

## Oponentský posudek na bakalářskou práci

Autor: Tereza VLACHÁ

Téma: Intervenční program pro ovlivnění obezity u dospělých

Vedoucí práce: Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Oponent: Mgr. Jiří Baláš, Ph.D., LSM-KSP FTVS UK

Autorka předložila bakalářskou práci věnující se stále aktuálnějšímu tématu obezity. Práce je pojata jako kazuistika, kdy tři osoby ve středním věku byly podrobeny intervenčnímu programu s cílem snížit tělesnou hmotnost. Záslužné je, že vedle vlastního pohybového programu sledovala i psychosociální stránku účastníků. Práce je doplněna četnou obrazovou dokumentací a nabízí se k použití pro ostatní práce podobného typu. Text je členěn do 7 kapitol na 44 stranách a 33 stran představují přílohy. Z hlediska členění působí práce velmi dobře.

Autorka čerpala pouze z české knižní literatury a internetových populárně-naučných portálů. Není zde zahrnut žádný odborný časopis a pouze jeden zahraniční zdroj. Trpí tím i celková úroveň práce, která se odvíjí spíše v povrchní rovině. Není zřejmé, co je v textu doslovně citováno. Celá teoretická východiska se jeví jako poskládané odstavce z 5-6 zdrojů. Ke stanovení ideálního zastoupení tuku u mužů a žen by bylo vhodnější opřít se o další citace, než jen o simplicistické konstatování Mastné (2000). Výběr pohybových aktivit pro ovlivnění obezity vychází z výběru autorky nebo citovaného Roschinského (2006)? Jsou zde zahrnuty pouze některé aktivity aerobního charakteru. Aktivity ovlivňující svalovou sílu a flexibilitu jsou nedůležité? Bylo by vhodnější uvést komplexnější členění, jak působí který tyto aktivit na tělesné složení.

Pro hodnocení tělesného složení existuje více modelů a metod (DEXA,...). Nejen uváděné tři (str. 4).

Na čem byly postaveny hypotézy? Nejsou pro ně opodstatnění v teoretických východiscích? Intervenční program byl popsán uspokojivě. Není zde ovšem využita žádná možnost objektivního zhodnocení absolvované zátěže a komparace s jinými studii se stává nemožnou.

Výsledky jsou zajímavé a ukazuje se, že navržený program vedl k redukci tělesné hmotnosti. Nabízí se ale otázka. Může se brát BMI a tělesná hmotnost jako dostatečný nástroj k posouzení vlivu intervenčního programu? Při pohybovém programu, zvláště silovém tréninku, dochází k nárůstu aktivní tělesné hmoty, tedy BMI i tělesná hmotnost může růst. Citace internetových zdrojů neodpovídá požadované normě. Tabulky a obrázky v příloze určitě nejsou autorčino dílo, chybí zde použité zdroje.

Autorce je ke cti, že se pokusila zrealizovat vlastní intervenční program. Prokázala schopnost samostatné práce a poměrně zdařile popsala a interpretovala průběh intervence. K velké škodě je nedostatečná a špatná práce s literaturou k podpoření svých výsledků.

Práci doporučuji k obhajobě.

Praha 6.5.2009

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

