



Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



About Fit-Old

Fit-Old is a 30-month Erasmus Plus Collaborative Partnership between Germany, Portugal, Poland, Croatia, Italy, Greece, and Turkey to promote physical activity and active mobility among people 60+ years old.

One of the main **purposes** of the Fit-Old project was to **enhance the health levels among elderly people utilizing interventions** in the elderly's mobility modes.

For more information on the project visit:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Background

Physical activity has many benefits, including health-related, psychological, social, ecological, and economic benefits. Despite the well-known benefits of physical activity, many people are insufficiently active, including the elderly population.

Since physical activity is an irreplaceable tool in prevention and management of noncommunicable diseases common among the elderly, such as cardiovascular diseases, diabetes or cancer, there is a need for promotion of physical activity in this age group. **One of the possible physical activity domains to promote is daily mobility.**

Benefits of active mobility in the elderly

access to desired people and places



psychological benefits → feeling independent



muscle and bone strength, cardiovascular and overall health



social interaction, involvement in the community



Recommended physical activity

World Health Organization (WHO) recommends adults aged 65+ years should do:

- at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity weekly
- or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity weekly
- or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity weekly
- muscle-strengthening activities ≥2 days a week
- physical activity that emphasizes functional balance and strength training ≥3 days a week

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by the European Union








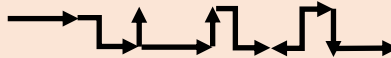

Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Participants and measurements

Physical activity, sitting time, physical fitness and information on daily mobility modes and characteristics of built environment in respective neighborhoods were collected from a total of 1020 adults aged 60+ years (mean age 71 years, 61.3% females) in six urban areas in Portugal, Poland, Croatia, Italy, Greece, and Turkey. Most participants had a high level of education (50.6%) and lived with a partner (63.4%).

Main results and recommendations

 <p>PHYSICAL ACTIVITY</p> <p>61.5% of participants achieved the WHO recommended level of weekly physical activity</p>	 <p>Men were significantly more physically active at work</p> <p>Women were significantly more physically active in leisure time</p>	<p>Participants with higher levels of education were more physically active:</p> <ul style="list-style-type: none"> • when commuting • in leisure time • in total 
<p>Overall physical activity was significantly higher in participants living in areas with higher street connectivity</p> 	<p>In their overall physical activity, participants were most active in their domestic and garden chores, and <u>least active in daily mobility!!</u></p>	<p>Total sitting time should be reduced!</p> <p>People who live with their partners spent more time in sedentary behavior.</p> 

Recommendations: • total and continuous sitting time should be reduced • active daily mobility should be promoted • street connectivity should be considered in urban planning • physical activity should be promoted in elderly with lower degree of formal education

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Über Fit-Old

Fit-Old ist eine 30-monatige Erasmus-Plus-Kooperationspartnerschaft zwischen Deutschland, Portugal, Polen, Kroatien, Italien, Griechenland und der Türkei zur Förderung körperlicher Aktivität und aktiver Mobilität bei Menschen über 60 Jahren.

Eines der **Hauptziele** des Fit-Old-Projekts war die **Verbesserung des Gesundheitszustands älterer Menschen durch Eingriffe** in die Mobilitätsformen älterer Menschen.

Weitere Informationen über das Projekt finden Sie unter: <https://fit-old.myerasmus.net/>

Hintergrund

Körperliche Aktivität hat viele Vorteile, darunter gesundheitliche, psychologische, soziale, ökologische und wirtschaftliche. Trotz der bekannten Vorteile körperlicher Aktivität sind viele Menschen nicht ausreichend aktiv, auch die ältere Bevölkerung.

