

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



Senior Fitness Test
SOFTWARE

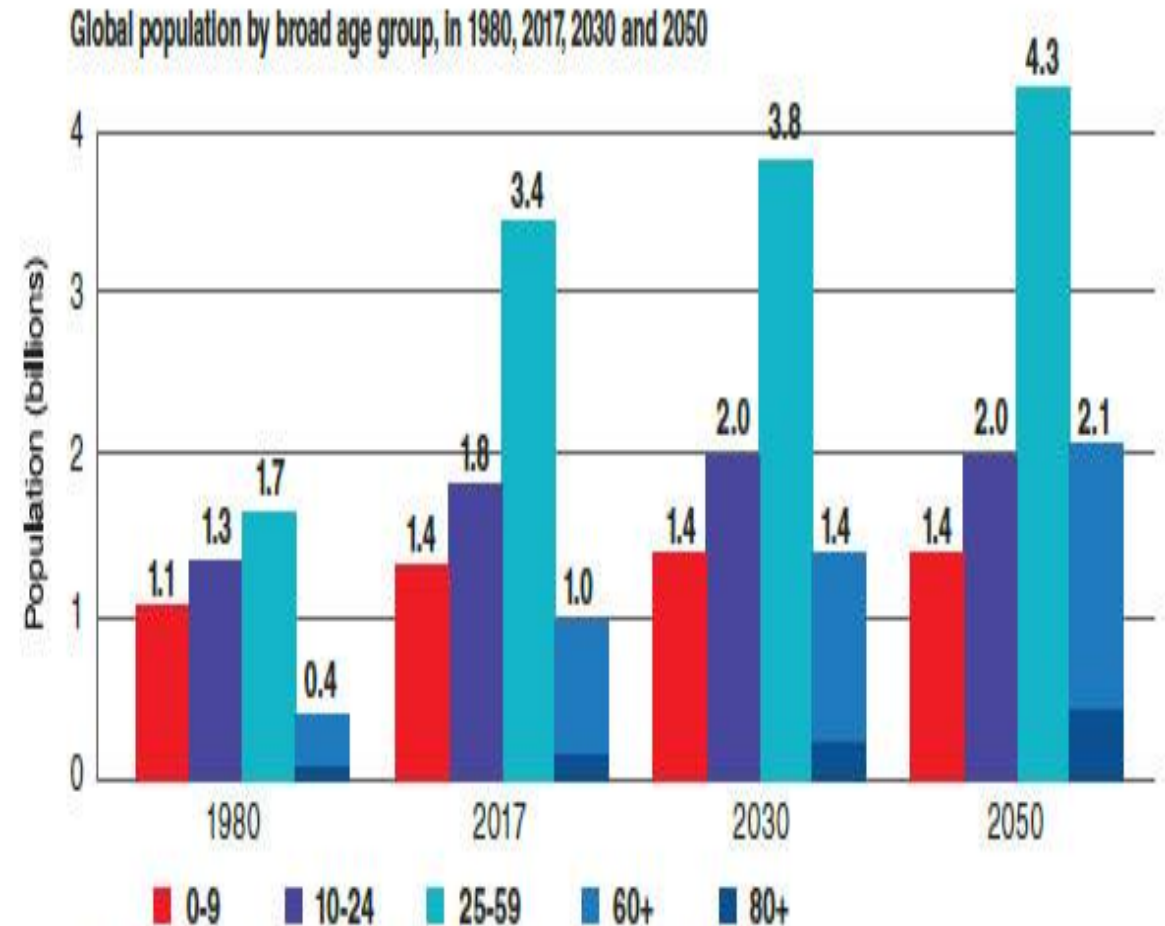
Digitalna rešenja za uspešna povezivanja nauke i privrede

3. SAJAM NAUKA ZA PRIVREDU

Novi Sad, 2019.

An aging world

✓ Prema novim projekcijama Ujedinjenih nacija, broj osoba preko 60 godina starosti biće i više nego udvostručen do 2050. godine (WHO, 2015; United Nation, 2017)



Data source: United Nations (2017). World Population Prospects: the 2017 Revision

ZDRAVO STARENJE – Healthy aging

- ✓ **aktivan životni vek** = životni vek **bez invaliditeta** u aktivnostima dnevnog života (WHO,2015)
- ✓ predstavlja pojam koji opisuje značaj kvaliteta života (**Quality of Life – QoL**) starih ljudi i sve neophodne elemente koji doprinose kvalitetnom življenju a ne „preživljavanju” u periodu trećeg doba (Rowe & Kahn, 1987; Rowe & Kahn, 1997; Spirduso, 2005).

