

## Posudek školitele disertační práce

**Student:** Mgr. Lukáš Martínek

**Název práce:** Pohybové aktivity jako součást primární prevence

**Školitel:** prof. PhDr. Valérie Tóthová, Ph.D.

Předložená disertační práce obsahuje 9 kapitol – první kapitola se vztahuje k teoretické části práce, následující 4 kapitoly se vztahují k výzkumné části. Poté následuje kapitola, která se zabývá se závěry práce. Poslední tři kapitoly obsahují seznam literatury, zkratk a příloh. Na začátku práce uvádí doktorand dle platných pravidel anotaci v českém a anglickém jazyce, obsah a úvod. Práce obsahuje 154 číslovaných stran textu. V následujících 18 stranách jsou uvedené použité zdroje. Práce dále obsahuje 4 přílohy – jsou to použité dotazníky a pohybová doporučení, ve kterém je souhrnně popsán pozitivní účinek pohybových aktivit na naše zdraví. Seznam použitých zdrojů v rozsahu 165 položek hodnotím velice kladně. Autor ve své práci prokázal rovněž schopnost pracovat i se zahraniční literaturou. Při práci s odbornou literaturou doktorand prokázal analyticko-syntetické schopnosti. Jednotlivé části disertační práce na sebe logicky navazují a vytvářejí tak hodnotný celek

### **Aktuálnost zvolené problematiky**

Zpracované téma je velice aktuální, neboť přesto, že nás odborné publikace stále častěji upozorňují na důležitost pohybových aktivit, nevěnuje veřejnost těmto aktivitám dostatek času. Často si neuvědomujeme, že sedavý způsob života a nadbytek přijímané energie z potravy způsobují nejen obezitu, ale i další zdravotní problémy. Je proto velice důležité, aby i této skutečnosti věnovali zdravotničtí pracovníci dostatečnou pozornost v rámci preventivních činností. Nezastupitelnou roli v podpoře zdraví může zaujmout i sestra, a to jak v komunitní, tak i v nemocniční péči. Je důležité, aby znala zásady, které mohou přispět k efektivitě ošetrovatelské intervence v oblasti pohybových aktivit. Jako edukátorka má tedy možnost přispět k pozitivnímu ovlivnění životního stylu jedince.

### **Teoretická část práce**

V teoretické části práce se autor zaměřil na objasnění základních pojmů, se kterými pracuje v následující empirické části práce, a která tvoří teoretická východiska práce. Tato část má 9 podkapitol, ve kterých se autor zaměřil na koncepci ošetrovatelství a jeho úlohu v podpoře zdraví a na edukační činnost v práci sester. Podrobně popisuje socioekologický model zdraví, mezinárodní aktivity podporující zdraví a poukazuje na uplatnění primární prevence v ošetrovatelství. Nosnou část teoretické části tvoří charakteristika a vliv pohybových aktivit na zdraví jedince a intervence působící na tyto aktivity. V závěru teoretické části se autor zaměřuje na psychologii aktivního způsobu života.

### **Stanovené cíle a hypotézy**

Cíle byly stanoveny v souladu s tématem práce a byly zaměřeny na zmapování kvality i kvantity pohybových aktivit u zdravé populace a její rozdíly spojené s pohlavím, věkem, vzděláním a jako prostředek ovlivňující kvalitu zdravotního stavu.

K jednotlivým cílům práce autor stanovil 5 hypotéz a jednu výzkumnou otázku.

### **Metodika**

Výzkumný záměr byl zpracován v rámci grantového projektu GAJU 120/2012/S s názvem Odras kvality života v ošetrovatelství. Doktorand pro empirickou část disertační práce zvolil



kvantitativní a kvalitativní přístup. Pro získání dat autor použil tři standardizované dotazníky. Výběrový soubor kvantitativní části tvořilo 1122 respondentů, kteří dle stanovených sociodemografických ukazatelů představovali reprezentativní soubor zdravé dospělé populace pro Českou republiku. Kvalitativní výzkum probíhal prostřednictvím šestiměsíčního experimentu, kdy u výzkumné skupiny, kterou tvořilo 20 probandů, proběhla intervence v oblasti pohybových aktivit, zatímco kontrolní skupina, kterou tvořilo 34 probandů, žila běžným životem. Před a po intervenci byla u obou skupin měřena subjektivně vnímaná kvalita života vybranými otázkami standardizovaného dotazníku WHOQOL 100 a tělesné složení pomocí bioelektrické impedance přístroje Bodystat 1500.

#### **Zpracování získaných dat, výsledky, diskuse, závěr**

Statistické zpracování dat bylo provedeno programy MS Excel 2010, SASD 1.4.10 a SPSS 16.0. Zpracovány byly popisné charakteristiky, 1. stupeň třídění a kontingenční tabulky vybraných ukazatelů 2. stupně třídění. Míra závislosti vybraných kategoriálních znaků byla stanovena na základě chí kvadrát testu. Dále byly použity neparametrické testy Mann-Whitney, párový Wilcoxonův a Spearmanova neparametrická korelace. Výsledky jsou popisovány a znázorněny obvyklým způsobem.

V rámci šetření bylo zjištěno, že muži i ženy stráví nejvíce času za den sezením. S tím velmi pravděpodobně souvisí i hodnoty Body Mass Indexu. Znepokojujícím zjištěním je nezáměr o volnočasové pohybové aktivity, kdy přibližně dvě třetiny respondentů neprovozuje vůbec žádné volnočasové pohybové aktivity. Výsledky šestiměsíčního experimentálního šetření poukazují na prospěšnost pohybově aktivního způsobu života. U experimentální skupiny došlo k poklesu hodnoty BMI a také k významnému navýšení podílu bezvodé aktivní tělesné hmoty. Neméně významným výsledkem byl i pokles celkového tělesného tuku a růst hodnoty bazálního metabolismu.

Kapitola Diskuze je vedena precizně a pracuje adekvátně s výsledky šetření a výsledky autor porovnává s patřičnou odbornou literaturou.

#### **Nové poznatky, které byly dosaženy v doktorské disertační práci**

Z výsledků experimentální části lze konstatovat, že i velmi obecná edukace pohybových aktivit má významný vliv na složení těla, což přímo koreluje se zdravotním stavem jedinců a dokonce i se subjektivním vnímáním jejich zdraví. Intervenci doktorand záměrně volil tak, aby její poskytování nebylo limitováno kompetencemi sester. V závěru, na základě získaných výsledků, je uveden stručný edukační program, který vychází z Národního doporučení na omezení sedavého způsobu života.

#### **ZÁVĚR**

Disertační práci Mgr. Lukáše Martínka hodnotím celkově pozitivně. Práce řeší aktuální problém komunitního ošetřovatelství a splňuje základní kritéria kladené na tento typ práce. Autor prokázal zvládnutí výzkumné metodiky a schopnost získat, analyzovat a vyhodnotit získaná data. Výsledky a výstupy práce považuji za přínosné pro obor ošetřovatelství.

**Předloženou disertační práci doporučuji k obhajobě.**

České Budějovice 25.1. 2016

  
prof. PhDr. Valérie Tóthová, Ph.D.