

POVEZANOST FIZIČKE AKTIVNOSTI, KVALITETA SPAVANJA I DEPRESIJE U GERIJATRIJI

Dragana Sredić Cartes^{1,2}, Aleksandra Mikov³, Nataša Milenović³

¹JU Visoka medicinska škola Prijedor, Nikole Pašića 4A Prijedor,
Republika Srpska, Bosna i Hercegovina;

²Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, student doktorskih studija,
Hajduk Veljkova 3, Novi Sad, Republika Srbija

³Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, Hajduk Veljkova 3, Novi Sad,
Republika Srbija

Sažetak. Starenje je kontinuiran proces koji teče od začeća i rođenja do kraja života. Kako svjetska populacija stari, postaje sve važnije razumjeti složene odnose između fizičke aktivnosti i kvaliteta života među starijima. Podaci Ujedinjenih nacija ukazuju na povećanje broja starijih od 2% između 1950. i 2000. godine, sa projekcijama koje procenjuju da će oni činiti 22% ukupne populacije do 2050. godine. Među kritičnim faktorima koji utiču na gerijatrijsko zdravlje su fizička aktivnost, kvalitet sna i mentalno zdravlje, posebno depresija. Ovi elementi su duboko međusobno povezani, pri čemu svaki utiče na druge na značajan način. Istovremeno, starija populacija smanjuje ukupnu fizičku aktivnost, utičući na njihov kvalitet života. Starije odrasle osobe koje su fizički neaktivne obično imaju veće potrebe za zdravstvenom zaštitom, povećane troškove i lošiji kvalitet života u poređenju sa svojim aktivnim vršnjacima. Redovna fizička aktivnost je stoga ključna za promovisanje zdravog starenja i nezavisnosti u gerijatrijskoj populaciji. Pored fizičke aktivnosti, kvalitet sna je još jedan kritični faktor koji može duboko uticati na fizičko i mentalno zdravlje starijih osoba. Pokazalo se da adekvatno učešće u vežbanju poboljšava fiziološke funkcije i odlaže proces starenja, dok takođe poboljšava emocionalnu adaptaciju starijih osoba na starenje kroz povećanu društvenu podršku. Nasuprot tome, fizička neaktivnost je povezana sa različitim negativnim zdravstvenim posledicama, uključujući depresiju, kognitivni pad i povećan rizik od smrtnosti. Starije odrasle osobe koje su fizički neaktivne češće doživljavaju poremećaje spavanja, što može dodatno pogoršati simptome depresije i doprineti smanjenom kvalitetu života. Razumijevanje ovih asocijacija može poslužiti za uvođenje intervencija za poboljšanje kvaliteta života kod starijih osoba.

Ključne riječi: osobe starije životne dobi, fizička aktivnost, san, depresija

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY AND DEPRESSION IN GERIATRIC

Dragana Sredić Cartes^{1,2}, Aleksandra Mikov², Nataša Milenović³

¹PI College of Health Sciences Prijedor, Nikole Pašića 4A, Prijedor,
Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina

² Faculty of Medicine of the University of Novi Sad, PhD student, Hajduk
Veljkova 3, Novi Sad, Republic of Serbia

³Faculty of Medicine, University of Novi Sad Hajduk Veljkova 3, Novi Sad,
Republic of Serbia

Abstract. Aging is a continuous process that runs from conception and birth to the end of life. As the world's population ages, it becomes increasingly important to understand the complex relationships between physical activity and quality of life among the elderly. United Nations figures indicate an increase in the number of elderly people of more than 2% between 1950 and 2000, with projections estimating that they will make up 22% of the total population by 2050. Among the critical factors affecting geriatric health are physical activity, sleep quality, and mental health, especially depression. These elements are deeply interconnected, with each influencing the others in significant ways. At the same time, the elderly population reduces overall physical activity, affecting their quality of life. Older adults who are physically inactive tend to have greater health care needs, increased costs, and poorer quality of life compared to their active peers. Regular physical activity is therefore crucial for promoting healthy aging and independence in the geriatric population. In addition to physical activity, sleep quality is another critical factor that can profoundly affect the physical and mental health of older adults. Adequate participation in exercise has been shown to improve physiological function and delay the aging process, while also improving older adults' emotional adaptation to aging through increased social support. In contrast, physical inactivity is associated with a variety of negative health outcomes, including depression, cognitive decline, and increased risk of mortality. Older adults who are physically inactive are more likely to experience sleep disturbances, which can further worsen depression symptoms and contribute to reduced quality of life. Understanding these associations can serve to introduce interventions to improve the quality of life in the elderly.

Key words: elderly people, physical activity, sleep, depression