

Pokyny koordinátorům a studentům k distribuci dotazníků (NQLS-česká verze) a pedometrů

Cíl: Zjistit prostřednictvím dotazníku základní *informace o pohybové aktivitě a prostředí* populace v České republice (věk od 15 do 69 let). Pomocí pedometru získat objektivní *data o týdenní pohybové aktivitě vybraných vzorků obyvatel*. Výsledky využít ke zlepšení zdravotní prevence a zlepšení kvality života obyvatel.

Zdůvodnění: *V rámci celosvětové iniciativy* omezování negativního stavu a trendů ve zdravotním stavu a životním stylu byla Česká republika vyzvána k účasti na zjišťování informací o pohybové aktivitě obyvatel v jejich každodenním životě v rámci výzkumného grantu „**IPEN: International Study of Built Environment, Physical Activity, and Obesity**“.

Považujeme za “stavovskou“ čest se této dobrovolné akce zúčastnit a zajistit ji na takové úrovni, aby získané výsledky mohly být regionálně, celostátně a celosvětově využity ke zlepšení života obyvatel.

Dotazníkové šetření ve spojení s monitorováním PA je realizováno v rámci schváleného výzkumného záměru MŠMT „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ ID MSM 6198959221.

Organizace (pro koordinátora): Distribuci dotazníku zajišťují studenti vybraných vysokých škol v České republice v rámci regionu, v němž studují.

Informace a rozdání dotazníků studentům realizujte na společném zasedání s vybranými studenty v přiměřeně velkých skupinách (20 až 30 studentů). Na setkání, po úvodní informaci a zdůvodnění významu dotazníkové akce, vyplní každý student dotazník NQLS, aby se s ním dobře seznámil (zdůraznit, že IPAQ – long je součástí NQLS). Tyto vyplněné dotazníky vyberte (budou využity pro jiné účely) a současně zodpovězte případné dotazy studentů.

Zásadní kroky:

1. **První schůzka** – seznámení s vědou a výzkumem na fakultě a s cílem CKV, ukázat příklady výsledků a motivovat studenty vlastním nošením přístroje po dobu 1 týdne (každý by měl dostat pedometr se záznamním archem a vyplnit dotazník NQLS – vybereme, budou zpracovány samostatně; zároveň si založit účet na INDARES a zapisovat aktivity a kroky).
2. **Druhá schůzka (po týdnu)** – sběr vyplněných formulářů z pedometrů a ujasnění dotazů, zkušeností a pocitů – rozdělení adres ze seznamu (podle znalostí místních podmínek se snažte, aby byli studenti rovnoměrně rozdělení v rámci celého kraje), na které se studenti s monitorovacími technikami vydají. Základní úkol je vysvětlit studentům postup a průběh předání materiálu a jeho zpětného vyzvednutí od lidí na konkrétní adrese. Na tento úkol by studenti měli dostat přiměřený čas cca 4–5 týdnů.

Každý student obdrží pro výzkum sadu 2 obálek (v každé 1 dotazník NQLS, 4 záznamní archy pedometru, 1 ks návodu k nastavení pedometru, 2 ks pedometru, 3 ks dotazníku IPAQ-long, 1 ks informačního letáku INDARES, 1 ks informačního letáku jak na registraci do INDARES a 1 ks obecných doporučení).

Určíme také místo a způsob výběru vyplněných dotazníků a pedometrů.

Úkoly pro studenty:

Každý student se pokusí získat od spoluobčanů v rámci regionu souhlas s vyplněním dotazníků a s monitorováním pohybové aktivity pomocí pedometru u všech členů domácnosti na předem známé adrese. Pokud se nepodaří zajistit výzkum na konkrétní adrese, měli by studenti pokračovat ve vyhledávání jiného respondenta tak, že:

Distributor zvolí ve stejném místě stejný typ obydlí, do něhož nesl přístroj (např. panelák, vila, samostatný dům) a to tak, že na sídlišti zvolí následující pátý blok a desátý byt od místa původně přidělené adresy (při neúspěchu vždy následný); v případě, že se nachází v zástavbě domů, volí desátý dům od místa původně přidělené adresy (při neúspěchu vždy pátý následný). Ohlášení řešit zazvoněním – představením se a velmi stručnou informací o výzkumu. Prokazuje se školou

ověřeným oficiálním formulářem regionálního distributora výzkumných šetření, jež nechává v domácnosti, která se šetřením souhlasí. Vlastní rodina je z výběru vyloučena, tj. rodiče a sourozenci!

Pokud domácnost souhlasí:

Pedometr obdrží k týdennímu monitorování PA nejdříve **dvojice/pár dospělých členů** (20–65 let), pokud souhlasí („rodiče“). Okamžitě s jedním vyplníme druhou část dotazníku NQLS (Mezinárodní dotazník pohybové aktivity – IPAQ-long) a s druhým samostatný dotazník IPAQ-long ještě před zahájením monitorování PA pomocí pedometru. První část dotazníku pak mohou společně vyplnit v průběhu týdenního monitorování PA pomocí pedometru. Ostatní členy domácnosti požádáme o vyplnění dotazníků IPAQ-long, pokud souhlasí a splňují odpovídající věkové vymezení (15-69 let) a požádáme je, aby po ukončení týdenního monitorování PA pomocí pedometru „rodiči“ také týden nosili pedometr. Všichni členové rodiny se při zahájení monitoringu zaregistrují do systému INDARES, je to jediná možnost, jak získat zpětnou informaci.

Pro vyplněné dotazníky a pedometry s vyplněným záznamním archem se dostavte na základě domluvy s respondenty po ukončení týdenních monitorování. V případě žádosti o pomoc můžete s vyplněním dotazníků pomoci. Je však povoleno pouze vysvětlení textu dotazníku a případně zapsání údajů uvedených respondentem (**tyto dotazníky označte Z** - zapsáno v zastoupení). Nesmíte vyvíjet žádný nátlak a ovlivňovat vyplňování údajů. Můžete zdůraznit anonymitu při zpracování dat, význam zjišťování a snahu řešitelů prosadit na základě získaných výsledků zlepšení podmínek pro jejich pohybovou aktivitu nebo aktivitu jejich dětí.

Průběh předávání dotazníků a pedometrů:

Představte se jménem a jako student vysoké školy (pokud se vzájemně neznáte) a mějte u sebe průkaz pro prokázání totožnosti a školou ověřený oficiální formulář regionálního distributora.

Omluvte se za obtěžování doma a uveďte důvod návštěvy (v rámci celosvětového zjišťování údajů o pohybové aktivitě obyvatel byli náhodným výběrem zařazeni do celostátního vzorku populace s možností týdenního monitorování PA).

Upozorněte, že dotazník je jednoduchý a že jeho vyplnění trvá přibližně 20 až 25 minut. Pedometr neprodukuje žádné nebezpečné vyzařování a splňuje všechna etická a zdravotní kritéria. S výsledky z dotazníků se pracuje jako s anonymními!

Zeptejte se, kdy se můžete pro vyplněné dotazníky a pedometr zastavit (vracejte v obálce včetně adresné identifikace). Poznamenejte si do registračního formuláře údaje o rodině (zůstává vám pro kontrolu), kde necháváte pedometr. Můžete poukázat na anonymitu, význam zjišťování a snahu řešitelů prosadit na základě získaných výsledků zlepšení podmínek pro jejich pohybovou aktivitu nebo aktivitu jejich dětí. **Zdůrazněte však, že bez některých vyplněných údajů (jméno, příjmení, věk, pohlaví, hmotnost, výška a adresa) nebude možné výsledky zpracovat.** **Upozorněte na možnost získat zpětnou informaci o monitorovaném týdnu pouze v systému INDARES při současném zaregistrování se při zahájení monitorování.**

Nejvýznamnější etický prohrěšek je respondenty nenavštívit, vyplnit dotazníky za ně, a tím znehodnotit práci ostatních a celé šetření!!!! Navíc vystavíte do nepříjemné situace svoji a naši univerzitu.

Sběr dat ukončete do

Vyplněné dotazníky vraťte dokoordinátorovi výzkumu na Vaší vysoké škole.

Přiložte krátkou informaci – kolik vybraných respondentů odmítlo dotazník vyplnit.

Organizátoři děkují všem zapojeným studentům za zodpovědné splnění úkolů a za pomoc při řešení problémů vyplývajících ze současného životního stylu obyvatelstva.

San Diego State University
koordinující pracoviště

prof. PhDr. Karel Frömel, DrSc.
hlavní koordinátor CKV FTK UP, Olomouc