

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek oponenta diplomové práce

Název diplomové práce: Redukce tělesné hmotnosti u dospělých osob	
Název diplomové práce v anglickém jazyce: Reduction of body weight of adults	
Autor práce	Bc. Andrea Musilová
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	prezenční
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. (LSM)
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Klára Coufalová, Ph.D. (BML)
Akademický rok	2016/2017

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučené, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
<p>ABSTRAKT (0-5 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)? • Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah? • Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? 	3
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Nelze mluvit o náhodném výběru. Zavádějící formulace (např. pohybová aktivita činí 73%). Základní složky stravy není vhodné klíčové slovo</p>	
<p>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické? • Je popsána metoda rešerše? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury? • Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)? • Je použitá literatura řádně citována? 	5
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) Práce obsahuje pouze 20 literárních zdrojů, z toho pouze 1 je v cizím jazyce a ani jeden zdroj není odborný článek, diplomantka čerpala především z populárně naučné literatury. V tomto směru nesplnila kritéria kladená na diplomovou práci. Použité zdroje informací nejsou správně citovány.</p>	
<p>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně? • Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny? • Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům? • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci? • Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat? • Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? 	5
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení) Cíle práce jsou definovány nesrozumitelně (cíle práce jako „pohybová aktivita“ nebo „způsoby redukce hmotnosti“ nejsou správně formulovány). Stanovený cíl „Posoudit nadváhu a obezitu v populaci“ je zavádějící a velmi nepřesný. Výzkumná otázka stanovena není. Hypotézy jsou</p>	

stanoveny jen na základě autorčiny domněnky a názorů (např. že bude převládat dělená strava nebo že bude mít na redukci vliv zaměstnání), nejsou nijak podloženy. Jediná použitá metoda je anketní dotazování, přičemž anketa je sestavena velmi neodborně a řada otázek i nabízených odpovědí je zavádějících. Např. v jedné otázce se autorka ptá na nechutenství a únavu zároveň, nespecifikuje, co považuje za sedavé a fyzicky náročné zaměstnání, u některých otázek je jen omezené množství odpovědí, např. u otázky zda respondent držel dietu vícekrát je na výběr jen několik možností (2x za život, před létem, po Vánocích, před svatbou, po těhotenství). Ze statistických metod je použito pouze procentuální vyjádření, není hodnocena statistická ani věcná významnost

ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)

5

- Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání?
- Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy?
- Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)?
- Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány?
- Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu?
- Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce?
- Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně?
- Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření?

Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)

Výsledky neodpovídají soudobému stavu poznání, řada tvrzení je zavádějících a nepodložených. Diplomantka pojala diskusi jako porovnání výsledků s tím, co si myslela či myslí, naprosto chybí srovnání s jinými studii. Autorka v závěru uvádí, že vzhledem k velkému vzorku respondentů (246 osob) jsou výsledky relevantní, s čímž bych rozhodně nesouhlasila. Vzorek respondentů je naopak velmi nereprezentativní, a tudíž výsledky dotazování se nedají generalizovat. Zvláštní mi přijde i autorčino vysvětlení toho, proč se některé hypotézy nepotvrdily tím, že respondenti mohli anketu vyplnit nepravdivě. To mimo jiné zpochybňuje jakékoli výsledky této práce. Závěr je opět spíše formou autorčiny úvahy. Výsledky tedy rozhodně nejsou diskutovány v kontextu soudobého výzkumu.

ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)

1

- Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?
- Je práce z hlediska oboru přínosná?

Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)

Práce se sice zabývá aktuálním tématem, ale v obecné rovině, u nereprezentativního souboru a metodou neodborně sestavené ankety. Tím se z práce nedá cokoli vyvozovat a práci tak neshledávám přínosnou.

FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)

5

- Obsahuje práce všechny klíčové části?
- Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu?
- Je práce logicky uspořádána?
- Má práce dobrou jazykovou úroveň?

