

## POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název: **Vliv úpravy spánkového režimu na psychickou zátěž a tělesnou hmotnost**

Autor: Bc. Petr Mutinský

Vedoucí: PhDr. Denisa Manková, Ph.D.

Konzultant: PhDr. Marek Urban, Ph.D.

### K volbě tématu a zaměření práce

Zaměření diplomové práce považuji za aktuální. Přestože téma spánku začíná rezonovat napříč společností, jsem pevně přesvědčena, že stále si většina lidí neuvědomuje, jak zásadní vliv má spánek na naše fungování, fyzické zdraví i psychickou pohodu. Předkládaná práce naznačuje, jaký vliv může mít spánek a jeho kvalita na fyzické změny v našem těle, čehož by jistě mohli využívat nejen amatérští ale i profesionální sportovci. Přenos vidím i na jiné populace, děti, adolescenti, u kterých dle dostupných výzkumů narůstá problém s obezitou.

### Teoretická část práce

V teoretické části autor představuje stěžejní pojmy jako je cirkadiánní rytmus, spánek, tělesné proměnné. V každé z kapitol nabízí čtenáři základní definování a vymezení pojmu a dále se vždy zabývá tím, jak daná proměnná souvisí, ovlivňuje či je ovlivňována dalšími proměnnými či jevy zacílenými v této práci. Teoretická část tedy představuje komplexní náhled na to, jak funguje náš cirkadiánní rytmus, jak jej ovlivňuje světlo, jídlo, jakou roli hraje ve střídání spánku a bdění, jak je vzájemně propojeno s fyziologickými změnami v organismu. Neopomíná ani fakta, která sdělují, co se s námi děje, když tento dokonale synchronní proces nefunguje.

Teoretická část je zpracována precizně, je podložena mnoha studii, zcela převažují zahraniční výzkumy. Počet referencí vysoce převyšuje požadavky na diplomovou práci a poukazuje na autorův hluboký vhled do zkoumané problematiky. Místy však text může působit těžkopádně a čtenář se musí v textu občas vracet. Přesto bych chtěla podotknout, že autor se tomuto problému dostatečně věnoval a udělal obrovský kus práce, za což jej chválím.

## Cíl práce

Autor si kladl za cíl ověření vztahu mezi změnou spánkového režimu a kvalitou spánku, cirkadiální preferencí, mírou stresu a tělesným rozložením formou tělesného tuku a kosterního svalstva. Zároveň jej zajímalo, zda má vliv míra angažovanosti ve změně spánkového režimu na kvalitu spánku po intervenci a jak bude kvalita spánku dle PSQI souviset s naměřenou efektivitou spánku z aktigrafu. Autor sledoval tři skupiny respondentů, kdy jedna skupina podstoupila jen intervenci, druhá měla navíc vyplňovat spánkový deník a třetí ke dvěma zmíněným ještě nosila aktigraf, který měřil jejich pohybovou aktivitu. Dle komunikace s autorem vím, že nebylo jednoduché naplnit výzkumný vzorek, proto jsem moc ráda, že se to nakonec povedlo a počty odpovídají minimálnímu rozsahu doporučenému dle analýz.

## Výzkumná část práce

Autor na začátku definuje výzkumný problém, který by mohl být více podrobněji popsán. Na základě cílů si stanovil 9 výzkumných otázek a definoval 10 výzkumných hypotéz. V textu dále představuje použité metody, kde jasně popisuje využití dotazníků a jejich vyhodnocení. Autor dále popisuje přístroj InBody, aktigraf, spánkový deník a vysvětluje vznik spánkové intervence – seznamu doporučení pro zkvalitnění spánku, který je součástí příloh práce. Vše napomáhá čtenáři v orientaci a odůvodnění užití metod a nástrojů ve výzkumu (v případě, že je čtenář nezná). Detailně je rovněž popsáno, jak probíhal sběr dat, jaké instrukce participanti obdrželi atd. Velice kladně hodnotím, že byl výzkum schválen Etickou komisí FF UK, což nebývá u diplomových prací zvykem a značí tak zájem studenta o provedení výzkumu. Tento zájem jistě podtrhuje i fakt, že se autor musel naučit používat a zpracovávat data z aktigrafu, k čemuž využil spolupráci s odborníky z NUDZ v Klecanech. Výsledky jsou prezentovány přehledně, k rychlé orientaci napomáhají také hojně zastoupené grafy a tabulky. Diskuze nabízí porovnání výsledků s jinými studiemi. Líbí se mi, jak autor pracuje s limity práce, nebojí se na ně poukázat. Lze zde spatřit rovněž subjektivní úvahy, které autor zpracovává zejména v části o možném dalším výzkumu, který nabízí podněty pro jistě zajímavé studie.

Zdůraznila bych, že na výzkumnou část práce jsem bohužel měla jako vedoucí mnohem méně času, tzn. ke kontrole a podrobnému čtení textu nebyl dostatek prostoru, neboť autor práce na ní intenzivně pracoval krátce před termínem odevzdání. Každopádně popral se s tím výborně.

## Formální stránka práce

Po formální stránce nelze práci prakticky nic vytknout. Osobně bych jen zvolila jiné formátování textu, zejména pak odsazení nadpisů a tabulek, grafů. V aktuální podobě text působí velmi hutně. Ale jde jen o subjektivní pocit. Vytknout by šlo ještě např. nepohlídání si ucelenosti tabulek tak, aby nedocházelo k rozdělení skrz více stran (např. tab. 10). Případně naprosto výjimečně se vyskytující chyby (např. zdvojení slova str. 75) či neodsazení kapitoly závěr na samostatnou stránku (str. 77). Občas autorovi uniklo i správné formátování u referencí (např. chybějící kurzíva u názvu časopisů).

## Závěrem

Celkově práci hodnotím jako zdařilou a hodnotnou, a to i přes uvedené výtky, pokud se tak dají mé poznámky nazvat. Vzhledem k silnému tlaku kvůli deadline hodnotím, že se student s prací a prezentací výsledků popral velmi dobře. Práce se věnuje společensky důležitému tématu, které sice dostává ve společnosti čím dál více prostoru, nicméně tohoto prostoru je z mého pohledu stále nedostatek. Věřím, že předkládaná práce může posloužit jako odrazový můstek pro další bádání nejen autora, ale i dalších vědců. Zjištěné může jistě sám autor aplikovat ve své trenérské a psychologické praxi.

**Z těchto důvodů práci ráda doporučuji k obhajobě a hodnotím ji výborně.**

V Olomouci, 9. 5. 2024



PhDr. Denisa Maňková, Ph.D.