

## BRZINA REAKCIJE I POKRETLJIVOST RUKU KOD STARIJIH OSOBA: KOMPARATIVNA STUDIJA OSOBA KOJE SE BAVE I KOJE SE NE BAVE TJELESNIM VJEŽBANJEM

### **Sažetak**

Ljudsko tijelo, kako vrijeme prolazi, se transformiše i gubi svoju pokretljivost, poput brzine reakcije ili manipulacije objekata. Većina epidemioloških dokaza pokazuje kada osoba prihvati aktivan stil života, to minimizira proces starenja i poboljšava mogućnosti. Da bi se ocijenili efekti fizičke aktivnosti (PA) kod brzine ruku (MRS) i pokretljivosti ruku (MD) upotrijebili smo Nelsonov test reakcije ruku i Minnesota test ručne pokretljivosti (test postavljanja i okretanja). Uzorak su činili 40 dobrovoljaca (između 67 i 85 godina starosti) stanovnici dva staračka doma u gradu Oporto, i bili su podijeljeni u dvije grupe, jedna grupa se bavila fizičkim aktivnostima, druga ne. Ova studija je dovela do ovih zaključaka: 1/Što se tiče brzine reakcije ruke (MRS): (i) postoje statistički značajne razlike između aktivnih i neaktivnih subjekata, kao i među spolovima, i među aktivnim i neaktivnim (ii) među ženskim aktivnim i neaktivnim subjektima nije bilo značajne razlike 2/Što se tiče ručne pokretljivosti (MD) potvrđeno je da: (i) ili u testovima smještanja ili okretanja postoje statistički značajne razlike između aktivnih i neaktivnih, i jednako ima razlika između fizički aktivnih i neaktivnih kod oba spola; (ii) među spolovima, u testu smještanja, primjećene su razlike od statističke važnosti, ali u testu okretanja ove razlike su potvrđene kod trećeg ili četvrtog pokušaja, u prosjeku kod četvrtog pokušaja.

**Ključne riječi:** stariji, brzina reakcije, manipulacija, proprioceptivna senzibilizacija, vježbanje

---