

FITNESS U STARIJOJ DOBI



DAMJANIĆ MARTA¹, DODOŠ OLJA¹

¹MEDICINSKI FAKULTET U PULI, SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI

UVOD

Tjelesna aktivnost = kretanje + utrošak energije

Jedna je od osnovnih ljudskih potreba, godine života utječu na smanjenje tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost bitna za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, te pruža osjećaj ugođe i zadovoljstva same osobe.

CILJ

Utvrđiti postoji li ograničenje tjelesne aktivnosti zbog dobi te koje su prednosti individualnih treninga u odnosu na samostalno treniranje.

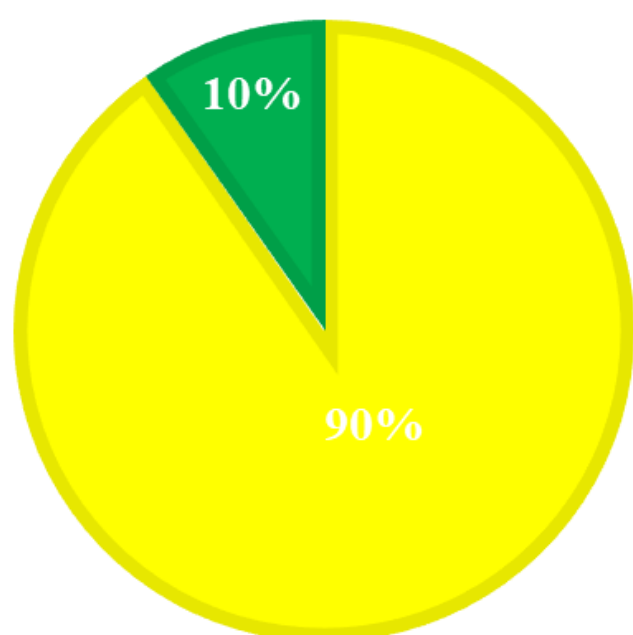
MATERIJALI I METODE

Pregled dokumentacije teretane King Kong Box, elektroničkim i tiskanim zapisima, nastoje se dobiti informacije o učestalosti starijih osoba u teretani te njihov način treniranja na razdoblje od 21.05.2020. do 21.05.2021. godine.

