

## PROMJENE FUNKCIONALNOG FITNESA U ODNOSU NA RAZINU TJELESNE AKTIVNOSTI STARIJIH OSOBA

### Sažetak

*Cilj ovog istraživanja bio je utvrđivanje razlika u komponentama funkcionalnog fitnesa u odnosu na razinu tjelesne aktivnosti odraslih osoba uzrasta između 60 i 80 godina. "Senior Fitness Test" (SFT) je korišten na uzorku od 497 muškaraca i 446 žena s ciljem utvrđivanja funkcionalnog fitnesa, a "International physical Activity Questionnaire (IPAQ) je korišten za utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti. Analiza varijance (ANOVA) pokazala je da stariji muškarci koji pripadaju grupi jako aktivnih imaju statistički značajne rezultate u usporedbi sa grupom slabo aktivnih u smislu snage gornje i donje muskulature tijela, kao i fleksibilnosti donje gđijela tijela. Žene u grupi jako aktivnih također imaju statistički značajno bolje rezultate u smislu snage i izvođenja dinamičke ravnoteže u usporedbi sa ženama slabo aktivne grupe. Temeljem dobivenih rezultata i analiza, može se zaključiti kako starije osobe koje pripadaju grupi jako aktivnih osoba imaju višu razinu funkcionalnog fitnesa u odnosu na grupu slabo aktivnih. Na taj način, tjelesno aktivne osobe starijeg uzrasta mogu biti funkcionalno nezavisne u duljem razdoblju vremena dok se bave zadaćama svakodnevnog življenja, kao id a reduciraju rizike pada i povreda.*

**Ključne riječi:** funkcionalna nezavisnost, tjelesna aktivnost, fitnes, razlike

---