

# Posudek diplomové práce

**Název práce: Porovnání změn nálad při pohybové aktivitě ve čtyřech různých prostředích**

**Autor: Antonín Valda**

**Vedoucí: Radka Bačáková, Ph.D.**

Autor se podílel na společném projektu k hodnocení zdravotních benefitů aktivit v přírodě. Cílem této dílčí práce „bylo pomocí dotazníkového šetření a použití Stroopova testu pro navození kognitivního stresu během měření zjistit a analyzovat změny nálad při pohybové aktivitě ve čtyřech odlišných prostředích.“

## Teorie

Práce má logickou strukturu, v teorii jsou představeny teorie vysvětlující vliv přírody a pohybových aktivit na psychické a fyzické zdraví. Kapitoly 2.7 a 2.8. jsou vytržené z kontextu a takto pojaté patří spíše do metod. V práci jsou citovány relevantní zahraniční zdroje, avšak absentuje definování výzkumného problému.

Cíle se definují v minulosti, práce už proběhla. Možná by bylo srozumitelnější vypustit z definice metody a formulaci zkrátit, tj. cílem práce bylo posoudit změny nálad při pohybové aktivitě... Hypotézy jsou definovány vágně. Z toho pramení i stanovení jasného kritéria podpoření nebo zamítnutí hypotéz.

## Metody práce

Design studie: o jaký typ vědecké/výzkumné práce se jedná? Jaký je český termín pro dotazník „POMS“. Nekonzistentnost v metodách (s. 27 Strop test: V testu se snažil dosáhnout co nejvyššího skóre během jedné minuty. Test probandí prováděli 10 minut.)

Chybí popis vyhodnocení dat. Není nutné uvádět psaní a počítání v programech Microsoft. Podstatné je, jak byly vyhodnoceny jednotlivé dimenze dotazníku a jaká kritéria byla zvolena pro podpoření nebo zamítnutí hypotéz.

## Výsledky, diskuze, závěr

Tabulární forma prezentace je sice správná, ale grafické zobrazení průběhu by bylo názornější. Výsledky jsou sice popsány dostatečně, ale absence předem daných kritérií znemožňuje jakkoli charakterizovat poklesy nebo nárůsty skór dotazníků. V tomto typu práce by bylo lepší rozdělit výsledkovou a diskusní část.

Závěr je zbytečně dlouhý, má pouze shrnout zobecněné výsledky a ne znovu připomínat formulace hypotéz.

V práci se vyskytují sporadicky gramatické prohřešky (shoda podmětu s přísudkem s. 27).

Co je hlavní limitací práce? Lze se opravdu ztotožnit se závěrem, že „Výsledky potvrdily, že prostředí, ve kterém se fyzická aktivita odehrává, má značný vliv na psychické stavy jedinců.“

Autor prokázal schopnost pracovat s primární literaturou a podílet se aktivně na týmovém projektu. Slabou stránkou práce je práce s daty a jejich interpretace. Nicméně, text splňuje požadavky kladené na závěrečné práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 3.6. 2024

doc. Jiří Baláš, Ph.D.