<ul style="list-style-type: none"> • Je práce z formálního hlediska bez chyb? • Jsou správně používány zkratky? • Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány? • Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)? 	
<p>Formální úroveň práce (slovní hodnocení) Práce správně obsahuje jak teoretickou tak i praktickou část. Gramaticky je práce v pořádku, ale stylisticky neodpovídá charakteru vědecké práce. Autorka používá zavádějící pojmy, často místo tělesná hmotnost píše váha, místo sacharidů cukry, nalezneme zde termíny jako „pevné svaly“, „fyziologická strava“, „zdravá nebo normální váha“, „normální stravování“ atd.</p>	

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	Bodové rozpětí pro diplomové práce
Výborně	100 - 81
Velmi dobře	80 - 61
Dobře	60 – 41

Práci klasifikuji stupněm: nevyhověla

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Práce absolutně postrádá charakter vědecké práce. Je psána stylem úvahy, hypotézy nejsou nijak podloženy, práce obsahuje pouze jeden cizojazyčný literární zdroj a není zde uveden ani jeden odborný vědecký článek. Je zde velká řada zavádějících tvrzení. Uvádím pár příkladů:

„Racionální výživa znamená směr výživy, který pokud možno respektuje chutě a tradice národní kuchyně, ale zároveň se opírá o základy patofyziologie.“

„Pro udržení bílkovinné rovnováhy za normálních životních podmínek, je nutné, aby naše strava obsahovala 20-30g bílkovin denně.“

„Dětské tělo dokonce vyžaduje o 2 aminokyseliny více než to dospělé.“

„DDD sacharidů je 50g.“

„Denně spotřebuje mozek a mícha 100 až 150 gramů glykogenu.“

„Nízká intenzita pohybové činnosti je přibližně do 150 tepů za minutu, střední se pohybuje v rozmezí 150- 180 tepů za minutu.“

„Z těchto diet je nejvíce rozšířena dieta diabetiků, jelikož se s touto nemocí především 2. typu, potýká prakticky každý člověk ve vyšším věku.“

„Pokud má být redukce tělesné hmotnosti vyvážená, musí být samozřejmě také vyvážený příjem a výdej energie, měla by nastat energetická bilance.“

„Nedostatečnost bílkovinná a energetická spolu úzce souvisí.“

„Abychom dosáhli vyvážené diety, měli bychom brát v úvahu studie, které se zabývají prevencí rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění.“

„Sacharidy přímo ovlivňují hodnotu svalového výkonu.“

„Zda bude pohybový systém funkční, závisí na tom, zda jsou zkrácené svalové skupiny.“

„Princip dělené stravy využila při sestavování své diety i Lenka Kořínková. Hlavním bodem diety je, že se nesmí kombinovat rostlinná a živočišná strava v jeden den.“

„Výdej vody by se opět měl rovnat příjmu.“

„Kolik kg shodíme za 1 týden dodržování diety je velice důležité pro správný průběh diety a také pro udržení si váhy, kterou jsme dosáhli, vyhneme se tak ve většině případů jojo efektu.“

„Jak popisuji v teoretické části, náš jídelníček by měl být denně sestaven z bílkovin, sacharidů, tuků, minerálních látek a vitamínů. Pokud některou složku stravy dlouhodobě vynecháme, tělo si ji začne ukládat nebo nahrazovat jinak, což neprospívá našemu organismu.“

V teoretické části autorka čerpala především z populárně naučných knížek, zvláště při popisu jednotlivých diet není racionální zvážení kladů a záporů a srovnání se zásadami racionální stravy.

Praktická část je založena na analýze anketního dotazování. Výběr respondentů je nereprezentativní, např. z 246 osob je jich pouze 7 nad 60 let. Výsledky diplomantka v diskusi srovnává se svými domněnkami a názory, ne s dosavadním poznáním v této oblasti.

Práce dle mého názoru nesplňuje kritéria kladená na diplomovou práci.

Práci doporučuji / nedoporučuji k obhajobě

Otázky či připomínky k obhajobě práce:

V Praze 5.5. 2017

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce