

Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Linda Kripnerová
Téma práce	Výživa ve sportu
Cíl práce	Zjistit nejčastější chyby při redukci tělesné hmotnosti u sportujících žen, posoudit kvalitu informací o výživě získaných z medií, posoudit jejich dostupnost a odkrýt chyby, kterých se ženy dopouští v důsledku mediální manipulace.
Vedoucí diplomové práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent diplomové práce	MUDr. Marie Skalská

Rozsah práce	
stran textu	107 včetně příloh (87 textu)
literárních pramenů (cizojazyčných)	32 literárních pramenů, z čehož 5 cizojazyčných, 9 internetových odkazů
tabulky, grafy, přílohy	7 grafů, 7 obrázků, 3 přílohy, 10 tabulek

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 —ne— doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň:

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

Výborně.

Otázky k obhajobě:

Vysvětlit zkratku u sportovní aktivity str. 60 **R a B**?

Podle čeho určovala autorka „povahu“ probandek?

Jaká je aktuální situace v oblasti prevalence nadváhy a obezity v České republice u žen?

Jak ovlivnit motivaci k dlouhodobému udržení pravidelné pohybové aktivity u žen v produktivním věku, hlavně u těch s minimem volnočasových kapacit?

Tvorba jídelního režimu + nastavení pohybové aktivity u žen s různou předchozí zkušeností pokusů o redukci hmotnosti.

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Diplomová práce se týká aktuálního tématu nadváhy a obezity u žen v produktivním věku, resp. složení jídelního režimu při pravidelné pohybové aktivitě s cílem redukce hmotnosti.

Oceňuji téměř až „revoluční“ tón v rámci prevence obezity, který někdy vyzněl spíš jako populárně naučný článek než odborný text v rámci DP. Doporučuji se v tomto charakteru textu tj. DP držet jasných podložených faktů spíše než informací z „doslechu“.

Teoretická část diplomové práce je přehledně a logicky zpracována. Uvítala bych podrobnější rozebrání specifik výživy žen, resp. některé informace uváděné hlavně v diskuzi k 1. hypotéze zařadila do teoretické části DP. Dále přehled o aktuální situaci výskytu nadváhy a obezity u žen v České republice.

V charakteristice probandek postrádám anamnesu předchozích pokusů o hubnutí, resp. zhodnocení jejich dosavadního životního režimu a také posouzení efektivity redukčního režimu, tj. zda docházelo k váhovým úbytkům.

Oceňuji zhodnocení a poskytnutí konkrétních rad k optimalizaci jídelníčků. Stejně tak oceňuji jasné definování hlavních chyb v rámci „toxického jídelního prostředí“.

Doporučuji uvedení zdroje str. 17, 2. odstavec - údaj o tom, že pravidelná konzumace červeného masa zvyšuje riziko nádorových onemocnění (doporučuji nepoužívat výraz rakovina, označuje pouze omezenou skupinu tumorů).

Str. 36 rozdělení rozmezí glykemického indexu GI – nízký, střední, vysoký dle jeho hodnoty se v praxi častěji uvádí v odlišných rozmezích (0-30, 30-70, 70-100).

Str. 40, 2.8.1.5 Energetický trojpoměr při standardním jídelním režimu či za účelem redukce hmotnosti v praxi užívá spíše 30% podílu energie z tuků. Autorkou udaná hodnota u tuků 20% je velmi obtížně dosažitelná.

Str. 48, 2. odstavec, str. 86, jedná se o „*diabetes mellitus 2. typu*“

Str. 51 autorka hodnotí složení jogurtu Activia, neudává, však proti jakému průměru nutriční složení srovnává.

Str. 81 doporučená denní dávka vlákniny je aktuálně u zdravých osob 30g, v práci uváděné množství 40-50g je v praxi obtížně realizovatelné.

Str. 85 k popisu efektu výrobku Flora – je nutné rozlišit zda se jedná o Flora pro-active s rostlinnými steroly, která je uznávána jako funkční potravina, či o standardní margarín Flora či Flora light.

Str. 85 výrobky „*light*“ nemají definováno, co je v množství light tj. zda je to snížené množství energie či třeba masa. Proto nemají význam ani pro pacienty s diabetem.

Str. 85 umělá sladidla nezvyšují hladiny inzulínu, právě pro to jsou doporučována osobám s diabetem.

překlepy

v abstraktu v **Cíli** „*dopouštějí*“

str. 28 text za 3. resp. 4. odrážkou je duplikovaný

str. 38 – v praxi se častěji užívá výraz *lipoprotein*

str. 39 překlep 2. odstavce u **Metabolismu tuků** „*glukózu*“

str. 40 překlep **Metabolismus bílkovin** 2. odstavce „*Krebsově*“.

str. 52 poslední řádek „*mylný*“

str. 53 10. řádek odspoda „*hlavní*“

str. 82 u diskuze ke 2. hypotéze „*vyplývá*“

str. 83 první odstavce „*Clarková*“

Celkově včetně výše uvedených připomínek, které jsou hlavně z praktického užití a zkušeností, hodnotím práci jako zdařilou a doporučuji k obhajobě.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: MUDr. Marie Skalská

Datum: 6.1.2015

Podpis: