

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Specializace ve zdravotnictví

Nutriční terapeut



Martina Žabková

Výživa profesionálních tanečnic high heels dance

Nutrition of professional high heels dancers

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Praha, 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze dne 22. 6. 2021

Martina Žabková

Podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu doc. MUDr. Zdeňkovi Vilikusovi, CSc. za velkorysost a pochopení, všem tanečnicím za vyplnění dotazníku, mému muži a rodině za podporu při studiu. A v neposlední řadě děkuji mým přátelům za cenné rady a rozveselování.

Identifikační záznam

ŽABKOVÁ, Martina. Výživa profesionálních tanečnic high heels dance. [Nutrition of professional high heels dancers]. Praha, 2021. 47 s. 2 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. Lékařská fakulta, 3. Interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze. Vedoucí práce Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá výživou tanečnic high heels dance (gogo tanečnice, burlesque tanečnice, tanečnice exotic dance, striptérky apod.). Cílem této bakalářské práce bylo zhodnotit průměrné BMI, konzumaci alkoholu a životní styl tanečnic high heels dance s kontrolní skupinou tvořenou nesportujícími ženami.

Teoretická část této bakalářské práce stručně představuje taneční styl high heels dance, pojednává o základních živinách (makroživinách, mikroživinách), zabývá se pitným režimem a alkoholem. Stanovuje doporučené množství bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů, minerálů a tekutin pro tanečnický. Dále upozorňuje na rizikové prvky ve výživě tanečnic: nedostatek určitých vitamínů a minerálů, nedostačující pitný režim a alkohol v tanečních klubech. Závěr teoretické části se věnuje nutričnímu timingu pro tanečnice, předtréninkovému/potréninkovému jídlu tanečnic a uvádí příklad jídelního plánu pro tanečnici high heels.

Praktická část byla vypracována na základě dat získaných z nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce. Dotazník vyplnilo 30 respondentek, 15 profesionálních tanečnic high heels dance a 15 nesportujících žen. Průměrné BMI tanečnic high heels dance je 19,9 kg/m². U nesportujících žen vyšlo průměrné BMI v hodnotě 21,6 kg/m². Obě hodnoty jsou v rozmezí normálních hodnot. Konzumace alkoholu je u tanečnic vyšší s náchylností pro výběr tvrdšího alkoholu. Navzdory četnější konzumaci alkoholu mají tanečnice zdravější životní styl, konzumují více ovoce a zeleniny, jedí méně často fast food, nevynechávají snídani a více dodržují pitný režim

Klíčová slova: alkohol, gogo tanečnice, high heels, tanec, výživa

Abstract:

This bachelor's thesis is focused on nutrition of the high heels dancers (gogo dancers, burlesque dancers, exotic dancers, strippers etc.). The goal of the bachelor's thesis is to compare average BMI, consumption of alcohol and lifestyle of the high heels dancers with a group of unathletic women.

Theoretic part of this bachelor's thesis briefly introduces high heels dance style, focuses on essential nutrients (macronutrients, micronutrients), fluid intake and alcohol consumption. Also determines a recommended dietary intake of proteins, carbohydrates fat, vitamins, minerals and fluid for dancers. Theoretical part of this bachelor's thesis points out the risky parts in dancer's nutrition: deficiency of certain vitamins and minerals, inadequate fluid intake and alcohol in clubs. The conclusion of the theoretical part focuses on nutrient timing, pre-workout meal/ post-workout meal for the high heels dancers and presents an example of meal plan for the high heels dancer.

The practical part of this bachelor's thesis was created from data obtained from own designed non-standardized questionnaire. The questionnaire filled 49 respondents, 15 of them were professional high heels dancers and the other 15 were unathletic women. The average BMI of high heel dancer is 19,9 kg/m². The average BMI of unathletic woman is 21,6 kg/m². Both results are in healthy BMI range. Consumption of alcohol is higher among the dancers and dancers are more likely to choose spirits. Despite the results of alcohol consumption, dancers have more a healthy lifestyle. Dancers eat more fruit/vegetable, consume less fast food, do not skip breakfast and have better fluid intake.

Key words: alcohol, dance, gogo dancers high heels, nutrition

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK:

ALA-kyselina linolenová (alpha-lipoic acid)

BH-biologická hodnota

BMI-index tělesné hmotnosti (body mass index)

CLA-kyselina linolová (conjugated Linoleic acid)

DDD-doporučená denní dávka

DHA-kyselina dokosaheptaenová (Docosahexaenoic acid)

EPA-kyselina eikosapentaenová (Eicosapentaenoic acid)

LDL-lipoprotein s nízkou hodnotou (low-density lipoprotein)

MK-mastné kyseliny

MUFA-mononenasycené mastné kyseliny (monounsaturated fatty acids)

PUFA-polynenasycené mastné kyseliny (polyunsaturated fatty acids)

SFA-nasycené mastné kyseliny (saturated fatty acids)

TAG-triacylglyceroly

TFA-trans nenasycené mastné kyseliny (trans fatty acids)

OBSAH:

Úvod.....	9
Teoretická část	
1. High heels dance	10
2. Základní živiny	11
2.1 Proteiny.....	11
2.1.1. Biologická hodnota bílkovin.....	12
2.2.2. Doporučená denní dávka bílkovin	12
2.2. Sacharidy.....	13
2.2.1. Monosacharidy	13
2.2.2. Oligosacharidy	13
2.2.3. Polysacharidy	14
2.2.4. Vlákna	14
2.2.5. Doporučená denní dávka sacharidů	15
2.3. Tuky.....	15
2.3.1. Nasycené mastné kyseliny	15
2.3.2. Nenasycené mastné kyseliny	15
2.3.3. Doporučená denní dávka tuků.....	17
2.4. Vitamíny	17
2.4.1. Doporučené vitamíny pro tanečnice	18
2.5. Minerální látky a stopové prvky	19
2.5.1. Doporučené minerální látky pro tanečnice	20
3. Pitný režim	21
4. Alkohol v tanečních klubech	22
5. Nutriční timing pro tanečnice	23
Praktická část	
6. Výzkum.....	25
6.1. Cíle výzkumu	25
6.2. Výzkumný soubor	25
6.3. Metodika výzkumu	25
6.4. Výsledky výzkumu.....	26
7. Diskuse a závěr.....	45

Seznam použité literatury	49
Přílohy- dotazníky	51
Příloha č.1- dotazník tanečnice.....	51
Příloha č.2- dotazník kontrolní skupina	56
Seznam grafů	60
Seznam obrázků.....	61

ÚVOD

Jako asi každý student nutriční terapie jsem se setkala s požadavky z mého okolí na vytvoření jídelníčku. Jelikož se na amatérské úrovni věnuji tanci, hodně proseb o jídelní rady pocházelo z řad profesionálních tanečnic. V rámci získávání zkušeností jsem se s několika tanečnicemi spojila a musím říct, že to bylo velice zajímavé. Setkala jsem se s klasickými mýty o výživě: tuky jsou špatné, večer se nesmí jíst, potřeba různých detoxů, věci s nápisem "bez cukru" jsou zdravé, alkohol nemá energetickou hodnotu. Zároveň povědomí o bílkovinách nebylo velké. Obecně zde panuje strach z nabití přílišné svalové hmoty. Některé tanečnice do jídelníčku zařazují proteinové nápoje, ale spíš z důvodu, že je to v dnešní době módní než z důvodu hlídání adekvátního denního příjmu bílkovin. Pokud si tanečnice stravu hlídá, tak se většinou zaměřuje hlavně na energetický příjem a množství/poměr jednotlivých živin příliš neřeší.

Na tanečnice high heels dance (a tanečnice obecně) je velký tlak na neustále perfektní výkon a "dokonalý" vzhled. Po tanečnicích je často vyžadována i určitá konfekční velikost (XS/S) kvůli kostýmům. Stejně jako u např. sportovní gymnastiky je zde vysoká prevalence poruch příjmu potravy. Paradoxně větší poprsí je žádoucí, takže nemalá část tanečnic podstoupila jejich plastické zvětšení.

Teoretická část se zaměřuje na jednotlivé složky výživy a doporučené množství jednotlivých živin. Zmiňuje se zde nezbytnost pitného režimu, problematika alkoholu v tanečních klubech, energetická hodnota nejznámějších míchaných nápojů a poznatky ohledně nutričního timingu pro tanečnice. Závěrem je uveden příklad na naplánování jídelníčku.

Praktická část srovnává údaje získané z dotazníku dvou skupin žen věku 18-40 let. Skupina A je tvořena 15 ženami, které se nevěnují aktivně žádnému sportu, skupinu B tvoří 15 profesionálních tanečnic high heels dance.

Cílem bakalářské práce je srovnání průměrného BMI (body mass index), konzumace alkoholu a životní styl tanečnice high heels dance s ženou z kontrolní skupiny.

TEORETICKÁ ČÁST

1. High heels dance

High heels dance je taneční styl, jenž se dostal do širšího povědomí na konci 90.let/ začátku nového tisíciletí díky hudebním klipům. Vychází z tradičnějších tanců jako jazz dance, společenské tance, show girls dance či latinsko-americké tance. Jde o dynamický styl vyžadující precizní techniku. Nazývá se též "Stiletto dance" kvůli jehlovým podpatkům typických pro tento styl (High heels, 2021). Nevyžaduje specifický hudební žánr, high heels choreografie se tvoří např. na hip-hopové/ popové/ dancehallové/ housové/ funkové písni.

High heels dance je založen na vyzdvihování ženských linií. To však neznamená, že by tento styl byl zapovězen mužskému pokolení. V posledních letech se ve světě i u nás (zejména díky tanečníkovi Filipu Jankovičovi) mužské podání zařadilo z drag queen a queer komunity do mainstreamu.

Tanečnice high heels dance můžeme vidět v hudebních klipech, jako doprovodné tanečnice při koncertech, v tanečních klubech/kabaretech/barech, kde působí jako gogo tanečnice- tzn. tanečnice, které mají za úkol bavit publikum, povzbuzovat návštěvníky v tancování, dodávat energii a dobrou náladu (Gregory, 2018). K high heels dance by se dal zařadit i exotic dance/pole dance, který lze vidět například v pánských klubech.

Osoba tanečnice high heels dance je spojení modelky a sportovce. Vystoupení koncertová/ kabaretová začínají kolem 21. hodiny, tanečnice jde domů nejdříve po půlnoci. Natáčení klipů se naopak zahajuje brzy ráno, točí se do večera (ale závisí na plánu štábu). Pracovní doba v tanečních klubech je individuální dle typu podniku. Obvykle probíhá mezi devátou hodinou večerní a půl druhou ráno. Průměrně se jedná o šest dvacetiminutových setů během 4-6 hodin. Každý set je velice intenzivní, nedovoluje přestávky (Malá, L., osobní rozhovor, 20. 5. 2021). Během dne probíhají taneční tréninky pro zdokonalování techniky. Jde o různorodé taneční styly, často se tanečnice se věnují baletu, vogue, pole dance, street dance či akrobacii na kruzích.

Je zde silný tlak na přitažlivý zevnějšek (Downs et al., 2006), určitý typ postavy i na perfektní taneční výkon. Ideální postava v high heels dance popisuje běžný typ "dokonalé ženské" postavy: útlý pas, dlouhé nohy, malé procento tuku, větší prsa. Není proto překvapením, že na tanečnice je vyvíjen tlak, aby byly hubené postavy (Černá, V., osobní rozhovor, 1. 6. 2021). Často tanečnice podstupují restriktivní diety, stejně jako plastické úpravy zevnějšku jako je augmentace prsou, zvětšení rtů, rhinoplastika apod. (Maticka-Tyndale et al., 2000).

2. Základní živiny

Základní živiny rozdělujeme na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty jsou zdroje energie. Do této skupiny řadíme sacharidy/proteiny/tuky. Oxidací 1 g sacharidu či bílkoviny získáme 17 kJ/4,1 kcal, oxidace 1 g tuku přinese 37 kJ/9 kcal. Někdy do skupiny makronutrientů započítáváme i alkohol (oxidace 1 g alkoholu = 29kJ/7 kcal). Mikronutrienty nemají energetickou hodnotu, avšak jsou důležité pro správné fungování organismu. Rozlišujeme: makroelementy (příjem nad 100 mg/den), mikroelementy (přijatá dávka nižší než 100 mg/den) a stopové prvky (množství v mikrogramech/den). Jako mikronutrienty označujeme minerální látky, vitamíny a stopové prvky (Zlatohlávek, 2019).

2.1. Proteiny

Proteiny (bílkoviny) jsou základní složkou lidského těla. Skládají se z aminokyselin, které jsou vzájemně spojeny peptidovými vazbami. Podle počtu aminokyselin ve struktuře rozlišujeme: oligopeptidy (2-9 aminokyselin), polypeptidy (10-99 aminokyselin) a bílkoviny (100+ aminokyselin). Některé aminokyseliny si naše tělo umí syntetizovat samo (alanin, serin, kyselina asparagová), jiné si naše tělo vytvoří, ale pouze na základě prekurzorů dodaných ze stravy. Tyto aminokyseliny označujeme jako podmíněně esenciální. Esenciální aminokyseliny si organismus vytvořit neumí a musíme je přijímat stravou. (Zlatohlávek, 2019). Aminokyselin existuje nad 300 různých typů, ale v našem organismu se jich vyskytuje pouze 21. Jejich různou kombinací se tvoří všechny bílkoviny v lidském těle (ať se jedná o enzym, hormon, svalové vlákno či bílkoviny ve vlasech). Rozdíl v jejich struktuře/vlastnostech se odvíjí od odlišného aminokyselinového spektra (tzn. různé zastoupení aminokyselin), prostorového uspořádání celého aminokyselinového řetězce a specifické sekvence aminokyselin (pořadí na sebe navazujících aminokyselin). Bílkoviny ze stravy využíváme primárně jako stavební látky (na rozdíl od sacharidů a tuků, které slouží hlavně jako zdroj energie). Za normálních okolností (dostatečný energetický příjem a vyvážený poměr jednotlivých makroživin) se v lidském těle pro získání energie využije jenom 20 % přijatých bílkovin. Majoritní část se ve formě aminokyselin uloží do tělesných struktur a tkání. Proteiny v organismu zastávají mnoho funkcí: strukturální (ve svalech, pojivových tkáních, orgánech a kostech), hormonální (př. inzulin zvyšující transport glukózy z krve do buněk myokardu, kostního svalstva a tukové tkáně, čímž snižuje hladinu cukru v krvi), enzymatickou (trávicí enzymy: α -amyláza ptyalin štěpící polysacharidy a škrob), transportní (hlavní protein červených krvinek hemoglobin přenáší kyslík z plic do tkání a oxid uhličitý z periferních tkání do dýchacích orgánů) a ochrannou funkci (krevní protilátky imunoglobuliny). Dostatečný příjem bílkovin je důležitý i pro správnou regeneraci svalové hmoty po sportovním výkonu (Roubík, 2018).

2.1.1. Biologická hodnota bílkovin

Biologická hodnota (BH) proteinů udává, kolik gramů bílkovin si organismus vytvoří ze 100 g proteinů přijatých potravou (Konopka, 2004). BH vyplývá z obsahu esenciálních aminokyselin a ze stravitelnosti proteinu. Jako biologicky kompletní/plnohodnotné nazýváme bílkoviny s obsahem všech esenciálních aminokyselin ve vhodném poměru a dostatečném množství. Živočišné bílkoviny (vejce, mléko, maso) patří mezi vysoce kvalitní zdroje, mají optimální aminokyselinové spektrum. Vyskytuje se u nich však vysoké zastoupení zdravotně rizikových tuků (Klimešová, 2016). Potraviny rostlinného původu jsou považované za méně kvalitní, protože mnohdy neobsahují všechny esenciální aminokyseliny nebo množství některé esenciální aminokyseliny neodpovídá potřebám organismu. Tyto aminokyseliny nazýváme limitní. V případě kukuřice je limitní aminokyselinou tryptofan, u luštěnin methionin či cystein, u všech obilovin lysin (Roubík, 2018).

Obrázek 1: Aminokyseliny: požadavky pro dospělé a obsah v jednotlivých bílkovinách (citace kulturistika.com)

Aminokyseliny: požadavky pro dospělé a obsah v jednotlivých bílkovinách

Aminokyselina	mg/kg/den *	mg/g bílkoviny					
	Požadované množství	Mléko	Hrách	Rýže	Sója	Syrovátka	
Histidine	10	15	30	17	24	26	21
Isoleucine	20	30	50	54	40	43	59
Leucine	39	59	97	97	88	80	116
Lysine	30	45	80	83	33	60	102
Methionine	10	16	27	5	29	10	23
Cystine	4	6	9	14	17	12	20
Methionine + cysteine	15	22	30	8	39	14	36
Phenylalanine + tyrosine	25	30	99	94	111	90	66
Threonine	15	23	47	43	38	37	76
Tryptophan	4	6	13	11	14	13	20
Valine	26	39	58	81	55	44	58

* miligramy (dané aminokyseliny) na kilogram (tělesné váhy) denně

červená barva označuje limitní AMK dané potraviny, modrá barva označuje dostačující množství dané AMK v potravě

2.1.2 Doporučená denní dávka bílkovin

Minimální potřeba bílkovin u dospělého jedince činí 0,4 g bílkovin/kg hmotnosti. Doporučená denní dávka bílkovin pro dospělého nespportujícího člověka se udává 0,8-1,0 g na 1 kg tělesné hmotnosti/den. (Zlatohlávek, 2019). Pro tanečnický je vhodný příjem proteinů 1,2-1,4 g/1 kg hmotnosti. Tuto hodnotu ovlivňuje několik faktorů-váha, pohlaví, věk, fyzická aktivita, zdravotní stav apod. (Cook Harrison, 2015). Čím větší hmotností a podílem svalové hmoty člověk disponuje, tím vyšší je jeho bílkovinná potřeba. Je

důležité, aby tělo mělo dostatek stavebních látek pro správnou regeneraci a obnovu svalové hmoty. Ženy produkují jiný poměr steroidních hormonů, mají odlišný poměr svalové hmoty a tuku, různí se i metabolická kapacita jater/ ledvin. Proto je potřeba bílkovin muže a ženy rozdílná (u mužů vyšší). Maximální doporučená denní dávka proteinů činí 2,2 g/kg hmotnosti s podmínkou, že jde o postupné zvyšování, dodržuje se pitný režim a ostatní makroživiny nejsou vyřazeny z jídelníčku. Nadměrný příjem bílkovin lze odhalit snadno. Projevuje se nadýmáním, střevními obtížemi, plynatostí či častou stolicí nízké hustoty (Roubík, 2018).

