



Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

**Centrul de Cercetări
în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie**

Lucrările Conferinței Naționale Studențești

**Trenduri și realități
contemporane în activitățile
fizice și de recuperare**

2021

**Alba Iulia
Editura AETERNITAS
2021**

ANGEL-ALEX HĂISAN
PETRONELA-LĂCRĂMIOARA HĂISAN
(coordonatori)

**TRENDURI ȘI REALITĂȚI CONTEMPORANE ÎN ACTIVITĂȚILE FIZICE
ȘI DE RECUPERARE**

Reproducerea integrală sau parțială a textului cărții, prin orice mijloace, fără acordul autorilor și/sau al editurii, este interzisă.

Responsabilitatea pentru conținutul materialelor publicate le revine autorilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TRENDURI ȘI REALITĂȚI CONTEMPORANE ÎN ACTIVITĂȚILE FIZICE ȘI DE RECUPERARE. Conferință națională studențească (5 ; 2021 ; Alba Iulia)

Trenduri și realități contemporane în activitățile fizice și de recuperare : lucrările prezentate în cadrul conferinței naționale studențești : ediția a 5-a, 27 mai 2021, Alba Iulia, online - Zoom / coord.: Angel-Alex Hăisan, Petronela-Lăcrămioara Hăisan. - Alba Iulia : Aeternitas, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-613-213-8

I. Hăisan, Angel-Alex (coord.)

II. Hăisan, Petronela-Lăcrămioara (coord.)

796

© Autorii, 2021

Tiparul a fost executat la

Tipografia Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

Universitatea „1 Decembrie 1918”

Editura Aeternitas

Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5

RO 510009, Alba Iulia

Tel: 0258811412/122

E-mail: editura_aeternitas@yahoo.com

www.editura-aeternitas.ro

ROMÂNIA • MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918”
DIN ALBA IULIA

Centrul de Cercetări în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie



UNIVERSITATEA
1 DECEMBRIE 1918
DIN ALBA IULIA

**Lucrările prezentate în cadrul
Conferinței Naționale Studențești**

TRENDURI ȘI REALITĂȚI CONTEMPORANE ÎN ACTIVITĂȚILE FIZICE ȘI DE RECUPERARE

Ediția a V-a
27 mai 2021 – Alba Iulia
Online – Zoom

Coordonatori:
Angel-Alex HĂISAN
Petronela-Lăcrămioara HĂISAN

EDITURA ÆTERNITAS
ALBA IULIA
2021

Cuprins

INVITAȚI

ÎMBUNĂȚĂȚIREA ABILITĂȚILOR MOTORII ȘI A CAPACITĂȚILOR FIZICE PRIN YOGA	7
<i>Moroșanu Stefan & Grosu Vlad Teodor</i>	

STUDENȚI EFS

TEHNOLOGIA ÎN VOLEI	13
<i>COZMA Mihnea-Gabriel</i>	
IDENTIFICARE MOTIVAȚIEI ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	19
<i>DEOANCA Nicolae-Vlăduț</i>	
JOCURILE COPILĂRIEI ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ.....	25
<i>PATRUTIU Paul-Alexandru</i>	
INFLUENȚA MEDIULUI ASUPRA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE ...	31
<i>TETCU Andreea-Ionela</i>	
PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A ARBITRILOR DE HANDBAL.....	37
<i>ZSIDO Maria-Mirabela</i>	

STUDENȚI KMS

GHIOZDANUL ÎN VIAȚA ȘCOLARULUI	43
<i>CIFREA Ioana-Cătălina</i>	
NECESITATEA KINETOTERAPEUTULUI ÎN ȘCOLILE ROMÂNEȘTI	49
<i>DAVID Corina-Dorina</i>	
RECUPERAREA REDORILOR ARTICULARE DE GLEZNĂ SECUNDARE FRACTURILOR MALEOLARE TRATATE PRIN OSTEOSINTEZĂ METALICĂ	57
<i>DRAGAN Marius-Iulian</i>	
IMPACTUL POSTULUI INTERMITENT ASUPRA ORGANISMULUI.....	63
<i>GHIOANCA Maria-Cosmina</i>	
IMPORTANȚA KINETOTERAPIEI ȘI MASAJULUI ÎN AFECȚIUNILE CIRCULATORII: TROMBOZA DE ACCIDENT	69
<i>PASAREA Ofelia-Elena</i>	
DEFICIENȚE POSTURALE ALE PERSOANELOR ANGAJATE ÎN COMPANIILE MULTINAȚIONALE	77
<i>PROCOPII Eugenia</i>	

INVITAȚI

ÎMBUNĂTĂȚIREA ABILITĂȚILOR MOTORII ȘI A CAPACITĂȚILOR FIZICE PRIN YOGA

MOROȘANU Stefan ^a & **GROSU** Vlad Teodor ^b

Abstract

Recunoscând beneficiile practicării yoga pentru a promova sănătatea generală, în ultimii ani, programe de yoga pentru copii au fost implementate în mai multe țări. Deși yoga este o practica străveche care caută un echilibru între corp, minte și emoții iar literatura evidențiază beneficiile sale asupra aspectelor motorii, fizice, cognitive și sociale, eficacitatea sa asupra copiilor este foarte puțin studiată.

Programele de intervenție asupra abilităților motorii în copilărie au fost eficiente pentru a oferi participanților beneficii în ceea ce privește dezvoltarea motorie, afectivă și socială.

Obiectivul acestui studiu a fost investigarea efectelor unui program de yoga de 12 săptămâni asupra abilităților motorii ale elevilor de 10-11 ani.

Ipoteza noastră a fost că, printr-un program de yoga, elevii își vor îmbunătăți abilitățile motorii și capacitățile fizice.

Cuvinte cheie: yoga, abilități motorii, capacități fizice

Afilierarea autorilor

^a student masterand la specializarea Educație fizica si agrement in turism din cadrul Facultatea de Educație Fizica si Sport, Universitatea Babeș Bolyai Cluj-Napoca

^b Lector Univ. Dr, Universitatea Tehnica din Cluj-Napoca

INTRODUCERE

Recunoscând beneficiile practicării yoga pentru a promova sănătatea generală, în ultimii ani, programe de yoga pentru copii au fost implementate în mai multe țări. Deși yoga este o practică străveche care caută un echilibru între corp, minte și emoții iar literatura evidențiază beneficiile sale asupra aspectelor motorii, fizice, cognitive și sociale, eficacitatea sa asupra copiilor este foarte puțin studiată.

Programele de intervenție asupra abilităților motorii în copilărie au fost eficiente pentru a oferi participanților beneficii în ceea ce privește dezvoltarea motorie, afectivă și socială.

Programele de yoga au câștigat în popularitate, însă cu toate acestea, există o lipsă de studii în acest domeniu, în special în ceea ce privește copiii de vârstă școlară. Mai mult, studiile sunt foarte limitate și se concentrează pe analiza câtorva aspecte ale îmbunătățirilor participanților.

Obiectivul acestui studiu a fost investigarea efectelor unui program de yoga de 12 săptămâni asupra abilităților motorii ale elevilor de 10-11 ani.

Ipoteza noastră a fost că, printr-un program de yoga, elevii își vor îmbunătăți abilitățile motorii și capacitățile fizice.

ANALIZA LITERATURII DE SPECIALITATE

Yoga este un grup de practici sau discipline fizice, mentale și spirituale

care au apărut în India antică. Yoga este una dintre cele șase școli filozofice ortodoxe ale hinduismului (Feuerstein, 2012).

Termenul "Yoga" din lumea occidentală denotă adesea o formă modernă de hatha yoga și yoga ca exercițiu, constând în mare parte din posturi sau asane.

Se crede că practica yoga datează din tradițiile indiene pre-vedice; posibil în civilizația văii Indus în jurul anului 3000 î.Hr. Yoga este menționată în Rigveda și, de asemenea, menționată în Upanisade (Deussen, 1997), deși cel mai probabil s-a dezvoltat ca studiu sistematic în jurul secolelor V și VI î.Hr., în mișcările ascetice și Śramaṇa din India antică (Samuel, 2008).

Guruii yoga din India au introdus ulterior yoga în Occident, în urma succesului lui Swami Vivekananda la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, cu adaptarea sa la tradiția yoga, cu excepția asanelor (White, 2011).

În afara Indiei, s-a dezvoltat într-o tehnică de fitness, combatere a stresului și relaxare bazată pe postură. Cu toate acestea, yoga în tradițiile indiene este mai mult decât exercițiu fizic, are un nucleu meditativ și spiritual. Una dintre cele șase școli ortodoxe majore de filozofie indiană este numită și Yoga, care are propria epistemologie, ontologie și metafizică și este strâns legată de filosofia Samkhya.

Yoga modernă constă dintr-o gamă de tehnici, inclusiv asanas (posturi) și meditație derivate din unele dintre

filosofiile, învățăturile și practicile școlii de yoga, care este una dintre cele șase școli ale filozofiilor tradiționale hinduse și organizată într-o mare varietate de școli și confesiuni.

A fost descrisă de către Elizabeth de Michelis ca având patru tipuri, și anume: Yoga psihosomatică modernă, ca în The Yoga Institute; Yoga denominațională modernă, ca în Brahma Kumaris; Yoga posturală modernă, ca în Iyengar Yoga; și Yoga meditațională modernă, ca și în meditația transcendențială timpurie.

Savantul în yoga, Mark Singleton, nu subscrie însă la cadrul lui De Michelis, luând în considerare categoriile de „subsum detaliu, variație și excepție”. În secolul 21, yoga modernă a devenit subiectul studiului academic. A adoptat inovații din gimnastica occidentală și alte practici.

Practicile de asana orientate către cultura fizică occidentală, dezvoltate în India, și-au găsit ulterior drumul (înapoi) spre Occident, unde au devenit identificate și fuzionate cu forme de gimnastică ezoterică, care deveniseră populară în Europa și America de la mijlocul secol al XIX-lea (Singleton, 2010).

Unele versiuni ale yoga moderne conțin refaceri ale vechii tradiții spirituale, iar practicile variază de la complet seculare, pentru exerciții și relaxare, până la fără îndoială spirituale, fie în tradiții precum Sivananda Yoga sau în ritualuri personale.

Relația yoga modernă cu hinduismul este complexă și contestată; unii creștini au contestat

inclusiunea acestora în programele școlare pe motiv că este ascunsă în hindus, în timp ce campania „Take Back Yoga” demarata de Hindu American Foundation a provocat încercările de aerografie a rădăcinilor hinduse ale yoga din manifestările moderne.

