

UVOD

Postoje različite teorije o starenju, ali znanstveno je dokazano kako hronološka dob nije istovjetna s biološkom starošću, što znači da svaki čovjek drugačije stari. Starenje i starost treba sagledati s medicinskog, psihološkog, sociološko psihijatrijskog i šireg društvenog aspekta.

Mnogi aspekti kontrole tijela smanjuju se s godinama, a posturalno deficiti su faktori koji značajno doprinose povećanoj mogućnosti za pad.

Obavljanje svakodnevnih aktivnosti zavise od same motivacije svakog pojedinca posebno. Budući da je doba starosti razdoblje opadanja psihofizičkih sposobnosti, odnosno funkcionalnosti, osoba mora biti snažno motivirana da uz prosječne napore zadrži dotadašnji stil života, da od mnogih stvari pomalo odustaje ili pronade način modifikacije određenih aktivnosti.

Umanjena fizička aktivnost dovodi do niza popratnih posljedica koje se manifestuju ne samo u hipotrofiji mišića kao neposrednom efektu nego i u mijenjanju funkcija niza organskih sistema. Fizičke aktivnosti su od velikog značaja za opće zdravstveno stanje osoba treće životne dobi, značajan utjecaj imaju i na prevenciju očuvanja mentalnog zdravlja.