2.2. Sacharidy

Sacharidy jsou nerychlejší zdroj energie. Jedná se o organické látky s uhlíkovou kostrou, hydroxylovou (-OH) a karbonylovou (C=O) skupinou, chemicky označované jako (poly)hydroxyaldehydy a (poly)hydroxyketony. Podle počtu sacharidových jednotek je rozdělujeme na monosacharidy, oligosacharidy (2-10 cukerných jednotek) a polysacharidy (+10 cukerných jednotek). Monosacharidy a disacharidy bývají označovány na obalech potravin i v názvosloví zdravé výživy jako "cukry" či "jednoduché sacharidy". Polysacharidy a oligosacharidy (s 3 a více cukernými jednotkami) jsou nazývány "komplexními sacharidy".

2.2.1. Monosacharidy

Monosacharidy jsou základní stavební jednotkou všech sacharidů. Pokud mají na koncovém uhlíku navázanou karbonylovou skupinu, označujeme je jako aldózy. Do skupiny aldóz řadíme například glukózu (hroznový cukr). V případě, že se karbonylová skupina vyskytuje na jiném než na koncovém uhlíku, hovoříme o ketózách. Mezi ketózy patří př. fruktóza (ovocný cukr) (Zlatohlávek, 2019).

2.2.2. Oligosacharidy

Oligosacharidy se skládají z 2-10 cukerných jednotek, které jsou spojené O-glykosidovou vazbou. Nejznámějšími oligosacharidy jsou disacharidy (oligosacharidy tvořené dvěma cukernými jednotkami). Do skupiny disacharidů řadíme např. laktózu ("mléčný cukr" složený z galaktózy a glukózy), sacharózu ("řepný cukr" složený z glukózy a fruktózy) či maltózu ("sladový cukr" složený z dvou molekul glukózy). Dále ve skupině oligosacharidů nalezneme např. trisacharidy (rafinóza tvořená galaktózou, glukózou a fruktózou), tetrasacharidy (stachyóza složená z glukózy, fruktózy a dvou molekul galaktózy), pentasacharidy (verbaskóza obsahující 3 molekuly galaktózy, glukózy a fruktózy). Lidské tělo nemá enzym potřebný pro odštěpení galaktózy (α -galaktosidázu), proto luštěniny, bohaté na výše zmíněné oligosacharidy (trisacharidy, tetrasacharidy, pentasacharidy) působí člověku trávicí obtíže. Tyto nestrávené oligosacharidy putují do tlustého střeva, kde jsou rozloženy až pomocí enzymů střevních bakterií, což způsobuje vznik plynů a flatulenci (Roubík, 2018).

2.2.3. Polysacharidy

Polysacharidy jsou složeny z více než 10 cukerných jednotek, obvykle z několika stovek až tisíců, propojených do dlouhých řetězců. Polysacharidy vláknité (stavební) vytvářejí strukturu živých organismů. Polysacharidy škrobovité (zásobní) slouží jako dlouhodobá zásobárna energie. Celulóza je nejdůležitějším zástupcem vláknitých polysacharidů. Tvoří buněčnou hmotu, základ pro buněčnou stěnu a pletiva všech rostlin. Celulóza se skládá z glukózových jednotek propojených β -vazbou, kterou člověk (i mnoho živočichů) nedokáže štěpit. Celulóza tedy neslouží jako živina, ale je hlavní složkou nerozpustné vlákniny. K zásobním polysacharidům patří rostlinný škrob a živočišný glykogen. Rostlinný škrob se skládá z glukózových jednotek spojených α (1-4) vazbou. Je hlavní složkou lidské výživy, nachází se např. v bramborách, rýži, pšenici. Živočišný glykogen obsahuje až 120 000 molekul glukózy. V lidském těle je uloženo přibližně 400 g glykogenu (2/3 v kosterních svalech, 1/3 v játrech), u sportovců mohou být zásoby dvojnásobné (Roubík, 2018).

2.2.4. Vlákna

Vlákna je látka sacharidového původu, tvořená méně než deseti cukernými jednotkami. Je odolná vůči hydrolýze endogenních trávicích enzymů v tenkém střevě, nemůže být strávena ani vstřebána, není tedy využívána jako zdroj energie (Klimešová, 2016). Naše bakterie (střevní mikrobiom) v tlustém střevě ji však dokážou strávit. Vlákna tak slouží jako výživa pro tyto bakterie. Příjem vlákniny může být prospěšný i pro redukci váhy. Zpomaluje absorpci živin a vyvolává pocit sytosti (Roubík, 2018). Vlákna dělíme na dva typy: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vlákna se ve vodě rozpouští, čímž vytvoří gelovou hmotu. Tento typ vlákniny je metabolicky aktivní a slouží jako zdroj energie. Nalezneme je především v ovoci a zelenině. Navozuje pocit sytosti tím, že oddálí vyprazdňování žaludku. Nerozpustná vlákna se ve vodě nerozpouští. Napomáhá urychlení průchodu tráveniny gastrointestinálním traktem. Nerozpustná vlákna není využívána jako zdroj energie. Je obsažena v obilovinách a celozrnných výrobcích. Nicméně většina potravin bohatých na vlákna obsahuje oba typy (Barber et al., 2020). Doporučený denní příjem vlákniny dle European Food Safety Authority (EFSA) je 25 g pro dospělého člověka, v ČR se udává hodnota 30 g denně (Roubík, 2018).

Obrázek 2: Obsah vlákniny v potravinách (citace stobklub.cz)

Potravina	rozpustná vlákna (g / 100 g)	nerozpustná vlákna (g / 100 g)	celkem (g / 100 g)
Jablka	0,9	1,1	2
Broskve	0,8	0,7	1,5
Jahody	0,9	1,1	2
Pomeranče	0,6	1,4	2
Mrkev	0,9	2,0	2,9
Zelí bílé	1,2	1,3	2,5
Rajče	0,2	1,4	1,6
Hrášek zelený	1,8	4,7	6,5
Fazolky zelené	1,5	2,0	3,5
Brambory syrové	0,9	0,7	1,6
Mouka pšeničná bílá	1,9	1,1	3,0

Mouka pšeničná celozrnná	2,0	6,0	8,0
Chléb pšeničný	1,8	1,2	3,0
Chléb žitný	3,4	3,4	6,8
Kukuřičné lupínky	0,6	1,4	2,0

2.2.5. Doporučená denní dávka sacharidů

Sacharidy jsou nezbytným zdrojem energie pro anaerobní výkon jako například tanec. Stejně jako pro běžnou populaci by měl příjem sacharidů u tanečnicků tvořit 55-60 % z celkového denního příjmu energie. V dny, kdy probíhají tréninky vyšší intenzity, se může přísun sacharidů zvýšit až 65 % celkového energetického příjmu. Mezinárodní asociace taneční medicíny a vědy doporučuje příjem sacharidů 6-10 g /kg/den. Ideální je pro tanečnice vysokosacharidová svačina 1-2 h před tanečním výkonem a konzumace sacharidů do 2 hodin po výkonu pro doplnění zásob glykogenu (Clarkson, 2015).

2.3. Tuky

Tuky/lipidy tvoří důležitou složkou naší stravy. Představují nejkoncentrovanější zdroj energie (1 g tuku= 9 kcal/38 kJ), pomáhají se vstřebáváním vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), jsou součástí všech buněčných membrán v organismu. Zároveň fungují jako tepelná izolace a chrání vnitřní orgány proti mechanickému poškození. Tuky jsou nezbytné i pro syntézu steroidních hormonů (estrogeny, androgeny, glukokortikoidy, mineralokortikoidy). Z tohoto důvodu je důležitý (zvláště pro sportovce) optimální příjem tuků, aby byla udržena optimální produkce testosteronu (Klimešová, 2016). Biochemicky jako lipidy označujeme estery mastných kyselin a alkoholu glycerolu. Podkožní i orgánový tuk je tvořen především triacylglyceroly (TAG). Rozkladem TAG získáme 3 vyšší mastné kyseliny a 1 molekulu glycerolu. Mastné kyseliny (MK) se mohou lišit délkou, nasyceností (počet dvojných vazeb mezi uhlíky).

2.3.1. Nasycené mastné kyseliny

Nasycené mastné kyseliny (SFA= saturated fatty acid) označují mastné kyseliny, které neobsahují žádnou dvojnou vazbu. SFA představují největší podíl v tukových zásobách. Mezi zástupce SFA řadíme kyselinu palmitovou a kyselinu stearovou. Obě nalezneme jak v rostlinných (kokosový olej, palmový olej), tak i v živočišných tucích (maso, mléčné výrobky). Naše strava je bohatá na SFA a lidský organismus je schopen si SFA sám vytvářet, proto se jejich příjem snažíme omezovat (Roubík, 2018).

2.3.2. Nenasycené mastné kyseliny

V nenasycených mastných kyselinách se nachází jedna nebo víc dvojných vazeb. Podle množství dvojných vazeb dělíme nenasycené mastné kyseliny na mononenasyčené mastné kyseliny (MUFA= monounsaturated fatty acids) a polynenasycené mastné kyseliny (PUFA=polyunsaturated fatty acids). Představitelem MUFA je kyselina olejová, která se nachází v olivovém oleji, řepkovém oleji nebo oříšcích (kešu, mandle, pistácie). Nenasycené mastné kyseliny nejsou esenciální, avšak jsou nedílnou součástí takzvané

středomořské diety (ve formě olivového oleje), které jsou přisuzovány mnohé zdravotní benefity např. snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění či centrální obezity (Mashek et al., 2015). PUFA rozdělujeme podle umístění dvojně vazby na omega-6 a omega-3 kyseliny. Hlavním zástupcem omega-6 kyselin je kyselina linolová (CLA), jejíž dvojně vazby se nacházejí na 9. a 12. molekule uhlíku. CLA patří mezi esenciální kyseliny, naše tělo si ji samo vyrobit neumí a je potřeba ji přijímat potravou. Zdrojem kyseliny linolové jsou rostlinné oleje: kukuřičný, sójový, slunečnicový (Zlatohlávek, 2019). Kyselinu arachidonovou, dalšího zástupce omega-6 kyselin, nalezneme ve vaječných žloutcích, vnitřnostech či uzeninách. Kyselina arachidonová je důležitý prekurzor pro mnoho bioaktivních látek (Roubík, 2018). Omega-3 kyseliny mají tři nejznámější zástupce: kyselinu linolenovou (ALA), kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a kyselinu dokosahexaenovou (DHA). ALA má dvojnou vazbu na 9., 12. a 15. molekule uhlíku. Řadíme ji mezi esenciální kyseliny. ALA se může být konvertována (ve velmi malém množství-méně než 15 %) na EPA i na DHA. ALA je obsažena v rostlinných olejích (lněný olej, sójový olej, řepkový olej). EPA a DHA sice mohou být vytvořeny z ALA, ale jak je výše zmíněno, v nedostatečném množství. Jejich adekvátní množství si zajišťujeme potravou/výživovými doplňky. Mezi potraviny bohaté na EPA a DHA patří ryby či krilový olej. Omega-3 kyseliny podporují správnou funkci mozku, jsou důležitými prekurzory pro kyselinu eikosapentaenovou prekurzor syntézy eikosanidů (Omega-3 fatty acids, n.d.). Nenasycené mastné kyseliny mohou mít umístěné oba vodíkové atomy z dvojně vazby na stejné straně (cis konfigurace), anebo na různých stranách (trans konfigurace). Většina nenasycených kyselin má cis vazbu. Trans-nenasycené mastné kyseliny (TFA= trans fatty acids) se v potravinách vyskytují zejména po průmyslovém zpracování. TFA vznikají především při procesu hydrogenace (ztužování), který se dříve používal při výrobě margarínů. Podíl TFA v těchto výrobcích byl kolem 20-30 %. Dnes byla hydrogenace nahrazena jinými výrobními postupy, protože se odhalila škodlivost zvýšeného příjmu TFA. Ukázalo se, že příjem TFA zvyšuje riziko výskytu kardiovaskulárních chorob (zvyšuje krevní hladinu LDL cholesterolu a triacylglycerolů), diabetu (zvyšuje rezistenci inzulínu) a patrně i nádorových onemocnění (Vilikus et al., 2012).

Obrázek 3: Vybrané vyšší mastné kyseliny (citace Roubík, 2018)

Vybrané vyšší mastné kyseliny	Počet uhlíků	Dvojně vazby
Nasyčené mastné kyseliny (SFA)		
Kyselina palmitová	16	0
Kyselina stearová	18	0
Mononenasyčené mastné kyseliny (MUFA)		
Kyselina palmitoolejová	16	1
Kyselina olejová	18	1
Polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) - omega-6		
Kyselina linolová (CLA)*	18	2
Kyselina arachidonová (ARA)	20	4
Polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) - omega-3		
Kyselina linolenová (ALA)*	18	3
Kyselina eikosapentaenová (EPA)	20	5
Kyselina dokosaheptaenová (DHA)	22	6

* Esenciální mastné kyseliny

2.3.3. Doporučená denní dávka tuků

Tuky by měly tvořit 25-30 % z denního energetického příjmu. Pro tanečnický se doporučuje 1,2 g tuku na 1 kg tělesné hmotnosti, přičemž SFA by měly být zastoupeny v maximálním množství 10 % a TFA 1 %. U tanečnicků bývají tendence tuky omezovat, ale dostatečné množství tuků je velice důležité pro správnou funkci organismu. Příjem tuků v množství menším než 20 % z denního příjmu může negativně ovlivnit taneční výkon (Clarkson, 2015). Optimální poměr omega-6 a omega-3 PUFA se udává 2:1 (Vilikus et al., 2012).

2.4. Vitamíny

Vitamíny patří mezi mikronutrienty. Nemají energetickou hodnotu, ale jsou nezbytné pro správnou funkci organismu. Slouží jako biokatalyzátory enzymatických reakcí, jsou součástí různých enzymů, některé mají antioxidační účinky (Klimešová, 2016). Podílejí se na syntéze látek (aminokyselin, hemoglobinu), vstupují do metabolismu makronutrientů. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (vitamín C+ B komplex). Vitamíny rozpustné v tucích, neboli lipofilní vitamíny, se v našem těle ukládají. Nemusíme je tedy přijímat každodenně. Lipofilní vitamíny jsou stabilnější než vitamíny rozpustné ve vodě. Jsou méně senzitivní na způsob zpracování nebo uskladnění. Jejich hlavním zdrojem ve výživě jsou tuky, i proto je důležité nepodléhat trendu vyřazování tuků z jídelníčku. Vitamíny rozpustné ve vodě, jinak nazývané hydrofilní vitamíny, snadno vstřebáváme z potravy, avšak nemáme v těle jejich dostatečné zásoby. Proto bychom je měli přijímat každý den. Nadbytek vitamínů rozpustných ve vodě se vylučuje močí, takže předávkování bývá vzácné. Jsou velice nestabilní, jejich obsah v potravinách se snižuje úpravou i skladováním (vaření, vyluhování, světlo). Hydrofilní vitamíny nalezneme rostlinných i živočišných potravinách např. droždí, celozrnné obiloviny, zelenina, ovoce, maso, luštěniny (Roubík, 2018).

