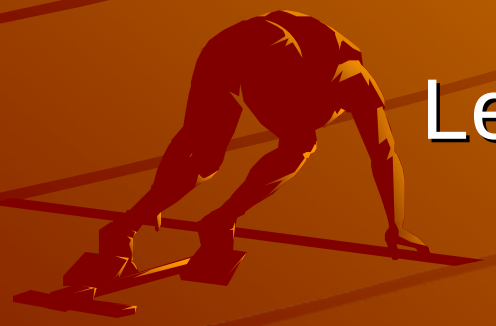
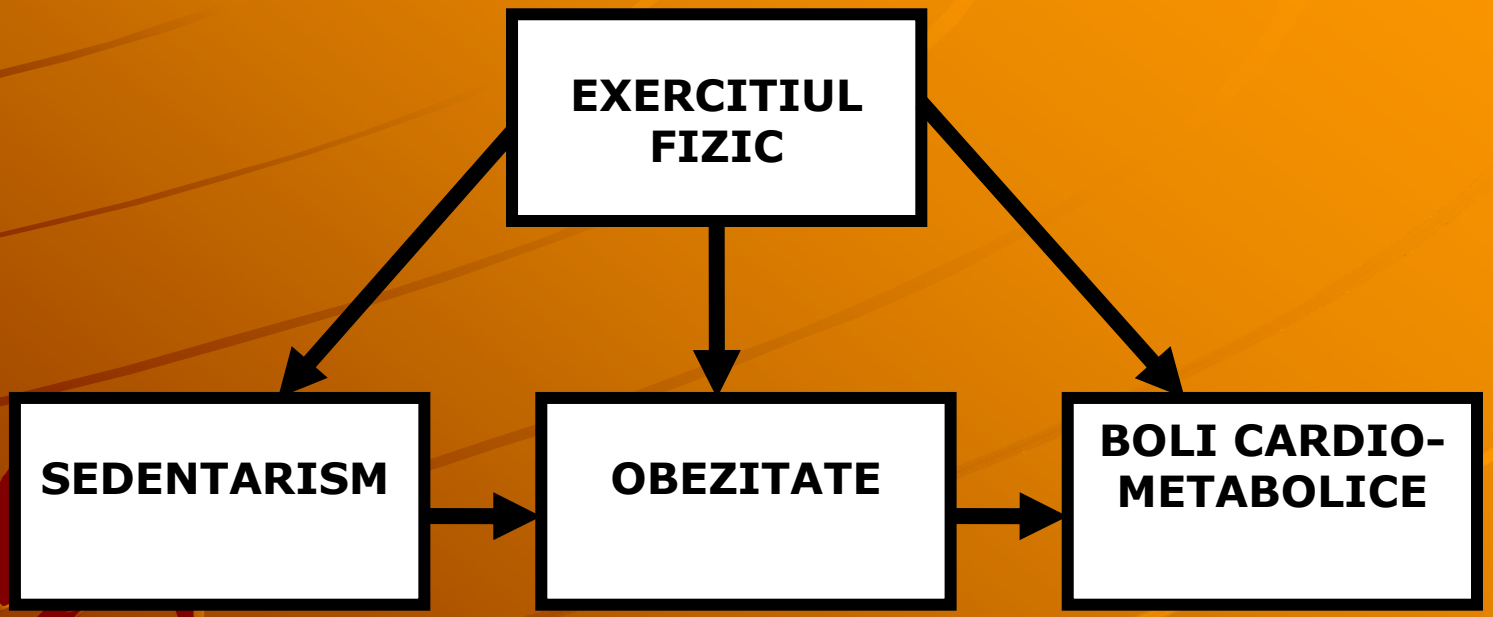
EXERCITIUL FIZIC, MIJLOC DE BAZA IN PROFILAXIA SEDENTARISMULUI SI OBEZITATII



Lect dr. Petru Merghes

USAMVB Timisoara


EXERCITIUL FIZIC
SEDENTARISM
OBEZITATE
BOLI CARDIO-METABOLICE

Statistici ingrijoratoare
in ceea ce priveste sedentarismul si obezitatea

- Potrivit Organizatiei Mondiale a Sanatatii(OMS), un roman din patru este obez, iar fiecare al doilea roman are probleme cu greutatea.

- Potrivit statisticilor, 25% dintre romani sunt de-a dreptul obezi, iar 50% au probleme cu kilogramele in plus

- **Obezitatea ai sedentarismul** sunt doua dintre problemele grave cu care se confrunta cetatenii **Uniunii Europene**, probleme cauzate, in mare parte, de lipsa de miscare si de alimentatia nesanatoasa.