Da körperliche Aktivität ein unersetzliches Mittel zur Prävention und Behandlung von nicht übertragbaren Krankheiten ist, die bei älteren Menschen häufig auftreten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs, besteht ein Bedarf an der Förderung körperlicher Aktivität in dieser Altersgruppe. **Einer der möglichen Bereiche, in denen körperliche Aktivität gefördert werden kann, ist die tägliche Mobilität.**

Vorteile der aktiven Mobilität älterer Menschen

Zugang zu den gewünschten Personen und Orten



psychologische Vorteile → Gefühl der Unabhängigkeit



Muskel- und Knochenstärke, kardiovaskuläre und allgemeine Gesundheit



soziale Interaktion, Beteiligung an der Gemeinschaft



Empfohlene körperliche Aktivität

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene über 65 Jahre dies tun sollten:

- mindestens 150 bis 300 Minuten mäßig intensive aerobe körperliche Aktivität pro Woche
- oder mindestens 75-150 Minuten intensiver aerober körperlicher Aktivität pro Woche
- oder eine gleichwertige Kombination aus mäßig intensiver und intensiver Aktivität pro Woche
- muskelstärkende Aktivitäten ≥ 2 Tage pro Woche
- körperliche Aktivität mit Schwerpunkt auf funktionellem Gleichgewichts- und Krafttraining ≥ 3 Tage pro Woche

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by the European Union










Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Teilnehmer und Messungen

Körperliche Aktivität, Sitzdauer, körperliche Fitness und Informationen über tägliche Mobilitätsarten und Merkmale der baulichen Umgebung in den jeweiligen Stadtvierteln wurden bei insgesamt 1020 Erwachsenen im Alter von 60+ Jahren (Durchschnittsalter 71 Jahre, 61,3 % Frauen) in sechs städtischen Gebieten in Portugal, Polen, Kroatien, Italien, Griechenland und der Türkei erhoben. Die meisten Teilnehmer hatten ein hohes Bildungsniveau (50,6 %) und lebten mit einem Partner zusammen (63,4 %).

Wichtigste Ergebnisse und Empfehlungen

<p>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT </p> <p>61,5% der Teilnehmer erreichten das von der WHO empfohlene Maß an wöchentlicher körperlicher Aktivität</p>	<p>Männer waren deutlich mehr körperlich aktiv am Arbeitsplatz</p> <p>Frauen waren in ihrer Freizeit deutlich aktiver als Männer</p> 	<p>Teilnehmer mit einem höheren Bildungsniveau waren körperlich aktiver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Pendeln • in der Freizeit • insgesamt 
<p>Die körperliche Gesamtaktivität war deutlich höher bei Teilnehmern, die in Gebieten mit besserer Straßenanbindung lebten</p> 	<p>Bei der körperlichen Gesamtaktivität waren die Teilnehmer bei der Haus- und Gartenarbeit am aktivsten und <u>bei der täglichen Mobilität am wenigsten aktiv!!</u></p>	<p>Die Gesamtsitzzeit sollte reduziert werden!</p> <p>Personen, die mit ihrem Partner zusammenleben, verbringen mehr Zeit mit sitzenden Tätigkeiten.</p> 

Empfehlungen: • Die Gesamtzeit des Sitzens und die Dauer des Sitzens sollten reduziert werden • Aktive tägliche Mobilität sollte gefördert werden • Straßenverbindungen sollten bei der Stadtplanung berücksichtigt werden • Körperliche Aktivität sollte bei älteren Menschen mit geringerem formalen Bildungsgrad gefördert werden

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Sobre o Fit-Old

Fit-Old é uma Parceria Colaborativa Erasmus Plus de 30 meses entre a Alemanha, Portugal, Polónia, Croácia, Itália, Grécia e Turquia para promover a atividade física e a mobilidade ativa entre pessoas com mais de 60 anos.

Um dos principais **objetivos** do projeto Fit-Old é **melhorar os níveis de saúde entre os idosos através da compreensão e promoção** dos modos de mobilidade do idoso.

Para mais informações sobre o projeto visite:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Prática

A atividade física tem muitos benefícios, incluindo benefícios relacionados à saúde, psicológicos, sociais, ecológicos e económicos. Apesar dos conhecidos benefícios da atividade física, muitas pessoas são insuficientemente ativas, incluindo a população sénior, com mais de 60 anos.

