



UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

MLADEN JOKANOVIĆ

FIZIČKA AKTIVNOST I REDOVNOST U ISHRANI: EFEKTI POLA I BAVLJENJA

PLANINARENJEM

MASTER RAD

Mentor: Prof. dr Milan Cvetković

Novi Sad, 2024

SADRŽAJ

UVOD.....	3
REDOVNA ISHRANA I NJENA VAŽNOST.....	4
FIZIČKA AKTIVNOST.....	5
POLNE RAZLIKE U ISHRANI I FIZIČKOJ AKTIVNOSTI.....	7
PLANINARENJE, REDOVNA ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST.....	8
PREDMET, PROBLEM, CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	9
METOD RADA.....	11
INSTRUMENTI.....	12
PRIKUPLJANJE PODATAKA.....	13
ZNAČAJ ISTRAŽIVANJA ZA TEORIJU I PRAKSU.....	13
REZULTATI.....	14
DISKUSIJA.....	17
LITERATURA.....	20

UVOD

U svakodnevnom životu, ljudi svoje slobodno vreme daleko više cene i svakodnevno ga pokušavamo iskoristiti na što kvalitetniji način. Osvestili smo se tokom pandemije da kuća, stan i grad nisu naša sloboda, nego zatvor, i posvetili se prirodi, vikendima po planinama i u šumi.

Kao jedan vid rekreacije planinarenje je došlo do velikog izražaja, i u poslednjih par godina vidno je prisustvo raznih agencija na planinama i planinarskim stazama. Ljudi sve više vremena posvećuju raznim putovanjima, ali vid planinarenja je meni bila tačka oslonca, i stoga sam odlučio da u svojim master radom iznesem neke činjenice, dođem do nekih značajnih podataka kako bi taj vid rekreativnog bavljenja fizičkom aktivnosti istražio, zapazio neke korelacije i dao temelja nekim drugim članovima planinarskih društava i kolegama da se vode informacijama koje će biti predstavljene u samom radu.

Redovnost u ishrani i fizička aktivnost su dva ključna faktora koja značajno utiču na zdravlje i kvalitet života pojedinca. U savremenom društvu, gde su stres i brz način života postali uobičajeni, razumevanje veze između ishrane i fizičke aktivnosti postaje sve važnije. Ova tema je posebno relevantna u kontekstu planinarenja, koje zahteva specifične nutritivne potrebe i fizičku izdržljivost. Razumevanje veze između ishrane i fizičke aktivnosti ne samo da doprinosi unapređenju zdravlja pojedinaca, već i šire društvene svesti o važnosti pravilnog načina života.

Ova tema ima potencijal da inspiriše dalje istraživanje i primenu zdravih navika, kako kod planinara, tako i kod šire populacije. U ovom radu, prikazaću detaljne rezultate istraživanja i analizirati njihove implikacije za zdravlje i blagostanje.

REDOVNA ISHRANA I NJENA VAŽNOST

Redovna ishrana igra ključnu ulogu u održavanju optimalnog zdravlja, prevenciji bolesti i poboljšanju kvaliteta života. Ona se definiše kao konzumacija hrane u pravilnim vremenskim intervalima, uz naglasak na uravnotežen unos svih makronutrijenata, mikroelemenata i vitamina.

Redovna ishrana omogućava telu da dobija potrebne hranljive materije za funkcionisanje, rast i obnovu. Zdrav način ishrane pomaže u održavanju zdrave telesne težine, poboljšava energiju, jača imunitet i smanjuje rizik od hroničnih bolesti, kao što su dijabetes, kardiovaskularne bolesti i gojaznost. Pored fizičkog zdravlja, redovna ishrana ima pozitivan uticaj i na mentalno zdravlje, poboljšavajući raspoloženje i smanjujući stres.

Uravnotežen unos proteina, ugljenih hidrata i masti je osnovni princip zdrave ishrane:

- Proteini su od suštinskog značaja za rast i obnovu tkiva, kao i za proizvodnju hormona i enzima. Preporučuje se unos kvalitetnih proteina iz izvora kao što su meso, riba, jaja, mahunarke i orašasti plodovi.
- Ugljeni hidrati su glavni izvor energije za telo. Trebalo bi da se fokusiramo više na složene ugljene hidrate, kao što su žitarice, povrće i voće, koji pružaju dugotrajnu energiju i bogati su vlaknima.
- Masti su takođe bitne, ali treba birati zdrave masti, kao što su one iz avokada, maslinovog ulja i ribljih ulja bogate omega 3 masnim kiselinama. One igraju ključnu ulogu u apsorpciji vitamina i funkciji mozga.

