



ZAVOD ZA SPORT I MEDICINU SPORTA REPUBLIKE SRBIJE

FIZIČKA AKTIVNOST KAO FAKTOR ZA POSTIZANJE I ODRŽAVANJE OPTIMALNE TELESNE MASE U UZRASTU 11-18 GODINA

Jelena Vlasačević, J. Plavšić, N. Antić,
S. Đorđević – Šaranović, D. Mrdaković, S. Mazić

Cilj i metod



- Ispitati pozitivan uticaj fizičke aktivnosti na BMI kod dečaka i devojčica koji se bave različitim fizičkim aktivnostima
- Sportskomedicinski pregled 2084 učenika uzrasta od 11 do 18 godina: 724 ženskog i 1360 muškog pola
- Aktivno su se bavili fizičkom aktivnošću najmanje 10 h nedeljno u različitim sportskim disciplinama:
 - plivanje
 - košarka
 - vaterpolo
 - odbojka
 - fudbal
 - stoni tenis

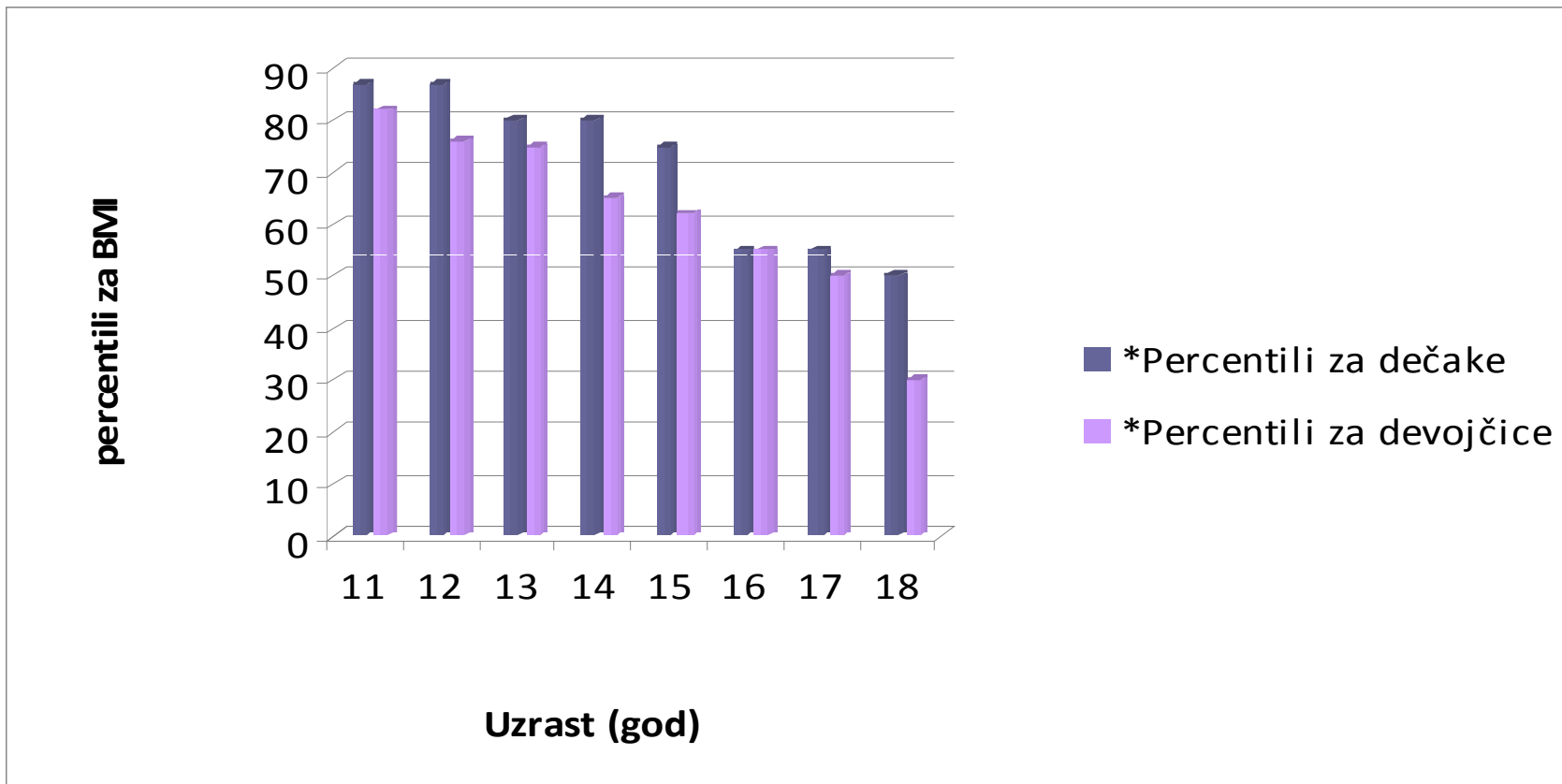


Rezultati



uzrast	BMI dečaci	BMI devojčice
11	20,61 ± 3,09	20,39 ± 2,81
12	21,52 ± 2,95	20,38 ± 2,84
13	20,97 ± 3,32	20,91 ± 2,88
14	21,69 ± 8,70	20,53 ± 3,05
15	21,64 ± 3,23	21,19 ± 5,98
16	20,94 ± 3,57	20,97 ± 2,98
17	21,70 ± 3,15	21,02 ± 3,15
18	21,58 ± 2,70	20,22 ± 3,76
prosek	21,34 ± 5,01kg/m²	20,63 ± 3,44 kg/m²

Rezultati



- U 12., 14. i 17. godini, dečaci imaju značajno veći BMI od devojčica ($p < 0,05$)
- U dobi od 18 godina ova razlika je visoko statistički značajna ($p < 0,001$)

Zaključak



**BMI u svim uzrastima je optimalnan
za godište i pol**