Yoga a evoluat în multe direcții în timpurile moderne, iar oamenii o folosesc cu diferite combinații de tehnici în scopuri multiple (Mallinson, 2013).

METODOLOGIE

Programul de yoga a fost implementat la finalul cursurilor timp de 12 săptămâni, de două ori pe săptămână timp de 40 de minute fiecare lecție.

Cercetarea propriu-zisă s-a desfășurat în sala de sport a școlii și a fost pusă în aplicare o abordare a predării centrată pe elev.

Grupul de studiu a fost selecționat în conformitate cu acceptul elevilor și părinților.

Studiul a inclus 16 elevi și a fost împărțit în două grupe, experimentală și de control, egale numeric, respectiv 8 elevi (4 băieți și 4 fete) pentru fiecare grupă, cu vârste de 10-11 ani, care nu aveau experiență anterioară în yoga.

Am utilizat următoarele exerciții:

• pentru dezvoltarea echilibrului

Copacul (Virabhadrasana A)

Virabhadrasana A este o asana în picioare care necesită echilibru, forță și flexibilitate.

În această asana, picioarele sunt într-o poziție de fandare înainte și

brațele sunt întinse deasupra capului, cu palmele îndreptate una spre cealaltă.

Călcâiul din față trebuie să fie aliniat cu călcâiul din spate, iar membrul inferior din spate(întins) cu piciorul trebuie să formeze un unghi de 45-60 de grade. Membrul inferior din față se îndoaie la un unghi de 90 de grade.

Se menține timp de 10-15 secunde pe fiecare picior, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde cu accent pe controlul respirației.

Surferul (Virabhadrasana B)

Virabhadrasana B este o asana în picioare care necesită concentrare, forță și stabilitate.

Poziția membrelor inferioare este aceeași ca la Virabhadrasana A, cu diferența că piciorul din spate este îndreptat în lateral. Spre deosebire de șoldurile orientate spre înainte ale Virabhadrasana A, șoldurile din Virabhadrasana B sunt orientate lateral cu restul trunchiului. Genunchiul din față este așezat la un unghi de 90 de grade, iar capul se rotește spre piciorul îndoit, astfel încât ochii privesc chiar peste brațul din față.

Se menține timp de 10-15 secunde pe fiecare picior, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde cu accent pe controlul respirației.

• pentru dezvoltarea forței

Superman (Salabhasana)

Salabhasana este o asana din decubit ventral care deschide partea superioară a corpului și întărește musculatura inferioară a spatelui și a membrelor inferioare.

Se efectuează din decubit ventral apoi ridicând partea superioară a corpului și partea inferioară de pe sol. Brațele întinse spre înapoi paralele cu solul, iar membrele inferioare ridicate cât de mult posibil, întinse.

Se menține timp de 10-15 secunde, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde, cu accent pe controlul respirației.

Jumătate de pod (Setu Bandhasana)

Setu Bandhasana este una dintre asanele de bază care pregătește pentru versiunile avansate.

Necesită forță și stabilitate.

Pentru a intra în poziție, întindeți-vă pe spate cu genunchii îndoiți și brațele și picioarele pe saltea. Ridicați partea inferioară a spatelui de pe sol cât mai sus posibil. Pentru a ieși din poziție, coborâți spatelul pe podea.

Se menține timp de 10-15 secunde, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde, cu accent pe controlul respirației.

• pentru dezvoltarea flexibilității

Sandvișul (Uttanasana)

Se execută flexia trunchiului la amplitudine maximă, brațele întinse, se încearcă atingerea solului.

Se menține timp de 10-15 secunde, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde, cu accent pe controlul respirației.

Sarpele (Bhujangasana)

Este o postură care necesită forța musculaturii inferioare a spatelui și stabilitate.

Din decubit facial se execută extensia trunchiului și se menține timp de 10-15 secunde, 4 serii, pauza între serii este de 10-15 secunde. Pauza până la următoarea asana este de 20-30 secunde.

REZULTATE

La testul de echilibru **Balance Beam**, în cadrul testării inițiale, elevii grupei experimentale au o valoare a mediei aritmetice de 2,5 puncte cu o abatere standard de 1,11, iar coeficientul de variabilitate este de 44,4%, în timp ce elevii grupei de control au o valoare a mediei tot de 2,5 puncte cu o abatere standard de 1,32 și un coeficient de variabilitate de 52,8%. La testarea finală elevii grupei experimentale înregistrează un progres de 0,87 puncte valoarea mediei aritmetice fiind de 3,37 puncte cu o abatere standard de 0,99 și un coeficient de variabilitate de 29,37%. Saltul înregistrat de elevii grupei de control este de doar 0,25 puncte, valoarea mediei aritmetice fiind de 2,25 puncte cu o abatere standard de 1,19 și un coeficient de variabilitate de 52,88%.

La testul de forță **Back Extensions**, în cadrul testării inițiale, elevii grupei experimentale au o valoare a mediei aritmetice de 9,75 puncte cu o abatere standard de 3,15 și un coeficient de variabilitate de 32,3%, în timp ce elevii grupei de control au o valoare a mediei aritmetice de 10,25 puncte cu o

abatere standard de 2,81 și un coeficient de variabilitate de 27,41%. La testarea finală elevii grupei experimentale înregistrează un progres de 2,37 puncte, valoarea mediei aritmetice fiind de 12,12 puncte cu o abatere standard de 3,47 și un coeficient de variabilitate de 28,63%. Saltul înregistrat de elevii grupei de control este de doar 0,37 puncte, valoarea mediei aritmetice fiind de 10,62 puncte cu o abatere standard de 2,91 și un coeficient de variabilitate de 27,40%.

La testul de flexibilitate **Sit and Reach**, în cadrul testării inițiale, elevii grupei experimentale au o valoare a mediei aritmetice de 33,87 cm cu o abatere standard de 6 și un coeficient de variabilitate de 17,71%, în timp ce elevii grupei de control au o valoare a mediei aritmetice de 34,43 cm cu o abatere standard de 5,54 și un coeficient de variabilitate de 16,09%. La testarea finală elevii grupei experimentale înregistrează un progres de 3,13 cm valoarea mediei aritmetice fiind de 37 cm cu o abatere standard de 5,47 și un coeficient de variabilitate de 14,78%. Saltul înregistrat de elevii grupei de control este de doar 0,69 cm, valoarea mediei aritmetice fiind de 35,12 cm cu o abatere standard de 6 și un coeficient de variabilitate de 17,04%.

CONCLUZII

Pe baza rezultatelor acestui studiu, sugerăm că un program de yoga de 12 săptămâni a provocat efecte pozitive asupra dezvoltării parametrilor motorii și fizici ai copiilor, în special

asupra echilibrului, forței și flexibilității.

Practica yoga, deși într-o perioadă scurtă, a fost, de asemenea, eficientă în generarea bunăstării pozitive și a interacțiunii sociale. Rezultatele contribuie la recunoașterea yoga ca un instrument de educație potențial pentru o dezvoltare completă și durabilă a copiilor.

De asemenea, este important să subliniem că practica yoga pentru copii trebuie dezvoltată într-o manieră ludică și acoperind toate aspectele dezvoltării copilului.

BIBLIOGRAFIE

- Burley, M., 2000, *Hatha Yoga: Its Context, Theory and Practice*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Deussen, P., 1997, *Sixty Upanishads of the Veda, Volume 1*. Dehli: Motilal Banarsidass Publishers.
- Feuerstein, G., 2012, *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Arizona: Hohm Press.
- Mallinson J., 2013, *Yoga and Religion, Heythrop College: A Seminar on Modern yoga*, London: UK Hindu Christian Foundation.
- Samuel, G., 2008, *The Origins of Yoga and Tantra*. Cambridge: University Press.
- Singleton, M., 2010, *Yoga Body: the origins of modern posture practice*. Oxford: University Press.
- White, D., 2011, *Yoga, Brief History of an Idea. Yoga in Practice*. Princeton: University Press.

STUDENȚI EFS

TEHNOLOGIA ÎN VOLEI

COZMA Mihnea-Gabriel^a

Abstract

Jocul de volei a evoluat permanent de la o simplă activitate recreațională la un sport recunoscut și integrat în marile competiții naționale și internaționale.

Acesta implică o pregătire temeinică athletică, forța, viteza și detentă, spirit de anticipare și clarviziune, reflex și inteligență tactică, fiecare dintre aceste segmente putând fi optimizat prin implementarea tehnologiei în volei.

Se remarcă o tendință tot mai mare a echipelor din toate ȧșaloanele ca în funcție de disponibilitate și deschidere să atragă în colectivul tehnic statisticieni pentru a monitoriza și înregistra prestația echipei proprii și cea a echipei adverse, prin diferite metode: video, informatice etc.

Analiza statistică a jocului de volei va deveni indispensabilă, atât în pregătire cât și în competiție, furnizând statistici relevante despre procesul decizional al sportivilor, care susțin procesul de optimizare a performanței sportivilor în plan individual și al echipei.

Analiza statistică a jocului de volei va deveni indispensabilă, atât în pregătire cât și în competiție, furnizând statistici relevante despre procesul decizional al sportivilor, care susțin procesul de optimizare a performanței sportivilor în plan individual și al echipei.

Cuvinte cheie: evoluție, tehnologie, volei, performanta

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

De-a lungul timpului, jocul de volei a trecut prin diferite etape de dezvoltare, fiind o provocare permanentă pentru antrenori, indiferent de vârsta și pregătirea sportivilor.

Actualizarea permanentă a modelelor didactice poate conduce la augmentarea randamentului echipelor prin creșterea constantă a eficienței procedeelelor utilizate implicând elemente ce țin de tehnologia avansată.

Tema aleasă prezintă un interes special atât pentru antrenori cât și pentru sportivi având în vedere evoluțiile permanente în jocul propriu-zis (metodele de antrenament și scheme de joc) precum și în elementele de echipament, nutriție, refacere post-efort.

Rezultatele realizării unei astfel de cercetări științifice sunt preconizate atât pe termen scurt (optimizarea rezultatelor obținute de o echipă în plină dezvoltare), pe termen mediu (după validarea rezultatelor pe termen scurt, extinderea metodei la nivel regional) cât și pe termen lung (promovarea metodelor la nivel național).

Dezideratul implicit ar fi acela de a readuce voleiul românesc în elita mondială, după o absență îndelungată în care contracandidatele au profitat de toate mijloacele posibile, inclusiv cele tehnologice.