Raznovrsna ishrana je od esencijalnog značaja za unos svih potrebnih mikro i makro nutrijenata. Svaka grupa hrane pruža različite hranljive materije, pa je važno uključiti raznolike izvore hrane u dnevni meni.

Vremenski raspored obroka:

Pravilno planiranje obroka takođe doprinosi redovnoj ishrani gde se preporučuje konzumiranje manjih obroka tokom dana što sprečava prejedanje. Idealno je imati tri glavna obroka i dve užine, kako bi se organizam obezvedio hranljivim materijama.

Usvajanjem zdravih prehrambenih navika, moguće je poboljšati kvalitet života i smanjiti rizik od raznih zdravstvenih problema. Uzimanje vremena za planiranje obroka i izbor hranljivih namirnica može doneti dugoročne benefite za zdravlje.

FIZIČKA AKTIVNOST

Fizička aktivnost predstavlja glavni faktor za očuvanje zdravlja i poboljšanje kvaliteta života onakvog kakvog ga većina vodi. Osim što pomaže u održavanju fizičke kondicije i direktno utiče na kompoziciju i izgled tela, redovno vežbanje smanjuje rizik od hroničnih bolesti, poboljšava mentalno zdravlje.

Ljudi su sve više svesni prednosti koje donosi boravak u prirodi i fizička aktivnost na otvorenom. Planinarenje je aktivnost koja se može prilagoditi svima, bez obzira na starosnu dob ili fizičku kondiciju. U planinarskim klubovima, često se može primetiti da se najčešće učlanjuju stariji ljudi, što dodatno ukazuje na to da planinarenje može biti pristupačno za sve generacije.

Sam master rad predstaviće i tri vrste fizičke aktivnosti: blaga, umerena i intenzivna fizička aktivnost, i kroz njih predstaviti korelacije i razlike među planinarima i onima koji to nisu.

Blaga fizička aktivnost uključuje aktivnosti koje zahtevaju malo napora i lako se mogu integrisati u svakodnevni život.

Primeri ovakvih aktivnosti uključuju šetnju, lagano vežbanje ili obavljanje kućnih poslova.

Iako ova vrsta aktivnosti možda ne sagoreva mnogo kalorija, ona ima značajne zdravstvene koristi. Redovno obavljanje blage fizičke aktivnosti može poboljšati cirkulaciju, smanjiti rizik od hroničnih bolesti poput dijabetesa tipa 2 i poboljšati mentalno zdravlje, smanjenjem simptoma anksioznosti i depresije.

Umerena fizička aktivnost zahteva više napora i uključuje aktivnosti kao što su vožnja bicikla, plivanje ili brza šetnja.

Takodje dovodi do povećanja srčanog ritma i može se obavljati oko 150 minuta nedeljno, što je preporučeno za održavanje zdravlja.

Umerena aktivnost donosi brojne koristi, uključujući poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja, jačanje kostiju i mišića, te poboljšanje telesne kompozicije.

I kao treći oblik, intenzivna fizička aktivnost uključuje aktivnosti koje zahtevaju visok nivo napora, kao što su trčanje, aerobik ili sportske igre poput košarke, fudbala i slično.

Obično karakterizovane brzim tempom i visokim pulsima, i preporučuje se da se obavljaju najmanje 75 minuta nedeljno. Intenzivna aktivnost pruža značajne zdravstvene koristi, uključujući poboljšanje aerobne izdržljivosti, povećanje snage mišića, te efikasnije sagorevanje kalorija.

Sedentarni način života, koji podrazumeva dugotrajno sedenje i nedostatak fizičke aktivnosti, može imati ozbiljne posledice po zdravlje.

Osobe koje provode veći deo dana u sedenju izložene su većem riziku od hroničnih oboljenja, poput gojaznosti, dijabetesa, bolesti srca i čak nekih oblika raka.

Takođe, sedentarno ponašanje može negativno uticati na mentalno zdravlje, povećavajući rizik od anksioznosti i depresije, pa bog toga je važno integrisati redovne fizičke aktivnosti u svakodnevni život kako bi se smanjili rizici povezani sa sedentarnim načinom života i unapredilo opšte zdravlje.

Fizička aktivnost kao što je planinarenje ne samo da poboljšava zdravlje, menja način sedentarnog načina života, gde se od pandemije shvatilo da dobar deo poslova može da se obavlja i od kuće iz stolice, tako nam značajno pogorša sliku napravljenih koraka u jednom danu. U svetu koji postaje sve brži i digitalniji, planinarenje predstavlja savršenu priliku za jedno usporavanje, refleksiju i uživanje u jednostavnim stvarima koje život čine bogatijim.

POLNE RAZLIKE U ISHRANI I FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Ishrana i fizička aktivnost predstavljaju ključne aspekte zdravlja, međutim, među muškarcima i ženama postoje značajne razlike koje se mogu posmatrati kroz različite aspekte ishrane i vežbanja.

