

OBSERVAȚII PRIVIND ÎNȚELEGEREA CONCEPTULUI DE FITNESS
ȘI IMPORTANȚA ACESTUIA LA ETAPA ACTUALĂLiușnea Cristian Ștefan¹,Dorgan Viorel²,¹Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chisinau, Republica Moldova

Rezumat: Înțelegerea conceptului de fitness poate ajuta la soluționarea unor probleme cotidiene, marcate atât de stresul fizic, cât și de cel psihic și poate contribui la prevenirea apariției unor boli grave, cum ar fi: stresul, obezitatea, diabetul, bolile cardiovasculare, digestive ș.a. Toate acestea ar putea fi evitate prin practicarea regulată a unor forme de activități fizice

Conceptul de fitness se referă la acele aspecte ale funcțiilor fiziologice și psihologice care oferă protecție împotriva unor tipuri de boli degenerative, precum: bolile cardiovasculare, obezitatea și unele tulburări musculo-scheletice. Pentru a înțelege acest concept, specialiștii l-au divizat în trei părți măsurabile: rezistență, forță și flexibilitate. Practic, exercițiile specifice fitnessului oferă posibilitatea dobândirii și menținerii unei condiții fizice optime, a unei stări de bine, care nu pot avea decât consecințe pozitive pentru orice persoană.

Cuvinte-cheie: fitness, duranță cardiorespiratorie, putere, mobilitate, exercițiu fizic.

În prezent, sănătatea fizică și mentală a oamenilor este amenințată de problemele mereu schimbătoare ale civilizației moderne, marcate de „industrializarea” galopantă a tuturor activităților, care înainte erau rezolvate exclusiv prin activitate fizică.

Pe de altă parte, lipsa activității fizice și stresul din ce în ce mai evident, ce evoluează de la simplitul surmenaj la cele mai grave forme de depresie, precum și viața sedentară pot conduce la apariția unor grave probleme de sănătate, cum ar fi: durerile de cap cronice, afecțiuni ale spatelui, boli cardiovasculare etc., probleme care pot fi rezumate la pericolul celor trei „S” – stres, sedentarism și supraponderalitate (obezitate). Conform estimărilor specialiștilor, bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de mortalitate cardiovasculară în Europa și la nivel mondial, cu o rată a mortalității de 32% la femei și 27% la bărbați în anul 2004, conform datelor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății – OMS [31].

Într-un studiu realizat acum 19 ani, în 1997, se constata că 17% din populația adultă a lumii este sedentară, 60% din populația totală a globului nu face efort fizic suficient [22], iar consecința este că malnutriția și lipsa activității fizice sunt responsabile pentru cele peste 2 milioane de decese pe an [5,6].

Statisticile Asociației Române de Endocrinologie din anul 2012 arată că 25-30% dintre români sunt obezi (ceea ce ar însemna 3,5 milioane) și 64% sunt supraponderali. Procentul ridicat

al populației obeze din țara noastră este de peste 30% dintre femei și 20% dintre bărbați, date care plasează România pe locul 3 în Europa în clasa-mentul incidenței obezității (după Serbia și Grecia) [24].

Un studiu realizat în Republica Moldova indică o reducere a consumului de fructe și legume, cu excepția cartofilor, la o dată pe săptămână sau chiar mai puțin, comparativ cu doza zilnică de minimum 400 gr recomandată de Organizația Mondială a Sănătății. De aici, probabil, și explicația de ce în Moldova 49,2% din populație este supraponderală, potrivit unor date ale Organizației Mondiale a Sănătății din 2008. Excesul de greutate, pe lângă inconvenientele fizice, poate cauza boli grave, cardiovasculare, respiratorii, diabet etc. Tot OMS indică principalele cauze ale mortalității în Moldova ca fiind bolile cardiovasculare, cancerul și patologiiile sistemului digestiv [31]*.

În contextul actual, al vieții cotidiene, omul se află tot mai des pus în fața unor situații, din ce în ce mai stresante, fapt ce impune desfășurarea unor activități casnice sau profesionale sistematice și variate. Aceste activități determină adaptarea organismului omenesc la eforturi fizice și psihice de intensități diferite, sub forme diverse, în medii variate, astfel că se impune implicarea fiecarui individ într-o activitate fizică plăcută pentru adoptarea unui stil de viață activ și sănătos

* Sondajul a fost realizat de Magenta Consulting pe un eșantion de 641 de persoane. Datele din această cercetare sunt reprezentative la nivel național și au o marjă de eroare de $\pm 3,9\%$ la un interval de încredere de 95%. Datele au fost colectate în perioada 02-10 martie 2015. <http://consulting.md/rom>

în vederea îmbunătățirii calității vieții. În aceste condiții, Organizația Mondială a Sănătății (2010) face recomandări cu privire la starea de sănătate a populației și, implicit, la nivelul de activitate fizică pe care trebuie să-l presteze fiecare persoană adultă în vederea menținerii unei stări de sănătate optime. Astfel, fiecare adult ar trebui să realizeze minim 50 de minute de activitate fizică, un efort fizic de intensitate moderată, în care să fie implicați un număr ridicat de mușchi.

