

11 PRÍLOHY

Príloha 1: Anketa na zistenie adherencie k redukčnej diéte a najčastejšie dôvody predčasného ukončenia diét u žien v strednom veku

Vážené respondentky,

volám sa Martina Paulusová a som študentkou 3.ročníka Fakulty telesnej kultúry, na Univerzite Palackého v Olomouci. V rámci svojej bakalárskej práce uskutočňujem prieskum formou anketného šetrenia, ktorý slúži ako podklad na tému „Adherencia k redukčnej diéte: najčastejšie dôvody predčasného ukončenia diét u žien v strednom veku“.

Preto sa na vás obraciam s prosbou o vyplnenie mojej ankety, ktorá vám zaberie najviac 10 minút.

Zároveň si vás dovoľujem požiadať, o čo najpresnejšie a najpravdivejšie možné odpovede. Účasť na výskume je dobrovoľná a zároveň anonymná. Vaše osobné údaje budú použité len v rámci prieskumu.

Na začiatku ankety máte zodpovedať 14 osobných otázok a v ďalšej časti ankety pokračujte zodpovedaním otázok, týkajúcich sa vášho diétovania.

V prípade vášho súhlasu na prieskume, prosím zakrúžkujte výberovú odpoveď „súhlasím“, dátum a váš podpis ako súhlas so spracovaním osobných údajov.

Za spoluprácu vám vopred ďakujem.

Prehlasujem, že som bola oboznámená s podmienkami účasti na prieskume „Adherencia k redukčnej diéte: najčastejšie dôvody predčasného ukončenia diét u žien v strednom veku“, a že sa ho chcem dobrovoľne zúčastniť. Zároveň beriem na vedomie, že údaje poskytnuté pre účely tohto prieskumu sú anonymné a nebudú použité inak, než k interpretácii výsledku v rámci bakalárskej práce.

Súhlasím – nesúhlasím s vyplnením dotazníku a účasti v anketnom šetrení. (Toto prehlásenie je z dôvodu ochrany osobných údajov GDPR).

Dátum:

Podpis:

Prosím, vyplňte vaše identifikačné údaje

Pohlavie:	
Vek:	
Hmotnosť:	
Výška:	
Vzdelanie:	
Zamestnanie:	
Chronické ochorenia:	
Rodičovská predispozícia obezity. Odpovedzte áno x nie; otec x matka.	
Trápíte sa nad svojím vzhľadom?	
Trpíte depresiami, alebo inými úzkostnými prejavmi?	
Ste fajčiar?	
Zvyknete stres nahradzovať jedlom?	
Koľkokrát do týždňa vykonávate fyzickú aktivitu?	
Zvyknete uprednostniť rodinu/priateľov pred cvičením?	

1. Skúšali ste vo svojom živote nejakú diétu?

- ÁNO
- NIE

2. Ak áno, koľkokrát za život ste skúšali diétu? (uved'te číslo)

3. Aký typ diéty ste skúšali? (môžete zakrúžkovať aj viac možností)

- Paleo diéta
- Nízkosacharidová (low carb) diéta
- Nízkoenergetická (bielkovinová) diéta
- Keto diéta
- Nízkotučná (low fat) diéta
- Atkinsonová diéta
- Zónová diéta
- Hladovka
- Stredozemná diéta
- Vegánska diéta
- Vegetariánska diéta
- Delená strava
- Diéta podľa krvných skupín
- Kapustová polievka
- Ovocná diéta
- Pôst
- Bezlepková diéta
- Bezlaktózová diéta
- Dia
- Iné (napíšte, ako vyzerala vaša vlastná diéta)

4. Ktorá diéta bola u vás najefektívnejšia?

5. Ako dlho sa vám darilo najefektívnejšiu diétu dodržiavať?

- Týždeň
- 2 týždne
- Mesiac
- Dlhodobo

6. Aká finálna strata hmotnosti sa vám podarila počas jednej diéty?

7. Podaril sa vám naplniť svoj stanovený cieľ ideálnej hmotnosti?

8. Prečo ste sa rozhodli ukončiť diétu? (môžete označiť aj viac odpovedí)

- Už som bola spokojná so svojou váhou
- Neschudla som
- Nechutili mi potraviny, ktoré diéta obsahovala
- Zdravotné ťažkosti
- Názory druhých
- Slabé sebazaprenie
- Finančná náročnosť
- Iné

9. Okrem diéty som pri redukcii hmotnosti zmenila (môžete označiť aj viac odpovedí).

- Viac pohybu
- Pravidelný spánok
- Prístup k životu
- Celková zmena prístupu k stravovaniu

10. Čo mi diéta priniesla okrem redukcie váhy? (môžete označiť aj viac odpovedí)

- Sebakontrolu
- Iný pohľad na stravovanie
- Uvedomenie si vlastnej zodpovednosti za svoj fyzický stav
- Väčší prehľad o zdravých a nezdravých potravinách
- Zhoršenie zdravotného stavu
- Asi nič
- Iné (napíšte, čo iné)

11. Našli ste svoju ideálnu diétu? Ak áno, napíšte akú.

12. Zvyknete sa k diétam vrátiť?

- Áno, k diétam sa pravidelne vraciam
- Áno, pretože návrat k pôvodnému stravovaniu mi zapríčinilo jojo efekt
- Nie, už nediétujem, telesnú hmotnosť si udržiavam racionálnym stravovaním a pravidelným pohybom

13. Aká je predstava vašej ideálnej hmotnosti?

14. Ako ste aktuálne spokojná so svojou hmotnosťou?

- Som spokojná
- Som spokojná, ale ešte chcem schudnúť.
- Som spokojná, ale chcem spevniť svoju postavu.
- Som spokojná, ale chcem schudnúť v oblasti brucha.
- Nie som so sebou spokojná.

15. Ak sa vám podarilo schudnúť, ako ste sa cítili po fyzickej a psychickej stránke? (môžete označiť aj viac odpovedí)

- Cítim, že mám viac energie a zvládam spraviť za deň viac činností
- Cítim sa hmotnostne ľahšie a vládzem sa viac hýbať
- Cítim sa silnejšie
- Nadobudla som väčšiu flexibilitu
- Nemám žiadne, alebo menšie bolesti hlavy a chrbtice
- Mám pokojnejší spánok a ľahšie sa mi zaspáva
- Cítim sa menej vystresovaná
- Mám „čistejšiu“ hlavu
- Cítim sa oddýchnutá
- Cítim sa šťastne
- Nepociťujem žiadnu zmenu

16. Vyjadrite súhlas, respektíve nesúhlas s nasledovnými tvrdeniami

	Súhlasím	Nesúhlasím
Strava prislúchajúca danej diéte mi chutila.		
Príprava stravy počas diéty bola časovo náročná.		
Podarilo sa mi vždy zohnať potrebné potraviny pre dodržiavanie diéty.		
Príprava stravy počas diéty bola finančne náročná.		
Diéta si vyžadovala silné sebazaprenie.		
Mala som podporu rodiny a priateľov.		
Dodržiavanie diéty výrazne zasiahlo do môjho komfortu.		
Očakávala som rýchle výsledky.		

Ak máte nejaké pripomienky k ankete, uveďte. Na záver sa vám chcem poďakovať za váš čas.