Jedna od glavnih razlika u ishrani između muškaraca i žena odnosi se na količinu hrane koju unose. Uopšteno, muškarci imaju veće energetske potrebe zbog veće mišićne mase i metabolizma, stoga često jedu više kalorija nego žene. Istraživanja pokazuju da su muškarci skloniji konzumiranju visokokaloričnih obroka, dok žene često biraju manje porcije i zdravije opcije. S druge strane, žene obično pažljivije pristupaju ishrani, s tendencijom da biraju raznovrsnije namirnice bogate hranljivim materijama. One su često svesnije nutricionističkih potreba i mogu se više fokusirati na unos voća, povrća i nekih orašastih plodova i žitarica. Takođe, žene su sklonije da jedu redovnije i u pravilnijim intervalima, dok muškarci ponekad preskoče obroke ili jedu neredovno, dešava se da se jednim obrokom prezasite i pomere vreme drugog obroka. U svakom slučaju muškarci manje vode računa o redovnosti obroka i odnosu između mikro i makro nutrijenata.

Kada je reč o fizičkoj aktivnosti, razlike između muškaraca i žena se takođe manifestuju. Muškarci su često više uključeni u aerobne i visokointenzivne vežbe, kao što su teretana, trčanje ili timski sportovi. Muškarci generalno ulažu više vremena u fizičke aktivnosti u poređenju sa ženama. S druge strane, žene se često više bave aktivnostima poput joge, pilatesa ili grupnih časova, odnosno aktivnostima koje se svrstavaju u blage fizičke aktivnosti, koje se fokusiraju na fleksibilnost i toniranje mišića. Iako su muškarci skloniji intenzivnijem vežbanju (visoko intenzivnim fizičkim aktivnostima), žene su obično konzistentnije u svojim aktivnostima i češće uključuju fizičku aktivnost u svakodnevni život.

PLANINARENJE, REDOVNA ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST

Ovaj vid aktivnosti ne samo da zahteva posebnu pažnju kada je reč o ishrani i fizičkoj pripremi, nego u ovoj oblasti, razlike između planinara i onih koji se ne bave ovom aktivnošću, kao i između muškaraca i žena, mogu biti značajne.

Planinari se često suočavaju s izazovima u vezi s ishranom tokom dužih tura, pa su njihovi obroci pažljivo planirani kako bi zadovoljili visoke energetske potrebe. Njihova ishrana obično uključuje visokokalorične namirnice koje su lagane za nošenje tokom aktivnosti i lako se pripremaju, poput sušenog voća, orašastih plodova, energetski barova i dehidriranih obroka. Na višim nadmorskim visinama, potrebe za energijom se povećavaju, pa planinari često unose veće količine hrane. Muškarci, s obzirom na veću mišićnu masu, obično jedu više nego žene, ali i žene u planinarenju postaju svesne potrebe za većim unosom kalorija.

Osobe koje se ne bave planinarenjem mogu biti sklonije nepravilnom unosu hrane, često se oslanjajući na brze grickalice ili brzu hranu. To može dovesti do nedostatka energije, posebno u aktivnostima koje zahtevaju više fizičkog napora, kao što je planinarenje.

Takođe, razlike u nadmorskoj visini imaju značajan uticaj na količinu obroka koje planinari unose. Kako se penju na više visine, smanjenje kiseonika može povećati potrebu za energijom. Na vrhovima iznad 5000 metara, planinari često biraju namirnice bogate ugljenim hidratima kako bi brzo dopunili energiju. Takođe, važno je unositi dovoljno tečnosti, jer dehidracija može postati ozbiljan problem na višim nadmorskim visinama.

Planinarenje nije samo aktivnost koja se praktikuje tokom vikenda, ono može postati podsticaj za održavanje fizičke aktivnosti tokom cele godine. Iz ličnog iskustva mogu reći da je ovo jedna zdrava groznica među članovima gde se oni takmiče sami sa sobom, porede vrhove osvojene u prošloj godini i pređene kilometre, i međusobno se dogovaraju i planiraju zajedničke uspone i nove vrhove u novoj kalendarskoj godini. Samim tim, pre ozbiljnijeg uspona na neki vrh, podrazumevano je da će se raditi na sport-specifičnim aktivnostima pre planinarske akcije u cilju poboljšanja aerobnih kapaciteta i pomeranja anaerobnog praga i kiseoničke zasićenosti organizma.

Planinari razvijaju disciplinu u ishrani i fizičkoj pripremi, što se prenosi i na njihove svakodnevne navike. Zbog svoje prirode, planinarenje često uključuje različite oblike fizičke

aktivnosti, poput hodanja, penjanja i istraživanja, što dodatno doprinosi fizičkoj kondiciji i zdravlju.