Scopul aplicării elementelor de tehnologie avansată în jocul de volei constă în creșterea performanțelor individuale și la nivel de echipă, în

special în actualul context pandemic care a implicat restrângerea drastică a condițiilor de pregătire.

Tehnologia este într-un proces constant de dezvoltare, noi metode putând apărea în tot peisajul voleibolistic. Adaptarea schemelor de joc precum și realizarea unor antrenamente mentale pentru vizualizarea avantajelor și dezavantajelor vor fi urmărite, de asemenea, pe parcursul acestei cercetări.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Jocul de volei a evoluat permanent de la o simplă activitate recreațională la un sport recunoscut și integrat în marile competiții naționale și internaționale (FIVB, 2020).

Acesta implică o pregătire temeinică athletică, forța, viteza și detentă, spirit de anticipare și clarviziune, reflex și inteligență tactică, fiecare dintre aceste segmente putând fi optimizat prin implementarea tehnologiei în volei.

Pentru a defini concret termenii de cercetare am studiat bibliografia specifică concluzionând faptul că terenul, echipamentele și jucătorii pot fi modelați cu ajutorul tehnologiei pentru a putea crește performanțele sportive (Cojocaru, 2001).

Una dintre cele mai palpabile metode prin care tehnologia a afectat jocul de volei, poate fi văzut în mingile pe care jucătorii le folosesc la toate nivelurile, acestea evoluând odată cu trecerea timpului. Dacă în urmă cu câteva decenii, se folosea o minge simplă de cauciuc (inițial) sau de piele,

în prezent, mingea de volei se alege în funcție de mai multe criterii ce țin de aspecte din registrul obiectiv cât și subiectiv.

Pentru creșterea parametrilor de performanță trebuie analizat și echipamentul care poate face diferența, criteriile de bază fiind materialul de calitate care să confere libertate de mișcare, greutatea redusă și gradul crescut de respirabilitate iar încălțăminta trebuie să fie adaptată necesarului de stabilitate, având elemente care să amortizeze bine săriturile și să susțină bine glezna pentru a reduce riscurile de accidentare.

Evoluția permanentă a jocului sportiv este corelat unei tendințe de maximizare a tuturor parametrilor, dezvoltarea acestora lor fiind strâns legată de noutățile înregistrate de marile domenii ale științei, ingineria informațiilor urmând a deveni un factor cheie (Shao, 2013).

Se remarcă o tendință tot mai mare a echipelor din toate ȧșaloanele ca în funcție de disponibilitate și deschidere să atragă în colectivul tehnic statisticieni pentru a monitoriza și înregistra prestația echipei proprii și cea a echipei adverse, prin diferite metode: video, informatice etc. (Cojocar & Cojocar, 2012).

Analiza statistică a jocului de volei va deveni indispensabilă, atât în pregătire cât și în competiție, furnizând statistici relevante despre procesul decizional al sportivilor, care susțin procesul de optimizare a performanței sportivilor în plan individual și al echipei.

Evoluția actuală a jocului de volei la nivelul înaltei performanțe presupune introducerea și utilizarea tehnologiei informaționale moderne care să contribuie eficient la îmbunătățirea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective și să conducă la îmbunătățirea rezultatelor înregistrate în cadrul competițiilor sportive.

Din punctul meu de vedere, voi căuta pe parcursul cercetării să demonstrez faptul că deși există concepția conform căreia atacul joacă un rol mai important decât apărarea, să susțin, cu argumente științifice că apărarea este o acțiune mult mai responsabilă a jucătorilor și, într-adevăr, cel mai important lucru în timpul jocului este coerența și atitudinea echipei, deoarece chiar și greșelile minore pot duce la înfrângere.

Fără îndoială, atacantul dispune de o serie extinsă și variată de acțiuni și tehnici, dar dacă apărătorii sunt bine pregătiți pentru joc, acțiunile lor pot fi mai eficiente.

În plus, tactica de volei în apărare ține de analiza acțiunilor fiecărui participant, atât echipa adversă, cât și propriul grup de jucători. În timpul jocului, participanții au libertatea de deplasare liberă în teren pentru câștigarea punctului. Alergarea, săriturile sau alte acțiuni ar trebui să fie mai rapide decât acțiunile efectuate în timpul atacului pentru a avea efectul decisiv (Ungur & Ionescu, 2014).

Apreciez că trebuie asimilate și exersate schimbările directe instantanee, tranzițiile bruște la

atacuri sau săriturile precum și întreruperile abrupte.

METODOLOGIE

Pentru obținerea datelor necesare susținerii ipotezei enunțate vom aplica interviul ca metoda de cercetare. Am ales această metodă pentru că este realizat prin întrebări și răspunsuri și oferă o imaginea de ansamblu asupra felului în care realitatea obiectivă este reflectată în sistemul de opinii al indivizilor.

Având în vedere contextul epidemiologic actual, interviul se va desfășura prin intermediul telefonului (apel direct sau aplicații ale acestuia) și va fi adresat - de preferință la sfârșitul săptămânii - foștilor coechipieri/adversari, componenți ai diferitelor echipe de volei din prima divizie a României.

În urma discuțiilor purtate, voi obține atât date cantitative cât și calitative care vor fi interpretate în contextul performanțelor sportive obținute atât înainte cât și după implementarea tehnologiei pentru a stabili diferențele notabile.

Ghidul de interviu va fi gândit în mod structurat în vederea colectării informațiilor necesare și cu relevanță pentru atingerea obiectivului stabilit al cercetării, atât pentru discuția liberă cât și pentru cea centrată pe problemă.

Ca operator de interviu, voi putea aborda problemele conexe temei și voi modela ritmul discuției adaptat persoanelor intervievate, singura limitare fiind aceea de a atinge toate problemele stabilite, pentru a obține toate datele necesare.

Pentru realizarea unui asemenea tip de interviu am studiat mai multe ghiduri, pe diferite teme sportive pentru a-mi configura un limbaj ușor de înțeles și pentru a avea permanent la dispoziție strategii de adaptare la oameni și situații de interviu diferite.

În urma acestei pregătiri am stabilit cele două etape principale pe care le voi avea de parcurs în derularea interviului. Astfel, interviul va debuta cu o discuție liberă în care voi formula tema și voi crea contextul necesar de discuție pentru ca interviueatul să se poată exprima liber în legătură cu aceasta. Voi aduce în discuție contextul general al necesității implementării tehnologiei în volei și voi enumera câteva exemple notabile în care prin tehnologie au crescut performanțele. Ulterior, voi cere opinia individuală privind aplicarea tehnologiei în volei.

Partea a doua a convorbirii, va fi centrată pe problemă și voi încerca să-l determin pe interlocutor să-și exprime părerea în problemele stabilite în ghidul de interviu, evitând discuțiile colaterale, inutile și consumatoare de timp.

Voi aborda direct subiectul implementării tehnologiei la echipa la care activează jucătorul evidențiind aspecte precum: utilitate pe termen scurt, mediu și lung, costuri suplimentare (dotări tehnice, personal specializat), gestionarea rezistenței la stres (implicarea psihologului echipei), perioadă de acomodare, etc.

ANALIZA DATELOR

Ipoteza cercetării a fost folosirea tehnologiei în volei pentru creșterea

performanțelor și implicit a rezultatelor.

Pentru obținerea datelor necesare susținerii ipotezei enunțate am aplicat ghidul de interviu, unui număr de 15 sportivi de performanță care activează în prima divizie națională. Grupul a fost compus din 7 fete și 8 băieți, cu vârsta cuprinsă între 18-25 de ani, din orașele Timișoara și Blaj.

Interviul a debutat cu o discuție liberă introductivă în care am formulat tema, creând contextul necesar de discuție astfel încât interviuatul s-a putut exprima liber în legătură cu aceasta. De asemenea, am adus în discuție contextul general al necesității implementării tehnologiei în volei și am enumera câteva exemple notabile în care prin tehnologie au crescut performanțele (adidași cu specificații tehnice diferite cu brânuri ergonomice ce absorb șocurile și contribuie la confort, materialul din care fabricat echipamentul, introducerea dispozitivelor electronice pentru atac și preluare etc.).

Ulterior, am cerut opinia individuală privind aplicarea tehnologiei în volei.

Având în vedere faptul că cercetarea a fost una de dimensiuni reduse, datele obținute au fost centralizate într-un tabel și prelucrate manual cu speranța de a găsi unanimitate și interdependente.

În urma centralizării și prelucrării datelor am constatat următoarele:

- Introducerea tehnologiei în volei este importantă.

- Tehnologia ar trebui implementată și la grupele de copii.
- Cu excepția situațiilor punctuale de restricții financiare, tehnologia se poate implementa la echipa proprie.
- Rezultatele preconizate odată cu implementarea tehnologiei sunt notabile, ajungând la nivel cu echipele redutabile din Europa, făcând o mare diferență.
- Ca orizont de timp, se remarcă faptul că odată cu extinderea intervalului de timp utilitatea implementării tehnologiei în volei va crește.
- În mod unanim, grupul chestionat apreciază că implementarea tehnologiei în volei implică costuri suplimentare destul de ridicate pentru nivelul actual de finanțare al cluburilor din care fac parte și că ar fi nevoie de un specialist care să ajute la implementarea acestei metode.
- Sexul și vârsta respondenților nu influențează calitatea răspunsurilor.

CONCLUZII

Consider că în urma interpretării datelor a fost testată și validată ipoteza conform căreia folosirea tehnologiei în volei crește performanțele și implicit rezultatele

Evoluția incontestabilă a jocului de volei reprezintă permanent o provocare pentru antrenori, indiferent de vârstă și pregătirea sportivilor.

Implementarea tehnologiei avansată se înscrie în paradigma actualizării permanente a modelelor didactice pentru creșterea randamentului echipelor prin

creșterea constantă a eficienței procedeelelor utilizate.

Având în vedere interesul crescut în mediul voleibolistic față de o astfel de temă am considerat necesară întreprinderea unui demers de cercetare pentru validarea ipotezei conform căreia folosirea tehnologiei în volei crește performanțele și implicit rezultatele.

Pornind de la importanța incontestabilă a introducerii tehnologiei în volei consider că pentru obținerea unor rezultate notabile ar trebui implementată și la grupele de copii.

Nu trebuie neglijate costurile suplimentare destul de ridicate precum și existența unui specialist care să ajute la implementarea acestei metode ceea ce converge către necesitatea eliminării condiționărilor financiare existente și lipsei

finanțării bugetare în baza unor proiecte coerente la nivel național pentru a readuce voleiul românesc în elita mondială.

