

FIZIČKA AKTIVNOST U GERIJATRIJSKOJ POPULACIJI

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

¹Visoka 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 Novi Sad, Hajduk Veljkova 3, Republika Srbija

Sažetak. Starenje populacije predstavlja jedan od najvećih demografskih i zdravstvenih izazova savremenog društva, sa izraženim uticajem na kvalitet života i funkcionalnu sposobnost starijih osoba. Fizička aktivnost je prepoznata kao ključni faktor u očuvanju zdravlja i prevenciji hroničnih bolesti u trećem životnom dobu. Cilj ovog rada bio je da se prikažu mogućnosti i izazovi primjene fizičke aktivnosti u gerijatrijskoj populaciji, sa naglaskom na prepreke i potencijalne pravce unapređenja. Rad je urađen kao pregled relevantne literature sa fokusom na uticaj aerobnih vježbi, treninga snage i vježbi ravnoteže na zdravlje starijih osoba. Rezultati analize ukazuju da redovna i prilagođena fizička aktivnost može značajno smanjiti rizik od sarkopenije, padova, kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, ali i doprinijeti očuvanju kognitivnih funkcija i mentalnog zdravlja. Najčešće prepreke uključuju hronične bolesti, strah od povreda, nedostatak samopouzdanja, ograničene finansijske mogućnosti i neadekvatnu edukaciju zdravstvenih radnika. Diskusija je pokazala da personalizovani programi, bolja dostupnost subvencionisanih aktivnosti u zajednici, upotreba tehnologije i multidisciplinarni pristup predstavljaju najefikasnije strategije za dugoročno uključivanje starijih osoba u fizičku aktivnost. Zaključuje se da fizička aktivnost mora biti sastavni dio gerijatrijske zdravstvene zaštite, jer doprinosi produženju životnog vijeka, očuvanju funkcionalne nezavisnosti i unapređenju kvaliteta života starije populacije.

Ključne riječi: fizička aktivnost, gerijatrijska populacija, zdravo starenje, prepreke, kvalitet života

PHYSICAL ACTIVITY IN THE GERIATRIC POPULATION

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

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

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

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

Abstract. Population aging is one of the major demographic and public health challenges of the 21st century, strongly affecting quality of life and functional capacity in older adults. Physical activity is recognized as a key factor in maintaining health and preventing chronic diseases in the elderly. The aim of this paper was to present the possibilities and challenges of implementing physical activity in the geriatric population, with emphasis on barriers and potential directions for improvement. This study was conducted as a review of relevant literature, focusing on the effects of aerobic exercise, strength training, and balance exercises on the health of older adults. Results indicate that regular and tailored physical activity can significantly reduce the risk of sarcopenia, falls, cardiovascular and metabolic diseases, while also contributing to the preservation of cognitive function and mental health. The most common barriers include chronic illnesses, fear of injury, lack of self-confidence, financial constraints, and insufficient education of healthcare professionals. The discussion highlighted that personalized programs, greater accessibility of subsidized community activities, the use of technology, and a multidisciplinary approach represent the most effective strategies for long-term engagement of older adults in physical activity. It is concluded that physical activity must be an integral part of geriatric healthcare, as it contributes to prolonged life expectancy, preservation of functional independence, and improvement of quality of life in the elderly population.

Key words: physical activity, geriatric population, healthy aging, barriers, quality of life