16. Međunarodna konferencija
SPORTSKE NAUKE I ZDRAVLJE
16th INTERNATIONAL CONFERENCE SPORT SCIENCE AND HEALTH
12-13. mart 2026.

# Otvoreni prostor i zatvorene godine

Damir Sekulić
Sveučilište u Splitu
Kineziološki fakultet, Split

Funded by the European Union
NextGenerationEU

# …

- **Naziv projekta:** ***Otvoreni prostor i zatvorene godine: Transformacijski potencijali prirodnog okruženja i kombinirane tjelesne aktivnosti kod starijih žena***
- Voditelj projekta: **prof. dr. sc. Damir Sekulić**
  Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu
- Financiranje:
  European Union – Next Generation EU
- Trajanje projekta: **4 godine (2025-2028)**
- Proračun: **130.000 €**

# Razvoj ideje projekta

- Starenje populacije → povećana potreba za prilagođenim programima tjelesnog vježbanja
- Tjelesna aktivnost:
  - poboljšava kardiovaskularno zdravlje
  - povećava mišićnu snagu i fleksibilnost
  - smanjuje rizik od padova i ozljeda
  - poboljšava mentalno zdravlje i kognitivne funkcije
  - poboljšava kvalitetu života
- Naglasak na **holističkim programima**
- Poseban fokus na **ženama u postmenopauzi**

# Ideja projekta

- Razviti i ispitati **višekomponentni program tjelesnog vježbanja** za žene starije od 60 godina
- Program:
  - provodi se na otvorenom
  - uključuje različite, ali prilagođene vrste vježbanja
  - neobavezan („neformalni“) program
  - bez troškova za sudionice
- **Svi su dobrodošli!**

# Širi društveni značaj

- poticanje zdravog starenja
- poboljšanje kvalitete život
- aaktiviranje nedovoljno korištenih javnih prostora

# Značaj za zajednicu

- dostupno i besplatno vježbanje
- potiče samostalnu tjelesnu aktivnost
- dugoročne fizičke, mentalne i socijalne koristi

# Ciljevi projekta

- Glavni cilj:
  - procijeniti učinkovitost tjelesnog vježbanja na funkcionalni i zdravstveni status
- Sekundarni ciljevi:
  - analizirati utjecaj tjelesne pismenosti
  - analizirati utjecaj zdravstvene pismenosti
  - analizirati utjecaj sociodemografskih faktora na rezultate programa

# Metode

- Sudionice:
  - žene starije od 60 godina
  - randomizirane u **kontrolnu i eksperimentalnu skupinu**
- Postupci:
  - informirani pristanak
  - etičko odobrenje
  - testiranja **prije i nakon svakog ciklusa**

# Dinamika

- Trajanje projekta: 48 mjeseci
- Dva ciklusa godišnje:
  - proljeće / ljeto
  - jesen / zima
- Testiranja:
  - prije ciklusa
  - nakon ciklusa

# Opis tjelesnog vježbanja

- Program uključuje:
  - aerobne vježbe
  - vježbe snage
  - vježbe ravnoteže
  - vježbe fleksibilnosti
- Vježbanje se provodi **u javnim parkovima**

# Istraživački tim

- **17 istraživača + studenti**
- Stručnjaci iz područja:
  - kineziologije
  - biomedicine
  - sociologije

# Rizici

- Dostupnost sudionika → uključivanje zajednice
- Vremenski uvjeti → fleksibilno planiranje termina
- Provedivost testiranja → tim ima prethodno iskustvo

# Održivost

- smjernice za buduće programe tjelesnog vježbanja
- podrška ranjivim skupinama
- promicanje tjelesne aktivnosti u javnim prostorima

# Primjenjivost u drugim regijama

- niski troškovi
- minimalna infrastruktura
- lako primjenjivo u različitim gradovima
- korištenje postojećih javnih prostora

# Zaključak

- znanstveni doprinos + društvena relevantnost
- model za poticanje aktivnog starenja
- otvoreno za suradnju i diseminaciju

# Pitanje svih pitanja?

- Da li to stvarno „radi”?

- https://magazin.hrt.hr/zdravlje/jedan-park-dobra-ideja-i-nekoliko-izvrsnih-ljudi-11891957
- https://www.hrt.hr/video/besplatna-gimnastika-za-splitske-umirovljenike









- Hvala na pažnji!

*Projekt  koji je predstavljen financira Europska unija (NextGenerationEU) u okviru Programa oporavka i otpornosti Hrvatske 2021. – 2026. (NRRP), putem institucionalnog projekta Sveučilišta u Splitu „Otvoreni prostor i zatvorene godine“ (IP-UNIST-23), koji je odobrilo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske.*