

## **Posudek vedoucího diplomové práce oboru Nutriční specialista**

**Název diplomové:** Výživa v silových sportech se zaměřením na příjem bílkovin

**Autor práce:** Bc. Daniela Krčová

**Vedoucí práce:** MUDr. Eva Chytilová, Ph.D.

**Oponent práce:** MUDr. Zdislava Krupičková, Ph.D.

**Akademický rok:** 2018/2019

### **Posudek**

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 vysoce aktuální. Důraz na komplexní přístup při redukci hmotnosti je důležitý, práce kombinuje jak nutriční intervenci, tak tréninkovou zátěž a hodnotí přínos pro klienty.

Téma hodnotím jako středně obtížné, originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

#### **Teoretická část**

Teoretická část se zabývá problematikou výživy u kondičních silových sportovců. Práce je zpracována podrobně a přehledně. Jsou citovány i kontroverzní práce, které jsou náležitě komentovány.

Autorka čerpá z monografií a článků českých i zahraničních autorů. Použité zdroje autorka cituje správně.

Formulace autorky jsou adekvátní. Jazyková výbava a způsob vyjadřování autora jsou pro požadavky diplomové práce dostatečné.

#### **Praktická část**

Byly stanoveny 3 hypotézy:

1) Většina silových sportovců konzumuje nadbytek bílkovin, v množství více než 2,0 g/kg tělesné hmotnosti.

2) Jídelníček silových sportovců obsahuje mnoho živočišných potravin (bílkovin a tuků), na úkor rostlinných potravin.

3) Více než 60 % silových sportovců používá sportovní doplňky stravy.

Formulace hypotéz a cíle práce jsou adekvátní. Na všechny položené otázky podává autorka v závěru odpověď. Stanovené cíle práce byly splněny.

Metoda řešení předkládané práce je rozdělena na dvě části: Zhodnocení stravovací návyky silových sportovců a jejich příjem bílkovin, proteinových suplementů. Sběr dat byl uskutečněn pomocí dotazníkové metody. Pro účely výzkumu bylo vybráno 100 sportovců, dotazník odevzdalo 92 respondentů, 31 respondentů vyplnilo záznam stravy. Jednotlivé jídelníčky byly propočteny v programu Nutriservis. Zhodnocení bylo provedeno s ohledem na počet tréninkových hodiny a cíl daného sportovce. Jídelníčky byly také porovnány s doporučenými hodnotami. Použitá metoda řešení byla vzhledem k cílům práce zvolena vhodně. Zkoumaný soubor pro potřeby diplomové je práce dostatečný.

Výsledky byly zhodnoceny příslušnými textovými komentáři a shrnuty pomocí grafů. Podle získaných dat 45 % silových sportovců konzumuje nadbytek bílkovin a zároveň přesahuje příjem 2,0 g bílkovin/kg/den. Současně bylo zjištěno, že 42 % respondentů má zcela opačný problém, a to svou doporučenou denní potřebu dostatečně naplnit. Optimální množství bílkovin přijímá pouze 13 % respondentů. Dále bylo zjištěno, že siloví sportovci přednost plnohodnotným živočišným bílkovinám nad méně plnohodnotnými rostlinnými bílkovinami. Předpokládaný vysoký počet sportovců užívajících výživové doplňky byl správný, 79 % respondentů používá nějaký sportovní suplement, syrovátkový proteinový nápoj. Práce obsahuje úpravy jídelníčků u konkrétních sportovců, s doporučeními pro daný věk/sportovní aktivitu/ konstituci sportovce.

Diskuse je dostatečně rozvinutá a obsáhlá. Závěr je formulován logicky a přehledně.

Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem odpovídající úrovni diplomové práce.

Hlavní přínos práce je komplexní přístup zdravému životnímu stylu (sportovní aktivity, nutriční, doporučené jídelníčky).

## **Přílohy**

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

## **Formální zpracování práce**

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní diplomových prací (Opatření děkana č. 10/2010). Stylistická a gramatická úroveň odpovídá úrovni diplomové práce.

**Práce odpovídá / ~~neodpovídá~~ požadavkům kladeným na diplomovou práci.**

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

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

V Praze dne 15. 12. 2018

Vedoucí diplomové práce  
MUDr. Eva Chytilová, Ph.D.