BIBLIOGRAFIE

- Cojocaru, A. & Cojocaru M., 2012, Volei - Curs în tehnologie IFR. Editura Fundației România de Mâine.*
- Shaa, M., 2013, Volei-curs de bază. București: Editura Universitaria.*
- Ungur R., & Ionescu D.B., 2014, Preliminary study for the implementation of the "Servo-Volley Platform" innovative technology in view of improving the volleyball serve, Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport, Vol. 15, no. 4.*
- Cojocaru, A., 2001, Ghid orientativ al antrenorului de volei, FRV, Bucuresti*
- FIVB, 2020, Development, retrieved decembrie 17, 2020, from fivb.com: <https://www.fivb.com/en/development>*

IDENTIFICARE MOTIVAȚIEI ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

DEOANCA Nicolae-Vlăduț^a

Abstract

Motivația este unul dintre cele mai studiate procese din psihologie, datorită potențialului său de a explica comportamentul uman, deoarece motivația influențează anumite acțiuni, modificându-le intensitatea și direcția.

Investigațiile privind motivația din cercetarea de fata, se bazează pe teoria autodeterminării (SDT) și pe teoria obiectivelor de realizare, concentrându-se pe climatul motivațional, care reprezintă setul de indicatori percepuți de indivizi în mediul lor sportiv, prin intermediul căruia pot fi definite eșecul sau succesul.

Anumite studii arata ca si muzica ajuta la auto motivare, aceasta fiind întâlnită foarte des la sportivi. O anumita muzica poate trezi un sentiment aparte, o stare care intriga la concentrare, hotărârea de a merge mai departe, de a avea încredere in tine si in propriile puteri care te vor ajuta in finalizarea celor propuse de tine. De aceea foarte mulți sportivi asculta muzica lor preferata pentru a-si îmbunătăți concentrarea si starea in timpul antrenamentului, dar si după antrenament fiind un factor important in procesul de relaxare post-efort.

Cuvinte cheie: sport, performanta, motivație

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Motivația ocupa un loc important in sport, deoarece sta la baza performantei sportive, reprezentând unul dintre cele mai importante procese psihologice din sportul de performanta. Cu aceasta problema se confruntă mulți sportivi, aceștia pierzându-si motivația si încrederea, aceasta fiind un pas înapoi in cariera lor. Si totuși, atât sportivii, cat si antrenorii discuta problema motivației fiecare întrebându-se ce ar putea face in plus pentru a-si menține si crește performanta, a depăși obstacolele care ii împiedică in reușită si a-si îndeplini obiectivele.

Aceasta lucrare încearcă sa detalieze rolul motivației, in diferite sporturi, a jucătorului si antrenorului, ce impact are asupra mentalității acestora si cum ar trebui sa ne auto-motivam pentru a ajunge la niște performante foarte bune din punct de vedere al jocului dar si pe plan recuperator, deoarece in cazul unei accidentari moralul este la pământ si va fi greu sa revenim si doar cu ajutorul nostru vom reuși.

Motivația poate apărea datorita unor factori externi sau interni, dar si combinate si este singurul factor asupra căruia ai control total. Ea va influenta performanta ta. Pregătirea fizica, factorii externi, oamenii din jur – toate acestea se susțin printr-o motivație puternica. Multora le lipsește auto motivarea si de aceea este bine sa învățăm s-o facem prin diferite metode, dar care sa dea rezultate satisfăcătoare pe toate planurile, nu doar profesional.

LITERATURA DE SPECIALITATE

SDT (Self Determination Theory) este una dintre cele mai utilizate perspective pentru a investiga motivația pe tot parcursul vieții in mediile educaționale, cum ar fi școala si sportul.

Motivația este unul dintre cele mai studiate procese din psihologie, datorită potențialului său de a explica comportamentul uman, deoarece motivația influențează anumite acțiuni, modificându-le intensitatea și direcția. (Holden et al., 2017)

Investigațiile privind motivația din cercetarea de fata, se bazează pe teoria autodeterminării (SDT) și pe teoria obiectivelor de realizare, concentrându-se pe climatul motivațional, care reprezintă setul de indicatori percepuți de indivizi în mediul lor sportiv, prin intermediul căruia pot fi definite eșecul sau succesul (Florian, 2014).

Multe studii precizează ca pe partea de motivare într-un anumit sport se ocupa antrenorul, dar ca sa o obținem pe deplin trebuie sa completam cu ceea ce vine de la noi. Cu cat motivarea vine mai mult de la noi cu atât rezultatele vor fi mai satisfăcătoare si vom reuși sa trecem mult mai bine peste obstacolele ce vor apărea. (Singh & Pathak, 2017)

Ca exemplu anumite studii arata ca si muzica ajuta la auto motivare, aceasta fiind întâlnită foarte des la sportivi. O anumita muzica poate trezi un sentiment aparte, o stare care intriga la concentrare, hotărârea de a merge mai departe, de a avea

încredere în tine și în propriile puteri care te vor ajuta în finalizarea celor propuse de tine. De aceea foarte mulți sportivi ascultă muzica lor preferată pentru a-și îmbunătăți concentrarea și starea în timpul antrenamentului, dar și după antrenament fiind un factor important în procesul de relaxare post-efort (Méndez-Giménez et al., 2013).

De asemenea o bună motivare va crește și calitatea sănătății mintale, de aici și o calitate a somnului mult mai bună, îmbunătățirea stării de bine în general, a antrenamentelor fizice, toate acestea permițându-i individului să ajungă la un potențial avansat, realizându-și în final obiectivele. (Sheehan, et al., 2018).

METODOLOGIE

În vederea colectării datelor necesare desfășurării acestei cercetări, Noiembrie 2020 - Decembrie 2020, a fost folosit ca instrument de colectare a datelor chestionarul. Acesta a fost format din 13 întrebări și adresat unui număr de 13 sportivi din diferite ramuri sportive. Chestionarul a fost trimis prin intermediul rețelelor de socializare, respectiv WhatsApp, Messenger, Facebook, Email, deoarece în această perioadă pandemică s-au implementat restricții cu privire la apropierea socială.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Am început cu o serie de întrebări referitoare la datele de identificare ale

persoanelor chestionate: vârstă, gen, mediul de reședință și starea civilă.

După cum observăm din figura următoare, un număr predominant de respondenți au fost de gen masculin.

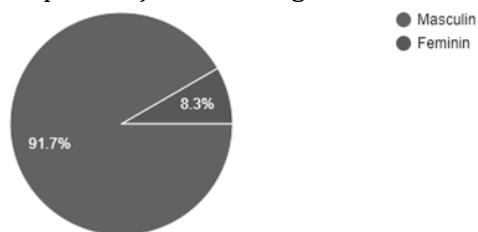


Figura 1. Genul respondenților

Mediul de proveniență a fost 100% urban, iar vârsta a variat între 18 și 25 de ani, cu o proporție mai mare în zona de 22-24 de ani.

Următoarele întrebări au urmărit identificarea factorului declanșator în ceea ce privește motivația de a practica și a continua un sport de performanță. Din majoritatea răspunsurilor reiese faptul că motivarea este cu preponderență intrinsecă și mai puțin extrinsecă, iar acest lucru se încadrează în descoperirile efectuate de cercetările în domeniu.

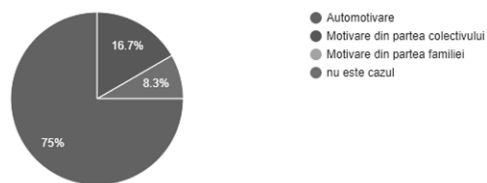


Figura 2. Sursa motivației

În concordanță cu întrebarea anterioară, începerea practicării unui

sport de performanță, a fost, pentru un număr ridicat de subiecți 66.7%, determinată de plăcerea de a practica o activitate sportivă. Pentru restul persoanelor chestionate a fost generată de persoanele pe care le-au avut ca model în viață, cum ar fi anumiți sportivi, dorind să ajungă asemenea acestora.



Figura 3. Factorul declanșator pentru a practica un sport de performanță

Un procent de peste 55% declara că desfășoară cel puțin 5 antrenamente pe săptămână, ceea ce confirmă nivelul la care este practicat sportul de către respondenți.

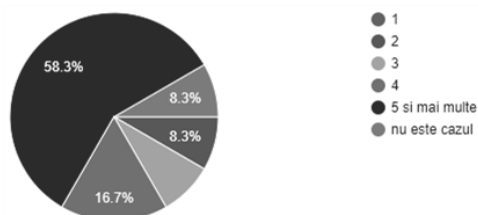


Figura 4. Numărul de antrenamente pe săptămână

Suținerea morală și financiară, primită din partea familiei este considerată de 25% dintre respondenți a fi foarte multă, 16,7% consideră că a fost multă și 33,3% declară că a fost nici multă, nici puțină,

după cum putem observa și din figura 5. Suținerea din partea familiei este un factor important deoarece vine ca o validare a alegerii personale din partea persoanelor cele mai importante din viața subiecților.

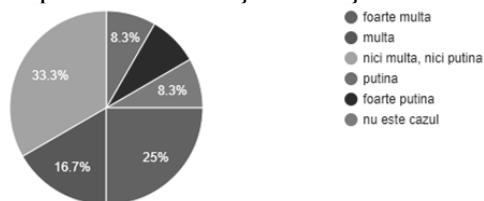


Figura 5. Suținerea morală și financiară din partea familiei

Suținerea morală și financiară din partea clubului, antrenorului sau a colegilor, înregistrează valori discrepante, însă cu valori similare, 25% declară că au parte de multă susținere și în același timp alți 25% declară că au parte de puțină susținere. Chiar și așa, faptul că 33.3% declară că simt că au parte de o susținere nici multă, nici puțină, ar trebui să ridice un semn de întrebare asupra condițiilor în care se desfășoară sportul de performanță în România și modul în care este abordat conceptul de performanță.

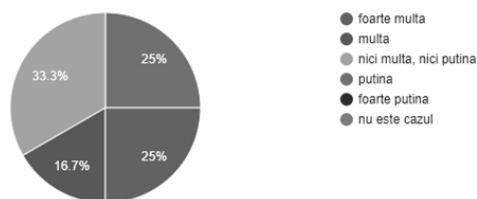


Figura 6. Suținerea morală și financiară din partea clubului, antrenorului și a colegilor

Motivul practicării sportului ales îl reprezintă pentru 50% dintre respondenți dorința de a acumula experiență și de a deveni mai bun în ceea ce fac, iar pentru 41,7% de a deveni cei mai buni în sportul practicat.



