



Posudek oponenta bakalářské práce

Studium	Bakalářské - Specializace ve zdravotnictví
Studijní obor	Fyzioterapie
Akademický rok	2021/2022
Autor práce	Barbora Schneibergová
Název práce	Vliv cvičení jógy na subjektivně vnímaný zdravotní stav
Oponent práce	Mgr. Kristýna Šonská

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)	4
1.3	Jazyková úroveň textu	4
1.4	Obrázky, grafy, tabulky	5
1.5	Vhodnost a relevantnost čerpaných zdrojů	4
1.6	Úprava citací a citační rejstřík (označení v textu, jednotná citační norma)	4
1.7	Odborná úroveň textu	3
1.8	Obsahová souvislost /návaznost/, relevantnost	3
2	Rešeršní část	-
2.1	Výběr a vymezení tématu, originalita	3
2.2	Stanovení a formulace cílů rešerše	3
2.3	Pochopení tématu a prokázání orientace v problematice	3
2.4	Obsahová úroveň kapitol (vyváženost)	2
2.5	Kvalita vlastní rešerše – počet domácích a cizojazyčných zdrojů, vyhledání recentních prací publikovaných na dané téma, práce s odbornými databázemi	3
2.6	Analýza a interpretace rešeršní práce, praktická aplikace výsledků rešerše. Návaznost na experimentální (kazuistickou část práce)	3
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 analýza dat, pokud je součástí BP hodnocení souboru probandů.	2
3.3	Interpretace výsledků kazuistiky či experimentu ve světle předchozí literární rešerše a vzhledem ke klinické praxi	3
4	Diskuze	-



4.1	Schopnost analýzy a interpretace výsledků rešerše ve vztahu k experimentální části práce (kazuistiky) s dopadem na moderní klinickou praxi	3
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	3
6	Přínos a originalita Bc práce pro praxi, vědu a studium	3
7	Celkový počet získaných bodů (max 100)	66
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

Předložená bakalářská práce autorky Barbory Schneibergové je zpracována formou rešerše s dotazníkovým šetřením.

V první řadě bych chtěla ocenit výběr zajímavého tématu. Praktická část bakalářské práce je neideálně proporčně rozložena. Na 13 stranách jsou obsáhlé informace o historii, osmi stupních jógy a stylech jógy, které ikdyž jsou zajímavé, nejsou pro práci fyzioterapeuta nezbytné. Na 10 stranách autorka shrnuje účinky jógy a její rizika. Ocenila bych, kdyby tato část obsahově převažovala a odpovídala tak tématu BP.

Jako čtenáři se mi praktická část četla nekomfortně, jelikož obsahovala velké množství názvů psaných v sanskrtu, které ale samozřejmě k tématu patří. Pokud bude autorka v obdobném tématu pokračovat i v diplomové práci, doporučuji, aby zvolila přehledný seznam cizích slov a k tomu české ekvivalenty, případně za každé slovo v sanskrtu psát v celém textu český ekvivalent. Pomůže to přehlednosti a porozumění.

Volila bych jiné označení podkapitol v kapitole *1.5 Obecné účinky jógy*, kde jsou zdravotní vlivy členěny nepřehledně.

Autorka si zvolila jako jeden z hlavních cílů práce zkoumání vlivu jógy na subjektivně vnímaný zdravotní stav. Očekávala bych tedy, že se bude tomuto tématu v práci podrobněji věnovat. V praktické části si zvolila 3 výzkumné otázky, avšak otázka č.2 „*Jaké jsou největší fyzické přínosy pravidelného praktikování jógy mezi respondenty*“ se ptá pouze na fyzické vnímání, přičemž dobře víme, že jóga pracuje i s psychickým nastavením člověka.

Ačkoliv oceňuji iniciativu a snahu autorky o tvorbu vlastního dotazníku, doporučila bych zvolit např. standardizovaný dotazník *Quality Of Life*, který by dal objektivní data o tom, jak se probandí po cvičení jógy v časovém úseku cítí. Dotazník použitý v této práci nebyl



vytvořen tak, aby poskytoval relevantní data pro vědeckou práci. Chybí v něm informace o věku a pohlaví probandů a obsahuje indukované odpovědi.