PREDMET, PROBLEM, CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Predmet ovog istraživanja je uticaj planinarenja na fizičko zdravlje i životne navike, s posebnim naglaskom na promena u trendovima aktivnosti tokom pandemije covid-19.

Ovo istraživanje se fokusira na analizu različitih fizičkih aktivnosti, prehrambenih navika, i načina života planinara i neplaninara, koristeći kvantitativne metode za prikupljanje i analizu podataka. Sama pandemija ima ogroman uticaj na povećanu popularnost planinarenja. Planinarenje kao outdoor aktivnost, koja je tokom krize dobila na značaju jedan je od najpristupačnijih i najzdravijih načina fizičke aktivnosti. Istraživanje će analizirati da li je planinarenje postalo ključna aktivnost za fizičko i mentalno zdravlje, naročito među osobama u starosnoj dobi od 18 do 40 godina. Ova starosna grupa je pokazala poseban interes za planinarenje kao sredstvo za očuvanje zdravlja i socijalnu povezanost tokom pandemije. Korišćenjem savremenih metoda i tehnika za prikupljanje i analizu podataka, istraživanje ima za cilj da pruži sveobuhvatan uvid u značaj i trendove planinarenja u savremenom društvu, kao i da ponudi preporuke za poboljšanje fizičkih aktivnosti i zdravlja u post-pandemijskom periodu. Ovaj deo uvoda jasno postavlja okvir za ovo istraživanje, identifikuje ključne aspekte i motive, i jasno predstavlja razne korelacije, ali i probleme koristeći različite metode i tehnike.

Problem ovog istraživanja se odnosi na ispitivanje polnih razlika na različitim aspektima fizičke aktivnosti i njenog trajanja, kao i razlike na tim varijablama u odnosu na pripadnost planinarskom društvu. Drugi problem istraživanja se odnosio na ispitivanje istih razlika, ali na nivou redovnosti u ishrani, dok se poslednji problem istraživanja odnosio na ispitivanje relacija između fizičke aktivnosti različite učestalosti i trajanja, s jedne strane, i redovnosti u ishrani, s druge strane, u odnosu na pol i članstvo planinarskom društvu.

Važnost ovog istraživanja se ogleda u razumevanju kako planinarenje i različite fizičke aktivnosti doprinose prehrambenim navikama posebno u kontekstu promena koje su nastale tokom pandemije COVID-19. Specifičan problem je nedostatak sveobuhvatnih podataka koji povezuju fizičku aktivnost i ishranu sa različitim sociodemografskim faktorima kao što su pol i

članstvo u planinarskim udruženjima s posebnim fokusom na trendove u planinarenju kao popularnom obliku outdoor aktivnosti tokom pandemije.

Ciljevi istraživanja:

1. Ispitati polne razlike u fizičkim aktivnostima i redovnosti u ishrani;
2. Ispitati razlike u odnosu na članstvo u planinarskom društvu na varijablama koje reprezentuju fizičku aktivnost i redovnost u ishrani;
3. Ispitati relacije između fizičke aktivnosti različite frekvencije i trajanja, s jedne strane, i redovnosti u ishrani, s druge strane, u odnosu na pol ispitanika i njihovo članstvo u planinarskom društvu.

U ovom radu sadržan je sledeći niz pretpostavki:

1. Razlike između polova u ishrani i fizičkoj aktivnosti:

Pretpostavlja se da će žene imati redovnije ishranu, dok će muškarci biti aktivniji u fizičkoj aktivnosti. Ova razlika može biti rezultat različitih pristupa zdravlju i načina života.

2. Uticaj članstva u planinarskom društvu:

Članovi planinarskog društva, posebno žene, očekuje se da će imati redovnije ishranu i da će se češće baviti fizičkim aktivnostima u poređenju sa nečlanovima, zbog organizovanijeg pristupa i većeg značaja koji pridaju ishrani.

- #### **3. Povezanost fizičke aktivnosti i redovnosti u ishrani:**
- Očekuje se da će postojati pozitivna statistička značajnost između fizičke aktivnosti i redovnosti u ishrani kod neplaninara. U ovoj grupi, veća fizička aktivnost može doprineti redovnijoj ishrani. S druge strane, kod planinara, kao i kod muškaraca i žena, može se očekivati negativna povezanost, što može ukazivati na to da učestalo planinarenje ne doprinosi nužno redovnoj ishrani zbog mogućih promena u ishrani tokom aktivnosti.

