

## OPONENTSKÝ POSUDEK HABILITAČNÍ PRÁCE

**Jméno a příjmení autora:** PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

**Název habilitační práce:** Udržitelnost úrovně pohybové aktivity v seniorském věku -  
Komentovaný soubor vědeckých studií

**Jméno a příjmení oponenta:** prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

**Pracoviště:** Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, Praha

### Charakteristika habilitační práce a její vědecký přínos

Téma habilitační práce PhDr. Kláry Daďové, Ph.D. řeší velmi aktuální problematiku adaptačních změn v organismu člověka v seniorském věku pod vlivem pohybové aktivity. Téma habilitační práce a její význam korespondují plně s oborem kinantropologie, v jehož rámci je habilitační práce uplatňována. Výzkum zaměřený na problematiku udržitelnosti úrovně pohybové aktivity v seniorském věku je relevantní k současné problematice podpory zdraví populace v globálním měřítku.

Předložená habilitační práce je založena na souboru devíti výzkumných studií, realizovaných autorkou zhruba ve dvou dekádách jejího výzkumného působení. Interpretace výsledků těchto devíti výzkumných studií je utvářena v multidisciplinárním kontextu, s akcentem na důležitost prevence disability a podpory funkčního zdraví v seniorském věku. Po teoretických východiscích autorka postupně analyzuje témata preskripce pohybové aktivity, motivace a adherence k pohybové aktivitě, účinky pohybových programů na tělesné i kognitivní zdraví. Samotné publikované práce jsou součástí příloh. Analýzy devíti vědeckých studií jsou předkládány postupně, v logické návaznosti zkoumaných jevů, v návaznosti na období realizace výzkumných projektů.

Otázky, jak definovat a posuzovat adaptační změny vyplývající z pohybového tréninku v různých věkových periodách; jak zkvalitnit analýzu bio-psycho-sociálních mechanismů tréninkové adaptace jsou hlavními okruhy vědeckého bádání autorky vyplývající ze společného hlavního cíle – poukázat na vliv udržitelnosti úrovně pohybové aktivity v seniorském věku, při dlouhodobějších adaptačních změnách lidského organismu pod vlivem různých forem pohybových intervencí.

Autorka v interpretacích teoretických východisek předložených na stranách 5 – 30 vychází z velmi bohatého základu citovaných zdrojů, převážně zahraničních, zaměřených na

intervenční efekty a benefity pohybových aktivit v oblasti zdravotní prevence a na klíčové aspekty zdravotního postižení a disability v seniorském věku. Autorka cituje také odborné zdroje řešící problematiku ve středoevropských podmínkách (např. výzkumné studie české, polské, apod.) vztahující se k tématu práce, vše na bázi kritického přístupu ke zkoumaným jevům. Z tohoto pohledu lze považovat výzkumný záměr habilitační práce za velmi aktuální v národních i mezinárodních souvislostech.

Z mého pohledu v teoretické části práce chybí uvedení determinant utváření fyzické a psychické resilience v kontextu udržitelnosti pohybové aktivity v seniorském věku a podporu zdraví ve stáří. Malá zmínka je až v kapitole 6. Závěr a doporučení do praxe. V interpretaci teoretických východisek mohla být také více rozebrána specifika organismu žen a mužů v kontextu udržitelnosti úrovně pohybové aktivity v seniorském věku. Avšak ve výzkumné části habilitační práce se autorka této problematice věnuje. Např. významným přínosem jsou studie provedené u žen, které dokládají, že ženy věnující se cvičení, mají v porovnání s netrénovanými ženami nižší úroveň zánětu a oxidačního stresu v tukové tkáni, dochází k optimalizaci hmotnosti a tělesného složení, ale také ke zvýšení inzulínové senzitivity. To je důležité i v kontextu poslední studie zaměřené na paměť, kde bylo po pohybové intervenci prokázáno zlepšení paměťového výkonu. Autorka pak uvádí jako nosné téma pro další výzkum zkoumání změn tukové tkáně, inzulínové senzitivity, morfologických vlastností mozku a kognitivního výkonu ve vztahu k intervenčním pohybovým programům, a případně k dlouhodobé či celoživotní pohybové aktivitě.

Závěry předložené habilitační práce tak vyznívají konkrétně a výstižně. Silnou stránkou je kritické myšlení ve vztahu ke zkoumaným faktům. Je provedeno shrnutí a doporučení pro sportovní a klinickou praxi. Výsledky habilitační práce jsou v praxi využitelné. Dávají základ pro návazný výzkum. Na základě výsledků jsou koncipována doporučení pro tvorbu preventivních opatření i intervenčních zásahů.

