

Práci předložil(a) student(ka): Eliška Bicanová

Název práce: Životní styl lidí navštěvujících fitness centrum

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

1. CÍL PRÁCE:

Cíle práce jsou stanoveny v jejím úvodu. Autorka zaměřuje svoji pozornost na návštěvníky fitness centra a konfrontuje teoretické poznatky s údaji o životním stylu respondentů, jež byly získány terénním šetřením. Definované cíle práce byly v dostatečné míře naplněny.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ:

Bakalářská práce je přehledně logicky uspořádána. Autorka se nejprve zabývá obecným vymezením pojmu životní styl, opírá se o názory několika autorů. Blíže je specifikován wellness životní styl a jeho součást, tzv. fitness. V další kapitole pak autorka přistupuje ke stručnému vymezení vybraných složek životního stylu (zejména pohybová aktivita a výživa) a zmiňuje se i o některých aspektech poškozujících zdraví (kouření, alkohol, přejídání). Poukazuje na souvislosti s výskytem civilizačních chorob. V souvislosti s životním stylem jsou zmíněny i další faktory, jako je vliv sociálního prostředí, otázky duševní rovnováhy aj.). Po objasnění problematiky životního stylu přistupuje autorka k podrobnějšímu popisu fungování fitness centra. Zde je patrná i vlastní zkušenost autorky z práce v tomto zařízení.

Teoretická část práce se stala východiskem pro realizaci terénního šetření. Autorka definuje cíle výzkumu a formuluje č hypotézy. Výzkumná sonda je zaměřena především na získání informací o vybraných aspektech životního stylu návštěvníků fitness centra. Odpovědi jsou získány prostřednictvím dotazníku vlastní konstrukce. Výsledky jsou zpracovány formou sloupcových diagramů, jsou vyjádřeny v procentech a grafy jsou doplněny slovním komentářem. Autorka porovnává odpovědi mužů a žen zastoupených ve výzkumném vzorku. Znění použitého dotazníku je uvedeno v příloze.

Výsledky šetření jsou shrnuty a konfrontovány s výzkumnými předpoklady autorky. Všechny čtyři hypotézy autorka na základě výsledků shledala jako pravdivé. V závěru práce uvádí autorka doporučení pro praxi a správně zdůrazňuje provázanost pravidelné pohybové aktivity a správných stravovacích zvyklostí s celkovou psychickou pohodou i fyzickým zdravím.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA:

Práce je po stránce formální zpracována na odpovídající úrovni. Kapitoly a podkapitoly jsou značeny přehledným způsobem. Citace jsou vhodné použity. Jazykový projev odpovídá požadavkům na bakalářskou práci. V práci je jen několik neopravených překlepů a neobratných formulací. Výsledky šetření jsou přehledně zpracovány a okomentovány. Práce je opatřena seznamem použité literatury a pramenů. Není dodržena jednotná forma záznamu dle bibliografické normy. Práce je doplněna 3 přílohami.

4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELÉ:

Téma bakalářské práce souvisí se studijním oborem autorky a je zpracováno způsobem, který odpovídá standardním požadavkům. V kapitole 2. mohla být dílčí témata zpracována s větším důrazem na vyváženost obecného a detailního popisu. Přes uvedenou výhrady je však patrné, že se autorka dobře orientovala v dané problematice. O tom svědčí i invence, se kterou formulovala dotazník použitý při terénním šetření. Práci doporučuji k obhajobě.

