

Medicinski fakultet u Rijeci

## IZVEDBENI NASTAVNI PLAN 2023/2024

Za kolegij

# Fizička aktivnost i zdravo starenje

Studij:	<b>Medicina (R)</b> (izborni) Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij
Katedra:	<b>Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju</b>
Nositelj kolegija:	<b>izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing.</b>
Godina studija:	<b>1</b>
ECTS:	<b>1.5</b>
Stimulativni ECTS:	<b>0 (0.00%)</b>
Strani jezik:	<b>Ne</b>

## Podaci o kolegiju:

Kolegij Fizička aktivnost i zdravo starenje izborni je predmet na I. godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija medicina koji se održava u II. semestru, a sastoji se od 5 sati predavanja, 5 sati vježbi i 15 sati seminara, te ukupno iznosi **1,5 ECTS**. Kolegij se izvodi u predavaonama Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

Cilj predmeta Fizička aktivnost i zdravo starenje je potaknuti studente na promišljanje o važnosti prakticiranja fizičke aktivnosti kao dijela promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi. Starenje je normalan fiziološki proces svakog živog bića, a fizička aktivnost ima pozitivan učinak u prevenciji bolesti, održavanju zdravlja i većoj kvaliteti života. Prema istraživanjima i demografskim podacima, starenje stanovništva je prisutno u svim razvijenim zemljama što posljedično dovodi do povećanja zdravstvenih potreba stanovnika. Nadalje, cilj predmeta je obuhvatiti teorijsku i praktičnu primjenu znanja i metoda istraživanja kao i mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti usmjerene na zdravo starenje.

### Sadržaj predmeta je sljedeći:

Sadržaj kolegija obuhvaća fizičku aktivnost kao jednu od segmenata promocije zdravlja, prvenstveno u starijoj životnoj dobi, specifične potrebe starije populacije, personalizirani pristup te klasifikaciju mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi. Studenti će tijekom kolegija i kritički prosuđivati dobivene rezultate te ih povezati sa načinom života. U okviru seminara i vježbi sudjelovati će u radu organiziranih vježbi za osobe starije životne dobi koje se kontinuirano provode te moći kreirati dio personaliziranih aktivnosti

## ISHODI UČENJA ZA PREDMET:

### I. KOGNITIVNA DOMENA - ZNANJE

Na kraju kolegija se od studenata očekuje da mogu:

1. Objasniti važnost prevencije bolesti i promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi
2. Razlikovati vrste fizičke aktivnosti za svaku pojedinu životnu dob
3. Opisati specifične potrebe osoba starije životne dobi
4. Predložiti mjere za provjeru i praćenje učinkovitosti vježbanja

### II. PSIOMOTORIČKA DOMENA - VJEŠTINE

Na kraju kolegija student će moći

1. pripremiti vježbe prilagođene dobi i pojedinoj osobi (personalizirani pristup) te osmisliti način praćenja učinka
2. Povezati utjecaj fizičke aktivnosti sa emocionalnim napretkom (prepoznati društvenu komponentu vježbanja u grupi)
3. povezati teoriju i praksu prilikom promocije zdravlja u zajednici, prepoznati javnozdravstvenu intervenciju te je moći evaluirati.

## Popis obvezne ispitne literature:

1. World Health Organization, World report on ageing and health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Date: mISBN 978 92 4 156504 2, Geneva 2015.
2. Comunication from the European Commission - The demographic future of Europe - from challenge to opportunity. COM(2006) 571 final. Brussels: European Commission; 2006.
3. Duraković Z i sur. Gerijatrija-Medicina starije dobi. Zagreb; CT poslovne informacije; 2007.

## Popis dopunske literature:

1. The Swedish National Institute of Public Health Healthy Ageing- A Challenge for Europe R 2006:29 ISSN: 1651-8624
2. Urban Health Centres Europe- UHCE, dostupno na <https://www.age-platform.eu/project/urban-health-centres-europe-uhce>

Odabrani članci iz relevantne literature slobodno dostupni na Internetu.

## Nastavni plan:

### Predavanja popis (s naslovima i pojašnjenjem):

#### **Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav**

navesti I sažeti osnovne karakteristike starenja stanovništva te opisati utjecaj na zdravstveni sustav

#### **Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje**

Identificirati najznačajnije čimbenike koji utječu na zdravlje I starenje

#### **Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje**

razlikovati vrste fizičke aktivnosti te utjecaj na zdravlje

#### **Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici**

Identificirati načine promocije zdravlja u zajednici

#### **Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi**

Opisati načine personaliziranog pristupa u promociji zdravlja I prevenciji bolesti na populacijskoj razini

### Seminari popis (s naslovima i pojašnjenjem):

#### **. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno)**

Ocijeniti dobivene rezultate I zaključiti koliki je utjecaj tjelesne aktivnosti na pojedine domene zdravlja, Raspraviti o svim domenama zdravlja, opisati međusobnu ovisnost te kritički raspravljati o temama.

### Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

#### **Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi**

Provesti I osmisliti načine vrednovanja učinkovitosti tjelesne aktivnosti na zdravlje (terenski rad) putem mjerenja te sintetizirati rezultate

## Obveze studenata:

Student je obavezan pripremiti gradivo o kojem se raspravlja na predavanjima i seminarima. Nastavnik ocjenjuje sudjelovanje studenta u radu seminara (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). "Zarađeni" bodovi pribrajaju se bodovima dobivenim na završnom ispitu iz dotičnog predmeta. Ispit se provodi u pisanom obliku.

## Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

### **ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:**

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem **Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci**, te prema **Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Medicinskom fakultetu u Rijeci** (usvojenog na Fakultetskom vijeću Medicinskog fakulteta u Rijeci).

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 80 bodova (kreiranje I plan istraživanja, izrada pisanog seminarskog rada te prezentacija rezultata), a na završnom ispitu 20 bodova.

Na završnom ispitu provjeravaju se ključne, specifične kompetencije. **Završni test ima 10 pitanja, a bodovi se dobivaju kada student pozitivno riješi najmanje 50% testa.**

### **Tko može pristupiti završnom ispitu:**

- **Studenti koji su tijekom nastave ostvarili minimalno 50% bodova (25 bodova)** obavezno pristupaju završnom test-ispitu u kojem dobivaju dodatne bodove.

### **Tko ne može pristupiti završnom ispitu:**

- **Studenti koji su tijekom nastave ostvarili 0 do 49,9 bodova ili koji imaju 30% i više izostanaka s nastave.** Takav student je **neuspješan (1) F** i ne može izaći na završni ispit, tj. mora predmet ponovno upisati naredne akademske godine.

I. **Konačna ocjena** je zbroj ECTS ocjene ostvarene tijekom nastave i na završnom ispitu:

<b>Konačna ocjena</b>	
A (90-100%)	izvrstan (5)
B (75-89,9%)	vrlo-dobar (4)
C (60-74,5%)	dobar (3)
D (50-59,9%)	dovoljan (2)
F ( <b>0-49,9%</b> ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti na završnom ispitu)	nedovoljan (1)

## **Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

Nastava se izvodi u obliku predavanja, vježbi i seminara.

Aktivno sudjelovanje studenta u nastavnom programu nastoji se postići praktičnim sudjelovanjem i istraživanjem učinkovitosti tjelesne aktivnosti na pojedine čimbenike starenja i kvalitete života te se student nastoji aktivno uključiti u razmišljanje o tematskoj problematici.

Seminari studente pripremaju za samostalno rješavanje problema i integrativno promišljanje. Kroz seminare studenti će biti upoznati s načinima prevencije najznačajnijih zdravstvenih problema današnjice.

Student je obvezan pripremiti gradivo o kojem se raspravlja na predavanjima i seminarima. Sudjelovanje studenta u radu seminara se ocjenjuje (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). "Zarađeni" bodovi pribrajaju se bodovima dobivenim na završnom ispitu iz dotičnog predmeta.

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2023/2024

Fizička aktivnost i zdravo starenje

<b>Predavanja</b> (mjesto i vrijeme / grupa)	<b>Vježbe</b> (mjesto i vrijeme / grupa)	<b>Seminari</b> (mjesto i vrijeme / grupa)
<b>16.05.2024</b>		
Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (13:30 - 16:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul> Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (13:30 - 16:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul> Fizička aktivnost i dobiti za zdravlje: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (13:30 - 16:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul>		
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. <sup>[335]</sup>		
<b>23.05.2024</b>		
Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (12:30 - 14:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul> Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (12:30 - 14:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul>		
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. <sup>[335]</sup>		
<b>27.05.2024</b>		
	Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 18:00) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul>	
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. <sup>[335]</sup>		
<b>29.05.2024</b>		
	Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (15:30 - 18:30) <sup>[335]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul>	
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. <sup>[335]</sup>		
<b>10.06.2024</b>		
		. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none"><li>• P01 (11:00 - 14:30) <sup>[1495]</sup><ul style="list-style-type: none"><li>◦ FAZS</li></ul></li></ul>

Marinović Glavić Mihaela [1495]		
<b>11.06.2024</b>		
		. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none"> <li>• P06 (12:00 - 15:00) [334] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ FAZS</li> </ul> </li> </ul>
Juraga Denis, mag. sanit. ing. [334]		
<b>12.06.2024</b>		
		. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): <ul style="list-style-type: none"> <li>• P08 (13:00 - 16:00) [335] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ FAZS</li> </ul> </li> </ul>
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		

### Popis predavanja, seminara i vježbi:

PREDAVANJA (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav	1	ONLINE
Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje	1	ONLINE
Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje	1	ONLINE
Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici	1	ONLINE
Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi	1	ONLINE

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi	5	ONLINE

SEMINARI (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
. Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno)	15	P01 P06 P08

### ISPITNI TERMINI (završni ispit):

---