

## Posudek oponenta bakalářské práce oboru nutriční terapeut

Název práce: **Ovlivňování sportovního výkonu výživou**  
Autor práce: **Tomáš Macek**  
Vedoucí práce: MUDr. Šárka Soukupová  
Oponent práce: RNDr. Pavel Suchánek  
Akademický rok: 2011/2012

### Posudek

Zvolené **téma je aktuální**, zájem o sportovní výživu a o výživu vůbec je v odborných kruzích i v běžné populaci značný. Téma bakalářské práce slibuje informace o ovlivňování sportovního výkonu výživou, ale v práci se čtenář o tomto tématu prakticky nic nedozví.

Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V části teoretické se autor zaměřuje na obecné poznatky o výživě a jejím složení, dále na doporučení pro zdravou populaci a pouze okrajově zmiňuje doporučení pro sportovce. Praktickou část tvoří vyhodnocení dotazníku, který byl vyplněn účastníky výzkumu a tento byl pak autorem vyhodnocen. Dotazník byl aplikován na 96 sportovců, členů atletického oddílu. Šíře tématu, ne zcela homogenní struktura dotazovaných atletů a metoda dotazníkového šetření vedou k závěrům, které autor v diskuzi jen konstatuje, nikoliv diskutuje.

Práce má 90 stran, 34 tabulek, 12 obrázků a 3 přílohy. Teoretická část má 38 stran, výzkumná část 34 stran.

V seznamu použité literatury je citováno 25 prací, z toho 2 jsou pouze internetové. Výběr literárních zdrojů je dle mého názoru ve vztahu k problematice dostatečný, autor však intenzivněji pracuje pouze s jedním a to Mandelová, Hrnčířiková, tuto práci prakticky neustále cituje, bohužel i s chybami, které se vyskytují v původní práci. **Členění práce je logické, abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu studie.** Úroveň zpracování literární rešerše a práce s literárními zdroji je průměrná až podprůměrná. Literatura je citována jen v teoretické části, zcela chybí v diskuzi. Nejcennější bývá porovnání vlastních výsledků s ostatními autory v diskuzi práce, což zde zcela chybí, vzhledem i k tomu, že diskuze nesplňuje požadavky kladené na tento útvar. Zde je diskuze pouze konstatováním výsledků získaných dotazníkovým šetřením.

Práce je sice členěná, formálně prakticky bez problémů, ale z hlediska odbornosti obsahuje zásadní nedostatky. Pomíjím přepisy a drobné chyby dané textovým editorem, ovšem **formulace případných myšlenek autora je nepřesná, práce působí jako velmi narychlo sepsaná, s opsanými pasážemi z Mandelové, včetně chyb.**

Věcné připomínky k teoretické části:

1. Strana 9: ...Z tohoto důvodu je problematika výživy často spojována se vznikem civilizačních onemocnění, jež jsou charakterizovány nadměrným příjmem energie, tuků, polysacharidů, vlákniny (???- které civilizační onemocnění je charakterizováno nadměrným příjmem vlákniny)...
2. Celou práci probíhá naprosto zásadní chyba a to zaměňování cukrů a sacharidů, kdy autor píše mimo jiné toto: proces získávání energie zahrnuje tři

základní živiny, a to cukry.... Dále rozdělení sacharidů na složené cukry – polysacharidy (strana 13), nebo ... makrolátky představují cukry, tuky bílkoviny (strana 14), ....tři základní složky výživy, tedy cukry neboli sacharidy (strana 15) atd. Tyto úryvky ukazují na základní neznalost problematiky sacharidů, která je v případě absolventa oboru nutriční terapeut dle mého názoru velmi problematická.

3. Autor také na straně 16 tvrdí, že obiloviny obsahují jen 15 gramů sacharidů, podle nutričních tabulek je to okolo 50 a více procent.
4. Autor na straně 27 pomíjí stopové prvky jako součást výživy a to nejen sportovců
5. Kapitola Doplnky stavby (strana 29 a dále je zcela zmatená, jde jen o výčet, který se v některých místech opakuje jen pod jiným názvem např. lipotropní látky a dále pak spalovače tuku, vypadá jako opsaný z propagačního materiálu a zcela chybí objektivní zhodnocení účinnosti dle literárních pramenů. V této kapitole se také vyskytuje toto konstatování: tonizující látky mají pozitivní vliv na potlačení stresu a jako příklad guarana, kofein, nebo efedrin. Autor zde mimo jiné i zcela pomíjí, že efedrin je látka v EU v rámci doplňků výživy zcela zakázaná a zcela jistě nepotlačuje stres.
6. Samotné výživě sportovců je věnováno minimum místa cca 2 strany textu Teoretická část tedy obsahuje poměrně velké množství zásadních chyb, kterých by se absolvent oboru nutriční terapeut neměl dopouštět.

Praktická část práce:

**Dotazník zaměřený na složení stravy atletů je sestavený správně. U výsledků studie zcela chybí podrobnější statistická analýza, takže veškerá tvrzení z nich vyvozovaná jsou zatížena subjektivním pohledem autora. Zcela chybí diskuze k získaným výsledkům dotazníkového šetření. Pokud autor tvrdí, že prokázal, že výživa ovlivňuje sportovní výkon, měl by doložit jakých výsledků v porovnání s ostatními atlety dosahují ti, kteří se stravují nejlépe, případně zda došlo u konkrétních sportovců k zlepšení výkonnosti v případně zlepšení stravy, neb zařazení potravinových doplňků.**

#### **Celkové hodnocení práce:**

Na práci hodnotím kladně jasné vytýčení hypotéz, i když ty ve své podstatě neodpovídají názvu práce. Dotazníková metoda se používá v daném oboru často, i když si autor musí být vědom možností zkreslení výsledků. Autor se sice dopracoval výsledků, které však postrádají adekvátní statistické zpracování, bohužel nejsou ani diskutovány, takže možnost jejich praktického využití je nulová. Kvalita tabulek v praktické části je dobrá, v části teoretické nadpisy tabulek občas neodpovídají obsahu. Jazyková stránka práce je velmi slabá. Kladem práce praktická vlastní zkušenost autora s vyplňováním dotazníků a problematikou jejich vyhodnocování.

#### **Práce celkově odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.**

**Doporučuji ji k obhajobě, pokud autor uspokojivě zodpoví dotazy připojené k oponentskému posudku.**

**Práci klasifikuji stupněm: dobře.**

Otázky a připomínky:

1. Jak se rozdělují sacharidy, kterou složku výživy označujeme názvem cukry?
2. Kolik energetických procent by měly cukry tvořit ve stravě sportovce?
3. Jak se určuje glykemický index potravin a existuje pouze jedna stupnice, a která je použita v případě tabulky 4 na straně 17?
4. Jak se rozděluje vláknina a jaké by mělo být její zastoupení ve stravě sportovce?
5. Jaký je rozdíl mezi získanou energií z 1 gramu sacharidů a bílkovin? Je to přesně tak, jak tvrdíte v tabulce 2 na straně 15?
6. Je rizikem LDL cholesterolu, to že se váže na membránový receptor? A opravdu se označuje jako LDL protože je méně hustý? Viz strana 20
7. Pokud atleti užívali nějaké doplňky výživy, bylo to po poradě s nutričním terapeutem nebo dle vlastního studia a uvážení

V Praze dne 3.9.2012

RNDr. Pavel Suchánek  
IKEM, Vídeňská 1958/9  
tel. 261363067  
e-mail: pasu@medicon.cz