Plecând de la aceste considerente, specialiștii din domeniul educației fizice și sportului propun foarte multe teorii și metode de practicare a exercițiului fizic în vederea obținerii unor rezultate eficiente, în funcție de obiectivele propuse, ce trebuie să ducă în final la îmbunătățirea funcțiilor aparatelor respirator, circulator, digestiv, precum și ale SNC. Îmbunătățirea condiției fizice în special și a condiției de viață în general se poate realiza doar printr-o activitate fizică desfășurată în mod organizat și printr-un regim alimentar adecvat.

Specialiștii, precum B. Ferrario și M. Aparas- [16], consideră că, pentru a îmbunătăți condiția fizică cardiorespiratorie și musculară, sănătatea sistemului osos și pentru a reduce riscul de apariție a bolilor și a depresiei, se recomandă cel puțin 150 minute de activități fizice de intensitate moderată pe săptămână sau cel puțin 75 minute de activități de intensitate mare de-a lungul unei săptămâni sau o combinație similară a celor două tipuri de activități, în care activitățile trebuie realizate în reprize de cel puțin 10 minute. Pentru beneficii suplimentare de sănătate, adulții trebuie să mărească activitățile fizice moderate până la 300 minute pe săptămână, pe cele intense până la 150 minute sau să combine cele două tipuri de activități. Activitățile pentru întărirea musculaturii, care implică grupurile majore de mușchi, ar trebui realizate cel puțin de două ori

Provenind din literatura anglo-saxonă, termenul de *fitness* este folosit și la noi și înseamnă condiție fizică. Conceptul de fitness se referă la acea capacitate a individului de a efectua eficient orice activitate fizică (profesională sau sportivă), fără a epuiza complet resursele de energie. Mai pe scurt, conceptul de fitness poate fi sinonim cu „a fi în formă” sau „a avea o condiție fizică bună”.

Originea fitnessului este culturismul, iar astăzi a devenit un concept mult mai larg și atractiv, de-

oarece nu implică greutățile foarte mari, obiectivul de bază fiind nu dezvoltarea exagerată a masei musculare, ci mai degrabă tonifierea acestora și obținerea unei condiții fizice optime. Ideea de fitness i-a provocat pe experții domeniului: studiul privind forma fizică (*physical fitness*), condiția fizică sau competența fizică generală l-au preocupat pe Eric Fleishman [17], care a structurat acest concept.

M. Hebbelinck, în anul 1969, a dezvoltat conceptul de fitness, susținând faptul că este necesar să se ia în considerație, atunci când se apreciază capacitatea individului de a se mișca, legătura dintre factorii anatomo-fiziologici, forța, mobilitatea, coordonarea și duranța subiecților [19].

Înainte însă de a defini conceptul de fitness, putem aprecia că acesta se poate rezuma la răspunsul afirmativ dat la următoarele întrebări [10]:

- poți realiza sarcinile zilnice cu destulă vigoare, fără să resimți oboseala?
- ai o atitudine corporală corectă?
- la sfârșitul zilei, mai ai suficientă energie pentru activități de timp liber?
- ai un corp suplu și agil?
- te poți angaja în eforturi fizice prelungite?

Preocuparea pentru educarea calităților motrice, în general, a reprezentat și reprezintă o temă interesantă pentru specialiștii domeniului, știut fiind rolul lor determinant în vederea îmbunătățirii capacității motrice și de performanță a omului. Din acest motiv, metodologia dezvoltării calităților motrice îi preocupă în egală măsură atât pe profesorii de educație fizică, cât și pe antrenori și kinetoterapeuți. Cu cât condiția fizică a omului este mai bună, cu atât el este mai sănătos, aceasta obținându-se prin practicarea regulată a unei forme de mișcare plăcute, fapt ce conduce la îmbunătățirea funcției cardiorespiratorii, a calităților motrice și a imunității organismului, reducând astfel riscul apariției anumitor boli.