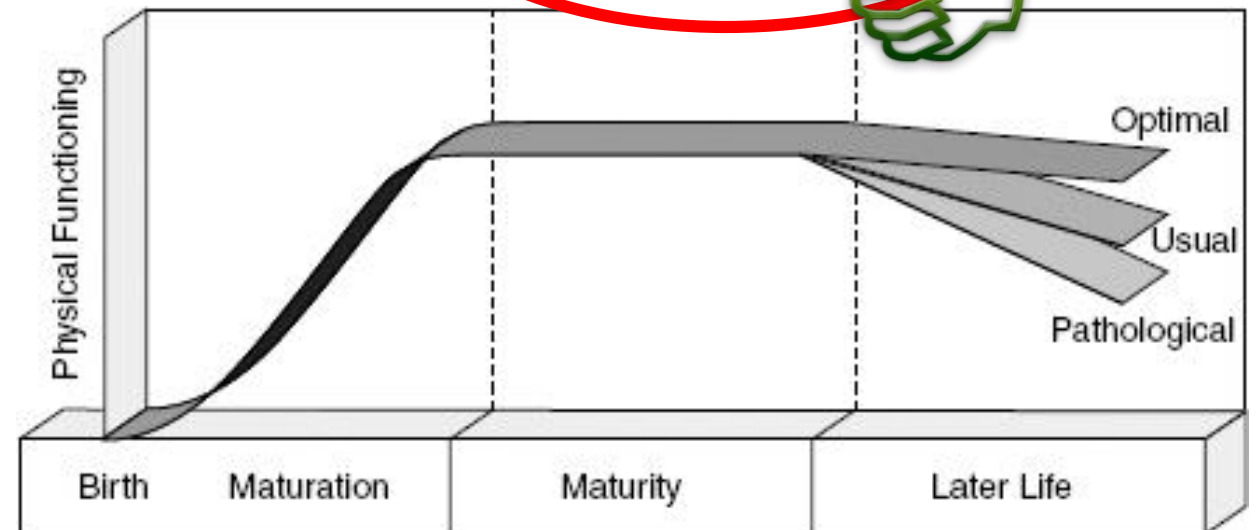
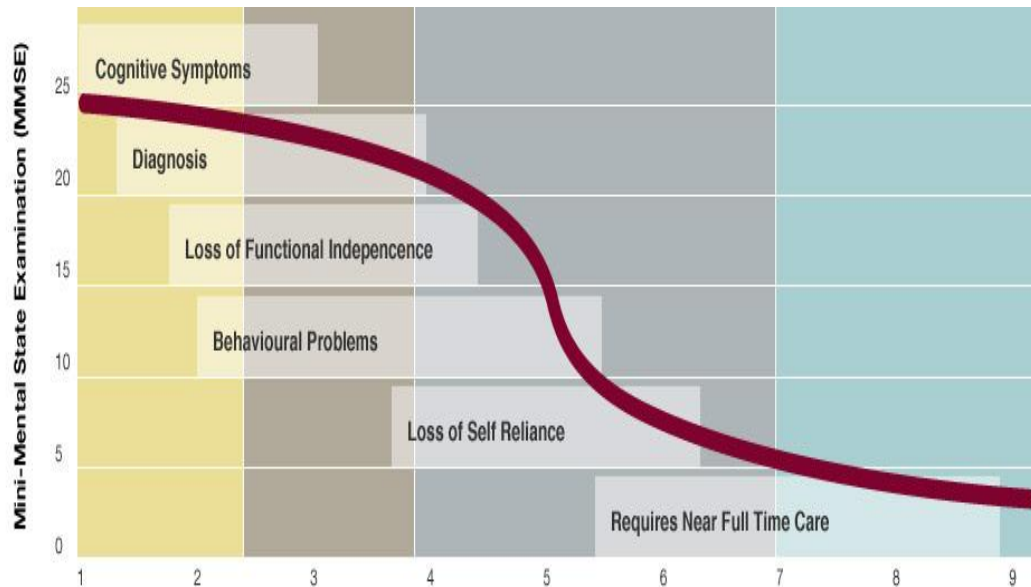


