



ZAVOD ZA SPORT I MEDICINU SPORTA REPUBLIKE SRBIJE

# ANALIZA BMI, TM I % MASTI KOD SPORTISTA UZRASTA DO 16. GODINE

Tamara Gavrilović, S. Đorđević-  
Šaranović, N. Antić, J. Zlatković, J.  
Plavšić, S. Mazić

# Uvod



Anketa sprovedena 2009. godine među 1063 rekreativca oba pola, različitih sportova, starosti od 7 do 30 godina pokazala je:

- postojanje nedovoljne informisanosti i loše organizovane ishrane u sportu
- da se čak 68,4% savetuje sa nekim o pravilnoj ishrani ali da to slabo koristi u praksi
- veliki broj ispitanika je nezadovoljan svojom telesnom masom
- da su u rehidraciji vitaminsko-mineralni napici bili zastupljeni sa 10,7% dok je voda bila zastupljena sa 78,3%



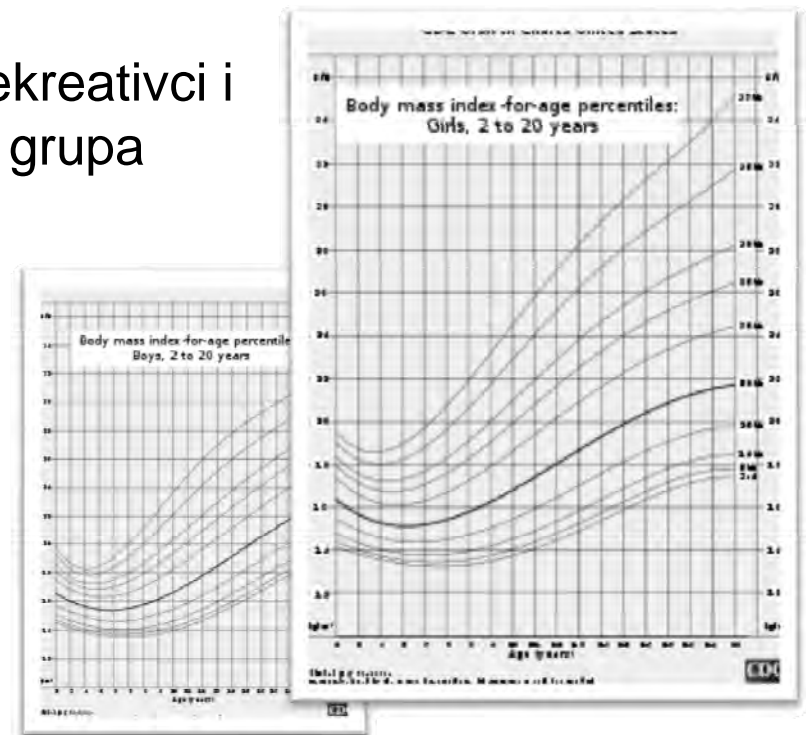
# Cilj



Istražiti koliko ispitanika u grupama sportista i rekreativaca ima povećana sva tri parametra:

- BMI na 97. percentilu ili preko te vrednosti
- TM na 97. percentilu ili preko te vrednosti
- procenat masti u telu iznad normalnih vrednosti

Ispitati postoji li razlika između dve grupe (rekreativci i sportisti) i između dečaka i devojčica unutar grupa rekreativaca ( $n_1$ ) odnosno sportista ( $n_2$ ).



# Metode



Ispitanici starosti od 7 do 16 godina podeljeni su u grupe:

- $n_1$  (rekreativci)
- $n_2$  (sportisti, reprezentativci mlađih kategorija)

U grupi  $n_1$  ( $n = 551$ ) bilo je 407 dečaka i 144 devojaka različitih sportova koji treniraju rekreativno, 3-5h nedeljno

U grupi  $n_2$  ( $n = 95$ ) bilo je 78 dečaka i 17 devojaka sportista sa dugogodišnjim sportskim stažom i preko 10h treninga nedeljno

Mereni su sledeći parametri:

- telesna masa (električna vaga),
- telesna visina (antropometar) i
- određivan procenat masti u telu (bioimpedanca)

Izmerene vrednosti su klasifikovane prema percentilnim skalama CDC i normativima za telesni sastav WHO za pol i uzrast



