

## Oponentský posudek bakalářské práce

Název práce: **Zdravý životní styl jako prevence onemocnění**

Autor: **František Klicpera**

Téma bakalářské práce je vhodně zvolené. Životní styl je jednou z hlavních determinant zdravotního stavu populace a zmapování problematiky jednotlivých aspektů životního stylu je velmi důležité. Formou preventivních programů se následně může přispět ke změně životního stylu lidí a tím k prevenci různých nemocí.

**Teoretická část:**

Celkově je práce sepsána na 56 stranách, přibližně dvě třetiny jsou věnovány teoretické části, třetina pak části empirické. Cíle práce jsou jasně definovány. Teoretická část práce je sice bez podstatných odborných chyb, nicméně pro úroveň bakalářské práce studenta na vysoké škole bych si představovala poněkud hlubší a komplexnější souhrn dané problematiky. V některých částech práce působí velmi laicky, některé závěry jsou dosti zjednodušené – místy to připomíná spíše článek do časopisu typu „Žena a život“ apod; např.: s. 15 poslední odstavec „... snižuje krevní tlak a hladinu „špatného“ cholesterolu ...“; s. 20 první odstavec „Výživu, založenou na konzumaci zdraví prospěšných obilnin a škrobů, lze přirovnat k vysokooktanovému benzínu, který pohání motor závodního auta. Toho lze docílit za předpokladu, že omezí tuky, které ve stravě často sacharidy doprovázejí (máslo na chlebu, omastek na těstovinách).“; s. 22 „...Kromě proteinů obsahuje ryba mnoho dalších důležitých prvků pro zdraví“ atd.

**Empirická část**

Výzkumný problém je definován jasně. Práce si klade za cíl zmapovat problematiku vybraných aspektů životního stylu (stravovací návyky, pohybová aktivita) mladých lidí.

Vzorek tvoří celkem 96 respondentů ze střední zdravotnické školy a odborného zemědělského učiliště. Místo šetření není uvedeno. Vzorek respondentů lze pro účely bakalářské práce považovat za dostatečný. Jako metoda výzkumného šetření byl zvolen dotazník vypracovaný studentem, který je uveden v přílohách na s. 62. Otázky byly zvoleny vhodně.

Výsledky výzkumu a diskuse jsou dalšími slabými místy práce. Student výsledky prezentuje formou tabulek (obsahují absolutní počty odpovědí), některé z výsledků jsou potom popsány v textu. Výsledky jsou prezentovány nepřehledně, často pouze formou tabulek, kterým ovšem chybí popis. Student v podstatě nepochopil rozdíl mezi částmi „výsledky“ a „diskuse“. Popis výsledků autor začíná uvedením některých výsledků studie HBSC, s nimiž porovnává své výsledky. Porovnávání vlastních výsledků šetření s výsledky výzkumů jiných autorů je součástí diskuse. Naopak v diskusi několikrát uvádí grafické znázornění výsledků svého šetření, což patří do části „výsledky“. S některými interpretacemi výsledků se dá také polemizovat – např. s. 39 „jednou a vícekrát během týdne pije alkohol 58,5 % dotázaných.“ Podle tabulky (absolutní čísla) (1x týdně až 1x denně) pije 26 respondentů, což z 89 (těch, kteří odpověděli), rozhodně není 58,5 %; s. 40 „z výzkumu vyplývá, že stále

přetrvává trend najíst se pořádně až večer,...“ V dotazníku se student respondentů ptal „Najíte se pořádně až po příchodu ze zaměstnání?“, což u řady osob nemusí být nutně až večer. V diskusi student také uvádí jakési „obecně platné“ závěry typu „lidé, kteří nesnídají, mohou mít potíže s nadváhou“, které ovšem nemá podložené žádnou literaturou.

Závěr práce shrnuje výsledky, přílohy obsahují 8 tabulek a dotazník. Literaturu tvoří 16 titulů a několik odkazů na internetové stránky typu „www.seminarky.cz; studentisobe.cz, apod“. Z bakalářské práce je zřejmá studentova neznalost práce s literaturou. V textové části práce student zásadně literaturu neuvádí, v seznamu literatury jsou zdroje citovány špatně. V práci je řada překlepů i hrubé chyby.

#### Celkové stanovisko:

Práce se zabývá důležitým tématem. Teoretická část je přehledná, nicméně se domnívám, že shrnutí problematiky by mělo být komplexnější a hlubší; místy práce působí dosti laicky. Cíle práce byly splněny, vzorek respondentů lze považovat za dostatečný. Výsledky a diskuse mají slabá místa – vzájemné zaměňování, nepřehlednost prezentovaných dat, tabulky nejsou popsány, apod. Práci s literaturou student nezvládá. V práci jsou překlepy, chyby.

#### Náměty pro diskusi:

- Jak ve Vašem šetření koreluje pohybová aktivita se subjektivním pocitem zdraví?
- Celá řada lidí má alespoň nějaké znalosti o správné výživě či vhodnosti pohybu ve vztahu ke zdraví, nicméně i přes tyto znalosti se tím ve svém životě neřídí. Jakým způsobem by se dalo docílit i změny v chování? Můžete k tomu napomoci i Vy? Jak?

Závěrečnou bakalářskou práci klasifikuji **dobře**.

V Hradci Králové 26.5.2008

MUDr. Lenka Hodačová, Ph.D.  
Ústav sociálního lékařství  
Univerzita Karlova v Praze  
Lékařská fakulta v Hradci Králové