

UNIVERZITA KARLOVA
FARMACEUTICKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ

Katedra biofyziky a fyzikální chemie

Studijní program: Laboratorní diagnostika ve zdravotnictví (LDZ)

Posudek oponenta bakalářské práce

Rok obhajoby: 2022

Autor/ka práce: **Tadeáš Čeřovský**

Vedoucí práce: Mgr. Monika Kuchařová, Ph.D.

Konzultant/ka:

Oponent/ka: Mgr. Pavel Bárta, Ph.D.

Název práce: **Fitness a životní styl s ním spojený a vliv na zdravotní stav jedince**

Rozsah práce: 53 stran, 5 obrázků, 0 tabulek, 63 citací

Hodnocení práce:

- | | |
|--|---------|
| a) Aktuálnost/ originalita tématu: | výborná |
| b) Odborná úroveň zpracování: | výborná |
| c) Přehlednost a srozumitelnost textu: | výborná |
| d) Výstižnost a adekvátnost závěrů: | výborná |
| e) Splnění cílů práce: | výborné |
| f) Množství a aktuálnost literárních odkazů: | výborné |
| g) Jazyková úroveň (stylistická a gramatická úroveň): | výborná |
| h) Formální úroveň práce (členění textu, grafické zpracování): | výborná |

Případné poznámky k hodnocení:

Předkládaná rešeršní bakalářská práce se zabývá pojmem fitness v celé podstatě jeho správné definice, tj. nejenom dobré fyzické ale i psychické kondice jedince, jak již bylo praktikováno ve starověku pod názvem kalokagathia. Autor práce se zaměřuje hlavně na správné fungování lidského organismu z hlediska vyvážené stravy a pak zejména z hlediska dostatečné pohybové aktivity, kdy její absence anebo i její naopak extrémní vykonávání vedou v prvním případě k projevům civilizačních chorob a ve druhém k přílišnému vyčerpávání organismu. V obou případech dochází k rozvratu harmonického fungování metabolických procesů, předčasnému stárnutí, rozvoji onemocnění mnohdy nádorového charakteru a konečně předčasnému úmrtí. Autor práce popisuje lidský metabolismus, výživu, a zdravotní výhody fitness, které se podílejí na správném tělesném stavu, tj. dobré tělesné kondici, celkové zdatnosti organismu a správného držení těla s celkovým zlepšením jeho stavby. To vše se odráží v duševní pohodě jedince. Práce je velmi pěkně napsaná se zanedbatelným minimem překlepů. Text je řádně citován a celkově autor použil množství referencí odpovídající rešeršní práci. Práci hodnotím jako velmi přínosnou.

Dotazy a připomínky:

K práci mám pár drobných připomínek a dva doplňující dotazy:

Obrázek číslo 3 na straně 15 bych doporučil převést do podoby tabulky.

U některých slovních spojení jako např. glycerol-3-fosfát na straně 19 doporučuji použít pevný spojovník, aby části slovního spojení nebyly každý na jiném řádku.

U přehledu vitamínů a minerálů, které jsou považovány za mikroživiny, bych doporučil uvést i jejich běžné potravinové zdroje.

1) Jaké další rovnice se dají použít pro výpočet bazálního metabolismu jedince a jaké jsou jejich výhody/nevýhody oproti zmiňované Harris-Benedictově rovnici?

2) Na straně 37 uvádíte maximální podíl celkového tělesného tuku u žen a mužů. Je nějaké vědecké/lékařské doporučení i z hlediska minimálního množství tělesného tuku? Ptám se ze zvědavosti, protože jsem kdysi zaznamenal dietní a cvičební doporučení potažmo návody na jeho snížení až k 5 - 7 % u mužů.

hodnocení, práce je: výborná

k obhajobě: doporučuji

V Hradci Králové

26. května 2022

podpis oponenta/ky