

Výzkumný projekt

Téma

Informovanost mladých lidí se zrakovým postižením o zdravém životním stylu

Úvod

Jako téma svého výzkumného projektu jsem zvolila informovanost mladých lidí se zrakovým postižením o zdravém životním stylu.

Zdravý životní styl je pojem, s nímž se setkáváme denně. V médiích čteme články o něm takřka denně, a přesto mnohdy nejsme správně informováni. Protože studuji výchovu ke zdraví a zároveň se pohybuji i mezi občany se zrakovým postižením, zejména mladými lidmi, rozhodla jsem se zmapovat jejich povědomí o této problematice. Není mi lhostejná kvalita života občanů se zrakovým postižením, jejíž nedílnou součástí je i zdravý životní styl. Prozkoumat chci jejich vědomosti o zdravých stravovacích návycích, pohybových aktivitách a zvládání stresu.

Cílem mého výzkumu je získat informace o tom, jaká je znalost zásad zdravého životního stylu mezi mladými lidmi se zrakovým postižením a tudíž kvalita jejich života. Dalším cílem je nastínit možnosti zlepšení jejich orientace v této problematice a tudíž zlepšení kvality života.

Hlavní výzkumná otázka

Co vědí mladí lidé se zrakovým postižením o zdravém životním stylu?

Vedlejší výzkumné otázky

Co říká občanům se zrakovým postižením pojem zdravé stravovací návyky?

Jak mohou splňovat podmínku pohybové aktivity?

Co vědí o možnostech zvládání stresu a odpočinku?

Jak dále zlepšit informovanost?

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvantitativní strategii, protože povaha tématu přímo předurčuje ke zvolení tohoto postupu. Nejedná se o porovnávání dvou subjektů, což je taktéž argument pro využití kvantitativní výzkumné strategie. Optimální metodou provedení výzkumu je zpracování dotazníků a jejich rozeslání respondentům elektronickou poštou.

Hypotézy

1) Mladí lidé se zrakovým postižením mají stejné právo na kvalitní život jako intaktní populace, ale vlivem ztíženého přístupu k informacím je kvalita jejich života oproti intaktní populaci nižší.

2) Mladí občané se zrakovým postižením disponují teoretickými vědomostmi o zdravém životním stylu, ale prakticky se jimi z nejrůznějších důvodů neřídí.

3) Mladí lidé se zrakovým postižením mají možnost provozovat pohybové aktivity s ohledem na svůj zdravotní stav a zrakovou vadu.

4) Mladí občané se zrakovým postižením mají možnost získat poznatky o zdravém životním stylu a praktické rady, jak se jimi řídit.

Konceptualizace a operacionalizace

Koncepty

Zdraví – stav tělesné, duševní a sociální pohody

Životní styl – způsob, jakým žijeme

Zraková vada – ztráta nebo poškození anatomické stavby zrakového analyzátoru a porucha v jeho funkcích (J. Jesenský sec. cit. M. Vítková 2004, s. 163); nedostatek zrakové percepce různé etiologie a rozsahu (L. Květoňová – Švecová 2000, s.18)

Osoba se zrakovým postižením – „dle WHO 1992 ta, která má postižení zrakových funkcí trvajících i po medicínské léčbě anebo po korigování standardní refrakční vady a má zrakovou ostrost horší než 0,3 (6/18) až po světlocit, nebo je zorné pole omezeno pod 10 stupňů při centrální fixaci, přitom tato osoba užívá nebo je potenciálně schopna používat zrak na plánování a vlastní provádění činnosti“ (in Vítková 2004, str. 163)

Indikátory

Stravovací návyky – způsob, jakým se stravujeme; v dotazníku otázky na jídlo, odpověď ukáže, jaké informace mají o této problematice mladí občané se zrakovým postižením a zda se jimi i řídí

Pohybová aktivita – sportovní/pohybová činnost, které se věnujeme; odpovědi na otázky v dotazníku prozradí, co vědí respondenti o žádoucí pohybové aktivitě z hlediska její kvantity i kvality