### **Struktura práce**

Hlavní text předložené habilitační práce v celkovém rozsahu 71 stran (Úvod-Závěr) je rovnoměrně a přehledně rozčleněn. Práce je rozdělena do šesti hlavních kapitol: Úvod; Teoretická východiska; Cíl; Přehled metodologie; Výsledky vybraných studií s komentářem; Závěr a doporučení do praxe. Následně pak navazují kapitoly Literatura (na 27 stranách, 261 citovaných zdrojů) a Přílohy (Uvedeno 9 studií a Potvrzení o autorském podílu autorky v u jednotlivých článků). Odborná náplň jednotlivých kapitol je zcela odpovídající vzhledem k jejich zaměření a významu. Předložená habilitační práce umožňuje rychlou orientaci v

textu. V práci je zařazen přehled používaných zkratk. Vybrané komentované výzkumné studie logicky souvisejí s vymezeným názvem a cílem habilitační práce.

Výsledky interpretované v souboru publikací tvořících jádro habilitační práce mají charakter velmi zajímavých a podnětných zjištění. Je potřebné vyzdvihnout, že charakteristiky a interpretace podané k jednotlivým studiím jsou vhodně obohaceny o zkušenosti autorky z prováděného experimentu a nechybí tu ani doprovodné návrhy a opatření pro další výzkumnou praxi, což je velmi cenné.

### **Jazyková a grafická úroveň**

Z hlediska formálního, zejména jazykového a grafického, je předložená disertační práce zpracována pečlivě. Text předložené habilitační práce je zpracován ve vědecké úpravě pro tento druh prací obvyklé. Odborné výrazy a termíny jsou správně voleny, je používán vědecký odborný styl.

### **Původnost habilitační práce**

Problematikou udržitelnosti pohybové aktivity v bio-psycho-sociálním kontextu zdraví seniorů se jako pedagog a výzkumník se PhDr. Klára Daďová, Ph.D. zabývá dlouhodobě. Její práce je výsledkem dlouholeté specializace. Habilitační práci PhDr. Kláry Daďové, Ph.D. „Udržitelnost úrovně pohybové aktivity v seniorském věku - Komentovaný soubor vědeckých studií“ považuji za původní. Je také potřeba zdůraznit, že v souladu s habilitačním řádem UK byla daná habilitační práce podrobena kontrole originality předložených textů programem Turnitin, který se na Univerzitě Karlově používá, a že komise dospěla k závěru, že habilitační práce, kterou předložila PhDr. Klára Daďová, Ph.D. je originální prací a veškeré literární zdroje, které jsou v ní použity, jsou řádně a korektně citovány. V souladu čl. 3 odst. 3 řádu habilitačního řízení UK vyjadřuji plný souhlas s tímto závěrem odborné komise.

Předkládaná habilitační práce svými dosaženými výsledky slouží k prohloubení a obohacení vědeckého výzkumu v oblasti adaptačních změn organismu na tělesné zatížení a v oblasti vlivu pohybové aktivity na podporu zdraví ve stáří. V rámci práce byla ověřena řada efektivních diagnostických metod a prostředků. Habilitační práce je proto cenným příspěvkem i v tomto metodologickém ohledu.

### **Dotazy oponenta k obhajobě habilitační práce**

1. Jaký vliv na výsledky ve zkoumané problematice může mít faktor pohlaví?
2. Jakou roli hraje vzhledem ke zkoumané problematice faktor věku?

## **Závěry**

Autorka ve své habilitační práci prokázala v plném rozsahu schopnost samostatné vědecké tvůrčí práce v oboru kinantropologie.

Předložená habilitační práce je napsána erudovaně a splňuje požadavky kladené na habilitační práce v daném oboru.

Habilitační práci paní PhDr. Kláry Dad'ové, Ph.D. „Udržitelnost úrovně pohybové aktivity v seniorském věku“ doporučuji k obhajobě.

Po splnění všech požadovaných náležitostí, úspěšné habilitační přednášce a obhajobě doporučuji paní PhDr. Kláře Dad'ové, Ph.D. udělit vědecko-pedagogický titul docent v oboru kinantropologie.

V Praze, 27. 7. 2024

Podpis oponenta:

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.