

POSUDOK

na habilitačnú prácu autorky **PhDr. Kláry DAĐOVEJ**

„Udržiteľnosť úrovne pohybovej aktivity v seniorskom veku“

PhDr. Klára Daďová, Ph.D. predkladá ako habilitačnú prácu súbor vedeckých prác, publikovaných v domácich aj zahraničných vydavateľstvách, ktoré by mali prispieť k rozšíreniu vedeckých poznatkov vo vednom odbore kinantropológia. Súbor prác monotematického charakteru je doplnený úvodom, teoretickými východiskami, cieľmi výskumov, prehľadom metodológie. Ďalej uvádza výsledky vybraných štúdií s komentárom, závery a odporúčania pre prax, literatúru a prílohy. Táto habilitačná práca sa zamerala na štyri oblasti, ktoré určitým spôsobom súvisia s udržateľnosťou.

Zvolená téma habilitačnej práce je vysoko aktuálna. Orientácia na udržateľnosť pohybovej aktivity v seniorskom veku je veľmi dôležitá z viacerých dôvodov, ktoré ovplyvňujú fyzické, mentálne a sociálne zdravie seniorov a predstavuje účinnú cestu východísk a návrhov prevencie v oblasti ich zdravia a úrovne pohybovej aktivity. Tieto výzvy smerujú od špecialistov v oblasti medicíny, fyzioterapie do vied o športe, menovite kinantropológie už desiatky rokov. Habilitačná práca, ktorú predkladá Dr. Daďová, realizuje tieto výzvy na úrovni súboru prác, kde ich riešenie je teoreticky aj prakticky prospešné a zameraním dostatočne náročné.

Habilitačná práca má včítane bibliografie 99 strán plus vložených 10 príloh, z toho 9 úplných publikácií, resp. vedeckých prác. V piatich publikáciách figuruje ako prvá autorka (štúdiá 1, 2, 5, 6 a 9), v dvoch ako druhá (štúdiá 4 a 8) a tretia autorka (štúdiá 3 a 7).

Autorka analyzuje na veľmi dobrej odbornej úrovni teoretické východiská pre riešenie stanoveného problému, s intenciou na štyri základné vedecko - výskumné okruhy: Preskripce pohybovej aktivity v liečebne preventívnej péči (štúdie 1 a 2), adherence k pohybovým aktivitám u seniorov (štúdie 3 a 4), efekt cvičebných programov na vybrané atributy telesného zdravia u seniorov (štúdiá 5, 6-8) a efekt cvičebných programov na kognitívne funkcie u seniorov (štúdie 9). Teoretické východiská považujem za dostatočné vzhľadom na riešenú problematiku súboru prác.

Ciele uvedených štúdií sú rôznorodé, preto autorka uvádza ako cieľ habilitačnej práce zhrnutie poznatkov z jej publikovaných prác a ich zasadenie do kontextu širšie poňatej problematiky, ktorou je udržateľnosť úrovne pohybovej aktivity seniorov. Všetky ciele sú zrozumiteľné a stanovené jasne. Chýbajú mi výskumné otázky, ak už neuviedla hypotézy k predmetným vedeckým prácam.

Prehľad metodológie zahŕňa výskumné súbory predkladaných štúdií, použité metódy, intervenčné programy a štatistické spracovanie. Metodika k všetkým štúdiám zodpovedá všeobecne deklarovaným nárokom na tento typ práce a je zostavená prehľadne. Metodologické postupy a výber štatistických metód sú vzhľadom na riešený problém štúdií a typ údajov adekvátne a spoľahlivé.

V kapitole 5 tvoria výsledky vybraných štúdií kompaktný celok aj s komentármi autorky, s diskusiou a uvedenými limitmi výskumov, ktoré uvádza autorka podrobne a precízne. Prvá kapitola je zameraná na „Preskripce pohybovej aktivity v liečebne preventívnej péči“ a štúdiu 1 (Preskripce PA lekári). Pri analýze oceňujem uvedenie limitácie publikácie,

ktorou bola subjektívnosť odpovedí v anonymnom dotazníkovom prieskume a možné skreslenie v zmysle súhlasnej tendencie a skutočnosť, že hoci vzorka lekárov rôznych špecializácií bola pomerne veľká, vzorka nebola reprezentatívna, keďže išlo o účastníkov postgraduálnych vzdelávacích kurzov. Pochopenie benefitov a zároveň bariér pohybovej aktivity nielen u seniorov, ale aj u mladšej populácie je dôležitým krokom k realizácii intervencií na zvýšenie PA, ktoré sú prispôbené veku a kultúre.

Štúdia 2 (Zmeny SF u pacientů s metoprololom), ktorej cieľom bolo zistiť, ako sa menia hodnoty sledovaných parametrov kardiorespiračnej zdatnosti v závislosti od dennej doby u pacientov liečených metoprololom, a overiť bezpečnosť takéhoto predpisu, ak by bol pacient testovaný v inom dennom čase, ako by prebiehal jeho "tréning". Autorka konštatuje, že pri predpisovaní cvičenia je dôležité zohľadniť všetky lieky a denný čas cvičenia. Zároveň je vhodné zvážiť predpisovanie pomocou subjektívne vnímanej námahy, pretože subjektívne hodnotenie môže byť v priebehu dňa stabilnejšie ako kolísajúca srdcová frekvencia.

