



ZAVOD ZA SPORT I MEDICINU SPORTA REPUBLIKE SRBIJE

# UPOTREBA SUPLEMENATA KOD KORISNIKA BEOGRADSKIH SPORTSKIH CENTARA: STUDIJA PRAĆENJA IZMEĐU 2009. I 2011. GODINE

Jadranka Plavšić, S. Đorđević - Šaranović, T. Gavrilović,

J. Vlasačević, M. Živanović, S. Mazić

# UVOD



Intenzivna fizička aktivnost, kako kod vrhunskih sportista, tako i kod osoba koje se rekreativno bave sportom, zahteva:

- odgovarajući režim ishrane i
- nadoknade tečnosti

# UVOD



Suplementacija u sportu je dosta zastupljena, a istraživanja pokazuju da su suplementi čak zastupljeniji kod:

- rekreativaca i
- sportista koji se takmiče u nižim rangovima

# CILJ



Da se utvrdi koliko su se promenile navike u upotrebi suplemenata kod korisnika beogradskih sportskih centara u periodu između 2009. i 2011. godine

# MATERIJAL I METODE



Istraživanje je sprovedeno u:

- 10 beogradskih sportskih centara
- u oktobru 2009. i septembru 2011. godine

# MATERIJAL I METODE



Podaci su prikupljeni:

- strukturiranim intervjuom

147 osoba oba pola 2009. godine  
(117 muškaraca i 30 žena)

153 osobe oba pola 2011. godine  
(114 muškaraca i 39 žena)

koje su u navedenom periodu bile prisutne u  
vreme posete sportskom objektu

# MATERIJAL I METODE



Intervju se sastojao od 18 pitanja podjeljenih u 3 segmenta

Segmenti su se odnosili na:

- osnovne podatke o ispitaniku
- koliko treniraju ili se bave sportom
- koliko koriste suplemente, zašto koriste suplemente, prema čijoj preporuci

# MATERIJAL I METODE



Za statističku obradu podataka korišćen je  $\chi^2$  test



# REZULTATI

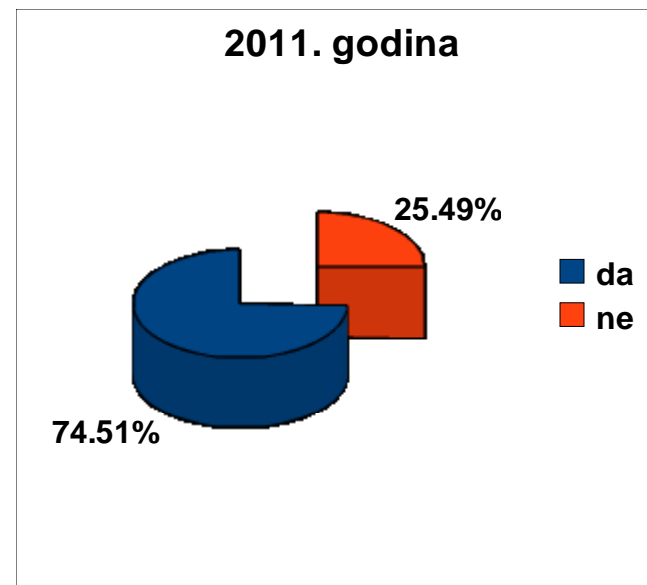
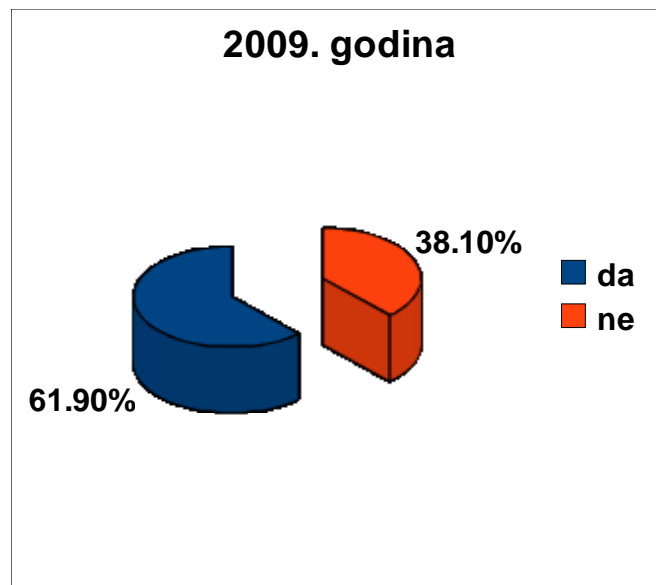


Obrađeni podaci prikazuju da statistički značajno više korisnika ( $\chi^2=4,9377$ ;  $p<0,05$ ) zna šta su suplementi 2011. nego 2009. godine

