

Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Nikola Černá
Téma práce	Využití chůze k redukci nadváhy a obezity u žen středního věku
Cíl práce	Cílem je posoudit pohybový režim a zhodnotit vliv chůze na změny tělesného složení u žen středního věku s nadváhou a obezitou
Vedoucí diplomové práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent diplomové práce	Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	66
literárních pramenů (cizojazyčných)	36 (12)
tabulky, grafy, přílohy	6, 17, 6

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	x			
praktické zkušenosti	x			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	x			
logická stavba práce	x			
práce s českou literaturou včetně citací	x			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy		x		
stupeň realizovatelnosti řešení	x			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň	x			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	x			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.			x	
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:	x			

Práce je - není doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: výborně
Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

Jakou odhadujete závislost mezi počtem kroků a úbytkem tělesné hmotnosti v uvedené skupině žen?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Autorka představuje velmi zajímavou diplomovou práci. Setkáváme se dnes a denně s problémem obezity. Známe důsledky tohoto civilizačního onemocnění. Avšak stále existuje mnoho lidí, kteří se s touto nemocí neumí bit. Proto je toto téma velmi přínosné. I když existuje mnoho teoretických prací, tak z praktických zkušeností víme, že procento obézních jedinců stagnuje nebo se zvyšuje.

Jak práce uvádí, je důležité změnit celkový přístup života. Je důležité zvýšit množství (dny, hodiny) pohybové aktivity na úkor přijaté energie.

Tyto sofistikované výsledky poukazují správně na to, že důležité je zmonitorovat aktuální stav a na jeho základech stavět. Nejjednodušší pohybová aktivita, kterou můžeme vykonávat úplně všude, je právě chůze.

I když autorka velmi detailně popsala pohybovou intervenci a postup měření, chybí mi ve výsledcích práce vztah mezi počtem kroků a změnou tělesné hmotnosti. Nebo minimálně diskutovat tento vztah. Diskuse by měla být obsáhlejší. Není jasné, kde končí výsledky a začíná diskuse.

Diskuse by měla obsahovat osobní názor autorky na téma, například jaké další vlivy mohly ovlivnit výsledky. Zda nebyla změna hmotnosti ovlivněna nemocí, nebo změnou jídelníčku.

Práce je však velmi přínosná a ukazuje pozitivní vliv chůze na snížení tělesné hmotnosti.

Práci doporučuji k obhajobě.

Oponent diplomové práce:

Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

Datum:

Podpis: