

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Nikola Jašeková

Vedoucí práce: Ing. Eva Kejhová

Název bakalářské práce: Korekce držení těla a její vliv na kvalitu spánku

Abstrakt bakalářské práce:

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou nedostatečné kvality spánku vysokoškolských studentů a zkoumá možnosti jejího ovlivnění prostřednictvím korekce držení těla v průběhu každodenních aktivit.

Bakalářská práce je složena z teoretické a praktické části. Teoretickou část lze rozdělit na dva tematické celky, kterými jsou spánek a postura. Součástí první části teorie je definice pojmů spánek a kvalita spánku, podrobný popis architektury, procesu řízení a významu spánku, na závěr jsou pak uvedeny faktory, které spánek ovlivňují, a současně možnosti, jež kvalitu spánku hodnotí. Druhá část teorie se zabývá definicí postury, posturálních funkcí a správným i vadným držením těla. U problematiky vadného držení těla jsou shrnuty i poznatky o jeho příčinách, důsledcích, prevenci a terapii.

V rámci praktické části jsou vypracované kazuistiky třech vysokoškolských studentů s nedostatečnou kvalitou spánku a vadným držením těla. Probandi jsou účastníky 4týdenní terapeutické intervence, v průběhu které jsou instruováni ke korekci držení těla během každodenních aktivit a současně monitorováni s ohledem na kvalitu jejich spánku. Hlavní metody pro hodnocení kvality spánku jsou dotazník Pittsburgh Sleep Quality Index, aktigrafie (chytré hodinky) a spánkové deníky.

Cílem této práce je ověřit efekt korekce držení těla na kvalitu spánku vysokoškolských studentů.

Výsledkem této práce je, že korekce držení těla má pozitivní vliv na některé parametry kvality spánku.

Klíčová slova: kvalita spánku, aktigrafie, postura, ergonomie