Figura 7. Motivul practicării sportului ales

Factorii motivanți mai importanți care au predominat în continuarea practicării sportului ales în detrimentul neajunsurilor întâlnite, au fost dorința de a fi mai bun și ambiția, ambii înregistrând 33,3%. Putem observa cu se confirma cele enunțate anterior cu privire la sursa motivației, confirmându-se existența unei motivații intrinsece puternice pentru subiecții noștri.

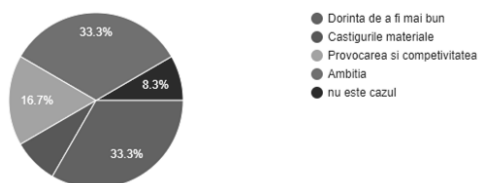


Figura 10. Factorul motivant în continuarea sportului ales

Peste 60% dintre respondenți declara că în momentul apariției unui eșec în cariera sportivă, nu se demoralizează, ba din contra, acesta

situație îi motivează mai mult. Cu toate acestea înregistrăm o contradicție, deoarece respondenții afirma, tot în proporție de peste 60%, faptul că deseori le lipsește motivarea.

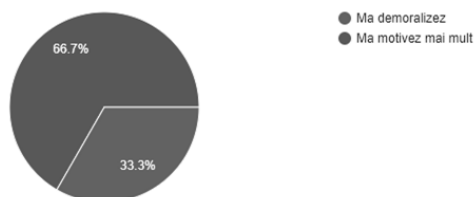


Figura 1. Reacția în momentul apariției unui eșec

Probabil din lipsa motivației și a altor factori, 66,7% dintre respondenții au dorit la un moment dat să renunțe la ceea ce fac, un factor putând fi slaba apreciere pentru rezultatele obținute, în cazul a 25% dintre respondenți sau pentru că remunerația financiară nu a fost pe măsura rezultatelor obținute, în cazul a 58,3% dintre respondenți.

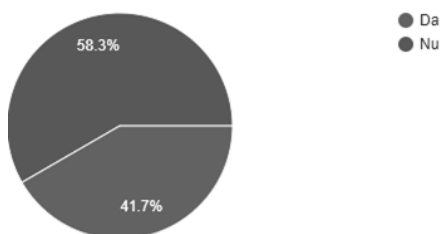


Figura 21. Remunerația financiară pe măsura rezultatelor obținute

Peste 90% dintre respondenți au declarat că oferă sprijin moral colegilor lor și cu toate că, după cum am putut afla de la unul din răspunsurile precedente, mulți s-au

gândit la un moment dat în cariera sa renunțe, momentan 75% declara că nu ar renunța la cariera actuală, în detrimentul unui alt job mai bine plătit. Acesta lucru confirmă afirmația precedentă, referitoare la motivul pentru care continuă să practice sport de performanță, și anume pentru a deveni mai bun și nu pentru câștigurile materiale, care oricum nu sunt îndeajuns de consistente.

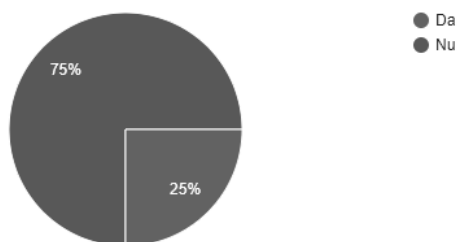


Figura 32. Renunțarea la cariera pentru un job mai bine plătit

CONCLUZII

Pe baza rezultatelor obținute în urma cercetării de față, putem spune că motivația este o componentă esențială în sportul de performanță dar și în viața celor chestionați. În urma prelucrării datelor reiese faptul că majoritatea persoanelor chestionate se auto motivează în cele mai multe cazuri, însă primesc și destul de multă motivație din partea celor din jur, oferind la rândul lor sprijin moral.

Cercetarea efectuată a scos în evidență informații utile cu privire la legătura dintre motivație și sportul de performanță și anume: motivația

contribuie esențial la performanțele obținute, majoritatea celor chestionați fiind motivate pentru a ajunge la cele mai bune rezultate și a deveni mai buni pe zi ce trece.

La final putem trage concluzia că motivația joacă un rol cheie în practicarea unui sport de performanță, cu efecte directe asupra rezultatelor obținute pe parcurs, atât în competiții cât și în viața noastră de zi cu zi.

BIBLIOGRAFIE

- Florian, D.P., 2014, *Study regarding the role of motivation in the sport performance activities* Baltic Journal of Health and Physical Activity; Gdansk Vol. 6.
- Holden S.L., Pugh S.F., Schwarz N.A., 2017. *Achievement motivation of collegiate athletes for sport participation*. Int. J. Sports Sci.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini Estrada, J. A., 2013, *Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 71–8.
- Sheehan R. I B., Matthew P.Herring, Mark J. Campbell, 2018, *Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation*. Front. Psychol.
- Singh, D., Pathak M., K., 2017, *Role of motivation and its impact on the performance of a sports person*. International Journal of Physical Education, Sports and Health.

JOCURILE COPILĂRIEI ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ

PĂTRUȚIU Paul-Alexandru^a

Abstract

Jocurile au nenumărate beneficii din punct de vedere psihologic, educativ, social și fizic: antrenează atenția, gândirea, limbajul, imaginația, asimilează experiență, conduite și informații, dezvoltă relațiile interpersonale, antrenează și dezvoltă abilitățile fizice ale copilului.

Copilul în timpul jocului își dezvoltă abilități care îl vor ajuta pe parcursul vieții. Jocurile îl ajută în menținerea unei forme psihice bune, acestea ajutând și la performanțe școlare mai ridicate. Beneficiile jocurilor nu sunt numai cele deja enumerate, totodată prin jocurile practicate în aer liber (jocurile de mișcare) se întărește sistemul imunitar al copilului, se menține o formă fizică bună, se ard calorii care dacă ar duce o viață sedentară, ar reprezenta un risc ridicat de obezitate sau un potențial declanșator pentru numeroase alte boli.

În ultima perioadă un procent foarte mare din rândul copiilor au renunțat la jocurile copilăriei în detrimentul jocurilor pe console ori telefoane, sau se joacă foarte rar jocurile care implică și activitate fizică. Generațiile anterioare prin aceste jocuri și-au dezvoltat spiritul de competiție, imaginația, creativitatea, care sunt atât de esențiale în viața de adult.

Cuvinte cheie: copiii, joc, învățare, dezvoltare

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Am ales această temă constatând, în decursul ultimilor ani, lipsa interesului tot mai mare din partea copiilor pentru jocul în afara casei, adică în fața blocului, în fața porții, în parcurile amenajate, sau pe terenurile din curtea școlii. În ultimii 10 ani tehnologia a cunoscut un trend ascendent remarcabil, dar în același timp, odată cu apariția a tot mai multe gadgeturi, acestea au distras atenția copiilor de la practicarea jocurilor copilăriei și au captat cu orele atenția lor în fața ecranelor smartphone-urilor, tabletelor sau televizoarelor.

Joaca în aer liber este egală cu sănătate fizică și mintală. Practicarea jocurilor copilăriei nu duce doar la a face mișcare, ci și la socializare între cei mici încă de la vârste fragede.

Eu fac parte din generația „cu cheia la gat”, iar pentru generația noastră cea mai mare bucurie era când ne lăsau părinții pe afară, să ne întâlnim cu ceilalți copii din zonă și să jucăm tot felul de jocuri transmise din generație în generație sau nou născocite, de la fotbal și tenis cu piciorul, până la rațele și vânătorii, țară-țară vrem ostași, lapte gros, șotron, elasticul, noua pietre, meseriile, etc.

Prin rezultatele obținute în urma realizării acestei cercetări, sper să-i fac pe părinții copiilor care petrec mult timp în fața gadgeturilor, să încerce să le readucă acestora interesul pentru jocurile în aer liber

LITERATURA DE SPECIALITATE

Jocurile au nenumărate beneficii din punct de vedere psihologic,

educativ, social și fizic: antrenează atenția, gândirea, limbajul, imaginația, asimilează experiență, conduite și informații, dezvoltă relațiile interpersonale, antrenează și dezvoltă abilitățile fizice ale copilului (Șchiopu, 1997).

Copilul în timpul jocului își dezvoltă abilități care îl vor ajuta pe parcursul vieții. Jocurile îl ajută în menținerea unei forme psihice bune, acestea ajutând și la performanțe școlare mai ridicate. Beneficiile jocurilor nu sunt numai cele deja enumerate, totodată prin jocurile practicate în aer liber (jocurile de mișcare) se întărește sistemul imunitar al copilului, se menține o formă fizică bună, se ard calorii care dacă ar duce o viață sedentară, ar reprezenta un risc ridicat de obezitate sau un potențial declanșator pentru numeroase alte boli (Petrea, 2016).

În ultima perioadă un procent foarte mare din rândul copiilor au renunțat la jocurile copilăriei în detrimentul jocurilor pe console ori telefoane, sau se joacă foarte rar jocurile care implică și activitate fizică. Generațiile anterioare prin aceste jocuri și-au dezvoltat spiritul de competiție, imaginația, creativitatea, care sunt atât de esențiale în viața de adult. Aceste jocuri sunt foarte importante în crearea unor legături de prietenie care pot dura tot restul vieții (Rusan, 2020).

Părinților din societatea contemporană le este greu să mai găsească timp pentru a se juca cu copiii lor, deoarece cam în orice familie ambii părinți lucrează, sau multe

familiei sunt monoparentale și astfel este tot mai puțină implicarea părinților în joaca copiilor.

Participarea părinților în jocul copiilor este importantă pentru crearea unor legături strânse și de durată cu copiii. Permite părinților să descopere unicitatea copilului său, crește stima de sine a copilului prin implicarea părintelui și primirea de încurajări din partea acestuia (Crăciun, 2012).

Pentru copil există multe avantaje în jocurile care le practică prin aceea că învață să gândească logic, să-și sporească abilitățile de rezolvare a problemelor. În timpul jocurilor copiii descoperă propriile interese, își dezvoltă abilitățile de luare a deciziilor, îl ajută să fie parte a unui grup și cum să se comporte ca parte a acestuia. Îl învață cum să fie competitiv sau cum să gestioneze situația atunci când pierde (Anderson-McNamee & Bailey, 2010).

