

Oponentský posudok na dizertačnú prácu **Mgr. Veroniky Kramperovej** na tému:

Vliv aerobního pohybového programu ve vodě na úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti a kvality života senierek

Problematika pohybovej inaktivity, prejavujúcej sa následne v jednotlivých doménach kvality života rezonuje v súčasnej spoločnosti aj v súvislosti s predĺžením aktívneho veku, spomalením involučných procesov a zachovaním kvality života starnúcej populácie. Ontogeneticky podmienené zmeny biologických, motorických či psychických ukazovateľov a zastúpenie pohybovej aktivity senioriek prinášajú veľa podnetov pre rozšírenie odborných poznatkov z danej oblasti. Aktuálnosť a prvky originality riešenej témy spočívajú v tvorbe pohybových programov v špecifickom vodnom prostredí a v snahe posúdiť mnohostranné efekty ich účinnosti v súbore žien staršieho veku nielen z hľadiska zložiek zdravotne orientovanej zdatnosti, ale aj vnímania kvality života súvisiaceho so zdravím.

Štruktúra práce je prehľadná, vhodne obsahovo a logicky usporiadaná. Rozsahom najmä teoretického rozboru riešenej problematiky až presahujúca požiadavky kladené na tento typ práce. Autorka vhodne citovala značné množstvo prevažne zahraničných bibliografických zdrojov z hľadiska ich aktuálnosti a vo väzbe na zvolenú problematiku. Odborný jazyk je adekvátny, poukazujúci na vysokú úroveň poznatkovej bázy autorky. Snahu o komplexnú východiskovú analýzu k danej problematike dokladuje aj zaradenie kapitol 2.2.1 a 2.2.3. Oceňujem rozšírenie teoretických východísk uvedením prehľadných súhrnov doterajších výskumov, viažucich sa priamo k téme dizertačnej práce v tabuľke 2 (str. 28) a v tabuľke 3 (str. 47 – 48). Výstižné je z výsledkov výskumov upriamenie pozornosti na konkrétne parametre, akými sú telesné zloženie, flexibilita, svalová a aeróbna zdatnosť, dynamická posturálna stabilita, ktoré následne doktorandka sleduje vo svojej práci. Pri hodnotení výsledkov výskumov na základe dostupných zdrojov by som mala len drobnú pripomienku, týkajúcu sa opatrnejšej formulácie jednoznačných záverov (str. 56). V kapitole 2.6.1. autorka pojednáva o špecifických vlastnostiach vodného prostredia a ich vplyvu na organizmus, kde jednou zo základných predpokladov účinnosti pohybových programov je aj teplota vody a okolia, ktorú autorka mohla konkrétnejšie definovať.

Cieľ práce je formulovaný jasne a exaktne. Na zodpovedanie dvoch výskumných otázok si doktorandka stanovila 11 hypotéz a z nich vyplývajúce úlohy práce. Zaradenie predpokladu v H1, respektíve jeho formuláciu nepovažujem za „najšťastnejšiu“. Vo všeobecnosti a z výskumov, ktoré uvádza aj sama autorka, nie je poukázané na možný nárast telesného tuku, keďže zámerom pravidelnej pohybovej aktivity miernej až strednej intenzity zaťaženia aeróbného charakteru s adekvátnou dĺžkou trvania aj v rozdielnom prostredí, je jeho zníženie alebo minimálne zachovanie. Vzhľadom k počtu a obsahu stanovených hypotéz sa domnievam, že sa autorka snažila zachovať parciálne zhodnú početnosť stanovených predpokladov na jednotlivé skúmané ukazovatele.

