

UNELE PARTICULARITĂȚI DE PRACTICARE A SPORTULUI DE CĂTRE PERSOANELE VÂRSTNICE

Morari Alexandru, lector superior al Catedrei de științe ale educației, șeful Secției de educație fizică, USARB

It is considered that old age is a disease that can be prevented and treated. Sport, physical exercise is a natural, effective and less expensive medicine. Scientists recommend sport until deep old age to maintain health in good condition.

Key words: *sport events, physical exercises, sport inventory.*

Organizația Mondială a Sănătății și Federația Internațională de medicină sportivă identifică persoanele vârstnice ca fiind cele ce depășesc 50 de ani. Acest punct de vedere prezintă un interes atât practic, cât și teoretic, el regăsindu-se în atribuțiile medicinei moderne preventive, care în ceea ce privește bătrânețea susține că profilaxia trebuie să înceapă la o vârstă cât mai timpurie.

După vârsta de 50 de ani realitățile vieții contemporane atestă faptul că începe să se manifeste mai frecvent efectele îmbătrânirii celulare (la bărbați - glanda prostatică). Marea majoritate a organelor din corpul uman suferă transformări involutive atât pe plan cantitativ, cât și calitativ. Aceasta se referă la dimensiunile unor organe vitale, lăsând la o parte aspectele patologice, la numărul de celule active din organism (neuroni, nefroni, hepatocite etc.), la întreaga morfologie și fiziologie umană în totalitate. Oamenii de știință consideră că la baza acestor modificări stau în principal factori de mediu și modul de viață (sedentarism, automatizare, erori alimentare etc.), care ar grăbi instalarea acestor procese nefavorabile și, în același timp, ar diminua capacitatea de muncă a omului, însăși calitatea vieții. De aceea, patologii consideră bătrânețea drept o boală, nu neapărat a vârstelor foarte înaintate, care trebuie prevenită și tratată la momentul oportun.

În această ordine de idei, sportul și exercițiile fizice, joacă un rol preventiv în îndepărtarea apariției unor procese negative ce pot apărea la această vârstă, în menținerea unei sănătăți și a unei capacități de muncă adecvate, în corectarea unor stări defavorabile ale organismului sau în asigurarea recreerii după muncă, evitându-se astfel oboseala. Prin urmare, sportul la această vârstă și mai târziu are două valențe principale: cea de întreținere, care se constituie și într-una profilactică, și cea de corectare, de compensare a unor neajunsuri morfologice și funcționale.

Pentru ocrotirea sănătății omului modern i se recomandă, ca după 50 de ani să se efectueze anual un control medical complex, care să cuprindă în mod obligator: un examen clinic general, pe aparate și sisteme, radiologic cardio-pulmonar, un examen de laborator (hematologic, biochimic, serologic), un examen neuropsihic, cardiologic incluzând frecvența cardiacă, presiunea sângelui (sistolică și diastolică) și electrocardiogramă, în repaus și după un efort standard efectuat în laborator la bicicleta ergometrică (deci unde putem stabili cu destulă exactitate încărcătura prestată, limita de tolerabilitate la efort a sistemului cardiovascular și bineînțeles timpul de revenire a acestor parametri). Chiar dacă pentru unii pare exagerat un examen de acest tip anual, specialiștii susțin că este un minim pe care ființa umană îl merită cu prisosință. Acest examen pe lângă stabilirea nivelului sanogenetic are avantajul, că ne permite o dirijare obiectivă, științifică a activităților sportive la această vârstă.

Exercițiile sau probele de viteză, care reclamă o mare rapiditate în execuție, deci un efort maximal, solicitant pentru organism, nu convin persoanelor vârstnice. Atât nivelul solicitării sistemului cardiorespirator, cât și cel neuromuscular stresează, în mare măsură, organismul persoanelor în vârstă, fapt ce face ca asemenea eforturi (de exemplu, alergările de viteză pe distanțe scurte, săriturile și aruncările, care reclamă o anumită viteză de lansare, jocurile sportive practicate în viteză etc.) să nu fie recomandate la această vârstă, fiind periculoase pentru sănătate. În ceea ce privește exercițiile și sporturile care solicită rezistența ele antrenează în principal sistemul cardiorespirator și metabolismul, având un caracter

mediu, cel mult sub-maximal în ceea ce privește intensitatea efortului sau tipul de solicitare biologică. Sporturile din această categorie (alergări pe distanțe medii-lungi, înotul, mersul pe bicicletă, unele jocuri sportive) reprezintă mijlocul cel mai eficient de antrenament cardiorespirator, cu o singură condiție, să nu fie solicitant (frecvența cardiacă să nu depășească 120-130 pulsații/min), iar refacerea după efort să se adreseze, cu precădere, funcțiilor cardiorespiratorii. Este genul de efort cel mai potrivit din punct de vedere biologic pentru persoanele vârstnice. Exercițiile și sporturile bazate pe forță (haltere, aruncări, lupte etc.) sunt contraindicate la această categorie de vârstă.

Referitor la exercițiile de îndemânare, coordonare neuromotrică, exerciții care reclamă o mare solicitare din partea sistemului nervos, de asemenea, nu par a fi cele mai potrivite la această vârstă, putând fi uneori stresante pentru sistemul nervos. În schimb, exercițiile, sporturile care acționează asupra mobilității articulare, calitate ce are tendința să se limiteze, sunt binevenite la oamenii vârstnici.

