LERCO

Noviny 4HAIE

ročník 1 / číslo 2

Vážení účastníci, milí čtenáři,

máme tady začátek nového školního roku a s ním i nové číslo našeho newsletteru! Už je to více jak 3 měsíce, kdy prošli vstupním testováním první dva účastníci studie. V průběhu celého prvního testování vládla přátelská atmosféra a troufáme si říct, že měření se zdařilo ke spokojenosti všech zúčastněných.

I přesto, že byly prázdniny, které jsou synonymem pro volno a odpočinek, u nás na Campusu to tak nevypadalo, testovalo se na plné obrátky, a jen za prázdniny se nám podařilo otestovat 63 z Vás, za což Vám děkujeme.

Přejeme Vám krásné podzimní dny

tým LERCO 4HAIE

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA

SIEMENS Healthineers

STAV NÁBORU A SBĚR DAT

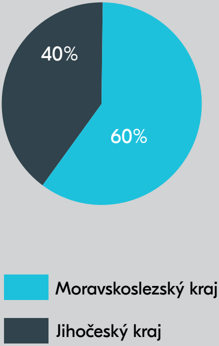
Vstupní testování absolvoval 100. účastník!
Ke dni 28. 8. 2024 prošlo vstupním testováním studie LERCO 4HAIE přesně 100 účastníků, z nichž zatím 65 úspěšně dokončilo celé 4týdenní monitorovací období a celkově se nám do studie již registrovalo 248 lidí.

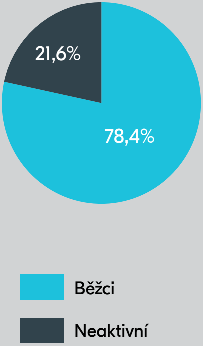
I v této nelehké době se nám o víkendu 14.–15. 9. 2024 podařilo naměřit data u našich dalších dvou skvělých účastnic studie LERCO 4HAIE. Přestože se budova City Campusu OU nachází na bezpečném místě, 9 metrů nad úrovní řeky Ostravice, situaci jsme rozhodně nepodceňovali.

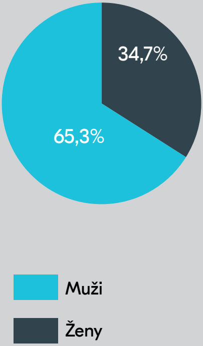
V průběhu celého víkendu jsme pravidelně monitorovali stav řeky Ostravice a v případě výrazně se zhoršující povodňové situace jsme byli připraveni měření kdykoli přerušit. Naštěstí nedošlo k nejhoršímu, řeka zůstala pod úrovní budovy a měření bylo úspěšně ukončeno. Děkujeme všem účastníkům i zaměstnancům za pochopení a trpělivost při případných komplikacích spojených s povodňovou situací.

GRAFICKY ZPRACOVANÝ STAV NÁBORU

Charakteristika účastníků, kteří se registrovali k účasti (celkem 248 osob).







DŮLEŽITÁ SDĚLENÍ

Plán náboru účastníků z první vlny studie 4HAIE

Všechny bývalé účastníky výzkum 4HAIE po 5 letech oslovujeme s nabídkou zúčastnit se nové vlny měření ve studii LERCO 4HAIE. V současné době jsme už oslovili ty z Vás, kteří jste se zúčastnili vstupního testování ve studii 4HAIE v dubnu, květnu, červnu, červenci, srpnu, září, říjnu a listopadu 2019. Oslovení probíhá vždy formou zvacího dopisu a následně e-mailem, ve kterém naleznete jedinečný odkaz, jenž Vás přesměruje na osobní registrační dotazník každého z Vás.

Pokud jste byli osloveni a dosud jste se neregistrovali, můžete tak stále učinit. Rádi Vám vyjdeme vstříc s termínem vstupního testování a následujícího monitorovacího období.

Překážkou pro Vaši účast není ani přestěhování do jiného kraje České republiky nebo změna úrovně pohybového aktivity vzhledem k předešlé studii.

Nábor nových zájemců

Hlavním záměrem projektu je navázat na studii 4HAIE, která byla realizována před 5 lety. Z tohoto důvodu v současné době do studie přednostně zařazujeme účastníky původní studie 4HAIE.
Z řad nově registrovaných účastníků budeme nabírat omezený počet účastníků a momentálně nabíráme účastníky ve věkové skupině 60–70 let.

Pokud znáte někoho v této věkové kategorii, kdo by měl zájem se studie nově zúčastnit, budeme rádi, pokud se tento zájemce registruje přes tento odkaz nebo skrze webové stránky studie www.haie-lerco.cz. **Můžete nás také kontaktovat prostřednictvím e-mailu info4haie@osu.cz nebo na telefonním čísle 731 459 961.**

Export dat ze zařízení Atmotube

Nejčastější dotazy

Shromáždili jsme pro Vás odpovědi na nejčastěji kladené otázky ohledně zapůjčených zařízení včetně tipů pro řešení případných problémů. Vše najdete na webu studie v záložce „PRO ÚČASTNÍKY – ZAŘÍZENÍ A APLIKACE“ v sekci „Často kladené otázky“ na tomto odkazu.

Pokud zde nenaleznete Vámi hledanou odpověď, neváhejte nás kontaktovat, rádi Vám s řešením vzniklého problému pomůžeme.

Po uběhnutí 23denního období, kdy Vám přestanou chodit dotazníky a současně přestáváte nosit ActivPAL i Atmotube, Vás přes e-mail požádáme o export dat z přístroje Atmotube. Prosíme o pravidelnou kontrolu e-mailu. Data se ukládají do mezipaměti telefonu, a abychom získali co nejvíce informací, potřebujeme vaši spolupráci při jejich zaslání.
I přesto, že data ze zařízení Atmotube průběžně stahujeme, je pro nás tento finální export dat důležitý a zaručí, že se k nám dostanou kompletní data. Celý proces Vám zabere asi 5 minut.

Návod k exportu dat najdete na webu studie v záložce „PRO ÚČASTNÍKY – ZAŘÍZENÍ A APLIKACE“ v sekci „Často kladené otázky“ (otázka č. 20) na tomto odkazu.

AKTUALITY

Studie v číslech ke dni 16. 8. 2024

55
osob odborného týmu

1
technik

2
řidiči

3
projektové manažerky

4 100 000 Kč
fyziologické laboratoře
magnetické rezonance
programové licence

10 500 000 Kč
správa dat
odběry krve
analýzy krevních vzorků

1 300 000 Kč
akcelerometry ActivPAL

120 000 Kč
spotřební materiál do laboratoří
dovybavení Smart bytu
kalibrace přístrojů k měření

26 712 km
Tolik kilometrů se najelo od začátku projektu na cestách do jižních Čech.

VÝSTUPY

Nově publikovaný článek Miroslava Krajcigra

V současné době stále pracujeme s daty získanými v průběhu studie 4HAIE. Díky těmto datům mohl vzniknout článek Miroslava Krajcigra, který zkoumal, zda mají muži, kteří jsou aktivní a pravidelně běhají, vyšší hustotu kostí v porovnání s neaktivními jedinci – neběžci. Zjištěním bylo, že běžci měli v porovnání s neběžci větší hustotu kostí ve všech měřených oblastech kromě horních končetin. Toto zjištění podporuje názor, že běh pozitivně ovlivňuje kostní parametry. Rozdíly byly však různé v dílčích místech skeletu, konkrétně u dolních končetin byl rozdíl v hustotě kostí nejvyšší. Výsledky naznačují, že vnitřní síly vznikající při běhu se při přechodu z dolních končetin k hlavě běžce snižují, a také se zdá, že rozdíly v hustotě kostí jsou menší mezi běžci a neběžci s vyšším věkem.

Celý článek je k dispozici zde.

Další publikované články vytvořené na základě naměřených dat ve studii 4HAIE naleznete na této stránce.

ČLÁNKY / ROZHOVORY / RUBRIKY

Zpětná vazba účastníků studie

Ceníme si Vašeho zapojení do studie a Vaše zpětná vazba je pro nás cenná. Níže uvádíme reakce a zkušenosti od naší účastnice Kariny.

Proč jste se rozhodla zúčastnit se návazné vlny měření?
Připadalo mi smysluplné navázat po letech na stejně zaměřená měření – jednak pro studii, a taky pro sebe.

Jaké první slovo Vás napadne ve spojitosti s Vaší účastí ve výzkumné studii?
Kondice.

Co se Vám nejvíce nebo naopak nejméně líbilo na vstupním testování?
Nejvíce oceňuji kontrolu stavu kostí. Nejméně příjemné bylo vyšetření magnetickou rezonancí a zátěžový běh na páse se zvyšující se rychlostí.

Jak hodnotíte z pohledu účastníka práci našich laboratoří a přístup jejich pracovníků k Vám? Bylo by třeba něco zlepšit?
Naprosto vše bylo perfektní. Nikde jsem nečekala, všichni lidé byli milí a vstřícní. Získala jsem dostatek všech potřebných informací, a dokonce i odpovědi na mé

Jak se Vám líbilo prostředí City Campusu OU? Byla jste spokojená s ubytováním?
Ano, vše bylo v pořádku až na občasné teplo a vydýchaný vzduch ve spojovacích chodbách. Pokoje byly velice hezké a čisté a dobře vybavené.

Jsou pro Vás obdržené výsledky ze vstupního testování přínosné?
Na 100 %.

Jak celkově hodnotíte Vaši účast ve studii LERCO 4HAIE?
Hodnotím ji pozitivně, dozvěděla jsem se o sobě hodně věcí.

Zúčastnila byste se studie i potřetí?
Ano, když už jsem to zvládla 2×, není důvod se potřetí nezapojit.

Doporučila byste účast ve studii někomu z Vašich známých?
Určitě ano, hovořila jsem o tom se známými i s kolegy v práci, kupodivu se ale nenajde tolik lidí, kteří by odpovídali všem vstupním podmínkám.

všetečné dotazy.

Poznejte tým LERCO 4HAIE

Od tohoto čísla newsletteru bude jeho pravidelnou součástí také rubrika „Poznejte tým LERCO 4HAIE“.

V každém čísle se zaměříme na jednu nebo více laboratoří. Představíme Vám jejich členy, zázemí či fungování laboratoře.

Tentokrát bychom Vám rádi prostřednictvím osobních medailonků představili hlavní vedoucí pracovníky studie LERCO 4HAIE a vedoucího Katedry studií lidského pohybu, kde celá studie probíhá.

prof. Mgr. Daniel Jandačka, PhD.

Své doktorské studium, habilitační a jmenovací řízení úspěšně absolvoval na Univerzitě Palackého v Olomouci. Část svého doktorského studia a několik pracovních stáží absolvoval na University of Massachusetts v Amherstu pod vedením profesora Josepha Hamilla, který zásadně ovlivnil jeho profesní život.

Je jedním z prvních vědců, kteří ve

Snaží se popularizovat aktivní životní styl a vědu v médiích a prostřednictvím aktivit jako je např. pravidelná akce „Vyběhni s děkanem”. Realizuje výzkumné a rozvojové projekty zaměřené na restart postiženého industriálního regionu.

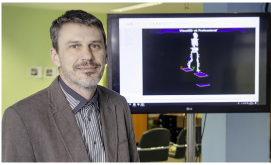
doc. Mgr. Steriani Elavsky, Ph.D.

Je vedoucí behaviorální laboratoře Centra diagnostiky lidského pohybu. Výzkumně se věnuje tematice technologií pro podporu zdraví (mHealth), životní pohodě (well-being) a aktivnímu stárnutí. Vystudovala Filozofickou fakultu OU (obor ČJ a literatura – AJ pro střední školy), poté studovala kinantropologii (M.S., Ph.D.) se zaměřením na psychologii pohybu na University of Illinois v USA, kde dalších 11 let působila jako Associate Professor na Penn State University. V dětství závodně plavala, ráda se věnuje rekreační pohybové aktivitě a mind-body praktikám jako je jóga. Miluje řeckou hudbu a ráda tančí.

spolupráci s výzkumným týmem použili multidisciplinární epidemiologické přístupy k pochopení souvislostí mezi biomechanikou lidského pohybu a zdravím. Za tímto účelem založil kohortovou studii 4HAIE, která umožnila rozvoj personální i laboratorní infrastruktury na Ostravské univerzitě a vedla k získání návazných multidisciplinárních projektů.

Jako prorektor pro internacionalizaci založil se svým týmem Centrum mezinárodní spolupráce Ostravské univerzity. V pozici vedoucího katedry studií lidského pohybu vybudoval nové studijní programy zaměřené na lidský pohyb, zdraví a sportovní výkonnost. Zároveň garantuje doktorský studijní program Kinantropologie.

Ve spolupráci s vedením Ostravské univerzity a týmem KSLP jako vedoucí katedry a později děkan pedagogické fakulty vybudoval univerzitní zázemí sportu a behaviorálního zdraví na Ostravské univerzitě. Vychoval několik následovníků, kteří dnes působí jako úspěšní vědci na Ostravské univerzitě i na externích univerzitách.



doc. Mgr. David Zahradník, Ph.D.

Je absolventem Ostravské univerzity studijního programu Učitelství v kombinaci tělesná výchova a chemie. S pracovištěm dříve Katedry tělesné výchovy později Katedry studií lidského pohybu je spjat od roku 1997. Jeho výuková činnost je zaměřena do oblasti kinantropologie a sportovního tréninku. Odborná činnost koresponduje s problematikou primární prevence zranění předního zkříženého vazu ve sportu. Je členem řešitelského týmu projektu LERCO.

KONTAKTNÍ INFORMACE

Ostravská univerzita
Katedra studií lidského pohybu
City Campus
E-mail: info4haie@osu.cz
haie-lerco.cz

Rádi bychom tímto poděkovali společnosti Bombus za podporu a poskytnutí drobných dárků pro účastníky studie.

Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí

LERCO