



Posudek oponenta bakalářské práce

Studium	Bakalářské - Specializace ve zdravotnictví
Studijní obor	Fyzioterapie
Akademický rok	2021/2022
Autor práce	Anna Honzíková
Název práce	Vliv brýlí blokujících modré světlo na parametry spánku
Oponent práce	Mgr. Jáchym Kolář

1	Formální zpracování práce	Bodové hodnocení 0-5 pro každou kategorii
1.1	Dodržení stanoveného rozsahu práce (nejméně 40 normostran bez anotací a příloh)	5
1.2	Členění práce (grafická stránka, logická stavba kapitol)	5
1.3	Jazyková úroveň textu	4
1.4	Obrázky, grafy, tabulky	5
1.5	Vhodnost a relevantnost čerpaných zdrojů	5
1.6	Úprava citací a citační rejstřík (označení v textu, jednotná citační norma)	5
1.7	Odborná úroveň textu	4
1.8	Obsahová souvislost /návaznost/, relevantnost	5
2	Rešeršní část	-
2.1	Výběr a vymezení tématu, originalita	5
2.2	Stanovení a formulace cílů rešerše	5
2.3	Pochopení tématu a prokázání orientace v problematice	5
2.4	Obsahová úroveň kapitol (vyváženost)	4
2.5	Kvalita vlastní rešerše – počet domácích a cizojazyčných zdrojů, vyhledání recentních prací publikovaných na dané téma, práce s odbornými databázemi	4
2.6	Analýza a interpretace rešeršní práce, praktická aplikace výsledků rešerše. Návaznost na experimentální (kazuistickou část práce)	5
3	Kazuistika nebo experimentální část práce	-
3.1	Adekvátní výběr probanda(ů) vzhledem k rešeršní části	3
3.2	Metodika – způsob vyšetření probanda(ů), adekvátnost a kvalita terapeutické intervence či sledování a hodnocení vybraných parametrů. Statistické zpracování a analýza dat, pokud je součástí BP hodnocení souboru probandů.	5
3.3	Intepretace výsledků kazuistiky či experimentu ve světle předchozí literární rešerše a vzhledem ke klinické paxi	5
4	Diskuze	-



4.1	Schopnost analýzy a interpretace výsledků rešerše ve vztahu k experimentální části práce (kazuistiky) s dopadem na moderní klinickou praxi	5
5	Závěr	-
5.1	Konstatuje přijetí či odmítnutí iniciálně stanovených otázek, verifikace hypotéz, vlastní přínos autora k dané problematice, konfrontace a porovnání výsledků práce s iniciálně stanovenými cíli práce. Shrnutí všech argumentů z diskuze, doporučení pro praxi a další výzkumná šetření	5
6	Přínos a originalita Bc práce pro praxi, vědu a studium	5
7	Celkový počet získaných bodů (max 100)	94
8	Práce je originálním dílem studenta V případě podezření, že se jedná o plagiát, napište odůvodnění do posudku a práci nedoporučte k obhajobě!	ANO

Slovní komentář k BP

Bakalářská práce zpracovává téma zabývající se v poslední době velkým společenským trendem, a to snahou o zkvalitnění samotného spánku jakožto základní lidské potřeby. Ačkoliv je zvolené téma momentálně velmi aktuální, u části společnosti stále přetrvávají názory, které dostatečnou potřebu spánku bagatelizují a nepřikládají mu adekvátní důležitost. Velká část společnosti má stále tendence spánek zkracovat na úkor pracovní doby, noční zábavy a jiných aktivit, které před spánkem upřednostní. I když se na první pohled může zdát, že zvolené téma se světem fyzioterapie nemusí plně souviset, dopady spánkové deprivace a vlivu působení nadměrného množství modrého světla mají natolik široké dopady, že se z globálního hlediska našeho oboru úzce dotýkají. Z tohoto důvodu hodnotím téma bakalářské práce velmi kladně a vnímám ho zároveň jako neotřelé.

Teoretická část práce je do jisté míry limitována rozsahem pro bakalářskou práci. Plno autorkou zmiňovaných témat by bylo vhodné doplnit větším množstvím informací, které by byly zároveň optimálně zasazeny do souvislostí s fungováním lidského těla. Zároveň ale velmi doceňuji zařazenou kapitolu o pozitivním vlivu tzv. modrého světla na organismus. Z mého pohledu by totiž bylo chybné vnímat vystavení modrému světlu pro člověka pouze jako nutně negativní.

Praktická část se již přímo věnuje využití speciálních brýlí na blokaci modrého světla, a tedy snahou o zkvalitnění určitých spánkových parametrů. Kladně hodnotím počet probandů zařazených do testování v rámci samotného měření. Drobná výhrada míří z mé strany na homogenitu souboru, především pak na věk testovaných, který představuje v rámci tohoto tématu poměrně velkou proměnnou. Vezmeme-li však v potaz, že se jedná o experiment, který značně naruší běžné fungování člověka, rozumím omezeným možnostem v rámci zajištění většího počtu spolupracujících probandů.

Celkově hodnotím práci jako velmi inovativní, která přináší množství zajímavých informací využitelných pro široké spektrum medicínských oborů. Práci tímto doporučuji k obhajobě.



Otázky, na které student odpoví během obhajoby:

Jaké pomůcky, či jednoduché tipy by napomohly zlepšit spánkovou hygienu v českých nemocnicích?

V teoretické části práce uvádíte ústní sdělení od pana Medřického ohledně omezenější funkčnosti čirých brýlí blokujících modré světlo. Existují pro toto tvrzení nějaké publikované studie?

Na jakých místech, a zdali vůbec, se v Česku nachází spánkové laboratoře?

Bakalářskou práci k obhajobě:

Doporučuji	Doporučuji s výhradou	Nedoporučuji
-------------------	------------------------------	---------------------

Navrhovaná známka: 1

Tabulka bodového hodnocení a výsledné známky:

Počet bodů	Známka
100 - 88	1
87 - 74	2
73 - 60	3
59 a méně	nevyhověl