HRONOLOŠKI I FUNKCIONALNI ASPEKTI STARENJA

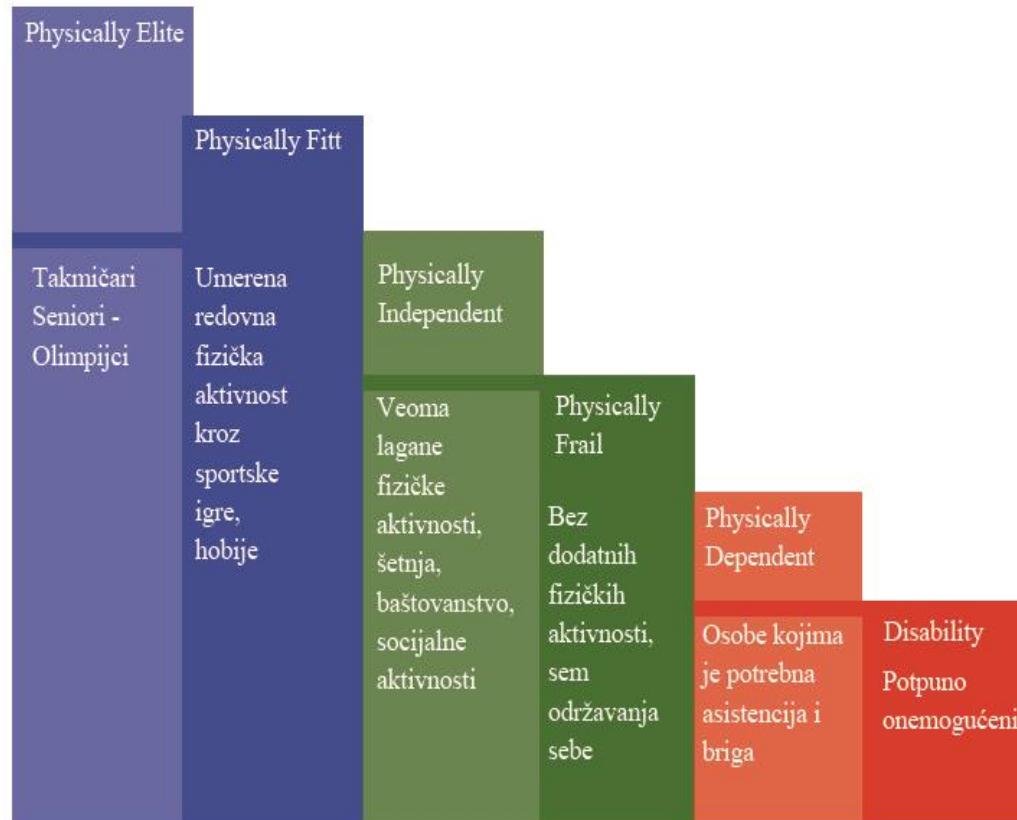
**PATOLOŠKO
STARENJE**

**NORMALNO
STARENJE**

**ZDRAVO
STARENJE**



FUNKCIONALNI ASPEKTI STARENJA



Functional understanding of old age (Spiridouso, 1995)

AGEING and HEALTH



Between 2000 and 2050, the number of people aged 60 and over is expected to double

In 2050, more than 1 in 5 people will be 60 years or older.



By 2050, 80% of older people will be living in low- and middle-income countries.

▶ EVERY OLDER PERSON IS DIFFERENT



Some have the level of functioning of a 30 year old.



Some require full time assistance for basic everyday tasks.

Health is crucial to how we experience older age.