Štúdia 3 (PA seniorů vlastníčích psa). Všetky parametre súvisiace s PA merané akcelerometrom (počet krokov, čas aktivity, vzdialenosť, kalórie) vykazovali významný rozdiel ($p < 0,01$) v prospech „psíčkarov“ (venčiacim psy aspoň 2x denne), pričom priemerné hodnoty boli takmer dvakrát vyššie u „psíčkarov“ v porovnaní s "nepsíčkarmi". Majitelia psov tiež uvádzali (subjektívne) vyššie celkové trvanie PA (min/týždeň) a počet MET-min strávených chôdzou za týždeň ($p < 0,05$). Za zmienku stojí aj štatisticky významný rozdiel v BMI medzi oboma skupinami.

Štúdia 4 (Bariéry a facilitátory PA u seniorů s demenciou) Cieľom predkladaného systematického prehľadu bolo zhromaždiť údaje o doteraz známych bariéroch a faktoroch uľahčujúcich dodržiavanie skupinovej chôdze u osôb s demenciou žijúcich v komunite (nie v ústavnej starostlivosti). Kritérium splnilo 10 uvádzaných prác, ktoré uvádzajú kľúčové bariéry, facilitátory a adhérenciu.

Štúdia 5 (Cvičební program ZTV pro seniory), kde autori zistili, že 16 žien po 3 mesačnom programe s relatívne nízkou záťažou a frekvenciou zlepšili svoju flexibilitu, agilitu a dynamickú rovnováhu aj pri frekvencii 1x týždenne a dĺžke trvania 55 minút. Pre zdravotne telovýchovnú prax so seniorkami je možné toto akceptovať a tiež terénne testové batérie Senior Fitness. Účinok majú nielen tradične odporúčané cvičebné programy (založené na aeróbnom a silovom zaťažení), ale aj iné druhy cvičenia s nízkou intenzitou.

Najväčší súbor na sledovanie celého radu parametrov u žien seniorského veku však poskytol projekt EXODYA, ku ktorému sa viažu výsledky popísané v štúdiách 6-9. Hoci sa táto habilitačná práca zameriava predovšetkým na pohybovú aktivitu, tento projekt spojil intervencie v oblasti pohybovej aktivity a výživy. Štúdia 6 (EXODYA – svalová funkcia a telesné složení), Štúdia 7 (EXODYA – zánět tukové tkáně a inzulínová senzitivita), Štúdia 8 (EXODYA – kardiorespirace), Štúdia 9 (EXODYA – paměť a BDNF). V štúdiách EXODYA nebolo možné pri nízkych dávkach preukázať pozitívny účinok na celý rad fyzických a kognitívnych funkcií. Výsledky naznačili trend k možnému synergickému pôsobeniu, a to na svalovú silu dolných končatín, zloženie tela v zmysle zníženia viscerálneho tuku, centrálného mechanizmu adaptácie srdca na záťaž a inzulínovú senzitivitu.

V HP nenachádzam uvedené ďalšie vedecko – výskumné projekty, v ktorých bola autorka hlavná riešiteľka, alebo spoluriešiteľka a či sa viažu k problematike, financovaniu a publikovaniu predmetných vedeckých prác. Prosím uviesť pri obhajobe.

Chcem vyzdvihnúť publikované vedecké práce, ktoré svojím obsahom prinášajú potvrdenie existujúcich ale aj originálne poznatky v komplexe problematiky udržateľnosti úrovne pohybovej aktivity v seniorskom veku.

Niektoré vyššie uvedené nedostatky majú všeobecný charakter a týkajú sa zložitosti výskumu, širokého záberu, ktorý zasahuje až do oblasti fyzioterapie a medicíny.

Dotazy oponenta k obhajobě habilitační práce (počet dotazů dle zvážení oponenta)

1. Aké sú najčastejšie prekážky, s ktorými sa seniori stretávajú pri snahe o udržateľnosť úrovne pohybovej aktivity a ako ich možno prekonať?
2. Dokázali by ste formulovať jedno komplexné odporúčenie pre prax seniorov, vyplývajúce z vašich uvedených štúdií vzhľadom na udržateľnosť pohybovej aktivity v seniorskom veku?

Záver

Habilitační práce PhDr. Kláry Daňové Cepkovej, Ph.D. „Udržiteľnosť úrovne pohybové aktivity v seniorskom veku“ je originálna a všetky literárne zdroje sú riadne a korektné citované. HP *splňuje* požiadavky štandardne kladené na habilitační práce v odbore kinantropologie a doporučuji ji k obhajobě.

V Nitre, dne 21.07.2024