# REZULTATI



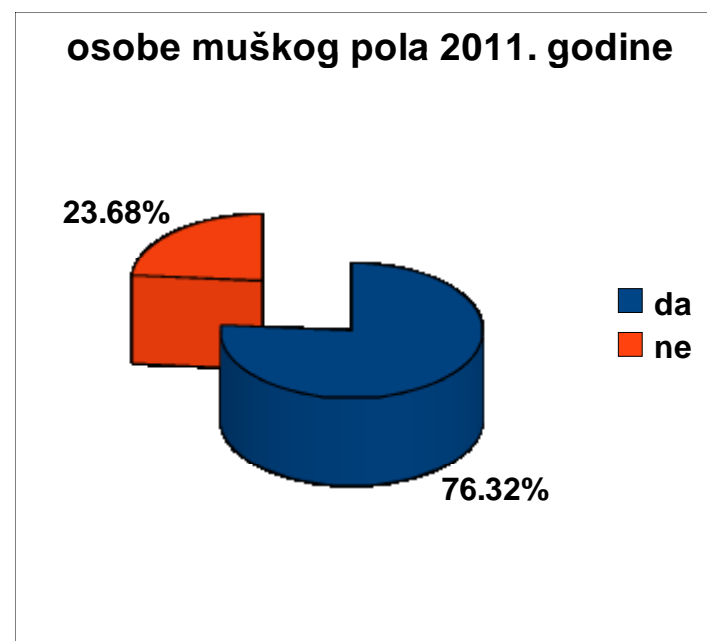
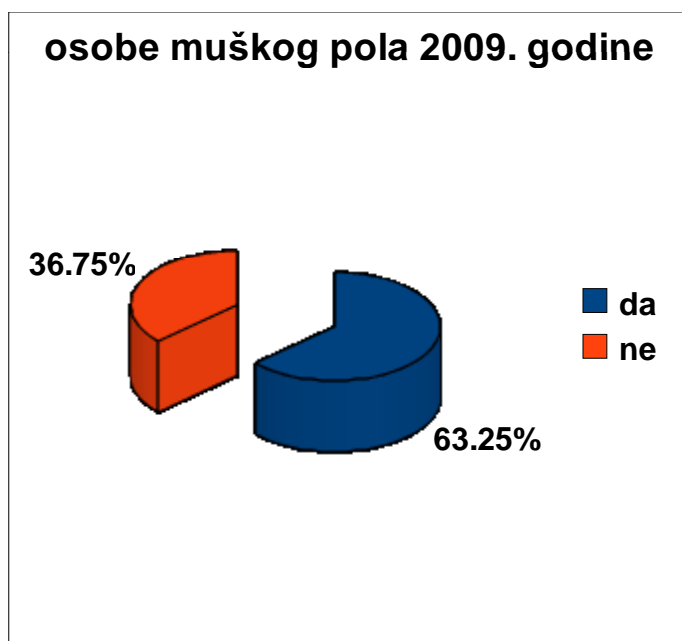
Da li znate šta su suplementi?



# REZULTATI



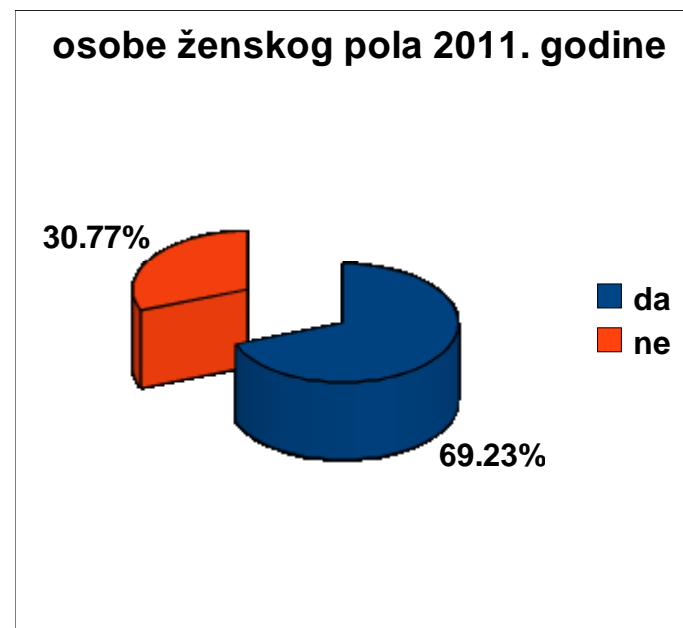
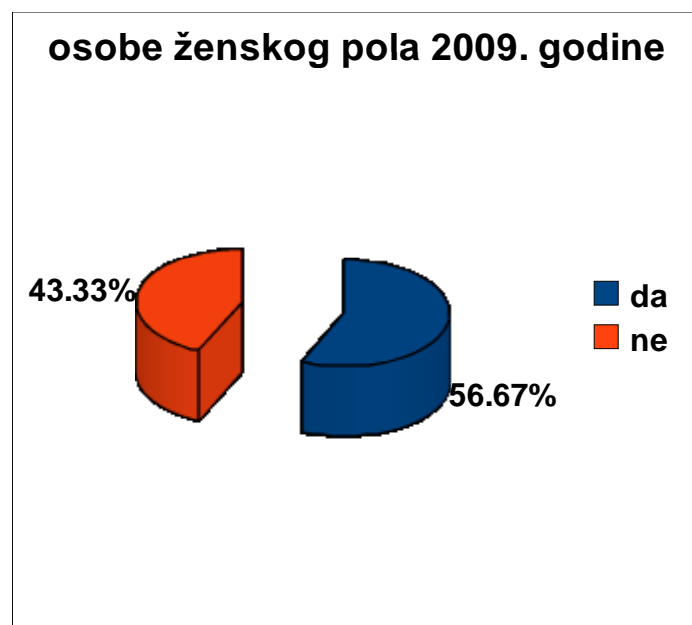
## Da li znate šta su suplementi?