În esență prin practicarea jocurilor, copilul se dezvoltă din toate punctele de vedere, își dezvoltă toate funcțiile fizice și psihice, se pregătește pentru a deveni adult, fără să realizeze acest lucru, socializează cu ceilalți copii, adulți sau membri ai familiei, învață să facă strategii pentru a câștiga un joc, sau învață să reacționeze la pierderea unui joc, și nu în ultimul rând se distrează și își consumă energia prin ceva care-i place.

METODOLOGIE

În vederea obținerii datelor necesare proiectului de cercetare, am

folosit un chestionar format din 17 întrebări cu răspunsuri multiple.

Chestionarul a fost distribuit părinților prin aplicații de chat, în privat. Scopul chestionarului și al meu în primul rând a fost de a afla cât mai practică copiii de azi jocurile copilăriei față de părinții lor (când se aflau la aceeași vârstă) și cât de mult îi îndrumă părinții pe copii spre a practica aceste jocuri.

Am urmărit la momentul distribuirii chestionarului ca acesta să fie trimis unor părinți cu o plajă largă în ceea ce privește vârsta și în special familiilor cu doi sau trei copii, indiferent de mediul de proveniență, clasa sociala sau apartenența etnica.

Chestionarul a fost completat de către un număr de 37 de părinți, cu vârste între 26-45 ani, fiecare având între 1-3 copii de vârste diferite, iar un procent foarte mare are studii superioare de licență sau master.

ANALIZA DATELOR

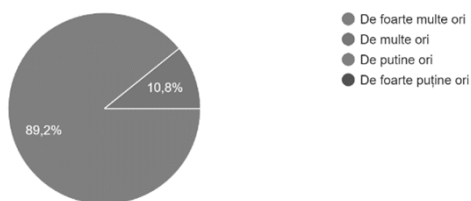


Figura 1. Practicarea jocurilor copilăriei de către părinți

Așa cum era de așteptat, în urma analizării rezultatelor din chestionar, cei mai mulți dintre părinții chestionați au practicat de foarte multe ori jocurile copilăriei. Nici unul

dintre cei chestionați nu au răspuns că au practicat de puține sau foarte puține ori aceste jocuri.

Spre deosebire de părinții lor, copiii se situează la polul opus, după cum rezulta din răspunsurile lor.

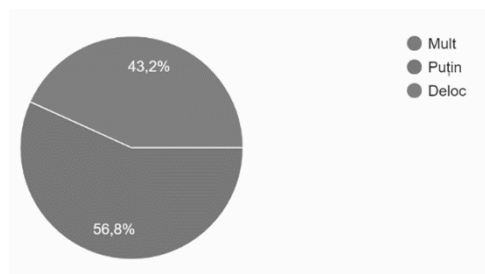


Figura 2. Practicarea jocurilor copilăriei de către copiii părinților chestionați

Din nefericire, transmitere acestor jocuri de la o generație la alta a avut de suferit, deoarece un procent foarte mare dintre părinții chestionați nici măcar nu și-au auzit copilul să vorbească despre jocurile copilăriei.

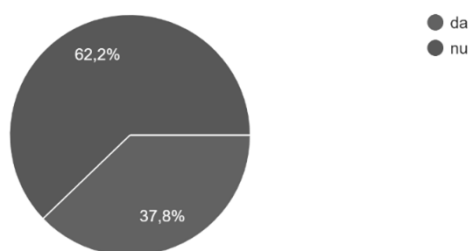


Figura 3. Procentul părinților care si-au auzit copii vorbind despre jocurile copilăriei

Cumulate, jocurile video pe consola/PC, tabletă sau telefon mobil, practicate de copiii din ziua de astăzi depășesc 50% din opinia părinților chestionați.

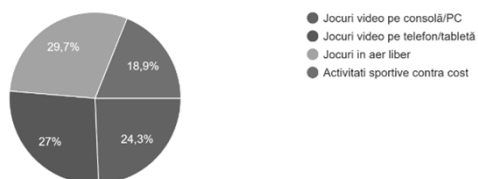


Figura 4. Procentul jocurilor practicate de copiii părinților chestionați

Un aspect îmbucurător îl reprezintă faptul că părinții sunt conștienți sau au conștientizat în urma completării chestionarului, importanța acestor jocuri pentru sănătatea fizică/psihică și pentru viața socială a copilului, declarând în unanimitate ca considera benefica practicarea acestor jocuri de către copilul lor.

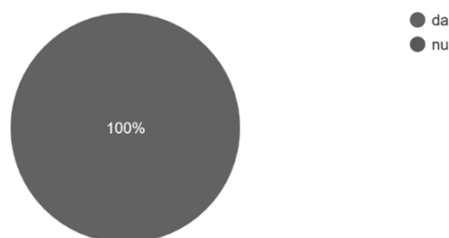


Figura 5. Procentul părinților care declara ca jocurile copilăriei sunt benefice pentru dezvoltarea copilului lor

Deși toți părinții chestionați cred că jocurile copilăriei sunt bune pentru dezvoltarea copilului lor, nu toți au declarat că îi vor încuraja pe copiii lor să practice aceste jocuri în viitor.

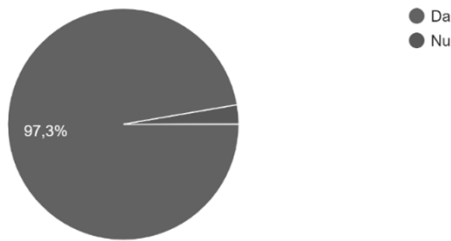


Figura 5. Procentul părinților care declara că pe viitor își vor încuraja copilul să practice jocurile copilăriei

CONCLUZII

În concluzie, copiii din ziua de astăzi practică jocurile copilăriei doar ocazional, întrucât odată cu evoluția tehnologiei și a televiziunii le-a fost acaparată atenția, încă de la vârste fragede, de filmulețele de pe internet sau de jocurile video.

Schimbările prin care societatea actuală trece, i-a făcut pe părinți să fie mai neîncrezători, deoarece mulți nu își mai lasă copiii nesupravegheați, iar în lipsa timpului de joacă comun, optează de multe ori pentru soluția cea mai comodă, să-i lase în fața

televizorului, pe tabletă, telefon mobil, consolă, etc.

În mare parte mă bucur că am tras un semnal de alarmă părinților chestionați și că au realizat importanța acestor jocuri pentru dezvoltarea copiilor lor din toate punctele de vedere. Pot declara și eu, în calitate de părinte, că acest demers m-a făcut să realizez cât de mult timp petrece copilul meu pe jocurile pe consolă și pe telefonul mobil.

Concluzia este că trebuie să trecem peste fricile personale și să ne îndemnăm copiii să iasă din casă, să socializeze cu ceilalți copii și să practice aceste jocuri pentru o bună dezvoltare.

BIBLIOGRAFIE

- Anderson-McNamee, J K., Bailey, S. J., 2010, *The Importance of Play in Early Childhood Development*.
- Craciun, O.M., 2012, *Implicarea familială în educația copiilor și randamentul școlar al acestora*, lucrare de disertație Facultad de Educación, Universidad de Montemorelos.
- Petrea, I., 2016, *Jocul și importanța lui pentru copil*- Articol publicat în Revista Familia Ortodoxa nr. 91.
- Rusan, D., 2020, *Jocurile copilăriei*, <https://www.glowmania.ro/blog/jocurile-copilariei-n18>.
- Șchiopu, U., 1997, *Psihologia vârstelor*, Editura didactică și pedagogică – R.A. București.

INFLUENȚA MEDIULUI ASUPRA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

ȚETCU Andreea-Ionela^a

Abstract

Mentalitatea reprezintă impresia colectivă și modul de a gândi și simți al unui popor sau al unei colectivități sociale.

Numeroasele beneficii ale activității și exercițiilor fizice de-a lungul vieții sunt bine documentate, aceste activități îmbunătățind, în general calitatea vieții, după cum confirmă Organizația Mondială a Sănătății.

Cercetătorii confirmă importanța activității fizice și sportive pentru dezvoltarea copiilor și a adolescenților și sugerează că există o legătură între participarea la activități fizice și sportive în adolescență și nivelurile activității fizice la maturitate.

De asemenea, există un număr mare de cercetări care demonstrează legătura dintre exercițiul fizic și sănătatea mentală, dezvoltarea mentală și procesele cognitive.

În UE, există o corelație pozitivă între nivelurile activității fizice și speranța de viață, ceea ce înseamnă că speranța de viață tinde să fie mai mare în țările cu niveluri mai ridicate ale activității fizice.

Cuvinte cheie: mediu, activități sportive, mentalitate

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Mentalitatea reprezintă impresia colectivă și modul de a gândi și simți al unui popor sau al unei colectivități sociale. Acest termen a fost folosit în filozofia germană și a desemnat modul sistematic în care individul înțelege și interpretează sensul lumii și al vieții.

Personal sunt convinsă că orice societate are o mentalitate specifică, pe care o moștenește și pe care o propagă mai departe generațiilor următoare, schimbată sau nu de influențele contemporane.

La fel de convinsă sunt și de faptul că diferențele mentale între popoare sunt imposibil de uniformizat. O persoană de etnie germană nu poate gândi și simți ca una de etnie franceză și niciunul dintre ei nu pot gândi ca o persoană de etnie engleză și până la urmă nici nu trebuie deoarece diferențele creează identitatea culturală.

Cercetarea propusă își dorește să identifice eventualele diferențe, în statele Uniunii Europene, în ceea ce privește practicarea activităților fizice.

Cred că acest plus de informație ar ajuta tinerele generații să înțeleagă mai bine cum se manifestă la nivel național educația oferită de sistemul educațional, familie, instituții private, etc.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Numeroasele beneficii ale activității și exercițiilor fizice de-a lungul vieții sunt bine documentate, aceste activități îmbunătățind, în general calitatea vieții, după cum confirmă Organizația Mondială a

Sănătății.

Cercetătorii confirmă importanța activității fizice și sportive pentru dezvoltarea copiilor și a adolescenților și sugerează că există o legătură între participarea la activități fizice și sportive în adolescență și nivelurile activității fizice la maturitate (OECD, 2012).

De asemenea, există un număr mare de cercetări care demonstrează legătura dintre exercițiul fizic și sănătatea mentală, dezvoltarea mentală și procesele cognitive (Department of Health and Human Services, 2008).

În UE, există o corelație pozitivă între nivelurile activității fizice și speranța de viață, ceea ce înseamnă că speranța de viață tinde să fie mai mare în țările cu niveluri mai ridicate ale activității fizice (WHO, 2009).