▶ WHAT INFLUENCES HEALTH IN OLDER AGE



▶ WHAT IS NEEDED FOR HEALTHY AGEING

A change in the way we think about ageing and older people

Creation of age-friendly environments

Alignment of health systems to the needs of older people

Development of systems for long-term care

Healthy Ageing...being able to do the things we value for as long as possible #yearsahead



Životna sredina



Način stanovanja



Ishrana



Uslovi rada



Socio-ekonomski faktori



Fizička neaktivnost (sedentarni način života)

Senior fitness test Softver (SFT Software)

- ✓ Predstavlja digitalno rešenje baterije testova kojima se procenjuje fizički kapacitet starijih ljudi za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.
- ✓ Testovi iz SFT baterije predstavljaju presek svih najvažnijih komponenti povezanih sa **samostalnim funkcionisanjem u starosti**.
- ✓ Dok starimo, želimo da zadržimo snagu, izdržljivost, fleksibilnost i pokretljivost **da bismo ostali aktivni i samostalni**.
- ✓ Test procenjuje starije ljude koji samostalno žive a imaju od 60 do 90 i više godina i razne nivoe sposobnosti, od onih koji su na granici slabosti do onih veoma fit (Rikli&Jones, 2013).
- ✓ Cilj digitalnog rešenja SFT Sofver je **unapređenje kvaliteta života** kod osoba treće dobi



Senior fitness test Softver (SFT Software)

- Jednostavna i ekonomična metoda, praktično primenljiva na populaciju između 60 i 90 godina i služi za procenu parametara fizičkog fitnesa za pokretljivost starijih ljudi
- SFT testovima se naročito mere fizički atributi (snaga, izdržljivost, fleksibilnost, agilnost i ravnoteža) neophodni za izvođenje svakodnevnih aktivnosti
- Bezbedan i prijatan način testiranja starije populacije
- SFT sadrži referentne standarde fizičkog fitnesa
- Mogućnost upoređivanja individualnih rezultata na svakom testu sa rezultatima drugih ljudi istih godina i pola putem normativnih percentilnih tabela



Baterija SFT testova

- ✓ 30-sekundni test ustajanja sa stolice
- ✓ 30-sekundni test ručnog pregiba
- ✓ 2-minutni step test
- ✓ Test pretklona na stolici
- ✓ Test pokretljivosti ruku i ramena
- ✓ Test 2,44 m
- ✓ Merenje visine i težine
- ✓ Dinamometrija



30-sekundni test ustajanja sa stolice

- **Cilj**

Procena snage donjeg dela tela neophodne za obavljanje brojnih zadataka kao što su korišćenje stepenica, pešačenje i ustajanje sa stolice ili iz kade i automobila (veća sposobnost u izvođenju ove vežbe može da smanji rizik od pada)

Oprema:

Stolica sa ravnim naslonom (43 cm), štoperica

- Rezultat je broj ustajanja urađenih za 30 sekundi.



30-sekundni test ručnog pregiba

- **Cilj**

Procena snage gornjeg dela tela neophodne za obavljanje kućnih i drugih aktivnosti koje obuhvataju podizanje i nošenje stvari kao što su namirnice, koferi i unučići.

Oprema:

Prava ili sklopiva stolica bez rukohvata, štoperica, bučice od 2,3 kg za žene i 3,6 kg za muškarce

- Rezultat je broj pregiba za 30 sekundi



2-minutni step test

- Test aerobne izdržljivosti
- Cilj
- Održavanje adekvatnog nivoa aerobne izdržljivosti i smanjivanje rizika od zdravstvenih problema kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, gojaznost, visok krvni pritisak i neki oblici raka.

Oprema:

Ručni brojač, štoperica, metar ili gajtan 80 cm, lepljiva traka

- Rezultat je broj celih koraka napravljenih za 2 minuta



Test pretklona na stolici

Cilj:

- Procena fleksibilnosti donjih ekstremiteta koja je važna za dobro držanje tela, normalan hod i razne zadatke pokretljivosti kao što su ulaznje i izlaznje u kadu ili automobil.

Oprema:

Sklopiva stolica sa sedištem visine 43 cm koja se neće nagnjati napred ili klizati unazad (postavljena uza zid), lenjir od 50 cm, goniometar

- Posle dva probna pokušaja rade se dva test pokušaja i evidentira rezultat najbližoj polovini 1 cm. Sredina vrha obuće predstavlja nulu. Upisuje se minus (-) (negativan rezultat) ako je pretklon kraći od vrha obuće, plus (+) (pozitivan rezultat) ako pretklon prelazi vrh obuće, a ako srednji prsti na rukama dodiruju vrh obuće rezultat je 0.



