

Posudek oponenta bakalářské práce v oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce:

Dlouhověkost – vliv výživy a pohybové aktivity

Autor práce: Bc. Martin Pausar

Vedoucí práce: prof. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Oponent práce: as. Mgr. Ing. Tereza Vágnerová

Akademický rok: 2022/2023

Posudek

Volba tématu

Zvolené téma je velmi aktuální vzhledem k demografickému stárnutí populace. Řešení problematiky dlouhověkosti je tedy zcela jistě vhodným námětem k výzkumu a výstupy mohou posloužit v rámci preventivních opatření u ohrožené populace.

Vzhledem k dostupné literatuře a probádanosti hodnotím téma jako lehké až středně obtížné.

Teoretická část

Teoretická část se zabývá vymezením pojmů stáří, stárnutí a dlouhověkosti. Fokusuje se především na ovlivnitelné faktory, které mohou prodlužovat délku dožití – zdravý životní styl. Podrobně je rozebrána problematika jednotlivých složek stravy a vliv pohybové aktivity, stejně tak faktory související – jako kouření, alkohol a účinky nelegálních drog. I přes nepopíratelné lingvistické dovednosti autora – práce je čtivá, začátek velmi zajímavý (zejména část o antické historii a její spojitosti s délkou dožití), základem teoretické části bakalářské práce by měla být primárně pevná, vědecky podložená data. Chybí mi zde např. úvahy o teoriích stárnutí, které mohou souviset se zdravým životním stylem. Autor má v rámci literární rešerše vést diskusi vycházející z vlastních zkušeností. Tyto experimentální úvahy však patří do příslušné kapitoly – diskuse – a nehodí se k přísně vědeckému teoretickému úvodu práce.

Praktická část

Praktická část probíhala se zabývala životním stylem aktivních seniorů a seniorek v Sokole Pražském. Zpracování výsledků je chaotické a nepřehledné, použití Parotových grafů považuji za nevhodné a neodpovídající potřebám výsledných dat. Některé z grafů nejsou logické a určitá popsána data neodpovídají výsledkům (např. popis hypertenze). Nadbytečná je též z mého pohledu farmakologická anamnéza, která není příliš dále diskutována ani rozebírána v rešeršní části práce.

Diskuse je korektní, z mého pohledu však omezeně dostatečná – autor vydiskutoval zkoumaná data spíše v teoretickém úvodu práce.

Stejně tak závěr by měl být jasným shrnutím výsledků studie nikoli protrahovanou diskusí.

Oceňuji kvalitní vyjadřovací schopnosti autora a jeho formu znalostí a úvah. V rámci dalších prací doporučuji pracovat s textem více odborně.

Přílohy

Všechny 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).

Otázky:

Jaké teorie stárnutí Vám připadají pravděpodobné, podložené a užitečné v rámci změny životního stylu populace?

Existují určité konkrétní složky stravy, které mají délku dožití vliv?

Co si myslíte o tzv. Blue Zones?

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 ě** **d o b ě** **n e p r o s p ě l / a**

V Praze dne 16.8.2023

as. Mgr. Ing. Tereza Vágnerová
Oponent bakalářské práce