

# UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

1. lékařská fakulta

3. interní klinika 1.LF UK a VFN

U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

---

## **Posudek oponenta bakalářské práce oboru Nutriční terapeut**

**Název bakalářské práce:** Znalosti ve fitness v oblasti výživy a fyziologie zátěže

**Autor práce:** Václav Štafl

**Vedoucí práce:** MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

**Oponent práce:** MUDr. Roman Piecha

**Akademický rok:** 2015/2016

## **Posudek**

### **Volba tématu**

Přístup autora k zadanému tématu, zvolený postup řešení z hlediska současných metod: Přístup autora k zadanému tématu i postup zvolený k řešení práce byl adekvátní.

Aktuálnost tématu: Téma hodnotím jako aktuální.

Výběr tématu a jeho obtížnost: Zvolené téma je komplexní zasahuje do oboru výživy, kineziologie ale i práva. Obtížnost tématu hodnotím jako středně obtížné

Originalita výběru tématu: Originalitu vlastního tématu hodnotím kladně

### **Teoretická část**

Struktura práce, logické členění (obsah):

V teoretické části se autor věnuje hlavně definici, náplni práce a vzdělávání fitness instruktorů.

Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce: Abstrakt stejně jako klíčová slova obecně vystihují obsah práce.

Úroveň zpracování literární rešerše, práce s literárními prameny, informačními zdroji:

Autor čerpá hlavně z monografií českých autorů a internetových zdrojů

Správnost a úplnost citací použitých zdrojů: Autor cituje správně

Přesnost formulování vlastních myšlenek, práce s odborným jazykem: Autor využívá odborný jazyk většinou správně a vhodně, kvalitu práce snižují gramatické chyby a překlepy. Formulace odpovídají požadavkům bakalářské práce.

Úroveň jazykového zpracování: Jazyková výbava a způsob vyjadřování autora jsou pro požadavky bakalářské práce dostatečné.

Náročnost tématu na teoretické znalosti: Téma je odborně středně náročné. Práce zahrnuje orientaci v oblasti fitness, výživy a kineziologie.

## **Empirická část**

Formulace výzkumné otázky, cílů práce: Praktická část bakalářské práce sleduje kvalifikaci a znalosti fitness trenérů.

Užité metody výzkumného šetření: Předkládaná práce je založena na sběru a analýze dat dotazníkového šetření.

Vhodnost zvolené metody řešení vzhledem k tématu práce: Použitá metoda řešení byla vzhledem k cílům práce zvolena vhodně

Charakteristika zkoumaného souboru: Zkoumaný soubor je malý a výsledky nejsou signifikantní

Rozvržení časového plánu zpracování empirické části práce: Uvedený časový harmonogram je pro rozsah práce optimální.

Dosažené výsledky, jejich správnost a možnost praktického využití:

Dosažené výsledky ukazují na většinou dostatečné vzdělání fitness instruktorů, pokud trénují běžnou populaci. Malá návratnost dotazníku je myslím argumentem, že i jednotliví trenéři jsou si vědomi svých kvalifikačních nedostatků, hlavně pokud se jedná o vedení cvičenců se zdravotními obtížemi. Pro běžnou a zdravou populaci, lze tedy cvičení ve fitness centru doporučit. Avšak pro pacientky s kardiálním onemocněním, diabetem nebo obezitou by měli přenechat vedení zkušeným kolegům případně se poradit s odborníky.

Úroveň a originalita diskuse: Diskuse je nedostatečně rozvinutá a obsáhlá.

Splnění cílů: Stanovené cíle práce byly splněny.

Formulace závěru: Závěr je formulován logicky

Vlastní přínos k řešené problematice:

Pozitivně vnímám zmapování možnosti vzdělání v oboru fitness, ale celkově se mi část zdála příliš rozsáhlá a plna nedůležitých informací.

Originální řešení zpracovaného tématu: Téma práce bylo zpracováno standardním způsobem odpovídajícím úrovni bakalářské práce.

Význam práce pro teorii / praxi, doporučení pro praxi:

Hlavním přínosem práce vidím v poukázání na rozdílnou kvalifikaci fitness trenérů.

## **Přílohy**

Kvalita příloh: Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

Grafická, fotografická dokumentace, edukační materiál: K práci je přiložen dotazník.

## **Formální zpracování práce**

Jak práce odpovídá normám, zákonným ustanovením a předpisům pro psaní závěrečných prací (Opatření děkana č. 10/2010): V souladu s pokyny 1. LF UK v Praze pro psaní diplomových prací by měl být abstrakt uveden až za obsahem práce. V ostatních parametrech předkládaná práce normy a předpisy kladené na závěrečnou bakalářskou práci splňuje.

Stylistická úroveň práce: Stylistická a gramatická úroveň odpovídá úrovni bakalářské práce. Kvalitu práce snižují četné gramatické a stylistické chyby.

Formální náležitosti (přehlednost, úprava tabulek, grafů, obrázků apod.): Členění práce je přehledné, a to včetně připojených příloh. Grafy mají uspokojivý design.

#### **Celkové hodnocení práce (6 – 10 vět)**

Autor si za téma své práce zvolil zajímavou problematiku. V době kdy velká část populace navštěvuje fitness centra a někteří z nich jsou vedeni fitness trenéry, je dobré mít přehled o jejich kvalifikaci. Většina lidí a pacientů je považuje za odborníky, aniž by si uvědomili, že často jejich kvalifikace není dostačující. Zajímavá byla část věnována výživovým doplňkům, bohužel autor neuvedl, nakolik jsou tyto látky účinné ve světle EBM. Celkově však práce působí kladným dojmem.

**Práce odpovídá / ~~neodpovídá~~ požadavkům kladeným na bakalářskou práci.**

**Doporučení / nedoporučení k obhajobě:** Doporučuji práci k obhajobě.

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

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

#### **Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):**

1. Jaké vyšetření by měl pacient s kardiálním onemocněním absolvovat v rámci preskripce pohybové aktivity?
2. Jaké jsou rizika spojená s cvičením u pacienta s diabetem?
3. Jaký je průměrný plat fitness trenéra?

V Praze dne 29. 5 2016

Místo a datum vypracování  
posudku posuzovatelem

Podpis oponenta práce