Doctorii H. Kraus și W. Raab [15] sunt de părere că fitnessul fizic se referă la „*acele aspecte ale funcțiilor fiziologice și psihologice care oferă protecție împotriva unor tipuri de boli degenerative, precum: boli cardiovasculare, obezitate și unele tulburări musculo-scheletice*”. Aceste afecțiuni le-au numit boli hipokinetice pentru că foarte des sunt asociate cu nivelul scăzut de cheltuială energetică, situație prezentă mai ales la persoanele sedentare. La rândul lor, Harold

B. Falls, Ann M. Baylor și Rod K. Dishman [15] sunt convinși că fitnessul reprezintă „*o formă automativă de participare sistematică la practicarea exercițiilor fizice în scopul îmbunătățirii calității vieții*”. Conceptul de fitness este utilizat în cadrul strategiei generale de menținere a stării de sănătate, el exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții, fiind în același timp „*o condiție dinamică, multidimensională, ce se bazează pe o stare de sănătate pozitivă și include mai multe componente: fitness intelectual, social, spiritual și fizic*” [14].

Charles B. Corbin și Ruth Lindsey [10] definesc fitnessul prin „*capacitatea întregului corp, incluzând mușchii, scheletul, inima și alte părți, de a răspunde eficient tot timpul*”.

Philip E. Alssen, Joyce M. Harrison și Barbara Vance [1], consideră fitnessul fizic drept o „*reflecție a abilității de a munci cu vigoare și plăcere, fără oboseală, având suficientă energie și pentru activități de hobby și recreative sau pentru situații neprevăzute; aceasta are legătură cu starea mentală și cea fizică, bineînțeles*”. După aceeași autori, fitnessul desemnează un set de atribute, „aptitudini” prin care individul face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependente de condiția sa anatomică, fiziologică și psihologică.

Adele Celeste Ulrich, de la Universitatea din Oregon, definește fitnessul fizic ca fiind „*capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic; puterea musculară, anduranța, deplinătatea cardiovasculară și vioiciunea sunt semne vizibile ale condiției fizice*” [29].

Charles B. Corbin și Ruth Lindsey [9] sunt de părere că există o strânsă relație între activitatea fizică, fitness, sănătate și frumusețe (Figura 1).

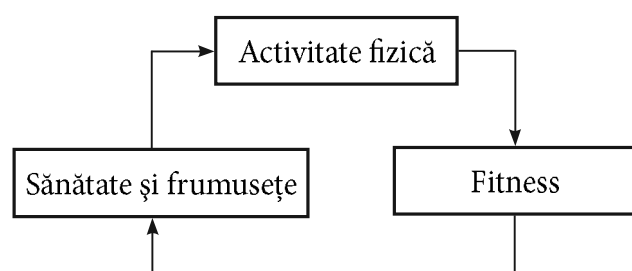


Fig. 1. Ciclul activităților fizice benefice

Pe de altă parte, fitnessul desemnează și un sport, înrudit cu culturismul, dar care pune accent mai mult pe dezvoltarea armonioasă a musculaturii cu ajutorul exercițiilor în care se folosesc greutatea mai mici, cu mai multe repetări. Scopul final al practicării fitnessului este dezvoltarea unui corp sănătos, proporționat, cu o musculatură armonioasă și bine definită.

Nu se poate vorbi despre fitness cu adevărat dacă nu se au în vedere componentele de bază ale acestuia, care sunt:

- **rezistența cardiorespiratorie la efort** – capacitatea organismului de a transporta oxigen și substanțe nutritive la nivelul mușchilor și de a prelua produșii de metabolism rezultați;
- **forța musculară** – forța maximă pe care o poate dezvolta un mușchi într-o singură contracție;
- **rezistența musculară** – capacitatea sistemului muscular de a efectua mișcări submaximale repetate în condiții optime pe o perioadă îndelungată;
- **mobilitatea (suplețea)** – capacitatea de a efectua mișcări la nivel articular, trecând prin întreaga amplitudine normală de mișcare;
- **compoziția corpului** – se referă la cantitatea de țesut adipos raportată la masa musculară.

Aceste componente sunt, în primul rând, dependente de starea de sănătate, ceea ce înseamnă că orice individ își poate îmbunătăți condiția de fitness, chiar dacă nu are aptitudini deosebite.

Identificarea și descrierea componentelor fitnessului reprezintă o problemă dificilă, neexistând o părere unanimă între specialiști. Astfel, Edwin A. Fleishman, unul dintre specialiștii domeniului și creator de școală din deceniul 7 al secolului XX, identifică nouă factori [18]: flexibilitatea în extensie, flexibilitatea dinamică, forța explozivă, forța statică, forța dinamică, forța trunchiului, echilibrul corporal general, coordonarea generală și stamina (anduranța cardiovasculară).