# REZULTATI



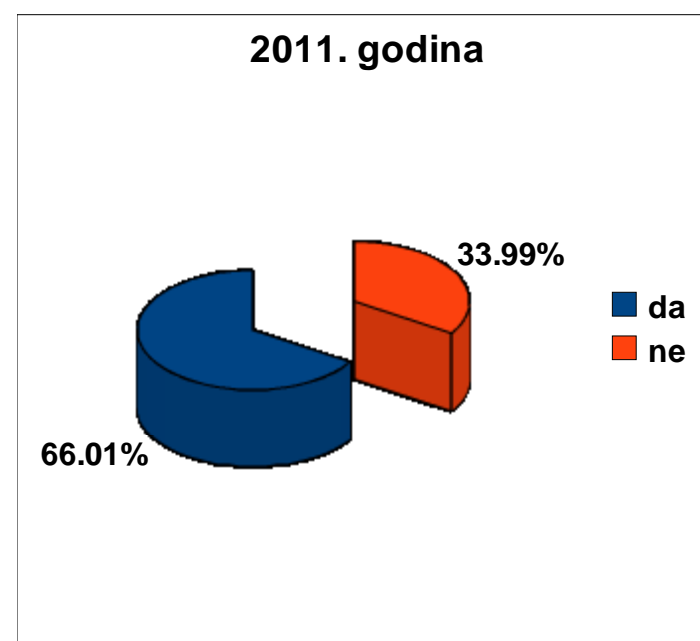
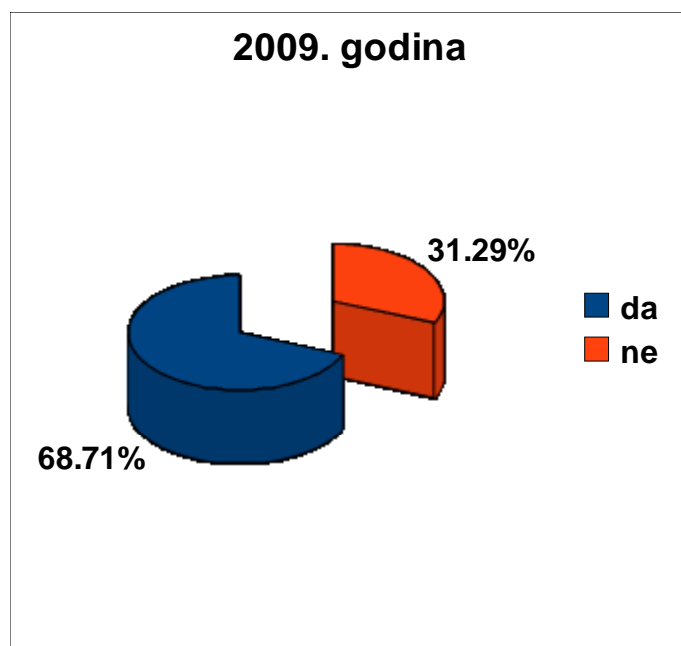
## Da li znate šta su suplementi?



# REZULTATI



Da li koristite suplemente?

