



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
UNIVERSITY OF NOVI SAD

ВРХУНСКИ РЕЗУЛТАТИ 2023.

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Објављен рад у часопису *Sports Medicine*,
2023;53(5):1017-1027. DOI: 10.1007/s40279-023-01823-
2.

Објављен рад

Редовни професор Сергеј М. Остојић и асистент Никола Тодоровић

Сврха овог систематског прегледа и мета-анализе је била да се процени ефекат суплементације креатин монохидратом на перформансе издржљивости код тренираних особа. Укупно 13 студија је задовољило све критеријуме подобности и укључено је у овај систематски преглед и мета-анализу. Резултати обједињене мета-анализе су показали незнатну промену у перформансама издржљивости након додавања креатин монохидрата код трениране популације ($p = 0,47$), са тривијалним негативним ефектом (стандардизована средња разлика = $- 0,07$ [95% интервал поверења $- 0,32$ до $0,18$]; $I^2 = 34,75\%$). Даље, након искључивања студија које нису равномерно распоређене око основе дијаграма левка, резултати су били слични (стандардизована средња разлика = $- 0,07$ [95% интервал поверења $- 0,27$ до $0,13$]; $I^2 = 0\%$; $p = 0,49$). Показало се да је суплементација креатин монохидратом неефикасна у циљу унапредјења перформанси издржљивости код трениране популације.

