

Posudek oponenta bakalářské práce

Studijní program	B5345 Specializace ve zdravotnictví	
Studijní obor	Fyzioterapie	
Akademický rok	2018/2019	
Autor práce	Kristýna Bervidová	
Název práce	Využití prvků jógy pro kondiční cvičení v seniorském věku	
Oponent práce	Mgr. Šárka Stašková	
Počet číslovaných stran	35	
Počet příloh	9	
Počet titulů v českém jazyce (min. počet 15)	29	
Počet titulů v cizím jazyce (min. počet 1)	8	
Počet internetových zdrojů	12	
Doložený souhlas s výzkumným šetřením (nehodící se škrtněte):	ANO	NE
Originalita kvalifikační práce v % (doplň vedoucí katedry)	100 %	

1	Formální zpracování bakalářské práce	Maximální počet bodů	Bodové hodnocení
		35	
1.1	Dodržení stanoveného rozsahu bakalářské práce	5	3
1.2	Členění kapitol, podkapitol, oddílů dle typu kvalifikační práce	5	3
1.3	Jazyková úroveň textu	5	5
1.4	Úprava textu, grafy, tabulky	5	5
1.5	Úvod (obsahuje aktuálnost tématu, zabývá se teoretickými východisky zkoumání problému, současným stavem řešení a nevyřešenými otázkami, jsou jasně definovány cíle práce, popis problému)	7	5
1.6	Přehled minulé i současné literární rešerše ke sledované tématice v české i cizojazyčné literatuře, práce s citační a bibliografickou normou	8	8
2	Zhodnocení teoretické části (vypíšte u práce teoreticko-empirické)	Maximální počet bodů	Bodové hodnocení
		20	
2.1	Odborná úroveň textu	10	10
2.2	Vhodnost a relevantnost čerpaných zdrojů	4	4
2.3	Obsahová souvislost /návaznost/, relevantnost	6	6



3	Úroveň zpracování empirické části (vyplňte u práce teoreticko-empirické)	Maximální počet bodů 40	Bodové hodnocení
3.1	Vyváženost teoretické a empirické části	6	2
3.2	Formulace a vymezení problému a cíle práce	5	4
3.3	Formulace výzkumných otázek, předpokladů, hypotéz	5	3
3.4	Adekvátnost zvolených výzkumných metod	5	0
3.5	Výběr a charakteristika výzkumného vzorku	4	3
3.6	Analýza a interpretace výsledků, praktická aplikace výsledků práce	5	5
3.7	Diskuze (výzkumníková schopnost analýzy, interpretace a rozbor hlavních výsledků, konstatuje přijetí či odmítnutí otázek, předpokladů, verifikace hypotéz, vlastní přínos, pohled autora k problematice, konfrontace a porovnání výsledků s cíli práce)	5	2
3.8	Závěr (obsahuje shrnutí všech argumentů z diskuze, komu je text určen, doporučení pro praxi a další výzkumné šetření)	5	3
4	Úroveň zpracování historicko-srovnávací práce (vyplňte pouze u práce teoretické, nahrazuje oddíl 2 a 3)	Maximální počet bodů 60	Bodové hodnocení
4.1	Odborná úroveň textu	5	
4.2	Výběr materiálů a zdrojů- vhodnost, relevantnost, obsahová souvislost	20	
4.3	Analýza a interpretace dokumentů, dat	20	
4.5	Diskuze (výzkumníková schopnost analýzy, interpretace a rozbor hlavních výsledků, konstatuje přijetí či odmítnutí otázek, předpokladů, verifikace hypotéz, vlastní přínos, pohled autora k problematice, konfrontace a porovnání výsledků s cíli práce)	10	
4.6	Závěr (obsahuje shrnutí všech argumentů z diskuze, komu je text určen, doporučení pro praxi a další výzkumné šetření)	5	
5	Přínos kvalifikační práce, návrhy a opatření pro praxi	5	4
6	Celkový počet získaných bodů	100	75

Otázky, případný komentář k bakalářské práci (V případě, že došlo ke snížení bodového ohodnocení, vyplňte vždy):

Bakalářská práce pojednává o významu pohybu u seniorů. V Úvodu je představení širokého využití jógy a její prospěšnosti z hlediska primární i sekundární prevence. Není zde uvedení hlavního cíle práce.