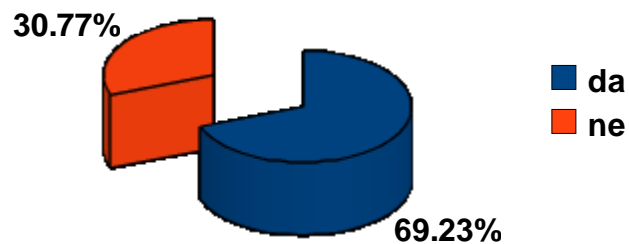


# REZULTATI

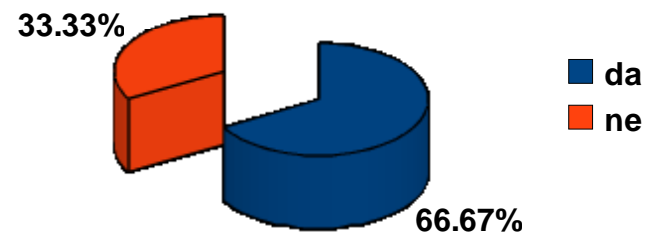


## Da li koristite suplemente?

osobe muškog pola 2009. godine



osobe muškog pola 2011. godine

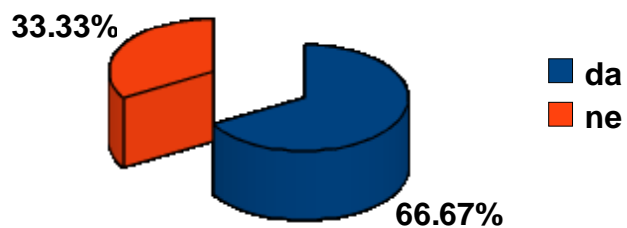


# REZULTATI

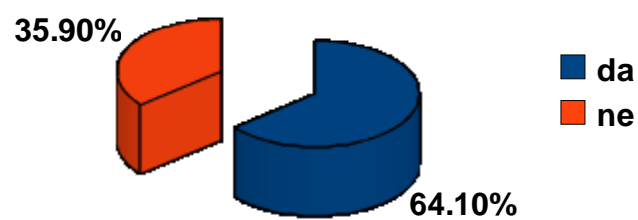


## Da li koristite suplemente?

osobe ženskog pola 2009. godine



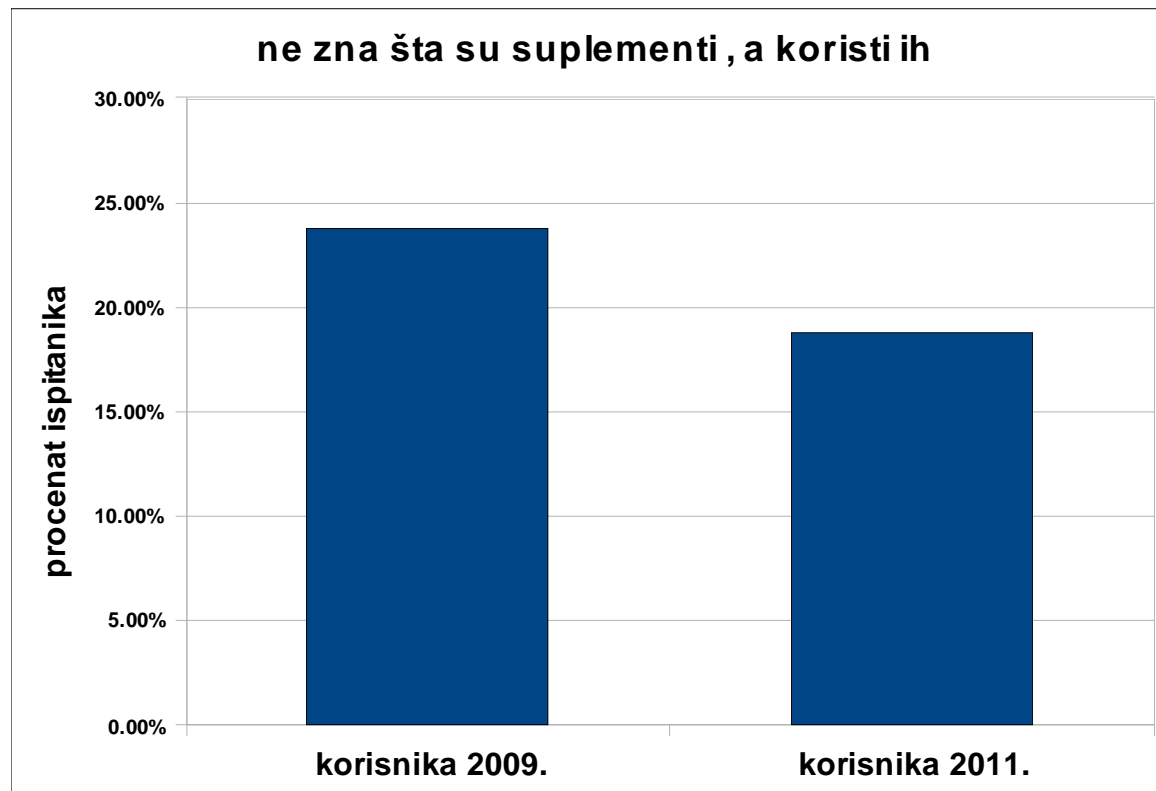
osobe ženskog pola 2011. godine



# REZULTATI



## Znate li šta su suplementi?



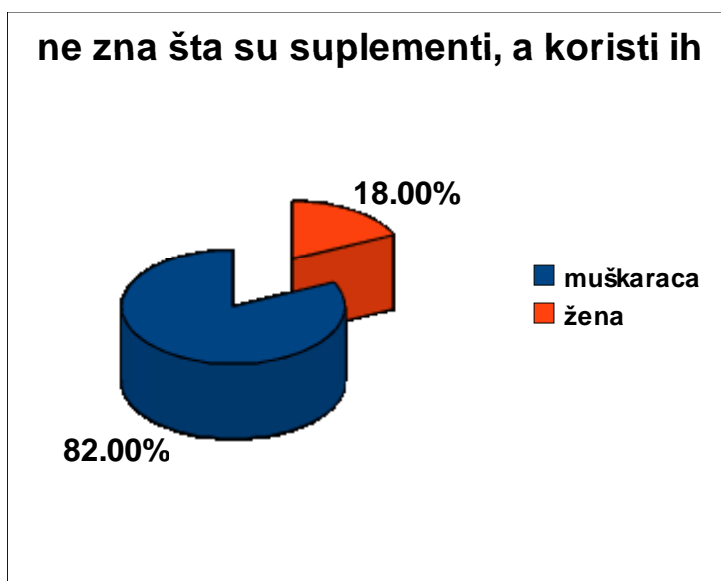


# REZULTATI

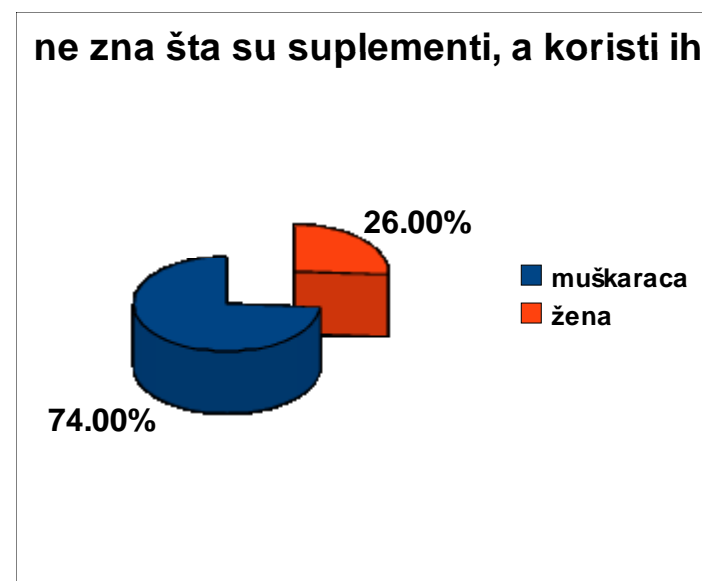


## Znate li šta su suplementi?

2009.



