

POSUDEK OPONENTA NA BAKALÁŘSKOU PRÁCI

Autor práce: Markéta Matoušková
Název práce: Nordic walking: Fyziologické a zdravotní aspekty
Rok obhajoby: 2009
Oponent bakalářské práce: Mgr. Gabriela Sodomková

Není pochyb o tom, že pohybová aktivita hraje nezastupitelnou roli v podpoře lidského zdraví, uplatňuje se v primární i sekundární prevenci civilizačních chorob. Přesto jí není věnována dostatečná pozornost (nejen) v řadách odborné veřejnosti. Autorka si tedy zvolila velmi aktuální problematiku. Dala si za cíl zmapovat nejen fyziologické a zdravotní aspekty severské chůze, ale i její možná rizika. Práce přináší souhrnné informace o této pohybové aktivitě, představuje ji jako možnost volby rehabilitačního procesu pro pacienty s širokým spektrem diagnóz.

Předložená práce obsahuje celkem 41 stran a 3 strany přílohy, text je doplněn 6 obrázky. Přehled poznatků nabízí 7 stran přehledného popisu lokomočního systému, fyziologie tělesné zátěže a techniky chůze s holemi. Autorka neopomíná ani možné technické a metodické chyby nordic walking. Text je navíc doplněn pěknými obrázky, které lépe ilustrují správné provedení pohybu. I přesto, že by si pasáž věnovaná technice chůze zasloužila dle mého názoru více prostoru, považuji tento oddíl obsahově za dostatečně zpracovaný.

Praktická část přináší v první podkapitole informace pro laickou veřejnost, prezentované především na internetu. V tomto oddílu nacházíme řadu kostrbatých formulací a nepřesností, které autorka částečně vysvětluje v diskuzi. V podkapitole druhé pak nacházíme výsledky současných klinických studií. Autorka správně poukazuje na důležitost techniky severské chůze, zmiňuje studie prokazující, že vyšší incidence úrazů je spjata právě s chybnou technikou. Vědecké články autorka řadí bez zcela jasné návaznosti, což pak ubírá na přehlednosti a čtivosti celé kapitoly.

V diskuzi autorka spojuje poznatky z teoretické i praktické části. Popisuje zde možné příčiny diskrepance výsledků některých studií týkajících se energetického výdeje, spotřeby kyslíku i subjektivního vnímání zátěže. Autorka v diskuzi zaujímá vlastní stanovisko, které dokazuje orientovanost v dané problematice. Za přínosné považuji porovnání výsledků klinických studií s informacemi, které jsou podávány laické veřejnosti. I oddílu diskuze lze vytknout menší přehlednost. Bylo by vhodné rozčlenit jednotlivé tematické okruhy do samostatných odstavců.

V přehledu literatury je uvedeno celkem 39 zdrojů, z čehož 22 titulů je cizojazyčných. Autorka prokázala schopnost pracovat s literaturou, oceňuji velký podíl cizojazyčné literatury při zpracování daného tématu. Některé zdroje uvedené v textu však nejsou zahrnuty do seznamu použité literatury, jedná se o následující zdroje: (Véle, 2006) na straně 9 a 10, (Valouchová, 2007) na straně 10, (Collins et al., 2007) a (Langbein et al., 2002) na straně 27. Za další nedostatek považuji, že v celé podkapitole 2.2.2 Reakce na tělesnou zátěž dynamického charakteru není uveden zdroj, ze kterého autorka čerpala, stejně tak i v podkapitole 2.3 Technika chůze s holemi.

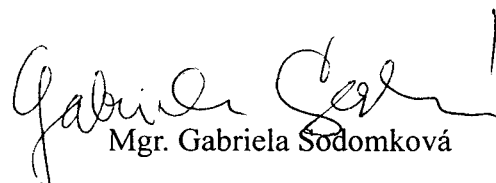
V práci lze dále najít několik méně významných formálních chyb, nejčastěji překlepů ve jménech autorů – např. na straně 10 Hladová, na straně 18 Rogers. V textu jsou několikrát chybně uvedené jednotky maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}), nejprve jako $kg \cdot ml^{-1} \cdot min^{-1}$ na straně 13, poté $mil \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ na straně 21. Použité zkratky jsou uvedeny v seznamu zkratek, s výjimkou zkratek všeobecně používaných (obr., et al., ...)

Dotazy:

1. V práci postrádám informace týkající se dávkování zátěže. Jakou byste doporučila intenzitu, trvání a frekvenci severské chůze pro zajištění zdravotních aspektů? Jaké individuální faktory byste zohlednila?
2. Pro správné provedení severské chůze je velmi důležitá instruktáž ohledně správného nastavení délky holí. Věděla byste jaký je poměr nastavení délky holí vůči tělesné výšce?
3. V práci jste zmínila možnost terapeutického využití severské chůze u pacientů s nadváhou resp. obezitou. U této skupiny pacientů je však všeobecně známá problematika motivace. Jak myslíte, že je možné příznivě působit na zvýšení adherence k pohybu vůbec?
4. Na straně 19 uvádíte, že severská chůze významně zvětšuje lateroflexi v oblasti krční páteře. Vzhledem k tomu, že v textu není uveden zdroj, ráda bych se zeptala, odkud jste tuto informaci čerpala. Jak si tento efekt vysvětlujete?
5. V kasuistice uvádíte, že pacientovi nebyla během testu měřena tepová frekvence, protože užívá betablokátory. Zajímalo by mě, proč považujete tuto medikaci za kontraindikaci monitorace tepové frekvence? Jakou jinou metodu měření TF byste u tohoto pacienta zvolila?

I přes zmíněné nedostatky, práce splňuje z hlediska formálního i obsahového požadavky kladené na bakalářskou práci, proto ji **doporučuji k obhajobě.**

V Praze dne 13.5.2009


Mgr. Gabriela Sodomková