

Abstrakt

Gymnastika je sportem estetickým, ve kterém je kladen důraz na optimální tělesný vzhled. Ten je však mnohdy spojován s udržováním neadekvátně nízké tělesné hmotnosti, což může mít negativní dopad jak pro zdraví, tak pro samotný sportovní výkon. Gymnastika tak může být považována za jeden z možných rizikových faktorů pro poruchy příjmu potravy. V případě dospívajících sportovkyň nabývá zmíněná problematika ještě většího významu. Výzkumu prováděného v rámci této diplomové práce se účastnily dospívající gymnastky ve věku od 15 do 18 let ze dvou gymnastických sportů, moderní gymnastiky a gymnastického aerobiku. Cílem bylo zjistit, zdali se strava gymnastek v závislosti na rozdílných sportech liší a zdali tyto gymnastky konzumují stravu adekvátní jak z hlediska její kvantity, tak také kvality. Za tímto účelem gymnastky zaznamenávaly příjem své stravy, přičemž následně byly vyhodnoceny 4denní jídelníčky poskytnuté od 8 zástupkyň moderní gymnastiky a 8 zástupkyň gymnastického aerobiku. Na základě vytvoření průměru dat ze 4 jednotlivých dnů a porovnání výsledků s doporučeními se zjistilo, že strava gymnastek byla z energetického hlediska nedostatečná. Kromě toho nedosahovaly gymnastky v průměru doporučeného denního příjmu téměř u všech z hodnocených mikronutrientů. Porovnávané skupiny gymnastek se v těchto ohledech přitom zásadně nelišily. Dalším cílem práce bylo zjištění přítomnosti rizika poruch příjmu potravy, k čemuž bylo využito validovaného dotazníku SCOFF. Výsledky ukázaly, že 50 % zkoumaného souboru se nachází v riziku poruch příjmu potravy, přičemž moderní gymnastika se z tohoto hlediska jeví rizikověji. Z výsledků práce vyplývá nutnost vhodně realizované edukace trenérů, rodičů a samotných gymnastek ohledně výživy v souvislosti se sportem i zdravotními aspekty.

Klíčová slova: moderní gymnastika, gymnastický aerobik, dospívající dívky, strava, poruchy příjmu potravy