

OPONENTSKÝ POSUDEK DISERTAČNÍ PRÁCE
v oboru doktorského studia kinantropologie na FTVS UK v Praze

Student: PaedDr. Zdeněk Valjent

Název práce: AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL VYSOKOŠKOLÁKŮ (STUDENTŮ FAKULTY ELEKTROTECHNICKÉ ČVUT V PRAZE)

Oponentka: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Aktuálnost zvolené problematiky a struktura práce

Předkládaná disertační práce PaedDr. Zdeňka Valjenta je zaměřena na aktuální problematiku životního stylu a hodnot vztahujících se k podpoře zdraví u vysokoškolských studentů (konkrétně studentů FEL ČVUT) včetně sociologického kontextu. Zkoumání ukazatelů somatického, psychického a sociálního vývoje ve vztahu k motorice je relevantní k současné problematice podpory zdraví populace v EU, kde projektování intervenčních programů s využitím pohybových aktivit v prevenci rizikového chování je součástí národních programů podpory zdraví. V této souvislosti je velmi zdůrazňována důležitost preventivních opatření pro kvalitu lidského života, která naráží na mnohé negativní jevy, které přinesl současný konzumní styl života. Onemocnění, která byla dlouho pokládána za nemoci výhradně pozdně dospělého věku, např. ateroskleróza, hypertenze, choroby metabolismu tuků, diabetes mellitus a jeho komplikace, choroby endokrinní, zvláště týkající se steroidního a tyreoidálního metabolismu a jeho poruch, se dnes vyskytují již i u juvenilní populace. V průběhu dospívání se ke genetickým předpokladům přidávají vlivy prostředí a životního stylu, kdy zejména nedostatek fyzické aktivity, nadměrný stres, nesprávné složení stravy, nevhodné návyky jako je kouření a drogy způsobují předčasné zdravotní problémy, nemoci nebo dokonce předčasná úmrtí. Znalost konkrétní situace u dospívajících a výzkum v naznačené problematice ve vybrané zóně jsou tudíž velmi důležité pro pohybově intervenční a zdravotně edukační práci z hlediska efektivní prevence a nápravy.

Disertační práce obsahuje 213 stran. Z toho teoretická část práce obsahuje 55 stran, výzkumná část včetně závěrů a anglického souhrnu 158 stran. Přílohy jsou na dalších 85 stranách. Předkládaná disertační práce není tudíž vyváženě členěna. Výrazně převažuje výzkumná část s prezentací velkého množství získaných dat, které autor systematicky předkládá a vyhodnocuje. Teoretická část práce v kapitole 2.1.3 „Aktivní životní styl“ mohla být obohacena o zdůraznění a analýzu problematiky hypokinézy juvenilní populace v kontextu s rizikovým chováním. Mohl zde být zmíněn také aktuální trend využívání sportu

v resocializaci mladistvých. Dále v teoretické části práce v kapitole 2.2 „Vysokoškolský student“ postrádám hlubší analýzu tradice a role vysokoškolského sportu, analýzu role trenéra a působení vysokoškolských učitelů na aktivní životní styl studentů. Jako podnětné považuji v teoretické části uvedené příklady výzkumů sociálně – ekonomické dimenze, které se aktuálně dotýkají souvislostí s životním stylem vysokoškolských studentů v České republice v současnosti.

Stanovení cílů a jejich splnění, použití metod, výsledky

V disertační práci PaedDr. Zdeňka Valjenta byly stanoveny čtyři základní cíle, tj. postihnout a v kontextu se současným českým i zahraničním výzkumem vyhodnotit vývoj názorů, postojů a konání respondentů obou pohlaví studujících Fakultu elektrotechnickou ČVUT v Praze, a to ve čtyřech zvolených dimenzích životního stylu – rizikové chování; volný čas; sociálně ekonomická orientace; tělesná výchova a sport. Cíle byly navzájem propojeny a v průběhu jejich plnění a řešení autor kombinoval kvalitativní a kvantitativní způsoby zkoumání. Jako hlavní byly použity metody dotazování, dále obsahová analýza zdrojů a dat, statistické metody ověřování signifikance a korelačních vztahů. Kladně hodnotím pečlivý postup při zpracování dotazníku, který byl jistě pro autora významnou výzkumnou zkušeností. Statistické zpracování dat je pečlivé. Pouze k verifikaci hypotéz mám připomínku, že nelze interpretovat hypotézu jako částečně potvrzenou (s. 185). Lze konstatovat, že cíle disertační práce pana PaedDr. Zdeňka Valjenta se podařilo splnit. Výsledky diagnostikují v průběhu doby studia signifikantní pozitivní změny u indikátorů pohybové aktivity, výběru a četnosti pohybových aktivit a řešení obezity. Kontingenční tabulky výsledků potvrzují podobný pozitivní posun v těchto hodnotách a postojích. Na základě dalších výsledků se podařilo identifikovat negativní trendy v životním stylu rozvíjející se v průběhu studia, a to především nárůst pocíťované psychické zátěže, tolerance k drogám a nepravidelnost v režimu a kvalitě stravování. Evaluace těchto výsledků by měla být využita v intervenční pedagogické činnosti pracovníků ÚTVS ČVUT a publikována v odborném tisku. Poněkud ambivalentně vyznívá autorova diskuse k výsledkům postojů k obezitě a pocitu obézního těla. Zde mohla být provedena korelace se získanými daty hmotnosti studentů, zvláště když byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami respondentů ve smyslu nárůstu průměrné hmotnosti při stejné průměrné výšce (s. 76). Následně mohla být provedena stručná analýza sociálních rizik obezity ve vztahu k hodnotové orientaci a životnímu stylu respondentů.