La rândul său, H. B. Falls evidențiază și el tot nouă factori: condiția athletică, nivelul maxim metabolic, capacitatea respiratorie, presiunea diastolică, răspunsul inimii la efort, capacitatea expiratorie, tensiunea arterială, forța dinamică și pulsul în repaus [15].

L. Denisiuc consideră că principalii factori

sunt: forța, puterea, viteza, agilitatea (coordonarea), mobilitatea și anduranța [13].

Alți specialiști, precum M.A. Zuiderma și Ted A. Baumgartner, identifică patru factori ai fitnessului, comuni pentru bărbați și femei, decisivi în acest sens: forța și anduranța trenului superior; forța și anduranța trunchiului; forța explozivă și anduranța picioarelor; anduranța cardiorespiraatorie [30].

R. Kovar stabilește patru categorii: forța statică maximală și dinamică; viteza de reacție, de realizare; anduranța musculară local aerobică totală; dexteritatea, coordonarea, echilibrul, orientarea spațială; flexibilitatea articulară [21].

Un alt specialist, Bill Tancred [28] descrie nouă componente care definesc mai pe larg conceptul de fitness:

1. **Forța** – nivelul de răspuns al musculaturii la o forță căreia îi opune rezistență.
2. **Puterea** – abilitatea de a exercita forța maximă printr-o mișcare cât mai rapidă. Cele două componente ale puterii sunt: forța și viteza.
3. **Agilitatea** – aptitudinea de a realiza mișcări bruște într-o succesiune rapidă și direcții opuse (ex.: alergare în zigzag).
4. **Echilibrul** – controlul poziției corpului atât în mișcare, cât și în staționare.
5. **Flexibilitatea** – abilitatea de a efectua o gamă foarte variată de mișcări fără să existe impedimente de ordin fizic (ex.: masa musculară în exces, țesut adipos în exces etc.).
6. **Anduranța musculară locală** – capacitatea unor grupe musculare de a susține un efort îndelungat în condiții optime (ex.: pedalatul, vâslitul).
7. **Anduranța cardiovasculară** – capacitatea inimii de a furniza sânge către musculatura activă, precum și capacitatea acesteia de a utiliza sângele furnizat de inimă (ex.: alergarea pe distanțe lungi).
8. **Anduranța de forță** – abilitatea unui mușchi de a efectua un efort maxim în mod repetat într-un anumit interval de timp.
9. **Coordonarea** – capacitatea de a controla și executa corect mișcările corpului cu scopul obținerii eficienței maxime.

Diferența principală dintre disciplinele care folosesc în pregătire greutatea liberă și aparate este dată de felul în care se pune accent pe componen-

tele fitnessului (în accepțiunea de condiție fizică).

Astfel, în timp ce practicarea culturismului presupune o strategie de antrenament orientată clar spre dezvoltarea unei mase musculare cât mai mari, raportată la criterii de simetrie, proporție, definire, reliefare, separare, vascularizare a grupelor musculare, în practicarea fitnessului, este urmărită mai mult definirea și tonifierea masei musculare, alături de îmbunătățirea funcției cardiorespiratorii.

Chiar dacă foarte multe persoane merg la o sală de culturism/fitness fără intenția clară de a face sport de performanță, este foarte important să fie stabilite obiectivele de la început, astfel încât să poată fi adoptată cea mai bună „strategie” de antrenament.

Cum cei mai mulți dintre cei care ajung într-o sală de fitness nu urmăresc doar creșterea masei musculare, ci mai ales îmbunătățirea condiției fizice, prin creșterea moderată a tonusului și a masei musculare și, eventual, reducerea stratului de țesut adipos, o abordare de tip fitness a antrenamentelor este mai potrivită, fiind necesar să se pună accent și pe o alimentație rațională și refacere adecvată.

Starea de fitness (condiția fizică) este influențată de vârstă, sex, constituția individului – tipul somatic și modul său de viață. Orice individ își începe viața cu un potențial morfologic și funcțional, determinat în mare măsură genetic, care îi stabilește limitele pentru sănătate și fitness. Forma corpului, tipologia somatică căreia îi aparține, tipul de metabolism, structura osoasă, mărimea și starea inimii, a plămânilor, numărul de fibre musculare, tipul acestora se stabilesc la naștere.

Unii specialiști consideră că principalele mijloace prin care se pot atinge obiectivele acestui sport sunt: **exercițiul fizic**, **aparatura de specialitate** (greutăți libere: hantele, bare, discuri; instalații speciale: bănci de diferite forme și dimensiuni, fixe și reglabile, cu greutate culisantă, angrenate cu cabluri – helcometre sau pârgăii sau multifuncționale; echipamente de protecție), **alimentația** (proteine, glucide, lipide, vitamine, săruri minerale și apă) și **refacerea**.

Fiecare poate beneficia de pe urma practicării exercițiilor fizice, dar depinde doar de practicant dacă reușește să se mobilizeze în această direcție.

În vederea întăririi celor prezentate mai sus, putem vorbi și de preocuparea specialiștilor din

SUA în ceea ce privește fitnessul. Astfel, pentru a determina nivelul de fitness al unei persoane, Consiliul Prezidențial pentru Fitness din SUA împarte fitnessul în trei părți măsurabile: rezistență, forță și flexibilitate.

1. Rezistența este definită ca fiind „*abilitatea de a face un efort fizic optim pentru perioade lungi*”. Putem vorbi de două tipuri de rezistență: cardiorespiratorie și musculară. Rezistența cardiorespiratorie este abilitatea plămânilor și inimii de a asigura mușchilor oxigen și nutrienți prin intermediul sângelui. Exercițiile aerobice, ca alergarea, ciclismul, înotul, măresc capacitatea cardiorespiratorie, acestea, corect dozate, ard, de asemenea, calorii și reduc concentrația de țesut adipos, ajutând la menținerea sub control a greutății corporale. Un sistem cardiorespirator cu o bună condiție fizică reduce riscul de deces prin atac de cord și boli pulmonare.

Când se alcătuește un program de exerciții pentru mărirea fitnessului cardiorespirator, se ține seama de următorii indicatori:

- a. **Tipul activității** – activitatea trebuie să utilizeze grupe musculare mari și trebuie menținută pentru o perioadă lungă.
- b. **Intensitatea** – intensitatea medie pentru mărirea fitnessului cardiorespirator la adulții sănătoși începe de la 60-70% din capacitatea funcțională cunoscută ca ritmul maxim al inimii.
- c. **Durata** – durata exercițiului va depinde de intensitatea acestuia. De obicei, activități de intensitate mică, precum mersul, pot dura mai mult ca exercițiile de mare intensitate, precum alergarea. Un nivel corespunzător de fitness poate fi obținut și prin alternarea unor activități de mică și mare intensitate, cum ar fi mersul intercalat între perioade scurte de alergare. Se recomandă 15-60 de minute de activitate aerobică continuă sau discontinuă.
- d. **Frecvența** – activitatea aerobică trebuie să fie efectuată de 3-5 ori pe săptămână.
- e. **Rata progresului** – în primele 6-8 săptămâni de antrenament vor avea loc progrese semnificative în capacitatea cardiorespiratorie. Pentru ca acest progres să continue, practicantul trebuie să ajusteze corespunzător intensitatea și durata activității.

Etapele progresului. Există trei etape în ceea

ce privește rezistența aerobică:

1. **Faza inițială de adaptare** – în timpul primelor 4-6 săptămâni sunt recomandate niveluri reduse de câte 10-15 minute la 60-70% din ritmul maxim al inimii.
2. **Faza de adaptare** – inițial există o ușoară creștere a intensității exercițiilor, după aceasta, durata activității este crescută la fiecare 2-3 săptămâni.
3. **Faza de menținere** – în mod normal, după 6 luni de antrenament aerob, o persoană obișnuită își atinge obiectivul de a obține un nivel de fitness corespunzător și dorește doar să mențină acest nivel. Pentru aceasta este de ajuns un program de exerciții la o intensitate de 60-70% din ritmul maxim al inimii executat de 3 ori pe săptămână.

Al doilea tip de rezistență ce trebuie dezvoltată pentru a avea un nivel de fitness corespunzător este cea musculară. Aceasta este definită ca fiind abilitatea mușchilor de a efectua contracții pentru intervale lungi de timp.

2. Forța musculară este o altă unitate de măsură a fitnessului și este împărțită în două categorii:

- a. Forța statică (izometrică), când nu se modifică dimensiunile fibrelor musculare.
- b. Forța dinamică (izotonică), când se modifică dimensiunile fibrelor musculare prin contracție.

Forța poate fi mărită prin contracția statică a mușchilor folosind exerciții izometrice sau prin exerciții dinamice, în care se folosesc greutăți mari, ce permit efectuarea unui număr mic de repetări.

3. Flexibilitatea, abilitatea de a mișca mușchii și încheieturile pe toată cursa lor naturală. Elasticitatea scăzută favorizează producerea accidentelor, scade randamentul și calitatea execuției.

