

## Posudek vedoucího diplomové práce

**Autor: Bc. Eliška Jarošová**

**Název: Vliv změny stravovacích a pohybových návyků na tělesné složení u osob po poškození mích**

*Vedoucí práce:* PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

*Rozsah:* 59 stran

*Literatura:* 66 literárních odkazů, z toho 27 cizojazyčných, 6 stran příloh

### Obsah práce:

Cílem diplomové práce Elišky Jarošové bylo zkoumat vliv edukačního programu Zdravý životní styl, který byl zaměřený na pohybovou aktivitu a změnu stravovacích návyků u osob po poškození míchy.

V teoretické části autorka zpracovává problematiku míšních lézí, a to nejen z pohledu medicínského, ale v kontextu celé ucelené rehabilitace. Dále se věnuje tématu zdravého životního stylu a tělesnému složení.

Praktická část práce se zabývá zkoumáním tělesného složení u 27 osob po poškození míchy před edukací a šest měsíců od jejího skončení.

### Hodnocení:

Autorka Bc. Eliška Jarošová ve svém diplomovém projektu navázala na téma své bakalářské práce, v rámci které byl realizován pilotní výzkumu na čtyřech mužích po poškození míchy a jejíž výsledky se podařilo publikovat v recenzovaném časopisu Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi. V diplomové práci byl tento soubor rozšířen na 27 osob.

Téma práce spadá do problematiky prevence interních civilizačních chorob u osob se zdravotním postižením a teoretická část práce ukazuje na to, že je to téma vysoce aktuální a se značným přesahem do praxe. Současná medicína nabízí lepší řešení zdravotních komplikací a zvyšuje šanci na přežití i u těžkého zdravotního postižení, ale zodpovědnost za životní styl (pravidelné pohybové aktivity, vyvážená strava, psychohygienu aj.) musí nést každý sám.

Eliška Jarošová své téma pravidelně a aktivně konzultovala. Spolupracovala nejen se mnou, ale také s Mgr. Jiřím Pokutou, doktorandem katedry Zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství a zaměstnancem Centra Paraple, který se podílel na organizaci výzkumného šetření. Na statistickém zpracování dat se podílel konzultant práce Mgr. Michal Šteffl, Ph.D.

Díky Eliščině aktivnímu přístupu, dlouhodobé práci na projektu, předchozí publikační zkušenosti i výše zmíněné týmové spolupráci věřím, že vznikla dobrá a ucelená práce na zadané téma. Práce obsahuje všechny náležitosti, vychází z dostatečného množství tuzemských i zahraničních zdrojů a výsledky předkládá přehledně.

V práci se vyskytují drobné formální chyby (např. chybějící mezery mezi slovy, k jejichž výskytu došlo z neznámého důvodu při finální přípravě textu pro tisk).

### Otázka k ohbajobě:

Intervenci ve Vaší práci představoval kurz Zdravého životního stylu realizovaný v Centru Paraple. Jeho cílem bylo změnit nejen stravovací, ale také pohybové návyky účastníků. Dokázala byste stručně představit a shrnout pohybová doporučení pro jedince po míšní lézi týkající se typu pohybové aktivity, jejího objemu a intenzity?

Souhrn:

Autorka diplomové práce Bc. Eliška Jarošová svoji práci zpracovala samostatně a téma průběžně konzultovala. Práce je na dobré úrovni a splňuje požadavky kladené na vypracování diplomové práce. Proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 1. 5. 2017

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.