

FITNESS-UL, SĂNĂTATEA ȘI BUNĂSTAREA

Fitness-ul, sănătatea și bunăstarea sunt considerate concepte ce se suprapun într-o anumită măsură, în literatura de specialitate din Occident, ele fiind utilizate chiar ca sinonime, însă au totuși conotații diferite. Dar pentru a înțelege mai bine relația dintre aceste noțiuni ar trebui mai întâi să le definim.

FITNESS-UL ȘI SĂNĂTATEA

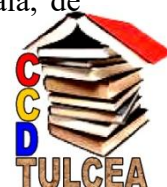
Între fitness (condiția fizică) și starea de sănătate există o strânsă interdependență, fitness-ul reprezentând o combinație a aptitudinilor fizice ce contribuie substanțial la îmbunătățirea calității vieții și a sănătății. Pe baza acestei relații am putea defini *fitness-ul*, în forma sa cea mai complexă, prin *totalitatea posibilităților individului, care-i permit acestuia o reacție normală (fără efort) la multiplele solicitări ale vieții cotidiene*.

Convingerea că activitatea fizică este benefică asupra sănătății individului este foarte veche, încă din antichitate, însă fitness-ul implică tot atâtea riscuri pe câte beneficii. Astfel, fitness-ul, după cum am afirmat mai sus, poate îmbunătăți starea de sănătate și prelungi speranța de viață, dar totodată o dozare necorespunzătoare a exercițiului fizic poate avea un efect negativ asupra musculaturii și a oaselor. De asemenea, pierderea prea multor kilograme din cauza acestui exces poate cauza o serie de probleme hormonale, poate suprima sistemul imunitar și scădea rezistența organismului la infecții.

Dar, nu numai activitatea fizică moderată, efectuată cu regularitate este asociată cu starea de sănătate, ci și celelalte aspecte ale fitness-ului cum ar fi: o alimentație rațională, un control periodic al greutatei corporale, un somn bun, un consum de alcool redus, absența fumatului, a stresului. După cum putem observa, fitness-ul contribuie într-un mod pozitiv asupra sănătății pe mai multe căi și toate acestea le vom studia în cadrul acestui opțional.

SĂNĂTATEA ȘI BUNĂSTAREA

Conceptul de “stare de sănătate” este o noțiune greu de definit, asupra căreia părerile s-au schimbat mult în acest secol. Dacă cu ani în urmă, starea de sănătate se definea printr-o negație, fiind considerat sănătos cel ce nu are nicio boală, actualmente se consideră sănătos un individ la care toate organele și funcțiile corpului se află într-o perfectă stare. În accepțiunea modernă, conform Constituției O.M.S.-ului, sănătatea este o stare de bine care are mai multe componente: fizică, socială și psihologică (vezi figura I.1.). Toate aceste trei componente se influențează reciproc: boala, de



exemplu, poate să-ți afecteze starea de bine mentală și socială; pierderea serviciului poate afecta starea de bine fizică și mentală ș.a.m.d..