Obrázek 4: Zdroje a funkce vitaminů rozpustných ve vodě (citace Burnie)

Vitaminy rozpustné ve vodě		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Thiamin, vit. B₁	Celá zrna, játra, hrách, lusky, kvasnice, ořechy	Funkce enzymů podporujících štěpení cukrů, pomáhá při činnosti nervů a svalů
Riboflavin, vit. B₂	Mléko, vejce, sýry, listová zelenina	Tvorba enzymů kontrolujících tvorbu a rozklad cukrů a bílkovin
Niacin, vit. B₃	Libová masa, pšeničné klíčky, obilniny, ryby, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů zajišťujících tkáňové dýchání
Kyselina pantothenová, vit. B₅	Maso, celozrnné obilniny, zelenina, ořechy, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících cukry a tuky, tvorba pohlavních hormonů
Pyridoxal, vit. B₆	Celozrnné obilniny, játra, žloutek,	Pomáhá při tvorbě enzymů rozkládajících mastné kyseliny a aminokyseliny
Biotin, vit. B₇ (vit. H)	Játra, vejce, mléko, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících tuky a cukry
Kyselina listová, vit. B₉	Listová zelenina, játra, ovoce, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů podílejících se na tvorbě nukleových kyselin
Kyanokobalamin, vit. B₁₂	Játra, ledviny, ryby, vejce, mléko, maso, ústřice	Pomáhá při tvorbě enzymů tvořících bílkoviny, podpora tvorby červených krvinek
Kyselina askorbová, vit. C	Citrusové plody, rajčata, brambory	Podporuje tvorbu kolagenu, je nezbytný pro činnost mnoha enzymů

Obrázek 5: Zdroje a funkce vitaminů rozpustných v tucích (citace Burnie)

Vitaminy rozpustné v tucích		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Retinol, vit. A	Zelenina, žloutek, játra, rybí olej, mléko	Růst a tvorba zubů, zrak, ochrana proti infekcím
Kalciferol, vit. D	Rybí tuk, žloutek, syntéza působením slunečního záření	Řídí využití fosfátů a vápníku při tvorbě kostí
α-tokoferol, vit. E	Listová zelenina, rostlinné oleje, celozrnné obilniny	Tvorba červených krvinek, brání rozkladu mastných kyselin v buňkách
Fylochinon, vit. K	Listová zelenina, tvořen bakteriemi ve střevěch	Podílí se na tvorbě látek umožňujících srážení krve

2.4.1. Doporučené vitamíny pro tanečnický

Všechny vitamíny by se měly přijímat v dostatečném množství. Doporučené denní dávky (DDD) vitaminů jsou při sportovní zátěži celkově zvýšené, ale určité vitamíny se tanečnickům zvláště doporučuje sledovat. Kvůli malému času strávenému na slunci (trénování uvnitř, vystupování v noci, natáčení v ateliérech) a často restriktivním dietám bývají tanečníci považováni za rizikovou skupinu pro deficienci vitamínu D. Vitamin D je důležitý pro správnou regeneraci svalů, funkci kostí, imunitu a prevenci patologických zlomenin. Doporučené množství pro tanečnický se udává 1000-2000 IU. Studie ukázaly, že suplementace vitamínu D po dobu 4 měsíců pozitivně ovlivnila výšku skoků i flexibilitu a snížila výskyt zranění u elitních baletních tanečnicků (Wyon et al., 2014). Vitamin C je důležitý pro svoji funkci při regeneraci tkání, syntéze kolagenu (základní stavební hmota pojivových tkání), antioxidační účinky a podporu imunity. Při jeho nedostatku se objevuje únava, zvýšená krvácivost a snižuje se fyzický výkon. Vitamin K ovlivňuje metabolismus kostí a syntézu koagulačních faktorů v játrech. Jeho příjem je důležitý u tanečnicků pro

prevenci úrazů (Clarkson, 2015). Je nutno zdůraznit, že ačkoliv nedostatečný příjem vitamínů může sportovní výkon negativně ovlivnit, nadbytečný příjem výkon nezvyšuje! Vitamíny by se měly získávat především z pestrého jídelníčku. Při suplementaci může dojít vzájemným nežádoucím interakcím, které při konzumaci vitamínů v přirozeném množství nenastanou. Například pokud zároveň suplementujeme vitamín A a vitamín E, dochází k jejich negativní interakci, která snižuje jejich vstřebatelnost (Vilikus et al., 2012).

2.5. Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky řadíme stejně jako vitamíny mezi mikronutrienty. Mají důležitou roli v udržování nervosvalové dráždivosti, osmotického tlaku, stavbě kostí. Jsou součástí enzymů a hormonů. Minerální látky tvoří 4 % hmotnosti lidského těla. Hlavní zásobárnou minerálních látek jsou kosti (Roubík, 2018). Rozděluje je na minerální látky a stopové prvky. Denní potřeba minerálních látek je více než 100 mg a stopových prvků méně než 100 mg. K nejdůležitějším minerálním látkám pro lidské tělo řadíme sodík, draslík, vápník, hořčík a síra. Jako hlavní stopové prvky lidského těla označujeme železo, zinek, jód, selen, fluor, měď, chrom, mangan (Klimešová, 2016).

Obrázek 6: Zdroje a funkce minerálních látek (citace Burnie)

Minerální látky		
Prvek	Zdroj	Funkce
Vápník, Ca	Mléčná jídla, zelenina, ryby	Tvorba kostí a zubů, podílí se na nervové činnosti
Chlor, Cl	Kuchyňská sůl, ryby, mléko, maso, vejce	Udržuje rovnováhu iontů v těle, tvoří v žaludku kyselinu chlorovodíkovou
Měď, Cu	Játra, maso, ryby, obilniny, houby	Podílí se na tvorbě kostí a produkci hemoglobinu
fluor, F	Ryby, mořská sůl, pitná voda	Posiluje zuby a kosti
Jod, I	Ryby, korýši, mořská sůl	Nezbytný pro thyroxin (hormon štítné žlázy)
Železo, Fe	Červené maso, játra, listová zelenina, zrní, ořechy	Nezbytná část hemoglobinu
Hořčík, Mg	Maso, listová zelenina, celozrnné obilniny	Pomáhá při tvorbě kostí, podílí se na nervové činnosti
Mangan, Mn	Zelenina, ořechy, zrní	Aktivuje mnohé enzymy
Fosfor, P	Maso, mléko, ryby, obilniny	Pomáhá při tvorbě kostí, součást DNA a ATP
Draslík, K	Maso, mléko, obilniny, ovoce a zelenina	Udržuje rovnováhu iontů, podílí se na nervové činnosti
Sodík, Na	Většina potravin s výjimkou ovoce	Udržuje rovnováhu iontů, podílí se na nervové činnosti
Síra, S	Maso, mléko, vejce, ořechy	Nezbytná část některých bílkovin
Zinek, Zn	Maso, vejce, ryby, obilniny	Nezbytná část některých enzymů

2.5.1. Doporučené minerální látky pro tanečnický

V našich podmínkách bývá DDD minerálních látek pokrytá ze stravy. Z minerálních látek se pro tanečnický označuje jako nejdůležitější kalcium a sodík. Kalcium je důležité zejména pro formování kostí, mineralizaci kostí/zubů, aktivitu nervů a svalů. Dostatečný příjem kalcia je nejdůležitější v období dospívání a v těhotenství. Při sníženém příjmu kalcia se zvyšuje riziko patologických zlomenin. V ohrožení jsou zejména tanečnice s nepravidelným menstruačním cyklem. Tyto případy se vyskytují poměrně často z důvodu velmi nízkého % tuku či extrémní fyzické zátěže. V těchto situacích se doporučuje suplementace kalcia spojené s příjmem magnézia pro lepší vstřebávání. DDD vápníku pro tanečnický se udává v rozmezí 1300-1500 mg. (Clarkson, 2015). Sodík je významným kationtem tělních tekutin, má vliv na osmotický tlak, pomáhá udržet objem extracelulárních tekutin, podporuje vstřebávání sacharidů a vody ze střeva. Při dlouhodobé zátěži je vylučován pocením. Proto DDD sodíku u sportovců vyšší než u běžné populace (2400-3000 mg). Nejdostupnější zdroj sodíku ve formě NaCl v kuchyňské soli (Klimešová, 2016). Stopové prvky, tak jako minerální látky, získáváme z běžné stravy v dostatečném množství. U tanečnicků se však prokázalo riziko nedostatku železa a zinku. Železo se podílí transportu kyslíku, je hlavní funkční složkou hemoglobinu/myoglobinu. V potravinách jej nalezneme v hemové či nehemové formě. Hemová forma se nachází v potravinách živočišného původu (červené maso, vnitřnosti, vaječný žloutek), nehemovou nalezneme například v obilovinách nebo zelenině. Pro lidské tělo je využitelnější hemová forma. Tanečnicků se doporučuje konzumace červeného masa spolu s vitamínem C, který zvyšuje vstřebatelnost železa. Naopak vláknina, fosfor a antinutriční látky (kyselina šťavelová, kyselina fytoová) využitelnost železa snižují. Červené maso je také zdrojem zinku, který hraje důležitou roli v regeneraci, podpoře imunitního systému a energetickém metabolismu (Clarkson, 2015). Stejně jako u vitamínů se doporučuje naplnění DDD z přirozených zdrojů (z potravy). Při konzumaci doplňků dochází k vzájemným interakcím, které snižují vstřebatelnost. Kupříkladu vysoké dávky železa a vitamínu C (které se v přirozených zdrojích nevyskytují) zmenšují využitelnost B12, soli vápníku a fosforu snižují resorpci železa (Vilikus et al., 2012).

3. Pitný režim

Voda nemá energetickou hodnotu (neřadí se mezi makroživiny), ale jde o životně důležitou látku. Lidské tělo je z cca 60-70 % tvořeno vodou, s věkem se toto procento snižuje. Voda je součástí prakticky všech tělesných procesů (transport živin, biochemické reakce, vylučování metabolitů). Denně člověk vyloučí kolem 2,5 l močením, pocením, dýcháním, stolicí. Dospělý člověk by měl denně přijmout 35-40 ml tekutin na kg tělesné hmotnosti (Roubík, 2018). Pro sportovce je tato hodnota vyšší, protože při sportovní aktivitě svaly vytváří až dvacetkrát více tepelné energie než v klidu (Klimešová, 2016). Tělo se se ochlazuje pocením, čímž dochází ke ztrátě tekutin a minerálů (hlavně sodíku, draslíku, hořčíku). Pro tanečnický je velice důležité dodržovat pitný režim. Dehydratace má negativní vliv na taneční výkon i na mentální fungování, což může ztížit zapamatování choreografií (Clarkson, 2015). Důležité je rovnoměrný příjem tekutin po celý den. Čtyři hodiny před tréninkem se doporučuje vypít 250-350 ml. Pokud je tanečník dehydratovaný, měl by navíc 2 hodiny před výkonem vypít 150-250 ml tekutiny. Zda je tanečník dostatečně hydratovaný, si může lehce ověřit z barvy moči. Čirá/světle žlutá moč vykazuje dostatečnou hydrataci, žlutá/tmavě žlutá značí nedostatečný příjem tekutin. Je nutné upozornit, že suplementy vitamínu B zbarvují moč do žluté až reflexně žluté barvy, takže tento test není vypovídající. Během tréninku se by při každé pauze (ideálně jednou za 20 minut) mělo vypít 150-350 ml tekutiny i v případě, že necítí žízeň (Sawka et al., 2007). Nejvhodnější tekutinou je čistá nesyčená voda. Syčeným nápojům, džusům, bylinkovým čajům (individuálně i kávě a silnému černému čaji) by se tanečníci měli před tréninkem/během tréninku vyhnout, jelikož tyto nápoje mohou způsobit žaludeční hypersekreci. Oxid uhličitý v syčených nápojích zpomaluje vstřebávání tekutin, vláknina obsažená v džusech snižuje vstřebávání živin a může způsobit diskomfort gastrointestinálního traktu. Alkohol před/během sportovního výkonu je naprosto nevhodný. Snižuje neurosvalovou koordinaci, urychluje nástup únavy a dehydratace (Roubík, 2018).

4. Alkohol v tanečních klubech

Alkohol je pro vysokou energetickou hodnotu (7 kcal/ 29 kJ) často zařazován mezi makroživiny. Nevýhody popíjení alkoholu během sportovního výkonu jsou výše uvedeny. Dva drinky lehce překročí denní doporučenou dávku alkoholu (20 g). Alkoholické nápoje jsou sice vysoce energeticky bohaté, avšak velice chudé na esenciální živiny. Chronické užívání alkoholu ve větším množství má negativní dopad na antioxidační ochranný systém a klesá hladina vitamínu E, selenu, zinku, mědi. U alkoholiků bývá indikována porucha vstřebávání některých látek, rizikové jsou zejména vitamíny A, D, E, B6, B12, B2, kyselina listová, magnézium a zinek (Zlatohlávek, 2019). Konzumace alkoholu mezi klubovými tanečnicemi patří spolu s restriktivními dietami mezi dva hlavní problémy nutriční v tomto odvětví. Bývá zvykem, že klubové tanečnice mají k výplatě za směnu i určitá procenta z prodeje alkoholu. To znamená, že pokud je někým pozvána "na drink", dostane procento z ceny daného drinku (Sherman et al., 2011). Platí to pro vybrané nápoje často označované jako ladies drinks. Kolik procent z daného drinku tanečnice dostane, se v každém klubu liší. Taneční kluby mají toto nastavení z důvodu navazování osobnějšího kontaktu s návštěvníky a pro přátelštější atmosféru (Malá, L., osobní rozhovor, 20. 5. 2021). Pro tanečnice je to ze zdravotního hlediska nevhodné. Tanečnice si ve většině případů nejsou vědomy energetické hodnoty alkoholových nápojů. Často se snaží zhubnout pomocí omezování stravy, ale příjem alkoholu nesnižují. Váha jim neklesá, což vede k další redukci potravy a větší konzumaci alkoholu (tělo dohání svoji energetickou potřebu). Je nutno tanečnice v tomto ohledu edukovat. Pokud je získání procent z drinků pro tanečnice významné, lze zkusit dohodnout se s barmany na nahrazení alkoholických nápojů za nealkoholické (Malá, L., osobní rozhovor, 20. 5. 2021).

Obrázek 7: Energetická hodnota alkoholických nápojů (vlastní vypracování dle MedlinePlus.org)

alkoholický nápoj	množství (ml) v jedné porci	energetická hodnota (kcal)
<i>víno</i>	200 (sklenička)	160
<i>pivo (světlé 10°)</i>	500	191
<i>čistý tvrdý alkohol (vodka, rum, whisky, tequilla)</i>	40 (panák)	97
<i>Cuba libre</i>	185	250
<i>Pina colada</i>	270	490
<i>Manhattan</i>	105	164
<i>Cosmopolitan</i>	82	146
<i>Margarita</i>	120	168
<i>šampaňské</i>	120	84
<i>Martini</i>	68	128
<i>B-52</i>	40	103
<i>Mohito</i>	150	217
<i>Virgin Mohito</i>	150	155
<i>Gin Tonic</i>	200	168
<i>Long Island Iced Tea</i>	420	424
<i>Sex on the Beach</i>	195	215
<i>Aperol Spritz</i>	240	216

5. Nutriční timing pro tanečnice

Základem je uvědomit si nezbytnost dostatečného energetického příjmu a vnímat potravu jako palivo pro správné fungování těla. Důležité jsou: pravidelný příjem stravy, dodržování pitného režimu, spánek a regenerace odpovídající zatížení. Správná rekonvalescence po úrazu je z 80 % zajištěna právě těmito aspekty (nutrice, odpočinek, spánek). Snídani by tanečnice neměly vynechávat. Kvalitní snídaně zajistí tanečnici dostatečnou sílu a energii. Ideální je nasnídat se 1-2 hodiny před prvním tréninkem dne. Vhodnou snídaní je například kombinace celozrnných obilovin, oříšků, ovoce a mléka (Challis & Stevens, 2016). Pokud má tanečnice trénink/vystoupení později, je nezbytné promyslet si vhodnou skladbu jídelníčku daného dne. Větší jídlo zkonsumované 4 hodiny před vystoupením/tréninkem by mělo mít malý obsah vlákniny a tuku, aby se předešlo gastrointestinálním potížím a zpomalenému vyprazdňování žaludku (Rodriguez et al., 2009). Poslední svačina by měla být 1-2 h před vystoupením/tréninkem. Mělo by se jednat o zdroj sacharidů (pro doplnění zásob glykogenu) menšího objemu, který tanečnice rychle stráví. Může to být například banán s oříšky, ovesná tyčinka, sendvič s masem/vejci/hummusem, jogurt s ořechy a s ovocem. Během tréninku/vystoupení nesmí zapomenout dostatečně pít (viz. pitný režim). Při dlouhém sportovním výkonu lze zařadit rychlou svačinu během přestávek v podobě ovoce, pokud to tanečnice toleruje (Challis & Stevens, 2016). Příjem sacharidů po výkonu je důležitý pro resyntézu glykogenu a urychlení regenerace. Bezprostředně po dotancování by měla tanečnice doplnit tekutiny a sacharidy (cca 1 g sacharidu na kg tělesné hmotnosti). Větší potréninkové jídlo by měla tvořit kombinace sacharidů (1 g/kg tělesné hmotnosti) a 15-20 g proteinu (Klimešová, 2015). Toto jídlo je vhodné zkonsumovat do 1,5 h po ukončení činnosti. V případě, že pro tanečnici není možné pít/jíst během dlouhého výkonu (stres, nervozita, nevolnost), je důležité zkonsumovat nutričně bohaté jídlo, co nejdříve (Sousa et al., 2013).

Obrázek 8: předtréninkové/potréninkové jídlo (zpracování dle Challis & Stevens, 2016)

	během dne s vícefázovými tréninky (tréninky, vystoupení, natáčení po celý den s krátkými přestávkami)	1-2 hodiny před tréninkem/vystoupením	Po sportovním výkonu (nejpozději do 1,5 hodiny)
účinek	<i>udržení energetických zásob prevence únavy udržení pocitu nasycení prevence hladu</i>	<i>rychlý zdroj energie rychlá digesce rychlé vyprázdnění žaludku</i>	<i>doplnění zásob glykogenu doplnění energetických zásob pro další den</i>
příklad	<i>kuskus, quinoa pečivo s bílkovinou (vejce, maso, luštěniny atd.) a zeleninou proteinová tyčinka flapjack</i>	<i>ovoce (př. banán) s ořechy pečivo s arašídovým máslem jogurt s ovocem</i>	<i>banánový /proteinový shake s kravským mlékem/sójovým mlékem jogurt s ovocem poté komplexní jídlo se zastoupením všech makronutrientů (S,T,B)</i>

Obrázek 9: příklad jídelního plánu (vlastní vypracování dle Challis & Stevens, 2016)

pokrm	příklad	načasování	účinek
snídaně	<i>kaše s mlékem, proteinem, ořechy musli s ořechy a jogurtem pečivo s máslem, šunkou, ovoce</i>	<i>nejpozději 1 hodinu před výkonem, ideálně 2 hodiny před</i>	<i>prevence ztráty svalových bílkovin prevence hypoglykémie doplnění zásob glykogenu</i>
svačina	<i>ovoce ovocné pyré křehký chléb</i>	<i>během přestávky</i>	<i>doplnění zásob sacharidů prevence únavy</i>
oběd	<i>nutričně vyvážené jídlo obsahující všechny makroživiny (B,T, S) rýže s masem, zeleninou a avokádem těstoviny s cizrnou, tomatová omáčka</i>	<i>co nejdříve během obědové pauzy, aby byl dostatečný čas na strávení potravy před dalším tréninkem/vystoupením</i>	<i>doplnění nutrientů palivo pro další sportovní výkon</i>
svačina	<i>ovoce ovocné pyré křehký chléb</i>	<i>během přestávky</i>	<i>doplnění zásob sacharidů prevence únavy</i>
večeře	<i>nutričně vyvážené jídlo obsahující všechny makroživiny (B,T, S) zeleninový salát s lososem (tepelně upravená zelenina pro lepší trávení) pohanka s hummusem a vejci</i>	<i>co nejdříve po posledním výkonu dne, ideálně do 1,5 hodiny</i>	<i>usnadnění: celkové regenerace resyntézy glykogenu obnova svalového vlákna</i>
svačina	<i>mléko s kakaem granola s jogurtem rýžový chlebiček se sýrem</i>	<i>před spaním</i>	<i>pokud tanečnice cítí hlad, než jde spát</i>

Závěrem je potřeba zmínit, aby tanečnice nepodléhaly různým velice restriktivním dietám (které dlouhodobě nefungují), byly vždy připraveny (plánování jídel podle denního plánu, svačiny po ruce), dodržovaly pitný režim (ideálně čistá voda) a měly vyvážený pracovní život s odpovídající regenerací i kvalitním spánkem.