După aceste considerente cu caracter fiziologic, ne vom referi în continuare la încadrarea sportului la vârstnici, care are două direcții: sportul pentru toți și sportul pentru sănătate. Sportul pentru toți, activitate cu profunde implicații preventive, cu scop de recreere după muncă, de întreținere și de menținere a sănătății depinde de faptul dacă cel în cauză a practicat în tinerețe vreun sport (chiar de competiție) sau nu. În caz afirmativ se recomandă să practice această formă, bineînțeles dacă nu sunt contraindicații medicale și în orice caz la alt nivel de intensitate și volum (nu competițional). Din această categorie de activități fizice și sportive sunt apreciate azi ca cele mai eficiente următoarele: gimnastica igienică de înviorare, de antrenare, care durează 5-10 minute, punându-se accentul pe respirație, pe mobilitatea articulară, pe tonifierea mușchilor (*Bogomoleț* spunea că, ziua omului trebuie să înceapă și să se încheie cu gimnastică igienică), efectuată dimineața după deșteptare, într-o încăpere aerisită. Același moment de gimnastică, de astă dată cu caracter de relaxare, se poate introduce seara la culcare, după igiena personală și urmărește să inducă o stare de relaxare neuromusculară, favorizând astfel un somn liniștitor, odihnitor, reparator.

Mersul pe jos și alergarea în ritm stabil (de 2 ori pe săptămână, câte 15-20 minute) reprezintă mijloacele cele mai eficiente în cadrul sportului pentru toți la vârstă înaintată, urmate de o refacere adecvată.

Mersul pe bicicletă zilnic, constituie o activitate sportivă cu mari valențe sanogenetice, care se înscrie alături de mers și alergare printre mijloacele cele mai indicate acestei vârste.

Înotul, acolo unde sunt condiții (bazine de înot), completează în mod fericit acest pătrat al sporturilor zise aerobe, cele care antrenează inima și circulația.

Desigur că trebuie să luăm în calcul eventualele contraindicații, temporare sau definitive, pe motive de boală ori contraindicațiile generale, legate de boli febrile ocazionale, traumatisme, care reclamă imobilizări în aparate gipsate etc.

Unele sporturi, dacă au fost practicate în trecut și există motivație și condiții să fie continuate, pot fi practicate, bineînțeles nu la nivel competițional, ci de plăcere, recreativ.

Dacă ne referim la sporturile de iarnă la vârstnici, noi nu suntem de părere, că ele se înscriu, în principiu, printre mijloace sanogenetice ale educației fizice și sportului de masă, pentru toți. Temperatura scăzută, frigul, zăpada și gheața pot constitui factori stresanți, în special pentru inimă, în condiții de efort fizic, motiv pentru care apreciem că sporturile de iarnă pot fi practicate de acele persoane în vârstă, sănătoase, care au activat ca sportivi în aceste discipline sportive (schi, sanie, patinaj, etc.).

Un capitol aparte la persoanele vârstnice îl constituie sportul pentru sănătate, deci sportul practicat ca urmare a unor indicații medicale, pentru corectarea, tratarea sau recuperarea unor tulburări funcționale sau organice. Avem de a face cu un mijloc al culturii fizice medicale (kinetoterapia prin sport). Practicarea sportului și a exercițiilor fizice constituie un „medicament”, puțin costisitor, natural și efice.

În literatura de specialitate au fost prezentate unele detalii tehnice și metodologice privind principalele indicații și contraindicații, dar și faptul că o asemenea terapie se supune regulilor medicale.

Valențele funcționale sau profilactice ale sportului se manifestă nu numai la nivelul marilor sisteme și aparate ale corpului omenesc, ci și la nivelul sistemului imunitar al organismului, cel care ne asigură o oarecare protecție asupra unor agenți stresanți sau patologici din mediul ambiant.

Practicarea sistematică a sportului, a exercițiilor fizice stimulează sistemul imunitar, crescând astfel rezistența nespecifică generală, factor extrem de important la persoanele vârstnice, la care se considera că înaintarea în vârstă ar afecta și sistemul imunitar în sens negativ (depresiv). Ca atare, călirea organismului prin sportul de masă, ar avea la bază și consolidarea sistemului imunitar, calitate ce diferențiază atât pe vechii practicanți ai sportului față de re practicanți, cât și pe actualii practicanți, vârstnici față de actualii ne practicanți, indiferent dacă în trecut au practicat sau nu sportul.

Din cele expuse anterior rezultă, că persoanele în vârstă, chiar dacă nu au practicat sportul în tinerețe, să-și includă în regimul de viață igienică un minimum de timp pentru mișcare (sport), pentru călire, pentru sănătate, pentru recreere după muncă, pentru randament crescut în muncă, pentru promovarea bunei stări fizice și mentale, a sănătății

Model de program săptămânal de practicare a sportului și a exercițiilor fizice:

Zilnic: gimnastica de înviorare, dimineața 10-15 min; gimnastica de relaxare, seara 8-10 min;

Luni : mers pe jos nu mai puțin de - 30 min; jocuri sportive - 60 min;

Marti : alergare 15-20 min; înot 30 min.

Miercuri : mers cu bicicleta 60 min.

Joi : jocuri sportive (tenis de câmp, volei, badminton).

Vineri : alergare 20 min.;

Sâmbată : înot 30 min;

Duminică: zi de odihnă.

BIBLIOGRAFIE:

1. Demeter, A.; Dragan, I. Sport și sănătate. București: Ed. Sport-turism, 1990.
2. Dragan, I. Sănătatea o performanță? București: Ed. Albatros, 1980.
3. Gheorghe, D. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. București: FRSP, 1997.
4. Triboi, V. Metodologia sportului pentru toți: (curs universitar). Chișinău: USEFSA, 2012.