

SĂNĂTATEA ȘI EDUCAȚIA FIZICĂ

Focus Institut

EUSEBIU TIHAN, M.Sc. (sub red.), LAURA GHIZA, M.Sc.
© 2002 – Editura Institutului de Ecologie Socială și Protecție Umană - FOCUS
SĂNĂTATEA POPULAȚIEI (*culegere de texte*)

focus_sebi@yahoo.com

Sănătatea privită ca un ideal, dar și ca o cerință fundamentală a vieții este o problemă ce preocupă fiecare individ dar și societatea în ansamblu, la realizarea ei concurând o multitudine de factori: tehnici, economici, sociali, culturali, ecologici, spirituali etc. De aceea, a o încadra într-o noțiune absolută sau unanim acceptată este foarte dificil. De obicei, după unghiul prin care este privită, are trei înțelesuri și anume în:

- a - lumea științifică medicală;
- b - politica socială a statului;
- c - conștiința individuală.

Hipocrat, părintele medicinei europene (secolul V a.hr.) o denumea ca pe "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. Spre exemplu "absența bolii, lipsa confortului și invalidității" (Beisser-1979); "stare completă de bine, confort și fericire care presupune pe lângă factorii biologici și intervenția sau mai bine zis satisfacerea unor factori emoționali afectivi" (Prințee-1970); "stare de bine fizic, moral și social și nu doar absența bolii sau a infirmității" (OMS-1982).

Privită ca o problemă complexă bio-psiho-socială, se poate observa că sănătatea nu poate fi opera exclusivă a sistemului medical caruia după unele statistici internaționale îi revine doar 11-12% în conservarea ei, restul revenind situației economico-sociale a populației, calității aerului și apei, hranei, condițiilor de locuit, educației etc. Clasic, se considera că medicina are două părți prin care poate interveni asupra stării de sănătate: terapia ("arta vindecării bolilor") și profilaxia sau "ansamblul măsurilor care permit să se evite apariția, agravarea și extinderea unei boli" (definiție propusă de O.M.S.). Din păcate această parte, profilaxia, este mai puțin luată în seamă. Doctorul Emil Magureanu remarcă într-o lucrare că, "aserțiunea care spune că este mai ușor să previi decât să vindeci se poate banaliza prin uzaj dacă nu i se asigură o bază reală, iar medicina omului sănătos poate deveni doar un domeniu declarativ". Trebuie amplificate și aplicate cercetările din domeniul alimentației, educației, exercitiului fizic, comportamentului igienic etc.

Un alt factor esențial pentru lumea noastră pragmatică este acela că nu este numai "mai ușor să previi, ci și cu mult mai ieftin". Costul actual medical¹⁾ terapeutic este în continuă creștere printre altele datorită înmulțirii numărului bolnavilor cronici, vârstnicilor cu probleme medicale majore, creșterii numărului de analize și a tehnicilor sofisticate de laborator și bineînțeles a costului medicamentelor. O analiză recentă UNESCO remarcă faptul că pe plan mondial din bugetul pentru sănătate se acordă 70% terapiei și 10% profilaxiei, restul proporției revenind depistării bolilor, recuperării, etc.

S-a observat însă că, și dacă se crește foarte mult suma alocată terapiei cum este cazul unor țări avansate, cum ar fi SUA, Canada, Suedia, care ating cifre de 2500-3000 \$/bolnav, sănătatea nu se îmbunătățește semnificativ și proporțional cu suma alocată dacă nu se pune accent pe profilaxie.

Profesorul Tom Edvan der Crinter de la Universitatea "Erasmus" din Rotterdam trecând în revista strategiile pentru sănătate încearcă să întocmească un clasament care se prezintă astfel:

¹⁾ În acest sens, a se vedea și lucrarea lui G. Soros, *Criza globală a capitalismului*.

- loc 1 - promovarea sanatatii, fapt care presupune informarea generala a populatiei;
- loc 2 - protectia impotriva bolilor si informare specifica pe diferite grupe de afectiuni;
- loc 3 - prevenirea îmbolnavirilor si evidentierea factorilor de risc;
- loc 4 - tratament cu tot ceea ce implica: spitale, policlinici, specialisti, medicatie, etc;
- loc 5 - recuperare;
- loc 6 - îngrijirea bolnavilor cronici.

Nenumarate exemple vin astfel, în sprijinul ideii ca **profilaxia** nu este numai o necesitate strict umana, ci una economica. Evaluarea eficientei economice a programului "cardiopatia reumatismala" efectuat cu ani în urma de catre cercetatorii sibieni a aratat ca tratarea unui singur caz de cardiopatie post streptococica poate atinge pe întreaga durata a îngrijirii sume de 2-3 ori mai mari decât cele necesare întregului program profilacticiv.

Un studiu francez analizând costurile cerute în îngrijirea de urgenta a unui bolnav ce a suferit un infarct miocardic (stata terminus a cardiopatiei ischemice) acesta se ridica pentru acea perioada (1979) la cca. 19.000 franci. Ne închipuim ce sume ar putea fi economisite daca s-ar diminua cu câteva procente aceasta maladie.

Evaluarea economica a programului "**sănătatea inimii**", lansat cu ani în urmă în unele țări industrializate și care urmărea reducerea factorilor de risc pentru bolile cardiace (stres, sedentarism, surmenaj, supraalimentatie, fumat, poluare etc.) constata că, aceasta a dus la o scădere a proporției bolnavilor cardiovasculari de la cca. 12% la cca. 10% și la economii bugetare de ordinul zecilor de miliarde de \$.

Aceste argumente și încă multe altele au determinat o serie de acțiuni pe plan mondial cum ar fi: axarea unor cercetări pe aprofundarea cunoașterii fenomenelor biologice legate de adaptarea omului la viața modernă în scopul evitării sau limitării proceselor degenerative, prelungirea duratei vietii, dezvoltarea fizică și psihică armonioasă; a crescut interesul specialiștilor pentru rolul exercitiului fizic în cadrul medicinei omului sănătos deoarece sedentarismul este considerat ca factor de risc într-o serie de boli cronice cu determinare multifactorială cum sunt cele cardiovasculare, nutriție și metabolism, somatopsihice etc. Medicina modernă cu orientarea pronuntata de medicamente (în special sintetice) constata cu îngrijorare că efectele pozitive ale acestora încep nu numai să scadă, dar chiar să devină un factor important de agresiune. Se încearcă reintroducerea sau introducerea unor remedii naturale inclusiv din sfera mișcării și a exercițiului fizic. De altfel, O.M.S., în apelul lansat la 7 aprilie 1988 cu ocazia zilei mondiale a sanatatii recomanda orientarea spre "exercițiu fizic, alimentație științifică și responsabilitate individuală".

Desigur ca problema introducerii exercitiului fizic ca factor profilactic nu este nici pe departe noua, ba chiar putem spune ca este foarte veche, culturile antice si medievale ca si medicinile traditionale acordând un rol deosebit acestui element.

O scurta prezentare a unor asemenea metode si mijloace consideram ca poate avea nu numai o valoare istorica, dar ca ne si poate dezvalui noi valente profilactice ale exercitiului fizic, valente pe care fie le-am uitat, fie le neglijăm.