Lipsa activității fizice cauzează o serie de efecte negative, inclusiv mortalitatea prematură, creșterea numărului de persoane supraponderale și obeze, cancer la sân și la colon, diabet și cardiopatie ischemică. În 2009, inactivitatea fizică a fost identificată drept cel de-al patrulea factor de risc pentru mortalitatea prematură și boli în țările cu venituri ridicate din întreaga lume, acest fenomen cauzând peste un milion de decese doar în Europa (DCMS, 2002).

Pentru a sprijini statele membre, Uniunea Europeană a promovat activitatea fizică prin politicile și instrumentele sale financiare, în special în domeniul sportului și al sănătății și a oferit factorilor de decizie

politică orientări bazate pe date științifice sub forma Orientărilor UE privind activitatea fizică.

Aceste orientări, elaborate de un grup de 22 de experți din toată Europa, provenind din diferite discipline și reprezentativi pentru comunitatea științifică, au fost confirmate în 2008 de miniștrii sportului din statele membre ale UE (EU, 2008).

Creșterea costurilor anuale directe pentru îngrijiri medicale și a costurilor indirecte, pe cap de locuitor (în Australia, Elveția și SUA), ca urmare a lipsei activității fizice, prezintă un trend ascendent (Kohl et al., 2012).

Conform datelor publicate de Eurostat, valabile pentru anul 2017, 96% dintre românii cu vârsta de peste 16 ani susțin că au făcut exerciții fizice sau sport săptămânal în timpul liber. Datele mai arată că circa 25,3% dintre români petrec mai puțin de o oră făcând sport, 42,5% dintre români petrec între o oră și trei ore pe săptămână, desfășurând activități fizice, alți 14,8% români dedică 3-5 ore sportului, în timp ce 13,5% depășesc 5 ore pe săptămână. Doar 3,9% dintre românii de peste 16 ani au declarat că nu fac activități fizice deloc.

În Danemarca 93% dintre respondenți au declarat că fac exerciții fizice, în fiecare săptămână. Următoarele locuri sunt ocupate de Olanda (91%), Germania (88%), Finlanda (87%), Suedia (86%) și Slovenia (85%), în timp ce media celor 28 de state membre UE este de 72%. La polul opus, se află Cipru și Ungaria (ambele cu 50%), Portugalia (45%) și Croația (36%).

La nivelul întregii Uniuni, 27% dintre europeni au făcut exerciții fizice timp de până la 3 ore, 17% între 3 și 5 ore și 28% timp de 5 ore sau mai mult (Eurostat, 2017).

METODOLOGIE

În vederea colectării datelor pentru aceasta cercetare am distribuit, în perioada 15 noiembrie 2020 - 15 ianuarie 2021, un chestionar care a cuprins 15 întrebări. Chestionarul a fost trimis atât prin intermediul internetului, mai precis pe rețelele de socializare Facebook, Messenger și WhatsApp, cât și fizic unor persoane din Germania, deoarece pe întreg parcursul conceperii proiectului am avut oportunitatea de a mă afla în această țară. Am obținut în final 50 răspunsuri din partea unor persoane cu vârste și naționalități diferite.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

În urma centralizării și analizării datelor am reușit să întocmesc un profil al respondenților.

În ceea ce privește vârsta respondenților, am înregistrat răspunsuri de la persoane cu vârste foarte diferite, începând de la 20 de ani până la 51 de ani și peste, însă cele mai multe persoane s-au situat în intervalul 20-25 ani și 36-40 ani.

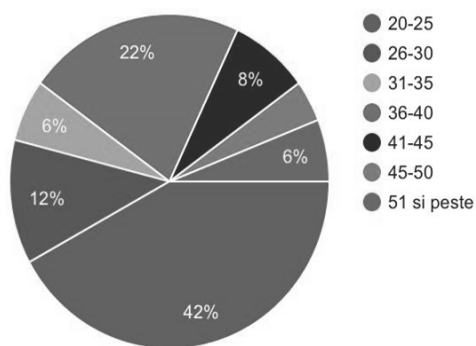


Figura 1. Vârsta respondenților

Sunt persoane cu preponderența de sex masculin, 62%, născute în mediul urban, 64% și puțin peste jumătate, 58% sunt necăsătoriti. Sunt persoane cu o calificare înaltă, peste jumătate având studii universitare: 46% declară că au finalizat o facultate la nivel de licență, 30% au finalizat liceul, 16% o facultate la nivel de master și 8% o școală profesională. În privința domiciliului actual, mai mult de jumătate din respondenții chestionați își au domiciliul în România, 68%, 10% locuiesc în Germania, 8% în Spania, 4% în Ungaria și Elveția, iar 2% în Austria, Italia și America

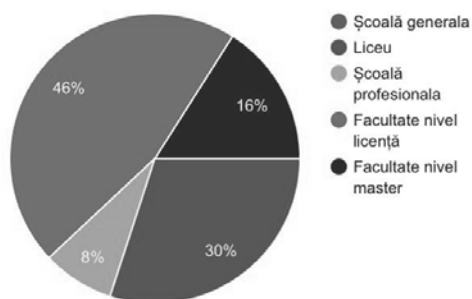


Figura 2. Studiile respondenților

Am continuat cu explorarea opiniilor referitoare la promemtica cercetării și în prima instanță am dorit să stabilesc dacă respondenții sunt persoane active sau nu. Astfel, după cum putem observa și din figura de mai jos, 30% practică activități sportive o dată pe săptămână, 24% de 2 ori pe săptămână, 8% de 3 ori pe săptămână, 12% de 4 ori pe săptămână, 14% de 5 ori pe săptămână, iar 10% nu practică asemenea activități. Deși, se pare că există persoane care nu practică deloc și nu au niciun fel de contact cu activitățile sportive, procentajul acestora ajungând la 10%.

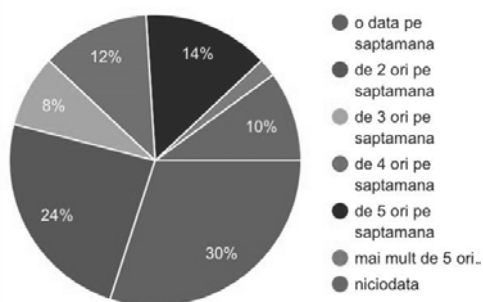


Figura 3. Repetitivitatea practicării activităților sportive de către respondenți

Deși conform datelor de mai sus nu putem să-i considerăm pe respondenți persoane active din punct de vedere fizic, totuși 72% consideră acest tip de activități foarte importante și 28% importante.

Un procent semnificativ de respondenți, 66%, susțin că există o diferență simțitoare între mentalitate și abordarea activităților sportive,

32% atestă că există diferențe dar nu exagerate, pe când doar 2% răspund că din perspectiva lor nu ar exista nici o diferență în legătură cu subiectul propus.

Practicarea activităților sportive este din punctul de vedere al respondenților foarte importantă, 38%, importantă, 44% și nici importantă, nici neimportantă pentru 18% în țara unde locuiesc acum.

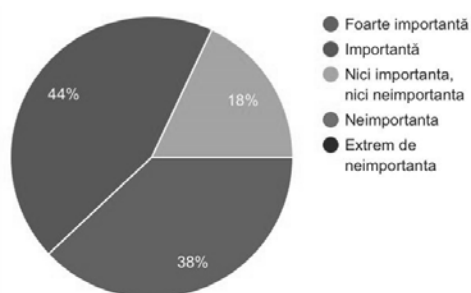


Figura 4. Importanța activităților sportive în țara unde locuiesc

Referitor la modul în care mutarea în altă țară le-a schimbat concepția cu privire la practicarea activităților sportive, 28% au declarat că da și 26% că nu. 46% dintre respondenți nu au putut evalua cu certitudine dacă acesta schimbare în viața lor a influențat și modul în care se raportează la subiectul în cauză.

Când vine vorba despre factorii care influențează percepția oamenilor asupra practicării activităților sportive, 28% afirmă că modelele din societatea în care trăim ne sunt un mare exemplu și ne pot influența în a practica activități sportive, 24% dintre respondenții mei susțin ideea că într-o

mare măsură educația părinților joacă un rol important, 22% spun că școala ar fi un factor important care influențează, 14% din oameni cred că starea de sănătate percepută a celor care practica astfel de activități poate fi un factor de influență și chiar modul în care arată din punct de vedere fizic practicanții acestui tip de activități, pentru 12% dintre respondenți.

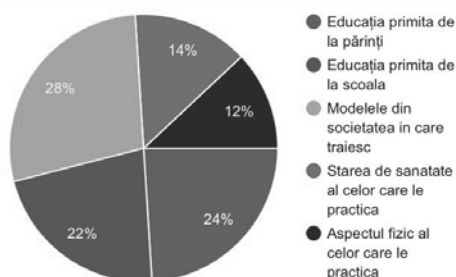


Figura 5. Factorii care influențează percepția oamenilor asupra practicării activităților sportive

Motivele care stau la baza înregistrării în România a unui procent scăzut în ceea ce privește practicanții de activități sportive pot fi nenumărate însă am încercat să le sintetizăm în 4 mari categorii.

Mai mult de jumătate dintre respondenții, 58%, susțin că lipsa unei educații sportive ar fi motivul cel mai întemeiat pentru care procentul practicanților de activități sportive din România este scăzut. Apoi 16% cred că lipsa timpului liber ar fi un impediment, alți 16% spun că dorința de autodepășire și 10% invoca lipsa banilor.

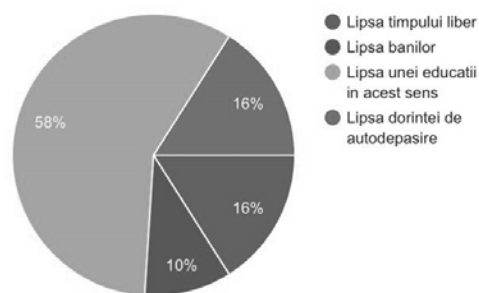


Figura 6. Motivul datorită căruia procentul celor care practică activități sportive este scăzut în România

În final am dorit să aflu care este, în opinia celor care au dorit să participe la această cercetare, țara cu o cultură sportivă foarte dezvoltată. Astfel, probabil datorită numărului mare de respondenți din această țară, Germania a înregistrat cele mai multe voturi, în număr de 19, apoi Suedia și America câte 6 voturi fiecare, Norvegia 4 voturi și Elveția, Polonia, Marea Britanie, Luxemburg, Italia, Spania, Danemarca, Franța, Austria și România câte un vot fiecare. 4 persoane nu și-au exprimat opinia cu privire la acest subiect.

