

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

04.09.2025

Орг. јед.	7573	Проф. редност
-----------	------	---------------

Наслов рада	Процена и анализа нутритивног статуса спортиста Србије на такмичарском нивоу
Кандидат	др. Марија Анђелковић
Ментор	Проф. др Владимир Живковић
Чланови комисије	1. председник Проф. др Владимир Јаковљевић 2. ментор и члан Проф. др Владимир Живковић 3. члан Проф. др Иван Срејовић

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

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

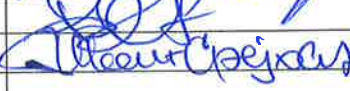
Рад је написан на укупно 41 страни, садржи 6 поглавља, и укупно 24 референце, наведене према ванкуверском нумеричком начину цитирања референци. Структура рада по поглављима из садржаја је следећа:

- 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 Марије 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	
Датум	

Изјава кандидата

ПРИМЛ. БРОЈ		04.09.2025	
Орг. јед.	Број	Одговорност	
05	7573/1		

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,

03.09.2025

Кандидат

Др Анђелина Мароја

СМК 08.28 О-01

Верзија: 01

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

04.09.2025

Орг.ЈЕД.	05	7573/2	ПРИЈАВА	Одговорност
----------	----	--------	---------	-------------

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,

03.09.2025 . године

Ментор



проф.др Владимир Живковић