Faculty of Medicine in Rijeka

Curriculum
2025/2026

For course

Fizička aktivnost i zdravo starenje

Study program:	**Medicina (R)** (elective) University integrated undergraduate and graduate study
Department:	**Department of Social Medicine and Epidemiology**
Course coordinator:	**izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing.**
Year of study:	**1**
ECTS:	**1.5**
Incentive ECTS:	**0 (0.00%)**
Foreign language:	**No**

Course information:

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.PSIHOMOTORIČKA 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.

List of assigned reading:

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.

List of optional reading:

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.

Curriculum:

Lectures list (with titles and explanation):

P 1 Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav

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

P2 Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje

Identificirati najznačajnije čimbenike koji utječu na zdravlje I starenje

P 3 Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje

razlikovati vrste fizičke aktivnosti te utjecaj na zdravlje

P 4 Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici

Identificirati načine promocije zdravlja u zajednici

P 5 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

Seminars list (with titles and explanation):

S 1 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.

Practicals list (with titles and explanation):

V 1 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

Student obligations:

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.

Exam (exam taking, description of the written/oral/practical part of the exam, point distribution, grading criteria):

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 rad ate 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:

Konačna ocjena	
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 (**0**-49,9% 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)

Other notes (related to the course) important for students:

Nastava se izvodi u obliku predavanja, vježbi i seminara.

Aktivno sudjelovanje studenta u nastavnom programu nastoji se postići praktičnim sudjelovanjem I istraživanjem učinkovitoti 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.

COURSE HOURS 2025/2026

Fizička aktivnost i zdravo starenje

Lectures (Place and time or group)	**Practicals** (Place and time or group)	**Seminars** (Place and time or group)
11.05.2026		

P 1 Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav:
• P07 (13:00 - 16:00) [335]
  ○ FAZS
 	
P2 Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje:
• P07 (13:00 - 16:00) [335]
  ○ FAZS
 	
P 3 Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje:
• P07 (13:00 - 16:00) [335]
  ○ FAZS
 	
P 4 Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici:
• P07 (13:00 - 16:00) [335]
  ○ FAZS
 	
P 5 Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi:
• P07 (13:00 - 16:00) [335]
  ○ FAZS		

izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
13.05.2026		
		S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): • ONLINE (16:00 - 18:30) [335] ○ FAZS
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
18.05.2026		
	V 1 Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: • Department of Social Medicine and Epidemiology - Library (13:00 - 15:00) [335] ○ FAZS	
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
20.05.2026		
		S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): • ONLINE (16:00 - 18:00) [335] ○ FAZS

izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
21.05.2026		
		S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): • ONLINE (13:00 - 16:30) [335] ◦ FAZS
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
25.05.2026		
	V 1 Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: • Department of Social Medicine and Epidemiology - Library (16:00 - 18:00) [335] ◦ FAZS	
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
26.05.2026		
		S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno): • ONLINE (11:00 - 15:00) [335] ◦ FAZS
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		
27.05.2026		
	V 1 Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi: • ONLINE (16:30 - 17:30) [335] ◦ FAZS	
izv. prof. dr. sc. Bilajac Lovorka, dipl. sanit. ing. [335]		

List of lectures, seminars and practicals:

LECTURES (TOPIC)	Number of hours	Location
P 1 Starenje stanovništva i izazovi za zdravstveni sustav	1	P07
P2 Specifične potrebe starije populacije I zdravo starenje	1	P07
P 3 Fizička aktivnost i dobrobiti za zdravlje	1	P07
P 4 Promocija fizičke aktivnosti I zdravlja u zajednici	1	P07
P 5 Personalizirani pristup te klasifikacija mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi	1	P07

PRACTICALS (TOPIC)	Number of hours	Location

V 1 Metode istraživanja I mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi	5	Department of Social Medicine and Epidemiology - Library ONLINE

SEMINARS (TOPIC)	Number of hours	Location
S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno)	15	ONLINE

EXAM DATES (final exam):