Nové vědecké poznatky, aplikace výsledků pro praxi

Výsledky výzkumu autor komparoval s českými i zahraničními výzkumnými studiiemi z posledních 10 let. Tuto část práce považuji za velmi zdařilou, neboť odkryla řadu závažných zjištění o studentech technických směrů studia a konkrétně ČVUT. Potvrdila vysoký význam kvalitně organizované tělesné výchovy a sportu přímo ve vysokoškolském prostředí pro životní styl studentů. Dále odkryla vysokou pocíťovanou psychickou zátěž studentů ČVUT (uváděna dlouhotrvající stresová zátěž, denní stres), problematiku užívání ilegálních drog a celkově otázku hodnotové orientace v oblasti trávení volného času, kdy studenti ČVUT oproti vrstevníkům v ČR vykazují vyšší četnost v pohybových aktivitách a sportu, ale nižší v oblasti partnerských aktivit a aktivit kulturních. Jistě tato fakta a zjištění souvisejí s naprostým většinovým zastoupením studentů - mužů na fakultách ČVUT a přispívají tak k aktuálním výsledkům výzkumných studií bio – psycho – sociálních specifik ontogeneze muže. V české odborné literatuře je podobných výzkumných zpráv zatím poskrovnu, a tak předkládaná disertační práce je v tomto směru významným přínosem. Je nutné si uvědomit, že každá změna v sociálním prostředí má psychosomatickou odezvu. Změna situace je vyhodnocena přes „psychický filtr“ s následným efektem v dané oblasti zdraví (např. v tělesné oblasti). Opakuje – li se subjektivní situace ohrožení často, nebo je – li vnímána jako zátěž či ohrožení dlouhodobě (obojí bylo v práci zjištěno), je mobilizována opakovaně hormonální odezva organismu (mimo jiné glukokortikoidy, mineralokortikoidy), což má negativní dopad na imunitní systém, na vznik alergií a některých onemocnění. Intenzívním působením na periferii, tj. na tělesný aparát člověka v adekvátním pohybovém režimu, ovlivňujeme psychickou a funkční zdatnost natolik, že je možné snést zátěž bez zdravotních rizik. Správnou obranou i prevencí je tudíž adekvátní pohybový režim. Z celé práce vyznívá velké zaujetí autora pro zkoumanou problematiku. Bylo by jistě žádoucí výše uvedené efekty autorem dále výzkumně ověřovat.

Připomínky k formálnímu zpracování disertační práce

K formální stránce předkládané disertační práce mám následující připomínky. Při členění odstavců je střídáno členění s odsazením a bez něj. Hlavní kapitoly by měly začínat na nové stránce. Pro mne poněkud nezvyklé je číslování tabulek a grafů. Nejednotné je uvádění citovaných zdrojů u tabulek v teoretické části práce. V tabulce 2.5 na s. 40 není jasné z názvu, co čísla v tabulce znamenají. Až v kontextu s textem je možné toto odhadnout. Za názvem v tabulkách a grafech by mělo být uvedeno N (počet respondentů). Sporadicky se v textu práce vyskytují překlepy. Z hlediska terminologického doporučuji pro další publikační

činnost autora sjednotit terminologicky názvy – např. „ČR – Česká republika – Česko“; podobně i „váha – hmotnost“, aj. Uvedené formální nedostatky však nesnižují výsledky disertační práce, které jsou velmi důležité a inspirativní pro odborníky z oboru kinantropologie, sociologie, případně i pro trenéry a instruktory pracující s vysokoškolskými studenty. Doporučuji získané údaje publikovat v odborném tisku.

ZÁVĚR

Výzkumný záměr byl splněn. Obsah kapitol odpovídá stanoveným cílům a úkolům. Předkládaná disertační práce PaedDr. Zdeňka Valjenta splňuje nároky kladené na doktorskou disertační práci podle řádu DS a doporučuji ji k obhajobě.

V případě úspěšné obhajoby doporučuji autorovi udělit titul PhD.

Otázky k obhajobě:

1. Uveďte stručně motivační zdroje pohybových aktivit u studujících vysokých škol a jejich genderová specifika.
2. Uveďte příčiny nárůstu pocíťované psychické zátěže u respondentů i přes poměrně časté provozování pohybových aktivit a sportů. Jaké jsou zde limity?
3. Jaká hlediska by měla být respektována při provozování pohybových aktivit ve vztahu k cirkadiánnímu a cirkaseptánnímu rytmu člověka v období mecíťma?

V Českých Budějovicích, dne 5. 8. 2010

doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.