Sendo a atividade física uma ferramenta insubstituível na prevenção de doenças não transmissíveis comuns entre os idosos, como doenças cardiovasculares, diabetes ou cancro, há necessidade de promoção da atividade física nessa faixa etária. **Um dos possíveis domínios das atividades físicas a promover é a mobilidade diária (e.g. caminhar).**

Benefícios da mobilidade ativa na terceira idade

acesso a pessoas e lugares desejados



benefícios psicológicos → sentindo-se independente



força muscular e óssea, cardiovascular e saúde geral



interação social, envolvimento na comunidade



Atividade física recomendada

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos com mais de 65 anos façam:

- pelo menos 150-300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada semanalmente
- ou pelo menos 75-150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa semanalmente
- ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa semanalmente
- atividades de fortalecimento muscular ≥ 2 dias por semana
- atividade física que enfatiza o equilíbrio funcional e treinamento de força ≥ 3 dias por semana

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by
the European Union






Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness




Participantes e medições

Atividade física, tempo sentado, aptidão física e informações sobre modos de mobilidade diária e características do ambiente construído nos respectivos bairros foram coletados de um total de 1.020 adultos com mais de 60 anos (idade média de 71 anos, 61,3% mulheres) em seis áreas urbanas de Portugal, Polónia, Croácia, Itália, Grécia e Turquia. A maioria dos participantes tinha escolaridade elevada (50,6%) e vivia com companheiro (63,4%).

Principais resultados e recomendações

ATIVIDADE FÍSICA 


61,5% dos participantes atingiram o nível recomendado pela OMS de atividade física semanal

Os homens foram  significativamente mais fisicamente ativos no contexto do trabalho

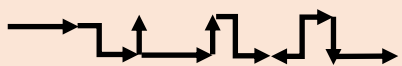
As mulheres foram significativamente mais ativas fisicamente no lazer

Os participantes com maior escolaridade foram mais ativos fisicamente:

- ao se deslocar
- em tempo de lazer
- no total




A atividade física geral foi significativamente maior em participantes que vivem em áreas com maior conectividade de rua



Em sua atividade física geral, os participantes foram mais ativos em suas tarefas domésticas e no jardim, e menos ativos na mobilidade diária!!

O tempo total sentado deve ser reduzido!

As pessoas que moram com seus parceiros passaram mais tempo em comportamento sedentário. 

Recomendações: • o tempo sentado total e contínuo deve ser reduzido • a mobilidade diária ativa deve ser promovida • a conectividade da rua deve ser considerada no planejamento urbano • a atividade física deve ser promovida em idosos com menor grau de escolaridade formal

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



O Fit-Old

Fit-Old to 30-miesięczna współpraca partnerska w ramach projektu Erasmus Plus pomiędzy Niemcami, Portugalią, Polską, Chorwacją, Włochami, Grecją i Turcją mająca na celu promowanie aktywności fizycznej i aktywnej mobilności wśród osób w wieku 60+.

Głównym **celem** projektu Fit-Old jest **poprawa stanu zdrowia osób starszych poprzez wykorzystanie interwencji** w zakresie mobilności osób starszych.

Aby uzyskać więcej informacji na temat projektu, odwiedź stronę: <https://fit-old.myerasmus.net/>

Kontekst

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści, w tym zdrowotnych, psychologicznych, społecznych, ekologicznych i ekonomicznych. Pomimo powszechnie znanych zalet aktywności fizycznej, wiele osób jest niewystarczająco aktywnych, w tym osoby starsze.