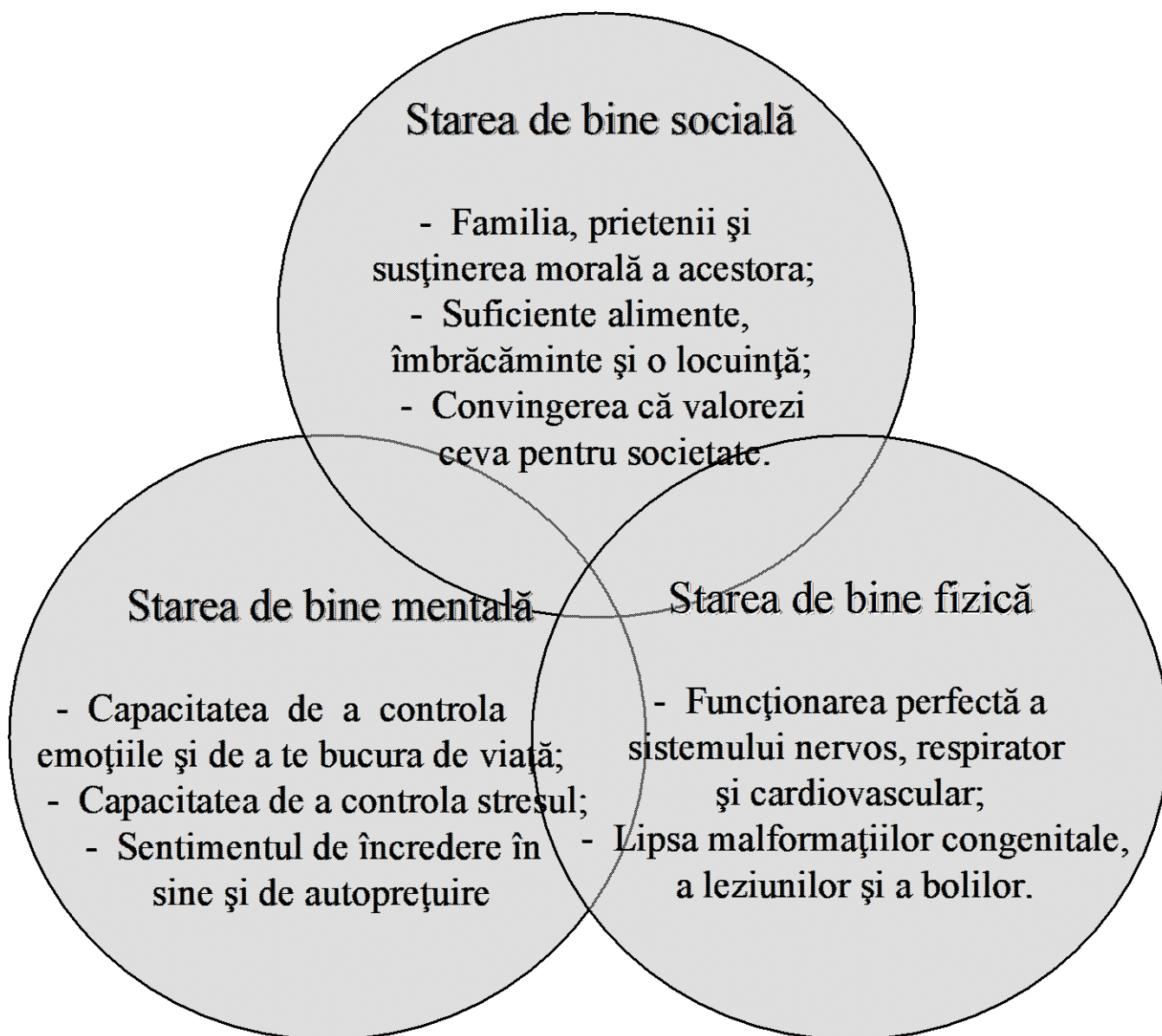


Figura I.1. - Componentele sănătății

Pentru a putea spune că cineva beneficiază de o sănătate pozitivă (termen modern, care definește o stare ce trebuie să reprezinte țelul permanent al fiecăruia dintre noi), este nevoie ca fiecare dintre componentele sănătății să se afle la polul său pozitiv (vezi figura I.2.), iar individul ca entitate socială să se caracterizeze prin capacitatea de a se bucura de viață, de a rezolva problemele curente și de a trece peste eventualele obstacole apărute în calea împlinirii personale.

Relația dintre sănătate și bunăstare este la fel de clară ca relația dintre fitness și sănătate. Arden definea bunăstarea, în 1984, ca o apropiere conștientă și deliberată de o stare superioară de sănătate

fizică, psihologică și spirituală. Deci, bunăstarea trebuie văzută ca o aspirație, ca un proces dinamic ce tinde către o stare avansată de sănătate numită și sănătate optimă.

