



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

Posudek oponenta diplomové práce oboru Výživa dětí a dospělých

Název diplomové práce: Výživa v závodním fitness

Autor práce: Bc. Markéta Martinásková

Vedoucí práce: prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Oponent práce: MUDr. Marcela Hašpicová

Akademický rok: 2023/2024

Posudek

Volba tématu

Téma výživy a jejího vlivu na formování postavy ve sportu, zejména v odvětví fitness a kulturistiky je stále aktuálnější. S dosahováním limitů lidského těla při budování svalové hmoty cvičením je pro dosažení optimálních výsledků potřeba hledat další cesty, a jednou z nich je právě stravování. Autorka se ve své diplomové práci zabývá problematikou povědomí pokrytí energetických potřeb sportovců v závodním fitness v období přípravy na závody a formou dotazníkového šetření zjišťuje obecné znalosti o racionálním stravování. Dále formou kazuistiky popisuje přípravu jedné sportovkyně na závody bikini fitness. Zvolené téma hodnotím jako zajímavé a velmi aktuální.

Teoretická část

Teoretická část DP je zpracována na 27 stranách a je rozdělena na několik kapitol v nichž autorka popisuje principy racionální výživy, pokrytí energetických potřeb u běžné a sportující populace, suplementace doplňky stravy a vitamíny, a popisuje zde průběh přípravy sportovců v závodním fitness v období před závody. Okrajově se zde dotýká i problematiky ženské atletické triády a jednu kapitolu věnuje i doping. Zde však autorka uvádí neaktuální informace. Cituje ze zdroje z roku 2020, nicméně WADA v roce 2022 podmínky změnila. Autorka čerpá z monografií a článků převážně českých autorů, v menší míře též uvádí citace zahraničních článků. Rozsah a hloubka rešerše odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci. Informace jsou však často podávány bez souvislostí s předchozím textem, takže působí jako vyjmuté z kontextu. Některé doslovné překlady cizojazyčných citací mohou být mylně pochopeny. Z pohledu porozumění odbornému textu a formulování vlastních myšlenek zde shledávám jisté rezervy. Autorce však nelze upřít dobrou orientaci v prostředí fitness a sportovní výživy.

Praktická část

V praktické části zvolila autorka dvě témata, která pak dále rozpracovala. Prvním z nich je výzkum formou dotazníkového šetření o znalostech racionální výživy mezi trenéry a závodníky v oboru závodní fitness. Autorkou vytvořený dotazník se z hlediska výtěžnosti jeví jako ne zcela optimální, navíc ve zpracování cíleně vynechává více než 1/3 otázek. Výběr z několika možností odpovědí může být též zavádějící. Ve druhé části autorka zpracovává formou kazuistiky období přípravy na závody jedné sportovkyně bikini fitness. K monitorování jídelníčku i tělesných parametrů využívá autorka telemonitoringu pomocí aplikace, což hodnotím velmi kladně. V závěrečné diskuzi však autorka výsledky podrobněji nekommentuje a chybí zde porovnání výstupů s rešeršemi. Autorka zde pouze opakuje již dříve popsané obecné principy z teoretické části. V závěru jsou opět pouze zopakovány výsledky dotazníkového šetření a autorka alespoň zde zmiňuje rizika plynoucí z nedostatečného pokrytí energetických potřeb závodnice v období přípravy na závody.

Formální zpracování práce

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

Celkové hodnocení práce

Téma i metodika práce jsou vhodně zvolené. Zpracování teoretické části je zajímavé, čtivé, avšak vykazuje stylistické i výrazné faktické nedostatky. Empirická část je svým rozsahem i obsahem odpovídající. Autorka však nedokáže adekvátně provázat získaná data s nejnovějšími poznatky a vyvodit z nich praktická doporučení či náměty pro další výzkum, přestože uplatnění výživových doporučení pro různé fáze předzávodní přípravy může zásadně ovlivnit efektivitu tréninku, zvyšování výkonnosti i schopnost regenerace.

Autorka si pro svou práci vybrala velmi zajímavé téma, prokázala dobrou orientaci v problematice, nicméně schopnost samostatného zpracování tohoto tématu na odborné úrovni vykazuje značné rezervy. Práce díky tomu působí nepřehledně, přestože zvolené téma i metodika praktické části jsou na odpovídající úrovni.

Práci hodnotím jako dobrou

Otázky

Ve své práci zmiňujete velkou oblibu potravinových doplňků (nejen) mezi kulturisty. Jak byste hodnotila úroveň znalostí o účincích těchto suplementů a zejména pak rizicích spojených s jejich užíváním u této skupiny sportovců?

Existují práce, jakým způsobem se mění tělesná hmotnost u závodnic po ukončení kariéry? Mají opakované redukční diety se snížením energetických potřeb hluboko pod bazální příjem vliv na problematické udržování hmotnosti po ukončení závodní kariéry?

Doporučení / nedoporučení k obhajobě:

Práci klasifikuji stupněm: výborně velmi dobře dobře neprospěla

V Praze dne

16.8.2024

Oponent diplomové práce

MUDr. Marcela Hašpíková

