

STUDIUL PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI RESPECTAREA REGIMULUI ALIMENTAR CORECT CA FORMĂ DE MENȚINERE A STĂRII DE SĂNĂTATE

Arsene Igor,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. În prezenta lucrare sunt expuse rezultatele sondajului sociologic privind practicarea exercițiilor fizice de către populația din Republica Moldova în vederea determinării atitudinii acesteia față de practicarea dirijată a exercițiilor fizice și raționalizarea alimentației.

Keywords: exercițiu fizic, regim alimentar corect, stare de sănătate.

Actualitate. Hipocrat, părintele medicinei europene (secolul V î.Hr.) denumea sănătatea și educația fizică drept „o stare de echilibru între corp, minte și mediu”, definiția dată de el fiind foarte apropiată și uneori chiar mai completă decât multe dintre cele enunțate de autori moderni. Este destul de ironic că abia la sfârșitul secolului al XX-lea, oamenii de știință au prezentat drept concluzie clară și lipsită de orice îndoială faptul că activitatea fizică și alimentația corectă reprezintă factori esențiali pentru menținerea sănătății, deoarece, în urmă cu mai bine de 2000 de ani, Hippocrate, părintele medicinei, ajungea la aceleași concluzii.

În literatura de specialitate se menționează tot mai frecvent rolul sanogen al practicării exercițiului fizic și sportului. Exercițiul fizic este primordial în tratamentul hipertensiunii arteriale, în prevenirea herniilor de disc și ameliorarea activității cerebrale, în mobilizarea ventilației pulmonare maxime, tratarea obezității, dezvoltarea forței și supleții fizice etc.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că practicarea exercițiilor fizice are un efect sanogen, care, complementar cu raționalizarea alimentației, contribuie la fortificarea stării de sănătate, la formarea abilităților psihomotrice, la ameliorarea și modelarea siluetei, precum și la promovarea sănătății persoanelor de vârstă reproductivă.

Obiectivul cercetării: analiza practicării exercițiilor fizice, respectarea regimului alimentar corect ca formă de menținere a stării de sănătate.

Subiectul cercetării: studiul comparativ al influenței exercițiilor fizice și al respectării unui regim alimentar corect.

Scopul cercetării: perfecționarea practicării exercițiilor fizice și respectarea regimului alimentar corect ca formă de menținere a stării de

sănătate.

În contextul sociopolitic și economic din Republica Moldova din ultimele două decenii, problema privind sănătatea și vigoarea fizică a populației trebuie să ocupe un loc primordial în sistemul guvernării, deoarece sănătatea este nu numai unul dintre drepturile importante ale omului, ci și o comoară a statului, condiție indispensabilă a progresului social [1]. Dominanta majoră a patologiei umane, în prezent, sunt bolile netransmisibile. În configurația tabloului epidemiologic, pe prim-plan se află așa-zisele „boli ale civilizației contemporane”: bolile cardiovasculare, bolile cronice ale unor aparate și sisteme, bolile de nutriție, neoplaziile, afecțiunile stomatologice, malformațiile congenitale, bolile genetice, accidentele etc. [2].

În viața cotidiană, oamenii nu acordă atenție unor lucruri, la prima vedere, elementare, dar care au un rol foarte important pentru viață și sănătate, exemplu fiind modul de a organiza timpul pentru activități, alimentație, informație, odihnă.

Conform sondajului realizat de MTS (Ministerului Tineretului și Sportului) în perioada iulie – august 2012, se atestă următoarele: în total 12,3% din populația republicii practică zilnic activități sportive, 27,6% dintre respondenți declară că practică exercițiul fizic săptămânal, iar 25,4% – o dată în lună sau o dată la câteva luni (9% o lună în urmă, iar 16,4% câteva luni în urmă): Figura 1.

În ceea ce privește spațiul în care cetățenii obișnuiesc să practice activitățile fizice, majoritatea menționează că obișnuiesc să folosească sălile de sport (37%), spațiile amenajate (35%) sau curțile (31%).

Conform datelor experților Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea omului depinde în 20%

din cazuri de condițiile mediului ambiant, în 10% – de nivelul evoluției asistenței medicale, în 20% persistă factorul ereditar în transmiterea unor maladii, iar în 50% este asociată cu modul de viață. De altfel, O.M.S., în apelul lansat la 7 aprilie 1988 cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății, recomandă orientarea spre exercițiu fizic, alimentație științifică și responsabilitate individuală [3].

