

## Posudek bakalářské práce

Autorka: Edita Bártová

Název: Význam cvičení v průběhu těhotenství

Vedoucí práce: PaedDr. Květa Prajerová, CSc.

Oponentka: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 49 stran textu, 4 strany příloh

Literatura: 13 bibliografických citací

### Obsah práce

Ve své práci Edita Bártová sleduje vliv těhotenského cvičení na některé vybrané faktory (délka a šířka kroku, obvod břicha, rychlost reakce, maximální vychýlení).

Teoretická část práce je zaměřena na problematiku těhotenství: utváření ženských pohlavních orgánů, fyziologie gravidity a indikace pohybové aktivity v tomto období. V praktické části autorka sledovala skupinu osmi těhotných žen, které se pravidelně účastnily cvičení. Zkoumala, zda-li při vhodně voleném pohybovém programu lze zamezit výskytu běžně udávaných těhotenských obtíží. Výsledky práce potvrdily předpoklady autorky.

### Připomínky a otázky:

1. **Abstrakt** má přinášet shrnutí výsledků práce. Není to projekt (co bychom chtěli dělat), ale informace pro letmého čtenáře, co se v práci prokázalo a jakými metodami. Konkrétně postrádám informace o hypotézách, skupině probandů, výsledcích. Doporučuji zvážit nahrazení příslušné stránky.
2. S. 15: Prosím o vysvětlení tvrzení: „Vzhledem k omezenému pohybu bránice, ..., dýchají těhotné ženy více zhluboka tím, že s každým vdechem nabírají více vzduchu“? A jak to souvisí s tvrzením ze strany 18: „Vysokým stavem bránice na konci těhotenství se sníží vitální kapacita plic“?
3. **Literatura.** V kapitolách o fyziologii těhotenství (např. na stranách 16 – 19) se hojně vyskytují odkazy na Měrkovou (2000) a Johnovou (2003) – v seznamu bibliografických citací ale chybí. Obecně je literárních odkazů v práci poměrně málo (pouhých 13). Jedná se pouze o monografie, přičemž studie uveřejňované v odborných časopisech by byly jako východisko pro praktickou část přínosnější. Dále považuji za nevhodné, že chybí odkazy na publikace vedoucí práce s nimiž se autorka měla seznámit.
4. Bolesti zad se podle Diskuze (s. 46) před otěhotněním vyskytovaly u 3 těhotných. Z tohoto počtu se – podle Závěru (s. 49) – v těhotenství u 2 bolestí vyskytly a u 2 ne. Prosím o vysvětlení.
5. **Praktická část** spočívala ve sledování 8 těhotných, které absolvovaly pohybový program. V praktické části shledávám tyto nedostatky:
  - Postrádám informace o tom, kde byl výzkum prováděn. Jednalo se o ambulantní zařízení nabízející cvičení pro těhotné? Probandky zde cvičily již před zahájením výzkumu? Jakým způsobem byla provedena volba souboru? Jednalo se o náhodně oslovené ženy navštěvující cvičení, které autorka jakožto fyzioterapeutka vede?
  - Formulace hypotéz není zcela vhodná. Každá z hypotéz sleduje příliš mnoho faktorů, což znemožňuje jejich jednoznačné potvrzení či vyvrácení. Každý měřený faktor by měl mít vlastní hypotézu (či alespoň „díličí hypotézu“), konkrétně odkázanou na určitou metodu měření.

- Ve výzkumu jsou porovnávány váhové přírůstky a další změny u těhotných. Je uváděno, že objektivita byla zaručena prováděním měření ve stejnou denní dobu. To je sice chvályhodné, ale jestliže byla měření prováděna v různých fázích těhotenství (u někoho zahájeno v 16. a u někoho v 31. týdnu těhotenství!), porovnat je prostě nelze.
  - Měření. U sledované skupiny jsou měřeny různé faktory, ale chybí vysvětlení jejich volby. Proč byla sledována hmotnost a ne třeba výška (druhotně poukazující na větší zakřivení páteře)? Co má znamenat měření „rychlosti reakce“? Co obnášelo a k čemu bylo měření „maximálního vychýlení“? Bohužel absence těchto údajů kvalitu výzkumu značně snižuje. Informace by měly být podány alespoň u obhajoby.
  - Chybí ale nejen vysvětlení *proč* byly ty které faktory měřeny, ale také *jak*. „Pomocí přístroje balance-master“ (s. 26) je údaj nedostatečný. Nedožíváme se z něj, co konkrétně přístroj měří, jak vypadá, jaké údaje nabízí, v jakých jednotkách, jakého je původu. S takto získanými údaji pak nelze dále pracovat.
  - Intervence. Jestliže je jako intervence použit pohybový program, bylo by vhodné se o něm podrobněji zmínit. Jaké cviky autorka doporučovala? Jakou intenzitou a v jakém čase? Proč tyto cviky nejsou v příloze?
6. Fotodokumentace v příloze je bez komentáře. Není zjevné, odkud jsou materiály převzaty a co jimi autorka mínila demonstrovat.

#### Hodnocení:

Bakalářská práce Edity Bártové není rozsáhlá, ale je velmi přehledná, dobře strukturovaná a téměř bez jazykových chyb.

V teoretické části autorka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou: citace jsou uvedeny správně, témata logicky navazují a adekvátně se vztahují k praktické části. Podrobněji mohla být zpracovaná část týkající se cvičení (konkrétní doporučení, cviky a polohy). Vytknout lze rovněž chybějící odkazy na některé citované prameny a poměrně malé množství literatury.

Praktická část představuje na bakalářskou práci dobrý výzkumný záměr, který ale mohl být lépe vědecky prezentován (viz podrobné poznámky výše). Nicméně lze předpokládat, že s těmito nedostatky se autorka do budoucna v diplomové práci vypořádá.

Domnívám se, že autorka splnila požadavky kladené na bakalářskou práci a tímto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 5. 9. 2007

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.