Stres – stav, který vzniká jako odezva organismu na zátěž; v dotazníku odpovědi respondenti na otázky, co působí stres právě jim a jaké možnosti zvládnutí stresu využívají

Relaxace – stav uvolnění svalového i psychického napětí; respondenti zodpovědí otázky, jaké znají formy relaxace (aktivní a pasivní) a jaké využívají

Sociální vztahy - interakce mezi člověkem a dalšími lidmi; problematiky sociálního zdraví, tedy dobrých vztahů s okolím, se budou týkat otázky, kdy respondenti uvedou, jak navazují sociální vztahy, jaké mají vztahy s rodinou a přáteli

Sběr dat

Jako nástroj sběru dat sestavím dotazník na téma zdravý životní styl. Budou zde otázky s výběrem odpovědi, případně doplňující otázky otevřené.

Respondenty budou mladí občané se zrakovým postižením bez přítomnosti dalšího postižení, např. mentálního nebo poruchy autistického spektra, ve věku od 18 do 30 let. Kontaktování budou elektronickou poštou nebo osobně. Zapotřebí bude deset respondentů.

Dotazník bude respondentům zadán elektronickou poštou, aby jej mohli v klidu a kdykoliv vyplnit a odeslat zpět.

Možné problémy

Vzhledem k tomu, že přibližně vím, kteří mladí lidé se zrakovým postižením se stanou mými respondenty, nepředpokládám problémy s návratností dotazníků. Pokud by se přece jen problém vyskytl, pak ho budu řešit tím, že respondenty ujistím, že dotazník je zcela anonymní a data z něj získaná využiji jen ke své diplomové práci. Samozřejmostí je důsledné dodržování soukromí respondentů. Etické problémy ve svém výzkumu nepředpokládám.

Literatura

FOŘT P. *Tak co mám jíst?* Grada 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.

FRAŇKOVÁ S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Karolinum 2003. ISBN 80-246-0548-1.

KUNOVÁ V. *Zdravá výživa*. Grada 2005. ISBN 80-247-1050-1.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo v ČR*. Geoprint 2005

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Pitný režim*. Geoprint 2006.

ČERMÁK, J. *Záda už mě nebolí*, Praha: Jan Vašut s. r. o., 2005, 296 str., ISBN 80-7236-117-1.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-807-3675-684.

PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2. Vydání, 2006, 402 s. ISBN 80-7315-120-0

VÍTKOVÁ, M. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido, 2004, 326 s. ISBN 80-7315-071

Dotazník

Vážení respondenti,

Cílem tohoto dotazníkového šetření, které jste obdrželi elektronickou poštou, je zjistit, jak jsou mladí lidé se zrakovým postižením informovaní o zdravém životním stylu. Dotazník je anonymní a bude použit pouze pro účely diplomové práce. Samozřejmostí je ochrana soukromí. Zavazuji se, že vaše e-mailové adresy nebudou nikomu poskytnuty.

V otázkách s volbou odpovědi zaškrtněte jednu odpověď, o které si myslíte, že je správná. U otázek otevřených stručně napište svoji odpověď.

Děkuji za ochotu pomoci mi při realizaci výzkumu.

Bc. Pavlína Černá - autorka

Věk respondenta:

Pohlaví:

Diagnóza zrakové vady a její stupeň:

První oddíl otázek se týká stravování

1. Vyberte, kde jsou uvedeny správně základní složky potravy

- a) bílkoviny, sacharidy, tuky
- b) bílkoviny, sacharidy, oleje
- c) bílkoviny, cukry, sacharidy