6. Výzkum

6.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit rozdíly mezi jídelními návyky žen nesportujících a profesionálních tanečnic high heels dance. Zda jsou tanečnice náchylnější k držení diet, nižší hmotnosti, vyšší konzumaci alkoholu a obecně k nedodržování zásad zdravého stravování.

6.2 Výzkumné otázky

Pro praktickou část byly zvoleny tyto výzkumné otázky:

1. Jak se liší průměrné BMI tanečnice high heels dance a nesportující ženy
2. Jak se odlišuje konzumace alkoholu tanečnice high heels dance a nesportující ženy
3. Jaký je rozdíl mezi životním stylem tanečnice high heels dance a nesportující ženy

6.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 15 tanečnic high heels dance věku 18-40 let a 15 nesportujících žen věku 18-40 let. Důvod takto úzkého výběru byla pandemie Covid-19. Kritérium pro tanečnici bylo vystupování v tanečním klubu, což bylo v posledním roce značně omezeno. Většina tanečnic byla nucena změnit profesi a tanci se nevěnují tak intenzivně (max. domácí tréninky, posilování). V poslední době se však opatření značně rozvolnila a bylo umožněno získat alespoň menší vzorek tanečnic. Většina tanečnic (14 z 15) působí jako gogo tanečnice v tanečních klubech, jedna z dotazovaných tanečnic pracuje v klubu jako striptérka. Mimo tancování v hudebních klubech působí 3 z 15 tanečnic i v divadle. Skupina nesportujících žen je tvořena účastnicemi, které se aktivně nevěnují žádnému vysoce intenzivnímu sportu. Pro lepší přehlednost tanečnice high heels dance nazývám "tanečnice" a ženy z kontrolní skupiny jako "dotazované"/"respondentky".

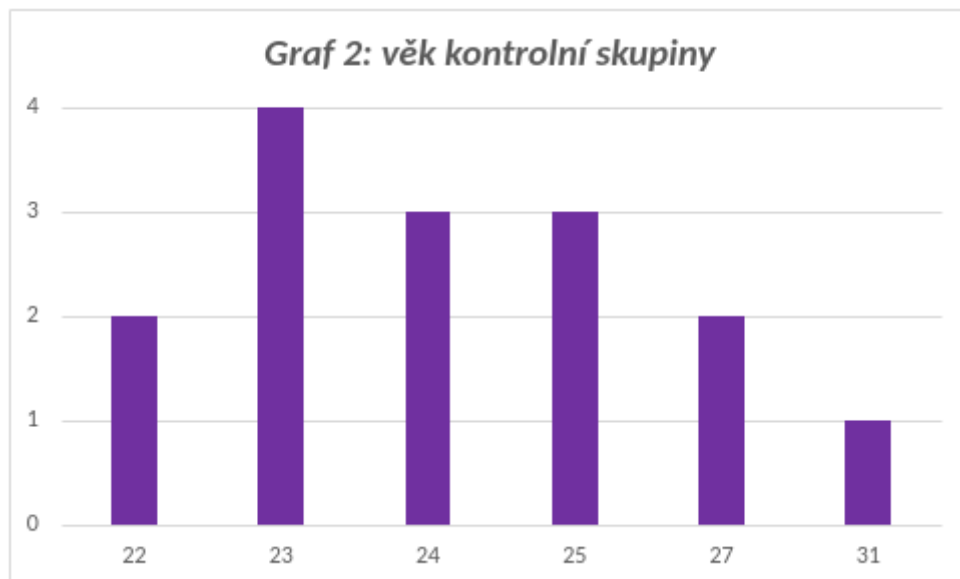
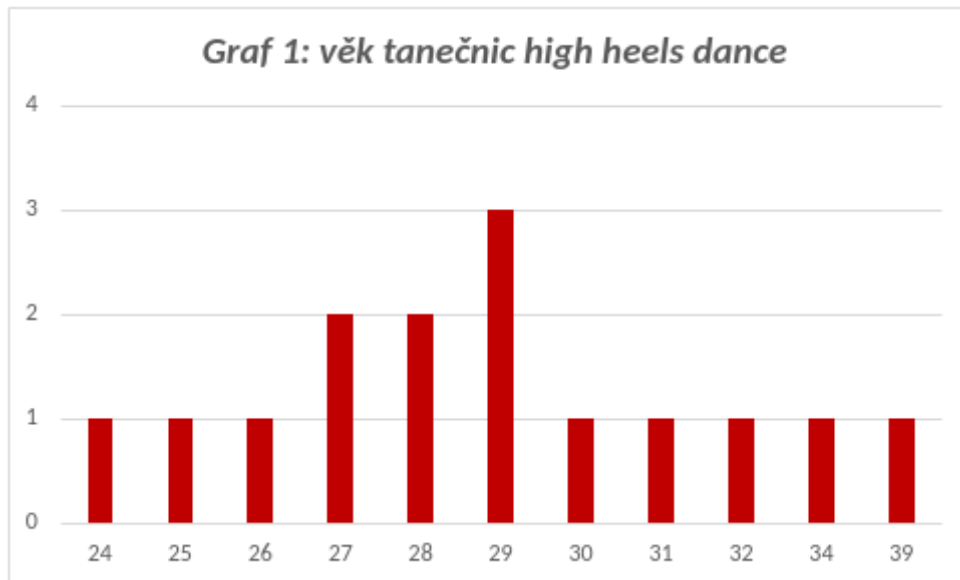
6.4 Metodika výzkumu

Pro výzkum mé závěrečné práce jsem zvolila kvantitativní metodu formou online dotazníku. Jednalo se o nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce. Dotazník byl zcela anonymní a výsledky byly použity pouze pro zpracování bakalářské práce. Dotazník tvořilo 17 otázek pro nesportující ženy a z 19 otázek pro profesionální tanečnice high heels dance. Tanečnice měly navíc otázku ohledně rozdílu konzumace alkoholu v dny, kdy vystupují a v dny, kdy nevystupují a otázku za jak dlouhý časový úsek po vystoupení/tréninku jedí. Otázky byly otevřené a uzavřené. Vyplňování dotazníku probíhalo od 1. 6. 2021 do 14. 6. 2021 (rozvolnění omezení).

6.4 Výsledky výzkumu

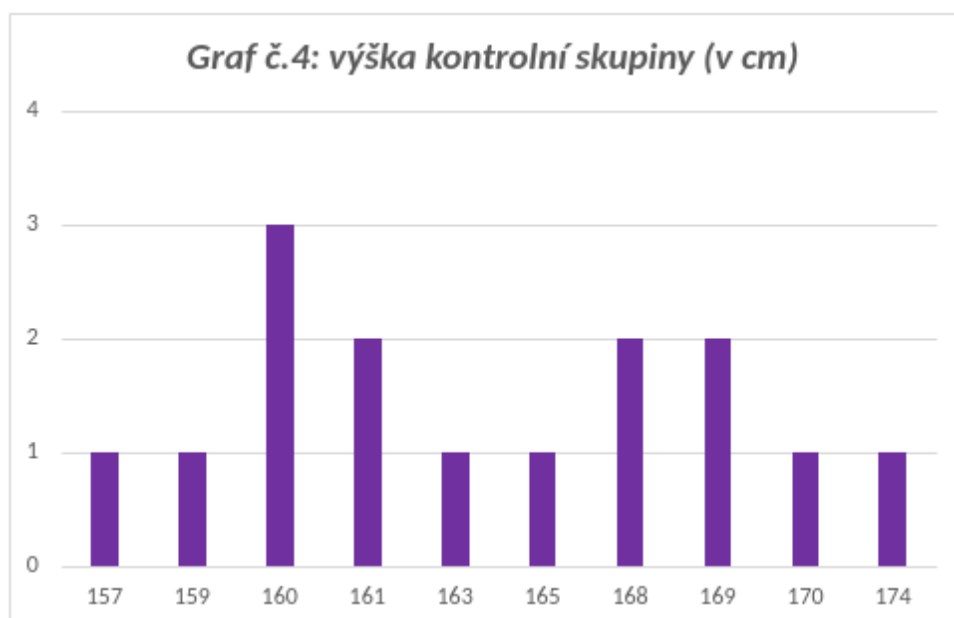
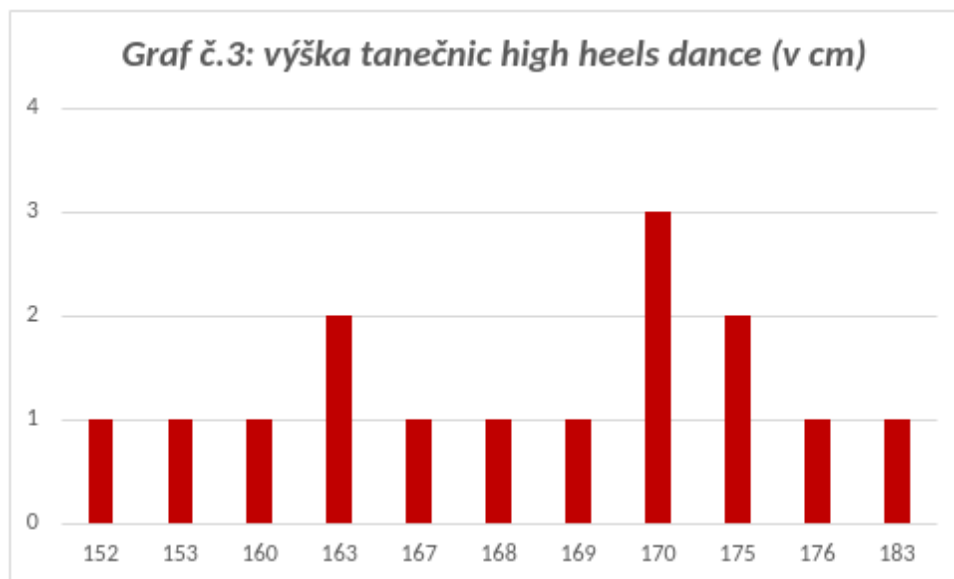
Otázka číslo 1: Jaký je Váš věk?

Tento údaj je spíše informativní. Slouží k ujištění, že obě skupiny jsou podobného věku. Průměrný věk tanečnic vyšel 29 let, průměrný věk kontrolní skupiny je 25 let.



Otázka číslo 2: Jaká je Vaše výška?

Otázka číslo 2 a otázka číslo 3 byla zvoleny pro vypočítání průměrného BMI (body mass index). Většina lidí své BMI nezná, proto jsem nevolila přímou otázku na BMI. Průměrná výška tanečnic high heel dance je 168 cm, průměrná výška kontrolní skupiny je 164 cm.



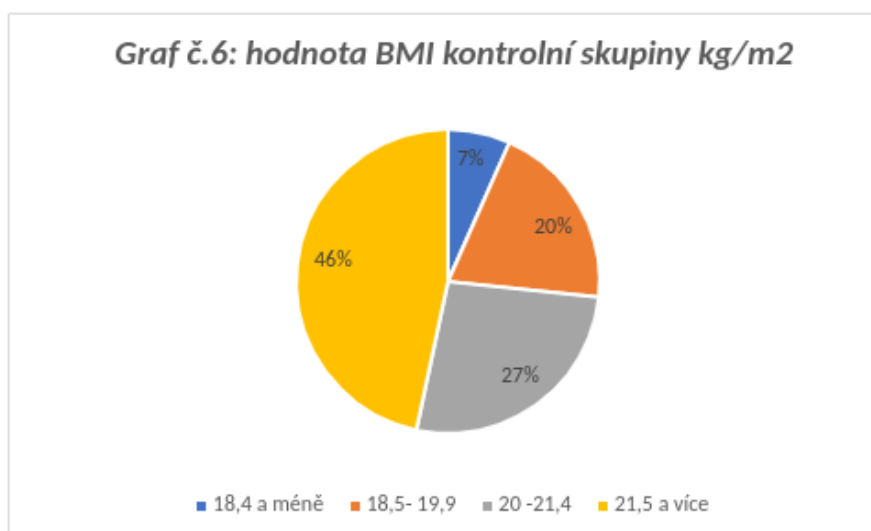
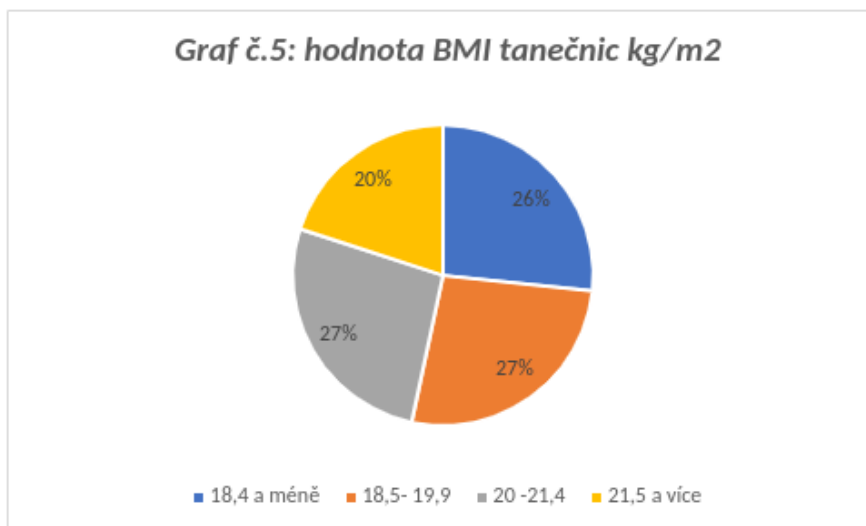
Otázka číslo 3: Jaká je Vaše hmotnost?

Průměrná hmotnost tanečnic je 55 kg, u kontrolní skupiny je 59 kg.

Na základě otázky číslo 2 a 3 jsem vypočítala BMI. BMI jsem počítala podle vzorce $\text{kg}/(\text{výška v m})^2$ se zaokrouhlením na jedno desetinné číslo (Zlatohlávek, 2019). Průměrné BMI u tanečnic bylo 19,9 kg/m^2 . U kontrolní skupiny byla průměrná hodnota BMI 21,6 kg/m^2 . Obě průměrné hodnoty spadají do nižší hranice normy BMI. Ve skupině tanečnic se 4x vyskytl případ BMI v hodnotě pod 18,5 kg/m^2 (podvýživa). Konkrétně se jednalo o hodnoty 16,9/16,3/17,6/16,8 kg/m^2 . V kontrolní skupině se tento případ vyskytl jednou a to v hodnotě 17,5 kg/m^2 .

Obrázek 10: BMI (kg/m²) (zpracování dle WHO)

podvýživa	norma	nadváha	obezita 1.stupně	obezita 2.stupně	obezita 3.stupně
Pod 18,5	18,5	24,9-29,9	30-34,9	35-39,9	Nad 40

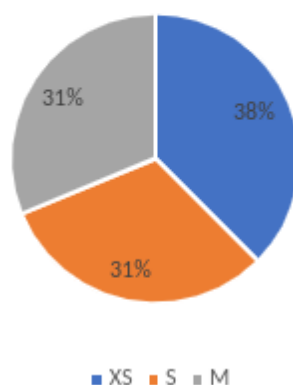


Otázka číslo 4: Jakou konfekční velikost obvykle nosíte?

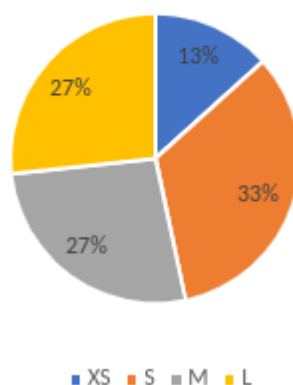
Nejčastější odpovědí ve skupině tvořené tanečnicemi byla velikost XS (38 %). Velikost S vybralo 31 % (4 tanečnice). Čtyři respondentky obvykle nosí velikost M. Tyto tanečnice spojovala výška nad 170 cm.

Odpovědi v kontrolní skupině byly více rozmanité. Čtyři respondentky (27 %) uvedly velikost L, která se ve skupině tanečnic nevyskytla vůbec. Velikost XS uvedla dvě dotázané (13 %), velikost S uvedlo 5 žen (33 %) a velikost M 4 ženy (27 %).

