

OPONENTSKÝ POSUDEK

diplomové práce

Název: Vliv cvičení tchaj-t'i na posturální stabilitu a jeho využití jako prevence pádu u seniorů

Diplomantka: Bc. Kamila ŠÍSLOVÁ

Vedoucí práce: Mgr. Helena Vomáčková

Oponent: Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.

Předložená diplomová práce na téma „*Vliv cvičení tchaj-t'i na posturální stabilitu a jeho využití jako prevence pádu u seniorů*“ je zpracována na 113 stranách textu, za použití 105 citovaných zdrojů a je doplněna šesti přílohami.

Cílem předložené diplomové práce je ověřit, zda má cvičení tchaj-t'i vliv na posturální stabilitu a prevenci pádů u seniorů. Jako další cíl si studentka položila zhodnotit vliv uvedeného cvičení na kvalitu života.

K hodnocení posturální stability použila dynamickou počítačovou posturografii Smart EquiTest System a kvalitu života hodnotila pomocí dotazníku WHOQOL-BREF.

Diplomová práce je členěna do sedmi základních kapitol, použité členění je standardní a je plně v souladu s požadavky, které jsou kladeny na diplomové práce.

V teoretických východiscích diplomové práce autorka zpracovává tematiku stárnutí, stáří a pádů; dále se věnuje posturální stabilitě a předkládá základní informace o tchaj-t'i. Teoretická východiska jsou zpracovaná, pokud jde o zařazená témata, vhodně vzhledem k cílům práce, ale poměrně stručně v některých kapitolách, vzhledem k tématice v práci řešené. Připomínku mám jednak k použité literatuře – v tématice stáří a pády je citovaná převážně česká literatura (Topinková, Kolář, Kalvach, Hronovská, Kaňovský atd.), navíc řada publikací např. Kalvach 2004 a 2008, rovněž tak Topinková 2005 vzhledem k aktuálnosti problematiky je poměrně zastaralá. Vzhledem k tomu, že jedním z cílů práce je prevence pádů, považuji kapitolu 2.1.5 Prevence pádů u seniorů, která je zpracovaná na necelé jedné straně za příliš stručnou, a rovněž tak postrádám uvedení aktuálních zdrojů, obsahujících nejmodernější doporučení (např. klinické návody) k řešení této závažné tematiky. V následující – rovněž stručné kapitole 2.1.6 Význam a možnosti pohybové aktivity u seniorů - rovněž postrádám aktuální zdroje, především zahraniční zdroje zahrnující významné

studie. Citované české zdroje lze jistě použít, ale tyto rozhodně nelze počítat k významným studiím, provedeným na velkém množství probandů. Tématika posturální stability je zpracovaná pěkně, snad až příliš je opět citován český zdroj (Vařeka), rovněž tak pasáže k tchaj-t'i lze považovat za zdařile zpracované.

Cíle, úkoly, hypotézy jsou vymezeny v kapitole 3. Cíle jsou vymezeny jasně. Výzkumné otázky jsou formulovány spíše jako hypotézy, vhodnější by bylo tyto formulovat více obecněji – např. Otázka 1: místo „má cvičení vliv...“ by bylo vhodnější uvést „jaký má vliv...“ atd.

Formulaci hypotéz lze akceptovat, nicméně uvedení, že hodnoty u jednotlivých testů budou „významně vyšší“, „významně nižší“ nepovažují za optimální, jelikož není nikde uvedeno „co znamená – nižší, vyšší...“, v teoretických východiscích nebylo možné se o daných hodnotách dočíst. Stačila by např. poznámka pod hypotézami, aby se čtenář mohl lépe orientovat.

Metodika práce – kapitola 4 je zpracována poměrně srozumitelně, snad by bylo vhodné v charakteristice testovaného souboru blíže uvést, co bylo myšleno „nevhodnou pohybovou aktivitou“, jež byla vyřazujícím kritériem; dále postrádám popis intervence – časový harmonogram cvičení tchaj-t'i, kdo a jak cvičení vedl, apod..

Z popisu experimentu je zřejmé, že vlastní experiment autorka zorganizovala samostatně a rovněž velmi samostatně jej realizovala, přičemž se potýkala s jistými problémy v rámci skupiny probandů – a to vzhledem k věku. I přes to, výsledky, jež získala lze považovat za cenné. Statistické zpracování a vyhodnocení výsledků je provedeno dobře.

Kapitola diskuse je dobře strukturovaná, a její zpracování dokazuje, že autorka je schopna pracovat s rozsáhlým množstvím literárních zdrojů - dobře hodnotí výsledky a diskutuje k hypotézám. Vzhledem k základnímu cíli však postrádám diskusi k prevenci pádů tak, jak v úvodu bylo naznačeno, shodnou připomínku mám také k závěrům, kde o pádech není již žádné zmínky. Velmi dobře hodnotím i pasáž uvádějící i limity provedené studie.

Formální stránka práce je na dobré úrovni.

Závěr:

Předložená diplomová práce splňuje požadavky, které jsou na diplomové práce kladeny a **doporučuji** proto komisi pro SZK přijmout diplomovou práci Bc. Kamily Šíslové k obhajobě a hodnocení ponechávám na průběhu obhajoby s tím, že návrh mého hodnocení je **výborně – velmi dobře**.

Dotazy pro obhajobu:

1. V cílech hovoříte o zjišťování vlivu tchaj-t'í na prevenci pádů u seniorů, rovněž tak v názvu práce je prevence pádů uvedena. Vysvětlete kde a jak tento cíl byl v práci řešen a rovněž s jakým výsledkem.
2. Jak bylo organizováno cvičení tchaj-t'í?
3. Proč jste se rozhodla do experimentální skupiny zařadit pouze ženy?

v Praze 30.12. 2019

Doc. Dr. Dagmar Pavlů, CSc.
katedra fyzioterapie UK FTVS