

Abstrakt

Název: Porovnání standardní diety dospělých nesportovkyň s dietou sportovkyň v přípravě na závody v bikini fitness

Cíle práce:

Primárním cílem této bakalářské práce bylo porovnat rozdíly mezi běžnou dietou dospělých nesportovkyň a předzávodní dietou sportovkyň, které jsou v přípravě na závody v bikini fitness. Práce měla za cíl rozebrat jednotlivé rozdíly mezi dietami, a to za pomoci výpočtů celkového denního energetického příjmu probandek, množství makronutrientů, jednoduchých cukrů a vlákniny v jejich dietě, porovnání denního pitného režimu, následné zanesení do grafů a názorné porovnání diet.

Sekundárním cílem této práce bylo seznámit čtenáře s charakterem předzávodní diety, jejím principem a vlivem na změnu tělesného složení sportovkyně během předzávodní přípravy. Tato práce měla také za cíl prezentovat vliv přesně nastavené a striktně dodržované diety, díky které může být dosaženo výrazné změny tělesného složení. Čtenáři této práce se mimo jiné seznámí s různými dietními metodami pro redukci tělesného tuku, a zároveň pro uchování svalové hmoty během kalorického deficitu.

Metody:

Práce byla provedena formou dotazníkové studie, pomocí které byly získány jídelní záznamy dvou skupin žen a následně byly rozebrány rozdíly mezi dietami těchto dvou skupin. První skupinu tvořily ženy (5) ve věku 20-30 let, zdravé, závodnice v přípravě na soutěž v bikini fitness, bez dietních omezení. Druhou skupinu tvořily ženy (5) ve věku 20-30 let, zdravé, nezávodnice, nesportovkyně, bez dietních omezení. Práce shromáždila jejich detailní jídelní záznamy (druh potravin/tekutiny, množství, příjem suplementů, ...). Každá respondentka poskytla čtyři denní jídelní záznamy v průběhu celkem dvanácti týdnů (jeden záznam za tři týdny, jeden den víkendový). Během těchto týdnů byly respondentky z řady závodnic v přípravě na jarní sezónu v kategorii bikini fitness. Celkově tak bylo získáno 40 kompletních jídelních záznamů. U každé respondentky byly v příloze uvedeny dva její kompletní denní jídelní záznamy. Nakonec byla všechna zjištěná data rozebrána, dána do grafů a diety závodnic a nezávodnic byly názorně porovnány. Práce zkoumala především množství celkově přijaté energie, množství makronutrientů, jednoduchých cukrů, vlákniny, suplementů a denní pitný režim respondentek.

Klíčová slova

Kulturistika, fitness soutěž, výživa, dieta, svalová hmota, tuková hmota