

Medicinski fakultet u Rijeci

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN 2025/2026

Za kolegij

Fizička aktivnost i zdravo starenje

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

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. Communication 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):

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

Seminari popis (s naslovima i pojašnjenjem):

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.

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

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

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-isputu 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)

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 obavezan 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 2025/2026

Fizička aktivnost i zdravo starenje

Predavanja (mjesto i vrijeme / grupa)	Vježbe (mjesto i vrijeme / grupa)	Seminari (mjesto i vrijeme / grupa)
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: • Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju - Biblioteka (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: • Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju - Biblioteka (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]		

Popis predavanja, seminara i vježbi:

PREDAVANJA (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
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
VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
V 1 Metode istraživanja i mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti osoba starije životne dobi	5	Katedra za socijalnu medicinu i epidemiologiju - Biblioteka ONLINE

SEMINARI (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
S 1 Procjena utjecaja fizičke aktivnosti na različite domene zdravlja (fizičko, psihičko I društveno)	15	ONLINE

ISPITNI TERMINI (završni ispit):
