



Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



O projektu Fit-Old

Fit-Old je 30-mjesečno Erasmus Plus Suradničko partnerstvo između Njemačke, Portugala, Poljske, Hrvatske, Italije, Grčke i Turske za promociju tjelesne aktivnosti i aktivne mobilnosti osoba dobi 60+ godina.

Jedan od osnovnih **ciljeva** Fit-Old projekta bio je **unaprijediti razinu zdravlja starijih osoba primjenom intervencija** u načine mobilnosti starijih osoba.

Više informacija o projektu pronađite na stranici:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Pozadina problema

Tjelesna aktivnost pruža mnoge dobrobiti, uključujući zdravstvene, psihološke, društvene, ekološke i ekonomske dobrobiti. Unatoč dobro poznatim pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti, velik broj ljudi je nedovoljno aktivan, uključujući stariju populaciju.

S obzirom da je tjelesna aktivnost nezamjenjivo sredstvo u prevenciji i liječenju nezaraznih bolesti koje su česte među starijim osobama, poput srčano-žilnih bolesti, šećerne bolesti ili raka, postoji potreba za promocijom tjelesne aktivnosti u osoba ove dobne skupine. **Jedna od mogućih domena promocije tjelesne aktivnosti je dnevna mobilnost.**

Dobrobiti aktivne mobilnosti u starijih

pristup željenim osobama
i mjestima



psihološke dobrobiti →
osjećaj neovisnosti



jačanje mišića i
kostiju, kardio-
vaskularnog i
ukupnog zdravlja



društvena
interakcija,
uključenost u
zajednicu



Preporučena tjelesna aktivnost

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje da bi osobe dobi 65+ godina trebale provoditi:

- barem 150–300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno
- ili barem 75–150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti žustrog intenziteta tjedno
- ili ekvivalentnu kombinaciju aktivnosti umjerenog i žustrog intenziteta tjedno
- aktivnosti za jačanje mišića ≥ 2 dana tjedno
- tjelesnu aktivnost koja unapređuje funkcionalnu ravnotežu i trening jakosti ≥ 3 dana tjedno

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by
the European Union





Sudionici i mjereni pokazatelji

Podaci o tjelesnoj aktivnosti, vremenu provedenom sjedeći, tjelesnom fitnessu, kao i podaci o načinima dnevne mobilnosti i karakteristikama izgrađenog okoliša u susjedstvima u kojima žive prikupljeni su od ukupno 1020 odraslih osoba dobi 60+ godina (prosječna dob 71 godina, 61,3% žene) u šest urbanih područja u Portugalu, Poljskoj, Hrvatskoj, Italiji, Grčkoj i Turskoj. Većina ispitanika imala je visoku razinu formalnog obrazovanja (50,6%) te su živjeli s partnerom/icom (63,4%).

Glavni rezultati i preporuke

TJELESNA AKTIVNOST

61,5% ispitanika doseglo je tjednu razinu tjelesne aktivnosti preporučenu od strane SZO-a

Muškarci su bili značajno više tjelesno aktivni na poslu

Žene su bile značajno više tjelesno aktivne u slobodno vrijeme

Sudionici s višom razinom formalnog obrazovanja bili su više tjelesno aktivni:

- u dnevnoj mobilnosti
- u slobodno vrijeme
- ukupno



Ukupna razina tjelesne aktivnosti bila je značajno viša u sudionika koji žive u područjima s većom povezanošću ulica



U svojoj ukupnoj tjelesnoj aktivnosti, sudionici su bili najaktivniji u aktivnostima u domaćinstvu i vrtu, a najmanje aktivni u dnevnoj mobilnosti!!

Potrebno je skratiti ukupno vrijeme sjedenja!

Osobe koje žive s partnerima provode više vremena u sjedilačkom ponašanju.



Preporuke: • skratiti trajanje ukupnog i kontinuiranog sjedenja • potrebno je promovirati aktivnu dnevnu mobilnost • u urbanističkom planiranju u obzir treba uzimati povezanost ulica • tjelesnu aktivnost treba promovirati u starijih osoba nižeg stupnja formalnog obrazovanja

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.