Ponieważ aktywność fizyczna jest niezbędnym narzędziem w zapobieganiu i leczeniu chorób niezakaźnych, powszechnych wśród osób starszych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca czy nowotwory, konieczna jest promocja aktywności fizycznej w tej grupie wiekowej. **Jednym z możliwych obszarów aktywności fizycznej do promowania jest codzienna mobilność.**

Korzyści z aktywnej mobilności u osób starszych

dostęp do wybranych osób i miejsc



korzyści psychologiczne →
poczucie niezależności



wzmocnienie mięśni i kości, układu sercowo-naczyniowego i ogólnego stanu zdrowia



interakcje społeczne,
angażowanie się w życie społeczności



Zalecana aktywność fizyczna

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dorośli w wieku 65+ lat wykonali:

- co najmniej 150-300 minut umiarkowanej aerobowej aktywności fizycznej tygodniowo
- lub co najmniej 75-150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo
- lub równoważną kombinację umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie ≥ 2 dni w tygodniu
- aktywność fizyczna kładąca nacisk na równowagę funkcjonalną i trening siłowy ≥ 3 dni w tygodniu

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by
the European Union






Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness




Uczestnicy i dane

Dane dotyczące aktywności fizycznej, przebywania w pozycji siedzącej, sprawności fizycznej oraz informacje na temat codziennych sposobów poruszania się i cech środowiska w poszczególnych lokalizacjach zostały zebrane od 1020 osób dorosłych w wieku powyżej 60 lat (średnia wieku 71 lat, 61,3% kobiet) w sześciu miastach w Portugalii, Polsce, Chorwacji, Włoszech, Grecji i Turcji. Większość uczestników miała wysoki poziom wykształcenia (50,6%) i mieszkała z partnerem (63,4%).


Główne wyniki i rekomendacje

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA 
61,5% uczestników osiągało zalecany przez WHO poziom tygodniowej aktywności fizycznej

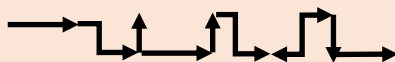

Mężczyźni byli znacznie bardziej aktywni fizycznie w pracy
Kobiety były znacznie bardziej aktywne fizycznie w czasie wolnym

Uczestnicy z wyższym poziomem wykształcenia byli bardziej aktywni fizycznie:

- podczas dojazdów
- w czasie wolnym
- ogółem



Ogólna aktywność fizyczna była znacznie wyższa u uczestników mieszkających w obszarach o większej dostępności ulic



Pod względem ogólnej aktywności fizycznej uczestnicy byli najbardziej aktywni w pracach domowych i ogrodowych, a najmniej w codziennym przemieszczaniu się!!

Łączny czas przebywania w pozycji siedzącej powinien zostać skrócony!

Osoby mieszkające z partnerem spędzały więcej czasu w pozycji siedzącej.



Zalecenia: • należy ograniczyć całkowity i długotrwały czas siedzenia • należy promować aktywną mobilność na co dzień • planując przestrzeń miejską należy uwzględnić dostępność ulic • aktywność fizyczna powinna być promowana wśród osób starszych o niższym stopniu formalnego wykształcenia

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Co-funded by
the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



O projektu Fit-Old

Fit-Old je 30-mjesečno Erasmus Plus Suradničko partnerstvo između Njemačke, Portugala, Poljske, Hrvatske, Italije, Grčke i Turske za promociju tjelesne aktivnosti i aktivne mobilnosti osoba dobi 60+ godina.

Jedan od osnovnih **ciljeva** Fit-Old projekta bio je **unaprijediti razinu zdravlja starijih osoba primjenom intervencija** u načine mobilnosti starijih osoba.

Više informacija o projektu pronađite na stranici:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Pozadina problema

Tjelesna aktivnost pruža mnoge dobrobiti, uključujući zdravstvene, psihološke, društvene, ekološke i ekonomske dobrobiti. Unatoč dobro poznatim pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti, velik broj ljudi je nedovoljno aktivan, uključujući stariju populaciju.

