

Posudek oponenta bakalářské práce

Autor: **Jan Blažej**

Název: **Faktory ovlivňující kvalitu spánku u sportovců**

Vedoucí práce: MUDr. Simona Majorová

Oponent práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Rozsah: 69 stran + přílohy

Literatura: 68 literárních odkazů a zdrojů

Hodnocení práce:

Abstrakt

V práci se vyskytuje řada neobratných vyjádření (nevhodná volba slov i jejich skladba ve větě.). Např. v Abstraktu: “Respondenti jsou vystaveni negativním faktorům typu-alkohol... a působením modrého světla.”

Postrádám konkrétnější vyjádření výsledků. Žádoucí by bylo vyjádření ve formě absolutního i relativního podílu.

Úvod

Drobné připomínky:

- polo-profesionální psát bez rozdělovníku (v praktické části to tak již je)
- “restart” není ideální odborný výraz.

Rešerše odborné literatury

Teoretická část práce se zabývá spánkem. Je uvedena fyziologie spánku i faktory, které spánek ovlivňují. Citované jsou zajímavé, často zahraniční práce. Struktura textu (dělení kapitol, přehlednost) je dobrá. Někde je patrná publikační nezkušenost (např. při interpretaci některých studií). V celé teoretické části bohužel velké množství jazykových chyb.

Z drobných připomínek např.:

S. 2: Pro označení kapitol 1. a 2. řádu nebyl zvolen ideální font. Nadpis 2. řádu je větší a psaný tučnějším písmem.

S. 2: Citace od Carskadona není možná ideálně přeložena: “spánek je amalgám fyziologických procesů”, “je doprovázen posturálním ležením”. *Co je to posturální ležení?*

S. 2: příklad citace, kde nejsou správně mezery (Philippens et al.,2022)

S. 3: “Nedostatek spánku vede ke zkrácení doby trvání”? - *Málo spánku vede ke zkrácení doby spánku?*

S. 3: “Pokrok byl zaznamenán v rozpoznání spánkových patologií” - není ideální obsahově ani skladbou slov.

S. 3: *Roth* - není důvod ke kurzívě, není správně uvedena interpunkce u titulů

S. 3 i dále: vysvětlení REM, tedy “rapid eye movement” je psáno mnoha různými způsoby: s malými či velkými písmeny, s pomlčkami či bez nich.

S. 4: “I když během noci přepínáme mezi spánkem NREM a REM každých 90 minut, poměr NREM a REM spánku se dramaticky mění během devadesátiminutového cyklu.” Věť nerozumím. Na jedné stránce je uvedeno, že cyklus se střídá 3 - 5x, resp. 4 - 6x za noc.

“Většina lidí tráví více času v REM spánku v průběhu noci, kdy jsou zvyklí spát déle.” Nerozumím myšlence.

S. 5 - “theta a delta aktivita” v první větě kapitoly by si zasloužily jasnější vysvětlení.

S. 5: popis k obrázku: A, B, C nevhodně přesahuje až na stranu 6, je uvedený tučně. Na straně 6 osamocený text nemá logiku.

S. 9: Typy insomnie: (nevhodné použití zarovnání odstavce)

S. 12: např. Ulehnutí - nesprávně velké písmeno.

“Před spánkem se vyhýbat konzumaci kofeinovým výrobkům” - nesprávný tvar slov

S. 14: “Když je pět negetavních ukazatelů hodnoceno jako negativní..., je tento stav nazýván iceberg” - Prosím o vysvětlení.

S. 14 Postolache v r. 2005 neuveřejnili první přehled o spánku sportovců. Znáte i jiné, starší studie?

S. 17 World Anti-Doping agency - mělo být velké A

S. 18 U uvedených poruch spánku by bylo vhodné uvést i názvy v angličtině, pokud jsou zaváděny zkratky.

S. 19 Opatrně s tvrzeními “vliv pokojové teploty nebyl dosud potvrzen, protože byl studován pouze v několika studiích zahrnujících menší počet probandů, konkrétně 6 - 17”. Není to pravda.