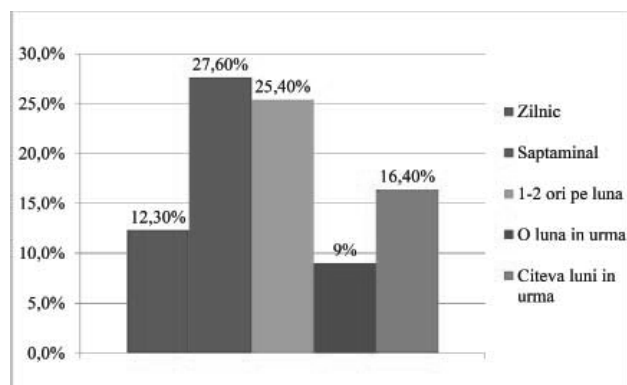


Figura 1. Frecvența practicării exercițiilor fizice de către respondenți

În Statele Unite ale Americii mulți cetățeni nu întrunesc condițiile naționale de activitate fizică. Într-un studiu destinat copiilor și adulților, realizat de Sondajul Național de Sănătate și Nutriție (NHANES) din perioada 2003-2004, monitorizarea activității a indicat că 55% din orele în care nu dormeau, erau petrecute în comportamente sedentare. Alte informații ale NHANES din 2005-2006 indică faptul că intervalul de timp sedentar este în creștere până la 58%, în timp ce momentele petrecute în activitate moderată sunt în scădere. Conform sondajului amintit mai sus, desfășurat de această dată în 2008, 56,5% din respondenți nu erau activi din punct de vedere aerob, așa cum prevăd instrucțiunile naționale referitoare la activitatea fizică pentru americani, în 2008: 150 minute de activitate de intensitate moderată sau 75 minute de activitate intensă pe săptămână [4].

Modul de viață sănătos include: alimentația rațională, activitatea fizică, călirea organismului, respectarea regimului de odihnă, evitarea deprinderilor dăunătoare, controlul nivelului de stres, respectarea regulilor de igienă, comportamentul sexual protejat, consultul sistematic la medicul de familie etc.

Modul în care percepem alimentația și alege- rile pe care le facem zi de zi au un impact sem-

nificativ asupra sănătății și stării noastre de bine. Niciun aliment nu poate aduce, singur, toate substanțele nutritive de care are nevoie organismul, ci doar o alimentație variată, moderată și echilibrată [5].

Importanța mișcării este mai presus decât practicarea sportului preferat, deoarece efectuarea exercițiilor fizice cu regularitate menține greutatea corporală, dar și poate elimina mulți factori de risc în cazul unor boli cronice.

Exercițiul fizic este un mijloc extrem de eficient pentru a-ți menține corpul în formă, indiferent de vârstă. Sunt oameni care, deși cronologic au 50 de ani, biologic arată ca la 40 de ani și poate chiar mai puțin – aceasta datorită faptului că au făcut loc pentru mult sport în viața lor. Exercițiile fizice sunt indicate tuturor categoriilor de vârstă. Copiilor și adolescenților aceste exerciții le sunt indicate zilnic cel puțin o oră, iar adulților li se indică, în funcție de timpul disponibil, cel puțin 2-2,5 ore săptămânal.

Printr-o alimentație sănătoasă, cumulată cu practicarea exercițiilor fizice, fiecare individ își poate menține sănătatea, puterea de muncă și poate deveni mai longeviv (este preîntâmpinată îmbătrânirea prematură a organismului).

Conform OMS, copiii activi din punct de vedere fizic sunt cei care practică exerciții fizice timp de 60 de minute pe parcursul zilei, mai mult de 5 zile pe săptămână [6].

Conform datelor statistice din 2011, în 535 dintre instituțiile de învățământ preșcolar au fost ignorate măsurile de călire a copiilor (38,5%). Din 55 de piscine amplasate în grădinițe, funcționează numai 9. Totodată, elevii și studenții sunt tot mai expuși la sedentarismul habitual și școlar.

Datele parvenite de la Centrul de Sănătate Publică estimează că în 287 (20,3%) instituții de învățământ preșcolar nu sunt organizate secții sportive. Numai 4,5% dintre instituțiile de învățământ preuniversitar dispun de piscine, dintre acestea funcționează doar zece.

Conform statisticilor oficiale, 50% dintre decese sunt cauzate de boli ale sistemului circulator, 22% - de tumori maligne, 8% - de traumatisme rutiere, 20% - de alte boli (Figura 2). Printre factorii de risc major pentru afecțiunile sistemului circulator, cercetările științifice constată mișcarea insuficientă sau hipochinezia, consumul excesiv de sare și grăsimi, alimentația deficientă și stresul;

pentru bolile oncologice – fumatul (tabagismul), alimentele necalitative (bogate în grăsimi și sărace în produse vegetale), condițiile nocive pentru viață, care duc la scăderea imunității [7, 8].

