

UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta  
Ústav tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN  
U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

---

**Posudek oponenta bakalářské práce oboru Nutriční terapeut**

**Název bakalářské práce:** Vliv kombinace potravních suplementů na tělesné složení u jednovaječných dvojčat při srovnatelné sportovní aktivitě.

**Autor práce:** Anna Kvízová

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

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

**Akademický rok:** 2017/2018

**Posudek**

Autorka ve své bakalářské práci dodržela veškeré požadavky na formální náležitosti práce. Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní.

Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

**Volba tématu**

Přístup autorky k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl adekvátní.

Téma hodnotím jako aktuální, středně obtížné, originální.

**Teoretická část**

Zpracování teoretické části je přehledné a obsahuje relevantní informace vztahující se ke zkoumané problematice. Autorka čerpá z monografií, článků a výživových doporučení českých i zahraničních autorů. Použité zdroje cituje správně, jejich celkové množství je odpovídající. Po stránce obsahové neshledávám zásadní nedostatky. Upozornila bych jen na skutečnost, že pojem „morbidní obezita“ se pro hodnoty BMI nad 40kg/m<sup>2</sup> v současné době již nepoužívá a je nahrazen pojmem „obezita 3. stupně“ (str. 18). Další výtku bych směřovala k tvrzení, že výpočet BMI lze považovat za metodu měření množství tukové tkáně (str. 17). Nicméně je nutno vyjádřit připomínky ke stylistické, pravopisné a gramatické úrovni textu. Chybějící slova ve větách, nedodržování pravidel pro stavbu vět či shodu podmětu s přísudkem, nesprávná interpunkce, nevhodné formulace či překlapy – podobné nedostatky by se v jakékoli práci obhajované na UK neměly pokud možno vyskytovat. Autorka zřejmě

nevěnovala dostatek času a pozornosti provedení korektury textu a některé ze zmiňovaných chyb mohou znesnadnit i správné porozumění textu. Jako příklad výše uvedeného cituji:

str. 8) Je důležité si uvědomit, že aby bylo shazování zdravé, úspěšné a bezpečné, je důležité mít vhodně nastavenou stravu a v neposlední řadě zařadit pohybovou aktivitu, která každého jedince baví.

str. 9) Výživa je jednou z nejdůležitějších součástí sportovce.

str. 12) Pokud přijímáme nadměrné množství vlákniny, dochází i k příjmu některých mikronutrientů, zejména hořčíku, vápníku a zinku [16]. (má být „dochází ke **sníženému** příjmu některých mikronutrientů...“)

str. 14) plnohodnotné bílkoviny – zdrojem jsou potraviny živočišného původu (maso, mléko, mléčné výrobky, vejce) a jediná sója, která je živočišného původu. (má být „rostlinného“)

str. 17) K dalším výpočtům se pak používají rovnice dle Wormesleyho a Durnina (má být „Womersleyho“)

str. 17) Metoda spočívá v měření tělesné hmotnosti v kilogramech, které se dělí druhou mocninou výšky postavy v metrech.

str. 21) Hodnota bazálního metabolismu je ovlivněn řadou faktorů, především věkem, pohlavím, tělesné výšce, hmotností, tělesném složení, fyzickou aktivitou, tělesným teplem apod.

str. 29) Exogenních (vnější) faktory se jsou kritéria, které nejsou přímou součástí konkrétního sportu..

str. 37) Spalovač FAT KILLET...(má být FAT KILLER)

## **Praktická část**

Tématem předkládané práce je vyhodnocení vlivu užívání dvou preparátů (tzv. spalovače tuku a preparátu s BCAA) na změny tělesné hmotnosti, tělesného složení a hodnoty bazálního metabolismu u jednoho ze dvou jednovaječných dvojčat. Studie vyžadovala úzkou spolupráci obou monitorovaných subjektů, zejména v pravidelném provozování jasně definované fyzické aktivity a v dodržování podrobného jídelníčku po dobu tří měsíců. Použitá metodika byla vzhledem k cílům práce zvolena vhodně. Největší metodologickou slabinu praktické části spatřuji v minimálním počtu účastníků studie, což neumožňuje zobecnění výsledků. Dosažené výsledky potvrdily postulované hypotézy. Diskuse je stručná a věcná, srovnání empiricky získaných výstupů a jejich provázání s rešeršními poznatky jsou rovněž na dobré úrovni. Závěr je formulován logicky a přehledně.

## **Celkové hodnocení práce**

Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem, stylistická a gramatická úroveň výrazně zhoršuje kvalitu bakalářské práce.

## **Přílohy**

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

## Formální zpracování práce

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní bakalářských prací (Opatření děkana č. 10/2010).

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

Doporučení / nedoporučení k obhajobě: Doporučuji práci k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm    ~~v ý b o r n ě~~                      ~~v e l m i d o b ř e~~                      d o b ř e                      ~~n e p r o s p ě l / a~~

V Praze dne 27.5.2017

Oponent bakalářské práce

MUDr. Radka Petráková Doležalová, Ph.D.

## Otázky k bakalářské práci:

1. V kapitole 4.2 s názvem „Výživa rekreačních jedinců“ uvádíte:  
„Fořt (2002) se přiklání k názoru, že rekreační sportovci nepotřebují specificky sestavenou výživu ani moderní formy legálních podpůrných prostředků. To však neznamená, že nepotřebují obecně prospěšné potravinové doplňky. Ty totiž potřebuje i nesportovec [7].“ Které konkrétní doplňky byste tedy doporučila pro nesportovce a jedince provozující sport na rekreační úrovni?
2. Jaké množství přijímané vlákniny lze považovat za nadměrné?
3. Australský Institut Sportu (AIS) sestavil „Sport Supplement Program“ hodnotící efektivitu doplňků na základě výsledků medicínských studií. Zaznamenala jste při provádění rešeršní činnosti skutečnost, že větvené aminokyseliny (BCAA) jsou tímto institutem nově řazeny do kategorie C, tedy mezi doplňky výživy, které nemají ve sportu opodstatnění?