S obzirom da je tjelesna aktivnost nezamjenjivo sredstvo u prevenciji i liječenju nezaraznih bolesti koje su česte među starijim osobama, poput srčano-žilnih bolesti, šećerne bolesti ili raka, postoji potreba za promocijom tjelesne aktivnosti u osoba ove dobne skupine. **Jedna od mogućih domena promocije tjelesne aktivnosti je dnevna mobilnost.**

Dobrobiti aktivne mobilnosti u starijih

pristup željenim osobama
i mjestima



psihološke dobrobiti →
osjećaj neovisnosti



jačanje mišića i
kostiju, kardio-
vaskularnog i
ukupnog zdravlja



društvena
interakcija,
uključenost u
zajednicu



Preporučena tjelesna aktivnost

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje da bi osobe dobi 65+ godina trebale provoditi:

- barem 150–300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno
- ili barem 75–150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti žustrog intenziteta tjedno
- ili ekvivalentnu kombinaciju aktivnosti umjerenog i žustrog intenziteta tjedno
- aktivnosti za jačanje mišića ≥ 2 dana tjedno
- tjelesnu aktivnost koja unapređuje funkcionalnu ravnotežu i trening jakosti ≥ 3 dana tjedno

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by
the European Union










Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Sudionici i mjereni pokazatelji

Podaci o tjelesnoj aktivnosti, vremenu provedenom sjedeći, tjelesnom fitnessu, kao i podaci o načinima dnevne mobilnosti i karakteristikama izgrađenog okoliša u susjedstvima u kojima žive prikupljeni su od ukupno 1020 odraslih osoba dobi 60+ godina (prosječna dob 71 godina, 61,3% žene) u šest urbanih područja u Portugalu, Poljskoj, Hrvatskoj, Italiji, Grčkoj i Turskoj. Većina ispitanika imala je visoku razinu formalnog obrazovanja (50,6%) te su živjeli s partnerom/icom (63,4%).

Glavni rezultati i preporuke

<p>TJELESNA AKTIVNOST </p> <p>61,5% ispitanika dosegalo je tjednu razinu tjelesne aktivnosti preporučenu od strane SZO-a</p>	<p>Muškarci su bili značajno više tjelesno aktivni na poslu </p> <p>Žene su bile značajno više tjelesno aktivne u slobodno vrijeme</p>	<p>Sudionici s višom razinom formalnog obrazovanja bili su više tjelesno aktivni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • u dnevnoj mobilnosti • u slobodno vrijeme  • ukupno
<p>Ukupna razina tjelesne aktivnosti bila je značajno viša u sudionika koji žive u područjima s većom povezanošću ulica</p> 	<p>U svojoj ukupnoj tjelesnoj aktivnosti, sudionici su bili najaktivniji u aktivnostima u domaćinstvu i vrtu, a <u>najmanje aktivni u dnevnoj mobilnosti!!</u></p>	<p>Potrebno je skratiti ukupno vrijeme sjedenja!</p> <p>Osobe koje žive s partnerima provode više vremena u sjedilačkom ponašanju. </p>

Preporuke: • skratiti trajanje ukupnog i kontinuiranog sjedenja • potrebno je promovirati aktivnu dnevnu mobilnost • u urbanističkom planiranju u obzir treba uzimati povezanost ulica • tjelesnu aktivnost treba promovirati u starijih osoba nižeg stupnja formalnog obrazovanja

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Σχετικά με το Fit-Old

Το Fit-Old είναι μια 30μηννη Συνεργατική Σύμπραξη του Erasmus Plus μεταξύ της Γερμανίας, της Πορτογαλίας, της Πολωνίας, της Κροατίας, της Ιταλίας, της Ελλάδας και της Τουρκίας για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και της ενεργού κινητικότητας μεταξύ των ατόμων 60+ ετών.

Ένας από τους κύριους σκοπούς του έργου Fit-Old ήταν να βελτιώσει τα επίπεδα υγείας των ηλικιωμένων χρησιμοποιώντας παρεμβάσεις στους τρόπους κινητικότητάς τους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: <https://fit-old.myerasmus.net/>

Ιστορικό

Η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη, όπως οφέλη που σχετίζονται με την υγεία, ψυχολογικά, κοινωνικά, οικολογικά και οικονομικά. Παρά τα γνωστά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, πολλοί άνθρωποι είναι ανεπαρκώς δραστήριοι, συμπεριλαμβανομένου του ηλικιωμένου πληθυσμού.

