OPONENTSKÝ POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Univerzita Karlova v Praze – Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomantka: Bc. Petra Hyťhová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Daďová, Ph. D.

Název práce: Adherence žen středního a vyššího věku ke cvičení zdravotní tělesné výchovy

Praha, duben 2008

Diplomová práce má rozsah 80 stran, obsahuje 10 tabulek, 6 grafů, 7 příloh a v seznamu použité literatury je uvedeno 65 citací.

Práce se zabývá aktuální problematikou adherence k pohybové aktivitě, která má nesporně důležitý praktický význam pro možnost využití řízené pohybové aktivity jako součásti komplexní primární a sekundární prevence k ovlivňování zdravotního stavu převážně sedentární populace změnou životního stylu.

Obsah práce zahrnuje úvod, stanovení cílů, úkolů a hypotéz, část teoretickou, část praktickou, závěr, seznam použité literatury, přílohy, seznam tabulek, grafů, použitých zkratek a symbolů.

Cíle, úkoly a hypotézy jsou stanoveny kvalifikovaně. Cílem je podat ucelený přehled o problematice adherence k pohybové aktivitě (PA), vytvořit specializovaný dotazník a na základě dotazníkové metody ověřit vztah vybraných faktorů k adherenci k PA u vybrané skupiny pravidelně cvičících žen a identifikovat tak důvody jejich dlouhodobé účasti na skupinovém cvičení zdravotní TV.

Teoretická část se podrobně zabývá na současné úrovni poznání pohybovou aktivitou a adherencí k pohybové aktivitě.

Praktická část obsahuje metodiku výzkumu, obecnou charakteristiku vybraného souboru, popis použitých dotazníků, statistického zpracování a uvádí vymezení a omezení výsledků práce (z důvodů selektovanosti a velikosti souboru).

Text výsledkové části je doplněn tabulkami a grafy. V diskusi jsou komplexně rozebrány jednotlivé faktory, které ovlivňují dlouhodobou adherenci skupiny pravidelně cvičících žen na skupinovém cvičení zdravotní tělesné výchovy.

Závěr shrnuje výsledky testování stanovených hypotéz. Potvrdilo se, že intenzita a také druh aktivit pozitivně ovlivňuje dlouhodobou adherenci. Vliv sociálního okolí byl pouze na celkový objem pohybové aktivity, nikoliv na procento účasti na ní. Neprokázal se vliv extroverze cvičenek na účast na skupinovém cvičení.

Jako nejvýznamnější faktory adherence ke skupinovému cvičení zdravotní tělesné výchovy autorka uvádí v pořadí podle priorit: faktory pohybového režimu (přiměřená intenzita a atraktivita cvičení), přístup cvičitelky, nízká cena a platba předem, sociální opora (dotazy na cvičení, homogenita skupiny a vytvořená sociální síť mezi cvičenkami) a též subjektivně vnímaný přínos cvičení.

Je zdůrazněno, že výsledky nelze zobecnit na jinou populaci pro selektovanost výběru souboru.

Literatura je aktuální (41 citací po roce 2000), pochází z renomovaných publikačních zdrojů a zahrnuje celou šíři zvolené problematiky.

K předložené diplomové práci mám tyto připomínky (nemají vliv na její hodnocení):

s. 11 autor Frömel udává, že 40 % populace ČR má týdně 3x20 min pohybové aktivity, bez udání její kvality; tento údaj považuji za nadhodnocený, jelikož celostátní statistický průzkum obyvatelstva ČR v roce 2002 zjistil významně nižší hodnotu, stejně jako pracovníci oboru tělovýchovného lékařství na konci 20. století (Kučera M. et al.)

s. 16 autor Hootman se zabýval vztahem mezi pohybovými aktivitami a zraněními podpůrně pohybové soustavy v závislosti na úrovni kardiorespirační zdatnosti; dospěl k závěru, že na rozdíl od vojáků a aktivních běžců je u civilistů tato rizikovým faktorem vzniku zranění; je možno diskutovat o vlivu věku-je známo, že u osob středního a staršího věku je při běhu 5x více těchto zranění než u chůze. Tatáž připomínka se týká práce autorů Jeffery et al.

s. 16 citace autorů Shephard, Balady má patrně znít: *je riziko infarktu myokardu během hodiny, která následuje po namáhavém cvičení, 2-6krát vyšší u pacientů s žádnou aktivitou nebo aktivitou o nízké aktivitě proti ...komu? (pacientům s vysokou aktivitou?)*

s. 22 obecně platí, že u obézních osob jsou v důsledku nadváhy při tělesné zátěži kladeny vyšší nároky na kardiorespirační i podpůrně pohybový systém a může dojít k jejich přetížení, proto při zvýšené hodnotě Broca indexu tělesné hmotnosti (tělesná výška v cm minus 100) o 20 a více % je třeba využívat přednostně pohybové aktivity jako jízdu na kole nebo plavání, které omezují vliv tělesné hmotnosti

s. 49 v části o statistickém zpracování citace Zvára, 2001-není uvedena v seznamu literatury, navíc se pravděpodobně jedná o prof. RNDr. Zvárovou, DrSc.

s. 52 statistický průměr se označuje x s horním pruhem; jsou rozdíly v docházce na cvičení u žen s chatou/chalupou a bez ní statisticky významné?

s. 54 *ženy skupiny II, žijící v rodině, bez sociální podpory ke cvičení, mají větší objem*...-proti komu?-*ženám, které žijí samy* (vyplývá z textu na s. 65)

s. 57 graf 5 a 6 - byla u zobrazených aktivit zjišťována doba jejich trvání?

s. 58 a s. 67 skór či skóre ?

s. 67 informovanost u žen, jezdících na rekondice proti na rekondice nejezdícím-byl rozdíl statisticky významný?

Příloha 3 výdej energie v METs viz též Ainsworth B. et al.: Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. Med Sci Sports Exerc vol 25, no 1, 1993, p. 71-80

Dále: Jednotka kcal je podle SI soustavy neoficiální, výdej energie se má v odborném textu uvádět v kJ a kcal případně v závorce

Celkové hodnocení

Diplomová práce je vyhovující po stránce formální, je psána dobrou odbornou češtinou. Jejím hlavním přínosem je komplexnost teoretické části sledované problematiky, ověření zvolené metodiky ve výzkumné praxi a závěrečné stanovení hlavních faktorů adherence žen daného věku k pravidelnému cvičení zdravotní tělesné výchovy.

Přes omezení platnosti závěrů pro selektovanost vybraného souboru je práce jako pilotní studie přínosem pro budoucí rozsáhlejší výzkumy.

Diplomová práce splňuje předepsané požadavky a proto doporučuji její pozitivní přijetí.

Praha, dne 30.4.2008

Doc. MUDr. P. BRANDEJSKÝ, CS.

Doc. MUDr. Petr Brandejský, CSc.

Univerzita Karlova v Praze-1. lékařská fakulta a Fakulta tělesné výchovy a sportu