**Graf č.7: obvyklá konfekční velikost tanečnic
high heels dance**



**Graf č.8: obvyklá konfekční velikost kontrolní
skupiny**



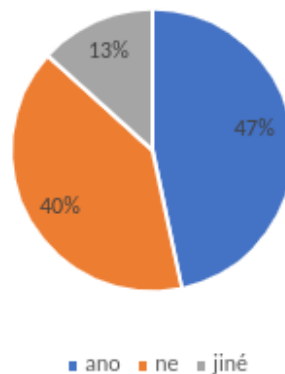
Otázka číslo 5: Cítila Jste někdy tlak z okolí/ze strany vedení klubu, abyste zhubla?

Tanečnicím byla položena otázka ve znění "Cítila Jste někdy tlak z vedení klubu, abyste zhubla?" a kontrolní skupině ve znění "Cítila Jste někdy tlak z okolí, abyste zhubla?". Tato otázka byla polouzavřená, aby dotazované měly prostor se konkrétněji vyjádřit.

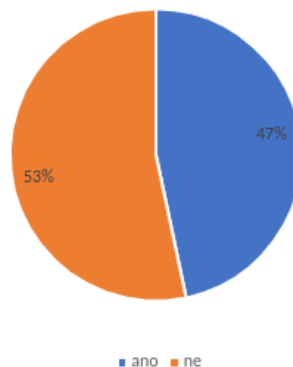
Tlak na snížení váhy ze strany vedení klubu cítí 47 % tanečnic, 40 % uvedlo, že tlak na snížení váhy necítí. Dvě respondentky zvolily odpověď "jiné". První dotázaná uvedla: "Osobně mi to nikdo neřekl, ale byla jsem svědkem bodyshamingu ze strany vedení opakovaně. V některých případech i s následným rozvázáním spolupráce.". Druhá odpověděla "Sama jsem ve vedení klubu a na postavě mé i mých tanečnic mi záleží, snažím se ale, aby se nikdy necítily špatně, s nízkým sebevědomím.".

V kontrolní skupině byly výsledky velmi vyrovnané. Na otázku "Cítila Jste někdy tlak z okolí, abyste zhubla?" vybralo odpověď "ano" 53 % dotázaných, možnost "ne" 47 % dotázaných. Odpověď "jiné" v kontrolní skupině nikdo nezvolil.

Graf č.9: Cítíte někdy tlak z vedení klubu, abyste zhubla?



Graf č.10: Cítíte někdy tlak z okolí, abyste zhubla? (kontrolní skupina)



Otázka číslo 6: Držela Jste někdy dietu za účelem snížení hmotnost? Pokud ano, tak jak dlouho tato dieta trvala (nejdelší dieta)?

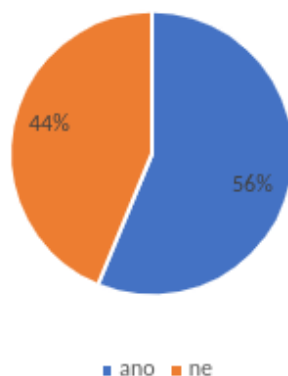
Tato otázka byla otevřená. Pokud respondentky odpověděly kladně na první část otázky, byly požádány, aby uvedly, jak dlouho trvala jejich nejdelší dieta (za účelem redukce hmotnosti, nikoliv ze zdravotních důvodů).

Tanečnice high heels dance odpověděly v 56 % (9 tanečnic) kladně a 44 % negativně (6 tanečnic). Na otázku ohledně délky trvání této diety odpověděly následovně: *“To je různé, ale několik málo dní, maximálně týden.”*, *“Opakovaně, v různých délkách trvání.”*, *“Nepravidelně, např. 3 dny anebo i 14 dní”*, *“Nedržím jednorázové diety, jídlo a jeho kalorické důsledky řeším neustále už asi deset let, vím co a jak jíst, abych vypadala dobře, cítila se dobře a byla lehká a plná energie v práci”*, *“4 roky”*, *“rok”*, *“6 měsíců”*. Dvě tanečnice, které zvolily odpověď “ano”, trvání nejdelší diety neuvedly.

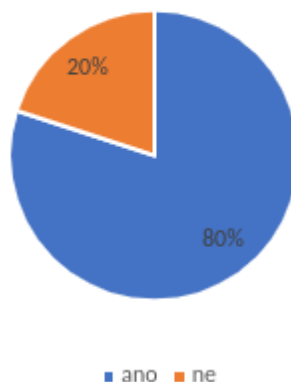
V kontrolní skupině držení redukční diety potvrdilo 80 % (12 žen). Pouze 20 % (3 dotázané) negovalo držení redukční diety. Délky těchto diet uvedly následovně: *“Týden”*, *“14 dní”*- tato odpověď byla uvedena třikrát, *“3 týdny”*- tato odpověď se vyskytla dvakrát, *“měsíc”*, *“5 měsíců”*, *“rok”*, *“4 roky”*, *“Fest dietu nejdéle asi 2 měsíce, ale od puberty si*

vlastně nepřetržitě hlídám, jak jím, abych neměla 100 kilo. Neomezují se v tom, co jím, ale kolik a kdy to jím.”, “od května 2020 do nyní”.

Graf č. 11: Držela Jste někdy dietu za účelem snížení hmotnosti? (tanečnice high heels dance)



Graf č. 12: Držela Jste někdy dietu za účelem snížení hmotnosti? (kontrolní skupina)



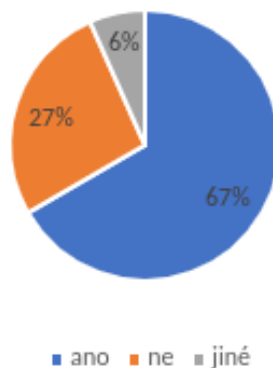
Otázka číslo 7: Máte pocit, že tanečnice nižší hmotnosti mají více práce/tipů?

Úvodem vysvětlím slovo “tip”. Jedná se o označení pro spropitné, které tanečnice někdy dostávají od návštěvníků tanečního klubu. Opět se jednalo o polouzavřenou otázku, aby respondentky měly možnost svůj názor specifikovat.

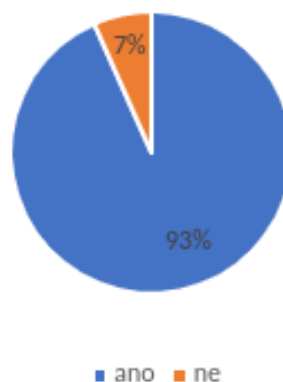
Ve skupině tanečnic s touto hypotézou souhlasilo 67 % (10 tanečnic), nesouhlasilo 27 % (4 tanečnice) a jedna tanečnice uvedla: “Spíše moc hubené a jako bonus umělé rty, prsa, řasy, obočí a prodloužené vlasy”.

V kontrolní skupině s tvrzením souhlasilo 93 % a nesouhlasilo pouze 7 %. Žádná z dotazovaných v kontrolní skupině nezvolila možnost “jiné”.

Graf č.13: Máte pocit, že tanečnice nižší hmotnosti mají více práce/tipů? (tanečnice high heels)



Graf č.14: Máte pocit, že tanečnice nižší hmotnosti mají více práce/tipů? (kontrolní skupina)

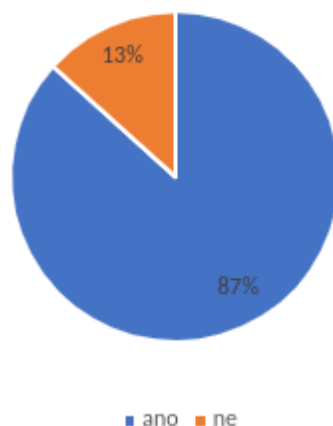


Otázka číslo 8: Pijete alkohol?

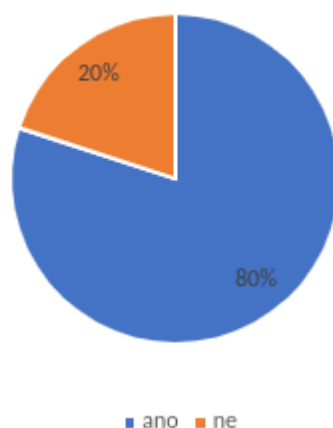
Tato otázka byla uzavřená s možnostmi "ano" a "ne".

Mezi tanečnice konzumaci alkoholu potvrzuje 87 % (13 žen). Abstinenci udává 13 % (2 tanečnice). V kontrolní skupině se vyskytly tři případy (20 %) abstinence. Zbytek se k pití alkoholu vyjádřil kladně (80 %).

Graf č.15: Pijete alkohol? (tanečnice high heels)



Graf č.16: Pijete alkohol? (kontrolní skupina)



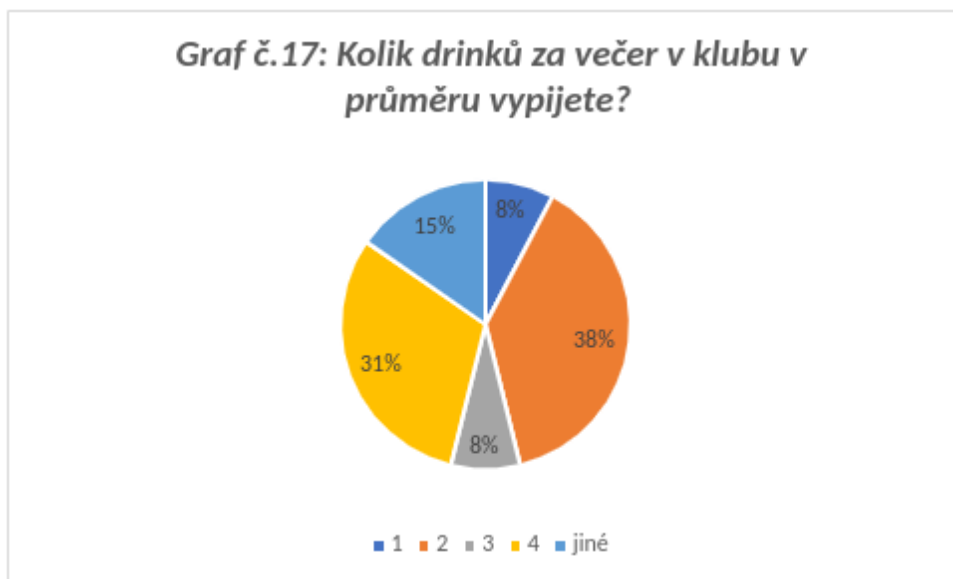
Otázka číslo 9: Jak často pijete alkohol/ Kolik drinků za večer v klubu v průměru vypijete?

Tato otázka byla polouzavřená a dobrovolná- pro ty respondentky, které na předchozí otázku odpověděly kladně. Otázka byla formulována v znění “Kolik drinků za večer v klubu v průměru vypijete?” pro tanečnice a “Jak často pijete alkohol?” pro kontrolní skupinu.

Konzumaci jednoho drinku za večer potvrdila 1 tanečnice (8 %), 2 drinky uvádí 5 tanečnic (38 %), možnost 3 drinky zvolila jedna tanečnice (8 %), 4 drinky za večer požívají 4 dotazované tanečnice (31 %). Možnost “jiné” vybraly 2 tanečnice. Ty se vyjádřily následovně: *“Drinků stihnu max. 5, někdy proložených panákama. Ale to je spíš výjimečně. Častěji tak tři drinky a bez panáků.”*, *“Je to různé, ale většinou více, než je uvedeno a to mnohem.”*

V kontrolní skupině se zkoumala četnost spotřeby alkoholu za určitou časovou jednotku. Konzumace jednou týdně uvedla 1 respondentka (8 %), dvakrát týdně potvrdily 4 dotázané (38 %), možnost třikrát do týdne zvolila 1 účastnice (8 %) stejně jako možnost

čtyřikrát do týdne (též 8 %). Nejčastěji se v kontrolní skupině vyskytla varianta “1-2 měsíčně”. Tuto odpověď zvolilo 42 % dotázaných (5 žen).



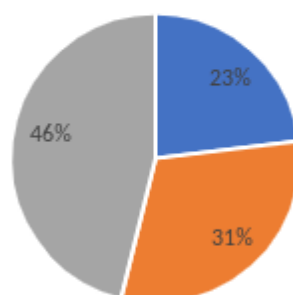
Otázka číslo 10: Jaký alkoholický nápoj v klubu nejčastěji pijete? Jaký alkoholický nápoj nejčastěji pijete (víno, pivo, tvrdý alkohol, drinky- Cuba libre, Mohito apod.)?

Otázka byla otevřená. Skupina tanečnic byla dotázána “Jaký alkoholický nápoj v klubu nejčastěji pijete?” a kontrolní skupina “Jaký alkoholický nápoj nejčastěji pijete?”. Odpovídaly ty dotázané, které uvedly, že pijí alkohol (ve skupině tanečnic 13 žen, v kontrolní skupině 12 žen).

Nejčastější odpovědí mezi tanečnicemi bylo víno (především Prosecco), které uvedlo 46 %. Tvrdý alkohol volí 31 % (4 tanečnice) a míchaný alkoholický nápoj 23 %. Zajímavé bylo, že všechny odpovědi, které jsem zařadila do skupiny “míchané nápoje” byly “Mohito”. Odpověď pivo ve skupině tanečnic ne zvolil nikdo.

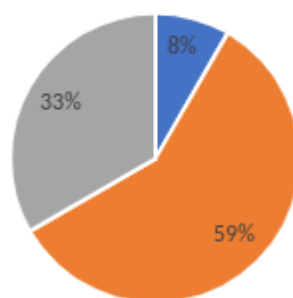
V kontrolní skupině s 59 % (7 dotázaných) též zvítězila možnost víno. Pivo získalo 33 % a tvrdý alkohol 8 %. Na rozdíl od skupiny tanečnic nikdo ne uvedl odpověď míchaný nápoj.

Graf č.19: Jaký alkoholický nápoj v klubu nejčastěji pijete?



■ míchaný alkoholický nápoj ■ tvrdý alkohol ■ víno

Graf č.20: Jaký alkoholický nápoj nejčastěji pijete?



■ tvrdý alkohol ■ víno ■ pivo

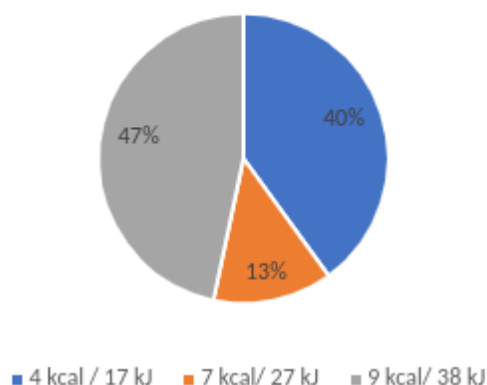
Otázka číslo 11: Z 1 g sacharidu tělo získá energii 4 kcal/17 kJ, z 1 g bílkovin 4kcal/17 kJ, z 1 g tuku 9 kcal/38 kJ. Kolik si myslíte, že tělo získá z 1 g alkoholu?

Tato otázka byla uzavřená s možnostmi: “4 kcal/ 17 kJ”, “7 kcal/ 27 kJ”, “9 kcal / 38 kJ” a “alkohol nemá energetickou hodnotu”. Správná možnost byla “7 kcal/ 27 kJ”.

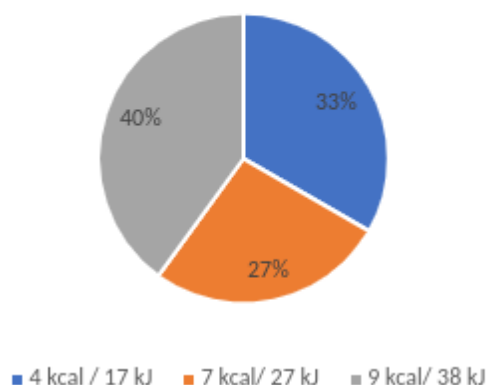
Většina tanečnic (47 %) předpokládá vyšší energetickou hodnotu alkoholu, 40 % tanečnic se domnívá, že má alkohol nižší energetickou hodnotu. Správnou odpověď vybralo 13 % dotázaných tanečnic. Možnost “alkohol nemá energetickou hodnotu” nevybral nikdo.

V kontrolní skupině byla nejčastěji (40 %) zvolena také možnost “9 kcal/ 38 kJ”. Odpověď “4 kcal/ 17 kJ” vybralo 33 % respondentek a odpověď “7 kcal/ 27 kJ” 27 % (4 dotázané). Stejně jako ve skupině tanečnic se možnost “alkohol nemá energetickou hodnotu” v odpovědích nevyskytla.

Graf č.21: Jaká je energetická hodnota 1 g alkoholu? (skupina tanečnic high heels)



Graf č.22: Jaká je energetická hodnota 1 g alkoholu? (kontrolní skupina)

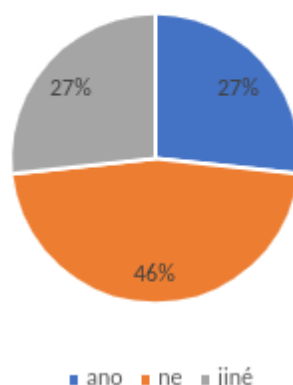


Otázka číslo 12: Liší se Vaše spotřeba alkoholu v den, kdy vystupujete v klubu, od obvyklé spotřeby?

Tato otázka byla položena pouze tanečnicím. Jednalo se o polouzavřenou otázku, aby mohly tanečnice svoji odpověď upřesnit.

Tanečnice v 46 % uvedly, že na jejich spotřebu alkoholu nemá vliv, zda tančí v klubu či ne. V 27 % (4 tanečnice) odpověděly, že se jejich konzumace alkoholu liší ve dny, kdy v klubu tančí. Možnost "jiné" vybralo 27 % tanečnic. Jejich odpovědi byly následující: "Někdy se spotřeba liší výrazně, jindy nepiju vůbec. Ale pravděpodobnost, že budu pít tvrdý alkohol je výrazně vyšší, pokud jsem v práci.", "Alkohol nepiji ani v práci, ani v soukromém životě a když ano, tak jen příležitostně. Opravdu málokdy", "Málokdy piji v pracovní době... spíše vůbec.", "V práci nepiju."