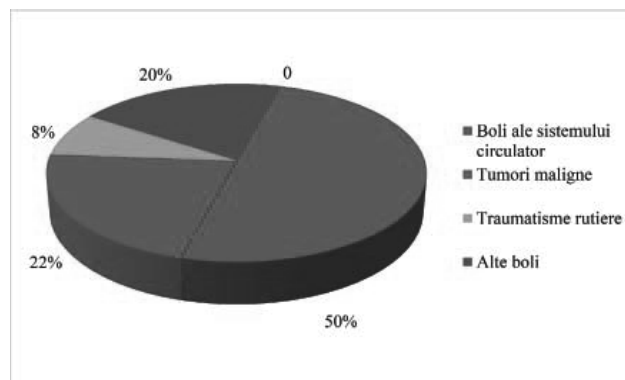


Figura 2. Statistici oficiale privind cauzele deceselor (%)

Este cunoscut faptul că practicarea sistematică a exercițiilor fizice are incidență, în plan biologic, moral, estetic, economic, în relațiile cu semenii, cu colectivitatea etc. Pornind de la aceste premise, considerăm că sportul nu constituie un scop în sine, ci un mijloc prin care individul și colectivitatea tind spre desăvârșire. În procesul practicării exercițiilor fizice, se realizează acumularea unui important bagaj psihomotrice, se dezvoltă o serie de aptitudini, este influențată în mod pozitiv formarea și dezvoltarea personalității.

Combinată cu un regim alimentar sănătos, cu odihnă și un program de reducere a stresului, practicarea exercițiilor fizice influențează esențial asupra stării de sănătate pe termen lung.

Sedentarismul este astăzi considerat un factor de risc major pentru apariția afecțiunilor cardiovasculare, aflându-se pe aceeași treaptă cu fumatul, hipertensiunea arterială și nivelul crescut de colesterol, dar nu pentru că activitatea fizică

ar face minuni, ci pentru că foarte mulți oameni sunt inactivi sau complet sedentari [9, 10, 11].

Concluzii

Tabloul succint al factorilor nocivi caracteristici vieții moderne, realitatea prezentului și perspectiva viitorului ne fac să înțelegem tot mai clar că menținerea stării de sănătate, sporirea rezistenței organismului la îmbolnăviri, dezvoltarea fizică armonioasă au devenit cerințe reale ale vieții sociale. De aceea, omul zilelor noastre are nevoie de mai multă mișcare în aer liber. Acest lucru presupune ca el să aibă capacitatea de a practica conștient și în mod independent complexe de exerciții fizice și diferite sporturi, pe care să le integreze sistematic, zilnic, în programul său din timpul liber, în vederea realizării și menținerii unui nivel corespunzător de pregătire fizică. Analizând practicarea exercițiilor fizice și respectarea regimului alimentar corect ca formă de menținere a stării de sănătate, constatăm că toate componentele modului de viață sunt importante pentru menținerea stării de sănătate, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită implementării și respectării la nivelul întregii populații a măsurilor de optimizare a modului de viață.

Statul trebuie să intervină în promovarea, organizarea și dezvoltarea sportului pentru toți, până când populația, în majoritatea sa, va putea participa la activități sportive, susținute de posibilități financiare proprii, de condiții (infrastructură, baze sportive, materiale, spații accesibile și agreabile) și, în special, de atitudini pozitive și active la toate nivelurile. Practicarea sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice, cu precădere în timpul liber, atât organizat, cât și independent, creează premisele dezvoltării culturii sportive, ceea ce va determina crearea unei societăți competitive în interiorul Uniunii Europene, aliniate la standardele acesteia.

Bibliografia

1. http://www.particip.gov.md/public/files/Propunere_de_politic_public_sport_final_1.pdf
2. Angelescu C., Julea D., *Timpul liber*. București: Editura Economică, 1997.
3. Legea Nr.330 „Cu privire la cultura fizică și sport”, *Monitorul Oficial* Nr.83-86 art.399, 05.08.1999
4. <http://roacc.ro/privire-general-a-asupra-beneficiilor-si-riscurilor-exercitiului-fizic/>
5. <http://cspchisinau.md/ro/de-toate-pentru-toti/607-modul-sntos-de-via-factor-determinant-al-sntii-f-i-corect-alegera>. Olga Volcovschi, șef secție Promovarea Sănătății
6. <http://documents.tips/documents/referat-educatia-fizica.html>
7. HG nr. 886, „Cu privire la aprobarea Politicii Naționale de Sănătate”, *Monitorul Oficial* Nr. 127-130, 17.08.2007
8. *Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în republica moldova* ”SPORTUL – 2020”
9. Grosbras J. M. *Méthodes statistiques des sondages*. Paris: Editura Economica, 1997.
10. Georgescu F., *Educația fizică și sportul – fenomen social*. București: Editura Stadion, 1971.
11. “How much physical activity is good for health?” Blair, S. N., et al. (1992). *Annu Rev Public*