

Orni za vježbanje i u trećoj dobi

Projekat Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje obuhvatio nekoliko desetina Nikšićana starijih od 55 godine

Moj život nije prestao kada sam otišla u penziju, kaže Nikšićanka Milijanka Vuković, zbog čega se i prijavila za projekat nikšićkog Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje čiji je cilj da se fizičkom aktivnošću poboljša zdravlje. Riječ je o projektu "EPA-SI-OP" koji je odobrilo i finansira ga Ministarstvo nauke. "Pola života se bavim rekreacijom i smatram da mi je u ovom dobu ona potrebna nego kada sam bila mlada - da bih održavala kosti i kičmu koja je počela da biva ugrožena. Ideja je fantastična. Oduševljena sam, jer iako

sam se mnogo bavila rekreacijom, prvi put će stručni ljudi raditi sa nama", kazala je Vuković nakon dogovornog časa.

Njeno oduševljenje dijelili su i ostali učesnici projekta, osobe starije od 55 godina, koje će se pola godine družiti i vježbati pod nadzorom zaposlenih na Fakultetu.

Kako je objasnila mr Marina Vukotić, riječ je o projektu kojim žele da utvrde efekte tjelesnog vježbanja na inkluziju osoba starije dobi.

"Tokom projekta biće urađen i trenutni presjek stanja kada je uključenost starijih osoba u sistematskim tjelesnim aktivnostima u pita-



Učesnici programa - Foto: Privatna Arhiva

nju, putem međunarodnog standardizovanog upitnika".

Interesovanje Nikšićana premašilo je očekivanja, pa na Fakultetu kažu da im je žao što ovoga puta vrata ni-festu mogli da otvore za veći broj ljudi.

"Imamo tri grupe Đ jednu koja će trenirati i drugu koja će imati organizovana druženja. U te dvije grupe je uključeno po pet muškaraca i po 10 žena. Treća grupa je kontrolna i tu se nalazi 20 dama i 10 muškaraca", objasnila je Vukotić.

Najveće interesovanje je bilo za grupu za trening. Zato Milijanka Vuković nije krila zadovoljstvo što je baš ona član te grupe. Kao i Branka Drobňak i Cica Stijepović.

"Uvijek sam se bavila sportom. Sad sam član veterana Nikšića. Volim to. Puno znači to što ćemo trenirati uz stručne ljude. Baš sam zadovoljna zbog toga", kazala je Drobňak.

"Prijavila sam se preventivno zbog zdravlja. Volim sport, volim druženje. Očekujem da i dalje ostanem aktivni", rekla je Stijepović.

Blagoje Đukanović i Branimir Zečević su u grupi za



Sa treninga - Foto: Svetlana Mandić

druženje.

"Više sam se prijavio zbog druženja nego zbog toga što mogu dati doprinos u fizičkom vježbanju, mada volim i da vježbam. Sada je trend upražnjavanje zdravih stilova života i neka fizička aktivnost, pa makar to bila i šetnja. Mislim da je ovo prava stvar i da je možda trebalo

i ranije organizovati", kazao je Đukanović.

"Prijavio sam se da bih svoje slobodno vrijeme iskoristio što bolje i da mi nije dosadno. Kratko i jasno, da bih produžio život. Inicijativa je fenomenalna", poručio je Zečević.

Dekan Fakulteta prof. dr Stevo Popović kazao je da

je projekat novina u Crnoj Gori i da mu je drago što su pokretači toga.

On je ocijenio da mnogi pripadnici treće dobi ne mogu da treniraju iako bi željeli, zbog toga što nemaju gdje ili nijesu u mogućnosti da plate mjesečnu članarinu.

Popović je istakao da se nada da će priča o rekreaci-

Trening utiče na pamćenje i raspoloženje

Vukotić je pojasnila da će tokom projekta dobiti relevantne podatke o tome u kojoj mjeri tjelesna aktivnost može uticati na inkluziju osoba starije dobi.

"Očekivani rezultati projekta se ogledaju, prije svega, u prepoznavanju neaktivnog stila života osoba starije dobi i uvođenju adekvatnih mjera koje bi dovele do poboljšanja i utvrđivanje efekata tjelesne aktivnosti kada su u pitanju društvena umreženost i podrška, usamljenost i društvena izolacija, kvalitet društvenih odnosa, društvene mogućnosti, kao i podizanje svijesti kada je fizička aktivnost u pitanju".

Vukotićeva ističe i da treniranje u društvu i pozitivnom okruženju doprinosi pozitivnom uticaju na pamćenje, sposobnost inicijative, raspoloženje i doživljaj zdravlja.

"Fizička aktivnost može da spriječi razvoj i poboljša funkcije kod osoba sa demencijom. Treba istaknuti da je svaka osoba, bez obzira na hronološku dob, sposobna za određenu vrstu fizičke aktivnosti i da starost nikako ne bi smjela predstavljati ograničavajući faktor za vježbanje".

ji osoba starijih od 55 godina biti nastavljena i nakon okončanja projekta.

"U Evropi se dosta ulaže u treće doba i njihove aktivnosti i drago mi je da smo i mi to počeli da mijenjamo. Do sada smo uglavnom bili usmjereni na sport, a sada smo promijenili strategiju i odlučili da se bavimo preven-

cijom Đ javnim zdravljem i aktivnostima u poboljšanju zdravlja. Nadam se da ćemo učesnici projekta, kao i mi sami, naše znanje iskoristiti na najbolji mogući način".

Na čelu projekta nalaze se Popović i prof. dr Duško Bjelica, sa saradnicama u nastavi Marinom Vukotić i Goricom Zorić.