



## Posudek diplomové práce

Název diplomové práce: **Problematika výživy při vysokohorské turistice**

Autor práce: **Bc. Kateřina Honzejková**

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

Obor: Nutriční specialista

Akademický rok: 2019/2020

### Volba tématu

Autorka zvolila aktuální a zajímavé téma, které je pro významnou klinickou praxi v oblasti sportovní medicíny. Cílem práce bylo zmapovat stravovací návyky horolezců během pobytu ve vysokohorském prostředí, zhodnotit jejich povědomí o rizicích a potížích, které mohou souviset v nutriční a dehydratační při aktivitách ve vysokohorském prostředí. Rozsah a hloubka rešerše odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci. Podle mého názoru je téma přiměřeně obtížné a je vhodně zvolené vzhledem ke studijnímu zaměření autorky.

### Teoretická část

Struktura práce je promyšlená, členění logické a přehledné. Abstrakt a klíčová slova vystihují zaměření práce.

V práci je použito celkem 93 (!) citací. Reference obsahují klasické monografie (Wilkerson 2010, Westa 2012, Stellingwerff 2019) i aktuální internetové zdroje. Citace jsou moderní a odpovídají zvolenému tématu. Citace v textu jsou seřazeny obvyklým způsobem, tj. podle abecedního pořadí příjmení prvního autora a po formální stránce na nich neshledávám žádná pochybení.

Autorka zjevně musela nastudovat mnoho odborných prací, aby si osvojila solidní teoretické informace pro zvolené téma. Myšlenky jsou v odborném textu formulovány jasně a srozumitelně. Jazyková úroveň textu je velmi dobrá po stránce stylistické i pravopisné.

### Praktická část

Použité metody byly přiměřené tématu a rozsahu práce. Použitá metodika byla zvolena správně. Pro výzkumné šetření této diplomové práce byl zvolen kvantitativní přístup. Kvantitativní typ výzkumného šetření byl zvolen formou dotazníkového šetření pro možnost oslovit větší počet respondentů napříč sociálními sítěmi. Studie má jasně stanovený cíl a pregnantně formulované hypotézy. Výsledky zahrnují mimo jiné velmi zajímavý rozbor příznaků vyskytujících se při výškové nemoci (závratě, cephaléa, anorexie, nauzea, průjem, obstipace, kašel, zmatenost, apatie, halucinace, poruchy rovnováhy, apod.) a závislost jejich frekvence jejich výskytu s ohledem na nadmořskou výšku. Diskuse má velmi dobrou úroveň, autorka v diplomové práci zhodnotila s přehledem všechny čtyři hypotézy. Kapitola Diskuse je obsáhlá a zahrnuje odkazy na odborné články zaměřené na dané téma. Závěry formulovala stručně a jasně. Autorka splnila vytčené cíle.



Mám jenom jednu kritickou připomínku, a to k první hypotéze, která si klade za cíl zjistit, zda „K potížím ve vysokohorském prostředí dochází častěji ve vyšších nadmořských výškách než v nižších“. Aby četnost potíží mohla být vztažena k nadmořské výšce, musely by v jednotlivých skupinách rozdělených podle nadmořské výšky být stejné počty respondentů. Platnost této hypotézy se zřejmě nepotvrdila právě díky tomu, že ve vyšších n.m.v. bylo mnohem méně respondentů. Z běžné praxe je obecně známo, že se stoupající n.m.v. stoupá i frekvence různých příznaků tzv. horské nemoci a stávají se i závažnějšími. Pokud by tomu tak nebylo, pak by obecně platný kategorický imperativ pro prevenci zdraví či dokonce životu nebezpečných příznaků výškové nemoci nebyl OKAMŽITÝ SESTUP do nižší n.m.v. ztrácel na významu.

