

## **Posudek oponenta diplomové práce oboru Nutriční specialista**

### **Název diplomové práce:**

Výživa klientů fitness center se zaměřením na příjem bílkovin a hořčičku

**Autor práce:** Bc. Barbora Pajič

**Vedoucí práce:** doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

**Oponent práce:** MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.

**Akademický rok:** 2020/2021

## **Posudek**

### **Volba tématu**

Stále rostoucí obliba fitness cvičení mezi širokou veřejností je současně doprovázena zvýšeným zájmem o úlohu výživy v tomto sportovním odvětví. Jak autorka sama uvádí, prostřednictvím médií, internetu a různých sociálních sítí se často setkáváme se zavádějícími, vědecky nepodloženými informacemi a doporučeními, která jsou mnohdy svázána s reklamou například na určitý výživový doplněk. Orientace v takové zvěti informací je tak mnohdy velmi náročná. Zvolené téma proto hodnotím jako aktuální, postup zvolený k řešení považuji za adekvátní.

### **Teoretická část**

Autorka si vybrala téma sobě blízké. Struktura práce je promyšlená, členění je logické a přehledné. Abstrakt vystihuje zaměření práce, klíčová slova odpovídají obsahu práce, anglický překlad je taktéž na odpovídající úrovni. Teoretický úvod je pečlivě zpracovaný, autorka se v něm věnuje úloze základních makronutrientů a hořčičku ve sportovní výživě. Své myšlenky formuluje srozumitelně, jako zdroje využívá monografie a články českých i zahraničních autorů. Prokazuje zkušenost s využíváním odborných textů a současně znalost fitness prostředí a dobrou orientaci v problematice. Práce se opírá celkem o 52 citací standardního formátu. Použité zdroje lze považovat za relevantní a jejich seznam s ohledem na rozsah práce přiměřený.

Způsob vyjadřování je pro požadavky diplomové práce vyhovující, jazyková a stylistická úprava je na velmi dobré úrovni. Pouze v úvodu na str. 9 se vyskytují ojedinělé gramatické chyby a překlepy: „Oproti běžné populace (populaci); nárůst (nárůst); výkonosti (výkonnosti)“. Dále jsou na straně 30 chybně uvedeny jednotky „mmol/l“ namísto „mmol“ u obsahu hořčiku v kostech a intracelulární tekutině.

### **Praktická část**

Formulace hypotéz a cílů práce jsou adekvátní. Zvolená metoda dotazníkového šetření je odpovídající tématu. Výsledky jsou zpracovány ve formě přehledných grafů a tabulek, současně jsou srozumitelně komentovány v doprovodném textu. Diskuse je přiměřeného rozsahu a věcná, srovnání empiricky získaných výstupů a jejich provázání s rešeršními poznatky jsou rovněž na odpovídající úrovni. Závěr shrnuje získaná data a je logicky a přehledně formulován. Autorka podává na všechny položené otázky odpověď, současně je přiměřeně kritická k závěrům a interpretacím své výzkumné práce. Sama považuje za limitující faktor míru spolupráce při vyplňování dotazníků respondenty a zejména pak malý počet sledovaných subjektů, což lze ale považovat v současné epidemiologické situaci za pochopitelné.

### **Přílohy**

Práce obsahuje jednu přílohu (Dotazník pro rozbor jídelníčku), která je zpracována v odpovídající kvalitě.

### **Formální zpracování práce**

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní diplomových prací (Opatření děkana č. 10/2010). Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem svou náplní a rozsahem splňuje požadavky diplomové práce.

### **Celkové hodnocení práce**

Autorka se ve své diplomové práci věnuje sledování stravovacích zvyklostí u klientů fitness center s ohledem na míru provozované pohybové aktivity, přičemž zvláštní pozornost věnuje hodnocení příjmu proteinů a hořčiku. Teoretická i praktická část je vypracována srozumitelně a v odpovídajícím rozsahu, získaná data jsou přehledně prezentována. Pozitivně hodnotím stylistickou a jazykovou úroveň textu, výskyt gramatických chyb je minimální. Celkově práce působí uceleným dojmem, poskytuje relevantní a citacemi podložené informace k dané problematice a lze ji doporučit jako studijní materiál nejen pro klienty a trenéry ve fitness centrech.

**Doporučení / nedoporučení k obhajobě:** Doporučuji práci k obhajobě.

**Práci klasifikuji stupněm:** výborně      velmi dobře —      dobře      neprospěl/a

## Otázky oponenta:

1. Ve své práci zmiňujete benefity, které může přinést užívání větvených aminokyselin (BCAA). Australským institutem sportu jsou však tyto preparáty řazeny do kategorie C, tedy mezi doplňky výživy, které nemají ve sportu opodstatnění. Stejně tak podle oficiálního stanoviska Lékařské komise Mezinárodního Olympijského výboru (z roku 2002) nelze pozitivní účinek podávání BCCA považovat za prokázaný. Jaký je Váš názor na uvedenou skutečnost?
2. Ve své práci v kapitole „Sacharidy“ uvádíte na straně 11 následující větu: „Nejrychleji a nejefektivněji ze všech živin člověk získává energii ze sacharidů, jelikož jejich molekuly obsahují kyslík, z toho důvodu není nutný tak vysoký přísun kyslíku.“ To je skutečně překvapivá informace. Mohla byste toto tvrzení podrobněji vysvětlit z patofyziologického hlediska?

V Praze dne 22.5.2021

Oponent diplomové práce

MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.