Există mai multe avantaje pe care le prezintă practicarea acestui sport:

- niciodată nu este prea târziu ca cineva să înceapă să practice exerciții de fitness;
- antrenamentele nu ocupă mult timp și sunt foarte eficiente;
- organismul devine mai viguros și mai rezistent la boli;
- se poate reduce stratul de țesut adipos într-un mod plăcut;
- inima și întreg aparatul circulator sunt an-

trenate;

- se poate menține o greutate optimă, fără diete severe;
- înlătură stresul zilnic;
- cultivă încrederea în forțele proprii.

Nu în ultimul rând, trebuie avută în vedere influența benefică a exercițiilor de fitness asupra obținerii și menținerii unei greutăți corporale optime. Fluctuațiile mari de greutate pot fi determinate de unele aspecte, cum ar fi: vârsta, sexul, tipul activității cotidiene, tipologia somatică (ectomorf, endomorf, mezomorf), diverse afecțiuni biologice etc.

În prezent, marea varietate a formelor de practicare a fitnessului face ca tot mai multe persoane să se îndrepte spre sălile de fitness. Astfel, dintre aceste forme de fi :

a. *gimnastica de întreținere, gimnastica de tonifiere*: tone up, aerobic cu impact ușor (LIA-low impact aerobic), aerobic cu impact mare (HIA – high impact aerobic), pilates, yogilates, stretching, master stretch, reebok flexible strenght, body – home fitness, aerobic latino dance, zumba (Zumba Gold, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumbatomic, Zumba în Circuit), funk cardio-funk street dance-salsa jump rose, hip-hop, body jam – city jam etc.

b. *gimnastică și dans folosind diferite obiecte sau aparate*: step dance (Step – Aerobics), power step, fitball, bosu, kangoo jumps, body sculpt, power sculpt, elastic-rubber-band, cardio-training, spinning/body-bike, body-pump, chi ball, core training etc.

c. *gimnastică, dans și discipline combat*: body attack, tae bo, body combat, aeroboxing, adidas punch-boxing, a-boxing (boxing aerobics), contact beat, aerokickboxing, fit-box, yoseikan etc.

Studiile recente arată că exercițiile fizice au ca efect îmbunătățirea metabolismului (arderea calorilor) nu doar pe durata efectuării lor, ci și un timp după aceea. Specialiștii afirmă că, pentru a pierde 1 kg de țesut adipos, trebuie arse circa 7700 de calorii. Un exercițiu regulat de circa 15-20 minute pe zi va duce în câteva luni la rezultate vizibile. În plus, cântarul nu este cel mai sigur etalon al stării de sănătate a organismului. O persoană poate avea aceeași greutate arzând grăsimi și mă-

rind în același timp masa musculară. Este știut și faptul că regimurile de slăbire au ca efect scăderea și a masei musculare, spre deosebire de fitness, care contribuie la mărirea masei musculare în detrimentul țesutului adipos. Pentru exemplificare, mai jos prezentăm efectele diferitelor activități sportive asupra scăderii în greutate (Tabelul 1).

Tabelul 1. Diverse activități fizice și calorii pierdute pe oră:

Activități fizice	Calorii pierdute
alergare (10 km)	900 de calorii
înot (viteză medie)	270 de calorii
tenis (simplu)	400 de calorii
schi fond	700 de calorii
mers pe jos (5 km)	200 de calorii

Exercițiile de fitness sunt mișcările efectuate pentru învingerea unor rezistențe, care pot fi măsurate în kilograme, și anume: propria greutate, greutatea liberă, aparate etc.

Antrenamentul cu greutate presupune o multitudine de exerciții executate în sala de fitness cu **greutatea propriului** corp (flotări, tracțiuni etc.), cu **greutăți libere** (hantele, discuri, bare etc.), la care se pot adăuga exerciții de izolare, folosind diverse **aparate** (bănci, scripeți, helcometre, pre-

Prin utilizarea greutăților libere, mai ușoare decât cele folosite de culturisti, practicanții de fitness urmăresc mai multe obiective, cum ar fi:

- scăderea în greutate prin reducerea cantității de țesut adipos;
- obținerea și menținerea unei definiții și tonifiere ridicate a musculaturii;
- îmbunătățirea marilor funcții – circulație, respirație etc.;
- dezvoltarea unor capacități motrice ș.a.

Caracteristicile exercițiului fizic:

- influențează sfera biologică, fizică, dar și pe cea psihică;
- se repetă sistematic în funcție de obiective;
- se poate adapta în funcție de sex, vârstă, grad de pregătire fizică;
- conținutul exercițiului fizic este determinat de mișcările corpului sau ale segmentelor;
- se cuantifică prin volum, intensitate și complexitate.