METOD RADA

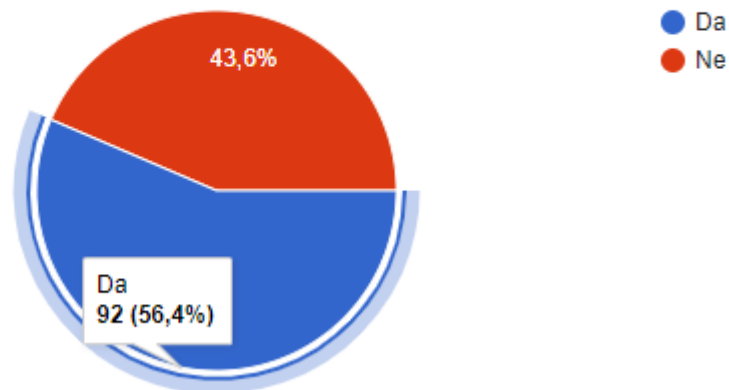
U ovom radu koristiću se analitičkim načinom istraživanja., takođe u radu, fokusiraću se na sistematsko analiziranje podataka kako bi se razumeli obrasci, odnosi i uzročno-posledični mehanizmi između varijabli.

UZORAK

Uzorak ispitanika sastoji se od ispitanika završne godine srednje škole, studenata i zaposlenih osoba koji se bave planinarenjem i onih koji se ne bave planinarenjem, razdvojenih prema polu.

Da li ste član nekog planinarskog društva?

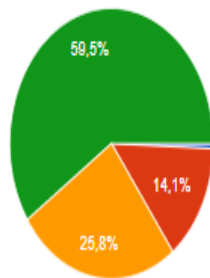
163 одговора



Ukupno je anketirano 163 ispitanika, od kojih je 69 muškaraca (42,3%) i 94 žene (57,7%). Među muškarcima, 34 ispitanika (49,2%) su planinari, dok je među ženama 40 ispitanica (42,6%) članica planinarskih društava. Ovi podaci ukazuju na razlike u pristupu fizičkoj aktivnostima između polova i između članova planinarskih društava i neplaninara.

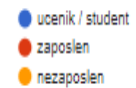
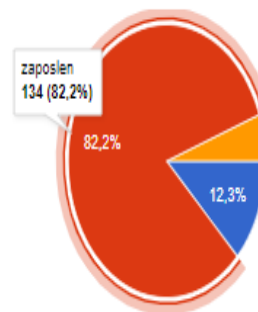
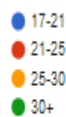
Starosna dob

163 одговора



Zanimanje

163 одговора



INSTRUMENTI

Kao instrument master rada koristio sam online ankete koje su korišćene kao primarni alat za prikupljanje podataka, kako bi se ispitala povezanost između fizičke aktivnosti, prehrambenih navika i sociodemografskih faktora teorijski, uzorak obuhvata planinare i neplaninare, te kako bi se analizirale njihove prehrambene navike, nivo fizičke aktivnosti i uticaj članstva u planinarskim društvima na njihove životne stilove i zdravlje.

U okviru ovog istraživanja, fokusiraću se na **dva seta pitanja**. Pitanja bih razdvojio u dva skupa, gde se u prvom delu ispitane navike o zdravstvenoj ishrani, da li je njihova ishrana raznolika, da li imaju redovno doručak (ocene na skali od 1-uvek do 5-nikada) šta najčešće biraju kao opciju obroka, da li svakog dana unose najmanje 200g voća I povrća, šta im je najčešće užina, šta piju uz obroke i poslednje da li popiju minimum 1.5l vode tokom dana.

Dok drugi deo pitanja se tiče o fizičkoj aktivnosti ispitanika, na kojem nivou su aktivni tokom sedmice, koliko dana sedmično, koliko sati i kojim intenzitetom su te aktivnosti trajale.

Prikupljeni podaci koristiće se za razvijanje hipoteza ili potvrđivanje teorija. U radu smo sva pitanja sa ankete kompletirali u jedinstvenu matricu podataka, I taj jedinstveni skor nazvali “redovnost u ishrani”.

PRIKUPLJANJE PODATAKA

Istraživanje sam započeo sa prikupljanjem kvantitativnih ili kvalitativnih podataka pomoću **metode anketa**. Kvantitativni podaci su numerički i analizirani pomoću statističkih metoda, dok ću sa druge strane predstaviti kvalitativne podatke, koji obuhvataju tekstualne ili opisne informacije koje se mogu analizirati tematski, pružajući tako osnovu za analizu i upoređivanje između planinara i neplaninara, kao i između muškaraca i žena. Anketiranje je sprovedeno od strane vodiča, tokom vikend putovanja na 2 planinarske lokacije Stara Planina i planina Rtanj. Vodiči su pre slanja ankete objasnili važnost popunjavanja ankete, dali smernice i uputili članove kako pravilno popuniti upitnik. Proces anketiranja je organizovan tako da su sve osobe u svakoj grupi ispunjavale upitnike u trajanju od po 15 minuta, a objašnjavanje značaja ankete trajalo je 5 minuta pre svakog kruga anketiranja, jer je anketa sprovedena od strane 2 vodiča koji su obilazili 4 autobusa koji su kretali na date destinacije. Ovi uslovi omogućili su sistematsko prikupljanje podataka u kontrolisanom okruženju, što je doprinelo tačnosti i relevantnosti rezultata istraživanja.

