UNIVERZITA KARLOVA - 1. lékařská fakulta
Ústav tělovýchovného lékařství 1. LF UK a VFN
Salmovská 5, 120 00 Praha 2

Posudek diplomové práce

Název diplomové práce: **MONITOROVÁNÍ PŘÍJMU SACHARIDŮ VE VÝŽIVĚ SPORTOVCŮ**

Autor práce: **Bc. Veronika Pourová**

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Obor: Nutriční terapeut

Akademický rok: 2016/2017

Volba tématu
Autorka ve své diplomové práci (DP) sledovala příjem makroživin u skupiny sportovců a nesportovců. Cílem práce bylo zhodnotit pomocí programu NutriPro Expert, zda sportovci upřednostňují jiné zdroje hlavních živin před sacharidy a zda je jejich energetický příjem dostatečný. Rozsah a hloubka rešerše odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci. Podle mého názoru je téma přiměřeně obtížné a vyhovuje studijnímu zaměření autorky.

Teoretická část
Struktura práce je promyšlená, členění logické a přehledné. Abstrakt a klíčová slova vystihují zaměření práce. V práci je použito celkem 28 citací odborných prací. Reference obsahují převážně klasické publikace, které jsou recentní a odpovídající zvolenému tématu. Po formální stránce na nich neshledávám žádná pochybení. Myšlenky jsou v odborném textu formulovány jasně a srozumitelně. Jazyková úroveň textu je velmi dobrá po stránce stylistické i pravopisné.

Praktická část
Studie má jasně stanovených 8 hypotéz. Použité metody byly přiměřené tématu a rozsahu práce. Statistická metoda Studentova nepárového t-testu byla zvolena adekvátně k posouzení rozdílů mezi skupinou sportovců a nesportovců. Jídelníčkový program NutriPro Expert použitý pro hodnocení zkonzumovaných živin možno považovat vyhovující. Kapitola Výsledky má zcela logickou strukturu. Tabulková dokumentace výstižně ilustruje zjištěná fakta. Na konci části jsou podány jasné odpovědi na formulované hypotézy.

Význam práce pro teorii/praxi, doporučení pro praxi:
Nejzávažnějším zjištěním DP pro praxi bylo zjištění, že nesportovci měli příliš vysoký příjem energie, tuků a bílkovin (nejspíše živočišného původu) a současně měli i nízký příjem hrubé vlákniny.

Přílohy
Práce obsahuje 1 přílohu, která se týká sběru a zahrnuje instrukce pro zkoumané osoby.

Formální zpracování práce:
Práce je psána v anglickém jazyce, což považuji za významné pozitivum pro případné uplatnění diplomantky v zahraničí. Práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana 1. LF UK č. 10/2000). Odpovídá požadovanému počtu stran. Celkově je stylistická úroveň velmi dobrá, k jazykové stránce rovněž nemám připomínek. Grafická dokumentace zahrnuje 20 tabulek a 1 přílohu ve standardní kvalitě provedení.

Celkové hodnocení práce (6-10 vět)

Kvituji, že autorka nenechávala probandy vyplňovat pouze samotné, že dohlížela na přesnost dotazníků cílenými dotazy na často zapomínané potraviny. Jako pozitivum práce hodnotím rovněž adekvátní statistické zpracování výsledků. DP tohoto typu si cením také pro jejich pracnost. Student, který se „odváží" takového tématu si je velmi dobře vědom, že k výsledkům povede nesnadná cesta a že zkoumání bude časově náročné. Diplomant, který nemá zájem o obor, by si takové téma určitě nezvolil. Diplomantka přistupuje k hodnocení výsledků s vědomím, že kvalita získaných výsledků nemusí zcela odpovídat skutečnosti (nedostupnost některých potravin v databázi použitého software, objektivita zkonzumovaného množství potravin apod.).

Práce odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci.

Doporučení / ~~nedoporučení~~ k obhajobě: <u>práci doporučuji k obhajobě</u>

Práci klasifikuji stupněm: <u>výborně</u>

V případě hodnocení stupněm neprospěla uvést hlavní nedostatky práce a zdůvodnění tohoto rozhodnutí.

Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):

1. Skupina sportovců byla velmi nehomogenní, co se týká druhů provozovaných sportů. Přestože autorka dělila probandy pouze na sportovce a nesportovce, výběr probandů pro vědeckou práci by měl být proveden tak, aby skupiny testovaných osob byly co nejhomogennější. Pro hodnocenou DP to platí také. Jak siloví i vytrvalostní sportovci budou mít zřejmě vyšší energetický příjem. Ale například konzumace bílkovin by mohla být výběrem zkreslena: u silových sportovců v trojpoměru živin zpravidla dominují bílkoviny na úkor sacharidů, u vytrvalců dominují zpravidla komplexní sacharidy na úkor bílkovin. Smíchání obou skupin sportovců by pak mohlo způsobit smazání rozdílů mezi sportovci a nesportovci v konzumaci bílkovin. Rovněž nestejný počet mužů a žen ve skupinách mohl být zdrojem zkreslení.
2. Kapitola 3.3.1 str. 34: Nesportovci byli vybíráni podle takových kritérií, že jejich sportovní aktivita musela být „rekreační", frekvence nejvýše 3x týdně a trvání tréninkové jednotky pod 30 minut. Domnívám se, že na výběr nesportovců mělo být uplatněno přísnější kritérium zejména, co se týká frekvence sportu. Trénuje-li člověk 3x týdně byť jen „rekreačně", může být intenzita zátěže 60-70% VO2max a pak stačí k dosažení metabolického stupně adaptace i trvání pouhých 20 minut na tréninkovou jednotku.
3. V tabulkách jsem postrádal směrodatnou odchylku, která je ukazatelem variability zkoumaného parametru. Jen dosažené minimum a maximum variabilitu nevystihuje tak přesně.

Univerzita Karlova v Praze
1. lékařská fakulta
Ústav tělovýchovného lékařství
Salmovská 5, 120 00 Praha 2
IČ: 00216208 DIČ: CZ00216208
-1-

Doc. MUDr. Zdeněk Valkus, CSc.

V Praze dne 28.6.2017

podpis vedoucího práce