



**leden 2026**

Milí účastníci a účastnice,

děkujeme, že pomáháte vědcům z projektu [DigiWELL](#) lépe porozumět tomu, jak žijeme, fungujeme a co nám prospívá. Jako malé poděkování jsme pro Vás připravili newsletter – najdete v něm novinky z výzkumu, plánované aktivity i možnosti, jak se dál zapojit.

Přejeme Vám vše dobré do nového roku, pevné zdraví a dostatek času na to, co máte rádi.

Tým DigiWELL

## JAK SE ZAPOJIT?

### Stále hledáme muže do pilotní studie 1

Hledáme další účastníky mužského pohlaví. Víte o někom s chutí ze zapojit? Sem s ním! Pomůžete nám tak vyvážit skupinu a získat data, která lépe odpovídají celé populaci.

Studie trvá **16 dní** a zahrnuje: nošení malých senzorů sledujících pohyb, krátké dotazníky během dne, jednoduché vedení záznamů o stravování.

### Pilotní studie 2 spouští nábor

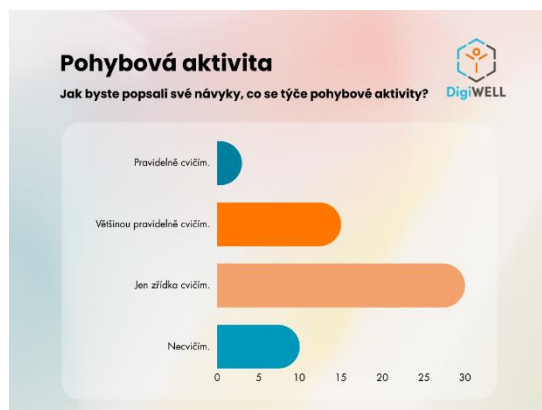
Pomáhají vůbec chytré hodinky při pohybové aktivitě? Pojdte so zjistit s námi. Jako účastník budete vykonávat krátké aktivity, tzv. pohybové svačinky (jak v laboratoři, tak doma), hodnotit vnímanou intenzitu a námahu a nosit akcelerometr. V laboratorní části Vám pak skrze masku změříme při námaze dech.

Účast ve výzkumu je honorována.

**PŘIHLÁŠKY**

# Pilotní studie 1 už přinesla první výsledky

Díky **57 účastníkům**, kteří zvládli šestnáctidenní monitorování, máme vůbec první „rentgen každodenního života“ – tedy přehled o tom, jak se lidé v běžném dni hýbou, co jedí, v jakém prostředí tráví čas a jak to všechno spolu souvisí.



Studii děláme proto, že zdraví neovlivňují jen dobré úmysly, ale hlavně drobné návyky a prostředí kolem nás. Senzory, zápisy jídla a krátké dotazníčky nám umožnily zachytit tuhle mozaiku opravdu detailně.

Účastníci už od nás dostali osobní souhrny a vizualizace. Ve sběru dat pokračujeme i v roce 2026.

## ČÍSLA

**57**

účastníků

**8,9 mil.**

nachozených kroků

**6 296**

odeslaných časovaných dotazníků, 65% se jich vrátilo vyplněných

**287**

případů pohybové aktivity zachycených hodinkami Fitbit



## Jídlo není jen palivo

Jaké jsou výzvy současného stravování? Poslechněte si podcast Věda zblízka s odborníci na výživu z Michigenské univerzity Dr. Lanae Joubert .

POSLECHNĚTE SI

## Co chystáme dál?

Jaro 2026 začne pro vědecký tým [DigiWELL](#) na [Pedagogické fakultě OU](#) skrze telefonní sluchátko. Spustíme pilotní studie 3 a 4. Obě se zaměří na personalizovaný poradenský program s telefonickými konzultacemi a motivačními zprávami, který pomáhá zlepšit pohybové a stravovací návyky. Tyto studie budou navazovat na data nasbíraná v Pilotní studii 1.



## Výzkumná studie 6 – Pohybový program pro zdraví a tělesnou kondici

Hledáme dobrovolníky s nadvahou a nízkou úrovní pravidelné pohybové aktivity, kteří si chtějí vyzkoušet krátký a snadno proveditelný pohybový program založený na tzv. *exercise snacks* – krátkých, účinných cvičeních, která lze jednoduše zařadit do běžného dne doma i v práci.

### Co vám účast ve studii přinese?

- získáte **jasný přehled o své fyzické kondici a tělesném složení**,
- osvojíte si jednoduché pohybové návyky, které **nevyžadují čas navíc**,
- budete mít možnost využít **bezplatnou odbornou podporu**,
- dostanete k zapůjčení **chytré hodinky Fitbit**, které sledují denní aktivitu,
- přispějete k výzkumu zaměřenému na **prevenci chronických onemocnění**

### Doba zapojení

4 týdny (28 dní)

### Kde probíhá měření?

Ve dvou osobních návštěvách v budově **City Campus OU**,  
Moravská Ostrava 3397, Ostrava.

**PŘIHLÁŠKY**

## Vyhrajte merch PdF OU!

Chcete si zpříjemnit leden? Zapijte se do naší mini-soutěže o stylový **merch Pedagogické fakulty OU! Stačí jediná věc.** Vyfoťte se při jakékoli **pohybové aktivitě**, dejte fotku do **Instagram Stories** a označte náš projekt **@digiwellresearch**. Do slosování zařadíme všechny příběhy zveřejněné **do 15. února 2026**.

Těšíme se ne Vás!



## Sledujte nás také na sociálních sítích!



Newsletter vydává [Pedagogická fakulta Ostravské univerzity](#), Fráni Šrámka 1121/3,  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory.

Máte dotaz nebo si přejete odhlásit odběr? Kontaktujte nás na [infoDigiWELL@osu.cz](mailto:infoDigiWELL@osu.cz) .

---

[www.digiwell-opjak.cz](http://www.digiwell-opjak.cz)



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**DigiWELL**