

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

1. lékařská fakulta

3. interní klinika 1. LF UK a VFN

U Nemocnice 1, Praha 2, 128 00

Posudek vedoucího bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce: Faktory ovlivňující výživu u aktivně sportujících dětí a mladistvých

Autor práce: Mgr. Natálie Koubková

Vedoucí práce: PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Iva Málková

Akademický rok: 2015/2016

Volba tématu: Autorka si zvolila téma, které velmi úzce propojuje oblast výživy a pohybu, tedy dvě nejdůležitější složky životního stylu. Rozhodla se srovnat zájem o výživu u dětí a mladistvých a sledovat rozdíly v tom, zda je ovlivňuje registrace ve sportovním klubu, tedy pravidelný aktivní pohyb či nikoliv. Toto téma je poměrně ojedinělé, výsledky nás mohou posunout v lepší zacílení nových výživových doporučení.

Teoretická část

V teoretické části popisuje autorka aktuální poznatky o výživě sportovců, podrobně se zabývá potřebou jednotlivých základních živin a vitamínů ve výživě dospívajících sportovců. Také se zmiňuje o doplňcích stravy a povzbuzujících prostředcích, které mají ve výživě sportovců také své místo. Dále autorka rozebírá stravovací návyky u dětí a dospívajících a pozornost věnuje hlavně faktorům, které mají vliv na výživu dětí a mladistvých. Zvláštní kapitola je určena tématu výživa a sport, resp. Vlivu trenéra na výživu sportovce.

Empirická část

V praktické části si autorka vytyčila 5 základních hypotéz, které mapují rozdíl v zájmu o výživu u zvolených věkových kategorií registrovaných ve sportovních klubech či nikoliv. Pro výzkum byla použita dotazníková metoda, formou anonymního dotazníku. Vzhledem k počtu oslovených (hlavně v kategorii dospívajících) se dají data považovat za relevantní. Interpretace výsledků je velmi přehledná a podrobná. Cíle a hypotézy odpovídají zpracovaným dotazům, navíc otevírají další otázky a vybízejí k dalším úvahám o možnostech ovlivnění výživy.

Formální zpracování práce

Práce je zpracována odpovědně, bez gramatických chyb a překlepů, přehledné jsou tabulky i grafy.

Celkové hodnocení práce

Autorka má aktivní zájem o problematiku propojení výživy a sportu. Zaměřuje se na věkovou kategorii, kde je povědomí správné výživy velmi důležité. Víme, že právě tento věk je důležitý pro

formování vztahu k jídlu. Výsledky práce je možné také použít jako důkaz pro to, jak důležitá je výuka výživy při trenérských kurzech. Na to v současné době bývá pozapomínáno.

Práce odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.
Doporučuji práci k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm výborně

V Praze dne 30. 8. 2016

Podpis vedoucího práce