2. Vitamíny rozpustnými ve vodě se předávkovat

- a) lze
- b) nelze

3. Optimální interval mezi dvěma jídly je

- a) 2 – 3 hodiny
- b) 1 – 2 hodiny
- c) 4 – 5 hodin

4. Ve zdravém jídelníčku by měly převládat

- a) výrobky z obilovin, zelenina, ovoce, mléčné výrobky
- b) maso, uzeniny

c) sladkosti

5. Optimální množství zeleniny a ovoce, které sníme za den je

a) 1 - 2 porce

b) 3 – 5 porcí

c) 0 – 1 porce

6. Večer by měly v jídle převládat

a) sacharidy

b)lehce stravitelné bílkoviny

c) tuky

Následující otázky se týkají pitného režimu

7. Do pitného režimu nelze započítat

a) vodu a neslazené nápoje

b) neslazené čaje

c) kávu

8. Denní příjem tekutin by měl být

a) 2,5 – 3l v závislosti na věku a fyzické aktivitě

b) 1 – 2l nezávisle na věku a fyzické aktivitě

c) 0,5 – 1l

9. Vyberte, kterou z uvedených možností lze započítat do pitného režimu

a) slazené nápoje

b) kávu

c) vodu, neslazené čaje

10. Pít je třeba

a) pravidelně v průběhu dne

b) nedostatek tekutin v průběhu dne lze „dohnat“ večer

c) jen při pocitu žízně

11. Popište prosím stručně své stravovací návyky (kolikrát denně jíte, přestávky mezi jídly, pití, jaká jídla jíte nejčastěji během dne...)

Další oddíl otázek se týká pohybové aktivity

12. Pohybovou aktivitu bychom měli vykonávat

- a) 3krát týdně alespoň 60 minut
- b) stačí příležitostně
- c) není třeba

13. Tepová frekvence při pohybové aktivitě by měla být

- a) 60% maximální tepové frekvence
- b) maximální tepová frekvence
- c) 30% maximální tepové frekvence

14. Maximální tepová frekvence by neměla překročit číslo, které je rovno

- a) našemu věku
- b) 100-náš věk
- c) 220-náš věk

15. Za základní a současně nejzdravější pohyb lze považovat

- a) běh
- b) chůzi
- c) golf

16. Kolik kroků bychom měli za den optimálně udělat v rámci předcházení nemoci oběhové soustavy

- a) cca 10000 kroků
- b) cca 5000 kroků
- c) cca 1000 kroků

17. Posilování se zátěží je vhodné pro

- a) každého, bez ohledu na zdravotní omezení
- b) při zdravotním znevýhodnění je třeba se poradit s lékařem
- c) jen pro zcela zdravé jedince

18. Při redukci tělesné hmotnosti je žádoucí tepová frekvence při pohybové aktivitě

- a) 60% maxima, tedy aerobní pásmo
- b) maximální tepová frekvence
- c) je to jedno

19. Zde prosím stručně popište, jaké pohybové aktivity provozujete, zda sportujete vrcholově nebo rekreačně a kolikrát týdně a jak dlouho trénujete.

Následuje oddíl otázek na téma stres a únava

20. Stres může působit

- a) negativně i pozitivně
- b) jen pozitivně
- c) jen negativně

21. Stres působí negativní změny v oblasti

- a) myšlení a chování
- b) tělesné oblasti
- c) v obou uvedených složkách

22. Příznaky nadměrného působení stresu jsou

- a) nespavost, nechutenství, podrážděnost, nesoustředěnost
- b) nadměrná spavost, zvýšená chuť k jídlu, poruchy trávení
- c) možná je kombinace příznaků v a) i b)

23. Ke zvládnutí stresu je vhodná

- a) pohybová aktivita, relaxace, využití sociální opory, např. setkávání s blízkými

lidmi

- b) léky
- c) konzumace cukru

24. Druhy únavy jsou

- a) tělesná, duševní a emocionální
- b) jen tělesná

c) jen duševní a emocionální

25. Dlouhodobá nahromaděná únava může vést

- a) k únavovému syndromu
- b) k syndromu vyhoření
- c) nemá na organismus negativní vliv

26. Tělesnou únavu účinně odbouráme

- a) pasivním odpočinkem či spánkem
- b) pohybovou aktivitou
- c) jídlem

27. Duševní a emocionální únavu nejlépe odbouráme

- a) aktivním odpočinkem
- b) spánkem
- c) možné je obojí, záleží na konkrétním jedinci

28. Popište prosím, jak zvládáte únavu a stres, jakým způsobem je kompenzujete.

Děkuji za váš čas věnovaný vyplnění dotazníku.

Projekt není příliš zdařilý a nedoporučuji jej bez zásadních úprav realizovat.