

UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta
3. interní klinika 1. LF UK a VFN
U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

Posudek vedoucího bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce: Výživová specifika v OCR

Autor práce: Lucie Lišková

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Oponent práce: Mgr. et Mgr. Renata Větrovská Ph.D.

Akademický rok: 2020/2021

Posudek

Volba tématu

Bakalářská práce se zabývá výživovými doporučeními v novém druhu sportu zvaném OCR (Obstacle Course Racing) volně přeloženo jde o extrémní překážkové běhy, které se do České republiky dostaly asi před osmi lety. Jde tedy o téma, které je aktuální a které je adekvátní odbornému zaměření nutriční terapeut. V praktické části autorka na základě vypracovaných jídelníčků od OCR závodníků zjistila stravovací návyky a porovnála je s výživovými doporučeními pro překážkový sport.

Teoretická část

V této části se autorka zabývá historií OCR, jeho pravidly, formami a disciplínami. Dále zde popisuje různé způsoby získávání energie v lidském organismu a soustředí pozornost především na fyziologii silově-vytrvalostního typu sportu. Dále rozebírá energetický metabolismus z pohledu OCR, pitný režim a nutriční timing před, během a po sportovním výkonu v daném druhu sportu.

Praktická část

Experiment byl prováděn pomocí metody vyhodnocování stravovacího záznamu (jídelníčku). Respondenti museli zaznamenávat veškerou zkonsumovanou stravu a přijímané tekutiny po dobu 4 dní, kdy podmínkou bylo, aby 3 dny byly všední a 1 víkendový. Analýza dat získaných informací byla provedena pomocí volně dostupné internetové aplikace Kalorické tabulky. Autorka stanovila náležitou hodnotu energetického příjmu pro sportovce OCR tak, že pomocí Harris-Benedictovy rovnice vypočítala bazální metabolismus, který následně vynásobila faktorem aktivity 1,65 vzhledem k tomu, že testovaní sportovci trénují 5-6x týdně. Dobu tréninku autorka neuvádí. Je dosti možné, že výpočet energetického výdeje podle Kompendia fyzických aktivit podle Ainsworthové a Haskella (1993) by lépe odpovídal skutečnému energetickému výdeji.

Studentka stanovila doporučené množství jednotlivých makroživin podle doporučení Skolnika a Chrenuse, což je schéma poněkud rigidní. Trojpoměr živin je v literatuře o sportovní výživě uváděn pro různé sporty v různých variantách od klasického trojpoměru 65% sacharidů, 20% tuků a 15% bílkovin až po Searsův model 50% sacharidů, 30% tuků, 20% bílkovin. U některých

silových sportů bývá uváděn předsoutěžní poměr dokonce 20% sacharidů, 20% tuků, 60% bílkovin. Problém může být také v kvantifikaci poměru vytrvalostní a silové složky v tréninku sportovců OCR.

Autorka ve výsledcích uvádí, že energetický příjem činil u žen pouze 83% náležité hodnoty, u mužů jen 83% hlavně díky nedostatečnému příjmu sacharidů který byl u žen i u mužů nedostatečný a dosahoval pouze 62% náležité hodnoty. To je však velmi nepravděpodobné. Pokud by tomu tak bylo, sledovaní sportovci by museli nutně výrazně hubnout. Příčinu této diskrepance spatřuji spíše v nadhodnocení koeficientu aktivity. Koeficient aktivity 1,65 je skutečně velmi vysoký. Nehledě na to, že Harris-Benedictova rovnice stanoví bazální metabolismus taktéž jen velmi přibližně. Chybu je tedy podle mého názoru nutno hledat spíše v nastavení náležitých hodnot než v negativní energetické bilanci. Dalším zdrojem chyb může být i metoda vyhodnocování zkonsumované stravy ze strany samotných sportovců. Podle odborných zdrojů dochází při této metodě často k podhodnocení skutečně zkonsumovaných potravin.

Přílohy

BP obsahuje 2 přílohy, návod k zaznamenávání zkonsumovaných potravin a vzor takového záznamu.

Formální zpracování práce

Formální zpracování BP odpovídá nárokům kladeným na tento typ studentských prací. BP obsahuje 14 tabulek a 7 grafů ve standardní kvalitě. Rovněž použitá literatura je uvedena podle norem, a kvantita a kvalita citovaných zdrojů svědčí o tom, že se studentka velmi dobře orientuje v odborném písemnictví. Po jazykové stránce je BP psána dobře stylisticky, dobrou češtinou, studentka umí dobře a logicky vyjadřovat své myšlenky. Místy se autorka uchýlila k lidové mluvě, někde použila citově zabarvený výraz, který do vědecké práce nepatří, ale to jsou jen zanedbatelné detaily.

Práce odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.

Doporučení / nedoporučení k obhajobě:

Práci doporučuji k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm výborně

V Praze dne 4. května 2021

Vedoucí bakalářské práce
Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.