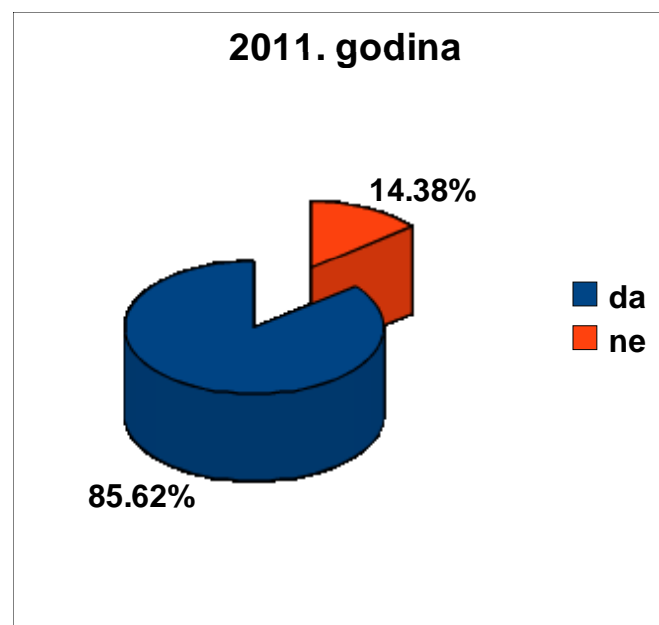
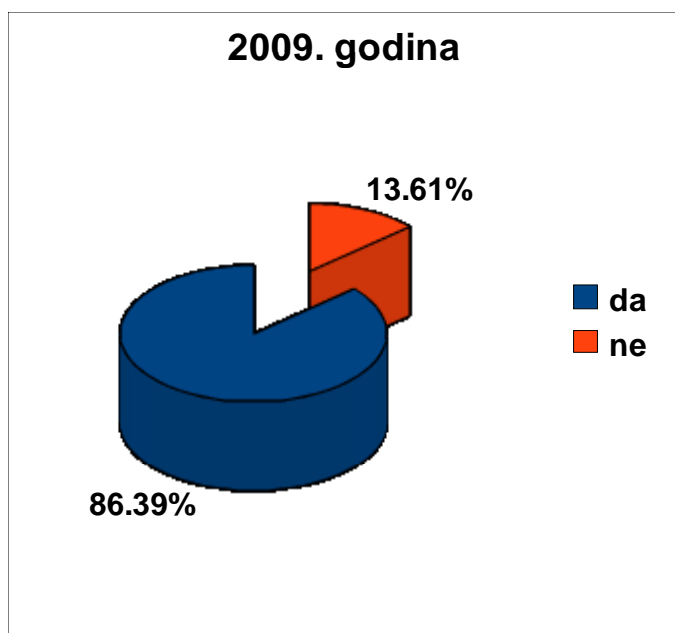
2011.



# REZULTATI



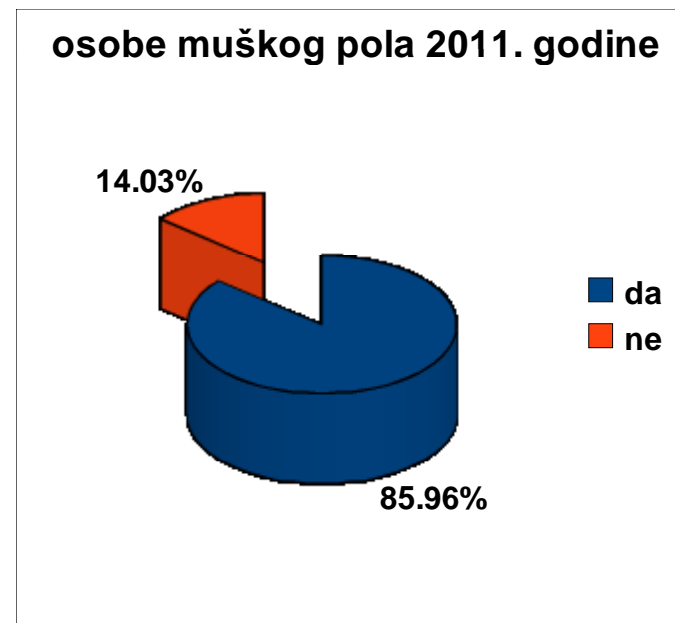
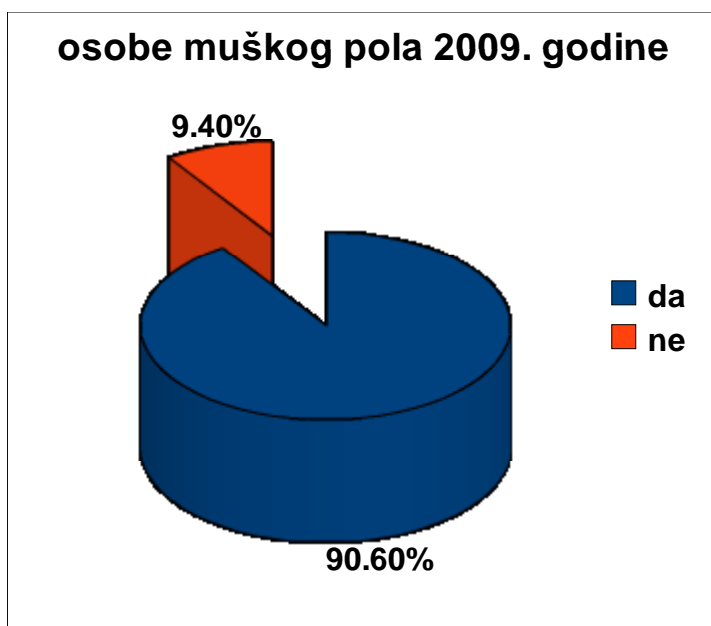
Da li znate da suplementi mogu da budu štetni?



