

## Oponentský posudek bakalářské práce

# **VLIV TŘÍMĚSÍČNÍHO REDUKČNÍHO PROGRAMU S POHYBOVOU AKTIVITOU NA SLOŽENÍ TĚLA A ZMĚNU HMOTNOSTI**

autor: Mgr. Martina Dyrková

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Nutriční terapie

### **1. Rozsah práce a dokumentace**

Textová část práce obsahuje 53 stran. Práce má přehledné členění obvyklé pro vědecké pojednání. V teoretické části podává přehled o současném stavu vědění o obezitě, jejích příčinách, diagnostice a léčbě. Dále v teoretické části popisuje současné metody hodnocení tělesného složení. Grafická část obsahuje 12 obrázků a 1 textovou přílohu.

### **2. Úroveň rozboru současného stavu problematiky**

V seznamu použité literatury je uvedeno celkem 65 tištěných a 10 elektronických publikací. Literatura je moderní, nechybí ani práce „klasické“ z dřívější doby, které mají klíčový význam pro problematiku tématu bc. práce (Hainer 1997, Pařízková 1973, Riegrová 2006). Bibliografický přehled svědčí o velmi důkladné teoretické přípravě k bc. práci. Seznam použité literatury formálně splňuje citační normy.

### **3. Dosažení cíle stanoveného v bakalářské práci**

Autorka praktické části bakalářské práce jasně stanovila 3 cíle a 5 pracovních hypotéz, které následně v kapitole Výsledky pregnantně zhodnotila na základě adekvátní statistické metody, tedy párového Studentova t-testu.

### **4. Přínos bakalářské práce**

Přínosem práce je ověření skutečnosti, že významné redukce tělesné hmotnosti a zlepšení tělesného složení u obézních pacientů lze dosáhnout kombinací více intervenčních faktorů současně (redukce příjmu, zvýšení pohybové aktivity a psychologická intervence) již za tři měsíce rekondičního programu.

### **5. Vhodnost použitých metod řešení**

Energetický příjem probandů byl kontrolován standardní metodou tzv. jídelníčkového programu na základě vyplněného dotazníku. Energetický výdej v rekondičním centru byl měřen na základě doby trvání tréninkové jednotky a celkové vykonané práce. Jistou „slabinou“ metodiky je sportovní aktivita a energetický výdej mimo rekondiční centrum, které nejsou objektivně verifikovatelné. Ale přesnost hodnocení energetického příjmu je také založena na „důvěře“ probandovi, že bude uvádět skutečně zkonsumované, tedy

zvážené množství jídla a nikoli odhadované. Pokud bychom chtěli jít v přesnosti metodiky ad absurdum, museli bychom držet probandy v zajetí, což by naráželo na omezování lidských svobod a vedlo by k jiným vlivům zkreslujícím skutečnost.

Autorka použila pro hodnocení tělesného složení adekvátní metody měření na přístroji InBody230.

## **6. Odpovídající znalosti v oboru**

Autorka prokázala ve své práci velmi dobré znalosti obezitologie a antropometrie.

## **7. Formální úroveň práce**

Práce je po stránce formální velmi esteticky a přehledně uspořádaná. Je napsána stylisticky velmi dobrou češtinou a bez gramatických chyb či překlepů.

Grafy a tabulky jsou provedené pečlivě. Snad jen u grafů bych nedělal tak kontrastní mřížku, aby „nepřeškrťovala“ číselné hodnoty. U tabulek bych nedělal dvojité orámování, protože je to na úkor přehlednosti, je to však otázka vkusu.

## **8. Rozbor výsledků v porovnání se současným stavem znalosti**

Autorka bc. práce v diskusi kriticky a s nadhledem hodnotí dosažené výsledky a porovnává je s výsledky podobných studií světové literatury, což je u většiny bc. prací zcela ojedinělé.

## **9. Otázky na autorku**

- Jaké má autorka zkušenosti s referenčními hodnotami u přístroje InBody? Jsou nastaveny na českou populaci? Podle Doc. Bláhy je jistým nedostatkem těchto přístrojů, že mají „normy“ vytvořené podle jihokorejské populace, jejíž antropometrické parametry se od české populace diametrálně liší.

## **10. Závěr**

Předložená bakalářská práce je velmi kvalitní po stránce obsahové i po stránce formální. Práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci ve všech aspektech.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Hodnocení práce: A (výborně)**

V Praze dne 29. července 2015

Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.