

## Posudek vedoucího diplomové práce oboru Nutriční specialista

**Název diplomové práce:** Problematika energetické bilance a faktory, které ji ovlivňují

**Autorka práce:** Bc. Tereza Staufčíková

**Vedoucí práce:** doc. RNDr. Ladislava Bartošová, Ph.D.

**Oponent práce:**

**Akademický rok:** 2017/2018

Předložená diplomová práce Terezy Staufčíkové se zabývá problematikou energetické bilance a faktory, které ji ovlivňují.

Ideální hmotnost jedince nejen zmírňuje riziko vzniku civilizačních onemocnění, ale přispívá i k jeho vyššímu sebevědomí. Z toho důvodu se čím dál více lidí pokouší snížit svou hmotnost. Dosažení ideální postavy se v posledních desetiletích proměnilo u řady lidí pomalu až v závislost. Způsoby, kterými lze tohoto cíle dosáhnou, jsou velmi rozmanité a zahrnují jak návštěvu některého z odborníků na výživu, tak také inspiraci volně publikovanými články či radami okolí. Jsou však na internetu k tématu redukce hmotnosti články s odborně správnými informacemi? Neriskuje jedinec toužící po štíhlé postavě vznik komplikací například v podobě jojo efektu nebo zpomaleného metabolismu? To jsou hlavní otázky, které si autorka při hledání tématu diplomové práce kladla a já považuji její **výběr**, na kterém se sama aktivně podílela **za velmi aktuální**.

**V teoretické části** autorka přehledně sumarizuje základní informace o energetické bilanci, faktorech, které ji ovlivňují a principech její regulace. V práci jsou uvedeny i energetické potřeby ve specifických životních fázích a patologické stavy, které mohou nastat při dlouhodobém narušení energetické bilance. Kromě fyziologických faktorů, které mohou ovlivnit energetický metabolismus, jsou zmíněny i faktory farmakologické, tedy léčiva, která mohou buď pozitivně nebo negativně ovlivnit energetickou bilanci.

**Cílem praktické části** bylo zjistit jaké informace o redukci hmotnosti jsou na internetu volně dostupné pro laickou veřejnost a následně tyto informace podrobit kritickému zhodnocení. Cíle práce jsou formulovány adekvátně, studentka všechny splnila.

Součástí práce je i dotazníkové šetření, čítající 100 respondentů, Autorka si dotazník sama navrhla, šetření zrealizovala a vyhodnotila. Podařilo se jí skutečně prokázat, že volně dostupné články na internetu jsou nejčastějším zdrojem informací pro lidi hledající způsob, jak redukovat svou hmotnost. Jejich kvalitu a relevantnost informací v nich uváděných, proto nelze podceňovat.

Zvolený **metodický postup** v praktické části diplomové práce odpovídal zadanému cíli práce. V pořádku je také kvalita zpracování výsledků a jejich interpretace. V hodnocení dotazníkového šetření nechybí přehledné grafické zpracování ani statistická analýza. Celá práce je logicky členěná a uspořádaná, nechybí **Diskuze**, čítající pět stránek čtivého textu a stručný **Závěr**.

S **odbornou literaturou** pracovala dostatečně, což dokumentuje více než 100 citačních odkazů. Autorka čerpá převážně z článků zahraničních autorů. Použité zdroje autorka cituje správně. Lze konstatovat, že autorka **přístupovala k práci zodpovědně**, pracovala samostatně a využívala nabízené konzultace se školitelem.

### **Přílohy**

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě. Kromě plného znění Dotazníku jsou zde také uvedena Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky Společnosti pro výživu a Fóra zdravé výživy, na které se autorka při kritickém hodnocení internetových článků odvolává.

### **Formální zpracování práce**

Formální zpracování práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní diplomových prací (Opatření děkana č. 10/2010).

Stylistická, gramatická a grafická úroveň diplomové práce je dobrá až velmi dobrá.

**Práce odpovídá / neodpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci.**

### **Doporučení / nedoporučení k obhajobě:**

K předložené diplomové práci autorky Terezy Staufčíkové nemám připomínek a doporučuji ji proto k obhajobě před Odbornou komisí.

**Práci klasifikuji stupněm výborně      ~~velmi dobře~~      ~~dobře~~      ~~neprospěl/a~~**

V Brně dne 1.8.2018

Vedoucí diplomové práce