# REZULTATI



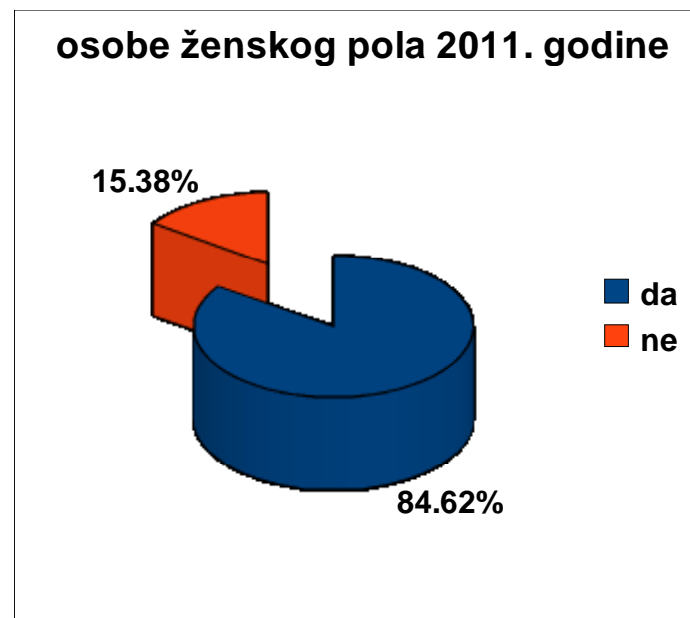
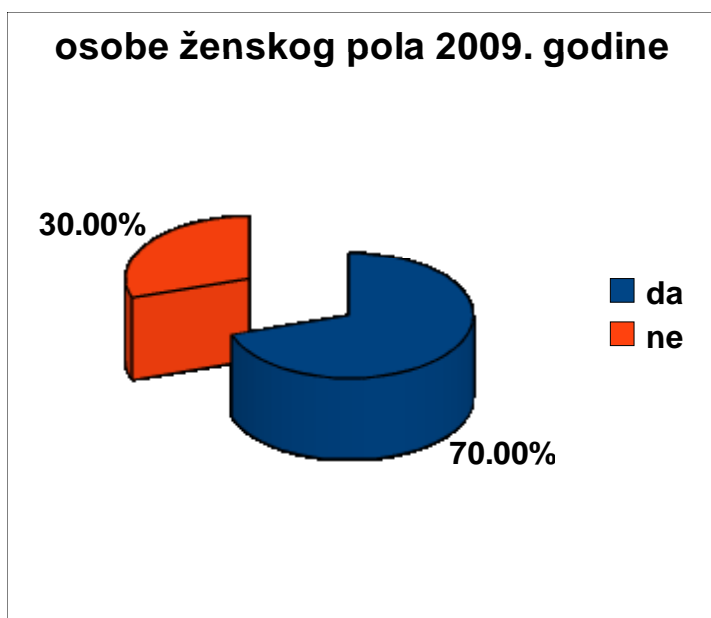
Da li znate da suplementi mogu da budu štetni?



# REZULTATI



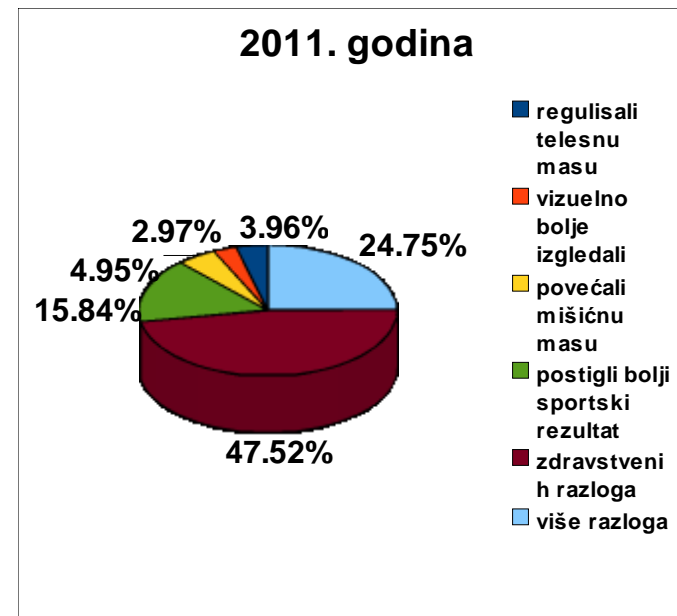
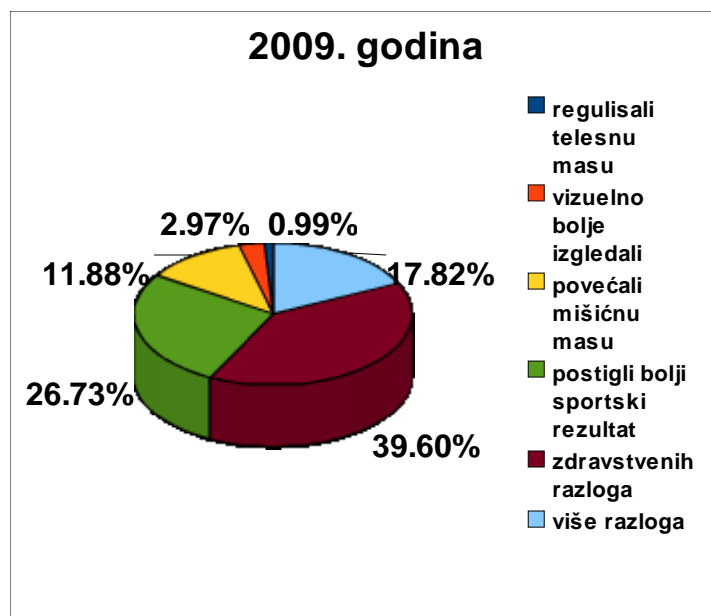
Da li znate da suplementi mogu da budu štetni?