Pentru realizarea acestor obiective, practicanții pot folosi o gamă variată de exerciții, incluse într-un program adaptat vârstei, sexului, nivelului de pregătire anterioară etc.

Pe lângă exercițiile cu greutate, practicarea diferitelor ramuri sportive și exercițiile aerobice are un rol foarte important în atingerea unei stări optime de fitness și asigurarea unei senzații de confort pentru organism, numele acestor exerciții atragând atenția asupra importanței pe care o

are respirația și reglarea ei la aceste exerciții. În același timp, nu trebuie uitat faptul că efortul aerob trebuie să fie asociat cu cel anaerob (ridicare

Mai mult, Elena Maria Columban [12] demonstrează faptul că există asemănări, așa cum există și deosebiri între exercițiul fizic și mișcările cotidiene (Tabelul 2), concluzia fiind că exercițiile fizice se pot practica de oricine, oriunde, oricând, dar nu oricum.

Tabelul 2. Asemănările și deosebirile dintre exercițiul fizic și mișcările cotidiene

ASEMĂNĂRI	
Solicită efort fizic și psihic. Sunt incluse în actele motrice.	
DEOSEBIRI	
Exercițiul fizic	Mișcările cotidiene
Este o mișcare voluntară.	Nu urmăresc obiective concrete, legate de dezvoltarea corporală sau de sănătate.
Structura lui este special construită pentru atingerea scopurilor, în mod precis și eficient.	Nu sunt încadrate într-un proces special organizat.
Se utilizează în cadrul unui proces organizat sau în activități independente, dar cu respectarea unor reguli.	Nu sunt selectate pentru a determina efecte fizice sau organice.
Este construit pe baza unor principii și reguli care asigură orientarea corectă a influențelor lui asupra organismului și sănătății.	Principalul lor rol este pentru muncă și deplasare.
Influențele lui pot fi prevăzute și controlate, pentru a determina efectele dorite asupra fizicului și psihicului.	Modificările corporale obținute nu sunt previzibile și controlabile.
Trebuie repetat sistematic, pentru creșterea eficienței și dezvoltarea deprinderilor motrice.	Uneori pot dezvolta atitudini deficiente profesionale.
Poate dezvolta și îmbunătăți priceperi, deprinderi motrice și calități motrice necesare în procesul muncii.	Nu dezvoltă deprinderi specifice domeniului sportiv.
Poate dezvolta calități morale, influențează afectivitatea.	Au influență foarte mică asupra educării psihicului.

Exercițiile aerobice măresc cantitatea de oxigen livrată musculaturii și îi permit acestora să funcționeze mai mult timp la nivel optim. Ele trebuie să fie executate pe o perioadă de cel puțin 15 minute fără pauză, iar pentru ca rezultatele să fie notabile, este bine să fie efectuate zilnic, întrucât orice activitate care sporește ritmul cardiac pentru un interval mai lung de timp va conduce în final la îmbunătățirea condiției fizice.

În ceea ce privește planificarea exercițiilor, este greu de stabilit un program standard, întrucât gradul de individualizare este prea mare, iar din această cauză este indicat să se realizeze programe personalizate de antrenament, în funcție de particularitățile și reacțiile organismului fiecărui

individ.

Exerciții aerobice indicate pot fi: gimnastica aerobică, jogging, mersul pe jos, pe banda de alergare, cu bicicleta, săritul coardei etc.

Cum nici un tratament medicamentos nu poate remedia efectele nocive produse de lipsa de mișcare, de alimentația nerațională, coroborate cu consumul de alcool, tutun sau droguri, o alternativă optimă poate fi un mod de viață activ, în care practicarea activității fizice în mod organizat, sub îndrumarea unui instructor specializat în fitness să fie o alegere cotidiană.

Majoritatea efectelor activității fizice, cum ar fi o energie mai mare sau o stare psihică mai bună, apar după mai mult timp de la începerea activității

fizice, iar unele dintre cele mai importante beneficii apar după câțiva ani de activitate fizică regulată.

Înțelegerea conceptului de fitness ne poate ajuta să facem față cu succes problemelor cotidiene marcate atât de stresul fizic, cât și de stresul psihic și multe dintre bolile contemporane – sedentarism, obezitate, diabet, boli cardiace, depresie – ar putea fi evitate prin practicarea regulată a unor forme de exerciții fizice, printr-o alimentație rațională și o odihnă pe măsură.