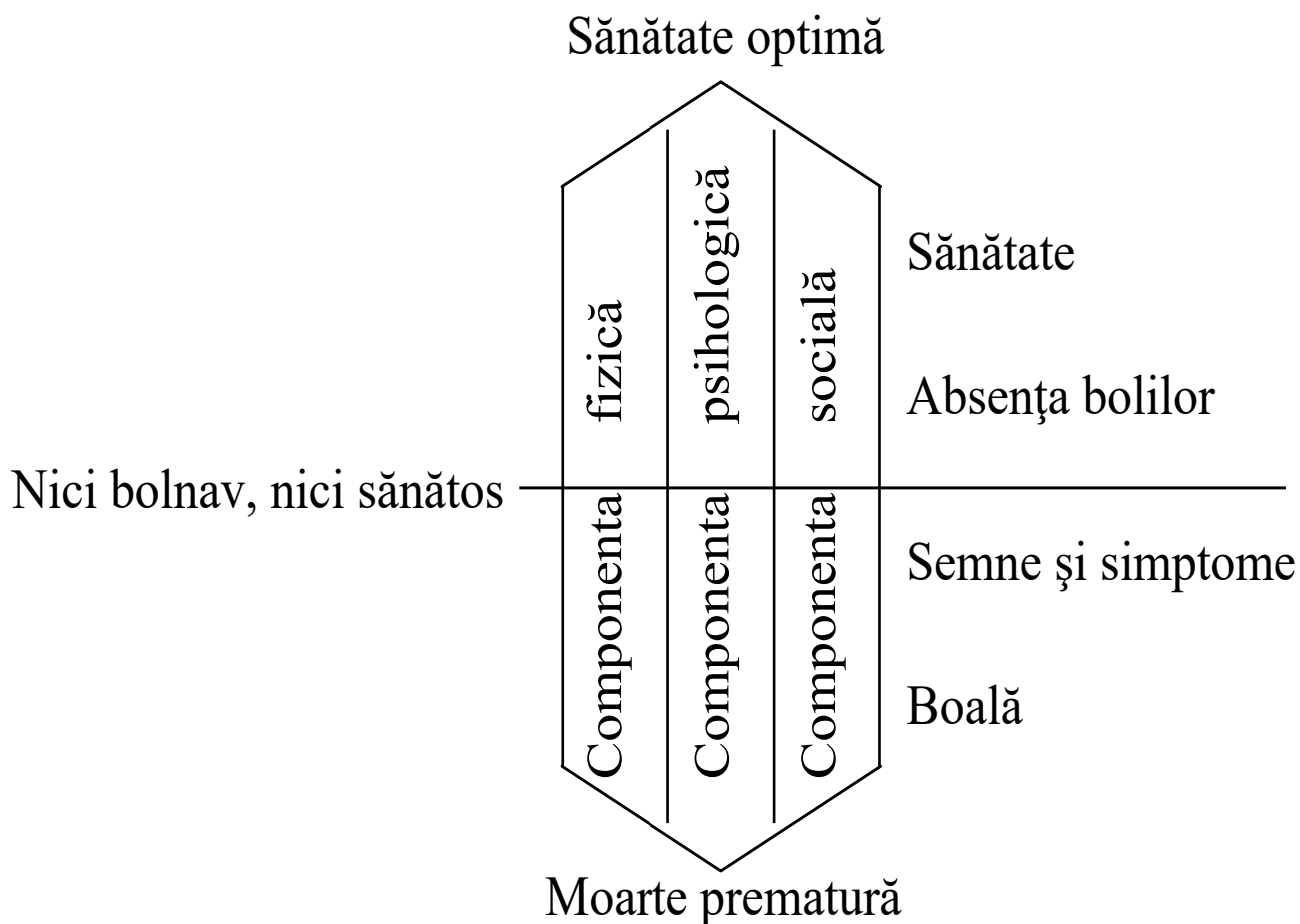


Figura I.2. -*Stadii ale sănătății*

Bunăstarea depinde de responsabilitatea individuală și ea implică promovarea sănătății concentrându-se pe un stil de viață rațional care să micșoreze riscul îmbolnăvirilor.