# REZULTATI



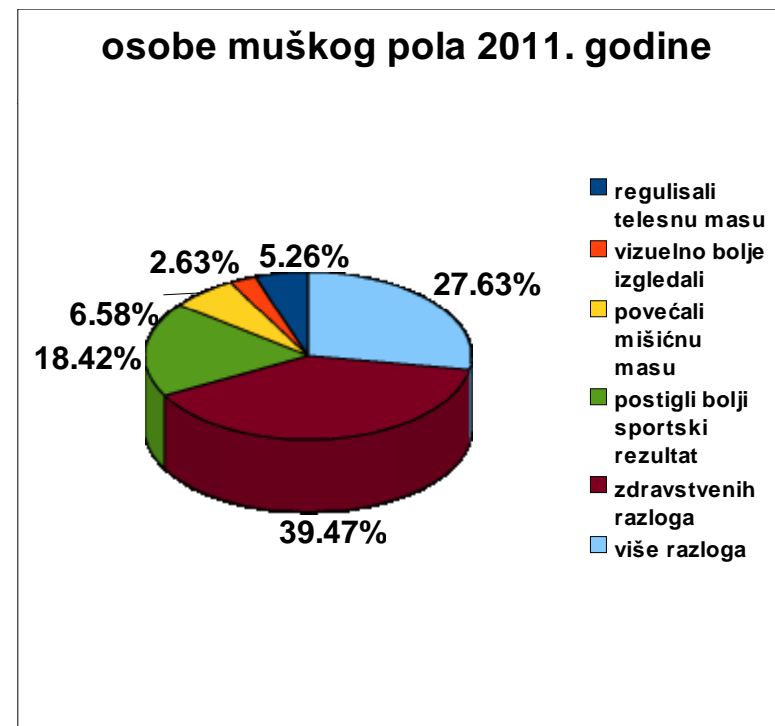
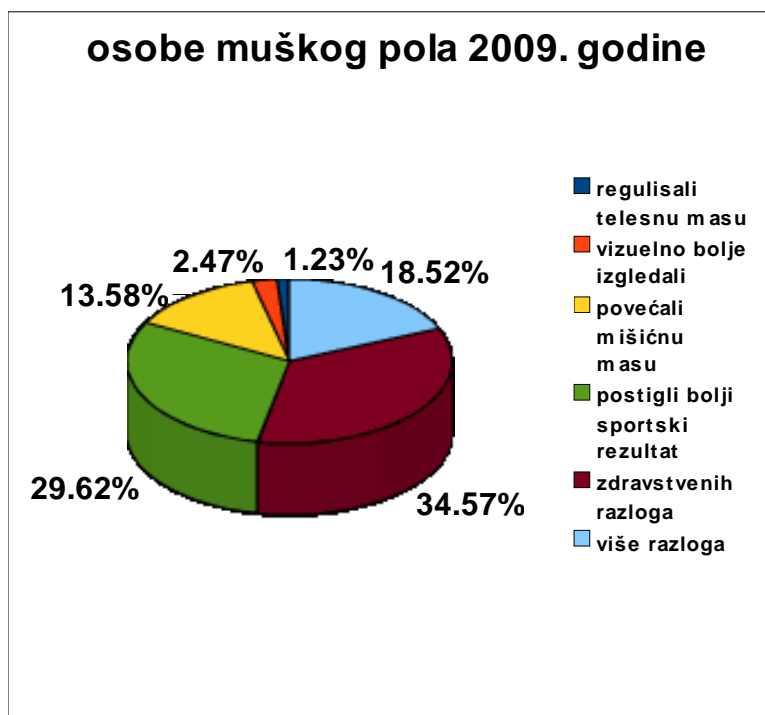
## Razlozi zbog kojih koriste suplemente



# REZULTATI



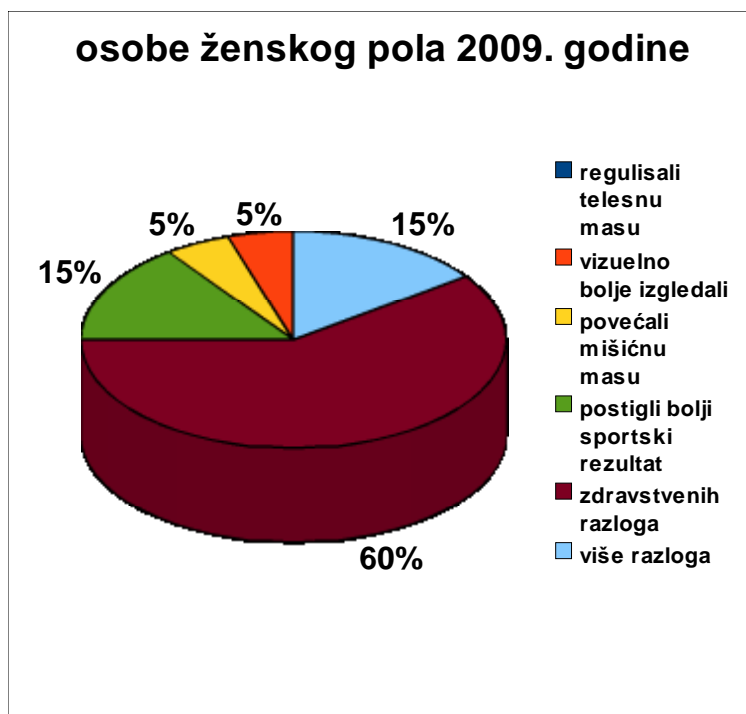
## Razlozi zbog kojih koriste suplemente