S. 20 - abychom docílili / docílili

Metodika práce (metody a logika struktury práce)

Praktická část práce je řádně strukturovaná. Cíl práce je stanoven jednoduše a jasně, metody odpovídají cíli.

Výzkumné otázky mají nesprávně uvedené uvozovky.

Ve formulaci výzkumné otázky 1, by bylo vhodné uvést opatrnější formulaci “jaké faktory hodnotí respondenti jako...”. Zvolené metody nejsou dostatečně objektivní na reálné ověření vlivu zvyklostí na spánek.

Grafy mají různý styl i barevné provedení.

S. 43: tečky za ml. a chybějící interpunkce a mezera činí popis grafu velmi nepřehledným. “U poloprofesionálních sportovců to bylo 1000 ml. piva a 250 ml. vína. 700 ml. piva a 300 ml. vína to bylo u profesionálních sportovců.”

S. 52: na mnoha místech v práci jsou příliš velké mezery mezi odstavci, grafy aj. - zde příklad.

S. 53: mg. - se nepíše s tečkou, za to se to píše po mezeře od čísla

Při odpovědi na VO1 by bylo vhodné uvádět: “respondenti v našem šetření... (považují, uvedli, označili.” To je velmi důležité. Nejsou to faktory, které sportovce objektivně ovlivňují, ale jsou to faktory, které respondenti ve studii uvedli jako subjektivně významné.

S. 57: “(Silvani et al., 2022) uvádí, že...” nesprávná citace

“(Nejezchlebová, 2021) ve své studii uvádí, že respondenti, kteří jsou informováni o principu fungování modrého světla, mají kvalitnější spánek.” - opravdu platí, že pouhá informace o vlivu modrého světla (tj. bez přijetí jakýchkoli opatření) spánek zlepšuje

Výzkumné otázky jsou zodpovězeny dostatečně, s odkazem na výsledkovou část. Výsledky jsou komentovány a dány do kontextu studií. Úroveň prezentace a interpretace je dostatečná pro úroveň

bakalářské práce. Je cenné, že si autor uvědomuje některé nedostatky zvolené metody sběru dat a sám je reflektuje v diskuzi.

Odborný a společenský přínos

Práce se zabývá dlouhodobě významným tématem s přesahem do praxe. Výsledky práce přes uvedené připomínky považuji za přínosné a vhodné k dalšímu zpracování. Ve výzkumu by bylo možné pokračovat v diplomové práci. V dotazníkovém nástroji by bylo žádoucí odstranit chyby a více se inspirovat i zahraničními metodami sběru dat. Celkový přínos práce je bohužel značně snížen jejím nedbalým zpracováním.

Kontrola podobnosti:

Celková míra podobnosti dle Turnitinu je 83 %, což je však shoda s minulou verzí práce odevzdanou v prosinci loňského roku. Shoda s jinými zdroji odpovídá požadavkům kladeným na závěrečné práce.

Značné množství citací uvedených v seznamu není použito v práci (např. Andrade, Aoki, Biggins, Brien, Brissette, Burke, Doherty, Famodu, Ferrara.). U některých mohlo dojít “pouze” k chybnému uvedení v textu práce (např. Brissette / Brisette).

Otázka k obhajobě:

1. *Prosím o vysvětlení nejasností z teoretické části (nedostatek spánku krátí spánek, posturální ležení, počet cyklů za noc).*
2. *Prosím o vysvětlení jevu “iceberg”:* “Když je pět negetavních ukazatelů hodnoceno jako negativní..., je tento stav nazýván iceberg”
3. *V práci uvádíte, že byste jejím prostřednictvím rád přispěl k osvětě ve věci významu spánku pro zdraví sportovce. Jakým způsobem chcete s výsledky dále pracovat?*

Závěr: Předložená práce se zabývá aktuálním tématem. Její závěry jsou zajímavé, nicméně zpracování je značně nedbalé. Jako dominantní nedostatky shledávám značné množství jazykových chyb všeho druhu a zásadní pochybení v citování literatury. Přes uvedené připomínky práci doporučuji obhajobě.

V Praze, 7. 6. 2023

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.