FITNESS-UL ȘI STILUL DE VIAȚĂ ACTIV

Rolul exercițiului fizic în secolele trecute a fost acela de a contribui la formarea omului complet, de a realiza un echilibru între educația morală, intelectuală și fizică. În societatea contemporană progresele spectaculoase din domeniul tehnologic, practic toate înlesnirile aduse omului (mijloacele de transport, televiziunea, internet-ul etc.) și de care abuzează, au redus considerabil munca fizică, viața lui devenind din ce în ce mai ușoară și, prin urmare, mai predispusă la sedentarism.



Acompanierea sedentarismului de: a) tendința de a se mări durata medie de viață; b) alimentația excesivă din punct de vedere cantitativ și calitativ, foarte multe dulciuri, grăsimi, alimente concentrate; c) încordarea nervoasă pe care o presupune viața din așezările urbane; d) consumul exagerat de tutun și cafea, alături de poluarea mediului, din ce în ce mai accentuată, face ca, astăzi, în patologia umană pe primul loc să se situeze afecțiunile cardiovasculare, mai exact cardiopatia ischemică.

Acest tip de patologie poate fi prevenit, încetinit, amânat, sau tratat cu o foarte bună eficiență, printr-o viață rațională, ce include în mod obligatoriu practicarea exercițiilor fizice sistematice și moderate. Dar practicarea exercițiilor fizice în societatea contemporană nu oferă protecție numai împotriva cardiopatiei ischemice. Există un număr din ce în ce mai mare de studii pertinente și bine argumentate care sprijină ideea că activitatea fizică *prestată după anumite criterii* ajută la menținerea, promovarea și recâștigarea sănătății.

Atunci când activitatea fizică se efectuează în mod regulat și moderat ea poate ajuta la:

- **prevenirea bolilor degenerative**
- **reabilitarea după anumite boli sau afecțiuni cronice, și la**
- **recreare fizică și psihică**

Prevenirea

Cu ani în urmă Kraus și Raab scriau cartea intitulată „Boli hipokinetice” în care susțineau că lipsa activității fizice este un factor major în creșterea frecvenței bolilor de inimă și a celor degenerative. Astăzi experții în sănătate sunt de acord că banii investiți suplimentar în medicină nu pot realiza ceea ce s-ar putea obține dacă fiecare individ ar adopta un stil de viață mai activ. Faimosul studiu de la Harvard a arătat, de asemenea, că exercițiile fizice sunt asociate cu o rată inferioară a mortalității (incluzând aici infarctul miocardic, cancerul, bolile respiratorii și chiar suicidul). Însă doar adoptarea unui stil de viață activ, dar asociat cu un nivel ridicat al factorilor de risc este mai puțin probabil să aibă un efect benefic asupra sănătății. Din acest punct de vedere indivizii cu nivele moderate ale factorilor de risc pot beneficia în cea mai mare măsură de un stil de viață activ.

Reabilitarea

Alături de metodele terapeutice (farmacologice, dietetice) și tehnicile chirurgicale, activitatea fizică este unanim acceptată ca mijloc de reabilitare. În cele mai multe dintre cazuri activitatea fizică reprezintă un factor esențial în succesul unei reabilitări complete. Terapeuții folosesc exercițiile fizice pentru o refacere mai completă după mai toate intervențiile chirurgicale (inclusiv cele ortopedice și cardiace). În multe cazuri activitatea fizică este o componentă a tratamentului pentru bolile cronice, ca de pildă diabetul sau scleroze multiple ale rinichilor, ficatului sau plămânilor.



Recrearea

Activitatea fizică ce se desfășoară doar din plăcere, precum mersul pe bicicletă, fotbalul, înotul sau mersul pe patine, are un efect de revigorare sau recreare. În consecință, recrearea fizică are o serie de beneficii asupra stării fizice, mentale și sociale.

