

## Výživa a suplementace ve fitness a kulturistice

### Abstrakt

Téma diplomové práce je „Výživa a suplementace ve fitness a kulturistice“. Fitness je stále více oblíbené a stává se celosvětovým byznysem. Víc než k jiným sportům, se mladí přiklání právě k posilovným. Výhodou je, že pokud je člověk zdravý, tento sport není věkově nijak omezen. Setkáme se s mladými jedinci kolem 15 let, ale i s řadou seniorů přes 65 let.

Empirická část práce byla uskutečněna pomocí kvalitativní metody. Informanti byli získáni pomocí metody sněhová koule, kdy jeden informant odkáže na dalšího. Získali jsme 28 informantů, kteří byli rozděleni na dvě skupiny: kondiční cvičenci a kulturisti, jejichž charakteristika je vysvětlena v kapitole Operacionalizace. Se všemi byl proveden semistrukturovaný rozhovor. Každý z informantů nám poskytl třídní jídelníček. Cíli práce bylo zmapovat stravovací návyky a nejčastěji užívané diety u kondičních cvičenců a u kulturistů a zmapovat nejčastěji užívané suplementy.

V praktické části práce jsme se snažili zjistit, jaké jsou nejčastěji užívané diety ve fitness a jaké jsou nejčastěji užívané suplementy. Zjistili jsme, že nejvíce užívaná dieta je vysokoproteinová, vysokosacharidová a zároveň nízkotuková, což některé studie označují jako typickou dietu kulturistů. Je používána i mezi pokročilými kondičními cvičenci, kteří se snaží o dobré výsledky. Jako nejvíce užívané suplementy byly označovány: syrovátkový protein, multivitamin, kreatin, glutamin a BCAA. Bylo zjištěno, že všichni informanti konzumují více než 2 g bílkovin na kilogram hmotnosti. Sledovali jsme také specifické stravovací návyky. Nejvíce uváděné specifické stravovací návyky jsou: více denních porcí, pravidelná frekvence ve stravování a vyhýbání se alkoholu. Součástí praktické části práce je i analýza jídelníčků od informantů. Jídelníčky byly zapsány do aplikace Nutriservis. Jídelníčky jsou vyobrazeny ve výsledkovém listu, do kterého jsme zařadili nejen energii a makroživiny, ale i všechna konzumovaná jídla informantů, pro celkové zhodnocení zastoupených surovin a zdrojů makroživin. Z analýzy vyplývá, že většina informantů se v objemové části přípravy snaží mít jídelníček co nejvíce pestrý a zařazují různé zdroje bílkovin, sacharidů, kvalitní tuky, mléčné výrobky, ovoce a zeleninu.

Klíčová slova: fitness; kulturistika; strava; jídelníček; trénink; suplementy; protein; kreatin; vitaminy; sport; bílkoviny