

UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta
Ústav tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN
Salmovská 5, Praha 2, 120 00

Posudek vedoucího bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce: Porovnání standardní diety dospělých nespportovkyň s dietou sportovkyň v přípravě na závody v bikini fitness

Autor práce: Tereza Jakubičková

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

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

Akademický rok: 2022/2023

Posudek

Volba tématu

Volba tématu bakalářské práce (BP) vyplývá z osobního vztahu autorky k řešené problematice. Téma porovnávání stravovacích návyků a jídelníčků vrcholových sportovců s normální populací je stále aktuální.

Teoretická část

BP obsahuje zajímavý přehled historického vývoje kulturistiky a od ní odvozených sportů i přehled nejvýznamnějších osobností, které se zasloužily o rozvoj těchto sportů. Zajímavá je rovněž charakteristika bikini fitness jako nového sportovního odvětví. Teoretické poznatky o řešené problematice čerpá autorka ze solidních odborných zdrojů. Základní pojmy jsou správně vymezeny. V teoretické části se studentka zabývá energetickými zdroji pro sportovce, správným nastavením jejich energetického příjmu, jinak nastaveným trojpoměrem makroživin, optimálním načasováním příjmu bílkovinných složek potravy apod. Rovněž zde rozebírá doporučené denní dávky mikronutrientů, vitaminů a některých potravních doplňků, pozornost věnuje i pitnému režimu.

Praktická část

Cílem BP bylo zjistit, jaké jsou rozdíly mezi běžnou dietou nespportujících dospělých žen a předzávodní dietou sportovkyň v kategorii bikini fitness pomocí výpočtů celkového denního energetického příjmu a množství jednotlivých makro i mikronutrientů stanovených na základě denních záznamů jídelníčků respondentek. Autorka stanovila a správně formulovala celkem 8 hypotéz.

Autorka věnovala pozornost rozboru stravovacích návyků jednotlivých sportovkyň (n=5) a nespportovkyň (n=5). Analýzu jednotlivých jídelníčků prováděla velmi pečlivě a detailně, což svědčí o její velmi dobré erudici v oboru nutriční terapie, který studuje. Touto detailní analýzou její BP nabyla na značném objemu. Analýzu jídelníčků jednotlivých probandek si autorka stanovila jako sekundární cíl BP, což je v pořádku. Avšak co do objemu tento sekundární cíl dominoval nad primárním cílem BP (tj. nad porovnáním jídelníčku skupiny nespportovkyň se skupinou vrcholových závodnic v bikini fitness).

Pro porovnání rozdílů ve stravě nespportovkyň a závodnic bikini fitness v předsoutěžní přípravě použila studentka správnou statistickou metodu nepárového dvouvýběrového Studentova t-testu na střední hodnotu. Tyto rozdíly prezentovala v přehledných tabulkách a grafech. V Diskusi studentka erudovaně zhodnotila jednotlivé hypotézy a porovnávala své výsledky s odbornými pracemi jiných autorů tak, jak je to v Diskusi vědeckých prací obvyklé.

Studentka citovala 29 prací renomovaných autorů (např. Maughan, Clark, Wildman) z odborných časopisů a 11 aktuálních internetových zdrojů.

BP obsahuje 6 obrázků, 35 tabulek a 15 grafů ve velmi dobré kvalitě provedení.

BP svým rozsahem přesahuje požadavky na ni kladené. BP je psána dle stanovené normy, je správně strukturálně členěna, umožňuje rychlou orientaci v textu. V celé BP práci jsou dodržována pravidla autorské etiky. BP je po jazykové stránce (gramatické, stylistické) pečlivě zpracována, překlepy se v ní vyskytují jen ojediněle. Bibliografické údaje jsou uváděny podle platné normy APA. Abstrakt BP je strukturovaný, obsahuje cíle a metody, avšak postrádá výsledky a závěry práce. V BP je míra procentuální shody s jinými zdroji zanedbatelná.

Přílohy

V přílohách jsou ukázky jídelníčků jednotlivých probandek, informovaný souhlas a formulář pro záznam jídelníčku jako vzor.

Poznámky:

Str. 10 aj. ...“nabírání svalové hmoty...” Pojem „nabírání“ má lidový charakter, raději snad „objemová fáze“ tréninku.

Str. 81 ...“omezují kalorie a dosahují velmi štíhlé kondice...” Pojem štíhlá kondice nedává smysl, raději snad štíhlé postavy.

Práci klasifikuji stupněm: výborně

Doporučuji práci k obhajobě.

V Praze dne 6.5.2023

vedoucí bakalářské práce
doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.