# REZULTATI



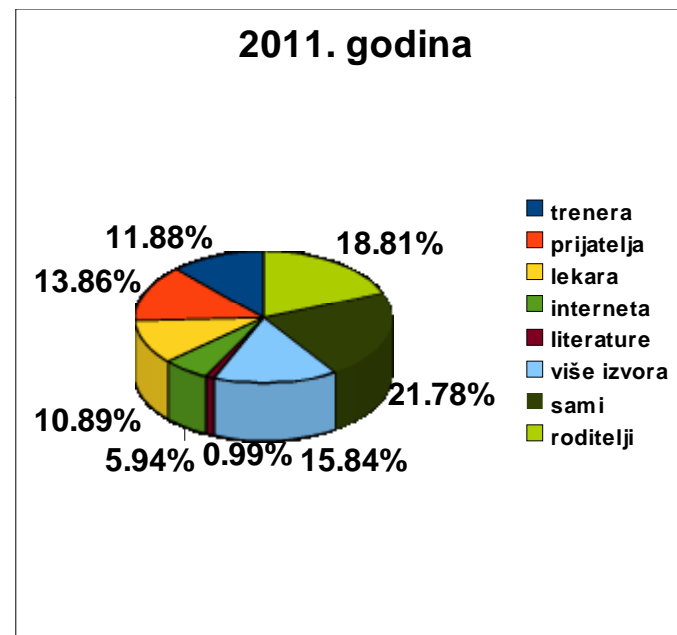
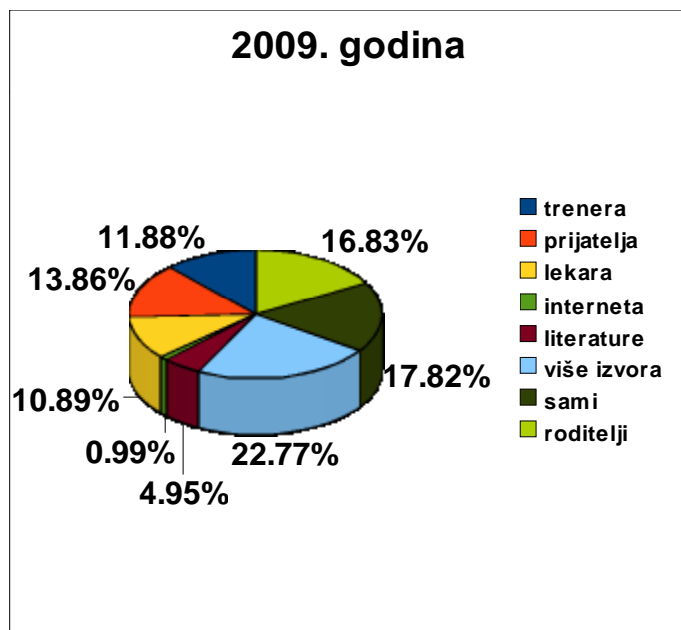
## Razlozi zbog kojih koriste suplemente



# REZULTATI



## Suplemente koriste po preporuci



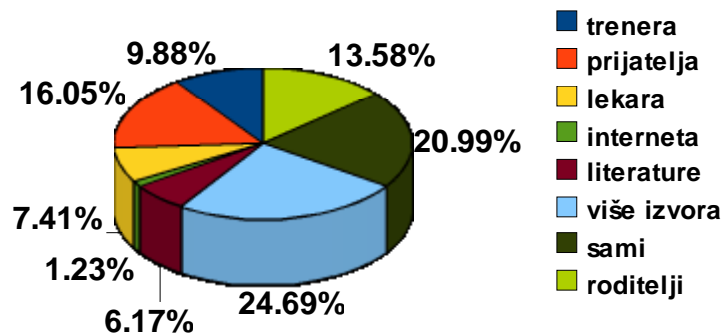


# REZULTATI

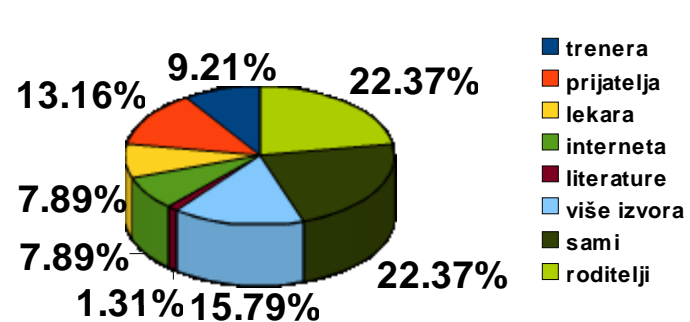


## Suplemente koriste po preporuci

osobe muškog pola 2009. godine



osobe muškog pola 2011. godina

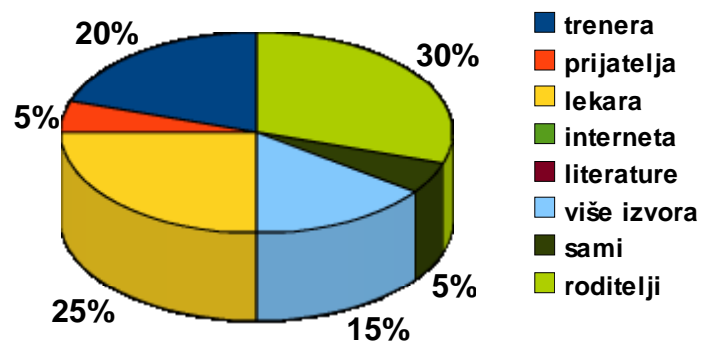


# REZULTATI

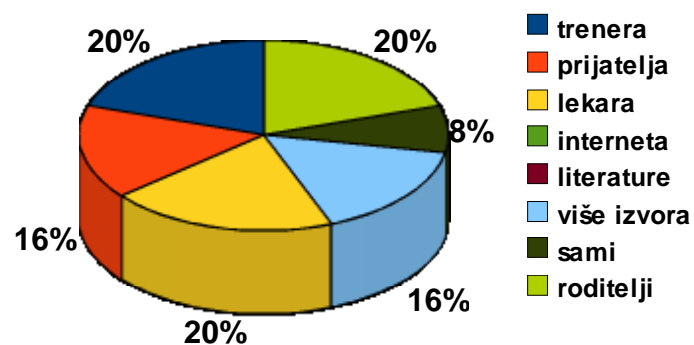


## Suplemente koriste po preporuci

osobe ženskog pola 2009. godine



osobe ženskog pola 2011. godine



# ZAKLJUČAK



Na osnovu naših rezultata može se zaključiti da korisnici sportskih centara u velikoj meri koriste suplemente, a da su i dalje nedovoljno, ili iz neadekvatnih izvora informisani o njima

# ZAKLJUČAK



Smatramo da je neophodna adekvatna edukacija o tome koliko su suplementi potrebni populaciji koja se rekreativno bavi sportom



**HVALA NA PAŽNJI**