ZNAČAJ ISTRAŽIVANJA ZA TEORIJU I PRAKSU

Ovo istraživanje ima za cilj da doprinose kroz detaljnu analizu uticaja planinarenja na fizičku aktivnost i prehrambene navike. Kroz upotrebu kvantitativnih metoda između planinara i neplaninara, istraživanje pruža uvid u to kako različiti nivoi fizičke aktivnosti utiču na nutritivne obrasce i sociodemografske karakteristike. Rezultati doprinose razumevanju veza između fizičke aktivnosti i zdravlja, pružajući empirijsku osnovu za razvoj teorijskih modela koji povezuju fizičku aktivnost sa prehrambenim navikama i životnim stilovima. Sa stanovišta **prakse**, rezultati ovog istraživanja mogu imati značajan uticaj na preporuke i strategije za unapređenje zdravlja u zajednicama koje se bave outdoor aktivnostima. Identifikovanje ključnih faktora koji utiču na prehrambene navike planinara i osoba koje nisu članovi, kao i kako outdoor fizička aktivnost može pomoći u razvoju ciljanih programa i intervencija koje promovišu zdrave životne stilove, posebno među planinarima i aktivnim pojedincima. Takođe, ovi nalazi mogu biti korišćeni za kreiranje edukativnih materijala i preporuka za članove planinarskih društava, kao i za oblikovanje politika koje podržavaju fizičku aktivnost i nutritivno balansiranu ishranu.

REZULTATI

Deskriptivna statistika i ispitivanje razlika na varijablama

Uvidom u Tabelu 1 može se zaključiti o deskriptivnim pokazateljima fizičke aktivnosti i redovne ishrane u odnosu na pripadnosti grupi muškaraca/žena, odnosno osoba koje su članovi planinarskog društva i onih koji to nisu.

Tabela 1

Deskriptivni pokazatelji za varijable korišćene u istraživanju po grupama članstva u planinarskom društvu

Varijable	Član društva	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti poput dizanja teškog tereta, kopanja, aerobika, brze vožnje bicikla i sl.?	Da	1.40	1.05	0.91
	Ne	1.25	1.01	
U danima kada ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	Da	2.77	1.28	0.77
	Ne	2.61	1.22	
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali umerene fizičke aktivnosti poput nošenje lakog tereta, vožnja bicikla uobičajnom brzinom, rekreativnog plivanja i sl.?	Da	1.55	1.00	0.29
	Ne	1.50	1.05	
U danima kada ste obavljali umerene fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	Da	1.92	0.94	1.87
	Ne	1.63	1.03	
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste pešačili najmanje 10minuta bez prekida?	Da	2.88	1.49	1.75
	Ne	2.45	1.62	
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste proveli sedeći tokom jednog radnog dana?	Da	2.31	1.00	-0.82
	Ne	2.45	1.10	
Redovna ishrana	Da	2.21	0.87	-3.32**
	Ne	2.67	0.84	

** $p < .01$.

Uvidom u Tabelu 1, iz rezultata t-testa za nezavisne uzorke može se zaključiti da se značajne statističke razlike mogu uočiti samo na varijabli pravilne ishrane, i to u smeru da pojedinci koji nisu članovi planinarskog društva imaju pravilniju ishranu od članova koji jesu članovi planinarskog društva.

Tabela 2

Deskriptivni pokazatelji za varijable korišćene u istraživanju po polu

Varijable	POL	M	SD	t
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti poput dizanja teškog tereta, kopanja, aerobika, brze vožnje bicikla i sl.?	M	1.24	1.00	-0.96
	Ž	1.40	1.06	
U danima kada ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	M	2.56	1.21	-1.22
	Ž	2.80	1.28	
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali umerene fizičke aktivnosti poput nošenje lakog tereta, vožnja bicikla uobičajnom brzinom, rekreativnog plivanja i sl.?	M	1.31	1.02	-2.32*
	Ž	1.69	1.00	
U danima kada ste obavljali umerene fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	M	1.53	1.00	-2.96**
	Ž	1.98	0.93	
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste pešačili najmanje 10minuta bez prekida?	M	2.34	1.64	-2.45*
	Ž	2.94	1.46	
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste proveli sedeći tokom jednog radnog dana?	M	2.69	1.08	3.46**
	Ž	2.13	0.95	
Redovna ishrana	M	2.65	0.73	3.04**
	Ž	2.24	0.95	

** $p < .01$. * $p < .05$.

Uvidom u Tabelu 2, iz rezultata t-testa za nezavisne uzorke može se zaključiti da se značajne statističke razlike mogu uočiti na varijablama umerene fizičke aktivnosti i njihovog trajanja u korist ženskog pola, kao i u slučaju pešačenja na sedmičnom nivou, dok su muškarci postizali više skorove na pitanju koje se odnosi na sedentarni način života i na upitniku o redovnoj ishrani.

