

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: **Cvičení se seniory v domově se zvláštním režimem**

Autor práce **Karolína Svobodová**

Vedoucí práce PhDr. Klára Daňová, Ph.D.

Cíl práce Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda dojde u seniorů s kognitivní poruchou po tříměsíčním cvičebním programu ke statisticky významnému zlepšení vybraných složek tělesné zdatnosti. Dále, zda se díky pravidelné pohybové aktivitě změní postoj ke cvičení alespoň u poloviny sledovaných seniorů.

Kritéria hodnocení práce

	Stupeň hodnocení			
	Výborně	Velmi dobře	Vyhovující	Nevyhovující
Stupeň splnění cíle práce	+			
Teoretické znalosti		+		
Vstupní údaje a jejich zpracování		+		
Adekvátnost použitých metod	+			
Logická stavba práce	+			
Práce s literaturou včetně citací		+		
Využitelnost výsledků v praxi		+		
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		+		
Úprava práce (text, grafy, tabulky)	+			
Stylistická úroveň		+		

Hodnocení a připomínky:

Abstrakt je strukturovaný, má náležitý rozsah i požadované části, klíčová slova jsou zvolena adekvátně. Úvod je stručný, přesto poskytuje náležité sdělení. V teoretické části práce je představena problematika seniorského období života, pro práci bylo čerpáno ze zdrojů našich i zahraničních (celkem 52 zdrojů, z toho 8 cizojazyčných), staršího i novějšího data. Rozsah informací o zvolené problematice odpovídá požadované úrovni bakalářské práce. Studentka v dostačující míře prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou, lze ovšem najít drobné nepřesnosti, např. v části věnované demenci (nálada není funkce, aj). Cíle práce jsou definovány srozumitelně, znění v abstraktu a praktické části práce se mírně liší (v diskuzi je další znění). Je formulováno 8 výzkumných otázek. Soubor je charakterizován náležitě, použité metody a postupy jsou popsány, jsou uvedeny využitě statistické metody. Charakteristika zdravotního cvičení v kapitole metodika je spíše obecná (odkaz na teoretickou část), ocenila bych bližší specifikaci časovou i jednotlivých cvičení/cviky.

Výsledky testování jsou přehledně zpracovány a prezentovány graficky s komentářem, byly statisticky analyzovány; výsledky ankety jsou hodnoceny slovně, vzhledem k charakteru otázek považuji tuto formu za vyhovující.

V diskuzi autorka odpovídá na výzkumné otázky, jsou zde zmiňovány práce jiných autorů, nicméně porovnání/diskutování s jejich výsledky má rezervy. Autorka si je vědoma limitované platnosti výsledků své práce s ohledem na limity práce.

Je na škodu, že v práci není doporučení pro další výzkum či návrh postupů pro ambulantní či pobytová zařízení věnující se seniorům.

Vzhledem ke stárnutí populace je téma zdravotního stavu seniorů a možností jeho ovlivnění aktuální a práce tohoto typu je přínosná. Při popularizaci výsledků může být práce motivační zejména pro pečující rodinné příslušníky.

Formální úroveň - práce je sepsána na 52 stranách textu a má 7 stran příloh. Práce je odpovídajícího rozsahu a má logické uspořádání. Celková jazyková úroveň je dobrá, přesto se vyskytují interpunkční chybičky či je ponechána věta pracovních „poznámek“ na str. 19. V praktické části jsou např. v textu probandi uvedeni dvěma velkými písmeny, v grafech je druhé písmeno malé.

Práce byla schválena Etickou komisí 29. 4. 2022 pod j. č. 074/2022

Práce prošla kontrolou v systému Turnitin, se shodou 24%, nicméně se nejedná o shodu naplňující kritéria plagiátorství.

Celkové hodnocení:

I přes uvedené připomínky práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci, předkladatelka prokazuje schopnost samostatně se věnovat tématu a vnímat problematiku v souvislostech.

Práci doporučuji k obhajobě.

Klasifikace: dle obhajoby

Otázky k obhajobě práce:

- 1) Uvádíte, že v prvních dvou lekcích absolvovali probandi anketní šetření a test. Probíhalo ještě jiné cvičení?
A jaká část lekce byla přibližně věnována cvičení ve stoje?
- 2) V závěru zmiňujete, že Vás cvičení se seniory motivovalo k pokračování cvičebních lekcí. Můžete upřesnit jakou formou a zda cvičení dosud probíhá?
- 3) Pokud byste začínala práci realizovat nyní se získanými zkušenostmi, co byste případně realizovala odlišně?

Praha, 26. 8. 2022

MUDr. Simona Majorová