

Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta  
Klinika rehabilitačního lékařství

POSUDEK VEDOUČÍHO KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

<b>Studium:</b>	bakalářské
<b>Studijní program</b>	Fyzioterapie
<b>Akademický rok:</b>	2023/2024

<b>Autor práce:</b>	Gabriela Fišarová
<b>Název práce:</b>	Cvičení s prvky dual-task tréninku jako kompenzace sedavého zaměstnání
<b>Podtitul práce:</b>	-
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Klára Novotná, Ph.D.
<b>Konzultant práce:</b>	-
<b>Oponent práce:</b>	

<b>Počet stran práce:</b>	141
<b>Počet stran teoretické části práce:</b>	23
<b>Počet stran praktické části práce:</b>	23
<b>Počet příloh:</b>	19 (obrazové přílohy sval.dysbalancí, normy pro ergonomii sedu, podrobný popis použitých cviků a další tabulky s výsledky)
<b>Celkový počet bibliografických zdrojů:</b>	99 zdrojů (z toho 79 zahraničních, a celkem 37 zdrojů mladších 5 let)

<b>Kritéria hodnocení</b> (interpretace hodnotící stupnice viz dále)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Formální úroveň zpracování práce</b>				
Struktura práce a logická návaznost jednotlivých částí práce	1			
Abstrakt a klíčová slova	1			
Dodržení rozsahu práce		2		
Jazyková úroveň práce (stylistika, gramatika, odborná terminologie)	1			
Grafické zpracování textu, tabulek, grafů a obrázků (vč. číslování)	1			
Práce s literaturou (způsob citování v textu, seznam použité literatury)	1			
<b>Přehled problematiky</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Výběr a vymezení tématu	1			
Výběr a zpracování bibliografických zdrojů		2		
Analýza a interpretace nastudované literatury	1			
<b>Metodologie práce</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Stanovení cíle práce, příp. otázek a hypotéz vzhledem k požadované náročnosti práce	1			
Metodologie práce (popis, návaznost a adekvátnost zvolených postupů)	1			
Využití praktických zkušeností (kvalita provedení vyšetření a/nebo terapeutické intervence)	1			
<b>Diskuse, závěry a doporučení</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Schopnost analýzy a interpretace teoretických poznatků	1			

Schopnost analýzy a interpretace výsledků praktické části práce	1			
Schopnost kritické analýzy zvolených postupů	1			
Formulace závěrů a doporučení	1			
<b>Přístup studenta ke zpracování práce</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Přípravenost, iniciativa studenta a dodržení harmonogramu práce	1			
Schopnost samostatné práce	1			

**Stupnice:**

- 1 splněno bez výhrad vyčerpávajícím způsobem
- 2 splněno, nedostatky neovlivňují podstatně celou práci, zejména výsledky
- 3 splněno s výraznějšími, ale ne kritickými nedostatky
- 4 nesplněno

<b>Celkové hodnocení v daném kritériu:</b>	
(průměr hodnocení dílčích kritérií, zaokrouhlen na jedno desetinné místo) Při hodnocení 4 v jednom z 5 kritérií je automaticky práce nedoporučena k obhajobě.	
<b>Formální úroveň zpracování práce</b>	1,16
<b>Přehled problematiky</b>	1,33
<b>Metodologie práce</b>	1
<b>Diskuse, závěry a doporučení</b>	1
<b>Přístup studenta ke zpracování práce</b>	1

<b>Klasifikační stupnice:</b>			
<b>Výborně</b>	<b>Velmi dobře</b>	<b>Dobře</b>	<b>Neprospěl</b>
x			

Práci hodnotím výše uvedeným klasifikačním stupněm  
a **doporučuji/nedoporučuji** ji k obhajobě.

<b>Slovní komentář k hodnocení práce (silné a slabé stránky práce):</b>
<p>Bakalářská práce zpracovává využitím cvičení s prvky dual task (pro které využívá pomůcku Kommo®) jako kompenzaci sedavého zaměstnání u PC u běžné zdravé populace.</p> <p>V teoretické části autorka popisuje problematiku sedavého zaměstnání a bolestí zad. V praktické části práce pak realizovala formou skupinového cvičení několikátýdenní fyzioterapeutickou intervenci, která se zaměřovala na zlepšení hybnosti páteře a odstranění bolestí zad u osob se sedavým zaměstnáním u PC. Velmi kladně hodnotím vytvoření vlastní cvičební jednotky a fotodokumentaci jednotlivých cviků. Celkem se do praktické části podařilo autorce zapojit 15 osob, u kterých se podařilo prokázat statisticky významné snížení bolesti, zvýšení Ottovy inklinace a Stiborovy vzdálenosti a zlepšení ve funkčním testu Timed Up and Go. Přínosem práce je také množství tabulek a grafů ilustrující výsledky.</p>

<b>Otázky a připomínky k obhajobě:</b>
<p>Otázky k obhajobě:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Čím si vysvětlujete ovlivnění hybnosti především v hrudní páteři a ne v dalších vyšetřovaných testech?</li> <li>2. Co nového jste se při vedení skupinového cvičení s probandy naučila?</li> </ol>

3. Byla v něčem spolupráce s probandy obtížná? Udělala byste nyní něco při realizaci práce jinak?

**Datum:**

**Podpis:**

24.5.2024

A handwritten signature in black ink on a light gray background. The signature is written in a cursive style and appears to be the name 'Kovářová'.

