

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

ПРИМЉЕНО	02. 06. 2022	Број оцјене	Број оцјене
05	3896		

Наслов рада	<i>Процена и анализа нутритивног статуса спортиста Србије на такмичарском нивоу</i>
Кандидат	<i>др. Марија Анђелковић</i>
Ментор	<i>Проф. др Ненад Дикић</i>
Чланови комисије	1. <i>, председник проф. др Владимир Живковић</i> 2. <i>, ментор и члан Проф. др Ненад Дикић</i> 3. <i>, члан Проф. др Иван Срејовић</i>

Циљ истраживања, истраживачка питања или хипотезе и методологија истраживања
(до 2000 каратера)

Истраживање је дизајнирано као студија пресека са циљем да се објективно процени нутритивни статус спортиста Србије на такмичарском нивоу. Истраживачка питања обухватају: колико се унос енергије, макро- и микронутријената спортиста разликује од препоручених вредности; да ли постоје статистички значајне разлике у нутритивном статусу у зависности од пола, узраста и спортске дисциплине; и у којој мери нутритивни статус корелира са показатељима физичке спремности, опоравка и перформанси.

Постављене хипотезе полазе од претпоставке да већина спортиста има нутритивне дисбалансе, посебно уноса микронутријената и енергије, да су присутне полне и спорт-специфичне варијације у телесној композицији и биохемијским параметрима, као и да постоји значајна повезаност између нутритивног статуса и спортских способности.

Методологија укључује примену вишеструких алата: нутритивну анамнезу, антропометријску процену методом биоимпедансе, анализу тродневног дневника исхране и физичке активности, биохемијске анализе и процену енергетске потрошње уз помоћ акцелерометра. Обрада и тумачење података спроводиће се коришћењем CIS софтвера базираног на домаћим прехранбеним намирницама.

Остварени резултати истраживања
(највише 1500 каратера)

Резултати истраживања указују на значајне нутритивне дисбалансе код спортиста у Србији који се налазе на такмичарском нивоу. Просечан унос енергије је био статистички значајно нижи од процењене енергетске потрошње код обе испитиване групе (мушкарци и жене), што указује на присуство енергетског дефицита. Анализа уноса макронутријената показала је недовољан унос угљених хидрата, повећан унос масти (нарочито засићених масних киселина) и релативно адекватан унос протеина.

Код женских спортиста, учестали су били биохемијски знаци нутритивних дефицијенција — посебно смањене вредности гвожђа, феритина и витамина Д. Просечан унос микронутријената показао је честе недостатке уноса јода, магнезијума, селена, као и витамина Е и К. Са друге стране, унос натријума, фосфора и неких витамина из Б комплекса често је премашивао препоручене вредности.

Хидратациони статус био је субоптималан, а унос течности испод препоручених вредности код већине испитаника. Употреба дијететских суплемената регистрована је код значајног броја спортиста, али је често била нерегулисана, неуједначена и недовољно прилагођена индивидуалним потребама.

Уочене су статистички значајне разлике у нутритивним параметрима у зависности од пола, спортске дисциплине и узраста. Поред тога, постоји позитивна корелација између уравнотеженог нутритивног статуса и субјективног осећаја спремности, опоравка и спортског учинка.

Структура урађеног мастер рада

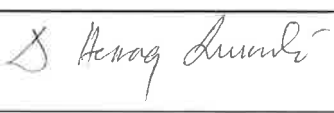
Структура мастер рада је следећа:

- I. УВОДНИ ДЕО
- II. МАТЕРИЈАЛ И МЕТОДЕ
- III. РЕЗУЛТАТИ
- IV. ДИСКУСИЈА
- V. ЗАКЉУЧАК
- VI. ЛИТЕРАТУРА

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата др Марија Анђелковић под насловом „**Процена и анализа нутритивног статуса спортиста Србије на такмичарском нивоу**“, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

Чланови комисије

Потпис првог члана комисије (предесник)	
Потпис другог члана комисије (ментор)	
Потпис трећег члана комисије	
Место	Крагујевац,
Датум	2 јун 2025

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

ПРИЈЕМ	02. 06 2025
Организација	
05 3896/1	

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом **"Процена и анализа нутритивног статуса спортиста Србије на такмичарском нивоу"** моје ауторско дело, да сам без ограничења носилац ауторских права над њима (у складу са Законом о ауторском и сродним правима „Сл. гласник РС“, бр.104/2009, 99/2011, 119/2012, 29/2016-одлука УС) и да њиховим коришћењем не вређам права трећих лица.

У Крагујевцу,

02.06.2025

Кандидат

Анђелковић Мерија

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

ПРИЈЕМА	02. 06. 2025
Орг. јед.	Број досије
05	3896/2

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата др Марије Анђелковић под називом
***”Процена и анализа нутритивног статуса спортиста Србије на такмичарском
нивоу”***

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

02.06. 2025 . године

Ментор


проф. др Ненад Дикић