Práce je dělena do dvou hlavních částí a doplněna přílohami. Teoretická část obsahuje 3 hlavní kapitoly, autorka vystihuje problematiku, která se váže k tématu bakalářské práce. Text je dobře citován, formální nedostatek je v uvedení odkazů na obrázky do příloh (viz Obrázek..). Příloha je brána jako doplňující a uvedené pozice měly být součástí teoretické části nebo praktické části, jako příklad cviků, které byly využívány v pravidelném cvičení. Ta je proto poměrně krátká. Vzhledem k zaměření cvičení na seniorský věk, kdy autorka hodnotila seniory ve věku 65 – 85 let považuje některé cviky za nevhodné a jistě i za obtížně proveditelné (např. Obrázek 9, 12, 13).



Na začátku části praktické je stanoven cíl a 4 hypotézy. Autorka se zaměřila na posouzení vhodnosti prvků jógy ve cvičení pro seniory a sledování vlivu těchto cviků na hodnoty Senior Fitness Testu, BMI, rozsahy pohybu kořenových kloubů a páteře. Hypotézy jsou položeny ve stejném smyslu, vždy s předpokladem pozitivního vlivu pravidelného dlouhodobého cvičení s prvky jógy na sledovanou oblast. Obecně platné je, že jakákoliv pravidelná pohybová aktivita, především pro seniorský věk, je prospěšná a má pozitivní vliv. Hypotézy jsou tímto dost jednoduché a i výsledky předem jasné. Následuje kapitola 5 Metodika práce, kde je Charakteristika sledovaného souboru, který autorka dělí na soubor A jedinci cvičící jógu a soubor B jedinci necvičící jógu. Soubor v seniorské věkové kategorii je bez zdravotního omezení a bez operací. To považují za ideální stav, ale jistě nemohl být výběr náhodný. Z popisu není zcela jasné, zda soubor B – jógu necvičí, mají jinou pohybovou aktivitu nebo nedělají nic. Není uvedeno, kde probíhalo cvičení, jak dlouho a zda se autorka ne lekcích aktivně podílela. Základní anamnestické údaje souborů A i B s dělením na ženy a muže jsou prezentovány v tabulkách. Chybu nalézám v Tabulce 6 – u souboru B v procentuálním uvedení. Tabulka 7 uvádí sledované průměrné hodnoty skupin, počet probandů, jak je v textu pod tabulkou, zde není vyčíslen. Zcela postrádám metodiku vzhledem k jednotlivým hypotézám, není jasné, co bude hodnoceno v goniometrii a v testech pohyblivosti páteře.

Výsledky jsou uvedeny v tabulkách s vyjádřením autorky k uvedeným hodnotám. Nepřesnost je v uvedení rozsahů ramenního kloubu do vnitřní rotace, dále je posuzována addukce (Tabulka 16) a u rozsahů kyčelního kloubu (Tabulka 17) byla zřejmě posuzována flexe s extendovaným kolenem, což nevypovídá o skutečném rozsahu v kyčelním kloubu. V kapitole Diskuze autorka shrnuje vše dohromady a konstatuje potvrzení všech hypotéz. Rozvaha a zamyšlení nad výsledky testování je částečně podána v kapitole předchozí, v diskuzi se však autorka více nerozepisuje. Diskuze je tímto velmi krátká a není obohacena jinými výsledky a citacemi. Bakalářská práce je doplněná přílohami, jsou zde uvedeny vybrané cviky – pozice, není ale objasněno, zda toto senioři cvičili. V Závěru autorka shrnuje obsah bakalářské práce a komentuje potvrzení všech hypotéz. Chybí více hodnotících argumentů z diskuze.

Kladně hodnotím poměrně časově náročné vyšetření u 46 respondentů včetně vyhodnocení.

Otázky:

1. Kde a jak byl vybrán soubor B? Bylo cílené či náhodné, že celkový počet i poměr ženy/muži je shodný jako u souboru A?
2. Vysvětlete fyziologické rozsahy uvedené v Tabulce 4 na str. 33, podle kterých porovnáváte své měření. Hlavně addukce a vnitřní rotace ramenního kloubu a flexe kyčelního kloubu. Jak byly tyto rozsahy měřeny? Uvádíte zdroj Kapandji 2008, to v seznamu literatury není.

Bakalářskou práci k obhajobě (nehodící se škrtněte):

Doporučuji	Doporučuji s výhradou	Nedoporučuji
------------	-----------------------	--------------



FAKULTA
ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ
ZÁPADOČESKÉ
UNIVERZITY
V PLZNI

Navrhované hodnocení (napište výslednou známku): Dobře

Tabulka bodového hodnocení a výsledné známky:

Počet bodů	Známka
100 -90	1
89 - 79	2
78 -68	3
67 a méně	nevyhověl

Místo, datum: Plzeň, 14. 5. 2019

Podpis:

Yanka Shalova