Табела 5.2. Спецификација предмета

Студијски програм : Мастер академске студије Медицинина дуговечности и здраво старење

Назив предмета: Дозирање физичке активности у току старења

Наставник/наставници: Сања Мазић, Никола Топаловић, Биљана Ђурић

Статус предмета: изборни

Број ЕСПБ: 3

Услов: положени обавезни предмети

Циљ предмета

Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знаја о физиолошким променама које прате старење, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у области примене физичке активности у геријатријској популацији у циљу успоравања физиолошких промена које прате стареље или терапије обољења. Такође, стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији старих.

Исход предмета

Очекује се да студенти академских мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова претклиничких, клиничких и транслациониох истраживања (уз примену концепта биотике и истраживачке етике у раду са пацијентима) у области ефеката и укупног значаја (функционални и психолошки аспект) физичке активности у геријатрисјкој популацији. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији старих.

Садржај предмета

Теоријска настава

Физиолошке основе старења. Теорије сатрења. Промене на мишићно-скелетном систему, кардио-респираторном и неуро ендокрином систему. Психосоцијалне промене у геријатријској популацији. Функционалност старијих и фактори који су од значајног утицаја у биопсихосоцијалном моделу здравља и болести. Процена нивоа физичке активности. Физичка активност код старијих и механизми адаптације. Адаптација на акутну и хроничну физичку активност. Методе процене функционалности и физичке активности у геријатријској популацији. Оптимализација индивидуализација и безбедност физичке активности код старије популације. Физичка активност и квалитет живота у старијих. Физичка активност у акутним и хроничним болестима у геријатријској популацији. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у геријатријској популацији. Аеробни тренинг. Тренинг снаге. Интервални тренинг. Карактеристике вежби за повећање флексибилности код старих. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Карактеристике програма вежбања старих особа које имају удружене болести.

Практична настава

састављања програма индивидуално дозиране и контролисане физичке активности у популацији старих у односу на циљ, успоравање физиолошких процеса старења или терапија хроничних обољења.

Литература

- Sullivan GM, Pomidor AK. Exercise for Aging Adults. A Guide for Practitioners. Springer, 2015.
- Wojtek Chodzko-Zajko. ACSM's Exercise for Older Adults. Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Volkwein-Caplan K, McConatha JT. Ageing, Physical Activity and Health International Perspectives. Routledge, 2018.
- Rikli R, Jones J. Senior Fitness Test Manual, 2nd Edition. Human Kinetics, 2012.
- Kisner C and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company, 2012.
- Jonas S. and Phillips EM. ACSM's Exercise is Medicine (TM): A Clinician's Guide to Exercise Prescription. Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
- On line resursi

Број часова активне наставе 3	**Теоријска настава: 1**	**Практична настава: 2**

Методе извођења наставе

Предавања, семинари, вежбе, дискусије, решавање проблема, презентације индивидуалног рада студената на решавању конретних практичних проблема користећи литературу и прирпемљене материјале и научне чланке. Студентима ће бити додељени домаћи задаци за решавање практичних проблема и теме за дискусије, семинарске радове и активност на часу. Последња активност ће бити завршни испит.

Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	5	писмени испит	70
практична настава	5		
колоквијум-и			
семинар-и	**20**		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			