

## S A D R Ž A J

### UVOD

Svaka osoba je, bez obzira na godine života sposobna za određenu vrstu fizičke aktivnosti. Starost nikako ne predstavlja ograničavajući faktor za vežbanje.

Da bi se neko bavio fizičkim aktivnostima od starijih osoba, neophodno je posetiti lekara. Saveti su vrlo važni i imaju ogroman značaj pri sprovođenju programa za fizičke aktivnosti.

Fizička sposobnost utiče na sposobnost najstarijih osoba da održe nezavistan način života, da zadrže stari posao ako žele i održe visok kvaliteta života.

Velike individualne razlike postoje kod starijih osoba kojima fizička nezavisnost postaje izazov, koji se bore da zadrže posao uprkos fizičkih ograničenja, te onima kojima je izazov održavanje fizičkih sposobnosti na optimalnom nivou.

### FIZIČKA AKTIVNOST KOD STARIJIH OSOBA

Kod starijih osoba obavezno je obaviti snimanje elektrokardiograma u mirovanju i opterećenju (EKG), rendgensko snimanje srca i pluća. Od laboratorijskih analiza neophodno je sprovesti sledeće: kompletna krvna slika, analiza urina, nivo šećera u krvi, kreatinina u serumu i holesterola. U toku primene programa fizičke aktivnosti za starije potrebno je periodično ponoviti testiranja prvenstveno zbog kontrole zdravstvenog stanja i utvrđivanja funkcionalne sposobnosti

Slika 1. Aktivnost ograničenja po starosti i težini ograničenja

Ako u toku fizičkih aktivnosti, odnosno vežbanja dođe do bilo kakvih zdravstvenih poteškoća starije osobe koja se može manifestovati pojavom bola u grudnom košu, ako dođe do otežanog disanja, slabosti itd. odmah treba prekinuti vežbanje i potražiti savet lekara.

U starijem životnom dobu je fizička aktivnost od izuzetnog značaja i mora biti precizno određena, vođena i pod kontrolom edukovanih stručnjaka imajući u vidu da je potreban oprez kod dužine trajanja ali i intenziteta opterećenja. Potrebno je uzeti u obzir sve specifičnosti zdravstvenog stanja i funkcionalne sposobnosti starije osobe. Fizička kativnost bi trebalo da ima kontinuitet, odnosno da se sprovodi najmanje 2-3 puta nedeljno i da traje najmanje 15 minuta a najviše 30 minuta uz nadzor gerontokineziologa i lekara.

Fizičko funkcionisanje starijih i najstarijih osoba može se podeliti u 5 kategorija:

Fizički zavisne starije osobe.

Fizički slabe starije osobe.

Fizički nezavisne starije osobe.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**