JAVNO PREDAVANJE

9. oktobra 2026.
u 12:00 sati

OBILJEŽAVANJE MEĐUNARODNOG DANA STARIJIH OSOBA



Prof. dr. sc. Damir Sekulić
Kineziološki fakultet Split

TJELESNO VJEŽBANJE U STARIJOJ DOBI; LIJEK S 0% PDV-A, NEMA PROBLEMA S LANCEM OPSKRBE I PACIJENTI GA MRZE DOK GA NE ZAVOLE

JAVNO PREDAVANJE POSVEĆENO KULTURI ŽIVLJENJA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI

FINANSIJSKA PODRŠKA
FEDERALNO MINISTARSTVO KULTURE I SPORTA

Akademija nauka i umjetnosti Bosne i Hercegovine
Bistrik 7, 71000 Sarajevo

TJELESNO VJEŽBANJE U STARIJOJ DOBI; LIJEK S 0% PDV-A, NEMA PROBLEMA S LANCEM OPSKRBE I PACIJENTI GA MRZE DOK GA NE ZAVOLE

Tjelesna aktivnost u starijoj dobi jedan je od najučinkovitijih, najdostupnijih i najjeftinijih „lijekova“ koje imamo. Ipak, unatoč uvjerljivim dokazima o njezinu djelovanju, upravo je u starijoj populaciji često zanemarena, nedovoljno preporučivana i još rjeđe sustavno provođena. U predavanju će biti prikazane mogućnosti sigurnog i učinkovitog vježbanja u starijoj dobi, od svakodnevnog kretanja do strukturiranih programa treninga. Posebno će se obraditi realne opasnosti povezane s vježbanjem, ali i rizici koji proizlaze iz tjelesne neaktivnosti. Kroz pregled suvremenih istraživanja prikazat će se učinci tjelesnog vježbanja na kardiovaskularno i mišićno-koštano zdravlje, funkcionalnu sposobnost i očuvanje samostalnosti. Bit će riječi i o učincima na kognitivne funkcije, mentalno zdravlje, simptome depresije i anksioznosti te kvalitetu života. Obradit će se jedan konkretni primjer rekreativnog vježbanja za starije koje se provodi u zajednici, njegove značajke i efekti. Cilj je pokazati da tjelesno vježbanje u starijoj dobi nije samo sredstvo prevencije bolesti, nego važan dio liječenja i očuvanja funkcionalnosti. Završna poruka predavanja bit će jednostavna: u starijoj dobi nije presudno možemo li vježbati, nego kako pronaći oblik, intenzitet i dozu vježbanja prilagođenu pojedincu.

Damir Sekulić, redoviti profesor na Kineziološkom fakultetu u Splitu.
Gostujući profesor na fakultetima u zemlji i inozemstvu (Reykjavik University Island, Mid Sweden University Švedska, Sveučilišta u BiH, Srbiji i Sloveniji).
Objavio 210 radova citiranih u Web of Science, s više od 4500 citata u Web of Science i H-indeksom 35.
Mentor na 17 doktorskih disertacija u zemlji i inozemstvu, autor 4 sveučilišna udžbenika
Pozvani predavač na više od 30 znanstvenih skupova u zemlji i inozemstvu
Dva puta uvršten među 2% najutjecajnijih znanstvenika u svom polju (tzv. Stanfordska lista).
Dobitnik Državne nagrade za znanost Republike Hrvatske.
Fokus znanstveno istraživačkog rada u zadnjih 10ak godina vezan je za istraživanja tjelesne aktivnosti u različitim populacijskim skupinama i istraživanje faktora utjecaja na tjelesnu aktivnost.