Δεδομένου ότι η σωματική δραστηριότητα αποτελεί αναντικατάστατο εργαλείο για την πρόληψη και τη διαχείριση μη μεταδοτικών ασθενειών που είναι συχνές στους ηλικιωμένους, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης ή ο καρκίνος, υπάρχει ανάγκη για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Ένας από τους πιθανούς τομείς φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να προωθηθεί είναι η καθημερινή κινητικότητα.

Οφέλη της ενεργού κινητικότητας στους ηλικιωμένους

πρόσβαση στα επιθυμητά άτομα και μέρη



ψυχολογικά οφέλη → αίσθημα ανεξαρτησίας



μυϊκή και οστική δύναμη, καρδιαγγειακή και συνολική υγεία



κοινωνική αλληλεπίδραση, συμμετοχή στην κοινότητα



Συνιστώμενη σωματική δραστηριότητα

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά στους ενήλικες άνω των 65 ετών να κάνουν:

- τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα εβδομαδιαίως
- ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά έντονης έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα εβδομαδιαίως
- ή ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα εβδομαδιαίως
- δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης ≥2 ημέρες την εβδομάδα
- σωματική δραστηριότητα που δίνει έμφαση στη λειτουργική ισορροπία και την προπόνηση δύναμης ≥3 ημέρες την εβδομάδα

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>






Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Συμμετέχοντες και μετρήσεις


Η σωματική δραστηριότητα, ο καθιστικός χρόνος, η φυσική κατάσταση και οι πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους καθημερινής κινητικότητας και τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος στις αντίστοιχες γειτονιές συλλέχθηκαν από συνολικά 1020 ενήλικες ηλικίας άνω των 60 ετών (μέση ηλικία 71 ετών, 61,3% γυναίκες) σε έξι αστικές περιοχές στην Πορτογαλία, την Πολωνία, την Κροατία, την Ιταλία, την Ελλάδα και την Τουρκία. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης (50,6%) και ζούσαν με σύντροφο (63,4%).

Κύρια αποτελέσματα και συστάσεις


ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 

Το 61,5% των συμμετεχόντων πέτυχε το συνιστώμενο από τον ΠΟΥ επίπεδο εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας

Οι άνδρες ήταν σημαντικά πιο δραστήριοι σωματικά στην εργασία

Οι γυναίκες ήταν σημαντικά πιο δραστήριες σωματικά στον ελεύθερο χρόνο 


Οι συμμετέχοντες με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης ήταν πιο δραστήριοι σωματικά:

- κατά τη μετακίνηση
- στον ελεύθερο χρόνο 
- συνολικά

Η συνολική σωματική δραστηριότητα ήταν σημαντικά υψηλότερη στους συμμετέχοντες που ζούσαν σε περιοχές με υψηλότερη συνδεσιμότητα των δρόμων 

Όσον αφορά τη συνολική σωματική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες ήταν πιο δραστήριοι στις δουλειές του σπιτιού και του κήπου και λιγότερο δραστήριοι στην καθημερινή κινητικότητα!!

Ο συνολικός καθιστικός χρόνος θα πρέπει να μειωθεί!

Τα άτομα που ζουν με τους συντρόφους τους περνούσαν περισσότερο χρόνο με καθιστική συμπεριφορά 

Συστάσεις: • ο συνολικός και συνεχής καθιστικός χρόνος πρέπει να μειωθεί • η ενεργός καθημερινή κινητικότητα πρέπει να προωθείται • η συνδεσιμότητα των δρόμων πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον αστικό σχεδιασμό • η σωματική δραστηριότητα πρέπει να προωθείται στους ηλικιωμένους με χαμηλότερο βαθμό τυπικής εκπαίδευσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Su Fit-Old

Fit-Old è un progetto Erasmus Plus di 30 mesi realizzato in partenariato tra organizzazioni e Università di Germania, Portogallo, Polonia, Croazia, Italia, Grecia e Turchia, finalizzato a promuovere l'attività fisica e la mobilità attiva tra le persone di età superiore ai 60 anni.