#### **Význam práce pro teorii/praxi, doporučení pro praxi:**

Práce se zabývá problematikou, která není tak častým tématem současné odborné literatury. Je zajímavou sondou do oblasti nutriční a pitného režimu sportovců zabývajících se vysokohorskou turistikou. Validita odpovědí na zbývající 3 hypotézy je již vyšší, i když může také být poněkud zavádějící, a to ze stejného důvodu jako  $H_1$ . Vyplyvá z nich, že vysokohorští turisté většinou nemají dobré povědomí o kvalitě a kvantitě své stravy, o hydrataci svého organismu ani nedodržují pitný režim. Nutno si však uvědomit, že 60 ze 67 horolezců nedosáhlo větší n.m.v. než 3300 m. Pokud se horolezec anebo kterýkoli člověk chystá do výšky maximálně 3300 m, většinou se nezabývá kvalitou výživy či pitného režimu více než ve svém všedním životě. Kdyby se však chystal do 6000-8000 m či výše, pravděpodobně by se musel zamyslet nad tímto problémem a připravit se na něj. Jinak by riskoval, že jeho výprava, na kterou zřejmě vynaloží nemalé finanční prostředky, skončí nezdarem.

#### **Grafika**

Grafická dokumentace je vložena přímo do textu: 34 grafů, 13 tabulek a 4 obrázky, vše ve vysoké kvalitě. Diplomová práce nepostrádá seznamem zkratk a 1 dotazník jako přílohu DP.

#### **Formální zpracování práce:**

Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana 1. LF UK č. 10/2000): Odpovídá požadovanému počtu stran. Celkově je stylistická úroveň výborná, k jazykové stránce rovněž nemám připomínek.

#### **Celkové hodnocení práce**

Autorka rozsáhle zpracovala aktuální stav poznatků ohledně frekvence výskytu příznaků výškové nemoci a kvantitě a kvality nutriční a pitného režimu u vysokohorských turistů. Z DP je velmi dobře patrné, že autorka psala tuto práci s nepředstíraným zájmem o věc, o čemž svědčí (mimo jiné) také nebývalé obsáhlá Diskuse (8 stran!), zahrnující množství citací renomovaných autorů zabývajících se stejnou nebo obdobnou problematikou. DP je napsána s velkým přehledem, není zabíhavá a drží se hlavního tématu. Pokud se odchýlí, je to k věci a v logických souvislostech. Oceňuji i velmi dobrou schopnost autorky zobecnit nesourodé odpovědi, kdy bylo po dotazovaných požadováno, aby volně popsali svůj jídelníček během cesty do vysokohorského prostředí.

**Práce odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci.**

**Doporučení / nedoporučení k obhajobě: práci doporučuji k obhajobě**

**Práci klasifikuji stupněm: výborně**



V případě hodnocení stupněm neprospěla uvést hlavní nedostatky práce a zdůvodnění tohoto rozhodnutí.

**Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):**

1. Své výhrady zejména k hypotéze 1 jsem již uvedl výše. Nutno však vzít v úvahu, že autorka si je velmi dobře vědoma možného zkreslení výsledků nerovnoměrným zastoupením respondentů v jednotlivých kohortách podle dosažené nadmořské výšky. Cituji z Diskuse: „U většiny možností drtivá většina respondentů uvedla, že se u nich tato potíž při vysokohorské turistice nikdy neobjevila. Tento jev může být ovlivněn tím, že velké množství respondentů se pohybovalo pouze v nižších nadmořských výškách a pro rozvoj symptomů nebyl organismus dostatečně vystaven hypoxickému prostředí.“ Nutno říci, že u drtivé většiny diplomových prací založených na dotazníkové metodě, je jejich autor vystaven „napospas“ respondentům. Jsem přesvědčen, že kdyby autorka měla možnost získat objektivnější informace, že by se žádného biasu nedopustila.

2. Pro zajímavost: ve spojených státech se pravidelně konají tzv. High Altitude Marathons. Matt Carpenter vyhrál patnáct ze sedmnácti maratónů s vysokou nadmořskou výškou s dosahem až 5 200 m v čase 3:22:25. Carpenter vyhrál dvanáctkrát Pikes Peak Marathon, Vail Hill Climb osmkrát, Imogene Pass Run šestkrát, Barr Trail Mountain Race, Everest Sky Marathon Tibet a Aspen Sky Marathon pětkrát každý a drží rekord v průběhu všech těchto událostí. Jeho úspěch ve vysokohorských bězích byl tak rozsáhlý a dominantní, že byl přirovnáván k Lance Armstrongovi a popsán jako „jeden z největších horských běžců všech dob“.

V Praze dne 25.5.2020

.....  
**Podpis vedoucího práce**