Graf č.23: Liší se Vaše spotřeba alkoholu v den, kdy vystupujete v klubu, od obvyklé spotřeby?

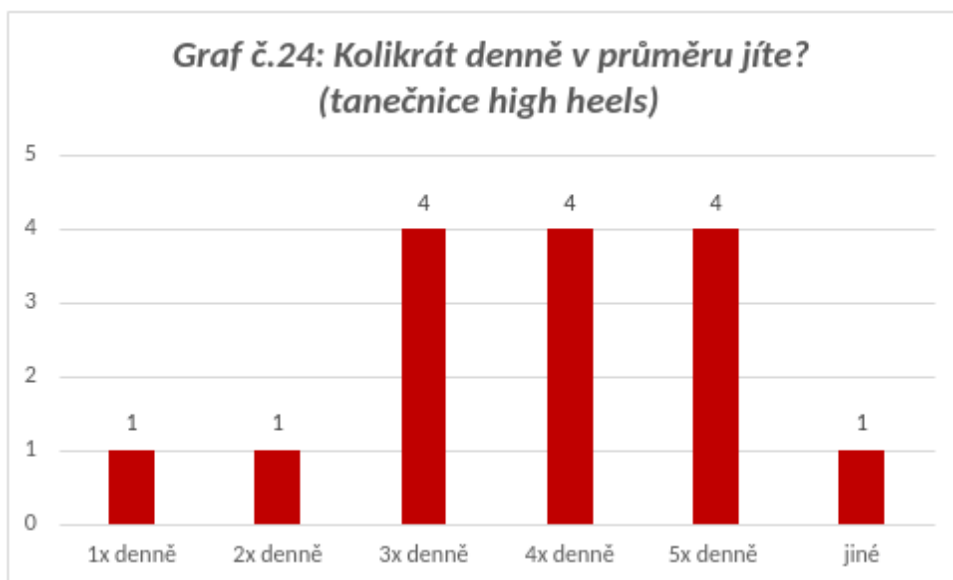


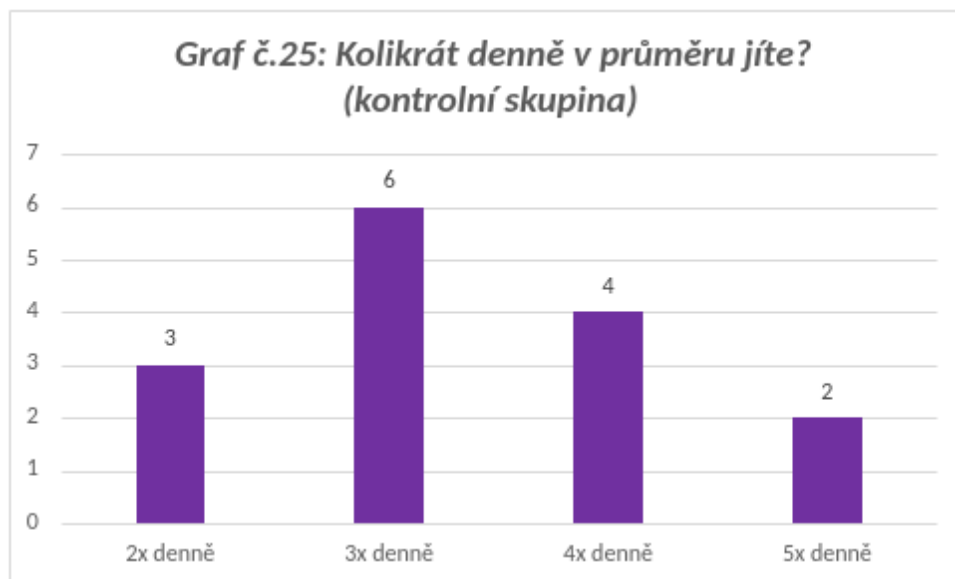
Otázka č. 13: Kolikrát denně v průměru jíte?

Ve skupině tanečnic byly odpovědi na tuto otázku velmi rozdílné. Možnost 1x denně vybrala jedna z dotázaných tanečnic. Totožné výsledky byly u odpovědi 2x denně a "jiné". Tanečnice, které zvolila možnost "jiné" uvedla: "Podle stíhání a času.". Čtyři dotázané tanečnice odpověděly, že v průměru jedí 3x denně. Stejně tomu bylo i odpovědi 4x denně a 5x denně.

V kontrolní skupině nejvíce dotázaných zvolilo odpověď 3x denně. Druhá nejčastější odpověď byla 4x denně. Tři respondentky uvedly, že se stravují 2x denně. Možnost 5x denně vybraly dvě dotázané. Odpověď 1x denně či "jiné" v kontrolní skupině nezvolil nikdo.

Graf č.24: Kolikrát denně v průměru jíte? (tanečnice high heels)



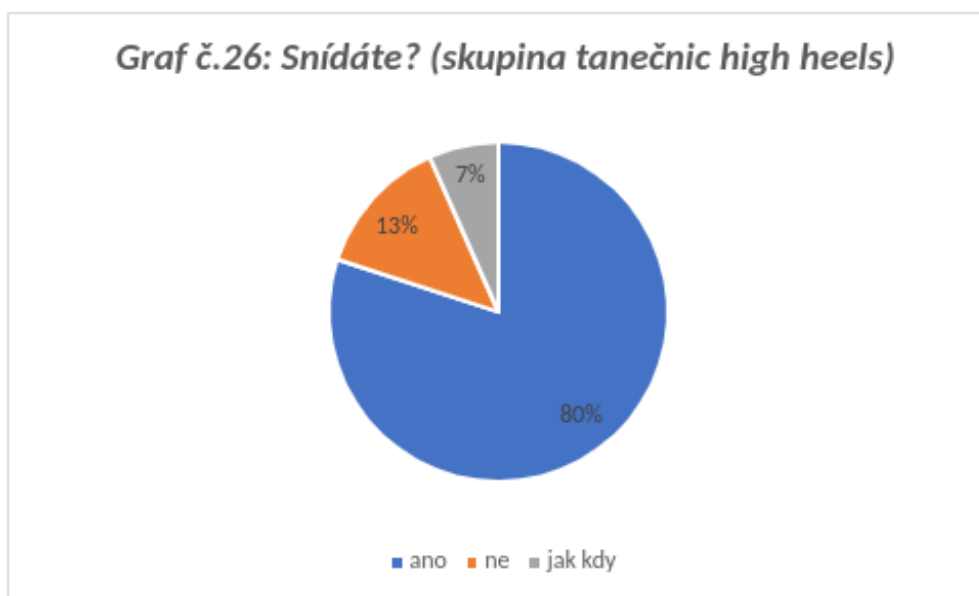


Otázka číslo 14: Snídáte?

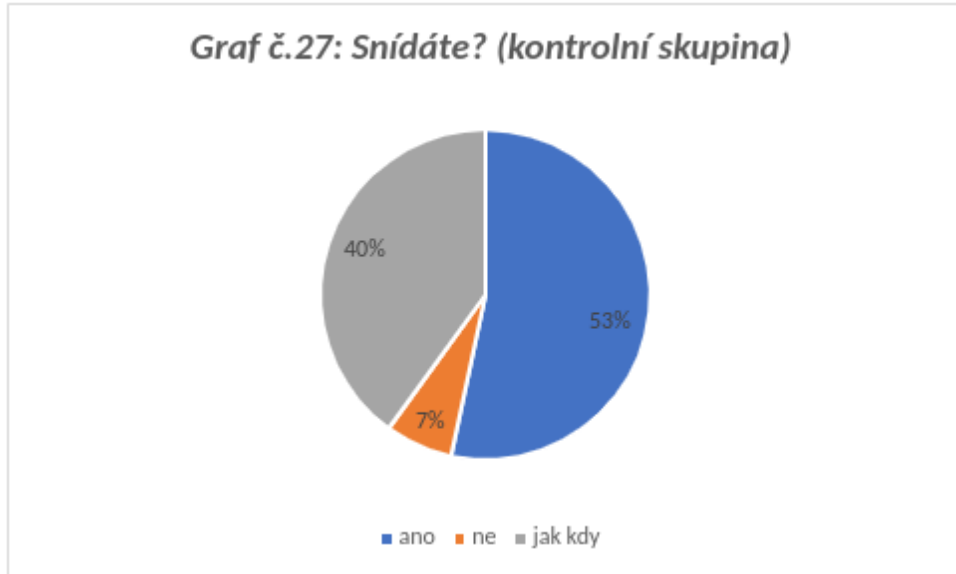
Tento dotaz byl uzavřený s možnostmi: “ano”, “ne”, “jak kdy”.

Ve skupině tanečnic snídá 80 % (12 tanečnic), nesnídá 13 % a jedna uvedla “jak kdy”.

V kontrolní skupině 53 % uvedlo, že snídá (8 dotázaných). Nesnídá 7 % a odpověď “jak kdy” zvolilo 40 % (6 respondentek).



Graf č.27: Snídáte? (kontrolní skupina)

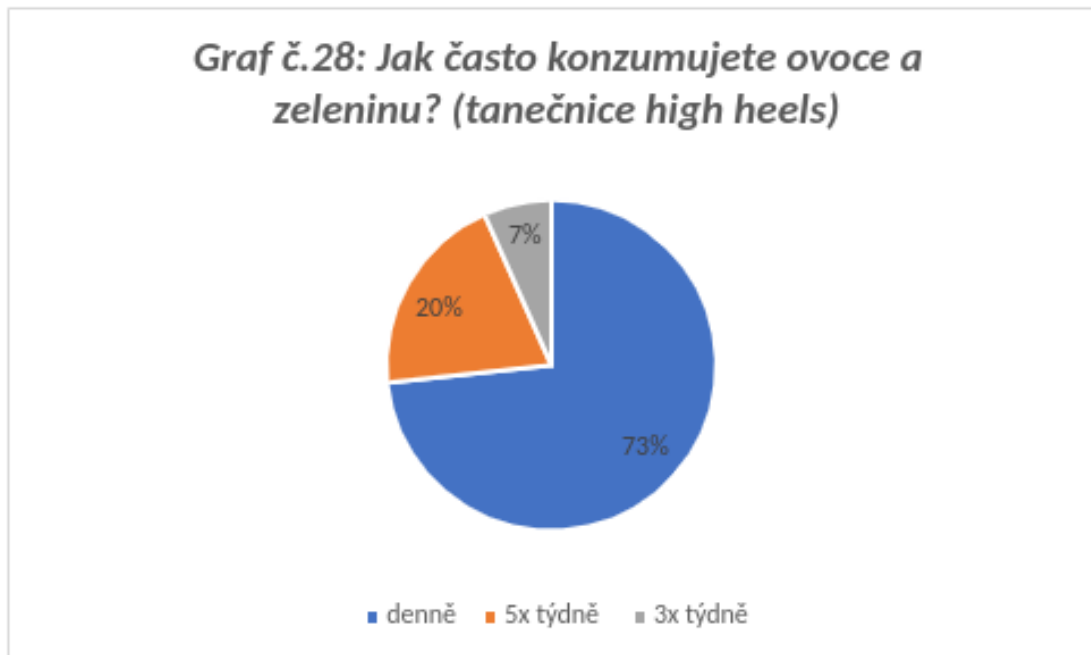


Otázka číslo 15: Jak často konzumujete ovoce a zeleninu?

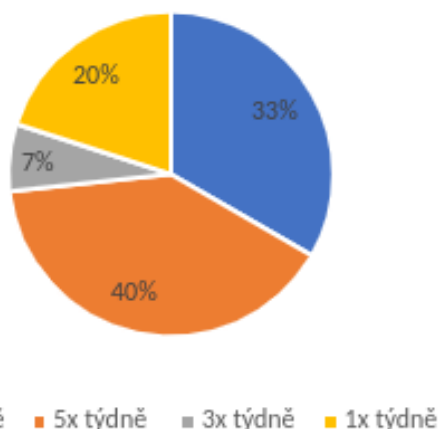
Konzumace ovoce a zeleniny ve skupině tanečnic je vysoká. 73 % tanečnic uvedlo, že ovoce a zeleninu (čerstvou i tepelně upravenou) do svého jídelníčku zařazuje denně. Konzumaci ovoce a zeleniny 5x týdně uvedlo 20 % (3 tanečnice). Odpověď 3x týdně zvolila jedna tanečnice. Tanečnice taktéž zmiňovaly, že zeleninový salát je u nich častým hlavním jídlem.

Konzumace ovoce a zeleniny v kontrolní skupině vyšla nižší. Denně ovoce a zeleninu jí pouze 33 % dotázaných. Nejčastěji se v kontrolní skupině konzumuje ovoce a zelenina 5x týdně. 20 % uvedlo konzumaci ovoce a zeleniny 1x týdně. Odpověď 3x týdně zvolila jedna respondentka.

Graf č.28: Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? (tanečnice high heels)



Graf č.29: Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? (kontrolní skupina)

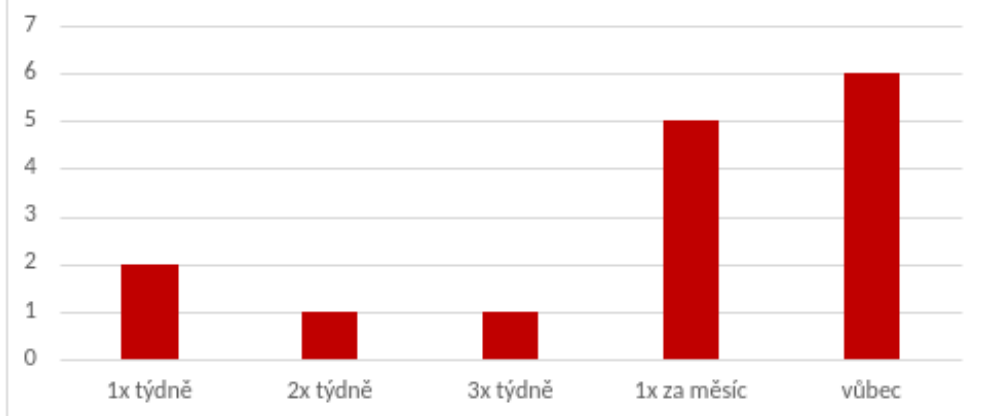


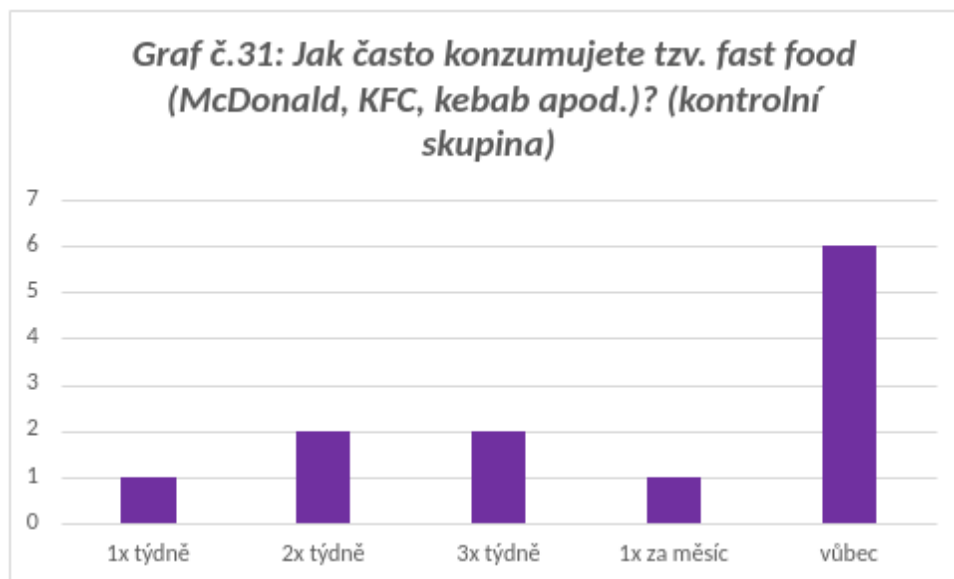
Otázka číslo 16: Jak často konzumujete tzv. fast food (McDonald, KFC, kebab apod.)?

V obou skupinách 50 % uvedlo, že fast food nekonzumuje vůbec. Druhá nejčastější odpověď ve skupině tanečnic byla 1x měsíčně. Třetí v pořadí byla mezi tanečnicemi možnost 1x týdně. Odpověď 2x týdně zvolila jedna tanečnice, stejně tomu bylo u možnosti 3x týdně.