# Rezultati

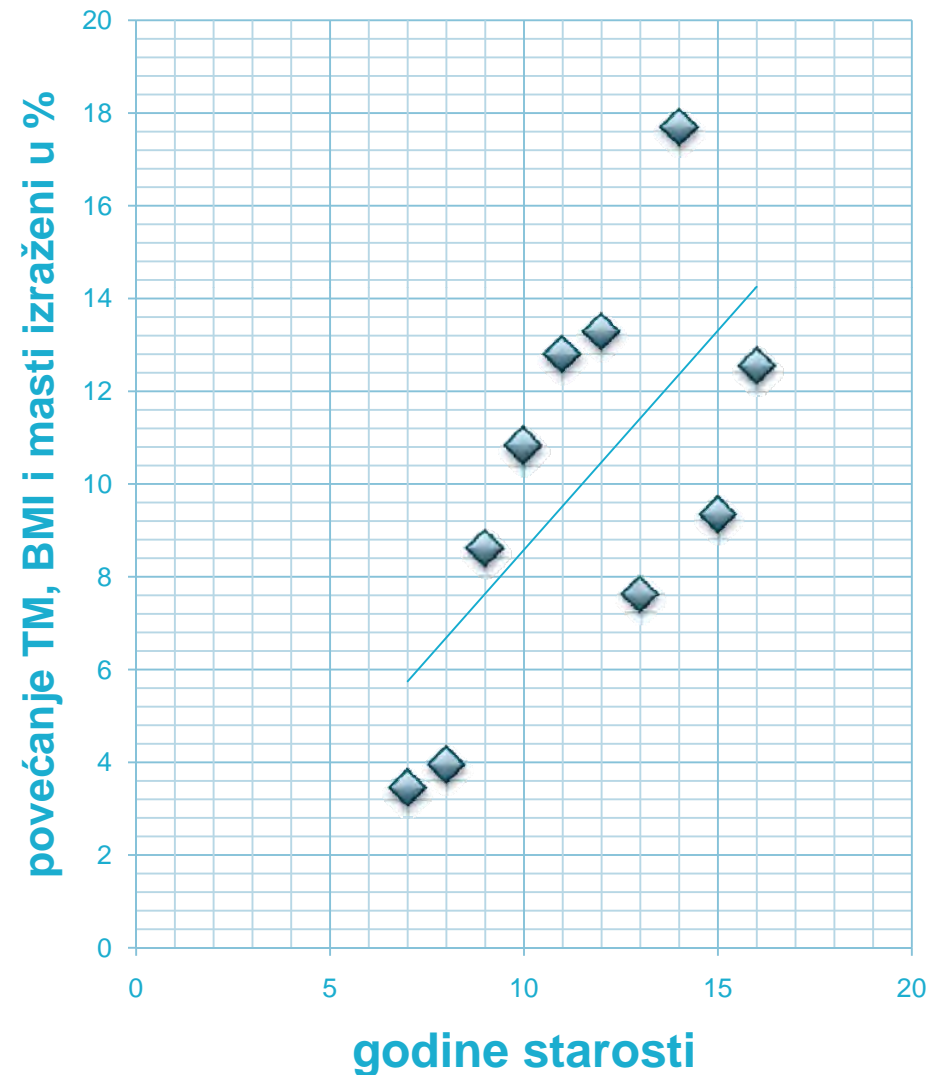


Tražene su povećane vrednosti sva tri parametra:

- $BMIP_{97}$  (vrednosti BMI na 97. percentilu i veće)
- $TMP_{97}$  (vrednosti TM na 97. percentilu i veće )
- povećanog % masti

Pronađeno kod:

68 slučajeva tj. 12.34% (53 dečaka i 15 devojaka) u grupi  $n_1$  i  
10 slučajeva tj. 10.52% (7 dečaka i 3 devojke) u grupi  $n_2$



# Zaključak



- Postoji visoka incidenca povišene **TM**, **BMI** i **masti** u uzrastu od 9 do 14 godina
- Iako se ispitanici iz grupe rekreativaca fizičkim aktivnostima bave u preporučenom obimu čak 10,52% ipak ima povišene parametre za navedena tri kriterijuma
- U grupi sportista, gde je intenzitet aktivnosti oko 10h nedeljno, taj % je skoro jednak grupi rekreativaca (12.34%)
- Imajući u vidu rast i fiziološke potrebe organizma rezultate treba prihvatiti sa rezervom ali kao upozorenje!
- Način ishrane i suplementacija su važan deo ovog uzrastnog doba a sama fizička aktivnost, kao izolovani parametar, nije dovoljna za regulisanje telesne težine naročito u periodu rasta
- Eventualna primena suplementacije, saveti, bolje organizovana ishrana i kontrola samih treninga u ovom uzrastu mogle biti neke od mera koje bi trebalo da se sprovode u budućnosti