeních spojených s pandemií Covid-19.

Jméno odpovědného koordinátora projektu: doc. MUDr. Alena Kobesová, PhD.

PROČ SE ZAPOJIT?

Pomůžete získat informace o pohybu českých dětí ve věku 8-12 let.

CO TO OBNÁŠÍ?

1. Vyplňte standardizovaných **dotazník PAQ-C** na dalších stranách a pošlete ho na níže uvedený email. Při distanční výuce se za dobu před vyučováním a o přestávkách počítá doba před a mezi online výukou.
2. Pokud máte "chytré hodinky" nebo jiné zařízení měřící počet kroků, vyplňte informace o naměřených **krocích za posledních 7 dní**.

JAKÉ INFORMACE SBÍRÁME?

Nepotřebujeme identifikační údaje. Dítě bude vystupovat **anonymně**. Pro porovnání dat vyplňte pouze pohlaví, věk, výšku a hmotnost dítěte. Dále Váš **email**, na který Vám pošleme informace o průběhu projektu a jeho výsledky.

Email: _____



VÝHODY PRO VÁS A DĚTI

Získáte informace o pohybu Vašich dětí a o možnostech **podpory jejich pohybové aktivity**.

Z těch, kteří uvedou i počet kroků za každý den během sledovaného 7denního období vylosujeme 3 výherce, kteří jako **dárek** obdrží **chytré FIT hodinky**.

Vyplnění dotazníku automaticky nahrazuje podpis informovaného souhlasu (viz další strana)

email: pohybcovid@gmail.com

Děkujeme za Váš zájem a účast
Mgr. Tereza Štveráková
MUDr. Jakub Jačisko

POČET KROKŮ

V posledních 7 dnech: Napiš a vyfoť, kolik kroků Ti za den krokoměr naměřil. Fotku pošli na výše uvedený email. Pozor na pořadí dnů v tabulce! Příklad: pokud je dnes čtvrtek, pak se ptáme na minulý čtvrtek až včerejší středu.

Pondělí:

Úterý:

Středa:

Čtvrtek:

Pátek:

Sobota:

Neděla:

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní, vážený pane,

žádáme Vás o zapojení do výzkumu, který se zaměří na zmapování dopadu pandemie Covid-19 na pohybové chování dětí v České republice.

Předpokládaným výstupem a hlavním cílem projektu bude shrnout vliv Covid-19 a s ním souvisejícími restriktivními opatřeními (karanténa, roušky, omezení provozu sportovních zařízení a veřejných sportovišť, ..) na úroveň pohybové aktivity u českých dětí ve věku 8–12 let.

Osobní údaje probandů nebudou nikde zveřejněny a data budou zpracována anonymně. V průběhu celé studie máte právo klást otázky a z výzkumu máte právo kdykoliv odstoupit.

Vyplněním dotazníku potvrzujete svou dobrovolnou účast v projektu.

S díky Mgr. Tereza Štveráková a MUDr. Jakub Jačisko, hlavní řešitelé výzkumu

Dotazník pohybové aktivity dětí (PAQ-C/cz)

Milá žákyně, milý žáku,
prosíme o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní. Pokus se zodpovědět všechny otázky upřímně a jak nejlépe dovedeš – je to pro nás velmi důležité. Cílem dotazníku je zjistit úroveň tvé pohybové aktivity v posledních 7 dnech.

PAMATUJ:

1. KŘÍŽKUJ – Své odpovědi označuj křížkem ☒
2. CHYBY – Pokud spleteš odpověď, chybnou zaškrtej ~~☒~~ a správnou nově označ křížkem.
3. POHYBOVÁ AKTIVITA – Jde o různé sporty, tanec, všechny pohybové hry, běžná jízda na kole, chození do školy, se psem, po obchodě, na houbách..., běhání, skákání, lezení, různé práce na zahradě a podobně.
4. 7 DNÍ – V dotazníku se ptáme na pohybové aktivity za posledních 7 dní. Zkus si je vybavit.
5. ŽÁDNÝ TEST – V dotazníku nejsou správné či špatné odpovědi. Nejedná se o žádný test. Nebude to známkováno.

OSOBNÍ ÚDAJE

Pohlaví dívka chlapec

Věk _____ let

Tělesná výška _____ cm

Tělesná hmotnost _____ kg

1. V posledních 7 dnech: Kterým aktivitám ses věnoval nepřetržitě alespoň půl hodiny?

Kolikrát během 7 dní to bylo?

