

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá důležitostí bílkovin a hořčíku ve stravě rekreačních návštěvníků fitness center. Velmi častým jevem je v sektoru fitness nadměrný příjem bílkovin na úkor ostatních makronutrientů. Hořčík je důležitým prvkem pro regeneraci svalů a jeho deficit může mít negativní vliv na redukci hmotnosti a nabírání svalové hmoty, vede k únavě a křečím, se kterými se setkává ne jeden sportovec. Jelikož se návštěva fitness centra stává v dnešní době čím dál víc populární, je důležité, aby sportovci nepodléhali klamavým a matoucím informacím z internetu a hledali ověřené zdroje.

Cílem diplomové práce bylo porovnat stravovací zvyklosti, zejména příjem bílkovin a hořčíku, u dvou skupin osob rozdělených dle četnosti tréninků ve fitness centru. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývá výživou ve fitness odvětví obecně, více pozornosti je ale zaměřeno na bílkoviny a hořčík. Pro praktickou část práce byl zvolen kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Výzkumu se účastnilo celkem 30 respondentů rozdělených na dvě skupiny – sportovce a nespportovce. Za nespportovce byli považováni ti, kteří mají dva a méně tréninků týdně, sportovci trénují třikrát týdně a častěji. Hlavní část dotazníku představoval arch pro záznam čtyřdenní stravy a pitného režimu. Získaná data byla zpracována do grafické podoby v programu MS Excel.

Podle výsledků výzkumu nevyšel mezi skupinou sportovců a nespportovců u příjmu bílkovin a hořčíku statisticky významný rozdíl. Ze získaných dat vyplývá, že pouze 20 % respondentů v průměru konzumuje nadbytek bílkovin, tedy více jak 2,0 g/kg/den. Naopak u 27 % respondentů byl shledán nedostatečný příjem bílkovin, pod hranicí 1,4 g/kg/den, což je spodní doporučená dávka pro silové sportovce dle Mezinárodní společnosti pro výživu. Současně bylo zjištěno, že 90 % účastníků výzkumu naplňuje denní doporučenou dávku hořčíku, dva respondenti dokonce díky doplňkům stravy přijali více jak dvojnásobek adekvátní denní dávky. V jídelníčcích daného výzkumného souboru převažovali živočišné zdroje bílkovin, avšak největší podíl na celkovém příjmu hořčíku měly produkty rostlinného původu.

Klíčová slova: bílkoviny, hořčík, výživa ve fitness, sportovci