- 80 % din cazurile de boli cardiovasculare sunt provocate de alimentatia nesanatoasa, sedentarism si fumat

- **În fiecare an, sedentarismul este cauza a peste doua milioane de victime din întreaga lume.**
- **Doua milioane de decese se datoreaza bolilor cardiovasculare, diabetului sau obezitatii si complicatiilor acestei boli, toate fiind favorizate de lipsa de activitate fizica.**

- **Flagelul sedentarismului constatat la sfârsitul secolului trecut si la începutul mileniului actual este comparabil ca pericol cu cel al bolilor transmisibile ca pesta sau variola, care, luând amploarea epidemiilor, faceau cândva milioane de victime.**

- **În Statele Unite, sedentarismul este considerat una dintre principalele cauze ale mortalitatii în rândul adultilor.**

- **Potrivit statisticilor OMS, în Europa 30% dintre adulti nu practica nici un fel de activitate fizica în cursul saptamânii de lucru, fapt care a dus, începând din anii '90, la cresterea obezitatii cu procente alarmante (între 10 si 40%) în tarile comunitatii europene.**

- **Absenta antrenamentului fizic regulat al inimii duce la de trei ori mai multe decese prin boli cardiovasculare decât în mod normal.**

SEDENTARISMUL

- **Reprezinta, diminuarea cantitatii de miscare, este o consecinta fireasca a**

"civilizatiei confortului" in care "*masina"preia cea mai mare parte din functiile sistemului neuromuscular al omului.*

- **Este unul din factorii cu puternice efecte negative asupra sanatatii**

- **Este o "maladie a secolului", sta la originea celor mai multe afectiuni care scurteaza viata.**

EFECTELE SEDENTARISMULUI

- O slaba capacitate functionala a aparatului respirator(scaderea capacitatii vitale, insuficienta ventilatiei pulmonare)

- O slaba capacitate functionala a aparatului cardiovascular(puls accelerat, TA ridicata, oboseala cardiaca la eforturi reduse, tulburari circulatorii periferice

- Depuneri adipoase, obezitate regionala, generala
- Reducerea excretiilor fiziologice
- Tulburari de tip degenerativ la nivelul sistemului osteoarticular.

EFECTELE SEDENTARISMULUI

- S duce la scaderea treptata a capacitatii de effort fizic si intelectual,la diminuarea capacitatii vitale a organismului.
- S este unul dintre cei mai importanti factori de risc cardiovascular si metabolic.
- S favorizeaza aparitia si dezvoltarea deficientelor de dezvoltare fizica, genereaza deficitele de statica vertebrala si lombalgiile.

OBEZITATEA

- Obezitatea poate fi descrisă ca fiind cea mai întâlnită dereglare de nutriţie.
- Obezitatea este o condiţie în care se acumulează excesiv grăsime în organism, fie din cauza consumului de alimente mai mare decât nevoile fiziologice, fie din cauza unor dereglări metabolice.
- Astfel, un exces de 50 de calorii zilnic poate creşte greutatea cu 25 Kg într-o perioadă de 10 ani.

CAUZELE OBEZITATII

- Consumul in exces de alimente,dietă neechilibrată, bogată în carbohidrati (dulciuri şi grăsimi), în disproporţie cu necesităţile energetice ale organismului: ca urmare a unei educaţii defectuoase,

- Lipsa de mişcare
- Tulburări de nutriţie.
- Disfuncţii hormonale
- Factori genetici ,ereditari .
- Tulburări metabolice

EFECTELE OBEZITATII

- Obezitatea reduce durata de viaţă.
- Obezitatea poate conduce la următoarele afecţiuni: Osteoartrite ale genunchilor, şoldurilor şi coloanei lombare.
  Hipertensiune arterială.
- Obezitatea conduce la o mare uzură şi distrugere a întregului sistem vascular şi în consecinţă dublează riscul de atac de cord sau de accident vascular cerebral.
- Produce boli metabolice, cum ar fi: Guta. Hipercolesterolemie (nivel crescut de colesterol în sânge) Litiază biliară (pietre la vezica biliară).Diabet.
- Este nevoie să spunem că obezitatea este în legătură cu un risc crescut de boli de inimă şi de aceea creşte şi mai mult riscul de moarte prematură la persoanele suferinde de diabet sau boli de inimă.

EXERCITIUL FIZIC –”INAMIC“ AL SEDENTARISMULUI SI OBEZITATII

- Acum dispunem de un intreg arsenal de mijloace de profilaxie si terapie impotriva acestui flagel
- Sedentarismul si obezitatea reprezinta “inamicul public nr 1” pentru sanatatea noastra
- Principalul mijloc de combatere il constituie MISCAREA-EXERCITIUL FIZIC, efectuat sistematic si continuu, in stransa legatura cu particularitatile de varsta, sex, patologie, nivel de antrenament.

“Nimic nu epuizeaza si nu ruineaza pe om atat de mult ca inactivitatea fizica prelungita”
ARISTOTEL

- **Exercitiul fizic este practicat inca din cele mai vechi timpuri, folosit pentru procurarea hranei,vanatoare, lupte, razboaie, si mai tarziu in intreceri sportive(turnirul, tir cu arcul, lupte corp la corp in areana- gladiatorii).**

- **Antichitatea a fost dominata de cultura greaca, care mai ales în domeniul educaţiei fizice a atins un grad de dezvoltare uimitor avand trei directii, *igienica* , *militara* si *armonioasa***

- ***Idealul de viaţă al grecilor este Kalos Kai Agatos , care înseamnă frumuseţe trupească unită cu virtutea sufletească.***

- **- Jocuri Olimpice , prima data probabila,anul 884 Î.Hr, Olimpia era locul sacru, JO se tineau din 4 in 4 ani, durau 5 zile iar sportivii erau recrutati dupa reguli stricte- JO moderne 1896 Atena.**

“MENS SANA IN CORPORE SANO”

- Practicarea ex fizic pentru mentinerea sanatatii este cunoscuta din cele mai vechi timpuri
- Azi toata lumea stie ca atat corpul uman cat psihicul si mintea pentru asi mentine integritatea si buna functionalitate are nevoie de exercitii fizice
- Exercitiul fizic este mijloc de baza in lectiile de educatie fizica, sport de performanta si kinetoterapie unde poate fi folosit cu scop:profilactic, terapeutic, de recuperare

Exercitiul fizic

- Ce este exerciţiul fizic?

- Exerciţiul fizic reprezintă o acţiune efectuată sistematic şi conştient în vederea perfecţionării dezvoltării fizice a capacităţii motrice a oamenilor.

- Este mijlocul specific prin care se realizează obiectivele educaţiei fizice şi sportului.

Caracteristicile şi conţinutul exerciţiului fizic

- - influenţează atât sfera biologică, cât şi pe cea psihică;
- - se repetă sistematic în funcţie de obiective;
- - se poate adapta în funcţie de sex, vârstă, grad de pregătire fizică;
- - conţinutul exerciţiului fizic este determinat de mişcările corpului sau a segmentelor
- - se cuantifică prin volum, intensitate şi complexitate.
- Elementele care definesc conţinutul exerciţiului fizic sunt :
  - mişcările corpului;
  - efort fizic;
  - efort psihic.

EFECTELE EXERCITIILOR FIZICE

- **EFECTE MORFOGENETICE**

  A*supra oaselor*

  -stimuleaza osteogeneza

  -influenteaza forma si structura intima a oaselor prin orientarea trabeculelor pe directia fortelor mecanice care actioneaza asupra osului

  -previn osteoporoza

  -au scop profilactic(dezv armonioasa, pastrarea unei posturi corecte

  A*supra articulatiilor*

  -stimuleaza condrogeneza

  -cresc rezistenta si elasticitatea capsulo-ligamentara

Asupra muschilor

- produc hiertrofie musculara

-cresc sau mentin forta si rezistenta musculara

-dezvolta functiile motorii normale si le recupereaza pe cele afectate

EFECTELE EXERCITIILOR FIZICE

- EFECTE FUNCTIONALE

a.la nivelul unitatii neuromioartrokinetice

-mentin mobilitatea si stabilitatea articulara

-amelioreaza proprietatile muschilor(elasticitate,excitabilitate,contractilitate, troficitate)

-cresc debitul sangvin muscular de la 4 la 80 ml, 100mg muschi

-produc importante modificari biochimice

b.asupra aparatului respirator

-intensifica schimburile gazoase la nivel pulmonar si tisular

-cresc volumele si capacitatile pulmonare

-cresc elasticitatea toracica

-cresc frecventa respiratorie si amplitudinea miscarilor respiratorii de la 5-7 la 9-15 cm

EFECTELE EXERCITIILOR FIZICE

c.asupra aparatului cardiovascular

-cresc viteza de circulatie a sangelui arterial si venos

-cresc debitul sistolic

-cresc frecventa cardiaca si tensiunea arteriala

-datorita modificarilor adaptative se instaleaza bradicardia, hipotensiunea si hipertrofia cardiaca

EFECTE EDUCATIVE

-ex fizice influenteaza pozitiv functiile intelectuale si afective contribuind la formarea caracterului si la desavarsirea personalitatii

EFECTE PROFILACTICE

-mentinerea starii de sanatate

EFECTE TERAPEUTICE

EFECTE PSIHICE

EFECTE SOCIALE

FORMELE DE PRACTICARE ALE EXERCITIULUI FIZIC

- GIMNASTICA
- DANS
- JOCURI
- TURISM

EDUCATIA FIZICA

- Educaţia fizică este "activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exerciţiilor
fizice în scopul măririi, în principal, a potenţialului biologic al omului conform cerinţelor sociale" .

- Educaţia fizică este:
  - fiziologică prin natura exerciţiilor folosite;

  – pedagogică prin metodele utilizate;

  - biologică prin efectele produse asupra organismului;

  -.sociala prin organizare

Funcțiile educației fizice

- Funcţia de perfecţionare a dezvoltării fizice
- Funcţia de perfecţionare a capacităţii motrice
- Funcţia igienica
- Funcţiia recreativa
- Funcţia de emulatie
- Funcţia educativa