V kontrolní skupině 6 dotázaných nekonzumuje fast food vůbec, dvě respondentky zvolily odpověď 3x týdně, rovněž jako odpověď 2x týdně. Možnost 1x týdně uvedla 1 dotázaná. Konzumaci fast foodu jednou měsíčně potvrdila jedna dotazovaná

Graf č.30: Jak často konzumujete tzv. fast food (McDonald, KFC, kebab apod.)? (skupina tanečnic high heels dance)

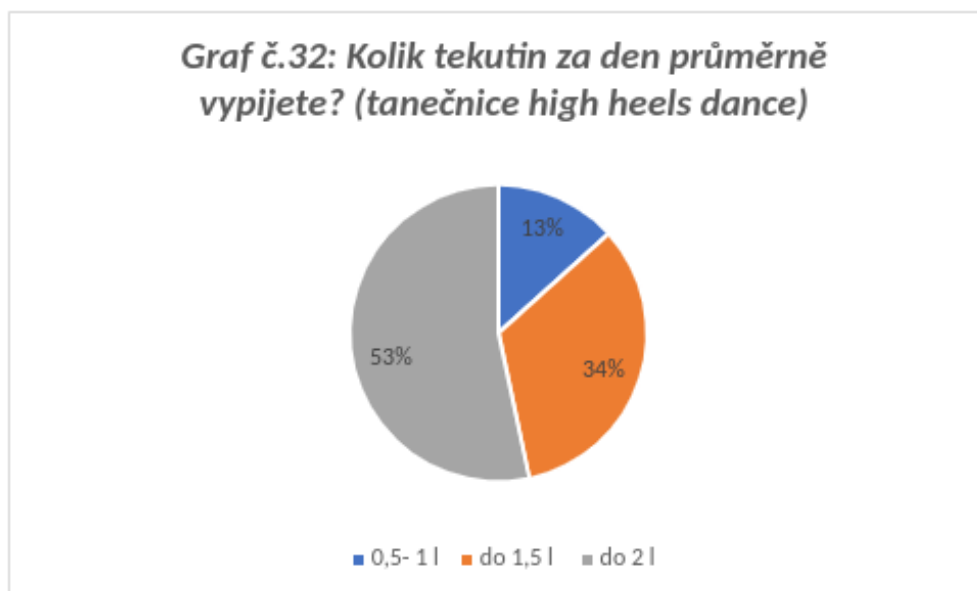




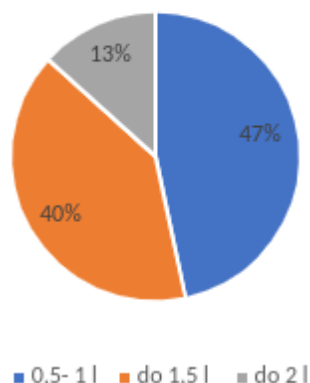
Otázka číslo 17: Kolik tekutin za den průměrně vypijete? (alkoholické nápoje se nepočítají)

Jednalo se o uzavřenou otázku s možnostmi “0,5- 1 l”, “do 1,5 l”, “do 2 l”, “více jak 2 l”. Odpověď “více jak 2 l” nikdo nevybral ani ve skupině tanečnic ani v kontrolní skupině. Kolem 2 l denně vypije 53 % tanečnic. 5 tanečnic uvedlo, že v průměru vypije do 1,5 l tekutin denně. Mezi 0,5-1 l tekutin za den vypijí dvě z dotázaných tanečnic.

Většina (47 %) z dotázaných žen v kontrolní skupině vypije mezi 0,5-1 l tekutin denně. 40 % respondentek uvedlo průměrný příjem tekutin za den do 1,5 l. Možnost “2 l” vybraly 2 dotazované.



Graf č.33: Kolik tekutin za den průměrně vypijete? (kontrolní skupina)

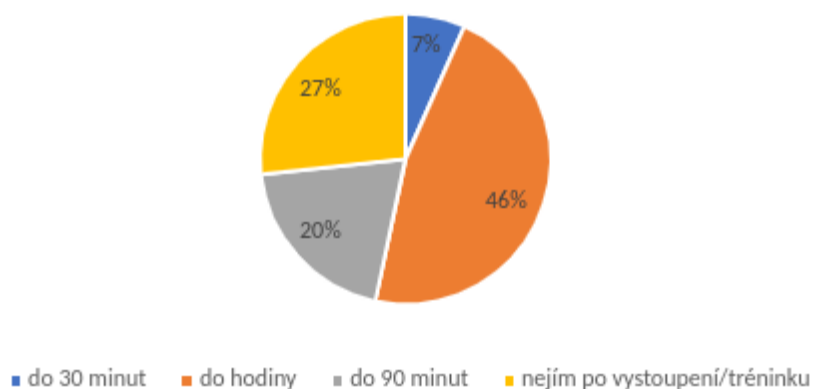


Otázka číslo 18: Jak dlouho po vystoupení/tréninku jíte?

Tato otázka byla položena pouze skupině tanečnic. Jednalo se uzavřenou otázku s možnostmi: “do 30 minut”, “do hodiny”, “do 90 minut” a “nejím po vystoupení/tréninku”.

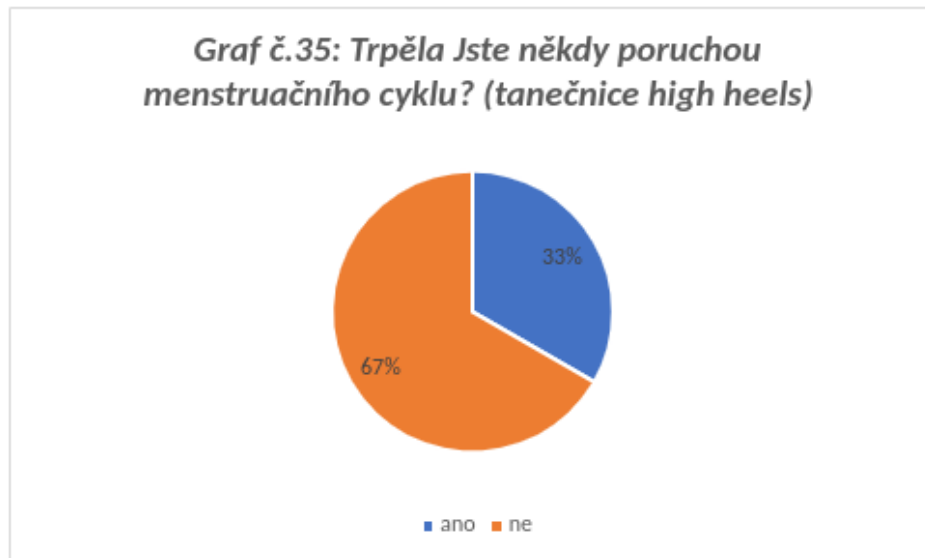
Nejvíce tanečnic (46 %) uvedlo, že jí do hodiny po ukončení sportovní činnosti. 27 % (4 tanečnic) odpovědělo, že po vystoupení/ tréninku nejí vůbec. Tři z dotázaných tanečnic konzumují potréninkové jídlo do 90 minut a jedna do 30 minut po dotancování.

Graf č.34: Jak dlouho po vystoupení/tréninku jíte?



Otázka číslo 19: Trpěla Jste v dospělosti někdy poruchou menstruačního cyklu? (vynechání na dobu delší než 2 měsíce z jiného důvodu než těhotenství)

Výsledky z této otázky vyšly v obou skupinách totožně. 67 % (10 tanečnic/ 10 žen z kontrolní skupiny) uvedlo, že nikdy poruchou menstruačního cyklu netrpěly. 33 % (5 tanečnic/ 5 respondentek) poruchou menstruačního cyklu trpělo/ trpí.



7. Diskuze a závěr

Teoretická část této bakalářské práce stručně představuje taneční styl high heels dance, pojednává o základních živinách (makronutrientech, mikronutrientech), zabývá se pitným režimem a alkoholem. Stanovuje doporučené množství bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů, minerálů a tekutin pro tanečnický. Dále upozorňuje na rizikové prvky ve výživě tanečnicků: nedostatek určitých vitamínů a minerálů, nedostačující pitný režim a alkohol v tanečních klubech. Závěr teoretické části se věnuje nutričnímu timingu pro tanečnice, předtréninkovému/potréninkovému jídlu tanečnic a uvádí příklad jídelního plánu pro tanečnici high heels.

Praktická část byla vypracována na základě informací získaných z internetového dotazníku. Dotazník byl předložen dvěma skupinám žen věku 18-40 let: tanečnicím high heels dance, které vystupují v tanečních klubech a ženám, které se aktivně nevěnují žádnému sportu (občasné procházky byly povoleny). Kontrolní skupina (nesportující ženy) byla vybrána pro srovnání s životním stylem tanečnic. Kritérium "nesportující" pro kontrolní skupinu bylo stanoveno z důvodu, aby nebyly ovlivněny přístupem ke stravě/alkoholu určitého odvětví sportu. Vzorek tanečnic byl tvořen 15 ženami a kontrolní skupina též 15 účastnicemi. Jedná se o velmi malý vzorek, avšak toto množství bylo způsobeno pandemií covid-19. V době zpracování praktické části se opatření (zavřená divadla, taneční kluby, zákaz koncertů atd.) se sice pomalu rozvolňovala, avšak velká část tanečních klubů stále fungovala na "úsporném režimu". Taktéž následkem pandemie covid-19 velké množství tanečnic změnilo práci. Získané údaje jsem následně zpracovala do grafů, které jsem v dotazníkovém šetření popsala.

První dotaz byl směřovaný na věk. Tento výsledek byl spíše informativní, abych si dokázala představit v jakém životním období se dotazované tanečnice/ženy kontrolní skupiny nacházejí. Průměrný věk tanečnic byl 29 let, průměrný věk v kontrolní skupině 25 let. Výsledek ve skupině tanečnic mě příjemně překvapil, protože 5 tanečnicím z 15 dotazovaných bylo přes 30 let. Jedna tanečnice dokonce uvedla věk 39 let, což je v rozporu s představou, že tanečnice končí kariéru nejpozději v 35 letech (Roncaglia, 2006).

Druhá otázka byla směřována na výšku tanečnice/ženy z kontrolní skupiny. Průměrná výška tanečnice je 168 cm, průměrná výška ženy z kontrolní skupiny 164 cm. Tento údaj potvrzuje představu, že klubové tanečnice jsou vyšší. Osobně mě však překvapilo, že rozdíl není větší, průměrnou výšku tanečnice jsem odhadovala kolem 170 cm.

Třetí otázka zjišťovala váhu. Průměrná váha tanečnic vyšla 55 kg a průměrná váha ženy z kontrolní skupiny 59 kg. Získané údaje a informace z druhé otázky mi posloužily pro vypočítání BMI. BMI u sportovců bývá často nevypovídající, protože nezohledňuje množství svalové hmoty (sportovci mají většinou malý obsah tukové tkáně a větší obsah svalové hmoty). Takže navzdory atletické postavě mají sportovci BMI na pomezí normy a nadváhy. Průměrné BMI u tanečnic závisí na stylu tance, kterému se věnuje. Například průměrné BMI u profesionálních tanečnic moderního tance je kolem 21 kg/m², u profesionálních baletek 17,8 kg/m² (Swami et al., 2012), u břišních tanečnic 26,8 kg/m² (Tiggemann et al., 2014). Průměrné BMI tanečnic high heel dance vyšlo 19,9 kg/m², v kontrolní skupině bylo průměrné BMI 21,6 kg/m². Obě hodnoty spadají do normy. Ve skupině tanečnic se objevily 4 případy BMI v hodnotě podváhy (pod 18,5 kg/m²), nejnižší

byla 16,3 kg/m². V kontrolní skupině se takovýto případ vyskytl jednou a to v hodnotě 17,5 kg/m².

Otázka číslo 4 byla zvolena, abych vyzdvihla fakt, že u tanečnic je vyžadována spíše menší konfekční velikost (S, XS), což se potvrdilo. 38 % tanečnic uvedlo velikost XS, 31 % tanečnic velikost S. Tanečnice často dostávají na vystoupení v klubech erární kostýmy. Mnohdy už při velikost M bývá problém kostým sehnat. I z tohoto důvodu se mezi tanečnicemi nevyskytla velikost L. Výsledky kontrolní skupiny byly rozmanitější, ve výsledcích se objevily velikosti XS/S/M/L. Velikost XS zde byla na rozdíl od skupiny tanečnic zastoupena nejméně.

Z výsledků otázek 3 a 4 vyplývá, že tanečnice jsou oproti kontrolní skupině drobnější konstituce (nižší průměrná hmotnost i přes vyšší průměrnou výšku, nižší průměrné BMI, menší konfekční velikost) než kontrolní skupina. Otázkou číslo pět jsem chtěla zjistit, jestli jsou tyto výsledky způsobeny i tlakem pracovního prostředí. Tato otázka souvisí s tím, že vedení klubů (management) netvoří sportovci a mají velice zkreslené představy o tom, jak by měla tanečnice vypadat. Často jsou tanečnice kritizované i za "přílišné" svaly na nohou, což je lehce ironické. Hlavní svalovou práci u tanečnic vykonávají svaly na nohou- tzn. je to poslední místo, kde tanečnice hubnou. Takže i v případě velmi restriktivních diet ztrácí svaly na ruku, v horní části těla a v obličeji, nikoliv na nohou (Chmelar & Fitt, 1990). Většina tanečnic uvedla, že je na ně vyvíjen tlak, aby byly hubenější. Jedna z tanečnic dokonce zmínila, že byla svědkem šikany v pracovním prostředí kvůli váze a následnému rozvázání spolupráce. Do výzkumu zapojila tanečnice, která je současně i ve vedení tanečního klubu a ta uvedla, že ačkoliv je pro ni její i postava ostatních tanečnic důležitá, je pro ni klíčové, aby se tanečnice cítily dobře. Během lockdownu například organizovala společná cvičení, aby tanečnice zůstaly ve formě a předešlo se nezdravému shazování hmotnosti po opětovném otevření tanečních klubů. V kontrolní skupině většina (53 %) uvedla, že nikdy necítila tlak z okolí, aby zhubla.

Pátá otázka navazuje na předchozí otázku. Výsledky z této otázky mě překvapily. Ačkoliv v obou skupinách většina uvedla, že někdy restriktivní dietu za účelem snížení hmotnosti držela, výskyt tohoto chování byl mnohem vyšší v kontrolní skupině (80 % respondentek z kontrolní skupiny oproti 56 % ve skupině tanečnic). Vysvětlují si to tím, že se jedná o nespportovkyně, takže pokud chtějí svoji hmotnost snížit, mají tendence toho docílit pouze změnou jídelníčku, nikoliv zvýšením sportovní aktivity. Naopak tanečnice mají sklony spíše zvýšit sportovní aktivitu (začít běhat, posilovat).

V šesté otázce jsem zkoumala, jestli si dotázané myslí, že hubenější postava může pozitivně ovlivnit pracovní úspěšnost tanečnice (více práce, spropitné). Jak ve skupině tanečnic, tak v kontrolní skupině, si větší část dotázaných myslí, že hubenější postava tanečnici dělá pracovně více žádoucí. V kontrolní skupině souhlas s touto představou uvedlo dokonce 97 % dotázaných. Mezi tanečnicemi s tímto tvrzením souhlasilo 67 %. Jedna tanečnice uvedla, že kromě štíhlé postavy je žádané též větší poprsí, umělé řasy a větší rty. Výsledky z této otázky dokazují, že tanečnice high heels dance je opravdu na pomezí tanečnice a modelky. Vyplývá, že diváci hodnotí i vzhled tanečnice (mnohdy častěji než samotný tanec). Ačkoliv se standardy krásy v poslední době posouvají více do směru "ženské postavy", stále je přitažlivý vzhled spojen se štíhlou postavou.

Následující 4 otázky byly zaměřené na konzumaci alkoholu. Tanečnice měly navíc otázku zkoumající rozdíl mezi konzumací alkoholu v den, kdy netančí a v den kdy tančí v klubu. Výsledky ohledně abstinence vyšly v obou skupinách podobě. Majorita tanečnic (87 %) i žen z kontrolní skupiny (80 %) alkohol konzumuje. Četnost konzumace alkoholu vyšla u kontrolní skupiny nižší. Nejčastější odpověď žen z kontrolní skupiny byla konzumace alkoholu 1-2 x za měsíc. Ženy z kontrolní skupiny volí nejčastěji alkoholické nápoje typu víno. Průměrná tanečnice vypije za večer v klubu 2 alkoholické nápoje. Toto zjištění mě příjemně překvapilo, očekávala jsem vyšší číslo. Nutno zmínit, že ačkoliv nejčastější odpověď ve skupině tanečnic byla víno (hodně oblíbené vyšlo Prosecco), zbylá procenta (54 %) tvořil buďto čistý tvrdý alkohol nebo míchaný nápoj obsahující tvrdý alkohol. Konzumace tvrdého alkoholu se v kontrolní skupině vyskytla pouze jednou (v čisté formě). Ve většině případů (46 %) tanečnice uvedly, že na jejich konzumaci alkoholu nemá tancování v klubu vliv. V odpovědích, které potvrdily vliv na konzumaci alkoholu při práci v tanečním klubu byly zastoupeny oba směry-jak ovlivnění k větší konzumaci (*“Pravděpodobnost, že budu pít tvrdý alkohol je výrazně vyšší, pokud jsem v práci.”*), tak k menší konzumaci (*“Málokdy piji v pracovní době... spíše vůbec.”*, *“V práci nepiju.”*). Poslední otázka na alkohol zkoumala povědomí dotázaných ohledně jeho kalorické hodnoty. Ve skupině tanečnic správnou odpověď vybralo 13 %, v kontrolní skupině 27 %. Tanečnice ve většině odhadovaly vyšší energetickou hodnotu, což je v rozporu s mojí osobní zkušeností, kdy si tanečnice kalorie v alkoholu neuvědomovaly. Zpětně jsem usoudila, že by bylo zajímavější tuto otázku formulovat jako otevřenou a nedávat *“nápořevy”*. Otázky 13, 14, 15, 16 a 17 zkoumaly životní styl tanečnic a respondentek z kontrolní skupiny. Ze získaných dat vyplynulo, že v průměru tanečnice mají zdravější životní styl než ženy z kontrolní skupiny. 73 % tanečnic konzumuje ovoce a zeleninu denně (v kontrolní skupině denně konzumuje zeleninu pouze 33 %), snídani nevynechává 80 % tanečnic (v kontrolní skupině snídá pravidelně 53 %) a fast food konzumují tanečnice méně často než kontrolní skupina. Pitný režim v kontrolní skupině se ukázal jako nedostatečný- 47 % uvedlo denní příjem tekutin mezi 0,5 – 1 l. Průměrná tanečnice vypije denně do 2 l tekutin, což je sice lepší než v kontrolní skupině, ale vzhledem k sportovní aktivitě vysoké intenzity by to mělo být přes 2 l tekutin denně. Dále jsem zjišťovala, kolikrát denně tanečnice a dotazované z kontrolní skupiny jedí. Není přesně stanoveno doporučení, jak často by měl člověk jíst. Jedná se o individuální záležitost. Tanečnice by však měly jíst vícrát denně, aby měla dostatek energie před sportovním výkonem a najíst se i po výkonu doplnily glykogen po sportovním výkonu. Získaná data ukázala, že průměrná tanečnice jí 4x denně (žena v kontrolní skupině se v průměru stravuje 3x denně). Většina (73 %) tanečnic uvedla, že po dotancování do 90 minut jí. 27 % (4 tanečnice) uvedly, že potréninkové jídlo nekonzumují. Osobně jsem se obávala, že toto chování bude mezi tanečnicemi rozšířenější, protože jsem se setkala s přístupem, že se po dotancování nejí, aby se nepřibralo.

Poslední otázka v dotazníku se zabývala poruchou menstruačního cyklu, konkrétně vynecháním menstruace (minimálně dvou cyklů) odborně nazývaném amenorrhoea. U baletek se tato porucha vyskytuje až v 20 %. Největším rizikem pro výskyt amenorrhoei je nízké % tuku, které je typické u estetických sportů (jako je balet či gymnastika) a u namáhavých vytrvalostních sportů (Stokić et al., 2005). High heels dance se rozhodně dá zařadit mezi estetický sport, proto mě zajímalo, u kolika % dotazovaných tanečnic high

heels dance se tato porucha vyskytla. Ve skupině tanečnic 67 % (stejně jako v kontrolní skupině) uvedlo, že touto poruchou nikdy netrpělo. Výskyt amenorrhoei u tanečnic high heels dance tedy vychází na 33 %, což je alarmující, ale vzhledem k nízkému % tuku a náročné fyzické aktivitě nepřekvapující. V kontrolní skupině tento výskyt byl spojen s držením restriktivním dietami (viz. otázka číslo pět).

Podle výsledků získaných z dotazníkového průzkumu jsem zodpověděla výzkumné otázky. Průměrné BMI tanečnice high heel dance je 19,9 kg/m². U nesportující ženy je průměrné BMI vyšší, vyšlo v hodnotě 21,6 kg/m². Obě hodnoty jsou v rozmezí normálních hodnot. Konzumace alkoholu je u tanečnice vyšší s náchylností pro výběr tvrdšího alkoholu. Navzdory četnější konzumaci alkoholu mají tanečnice zdravější životní styl, Konzumují více ovoce a zeleniny, jedí méně často fast food, nevynechávají snídani a více dodržují pitný režim

Jak již bylo několikrát zmíněno, tanečnice high heels dance je v našich končinách na pomezí modelky a tanečnice. Vzhled, jehož součástí tvoří i váha, je u nás jedním z důležitých faktorů úspěšné kariéry tanečnice. Osobně doufám, že do České republiky (ČR) dorazí trend ze západu, kde je naopak pestrost tělesných typů tanečnic žádoucí. Doufám, že jednou se tanečnice high heels dance budou moct zaměřovat především na rozvíjení svých tanečních schopností a nestresovat se kritikou/diskriminací kvůli tvaru svého těla (ráda bych zdůraznila, že se jedná o profesionální sportovkyně, jejich těla tomu odpovídají). Naději mi dala jedna velice úspěšná česká tanečnice high heels dance, která opustila ČR kvůli nedostatku pracovních příležitostí z důvodu "nevyhovujícího" typu těla tanečnice pro české standardy. V zahraničí naopak dosáhla velkého úspěchu a šíří svůj pozitivní přístup ke všem typům těl tanečnic. Pro začátek by mohl u nás být v klubech větší výběr velikostí kostýmů, aby se předešlo velmi nepříjemným situacím, kdy tanečnice se nevejde do žádného kostýmu. Tyto situace negativně působí na psychiku tanečnic a následně jejich taneční výkon.

Seznam literatury

- Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F. H., & Weickert, M. O. (2020). The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*, 12(10), 3209. <https://doi.org/10.3390/nu12103209>
- Body mass index-BMI (n.d.). *World Health Organization: Regional Office for Europe*. Retrieved 2021-06-18, from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- Burnie, D. (1996). *Stručná encyklopedie lidského těla: [2000 hesel o stavbě a činnosti lidského těla]*. Talentum. ISBN 80-967390-4-2
- Bridges, M. (2020). Calorie count - Alcoholic beverages. *MedlinePlus*. Retrieved June 1, 2021, from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000886.htm>
- Clarkson, P. (2015). Nutrition fact sheet: fueling the dancer. *International Association for Dance Medicine and Science*.
- Cook Harrison, E. (2015). Protein Needs of Dancers: How Much, What Kind and When? *Dance Informa*, (12), 1. <https://dancemagazine.com.au/2015/12/protein-needs-dancers-much-kind/>
- Downs, D. M., James, S., & Cowan, G. (2006). Body objectification, self-esteem, and relationship satisfaction: A comparison of exotic dancers and college women. *Sex Roles*, 54(11-12), 745-752. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11199-006-9042-y.pdf>
- Gregory, G. (2018). Go-go dancing—femininity, individualism and anxiety in the 1960s. *Film, Fashion & Consumption*, 7(2), 165-177.
- High heels (n.d.). *Erasmus Dance Society*. Retrieved May 20, 2021, from <http://erasmusdancesociety.nl/high-heels>
- Hunter, E. A., Kluck, A. S., & Ramon, A. E. (2021). The Curvy Ideal Silhouette Scale: Measuring Cultural Differences in the Body Shape Ideals of Young US Women. *Sex Roles*, 84(3-4), 238-251. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11199-020-01161-x>
- Challis, J., & Stevens, A. (2016). Resource for dancers and teachers: Nutrition Resource Paper. In *International Association for Dance Medicine and Science*. (pp. 2-34). <https://iadms.org/media/3589/iadms-resource-paper-nutrition-resource-paper.pdf>
- Chmelar, R., & Fitt, S. (1990). *Diet for Dancers: A Complete Guide to Nutrition and Weight Control*. Princeton Book Co.
- Klimešová, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4833-6
- Konopka, P. (2004). *Sportovní výživa*. Knopp. ISBN 978-80-7232-228-2

- Kunová, V. (2021). Je Body mass index (BMI) správným indikátorem zdraví? *Rozumnéhubnutí.cz*. Retrieved June 13, 2021, from <https://www.rozumnehubnuti.cz/je-body-mass-index-bmi-spravnym-indikátorem-zdravi/>
- Mashek, D. G., & Wu, C. (2015). MUFAs. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 6(3), 276–277. <https://doi.org/10.3945/an.114.005926>
- Maticka-Tyndale, E., Lewis, J., Clark, J. P., Zubick, J., & Young, S. (2000). Exotic dancing and health. *Women & health*, 31(1), 87-108. https://doi.org/10.1300/J013v31n01_06
- Omega-3 Fatty acids (n.d.). *National institutes of health*. Retrieved May 23, 2021, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(3), 709–731. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86>
- Roubík, L. ([2018]). *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Erasport. ISBN 978-80-905685-5-6
- Roncaglia, I. (2006). Retirement as a career transition in ballet dancers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(3), 181-193.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Sherman, S. G., Lilleston, P., & Reuben, J. (2011). More than a dance: the production of sexual health risk in the exotic dance clubs in Baltimore, USA. *Social science & medicine (1982)*, 73(3), 475–481. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.05.036>
- Sousa, M., Carvalho, P., Moreira, P., & Teixeira, V. H. (2013). Nutrition and nutritional issues for dancers. *Medical problems of performing artists*, 28(3), 119–123. <https://doi.org/10.21091/mppa.2013.3025>
- Stokić, E., Srdić, B., & Barak, O. (2005). Body mass index, body fat mass and the occurrence of amenorrhea in ballet dancers. *Gynecological endocrinology*, 20(4), 195-199.
- Swami, V., & Harris, A. S. (2012). Dancing toward positive body image? Examining body-related constructs with ballet and contemporary dancers at different levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34(1), 39-52.
- Tiggemann, M., Coutts, E., & Clark, L. (2014). Belly dance as an embodying activity?: A test of the embodiment model of positive body image. *Sex Roles*, 71(5-8), 197-207.
- Vymlátilová, L. (n.d.). Rozpustná a nerozpustná vláknina. *Stobklub*. Retrieved June 2, 2021, from <https://www.stobklub.cz/clanek/rozpustna-a-nerozpustna-vlaknina/>
- Vilikus, Z., Mach, I., & Brandejský, P. (2012). *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Karolinum. ISBN 978-80-246-3152-3

Wesely, J. K. (2003). Exotic dancing and the negotiation of identity: The Multiple Uses of Body Technologies. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(6), 643–669. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0891241603257595>

Wyon, M. A., Koutedakis, Y., Wolman, R., Nevill, A. M., & Allen, N. (2014). The influence of winter vitamin D supplementation on muscle function and injury occurrence in elite ballet dancers: a controlled study. *Journal of science and medicine in sport*, 17(1), 8–12. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.007>

Zlatohlávek, L. (2019). *Klinická dietologie a výživa* (Druhé rozšířené vydání). Current media. ISBN 978-80-88129-44-8.

Přílohy

Příloha číslo 1 – dotazník pro tanečnice high heels dance

Bakalářská práce high heels dance tanečnice

Bakalářská práce high heels dance tanečnice

Dobrý den,

jsem studentka nutriční terapie na 1.lékařské fakultě UK. Moje závěrečná práce se věnuje pojetím tanečnice high heels (gogo, strip, burlesque etc.) jako profesionální sportovkyně a problematice v oblasti nutriční tanečnic. Budu Vám velice vděčná za vyplnění dotazníku!

Dotazník je naprosto anonymní a slouží pouze za účelem BP.

1. Jaký je Váš věk?

2. Jaká je Vaše výška?

3. Jaké je Vaše hmotnost?

4. Jakou konfekční velikost obvykle nosíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

XS

S

M

L

XL

Jiná...

5. Cítíte někdy tlak ze strany vedení klubu, abyste zhubla?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano
 Ne
 Jiná...

6. Držela jste někdy dietu za účelem snížení hmotnosti? Pokud ano, jak dlouho tato dieta trvala (nejdelší dieta)?

7. Máte pocit, že tanečnice nižší tělesné hmotnosti mají více práce/tipů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
 ne
 Jiná...

8. Pijete Alkohol?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne

9. Kolik drinků/alkoholických nápojů za večer v klubu průměrně vypijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1
 2
 3
 4
 Jiná...

10. Jaký alkoholický nápoj v klubu nejčastěji pijete? (Skinny bitch, Cuba libre, panák atd.)

11. Z 1 g sacharidu tělo získá energii 4 kcal/17 kJ, z 1 g bílkovin 4kcal/17 kJ, z 1g tuku 9 kcal/38 kJ. Kolik si myslíte, že tělo získá z 1g alkoholu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 4 kcal/17 kJ
 7 kcal/27 kJ
 9 kcal/38 kJ
 alkohol nemá energetickou hodnotu

12. Liší se Vaše spotřeba alkoholu v den, kdy vystupujete v klubu, od obvyklé spotřeby?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano
 Ne
 Jiná...

13. Kolikrát denně jíte? (v průměru)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1x denně
 2x denně
 3x denně
 4x denně
 5x denně
 Jiná...

14. Snídáte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Jak kdy

15. Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? (př. 1 jablko denně + 2x týdně zeleninový salát)

16. Jak často konzumujete tzv. fast food (McDonald, KFC, kebab apod.)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 1x za měsíc
- Jiná...

17. Kolik tekutin za den průměrně vypijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0,5-1 l
- do 1,5 l
- do 2 l
- víc jak 2 l

18. Jak dlouho po vystoupení/tréninku jíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 30 minut
- do hodiny
- do 90 minut
- nejím po vystoupení/tréninku

19. Trpěla Jste někdy poruchou menstruačního cyklu? (vynechání na dobu delší než 2 měsíce z jiného důvodu než těhotenství)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

Jiná...

Bakalářská práce kontrolní skupina

Dobrý den,

jsem studentka nutriční terapie na 1.lékařské fakultě UK. Moje závěrečná práce se věnuje pojetím tanečnice high heels (gogo, strip, burlesque etc.) jako profesionální sportovkyně a problematice v oblasti nutrice tanečnic. Budu Vám velice vděčná za vyplnění dotazníku!

Dotazník je naprosto anonymní a slouží pouze za účelem BP.

1. Jaký je Váš věk?

2. Jaká je Vaše výška?

3. Jaké je Vaše hmotnost?

4. Jakou konfekční velikost obvykle nosíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

XS

S

M

L

XL

Jiná...

5. Cítíte někdy tlak z okolí, abyste zhubla?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano
 Ne
 Jiná...

6. Držela jste někdy dietu za účelem snížení hmotnosti? Pokud ano, tak jak dlouho tato dieta trvala (nejdelší dieta)?

7. Máte pocit, že tanečnice nižší tělesné hmotnosti mají více práce/tipů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
 ne
 Jiná...

8. Pijete alkohol?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
 Ne

9. Jak často pijete alkohol?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1x týdně
 2x týdně
 3x týdně
 4x týdně
 Jiná...

10. Jaký alkoholický nápoj nejčastěji pijete? (víno, pivo, Skinny bitch, Cuba libre, panák atd.)

11. Z 1 g sacharidu tělo získá energii 4 kcal/17 kJ, z 1 g bílkovin 4kcal/17 kJ, z 1g tuku 9 kcal/38 kJ.
Kolik si myslíte, že tělo získá z 1g alkoholu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 4 kcal/17 kJ
- 7 kcal/27 kJ
- 9 kcal/38 kJ
- alkohol nemá energetickou hodnotu

12. Kolikrát denně jíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1x denně
- 2x denně
- 3x denně
- 4x denně
- 5x denně
- Jiná...

13. Snídáte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Jak kdy

14. Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? (př. 1 jablko denně + 2x týdně zeleninový salát)

15. Jak často konzumujete tzv. fast food (McDonald, KFC, kebab apod.)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 1x za měsíc
- Jiná...

16. Kolik tekutin za den průměrně vypijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0,5-1 l
- do 1,5 l
- do 2 l
- víc jak 2 l

17. Trpěla Jste někdy poruchou menstruačního cyklu? (vynechání na dobu delší než 2 měsíce z jiného důvodu než těhotenství)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne
- Jiná...

Seznam grafů

Graf č.1 - Věk tanečnic

Graf č.2 - Věk kontrolní skupiny

Graf č.3 - Výška tanečnic

Graf č.4 - Výška kontrolní skupiny

Graf č.5 - Hodnota BMI tanečnic

Graf č.6 - Hodnota BMI kontrolní skupiny

Graf č.7 - Obvyklá konfekční velikost tanečnic

Graf č.8 - Obvyklá konfekční velikost kontrolní skupina

Graf č.9 - Tlak z vedení klubu na redukci váhy tanečnice

Graf č.10 - Tlak z okolí na redukci váhy kontrolní skupina

Graf č.11 - Držení redukční diety tanečnice

Graf č.12 - Držení redukční diety kontrolní skupina

Graf č.13 - Máte pocit, že tanečnice nižší hmotnosti mají více práce/tipů tanečnice

Graf č.14 - Máte pocit, že tanečnice nižší hmotnosti mají více práce/tipů kontrolní skupina

Graf č.15 - Konzumace alkoholu tanečnice

Graf č.16 - Konzumace alkoholu kontrolní skupina

Graf č.17 - Kolik drinků za večer v klubu v průměru vypijete?

Graf č.18 - Jak často pijete alkohol?

Graf č.19 - Jaký alkoholický nápoj v klubu nejčastěji pijete?

Graf č.20 - Jaký alkoholický nápoj nejčastěji pijete?

Graf č.21 - Jaká je energetická hodnota 1 g alkoholu? tanečnice

Graf č.22 - Jaká je energetická hodnota 1 g alkoholu? kontrolní skupina

Graf č.23 - Liší se Vaše spotřeba alkoholu v den, kdy vystupujete v klubu od obvyklé spotřeby?

Graf č.24 - Kolikrát denně v průměru jíte? tanečnice

Graf č.25 - Kolikrát denně v průměru jíte? kontrolní skupina

Graf č.26 - Snídáte? tanečnice

Graf č.27 - Snídáte? kontrolní skupina

Graf č.28 - Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? tanečnice

Graf č.29 - Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? kontrolní skupina

Graf č. 30 - Jak často konzumujete fast food? tanečnice

Graf č.31 - Jak často konzumujete tzv. fast food? kontrolní skupina

Graf č.32 - Kolik tekutin za den průměrně vypijete? tanečnice

Graf č.33 - Kolik tekutin za den průměrně vypijete? kontrolní skupina

Graf č.34 - Jak dlouho po vystoupení/tréninku jíte?

Graf č.35 - Trpěla Jste v dospělosti někdy poruchou menstruačního cyklu? tanečnice

Graf č.36 - Trpěla Jste v dospělosti někdy poruchou menstruačního cyklu? Kontrolní skupina

Seznam obrázků

Obrázek č.1 - Aminokyseliny: požadavky pro dospělé a obsah v jednotlivých bílkovinách

Obrázek č. 2- Obsah vlákniny v potravinách

Obrázek č. 3 - Vybrané vyšší mastné kyseliny

Obrázek č.4 - Zdroje a funkce vitaminů rozpustných ve vodě

Obrázek č.5 - Zdroje a funkce vitaminů rozpustných v tucích

Obrázek č.6 - Zdroje a funkce minerálních látek

Obrázek č.7 - Energetická hodnota alkoholických nápojů

Obrázek č.8 - Předtréninkové/potréninkové jídlo

Obrázek č.9 - příklad jídelního plánu

Obrázek č.10 - BMI (kg/m^2)