

# Efortul fizic

*www.referateok.ro – cele mai ok referate*

Notiuni privind rolul efortului în mentinerea sanatatii

Ce reprezinta activitatea fizica moderata?

Relatia dintre efortul fizic si bolile cardiace

Recomandari privind activitatea fizica la adult

## Notiuni privind rolul efortului în mentinerea sanatatii

Activitatea fizica efectuata în mod regulat este privita ca o componenta sanatoasa a stilului de viata. Recent aceasta importanta a fost conturata de unele studii care au demonstrat legatura între activitatea fizica efectuata în mod constant si cu regularitate (activitatea fizica moderata) si beneficiul asupra sanatatii generale, în special asupra prevenirii bolilor cardiovasculare. În societatea moderna ce are o tendinta ridicata spre sedentarism, institutiile de promovare a sanatatii ar trebui sa comunice publicului cantitatea si tipul activitatii fizice ce sunt necesare pentru a preveni bolile si a promova sanatatea.

## Ce reprezinta activitatea fizica moderata?

Activitatea fizica reprezinta orice miscare a corpului produsa de muschii scheletici din care rezulta eliberare de energie.

Activitatea fizica moderata reprezinta activitatea fizica care si-a demonstrat eficienta în prevenirea bolilor cardiovasculare si în sanatatea populatiei. Echivalentele cantitatii si calitatii sunt reprezentate de mersul rapid al unui adult tânar, pe o distanta de 4-5 km.

Activitatea fizica moderata este în strânsa legatura, dar distincta de exercitiile fizice si sanatatea fizica (physical fitness).

## Relatia dintre efortul fizic si bolile cardiace

Studiile epidemiologice si experimentale au demonstrat ca activitatea fizica moderata în contrast cu sedentarismul, mentine o sanatate fizica si psihica adecvata. Efectul protectiv al activitatii fizice este în legatura strânsa cu riscul scazut de aparitie a unor boli cardiovasculare cum ar fi cardiopatia ischemica, hipertensiunea arteriala si a altor boli precum diabetul zaharat, osteoporoza, cancerul de colon, anxietatea si depresia. Alte studii au aratat ca un nivel scazut al activitatii fizice cât si al sanatatii fizice sunt asociate cu un nivel crescut al mortalitatii generale. Studiile de fiziopatologie experimentală au aratat beneficiul activitatii fizice la nivel de tesuturi si celule:

- Cresterea fractiunii protectoare lipidice (HDL-colesterol).
- Ameliorarea hipertensiunii arteriale.
- Stimulare fibrinolizei ( distrugerea trombului).
- Ameliorarea functiei de agreagare a trombocitelor si scaderea riscului de tromboze.
- Scade sensibilitatea miocardului la catecolamine.
- Creste toleranta organismului la glucoza si sensibilitatea la insulina.

## Recomandari privind activitatea fizica la adult:

Slaba participare la activitatile fizice se datoreaza în parte perceptiei eronate a populatiei privind beneficiul exercitiului fizic continuu. Studiile au demonstrat clar ca activitatea fizica moderata si regulata aduce un beneficiu substantial sanatatii. Conform cercetarilor fiziologice, epidemiologice si evidentelor clinice va recomandam:

Fiecare adult sa execute 30 minute sau mai mult, de activitate fizica moderata, de preferinta în fiecare zi a saptamânii. Corespondentul activitatii fizice moderate este cel al unei plimbari rapide pe o distanta de 4-5 km.

Activitatea fizica trebuie începuta cu activitati de intensitate mica si marita gradat.

Chiar si activitatile intermitente aduc beneficii sanatatii, astfel cele 30 minute se pot acumula din activitati multiple: sa urcati scarile în loc sa luati liftul, sa parcurgeti distantele mici pe jos, sa pedalati pe bicicleta medicinala în timp ce va uitati la televizor, exercitiile aerobice, dans, gradinarit, treburile casei, joc activ cu copii. Aceste activitati sunt benefice daca sunt executate constant si cu rapiditate. De asemenea, amintim beneficiul adus de practicarea constanta a unui sport: înotul, jogging, ciclism, tenisul si golful, etc.

**Atentie:** Orice barbat cu vârsta mai mare de 40 ani si orice femeie cu vârsta mai mare de 50 ani trebuie sa consulte medicul înainte de începerea unui program de activitate fizica!

Va vom oferi un model de program fizic ce si-a dovedit eficacitatea în mentinerea si promovarea sanatatii populatiei.

Pentru îndeplinirea si obtinerea rezultatelor benefice National Heart, Lung, and Blood Institute and the American Heart Association va recomanda:

MODEL DE PROGRAM FIZIC				
	Încalzirea	Atingerea pulsului bun	Relaxarea	Total
Saptamâna I				
Sedinta A	Mers normal 5 minute	Mers rapid 5 minute	Mers normal 5 minute	15 minute
Sedinta B	Repetati modelul de mai sus.			
Sedinta C	Repetati modelul de mai sus.			
<p>Observatii:</p> <p>În fiecare saptamâna se executa aceste 3 sedinte.</p> <p>Se creste saptamânal efortul dupa modelul din tabelul urmator.</p> <p>Masurarea pulsului se face dupa terminarea exercitiului.</p> <p>Miscarea este benefica daca se atinge intervalul de puls corespunzator vârstei (vezi tabelul).</p>				

Saptamâna	Încalzirea	Atingerea pulsului bun	Relaxarea	Total
2	Mers normal 5 minute	Mers rapid 7 minute	Mers normal 5 minute	17 minute
3	Mers normal 5 minute	Mers rapid 9 minute	Mers normal 5 minute	19 minute
4	Mers normal 5 minute	Mers rapid 11 minute	Mers normal 5 minute	21 minute

5	Mers normal 5 minute	Mers rapid 13 minute	Mers normal 5 minute	23 minute
6	Mers normal 5 minute	Mers rapid 15 minute	Mers normal 5 minute	25 minute
7	Mers normal 5 minute	Mers rapid 18 minute	Mers normal 5 minute	28 minute
8	Mers normal 5 minute	Mers rapid 20 minute	Mers normal 5 minute	30 minute
9	Mers normal 5 minute	Mers rapid 23 minute	Mers normal 5 minute	33 minute
10	Mers normal 5 minute	Mers rapid 26 minute	Mers normal 5 minute	36 minute
11	Mers normal 5 minute	Mers rapid 28 minute	Mers normal 5 minute	38 minute
12	Mers normal 5 minute	Mers rapid 30 minute	Mers normal 5 minute	40 minute

Vârsta	Atingerea pulsului bun
20 ani	100-150 batai pe minut
25 ani	98-146 batai pe minut
30 ani	95-142 batai pe minut
35 ani	93-138 batai pe minut
40 ani	90-135 batai pe minut
45 ani	88-131 batai pe minut
50 ani	85-127 batai pe minut
55 ani	83-123 batai pe minut
60 ani	80-120 batai pe minut
65 ani	78-116 batai pe minut
70 ani	75-113 batai pe minut