Korelacije između varijabli po kategorijama ispitanika

Kako bi se utvrdile relacije između fizičke aktivnosti i redovne ishrane na ispitanom uzorku, korišćen je Pirsonov koeficijent korelacije, a rezultati međusobne povezanosti prikazani su u Tabeli 3.

Tabela 3

Relacije između fizičke aktivnosti i redovne ishrane po grupama članstva u planinarskom društvu i polu

	Redovna ishrana			
	Član društva		Pol	
	DA	NE	M	Ž
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti poput dizanja teškog tereta, kopanja, aerobika, brze vožnje bicikla i sl.?	-.14	-.19	-.30**	-.09
U danima kada ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	.01	-.37**	-.36**	-.08
Tokom proteklih 7 dana, koliko dana ste obavljali umerene fizičke aktivnosti poput nošenje lakog tereta, vožnja bicikla uobičajnom brzinom, rekreativnog plivanja i sl.?	-.17	-.18	-.40**	.01
U danima kada ste obavljali umerene fizičke aktivnosti, koliko su te aktivnosti obično trajale?	-.18	-.43**	-.39**	-.22*
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste pešačili najmanje 10minuta bez prekida?	-.11	-.24	-.31**	-.07
Tokom proteklih 7 dana, koliko vremena ste proveli sedeći tokom jednog radnog dana?	.11	.04	.11	-.02

** $p < .01$. * $p < .05$.

Uvidom u rezultate korelacija može se ustanoviti da ne postoji statistički značajna povezanost između različitih aspekata fizičke aktivnosti i redovnosti u ishrani kada se govori o ispitanicima koji su članovi planinarskog društva, dok se umerene negativne korelacije mogu uočiti kod ispitanika koji nisu članovi planinarskog društva i to u slučaju trajanja napornih i umerenih fizičkih aktivnosti, s jedne strane, i redovnosti u ishrani s druge strane. Kod muškaraca, se dobijaju negativne i umerene korelacije svih aspekata fizičke aktivnosti i njihovog trajanja sa redovnošću u ishrani (osim u slučaju sedentarnog načina života), dok se kod žena ovaj nalaz može uočiti samo u slučaju trajanja umerenih fizičkih aktivnosti i redovnosti u ishrani. Ovaj nalaz ukazuje na to da se kod ljudi koji se ne bave planinarenjem mogu ustanoviti nepravilni obrasci ishrane koje idu uporedo sa dužim trajanjem umerenih i teških fizičkih aktivnosti, dok se

ovaj nalaz može generalizovati na osobe muškog pola i u slučaju izrazito napornih aktivnosti i aktivnosti niskog intenziteta (pešačenje), dok je kod žena to slučaj samo u slučaju onih žena koje duže vreme tokom nedelje provedu u umerenim fizičkim aktivnostima.

DISKUSIJA

U ovom radu testiran je niz hipoteza koje se odnose na razlike u ishrani i fizičkoj aktivnosti između članova i nečlanova planinarskog društva, kao i među polovima.

Prva pretpostavka je bila da će žene imati redovnije ishranu, dok će muškarci biti aktivniji u fizičkoj aktivnosti.

- Prva pretpostavka se bazira na razlike među polovima, odnosno hipoteza je da će žene imati redovnije ishranu, dok će muškarci biti aktivniji u varijablama fizičkih aktivnosti.

Rezultati analize pokazuju da su žene imale redovnije ishranu jer se njihovi odgovori baziraju na sa nižim ocenama, posebno 1 i 2, što ukazuje na to da više žena ima redovnije ishranu od muškaraca, jer se njihovi odgovori najčešće bazirani na ocenama 3 i 5, što ukazuje da ređe imaju redovno 3 obroka.

Međutim, žene su se više angažovale u umerenoj fizičkoj aktivnosti, dok su muškarci više vremena proveli vodeći sedentarniji način života. Ovo ukazuje na to da prva hipoteza nije potpuno opravdana, jer se očekivani obrasci nisu potvrdili u potpunosti. Iako su žene bile aktivnije u fizičkoj aktivnosti, gde je hipoteza opovrgnuta, rezultati o redovnoj ishrani kod muškaraca su se ispostavili suprotni očekivanjima. Dakle, hipoteza nije u potpunosti potvrđena jer su postojale značajne razlike u ponašanju oba pola.

