

Posudek oponenta bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce:

Stravovací návyky bankovních poradců a jejich možná rizika

Autor práce: Lenka Petříčková

Vedoucí práce: PhDr. Tamara Starnovská

Oponent práce: Mgr. Aneta Sadílková

Akademický rok: 2021/2022

Posudek

Volba tématu

Autorka zvolila zajímavé téma. Práci zaměřila na stravovací a pohybové návyky bankovních poradců jakožto typických zástupců sedavého zaměstnání. Abstrakt a klíčová slova vystihují zaměření práce.

Teoretická část

V teoretické části autorka popisuje náplň práce bankovního poradce a potenciální negativní dopad tohoto povolání na zdraví, a to především v souvislosti se stresem a nedostatkem pohybové aktivity v průběhu pracovní doby. Dále autorka shrnuje obecná výživová doporučení pro populaci a popisuje životní styl současné společnosti se zaměřením na jeho možné negativní důsledky. Zmíněna jsou jednotlivá civilizační onemocnění. Autorka se věnuje výčtu jednotlivých složek racionální stravy, zákonitostem energetického metabolismu a pohybové aktivitě.

Autorka provedla rešerši relevantních literárních pramenů. Rozsah a hloubka rešerše odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci. Použité zdroje autorka cituje správně. Jazyková úroveň textu je dobrá po stránce stylistické i pravopisné. Struktura práce je promyšlená, členění logické a přehledné.

Praktická část

V praktické části práce si autorka kladla za cíl prostřednictvím dotazníkového šetření zmapovat stravovací návyky, vývoj hmotnosti a volnočasové pohybové aktivity bankovních poradců. Počet hodnocených dotazníků byl 67. Výsledky výzkumu jsou popsány jasně a srozumitelně. Grafická dokumentace v podobě tabulek a grafů výstižně ilustruje zjištěná fakta a je vždy doplněna o komentář v dostatečném rozsahu. Stanovený cíl práce byl splněn. Diskuse je dostatečně rozvinutá a obsáhlá. Závěr je dobře formulován.

Přílohy

Práce obsahuje jednu přílohu, jedná se o dotazník distribuovaný za účelem splnění cíle výzkumné části práce.

Formální zpracování práce

Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana 1. LF UK č. 10/2010). Odpovídá požadovanému počtu stran. Celkově je stylistická i jazyková úroveň textu velmi dobrá. Grafická dokumentace zahrnuje 20 grafů, 8 tabulek a 1 přílohu, je ve vysoké kvalitě provedení a vhodně doplňuje celý text. Rovněž je uveden seznam použitých zkratk.

Práce odpovídá / ~~neodpovídá~~ požadavkům kladeným na bakalářskou práci.

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

Práci klasifikuji stupněm výborně ~~velmi dobře~~ — ~~dobře~~ ~~neprospěl/a~~

Otázky a připomínky k obhajobě práce

Počet získaných dotazníků hodnotím jako relativně nedostačující. Dále postrádám zařazení kontrolní skupiny a statistické zpracování získaných dat. Kontrolní skupinu by mohli tvořit zaměstnanci banky pracující na centrále, kteří mají dle autorky mírně odlišnou náplň pracovního dne, především co se pohybu v průběhu pracovní doby týče. Sama autorka však většinu těchto nedostatků sama reflektuje, což hodnotím pozitivně.

Celkově práci hodnotím kladně, je zpracována způsobem odpovídajícím bakalářské práci a poskytuje zajímavý přehled o BMI, stravovacích a pohybových návycích jedné specifické skupiny pracovníků zastupujících sedavé zaměstnání. Úroveň grafického zpracování získaných dat je na vysoké úrovni. Diskuze je dostatečně obsáhlá.

V Praze dne 29.12. 2021

Mgr. Aneta Sadílková
Oponent bakalářské práce