V otázkách směřovaných přímo na subjektivní názor dává autorka na výběr z předem daných možností, přičemž jsou takřka všechny pozitivní. *Např.: Ovlivnila jóga Vaši psychiku? (zklidnění, lepší soustředění, větší trpělivost,...)* Pokud by autorka zvolila otevřenou odpověď, možná by zjistila, že někteří lidé mohou mít při józe i jiné reakce.

Pro příští výzkum bych doporučovala zvolit skupinu probandů, kteří s jógou zatím nemají zkušenost a zařadit je do pravidelné jógové praxe po několik týdnů a zvolit jednoho instruktora, který vede všechny lekce obdobně. Výsledky by následně mohly ukázat, jak se změnilo jejich subjektivní vnímání zdravotního stavu oproti době před cvičením jógy.

Pro využití potenciálu daného tématu by se dalo například pracovat s myšlenkou, zda lidé praktikující jógu mají menší procento zranění než běžná populace.

Diskusní část práce je zdařile vedena. Autorka porovnává současné zkušenosti zahraničních autorů s vlastními výsledky z dotazníkového šetření a podává vysvětlení a doporučení do praxe.

Použitá literatura skýtá 54 zdrojů, z toho 43 cizojazyčných a 38 recentních (z posledních 10 let).

Téma je zajímavé, a pokud by bylo kvalitněji zpracované, mohla by být práce přínosem do fyzioterapeutické praxe. Autorka zcela nevyužila potenciál zadaného tématu, které se dalo rozvést, což samozřejmě souvisí i se získáváním prvních zkušeností s pracemi tohoto typu. Podobné informace jsou v dnešní době, kdy je jóga populární, velmi žádané a potřebné.

Otázky, na které student odpoví během obhajoby:

1. Na straně 28 píšete, že jóga má vliv na jemnou motoriku (JM) u pacientů po CMP. Prosím o vysvětlení, jak jóga ovlivňuje JM u pacientů s CMP. Jak konkrétně byste s takovými pacienty cvičila, abyste JM ovlivnila?
2. V dotazníkovém šetření se ptáte probandů, zda se při cvičení jógy někdy zranili. Co přesně touto otázkou sledujete? Jaký by měl být výsledek pro praxi?

Bakalářskou práci k obhajobě (nehodící se škrtněte):

Doporučuji	Doporučuji s výhradou (uveďte, co musí student změnit či doplnit)	Nedoporučuji
------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------

Navrhovaná známka:



Tabulka bodového hodnocení a výsledné známky:

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

Příloha s příklady nedostatků práce

- Na identifikační straně uvádíte neaktuální název univerzity.
- Používáte nejednotné označení použitých zdrojů v textu. Někdy (Stephens, 2017), jinde píšete i s odkazem na stranu (Votava, 1988, str. 32). Tečka za větou se píše ještě před uvedením autora, od kterého si půjčujeme informace.
- Jednopísmenné předložky a spojky jako jsou např. u, k, o, s, v, z, a, i se nikdy nenechávají na konci řádku samostatně.
- Věta na str. 21 nedává smysl. Neuvádíte, co je myšleno seberealizací. – „...*Hathajóga Pradípika, která dává důraz na jógu, jako prostředek pro seberealizaci.* (Garfinkel a Schumacher, 2000)“
- Na str. 52 uvádíte pouze názvy v sanskrtu. Pro čtenáře je to nicneříkající, uvedla bych názvy i v českém jazyce.

Otázky z dotazníku, které mají navádějící odpovědi:

- Jaká byla Vaše hlavní motivace pro cvičení jógy?
- Pomohlo Vám cvičení jógy ke zmírnění bolesti v některé z těchto oblastí?
- Ovlivnila jóga Vaši psychiku?
- Ovlivnila jóga Vaše tělesné fungování?