Metodika práce je dôsledne spracovaná. Autorka precízne charakterizovala výskumný súbor, priebeh náboru probandiek, design štúdie, pohybovú intervenciu, ako aj štatistické spracovanie získaných údajov. Výskum bol realizovaný ako kvaziexperimentálna štúdia bez randomizácie pri rozradení probandiek do jednotlivých skupín. Z 33 žien ($67 \pm 5,2$ rokov) bol súbor následne podľa preferencií účastníčok rozdelený na experimentálnu a porovnávaciu, teda kontrolnú skupinu. Experimentálna skupina ($n = 17$) absolvovala aeróbný pohybový program v plytkej vode s frekvenciou $1 \times$ týždenne 60 minút po dobu jedného polroka. Presným popisom zberu dát doktorandka umožňuje opakovanie výskumného modelu ďalším autorom. Zaujalo ma, že štruktúra hodiny má v prípravnej a záverečnej časti zaradenú plaveckú lokomóciu (tabuľka 4, str. 58). Mohla by autorka spresniť úroveň plaveckej spôsobilosti probandiek?

Výsledky práce autorka postupne prehľadne a systematicky vyhodnocuje a analyzuje v jednotlivých kapitolách podľa skupín sledovaných ukazovateľov. Súhlasím s autorkou, že efektívnosť pohybových intervenčných programov vo vode na telesné zloženie nie je celkom jednoznačná. Ojedinelý výskyt drobných technických chýb v texte neznižuje odbornú úroveň výsledkovej časti práce. V diskusii je hutne prezentované porovnanie podobných výskumov zahraničných autorov s vlastnými výsledkami štúdie a poukazuje na erudovanosť a orientovanosť autorky v danej problematike. V kapitole 6.7, kde autorka celkovo vyhodnocuje realizovanú štúdiu, sklzála v časti textu s prvkami odborných informácií ohľadne motivácie a preferencie pohybových programov seniormi (s. 80) skôr do teoretických východísk, ako do hodnotenia vlastnej štúdie. Vysoko pozitívne hodnotím predloženie limitácii výskumu, ktoré poukazujú na „odbornú rozhladenosť“ autorky a nesú prvky jej kritického myslenia a v istom zmysle „vedeckej pokory“, s čím sa nestretávame vo vedecko-výskumnom prostredí tak často.

Záver práce potvrdzuje hypotézy, že aeróbný pohybový program v plytkej vode signifikantne zvyšuje úroveň aeróbnej zdatnosti a všeobecného vnímania vlastného zdravia

súboru senioriek, aj pri frekvencii jedenkrát v týždni a môže napomáhať v prevencii zdravotných komplikácií spojených s involučnými procesmi. Poznamenávam, že je príjemné zistenie pozitívneho vnímania a snahy podporovať pohybové aktivity seniorov mestskými časťami hlavného mesta Českej republiky a taktiež potvrdenie motivácie probandiek pokračovaním v programe po dobu ďalším troch mesiacov.

Otázky:

1. Na základe značného množstva vybraných diagnostických nástrojov realizovaných v práci, ako by ste rozsiahlu batériu testov redukovala, prípadne nadradila inými testami v ďalších výskumných štúdiách?
2. V odporúčaniach pre prax a vedecký odbor uvádzate vhodnosť zaradenia kombinácie pohybového programu vo vode a na suchu v celkovej dotácii 2× týždenne. Aké zameranie, resp. obsah by mala mať pohybová aktivita na suchu?
3. Mali probandky experimentálneho súboru počiatočné problémy so zvládnutím zaradených cvičení vo vode s náčiním (tubusom)? Ako rýchlo sa adaptovali na cvičenie s týmto náčiním resp. ako dlho im trvalo osvojenie si cvičenia a jeho správna realizácia (napr. Obr. 28 v Prílohe)?
4. V čom vidíte základný predpoklad zaradenia probandiek do štúdie, ako aj nutného technického vybavenia (špeciálne pomôcky), v ktorej by sa realizoval pohybový program v hlbkej vode?

Autorka preukázala adekvátnu odbornú erudovanosť a rozhľad v danej problematike a pri riešení výskumných úloh sa opierala aj o vlastnú empirickú skúsenosť, priniesla zistenými výsledkami práce zaujímavé odborné poznatky a preto záverom konštatujem, že:

Predložená dizertačná práca spĺňa požadované atribúty, preto ju odporúčam k obhajobe a po úspešnej obhajobe navrhujem udelenie akademického titulu PhD.

V Bratislave, dňa 18.12. 2019

doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.
oponentka