În concluzie, înțelegerea conceptului de fitness și practicarea exercițiilor de acest tip au o influență benefică asupra sănătății omului, asupra stării lui de bine. Pentru atingerea obiectivelor

sunt necesare: corelarea capacității funcționale de efort a subiecților cu obiectivele individuale prestabilite și formulate de comun acord; alegerea structurilor de exerciții este indicat să fie eficientă și atractivă în același timp; mijloacele de lucru trebuie să fie eșalonate pe perioade de timp, asigurând atât instalarea optimă a modificărilor adaptative la efort, cât și evitarea monotoniei; urmărirea obținerii unui răspuns (feedback) semnificativ și imediat, care să permită ajustarea strategiei de instruire și folosirea unor programe cu mijloace din fitness, în paralel cu respectarea unui regim alimentar adecvat.

Referințe bibliografice:

1. Allsen P.E., Harrison J.M., Vance B. *Fitness for Life: An Individualized Approach*. (6th ed), Brown and Benchmark Publishers, Madison, MI., 1997.
2. Baroga L. *Culturismul pentru toți*. București: Editura Sport-Turism, 1975.
3. Baroga L. *Haltere și culturism*. București: Editura Sport-Turism, 1977.
4. Baroga M., Baroga L. *Condiția fizică și sportul*. București: Editura Sport -Turism, 1989.
5. Blair S.N. Physical activity, fitness, and coronary heart disease. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign: IL Human Kinetics, 1994, p. 579-590.
6. Biddle S.J.H. Fox K.R., Boucher S.H. *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge, 2000.
7. Bufta V., Bufta I. Fenomenul combaterii supraponderabilității în fitnessul asanativ. În „Știința culturii fizice”, nr. 15/3, Chișinău: Editura USEFS, 2013, p. 5-9.
8. Clarke H.H. Basic understanding of physical fitness. *Physical Fitness Research Digest*, serie 1 no1., Presidents Council on Physical Fitness and Sports. Washington, DC., 1971.
9. Corbin CH., Lindsey R. *The ultimate fitness book*. New York: Leisure Press, 1984.
10. Corbin CH., Lindsey R. *Fitness for life* (updated 5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
11. Chirazi M., Ciorbă P. *Culturism. Întreținere și competiție*. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2006.
12. Columban E. Exercițiul fizic și sănătatea. Chișinău: Tipogr. „Prag-3”, 2008, 182 p.
13. Denisiuc L. Metode de apreciere a capacității motrice. Teste, metode, aparate. Centrul de cercetare științifică și de documentare CNEFS-București, 1990.
14. Dumitru G. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997.
15. Falls H.B., Baylor A.M., Dishman R.K. *Essentials of Fitness*, Philadelphia: Saunders College, 1980.
16. Ferrario B., Aparaschivei M. *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*. București: Editura Semne, 2004.
17. Fleishman E. *The Structure and Measurement of Physical Fitness*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1964.
18. Harrison J. *Doctors' health and fitness to practise assessment models*, Oxford University Press, 2008.
19. Hebbelinck M., Borms J. *Tests en Normalen Schalen von Lich Amelijke Prestatlege Schiktheid voor Jongens van 6-13 Jaar int Hent Lager Onderswijs*. Minstretre van Nederlanse Cultuur, Brussels, 1969.
20. Jenkins R. *Fitness. Gimnastica pentru toți*. București: Editura Alex Alex, 2001.
21. Kovar R. *Human variation in motor abilities and its genetic analysis*. Praga: Univeryita Karlova, 1980.
22. Lee I.M., Skerritt P.J. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation?, în „Medicine and Science in Sports and Exercise”, nr. 33, (Supp 6), 2001, p. 459-471.
23. Liușnea C.Ș. *Haltere și culturism*. Galați: Editura Europlus, 2014.
24. Lobstein T. coord. *International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper*, March 15, Brussels, 2005.
25. Luca A. *Fitness și aerobice*. Iași: Editura Fundației Altiis, 2002.
- 26.Sizer Webb F.,Sizer F.S., Whitney E.N. *Nutrition: concepts and controversies*, West/Wadsworth, 1997.
27. Szekely L. *Dezvoltare, armonie, frumusețe*. București: Editura Sport-Turism, 1988.
29. Ulrich C. *Physical Exercise*, Microsoft Encarta Reference Library, 2000.
30. Zuidema M.A., Baumgartner T.A. Second factor analysis of physical fitness tests, în „Research Quarterly”, vol. 45, nr. 3, 1974, p. 247-256.
31. World Health Organization. *The Global Burden of Disease*, (2004). Part 2, World Health Organization, Switzerland, 147 p.