KROK 1: v celém sloupci označ křížkem, kterým aktivitám ses věnoval (mimo tělocvik).

KROK 2: označ křížkem, jak často ses svým aktivitám věnoval v posledních 7 dnech.

ANO	KROK 2			
	1–2krát	3–4krát	5–6krát	7krát a více
<input type="checkbox"/> Atletika (běhání, skákání, házení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bojové sporty (judo, karate a jiné)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Házená, vybíjená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> In-line bruslení, bruslení na ledě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Jízda na kole, koloběžce (ne e-kolo a e-koloběžka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Jízda na koni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lední hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Parkour, street workout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Plavání a jiné aktivity ve vodě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Posilovací cvičení, fitness, jóga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lyžování, běžky, snowboarding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Skateboarding, penny board	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Softball, baseball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tanec, aerobik, hip-hop, street-dance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tenis, squash, stolní tenis, soft-tenis, badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Turistika, delší chůze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Volejbal, beach volejbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Jiné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. V posledních 5 školních dnech: V kolika dnech ses ráno před školou věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses u nich zadýchal, zpotil a unavil)?

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- v žádném dni;
- v 1 dni;
- ve 2 nebo 3 dnech;
- ve 4 dnech;
- v 5 dnech.

3. V posledních 5 školních dnech: Kolikrát jsi byl v tělocviku velmi aktivní? Velmi aktivní je intenzivní hraní, běhání, skákání, házení, plavání, u kterého jsi byl hodně zadýchaný a zpocený.

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- neměl jsem tělocvik nebo jsem necvičil;
- málokdy;
- občas;
- docela často;
- skoro pořád nebo pořád.

4. V posledních 5 školních dnech: Co jsi dělal po většinu času o všech přestávkách ve škole? Počítej zde i dobu mezi příchodem do školy a začátkem vyučování.

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- seděl (povídal, četl, plnil školní povinnosti);
- postával jsem nebo se pomalu procházel;
- trochu jsem pobíhal nebo si hrál (bez výraznějšího zadýchání);
- docela hodně jsem pobíhal nebo si hrál (zadýchal jsem se víc, než při běžné chůzi);
- po většinu času jsem intenzivně běhal nebo si hrál (hodně jsem se zadýchal a zpotil).

5. V posledních 5 školních dnech: V kolika dnech ses hned po škole a odpoledne věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotil)?

Jedná se o dobu mezi odchodem z budovy školy a přibližně 6 hodinou večer.

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- v žádném dni;
- v 1 dni;
- ve 2 nebo 3 dnech;
- ve 4 dnech;
- v 5 dnech.

6. V posledních 7 dnech: V kolika dnech ses navečer věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotil)?

Navečer se rozumí doba mezi 6 hodinou večer a spánkem.

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- v žádném dni;
- v 1 dni;
- ve 2 nebo 3 dnech;
- ve 4 nebo 5 dnech;
- v 6 nebo 7 dnech.

7. Během víkendu: Kolikrát ses věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotil)?

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

- vůbec;
- 1krát;
- 2 – 3krát;
- 4 – 5krát;
- 6 a vícekrát.

8. V posledních 7 dnech: Která z následujících vět nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal?

Nejdříve si přečti všechny odpovědi. Potom vyber a označ křížkem pouze tu, která Tě nejvíc vystihuje.

- Všechn nebo většinu svého volného času jsem se věnoval aktivitám, které vyžadovaly malé fyzické úsilí.
- Občas (1–2krát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpocený.
- Často (3–4krát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpocený.
- Docela často (5–6krát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpocený.
- Velmi často (7 nebo vícekrát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpocený.

9. V posledních 7 dnech: Označ, jak často ses během celého dne věnoval pohybovým aktivitám. Pozor na pořadí dnů v tabulce! Příklad: pokud je dnes čtvrtek, pak se ptáme na minulý čtvrtek až včerejší středu.

(V každém řádku označ křížkem pouze jednu odpověď.)

	nikdy	občas	středně často	často	velmi často
Pondělí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úterý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Středa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtvrtek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pátek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neděle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. V posledních 7 dnech: Byl jsi v průběhu posledních 7 dní nemocný nebo ti něco jiného bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

(Označ křížkem pouze jednu odpověď.)

ANO

Napiš, co ti bylo:

.....

NE

Nyní se ještě jednou podívej, zda jsi skutečně odpověděl na všechny otázky.

DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU.