

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду

03.06.2025

ПРИМЉЕНО

Осигурање

05 3849

Наслов рада	„Утицај тренинга снаге у превенцији и третману гојазности“
Кандидат	Нина Рибичић
Ментор	Проф.др. Ненад Дикић
Чланови комисије	1. Проф.др Иван Срејовић, председник 2. Проф.др. Ненад Дикић, ментор и члан 3. Проф.др. Владимир Живковић, члан

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

Циљеви мастер рада су били следећи:

1. Циљ овог истраживања је утврђивање улоге и значаја тренинга снаге у третману гојазности.
2. Утицај тренинга снаге на губитак масног ткива
3. Делотворност тренинга снаге у контроли телесне тежине
4. Потенцијал увођења тренинга снаге у програме мршављења, приказом модела добре праксе на појединачном случају

Хипотезе која чине окосницу овог рада су следећа:

1. Редован тренинг снаге утиче на смањење процента телесне масе и очување мишићне масе уз примену редукционе дијете
2. Тренинг снаге доводи до повећања базалног метаболизма, што је у позитивној корелацији са дугорочним смањењем телесне масе
3. Код гојазних особа, тренинг снаге у комбинацији са редукционом исхраном ефикасно утиче на смањење висцералне масноће
4. Увођењем тренинга снаге у терапијски програм гојазне особе, позитивно се утиче на састав тела, повећавајући однос мишићне масе у односу на масну компоненту телесног састава

Методологија истраживања:

Ово истраживање је дизајнирано као студија случаја једне гојазне особе ($BMI \geq 30$) која је током 4 недеље пратила индивидуалан програм тренинга снаге и стручно вођени план исхране прилагођен његовим потребама. Праћен је утицај тренинга снаге на следеће параметре: телесна маса, индекс телесне масе (BMI), проценат мишића, базални метаболизам, проценат масти, проценат висцералних масти и обиме тела.

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 каратера)*

Програм тренинга снаге и редукције на дијети **резултирао је према параметрима медицинске ваге** следећим исказом:

- Смањењем телесне масе за 9,9 kg
(са 100,5 на 90,6)
- Смањењем индекса телесне масе за 3,3%
(са 30,2 на 26,9)
- Повећањем мишићне масе за 2%
(са 34,9 на 36,9)
- Смањењем спољашњих масти за 3,5%
(са 27,1 на 23,6)
- Смањењем висцералних масти за 3%
(са 12 на 9)
- Смањењем базалног метаболизма за 129 kcal
(са 2029 на 1900)

Резултати промена телесних обима током 4 недеље су следећи:

- Груди: -1 cm (са 105,0 на 104,0)
- Десни бицепс: нема промене (са 33,5 на 33,5)
- Леви бицепс: нема промене (са 33 на 33)
- Струк:
 - Изнад пупка: -6 cm (са 97,5 на 91,5)
 - Испод пупка: -8 cm (са 101,0 на 93,0)
- Бокови: -4 cm (са 104,5 на 100,5)
- Лева бутина: -4 cm (са 65,0 на 61,0)
- Десна бутина: -3 cm (са 65,0 на 62,0)

Иако је реч о студији појединачног случаја, налази указују на оправданост примене тренинга снаге као ефикасног приступа у борби против гојазности. . Стога иако је редукција телесне тежине видно присутна, добијена вредност би могла да буде умањена за флукуацију телесне масе на дане мерења, узимајући у обзир да се у пракси неретко морају приоритизовати захтеви клијента који укључују и могућност доласка на тренинг и контролу нутритивне неге. Лимитација спроведене студије појединачног случаја огледа се у томе да су тренинзи прилагођени свим потребама клијента укључујући и време вежбања и мерења. Стога је клијент видно редуктовао телесну тежину, измерене вредности укључујући стандардну грешку варирања тежине на дневном нивоу.

Структура урађеног мастер рада

Структура мастер рада је следећа:

УВОДНИ ДЕО

1. ГОЈАЗНОСТ

- 1.1. Етиопатогенеза гојазности
- 1.2. Компликације гојазности
- 1.3. Терапија гојазности

2. ТРЕНИНГ СНАГЕ У ТРЕТМАНУ И ПРЕВЕНЦИЈИ ГОЈАЗНОСТИ

- 2.1. Појам, дефиниција и подела снаге
- 2.2. Методе тренинга снаге
- 2.3. Утицај тренинга снаге у превенцији и третману гојазности

3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ ИСТРАЖИВАЊА

4. МЕТОДОЛОГИЈА

5. РЕЗУЛТАТИ

- 5.1. Телесна маса и ВМІ
- 5.2. Проценат масти и проценат мишића
- 5.3. Базални метаболизам и висцералне масти

6. ДИСКУСИЈА

7. ЗАКЉУЧАК

8. ЛИТЕРАТУРА

9. БИОГРАФИЈА

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата

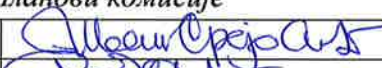
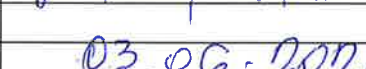
_____ под насловом

”_____“

_____”

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	03.06.2025.

ПРИЈАВА	03.06.2025		
Оргјед.			
05	3999/1		

СМК 08.28 О-01
Верзија: 01

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом:

„Утицај тренинга снаге у превенцији и третману гојазности“

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,

03.06.2025.

Кандидат

NINA Ribičić

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

03.06.2025	
Прегледао	Верујемост
Оргјед	
05 3999/2	

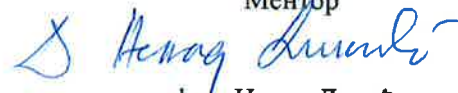
Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата Нине Рибичић под називом *Утицај тренинга снаге у превенцији и третману гојазности*
Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

03.06.2025 године

Ментор


проф. др Ненад Дикић