- Druga hipoteza, da članovi planinarskog društva, posebno žene, imaju redovnije ishranu i češće se bave fizičkim aktivnostima nije opravdana. Rezultati prikazuju više prosečne ocene za članove u odnosu na nečlanove pogotovo na varijabli redovne ishrane, i to u smeru da pojedinci koji nisu članovi planinarskog društva imaju pravilniju ishranu od članova koji jesu članovi planinarskog društva.

- Treća hipoteza, koja se fokusira na povezanost fizičke aktivnosti i redovnosti u ishrani, pokazuju da hipoteza nije opravdana, jer nije pronađena značajna povezanost između fizičke aktivnosti i redovnosti u ishrani kod članova planinarskog društva. Umesto očekivane pozitivne korelacije, kod neplaninara su uočene umerene negativne korelacije između trajanja fizičkih aktivnosti i redovnosti u ishrani. Ovo sugeriše da veća fizička aktivnost može dovesti do nepravilnosti. Zatim, kod muškaraca se javljaju negativne korelacije sa svim aspektima fizičke aktivnosti, što dodatno potkrepljuje ideju da učestalo planinarenje ne doprinosi nužno redovnoj ishrani.

Takođe, pokazuje da ovi rezultati ukazuju da učestalo planinarenje možda ne doprinosi redovnoj ishrani, već može čak voditi ka nepravilnostima.

U jednom naučnom radu (Smith & Thompson, 2020) predstavljeno je kako različite vrste fizičke aktivnosti, uključujući planinarenje, utiču na prehrambene navike i nutritivni status pojedinaca koji se bave outdoor aktivnostima. Istraživanje se fokusira na analizu kako redovno bavljenje fizičkom aktivnošću može pozitivno promeniti prehrambene navike, kao što su učestalost unosa voća i povrća. Planinari na visokim nadmorskim visinama imaju povećane energetske potrebe zbog fizičkih napora i niske oksigenacije, ali u teoriji, u praksi je to malo drugačije.

Unosa energije ograničen zbog smanjenog apetita i problema sa varenjem na velikim nadmorskim visinama i izuzetno visokih napora.

Pored toga, planinari koji se vode iskustvom ne nose velike rezerve vode, jer se koriste na putu glečerskim vodama koje su međutim osiromašene mineralima.

U artiklu "Diet, Supplementation and Nutritional Habits of Climbers in High Mountain Conditions" autora (Ewa Karpecka-Galka, Paulina Mazur-Kurach, Zbigniew Szyguła i Barbara Fraczek), istraživanje je pokazalo da većina planinara nije uspela da zadovolji proračunate i preporučene energetske potrebe putem ishrane.

U svakom slučaju, ovaj rad predstavlja relativno upotrebljive podatke u relaciji planinarenja kao rekreativnog metoda fizičke aktivnosti i ishrane, postoji potreba da se razviju preporuke kako za ishranu tako i planinarenje, u ovom slučaju smernice bi služile članovima planinarskih društava

upoznajući ih sa osnovama ishrane u planinarenju a ujedno poboljšavajući znanje o nutritivnim potrebama pojedinca u planinarenju, kako bi vodili računa o njihovim individualnim potrebama.

Vodeći se takođe artiklom "The Role of Nutrition in Enhancing Performance: The New Science of Fueling Activity", olakšano mi je postavljanje hipoteza i pitanja na koja želim dobiti odgovor u svom radu.

Rad autora (Kathryn L Beck, Jasmine S Thomson, Richard J Swift, and Pamela R von Hurst) ističe ključnu ulogu ishrane u sportu i kako se zahtevi sportista razlikuju u zavisnosti od sporta, ciljeva i okruženja.

Sportisti uvek traže prednost za poboljšanje svojih performansi, a postoji niz dijetetskih strategija koje su dostupne. Ipak, preporuke o ishrani treba individualizovati za svakog sportistu i njihov sport, a davati ih treba od strane odgovarajuće kvalifikovanog stručnjaka kako bi se osiguralo optimalne performanse. Nutritivni dodaci treba da se koriste s oprezom i kao deo sveukupnog plana ishrane i performansi.

Takođe u radu se naglašava važnost individualizovanih nutritivnih saveta, kao i strategija unosa ugljenih hidrata i proteina za poboljšanje performansi.

LITERATURA

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540168/>

<https://www.pioneerpublisher.com/ssspe>

https://www.researchgate.net/publication/374402241_Diet_Supplementation_and_Nutritional_Habits_of_Climbers_in_High_Mountain_Conditions

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-015-0108-5>