REZULTATI

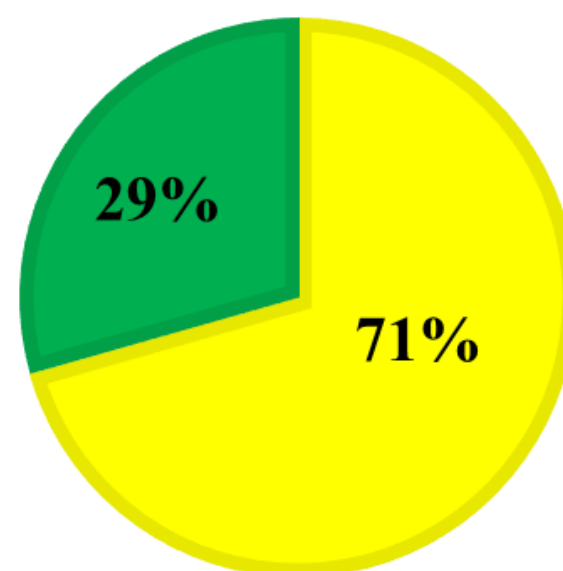
UKUPAN BROJ ČLANOVA U TERETANI

■ Osobe do 65 godina ■ Osobe iznad 65 godina

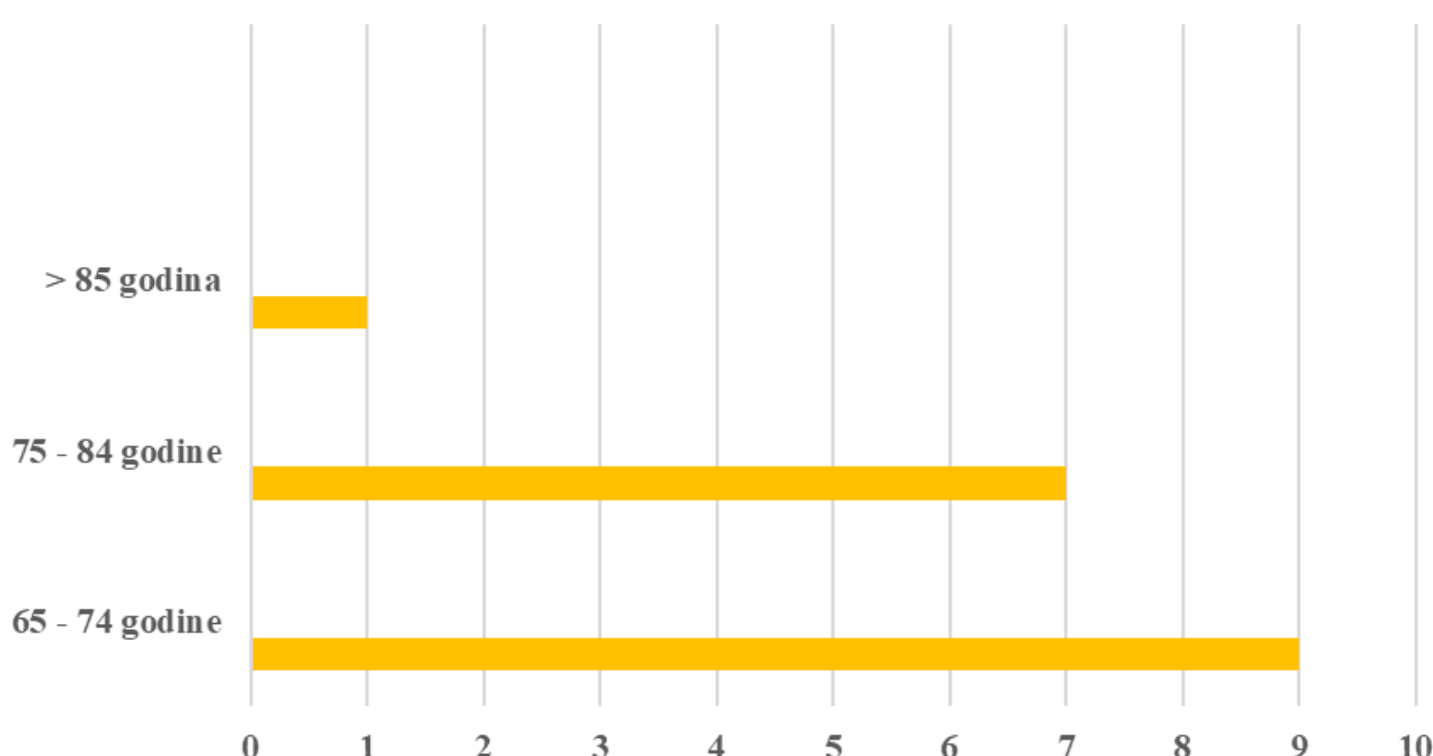


ODNOS SPOLOVA ČLANOVA IZNAD 65 GODINA

■ Žene ■ Muškarci

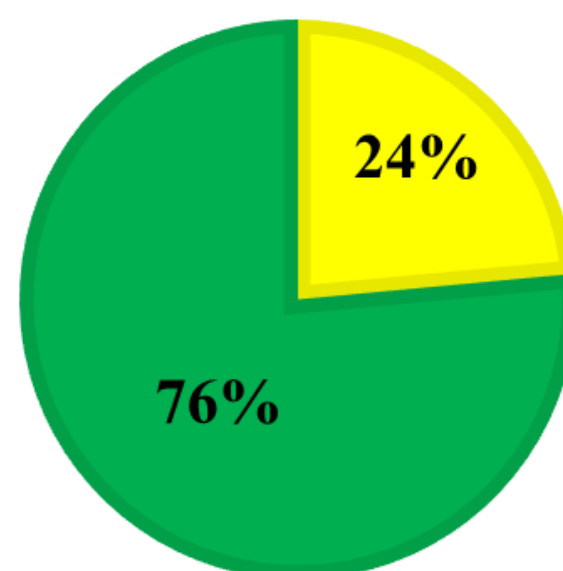


Podijela po dobi



ODNOS INDIVIDUALNI TRENING NAPREMA GRUPNI TRENING

■ Individualni ■ Grupni



Nekoliko najčešćih mitova koji se pojavljuju kao razlozi izbjegavanja fitnessa od strane starijih osoba:

- pokušavati vježbati i ostati zdrav je besmisleno, pad u starijoj dobi je neizbježan.
- starije osobe trebaju prvo posjetiti liječnika pa tek onda krenuti na fitness
- bolesni ljudi ne trebaju vježbati
- oni koji treniraju brže dobiju srčani udar
- oni koji nisu trenirali kad su bili mlađi ne bi trebali ni sada, nema nekog smisla
- vježbanje će uništiti zglobove
- starije osobe su previše slabi da vježbaju

ZAKLJUČAK

Starije osobe se na području grada Pule bave organiziranim tjelesnim aktivnostima, postoje i oni koji se bave tjelesnom aktivnošću u drugim oblicima, vrtlarstvo, šetnje, igre s unucima, i mnoge druge aktivnosti. Pozitivne strane organizirane aktivnosti – u teretani: individualne programe, razgovorom s klijentom bilježe svi bitni podaci o općem zdravstvenom stanju. Inicijalnim treningom odredi se tip treninga i dobije uvid u tjelesne mogućnosti klijenta. Nakon treninga napiše se adekvatna prehrana za svaku pojedinog klijenta s određenim kalorijskim unosom kroz 24 sata. Svaki trening, svako stanje se bilježi i nadopunjava. Negativne strane su cijena i nemogućnost pristupa osobama s invaliditetom.

Ono što je neophodno kako bi se dobili što bolji podatci provesti istraživanje među starijom populacijom putem upitnika kako bi se dobio uvid u kojem smjeru djelovati i potaknuti starije osobe na aktivnosti.