Uno dei principali **scopi** del progetto Fit-Old è quello di **migliorare i livelli di salute tra gli anziani attraverso interventi** tesi a favorire il loro approccio alla mobilità quotidiana.

Per maggiori informazioni sul progetto visita:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Background

L'attività fisica ha molti vantaggi e benefici sulla salute, psicologici, sociali, ecologici ed economici. Tuttavia, nonostante i ben noti benefici dell'attività fisica molte persone non sono sufficientemente attive, in particolare gli anziani.

Poiché l'attività fisica è uno strumento insostituibile nella prevenzione e nella gestione delle malattie non trasmissibili comuni tra gli anziani, come le malattie cardiovascolari, il diabete o il cancro, è necessario promuovere l'attività fisica in questa fascia di età. **Tra le attività fisiche, un aspetto da promuovere e incentivare è quello della mobilità quotidiana.**

Benefici della mobilità attiva per l'anziano

accesso alle persone e ai luoghi desiderati



benefici psicologici → maggiore indipendenza



forza muscolare e ossea, salute cardiovascolare e generale



interazione sociale, coinvolgimento nella comunità



Attività fisica consigliata

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda agli adulti di età superiore ai 65 anni di fare:

- almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di intensità moderata o
- almeno 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica di intensità vigorosa o
- una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa settimanalmente
- attività di rafforzamento muscolare ≥2 giorni a settimana
- attività fisica che enfatizza l'equilibrio funzionale e l'allenamento della forza ≥3 giorni a settimana

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Partecipanti e rilevazioni

Attività fisica, tempo trascorso seduti, forma fisica e informazioni sulla mobilità quotidiana e sulle caratteristiche ambientali e urbanistiche sono state raccolte su un totale di 1020 adulti di età superiore ai 60 anni (età media 71 anni, 61,3% femmine) in sei aree urbane in Portogallo, Polonia, Croazia, Italia, Grecia e Turchia. La maggior parte dei partecipanti aveva un alto livello di istruzione (50,6%) e viveva con un partner (63,4%).

Principali risultati e raccomandazioni

<p>ATTIVITÀ FISICA </p> <p>Il 61,5% dei partecipanti ha raggiunto il livello di attività fisica settimanale raccomandato dall'OMS</p>	<p>Gli uomini erano significativamente più attivi durante le attività lavorative </p> <p>Le donne erano significativamente più attive durante il tempo libero</p>	<p>I partecipanti con livelli di istruzione più elevati erano più attivi fisicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • durante il pendolarismo • nel tempo libero  • in totale
<p>L'attività fisica complessiva è stata significativamente più alta nei partecipanti residenti in aree con maggiore connettività stradale</p> 	<p>Nella loro attività fisica complessiva, i partecipanti erano più attivi nelle faccende domestiche e in giardino, e <u>meno attivi nella mobilità quotidiana volontaria!!</u></p>	<p>Il tempo totale trascorso seduti dovrebbe essere ridotto.</p> <p>Le persone che vivono con i propri partner hanno trascorso più tempo in comportamenti sedentari. </p>

Raccomandazioni: • il tempo trascorso seduti dovrebbe essere sensibilmente ridotto • la mobilità quotidiana attiva dovrebbe essere promossa e incentivata • la connettività stradale dovrebbe essere considerata come fattore rilevante nella pianificazione urbana • l'attività fisica dovrebbe essere promossa negli anziani con un basso grado di istruzione formale

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Fit ve Yaşlı Hakkında

Fit-Old, 60 yaş üzeri insanlar arasında fiziksel aktiviteyi ve aktif hareketliliği artırmak üzere Almanya, Portekiz, Polonya, Hırvatistan, İtalya, Yunanistan ve Türkiye arasında oluşturulmuş, 30 aylık bir Erasmus+ İşbirliği Ortaklığıdır.

