

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE U STARIJOJ DOBI – MEDICINSKA REKREACIJA ZA STARIJE U POREČU

Sanja Milohanić, bacc. physio.



Tjelesna aktivnost

- bilo koji tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije

Podjela tjelesne aktivnosti:

- vezana uz održavanje kućanstva
- na radnom mjestu
- aktivnosti u transportu
- tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme (tjelovježba)



Tjelovježba

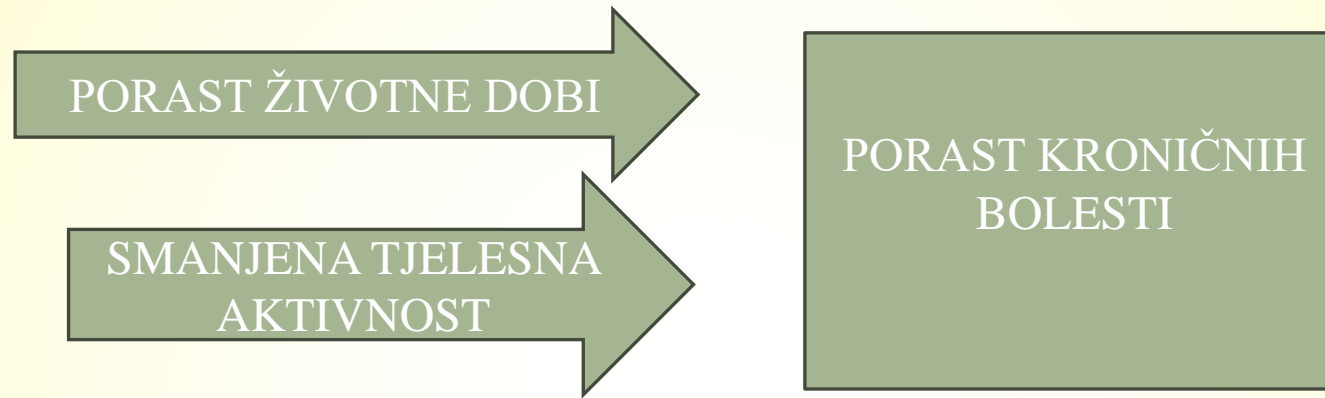
- planirana, strukturirana, ponavljana i svrhovita tjelesna aktivnost s ciljem unaprjeđenja zdravlja i kondicije
- aktivnost u slobodno vrijeme
- tjelesna aktivnost bilo koje domene može se izvršavati s određenim ciljem, odnosno smatrati tjelovježbom



Tjelesna aktivnost u trećoj životnoj dobi

- Poželjno je da starije osobe budu tjelesno aktivne
- Samostalnost u aktivnostima svakodnevnog života (osobna higijena, kuhanje, kućanski poslovi)
- Samostalna aktivna tjelovježba
- Vježbanje pod stručnim vodstvom

Tjelesna aktivnost u trećoj životnoj dobi



- ▶ starost i neaktivnost vode promjenama koje se mogu smanjiti i držati pod kontrolom redovitom tjelesnom aktivnošću
- ▶ umjerena tjelesna aktivnost – smanjuje simptome kroničnih bolesti

Dobrobit tjelovježbe u trećoj životnoj dobi

- opća kondicija (bolja respiracija, snažnija muskulatura, bolja ravnoteža – prevencija pada...)
- smanjenje stope mortaliteta
- održavanje i/ili smanjenje prekomjerne tjelesne težine
- smanjena pojava i progresija nekih bolesti (usporavanje osteoporoze, smanjenje hipertenzije, bolja regulacija razine GUK-a, sprečavanje pojava nekih vrsta karcinoma...)
- bolje raspoloženje
- socijalizacija



Preporučena tjelesna aktivnost

- 150 min tjedno
- umjerena fizička aktivnost (50-70% MHR*)
- Barem 2 puta tjedno vježbe snage
- Pratiti otkucaje srca (manualno)
- formule:

➤ Fox: $220 - \text{broj godina}$

➤ Tanaka formula: $206,9 - (0,67 * \text{broj godina})$

➤ Gulati formula: $206 - (0,88 * \text{broj godina})$

*maximal heart rate



Ograničavajući faktori

- Nedostatak motivacije
- Neugoda, nesigurnost
- Vježbanje nije navika iz ranijih životnih razdoblja
- Kronične bolesti
- Operativni zahvati
- Nemogućnost samostalnog korištenja transporta do dvorane

Sportske aktivnosti u trećoj životnoj dobi

- Nedovoljno istraženo područje
- Boćanje, golf, plivanje, pilates, badminton, „walking football”



Medicinska rekreacija

- Na području grada Poreča provodi se 16 godina program medicinske rekreacije 50+



- Program je sufinanciran od strane grada Poreča, na način da je cjenovno dostupan svima, neovisno o socijalnom statusu



- 9 mjesnih odbora (Poreč – dvorana “Palestra”, m.o. Anke Butorac, Červar, izvan Poreča – Baderna, Fuškulin, Žbandaj, Kukci, Červar, Špadići, Varvari)

Medicinska rekreacija - organizacija

- Stručno vodstvo – fizioterapeut
- 9 mjesnih odbora (Poreč – dvorana “Palestra”, m.o. Anke Butorac, Červar, izvan Poreča – Baderna, Fuškulin, Žbandaj, Kukci, Červar, Špadići, Varvari)
- 12 grupa, većinski žene
- 200-ak redovitih polaznica
- Dob polaznica: 50 – 85 godina



Cilj provođenja medicinske rekreacije

- Potaknuti ljude starije dobi na redovitu fizičku aktivnost, dostupnu u njihovom mjestu prebivališta
- održavanje motoričkih sposobnosti, snage miškulature, balansa i ravnoteže, opsega pokreta, prevencija pada
- Ciljna skupina: srednja i starija životna dob (50 i više godina života)
naglasak na osobe starije od 65 god.



Zaključak



- Redovita umjerena fizička aktivnost - povećane psihofizičke sposobnosti i kvalitetu života osoba starije životne dobi
- Pokretan stariji čovjek - aktivan član društva
- Medicinska rekreacija - konkretan doprinos; dostupan i financijski prihvatljiv različitim dobnim i socijalnim skupinama (50+)
- **DODAJMO ŽIVOT GODINAMA, NE SAMO GODINE ŽIVOTU!**