

## Posudek vedoucího diplomové práce

Jméno studenta: **Bc. Kristýna Kubíková**  
Studij. program: **Specializace ve zdravotnictví (B5345)**  
Studijní obor: **Nutriční specialista**  
Forma: **prezenční studium**  
Školní rok: **2020/2021**  
Název práce: **VÝŽIVA SPORTOVců V POROVNÁNÍ S OSOBAMI SE SEDAVÝM ZPŮSOBEM ŽIVOTA**  
Vedoucí: **doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.**

Autorka si zvolila pro diplomovou práci (DP) zajímavé téma s přiměřenou obtížností. Jde porovnání výživy sportovkyň ve fitness centru s nespportujícími ženami běžné populace.

DP má přehledné členění, které odpovídá standardním požadavkům kladeným na tento typ studií.

Studentka přesně formuluje své myšlenky, logicky je na sebe navazuje. Škoda několika gramatických chyb, které poněkud snižují dojem, viz níže Poznámky.

### **Teoretická část**

Kvituji, že abstrakt má členění obvyklé pro vědecké práce. Úvod do problematiky obsahuje odkazy na moderní odbornou literaturu, především na studie přehledových článků typu meta-analýz (Braun 2019). Oceňuji, že v teoretické části studentka nekompile obecně známá učebnicová fakta o výživě, ale zaměřuje se specificky a velmi podrobně na současný stav poznání o výživě ve fitness ve moderních studiích světové odborné literatury. Líbila se mi rovněž kapitola věnovaná timingu stravy. Teoretická část práce svědčí o výborné orientaci autorky nejen v oboru nutriční terapie, ale i v oblasti sportovní výživy. Autorka uvádí bohatou použitou literaturu (celkem 32 citovaných prací, klasických i internetových zdrojů) a po formální stránce je cituje správně. Z textu je patrné, že studentka se zájmem sleduje moderní trendy ve sportovní výživě.

### **Praktická část**

Z uvedených výsledků (Tabulky 11 a 12) je patrné, že DP musela být velmi náročná na zpracování dat. Vyhodnotit celkem 40 čtyřdenních jídelníků muselo být velmi pracné. Z tohoto hlediska autorku musím opět pochválit.

Co se týká věku probandek, k jeho srovnání autorka použila pouze sloupcový graf. Bylo rovněž lépe použít nepárový t-test, abychom mohli jednoznačně konstatovat, že se skupina fitness a nespportovkyň věkově nelišily. Jinak je však statistické zpracování výsledků výborné.

Výsledky svého šetření prezentovala autorka formou přehledných grafů ve standardní kvalitě provedení.

Kapitola Diskuse a závěry je velmi dobře vypracovaná a obsahuje odkazy na odborné práce autorů s podobným zaměřením. Studentka uměla velmi dobře shrnout a zobecnit výsledky vypracovaných jídelníků do závěrů DP a porovnat své výsledky s odbornými studiemi na dané téma.

### Poznámky:

- V celé DP chybí číslování stránek, což znesnadňuje orientaci.
- V DP chybí jasná formulace hypotéz, což mě mrzí, že jsem nepohlídal. Nicméně autorka dospěla k jednoznačným a statisticky verifikovaným výsledkům, které splňují požadavky na vědeckou práci a tím i na DP.
- Str. 7. „Co se týče znalostí, tak ty se dali považovat za obstojné.“ Chyba ve shodě přísudku s podmětem.
- Str. 13 Tabulka 1 - Sacharidové vlny: nepřehledné záhlaví tabulky.
- Str. 31 „v horních příčkách nejčastějších úmrtích“ Jde o 2. pád množného čísla středního rodu, koho čeho: úmrtí (stavení).
- Str. 41 „signifikantní hodnotou jsou pro nás rostlinné bílkoviny“ Řekl bych, že nejen „pro nás“.
- Str. 43 „že obě skupiny splňovali referenční hodnoty“ Chyba ve shodě přísudku s podmětem.
- Str. 49 „cholesterol, kterého obě skupiny přijímali více“ Chyba ve shodě přísudku s podmětem.

### I přes některé dílčí nedostatky

diplomovou práci hodnotím známkou:

**výborně**

**a doporučuji ji k obhajobě.**

### Otázky:

Jak dlouho před soutěží a jak dlouho během závodní sezóny aplikuje špičková bikini-fitness Sabina Pleváková vysokoproteinovou dietu s trojpoměrem sacharidy 115 g - tuky 30 g - bílkoviny 136 g (tj. cca 40-20-40 % energetického příjmu)?

Jak se dívá autorka na dlouhodobé vysokoproteinové diety ze zdravotního hlediska?

V Praze dne 30.6.2021

vedoucí práce:

Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