Fit-Old projesinin temel **amaçlarından** biri de yaşlıların hareketlilik modlarındaki **girişimleri kullanan yaşlı insanların sağlık düzeylerini artırmaktır.**

Proje hakkında daha fazla bilgi için:

<https://fit-old.myerasmus.net/>

Arka Plan

Fiziksel aktivitelerin psikolojik, sosyal, ekolojik, ekonomik ve sağlık dahil pek çok faydası vardır. Fiziksel aktivitelerin çokça bilinen faydalarına rağmen yaşlı kesim dahil pek çok insan yeteri kadar aktif değil.

Fiziksel aktiviteler; kardiyovasküler hastalıklar, diyabet veya kanser gibi, ileri yaştaki insanlar arasında yaygın olan, bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde yeri doldurulamaz bir araç olduğu için bu yaş grubunun fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi gerekir. **Teşvik ettiğimiz fiziksel aktivite alanlarından bir de günlük hareketliliği teşvik etmektir.**

Yaşlılarda aktif hareketliliğin faydaları

istenen kişilere ve yerlere erişim



psikolojik faydalar → bağımsız hissetmek



kas ve kemik kuvveti, kardiyovasküler ve genel sağlık



sosyal etkileşim, topluma katılım



Tavsiye edilen fiziksel egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 65 yaş üzeri yetişkinlerin şunları yapmasını tavsiye eder:

- haftalık en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz
- veya haftalık en az 75-150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik egzersiz
- veya haftalık orta ve şiddetli yoğunluğa eş değer bir egzersiz kombinasyonu
- kas güçlendirme çalışmaları ≥ haftada 2 gün
- fonksiyonel denge ve kuvvet antrenmanlarına odaklanan fiziksel egzersiz ≥ haftada 3 gün

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Co-funded by
the European Union





Interventions in the Elderly's Mobility Modes for Promotion of their Physical Activity and Fitness



Katılımcılar ve ölçümler

Portekiz, Polonya, Hırvatistan, İtalya, Yunanistan ve Türkiye'deki altı kentsel alanda yaşayan 60 yaş üzeri toplam 1020 yetişkinden (ortalama yaş 71, %61,3'ü kadın) fiziksel aktivite, oturma süresi, fitness ve günlük hareketlilik modları ve ilgili mahallelerdeki çevre özellikleri toplandı. Katılımcıların çoğu yüksek eğitim düzeyine (%50,6) sahipti ve eşleriyle (%63,4) yaşıyordu.

Ana sonuçlar ve öneriler

FİZİKSEL AKTİVİTE



Katılımcıların %61,5'i DSÖ'nün tavsiye ettiği haftalık fiziksel aktivite düzeyine ulaştı

Erkekler, iş yerinde fiziksel olarak çok daha aktifti



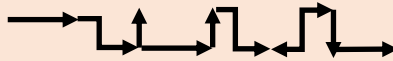
Kadınlar boş vakitlerinde fiziksel olarak çok daha aktifti

Yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcılar, şu alanlarda fiziksel olarak daha aktifti:

- işe gidip gelirken
- boş zamanlarında
- toplamda



Yüksek sokak bağlantısallığı olan yerlerde yaşayan katılımcılarda fiziksel aktivite genel olarak çok daha yüksekti



Bu katılımcıların genel fiziksel aktivitelerine bakıldığında en çok ev ve bahçe işlerinde, en az ise günlük hareketlilikte aktif oldukları görülüyor!!

Toplam oturma süresi azaltılmalıdır!

Eşleriyle birlikte yaşayan insanlar daha fazla hareketsiz vakit geçirdiler.



Tavsiyeler: • toplam ve sürekli oturma süresi azaltılmalıdır • günlük aktif hareketliliğe teşvik sağlanmalıdır • şehir planlamasında sokak bağlantısallığı göz önünde bulundurulmalıdır • düşük eğitim seviyesine sahip yaşlılar fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmelidir

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



Co-funded by
the European Union

