

Posudek oponenta diplomové práce oboru Nutriční specialista

Název diplomové: Výživa v silových sportech se zaměřením na příjem bílkovin

Autor práce: Bc. Daniela Krčová

Vedoucí práce: MUDr. Eva Chytilová, Ph.D.

Oponent práce: MUDr. Zdislava Krupičková, Ph.D.

Akademický rok: 2018/2019

Posudek

Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní.

Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

Volba tématu

Přístup autorky k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl adekvátní.

Téma hodnotím jako vysoce aktuální.

Téma hodnotím jako středně obtížné, originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

Teoretická část

Teoretická část se zabývá problematikou výživy, zejména složení stravy a příjmu bílkovin u kondičních silových sportovců. Práce je zpracována podrobně a přehledně. Některé použité zdroje jsou sice kontroverzní, ale jsou náležitě komentovány.

Autorka čerpá z monografií a článků českých i zahraničních autorů. Použité zdroje jsou citovány správně.

Jazyková připravenost a způsob vyjadřování autorky jsou přiměřené pro požadavky diplomové práce.

Praktická část

Byly stanoveny 3 hypotézy:

1) Většina silových sportovců konzumuje nadbytek bílkovin, v množství více než 2,0 g/kg tělesné hmotnosti.

2) Jídelníček silových sportovců obsahuje mnoho živočišných potravin (bílkovin a tuků), na úkor rostlinných potravin.

3) Více než 60 % silových sportovců používá sportovní doplňky stravy.

Formulace hypotéz a cíle práce jsou adekvátní. Na všechny položené otázky podává autorka v závěru odpověď. Stanovené cíle práce byly splněny.

Metoda řešení předkládané práce je rozdělena na dvě části: Hodnocení stravovacích návyků silových sportovců, zastoupení bílkovin v jejich jídelníčku včetně používání proteinových suplementů. Sběr dat byl uskutečněn pomocí dotazníků. Pro účely výzkumu bylo vybráno 100 osob, dotazník odevzdalo 92 respondentů, 31 respondentů mělo adekvátně vyplněný záznam stravy. Jednotlivé jídelníčky byly propočteny v programu Nutriservis. Zhodnocení bylo provedeno s ohledem na počet tréninkových hodiny a cíl daného sportovce. Jídelníčky byly také porovnány s doporučenými hodnotami. Použitá metoda řešení byla vzhledem k cílům práce zvolena vhodně. Zkoumaný soubor pro potřeby diplomové je práce dostatečný.

Výsledky byly zhodnoceny příslušnými textovými komentáři a shrnuty pomocí grafů. Podle získaných dat 45 % silových sportovců konzumuje nadbytek bílkovin a zároveň přesahuje příjem 2,0 g bílkovin/kg/den. Současně bylo zjištěno, že u 42 % respondentů je naopak příjem bílkovin nedostatečný. Optimální množství bílkovin přijímá pouze 13 % respondentů. Dále bylo zjištěno, že siloví sportovci upřednostňují živočišné bílkoviny nad rostlinnými bílkovinami, které nejsou plnohodnotné. Předpoklad, že výživové doplňky užívá velký počet sportovců byl správný, 79 % respondentů používá nějaký sportovní suplement, nejčastěji se jedná o syrovátkový proteinový nápoj. Práce obsahuje přehled jídelníčků u konkrétních sportovců, včetně cílů, kterých se jednotliví sportovci snaží dosáhnout. Jídelníčky jsou následně komentovány s doporučením úprav pro konkrétní osobu a její stravovací cíl.

Diskuse je dostatečně rozvinutá a obsáhlá. Závěr je formulován logicky a přehledně.

Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem odpovídajícím úrovni diplomové práce.

Hlavní přínos práce je komplexní přístup zdravému životnímu stylu (sportovní aktivity, nutriční doporučení jídelníčků).

Přílohy

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

Formální zpracování práce

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní diplomových prací (Opatření děkana č. 10/2010). Stylistická a gramatická úroveň odpovídá úrovni diplomové práce.

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

Doporučení / nedoporučení k obhajobě: Doporučuji práci k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm výborně velmi dobře — dobře — neprospěl/a

V Praze dne 19. 12. 2018

Oponent diplomové práce

MUDr. Zdislava Krupičková, Ph.D.