Beneficiile fizice

- crește eficiența sistemului respirator în ce privește oxigenarea sângelui la nivelul plămânilor și ca urmare senzația de oboseală apare mai târziu,
- musculatura devine mai puternică și se contractă mai eficient,
- se atenuează pierderile minerale osoase ce conduc la osteoporoză (oasele devin mai rezistente),
- se îmbunătățește mobilitatea articulațiilor și ca urmare, mișcările sunt mai coerente,
- depozitele adipoase sunt utilizate ca substrat energetic de către mușchi și astfel se îmbunătățește alura corpului.

Beneficiile psihice

- înlătură tensiunea și oferă o cale inofensivă de eliberare a agresivității,
- sunt uitate problemele curente, iar mai târziu ele nu mai par la fel de stresante,
- înlătură plictiseală, constituie o continuă provocare,
- somnul este mai bun iar persoana este mai odihnită,
- dacă persoana este destul de bună într-o anumită activitate, crește încrederea în propriile forțe.

Beneficiile sociale

- practicarea unui sport sau a unei activități fizice implică, de cele mai multe ori, înscrierea la o echipă sau un club,
- sunt întâlnite persoane care au interese comune și se leagă noi prietenii,
- se dezvoltă spiritul de muncă în echipă cooperare,
- dacă o persoană are calități reale pentru o anumită activitate fizică, practicarea ei se poate transforma într-o carieră.

Bibliografie:

1. Dumitru, G., *Fiziologia sportivă (note de curs)*, F.E.F.S. Constanța 1994.
2. Durny, A., D. Courtneix et H. Lamedin, *Comportement dusportif - aspects psychologique et biologique*, Cinesiologie nr. 170: 221 - 225, 1996.
3. Eiseman, P.A., S.C. Jhonson, J.A. Benson, *Coaches guide tonutrition and weight control*, Leisure Press Champain Illinois 1990.

4. Hiatt, W.R., J.G. Regensteiner, E.E. Wolfel, M.R. Carry and E.P. Brass, *Effect of exercise training on skeletal muscle histology and metabolism in peripheral arterial* J.Appl.Physiol. , vol.81, nr.8: 1972 - 1980, 1996.
5. Hurley, B.F., R.A.Redmond, R.E. Pratly, M.S. Trenth, M.A. Rogers, A.P. Goldberg, *Effects of strenght training on muscles hipertrophy muscle cell disruption in older men*, International Journal of Sport Medicine, vol. 16, nr. 6: 378 - 384, 1995.
6. Melby, C., C.Skholl, G.Edwards, and R.Bullough., *Effect of acute resistance exercise on postexercise energy expediture and resting metabolic rate*, J.Appl.Physiol., vol. 75, nr 4:
7. Pedersen , B.K., H.. Bruunsgaard, M. Klaker, M. Kappel, D.A. Mac lean, H.B. Hielsen, T. Ronde, R, Ullum, M. Zacno, *Exercise - induce immnomodulation - possible roles of neuroendocrine and metabolic factors*, International Journal of Sport Medicine Supplement 1 vol 18: 52 - 57, 1997.
8. Ross, R., H.Pedwell, and J.Rissanen, *Effects of energy restrction and exercise M.R.I. - measured skeletal muscle and adipose tissue in men*, J. Appl. Physiol., vol. 81, nr 8: 1179 - 1185, 1996.
9. Sallis,J.F., *Pysical activity and health*, Presented at International Conference Health Promotion: Behaviors and Health - Pysical Activity, Nutrition and Smoking; Lisabona, Portugalia: 19 - 20. 09. 1996
10. Sharkey, B.J., *Physiology of fitness*, Human Kinetics Champain Illinois, 1990.
11. *** *Eurofit for adults*, The Council of Europe, Strassbourg 1995.

Prof. Romaşcu DAN

Şcoala Gimnazială "Constantin Găvenea" Tulcea