

Posudek na diplomovou práci

název práce: Posouzení zařazení Priesnitz walking mezi pohybové aktivity seniorů z hlediska bezpečnosti, adherence a podpory tělesné zdatnosti

autor: Bc. Olga Komínová

rok obhajoby: 2009

oponent: MUDr. Kryštof Slabý

Diplomová práce v rozsahu 59 stran vlastního textu rozděleného do sedmi hlavních kapitol se zabývá metodou Priesnitz walking, což je kombinace severské chůze, ochlazování končetin a dechových cvičení. Práce neobsahuje seznam zkratk, obsahuje seznam citací s 86 položkami a 9 příloh na 13 číslovaných stranách.

V přehledu poznatků autorka věnuje nejvíce prostoru technice Nordic walking, velmi pěkně je zpracovaná část týkající se vývojové kinesiologie a biomechaniky Nordic walking a také vlastní techniky Nordic walking (např. úpravy délky holí).

Další část se věnuje popisu dechových cvičení používaných v rámci Priesnitz walking. Vzhledem k neexistenci literárních zdrojů by se zdál adekvátní podrobný popis, uvedený popis je ovšem poněkud matoucí (např. s. 18 a dále: „dýchá se nosem a během celého dechového cyklu se počítají doby, které by měly být ... akcentované“).

Následující část je věnována termoregulaci a reakci na krátkodobou lokální aplikaci chladu. Fysiologie termoregulace je popsána velmi stručně. Efekty lokální aplikace chladu nejsou dostatečně popsány ani dokumentované.

Další část přehledu poznatků se věnuje agingu. Zřejmě z důvodu snahy o zachování akceptovatelného rozsahu práce tato část velmi stručná až heslovitá. Autorka se zde také dopouští na několika místech logických zkratk (např. „zánik alveolů s restrikcí ventilační plochy vedoucí k rigiditě hrudníku“).

V poslední části přehledu poznatků autorka uvádí empirické údaje o použití Priesnitz walking u seniorů a také indikace a kontraindikace Priesnitz walking. Tento výčet by mohl být velmi užitečný, není ale bohužel rozdělený na kontraindikace absolutní a relativní a některé položky na seznamu chybí.

Autorka si vytkla následující cíle:

- poukázat na pravidelnou pohybovou aktivitu u seniorů,
- posoudit možnosti použití Nordic walking u seniorů,
- pokusit se shromáždit literární údaje o dalších modalitách používaných v rámci Priesnitz walking,
- posoudit bezpečnost, subjektivní hodnocení, adherenci k Priesnitz walking,
- zhodnotit efekt intervence na zdatnost u seniorek.

Uvedená metodika je v intencích původní práce, složení tréninkové jednotky je popsáno podrobněji.

Výsledky jsou tentokrát z větší části uvedeny v textu.

Diskuse není členěná do podkapitol, ale srozumitelnosti to není na překážku. Rozsah diskuse je přiměřený, nicméně některá dílčí themata jsou zastoupena na úkor jiných. Pěkně je diskutován nordic walking z hlediska kinesiologie, naproti tomu např. vliv na kardiorespirační zdatnost (jeden uvedených cílů práce) je diskutován omezeně.

Věcné připomínky:

Není jasné, proč autorka volí drop-out 10%, drop-out nikde nedefinuje, spíše se jedná o úroveň compliance (soudě nepřímo z textu).

Autorka uvádí, že povolený drop-out 10% nebyl překročen. Celkem nedokončily 2 z 16 osob, tedy 12,5%!

Chybí jakékoliv údaje o teplotě vody použité k otužování i meteorologických podmínkách, ve kterých cvičení probíhalo.

Proč nebyly z hodnocení vyřazeny noncompliantní osoby (např. č. 16)?

Opravdu bylo zjišťováno RPE 6 měsíců zpětně?

Efekt intervence na vytrvalostní zdatnost by si zasloužil lépe dokumentovat ve výsledcích a lépe a podrobněji diskutovat. Autorka uvádí, že všechny provedené zátěžové testy u pokusných osob (seniorky s bohatou anamnesou) byly do maximální zátěže, ale neuvádí ani maximální tepovou frekvenci ani RER. Srovnání s náležitými hodnotami bylo možné provést o něco lépe. Autorka nicméně správně uvádí, že pokusné osoby měly před zahájením intervence průměrnou až nadprůměrnou zdatnost a nadprůměrnou pohybovou aktivitu. Po prům. 8,5 tréninkových jednotkách o délce kolem 60 min. intervalově (celkem asi 4,5km) se signifikantně zvýšila VO2max a doba trvání zátěžového testu (např. o 7:40 min při 10 trénincích, nebo 4:49 při 8). Závislost zlepšení na počtu tréninků analysována nebyla.

Formální připomínky:

Seznam citací obsahuje tři neúplné a popř. zkomolené položky. Šest citací je nedohledatelných, většinou jsou to odkazy na různé přednášky a příspěvky na konferencích. U monografií není uvedeno ISBN ani čísla citovaných stránek. V seznamu citací chybí některé položky odkazované v textu (Tlasková 2008, Jandová et al. 2006, Sovová et al. 2008)!

Závěr: Od předchozí podoby práce doznala zásadních změn, je patrné zřetelné zlepšení. **Práci v této podobě je již možné doporučit k obhajobě.**

V Praze dne 17. 8. 2009,

MUDr. Kryštof Slabý

