

Posudek oponenta na bakalářskou práci

název práce: **NORDIC WALKING: Fyziologické a zdravotní aspekty**

autor: **Markéta Matoušková**

rok obhajoby: **2009**

vedoucí práce: **MUDr. Kryštof Slabý**

Rešeršní práce zaměřená na zdravotní problematiku pohybové aktivity známé v České republice pod názvem Nordic Walking sestává z 26 stran vlastního textu včetně šesti obrázků a dalšího aparátu jako seznamu citací čítajícího 39 položek, seznam zkratk je připojen. Text je členěn do sedmi hlavních kapitol.

Autorka identifikovala jednotlivá tvrzení o vlivu severské chůze na lidský organismus a dále se snažila ověřit tato tvrzení (u nichž mnohdy nelze zjistit ani autora či původ daného tvrzení) pomocí široké důkladné rešerše v odborné literatuře. Dále nad rámec původního tematu autorka identifikovala literární údaje o zdravotních aspektech běžně nepropagovaných. Celkově je práce velmi zdařilá, praktické dopady v podobě jisté korekce běžně udávaných benefitů jsou nicméně znesnadněny poněkud sníženou srozumitelností práce. Pro praxi je na druhé straně důležité, že se autorce podařilo ověřit nízké riziko úrazů spojené se severskou chůzí a široké spektrum použití.

Věcné připomínky: teoretický úvod je poněkud příliš stručný. Mechanismus svalové kontrakce na molekulární a buněčné úrovni je snad příliš velkým detailem, naproti tomu např. není dostatečně uvedena adaptace stresové osy nebo některých metabolických systémů.

V kapitole Metodika by bylo vhodné uvést u jednotlivých www odkazů i stručný popis, o jaké stránky se jedná (např. organizace, cílová skupina).

V kapitole Výsledky autorka uvádí počátky severské chůze kolem roku 1930, což je zřejmě překlep. Srozumitelnějšímu členění textu by napomohlo řazení do stručných bodů, citace zdrojů pro nezdravotnickou veřejnost převzaté v původním znění by bylo lepší pro přehlednost uvádět např. kurzívou.

Problematika ischemické choroby srdeční a metabolického syndromu jsou v práci zmíněny jen marginálně. Důvodem je zřejmě nejmenší rozpor mezi literaturou laickou a odbornou a dlouhou dobou, po kterou se u těchto onemocnění severská chůze využívá, nicméně právě vzhledem k rozsahu využívání Nordic Walking u IChS a závažnosti civilizačních onemocnění by si tato problematika zasloužila o něco více prostoru.

Kapitola Diskuse obsahuje více než čtyři strany textu, ale je členěná do pouhých dvou odstavců! Rozhodně by prospělo srozumitelnosti alespoň rozčlenit text do odstavců, popř. diskutovat jednotlivě body z kapitoly Výsledky.

Formální připomínky: několik položek v seznamu citací je nesprávně zařazeno (např. Sovová, Oakley), jedna položka není úplná. Na několika místech vážne logická návaznost textu.

závěr: Práci v této podobě doporučuji k obhajobě.

otázky pro obhajobu:

Může autorka přehledně v bodech uvést běžně udávané účinky severské chůze, kde je největší rozpor s odbornou literaturou?

U kterých onemocnění se v poslední době začíná uplatňovat severská chůze v rámci rehabilitace?

v Praze dne 11.5.2009,
MUDr. Kryštof Slabý

