

## ABSTRAKT

- Název:** Problematika výživy a dopingu v kulturistice a fitness
- Cíl práce:** Cílem diplomové práce je odhalit odlišnosti v oblasti problematiky výživy a dopingu u kondičně cvičících sportovců, aktivních amatérských a profesionálních závodníků v kulturistice a fitness, a to v oblasti příjmu makroživin, pitného režimu, doplňků stravy i v oblasti zneužívání dopingu.
- Metoda:** Pro výzkum byla zvolena metoda ankety. Anketa je rozdělena na otázky zjišťující informace problematiky výživy a dopingu. Obsahuje kombinaci otevřených, uzavřených a polouzavřených otázek. Vybraný soubor zkoumání byl náhodný vzorek kondičních cvičících, amatérských a profesionálních závodníků kulturistiky a fitness.
- Výsledky:** Z anketního šetření vyplývá, že ačkoliv kondiční cvičící vnímají optimální nastavení příjmu makro a mikroživin, pitného režimu a doplňků stravy jako součást úspěchu v kulturistice a fitness, nedosahuje jejich povědomí a disciplína takové úrovně, jako závodících respondentů (amatérských i profesionálních) ankety. Stravovací režim závodníků více koresponduje s doporučeními v literárních zdrojích. Mezi výživou kondičních cvičících a závodníků (amatérských i profesionálních) byly nalezeny minimální rozdíly, jedná se především o rozdíly v podílu konzumace proteinových suplementů, konzumace pestřejšího spektra zdrojů sacharidů, nižší konzumace ryb, vyšší konzumace mléčných výrobků nebo volba stravy před tréninkem a po tréninku u kondičních cvičících.
- Dále byla analyzována problematika užívání látek dopingového charakteru; anketní otázky zjišťovaly nejčastěji zneužívané látky, formu jejich užívání, postupy při užívání dopingových látek, z jakého důvodu jsou zneužívány a zdali uživatelé měli zdravotní problémy. Z šetření vyplývá, že zneužívání látek dopingového charakteru se týká převážně závodníků (37 % dotázaných amatérských i 100 % profesionálních). Avšak i zástupci kategorie nezávodících – kondičně cvičících mají

s dopingem zkušenosti, jedná se o 20 % dotázaných. Ze skupiny 32 uživatelů dopingových látek má 42 % zkušenost s oběma formami užití látek (orální i injekční). Nejužívanějšími látkami jsou druhy testosteronu a oxandrolon nebo clenbuterol (v rýsovacím období).

Důvodem užívání dopingových látek je vyšší výkonnost u závodníků a nárůst svalové hmoty u kondičních cvičících. Dále kondiční cvičící využívají zakázané látky k hubnutí a regeneraci.

Cyklus užívání dopingových látek a jejich vysazení respondenti užívající doping dodržují až na výjimku 6 % dotázaných.

I přes to, že celkově 25 % respondentů užívající doping uvedlo, že zdravotní komplikace ve spojitosti s užíváním dopingových látek mělo (má), užívají tyto látky i nadále. Zdravotní problémy mělo 44 % ze skupiny doping užívajících kondičních cvičících, 17 % amatérských závodníků a 20 % dotázaných profesionálních závodníků ze skupiny uživatelů dopingu. Nejčastější zdravotní komplikace jsou: zhrubnutí hlasu a hormonální nestabilita u žen, zvýšené hodnoty jaterních testů, vysoký krevní tlak a cholesterolu či krev moči a další.

**Klíčová slova:** Výživa, doping, závodník, kondiční cvičící, kulturistika, doplňky stravy