Test pokretljivosti ruku i ramena

- **Cilj**
- Procena pokretljivosti gornjih ekstremiteta (ramena) koja je važna za zadatke kao što su češljanje, navlačenje odeće preko glave i dohvatanje sigurnosnog pojasa.
- Oprema:
- Lenjir
 - Posle dva probna pokušaja rade se dva test pokušaja i meri rastojanje između srednjeg prsta obe ruke.
 - Evidentira se bolji rezultat najbližoj polovini 1 cm merenjem poklapanja ili rastojanja između vrhova dva srednja prsta. Negativni rezultati (-) znače da se srednji prsti ne dodiruju; pozitivni rezultati (+) pokazuju koliko se prsti preklapaju. Rezultat je 0 ako se prsti jedva dodiruju



Test 2,44 m

- **Cilj**
- Procena agilnosti i dinamičke ravnoteže važne na zadacima koji zahtevaju brzo manevrisanje kao što je blagovremeni izlazak iz autobusa, ustajanje radi obavljanja nekog posla u kuhinji, odlaska do kupatila ili javljanja na telefon.

Oprema:

Sklopiva stolica sa sedištem visine 43 cm, štoperica, metar, čunj (ili sličan marker)

- Posle jednog probnog pokušaja rade se dva test pokušaja. Rezultat je bolji od dva pokušaja, najbližoj desetinki sekunde.



Merenje telesne visine i telesne težine i izračunavanje indeksa telesne mase (BMI)

- Cilj
- Procena telesne težine u odnosu na visinu zbog značaja regulisanja težine radi funkcionalne pokretljivosti.

Oprema:

Vaga, prenosivi (sklopivi) antropometar ili visinomer



Body mass index ili indeks telesne mase (BMI)

Body mass index ili indeks telesne mase (BMI) se dobija sledećom formulom: telesna težina (kg) : telesna visina (m)² = BMI

Telesna težina izražena u kilogramima deli se sa telesnom visinom izraženom u metrima na kvadrat.

Tumačenje vrednosti BMI:

19-25 Normalan raspon

≥26 Prekomerna težina; povezana sa povećanim rizikom od bolesti i gubitkom pokretljivosti

≤18 Neuhranjenost; može da ukazuje na gubitak mišićne mase i koštanog tkiva



Dinamometrija

- Cilj
- Procena snage stiska obe šake.
- Važno je da se snaga i funkcija mišića održavaju zbog uloge koju snaga ima u smanjivanju rizika od padova i povreda koje nastaju na taj način kao i zbog svog pozitivnog uticaja na brojna zdravstvena stanja u starosti.
- Oprema: Ručni dinamometar



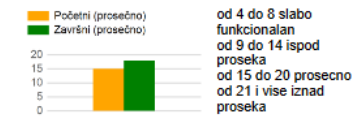
<http://sfts.rs/>

TESTIRANJE

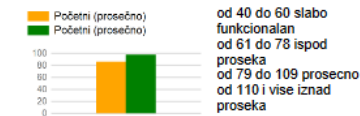
01.12.2019.

Ime: Stanko	Visina: 185cm
Prezime: Stanković	Težina: 85kg
Godine: 70	BMI: 24.83 (Zdrav)

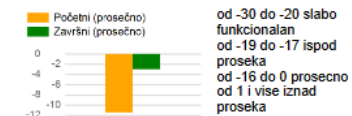
Test ustajanja sa stolice



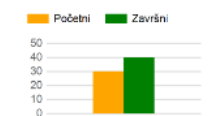
2-minutni step test



Test pokretljivosti ramena



Test stiska šake



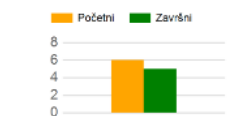
Test ručnog pregiba



Test pretklona na stolici



Test 2.44 metra



Senior Fitness Test
SOFTWARE

Korisničko ime

Lozinka

Prijava



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
UNIVERSITY OF NOVI SAD
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
FACULTY OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION



FROM ACTIVE CHILDHOOD
TO HEALTHY AGING

SCAN ME



fspe.edu.rs
facebook: @fsfvns

Hvala na pažnji!