

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE*

3. Lékařská fakulta – Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Kateřina Vacátková

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Honců, Ph.D.

Název práce: Vliv cvičení vybraných jógových pozic na primární dysmenoreu

Autor posudku: Mgr. Nikol Budská

Oponent práce

Body

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

0-4

- 1 Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce...**

2

Práce zkoumala vliv vybraných jógových cvičení na primární dysmenoreu. Studie probíhala formou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 50 respondentek. Ty byly rozděleny na skupinu intervenční, která podstoupila jógové šestnáctitýdenní cvičení, a skupinu kontrolní, která vyplnila pouze dotazníky a necvičila. Studie prokázala, že cvičení jógy má pozitivní vliv na primární dysmenoreu.

Považuji šetření této problematiky v dnešní době za přínosnou. Domnívám se, že je důležité, aby mladé ženy věděly, že si při bolestivé menstruaci mohou vybrat i jinou metodu než tu farmakologickou.

Autorka v diskusi zmiňuje mnoho jiných výzkumů, které se zabývaly vlivem jógy na primární dysmenoreu. Přestože je nepopisuje detailněji, uvádí alespoň, že se výzkumy lišily například délkou doby cvičení nebo vybranými pozicemi jógy.

Práci považuji za velice přínosnou, ovšem ne plně originální.

- 2 Samostatnost zpracování, vhled autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy....**

1

V teoretické části se dozvídáme o anatomii pánevního dna, o anatomii ženských orgánů, o fyziologii menstruačního cyklu a jeho poruchách, o dysmenoree a možnostech léčby primární dysmenorey. Vše je citováno, ale není podloženo výzkumem. Kapitola o józe má půl strany a je zde zmínka o tom, že klinické studie dokládají pozitivní vliv cvičení jógy na mnoho stavů, nicméně není už nic popsáno do detailů, například jak zmíněné klinické studie probíhaly. Zmínky o některých výzkumech, že jóga má dobrý vliv na mnoho diagnóz, se nachází v diskusi, ale nejsou detailněji popsány, a hlavně nejsou uvedeny v rešeršní části.

- 3 Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce...**

3

Cíle a hypotézy jsou formulovány jasně. V praktické části jsou zpracována zjištěná data, nachází se zde mnoho tabulek a grafů, které práci dodávají větší přehlednost.

- 4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...**

3

Formální zpracování, rozsah práce a grafická úprava odpovídá parametrům bakalářské práce. V seznamu použité literatury je 75 citací, avšak v práci nejsou klinické výzkumy dále popsány, je zde pouze zmínka, že byl zjištěn pozitivní vliv jógy na to a to.

V příloze je uveden mimo jiného i dotazník Menstrual Distress Questionnaire, cvičební jednotka vybraných jógových pozic, u kterých jsou uvedeny fotografie a detailní popis provedení. Přílohy jsou zajímavé a práci dodávají smysl.

Body
celkem

9

**Poznámky,
doplňky
posuzovatele:**

Domnívám se, že v rešeršní části by mělo být zmíněno co nejvíce podobných výzkumů, jednak pro vyloučení toho, že výzkum již byl proveden a jednak pro to, že se autor práce k těmto zmíněným výzkumům může vrátit v diskusi, aby tak porovnal svůj a jiné výzkumy a mohl tak projevit svůj názor a nabídnout nám kvalitní diskusi.

Nesouhlasí všechny zkratky, slovo covid se píše s malými písmeny.

**Otázky k
obhajobě:**

1. Jak vznikl dotazník ke studii primární dysmenorey? Převzala jste ho někde, nebo jste ho sestavila?
 2. Kolik žen bylo osloveno na začátku studie, tedy kolik žen vyplňovalo dotazník? Do studie se dostalo 50 žen, kolik jich bylo vyřazeno?
 3. Dotazník do studie – otázka č. 21 – bylo možnost výběru více možností? Pokud ano, není uvedeno.
 4. Jak byste popsala rozdíl mezi potratem a interrupcí? Jelikož mnoho žen toto může vnímat jako stejnou věc.
-
5. Jógové cvičení – proč byl vybrán šestnáctitýdenní program?
 6. Jógové cvičení – cvičenky v pozicích setrvaly? Pokud ano, jak dlouho? Nebo bylo cvičení spíše dynamické a do jógových pozic se přecházelo dynamicky z jedné pozice do následující?
-
7. Dotazník intenzity bolesti – proč byl určen zrovna první den menstruačního cyklu? Některé ženy mohou mít větší bolesti až druhý den menstruačního cyklu.
 8. Rozvedla byste některé další studie, které uvádíte v diskusi, že cvičení jógy má pozitivní vliv na primární dysmenoreu nebo další diagnózy? Jak tyto studie probíhaly?
 9. Jako jedním z limitů uvádíte, že všechny ženy byly sportovkyně, a tedy nemusí dokazovat takového zlepšení, jako nesportující ženy. Proč si toto myslíte? Našla jste na to nějakou studii, která toto potvrzuje?
-

Hodnocení celkem: *Doporučuji práci k obhajobě:*

Návrh klasifikace práce: *velmi dobře*

Datum:

2.6.2022

Podpis:

Budská Nikol

** nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení**Poznámka***BODY**KLASIFIKACE*

<i>BODY</i>	<i>KLASIFIKACE</i>	<i>Poznámka</i>
13 a více	Výborně	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
9 až 12	Velmi dobře	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
6 až 8	Dobře	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
5 a méně	Nevyhověl	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>