CONCLUZII

În urma demersului cred că putem afirma că există o oarecare discrepanță între percepțiile oamenilor din statele Uniunii Europene referitoare la modul în care se practică activități sportive.

Am putut observa, că majoritatea odată mutați în altă țară, alta decât cea în care s-au născut, sunt dispuși să se adapteze și să se schimbe, prin

respectarea regulilor din țara respectivă.

Ceea ce mi se pare esențial de subliniat este că nu există mentalități greșite ci doar diferite, care trebuie abordate cu deschidere și acceptare față de ceilalți. Așa cum noi avem dreptul să credem că gândirea noastră e cea corectă, așa au și ceilalți acest drept. Astfel, trebuie să fim deschiși spre nou, spre a cunoaște, spre a ne autodepăși și îmbunătății mereu.

BIBLIOGRAFIE

- DCMS & Sport/Strategy Unit, 2002, *Game plan: A strategy for delivering government's sport and physical activity objectives*. London, UK: Department for Culture, Media & Sport/Strategy Unit,
- EU, 2008, *Physical Activity Guidelines, Recommended Policy Actions in support of Health-Enhancing Physical Activity*.
- EUROSTAT, 2017, *Key figures on Europe*.
- Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S; Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):294-305.
- OECD, 2012, *Health at a Glance: Europe 2012*, OECD Publishing, Paris, The Lancet, volumul 380.
- Department of Health and Human Services, 2008, *Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, Washington, DC: U.S.
- WHO, 2009, *Global health risks : mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A ARBITRILOR DE HANDBAL

ZSIDO Maria-Mirabela^a

Abstract

Pentru o buna organizare si desfășurare a competițiilor este nevoie de oameni cu caracter profesionist. Jocurile bilaterale trebuie oficiate de arbitrii legitimați la Federația Romana aferenta fiecărei ramuri sportive. Transparenta in aceste situații este una foarte mare. Tocmai de aceea lucrarea mea propune sa reliefeze pregătirea psihologica a arbitrilor nu doar la nivelul marilor competiții, ci si la nivelul competițiilor școlare organizare de Ministerul Educației in colaborare cu Inspectoratele Școlare Județene.

Concepția de pregătire psihologica, a arbitrilor este o cerință tot mai des exprimata de către numeroși experți din domeniu. Se considera a fi o componenta esențială, întrucât dezvoltarea abilitaților fizice, mentale, sociale, ajuta la realizarea unei concentrări mai eficiente in condiții de stres.

Pregătirea fizica si cea teoretica trebuie realizate concomitent cu cea psihologica, întrucât intre ele exista o condiționare reciproca foarte strânsă.

Cuvinte cheie: pregătire psihologica, arbitri, handbal

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Lucrarea de fata isi propune sa urmareasca comportamentul si pregatirea mentala a arbitrilor de handbal si nu numai, deoarece, pentru a atinge obiectivele in perioada competitionala este nevoie pe langa pregatirea fizica si cea teoretica, sa pregatim si sa antrenam psihicul. Toate aceste aspecte incercam sa le dezvoltam in ceea ce urmeaza ,ajutand arbitri si implicit sportivi sa inteleaga mai bine ce se intampla si cum ar trebui sa gestioneze emotiile, ca acestea sa poata deveni constructive, sa ii ajute pentru a trece peste punctul critic atunci cand fac anumite greseli, in esenta sa faca fata tuturor factorilor perturbatori.

Pentru o buna organizare si desfasurare a competitilor este nevoie de oameni cu caracter profesionist. Jocurile bilaterale trebuie oficiate de arbitrii legitimated la Federatia Romana aferenta fiecarei ramuri sportive. Transparenta in aceste situatii este una foarte mare. Tocmai de aceea lucrarea mea propune sa reliefeze pregatirea psihologica a arbitrilor nu doar la nivelul marilor competitii organizate de federatiile romane in cadrul campionatelor nationale sau chiar modiale, ci si la nivelul competitilor scolare organizate de Ministerul Educatiei in colaborare cu Inspectoratele Scolare Judetene.

Conceptia de pregatire psihologica, a arbitrilor este o cerinta tot mai des exprimata de catre numerosi experti din domeniu. Se considera a fi o componenta esentiala intrucat

dezvoltarea abilitatilor fizice, mentale, sociale, ajuta la realizarea unei concentrari mai eficiente in conditii de stres.

Pregatirea fizica si cea teoretica trebuie realizate concomitent cu cea psihologica, intrucat intre ele exista o conditionare reciproca foarte stransa; de altfel, s-a constatat ca tratarea lor separata franeaza imbunatatirea performantei. Pregatirea fizica este mai legata de cea teoretica in etapele de pregatire, iar in aceasta lucrare voi incerca sa demonstrez ca este foarte importanta si perfectionarea pregatirii psihologice. In caz contrar nu se poate obtine o crestere corespunzatoare in ceea ce priveste un ansamblu complex, a ceea ce inseamna un arbitru complet.

Trebuie mentionat aici că, arbitrii nu sunt innascuti, ci sunt instruiti pentru a deveni profesionisti in munca pe care o depun. Ca atare, abilităților psihologice ar trebui sa li se acorde o atentie serioasa pentru a putea imbunatati sau excela. Un punct care a devenit foarte important este nevoia de mai multa responsabilitate în numele arbitrilor pentru deciziile lor luate in timpul jocurilor deosebit de stresante (Mascarenhas et al., 2002). Acest lucru este subliniat în continuare de Martin et al., 2001, cel care a sustine ca presiunea psihica asupra unui arbitru este la fel de importanta ca si stresul fizic.

Lectorii IHF (International Handball Federation) in ultimii ani , au pus un accent enorm pe pregatirea mentala indrumand toti arbitrii la aceste seminarii. Este esential ca acest proces sa il initieze in saptamana

premergătoare meciului, deoarece menținerea unui optim motivational într-o perioadă mai lungă de timp este esențială ca reușita să fie completă.

În studiul pe care l-am propus, aș dori să aflăm cât de siguri pe stăpânirea de sine pot fi arbitrii, despre tranziția de la o competiție majoră dominată de mass-media, de galerii ostile, de implicarea autorităților locale, la o competiție în care nu sunt implicați atât de mulți factori perturbatori dar în care primează rezultatul și impactul afectiv al acestor activități asupra stării emoționale, deoarece rodul performanțelor începe să predomină înca de pe băncile școlii.

În ceea ce urmează voi încerca să fac o analiză a gândurilor unui arbitru înaintea unei competiții sau meci, cu miza, cum își stăpânește emoțiile, cum încerca să își învingă neîcrederea în propriile forte, cum își gestionează răbdarea pe care trebuie să o adapteze jocului și încercarea de a interpreta spiritul de colaborare cu toți cei participanți la joc.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Pentru a descoperi procesele care stau la baza schimbărilor psihologice, trebuie să privim dincolo de particularitățile formelor specifice ale psihologiei și să înțelegem aspectele comune ale evoluției și experienței umane.

Pentru a descoperi calea spre schimbare, trebuie să privim dincolo de cuvinte, diagnostice și problemele manifestate și să cercetăm evoluția comportamentului și trecutul personal al fiecărui arbitru, sau până la urma

chiar și a sportivului în schemele de atașament, schemele de statut social, rușinea fundamentală legată de instinctele primitive, mecanismele și efectele anxietății și stresului emoțional.

Numeroase ilustrații completează explicațiile științifice, oferindu-ne nouă cititorilor un interesat tablou complet al schimbării prin exerciții psihologice. Cozolino, 2009 încearcă, prin scrierile sale, să ne învețe cum să ne stăpânim emoțiile și să le transpunem de așa natură încât acestea să fie constructive. El argumentează că abordarea folosită este de mare ajutor psihologului care încearcă să înțeleagă „cine este această persoană cu care lucrez și de ce este ea așa cum este”, concentrându-se asupra creierului uman și modului în care încercăm să conectăm emoțiile și trăirile la procesele psihice (Cozolino, 2009).

Fiecare capitol oferă un rezumat, descrie un proces de evaluare și diagnosticare conform unor proceduri; de asemenea, discută problemele etice ridicate de interacțiunea cu entitatea umană, prezintă pe scurt modalitățile de a gestiona riscurile asociate în cazurile respective și formulează posibile recomandări, inclusiv prin comentarii despre un posibil plan de tematic, alături de comentarii utile și de profunzime privind procesul de evaluare și de identificare a unui plan diferențial.

Rodolfa, 2019 evidențiază dinamismul ierarhic al dezvoltării omului prin formarea de competențe

adaptive mediului ambiental si modul in care se construiește treptat personalitatea, acumuland insusiri inca de la nastere.

In centrul analizei propuse de autori se afla factorii care influenteaza si determina dezvoltarea sportivilor, concentrarea acestora intr-un mediu favorizant sau defavorizant, nivelul sociocultural ce joaca un rol fundamental in structurarea tipologiei psihice si a stilului comportamental.

De asemenea, in literatura de specialitate gasim o multitudine de definitii, a ceea ce inseamna personalitate. De ce este atat de necesara studierea personalitatii? Pentru ca, a fi un bun arbitru, un bun judecator, trebuie sa ai o personalitate bine definita.

Allport, 1937 subliniaza ca, personalitatea este un sistem deschis si complex, in permanenta schimbare, iar studiul acesteia este "motivant intrinsec", existand o curiozitate naturala, specific umana in legatura atat cu propria persoana, cat si relatia cu ceilalti.

Analiza functionala a diferitelor elemente luate separate (psihologia si sportivul/arbitrul) conduce la rezultate pozitive numai atunci cand le consideram ca verigi, ale unui intreg indivizibil, aflate in stransa legatura una cu cealalta.

De cativa ani incoace pentru Campionatele Mondiale, Europene cat si Olimpiada arbitrii care oficiaza la aceste competitii sunt asteptati cu 7 zile premergatoare competitiei deoarece lectorii IHF (International Handbal Federation) considera

impetuos ca arbitrii sa fie pregatiti psihologic la o competitie de asemenea anvergura, ca acestia sa isi poata stapani starea emotionala si sa poata gestiona un meci intr-o ambianta de fair-play, chiar daca presiunea unei finale sau chiar semi-finale poate fi cruciala. Conceptul acesta pe care lectorii il pun in practica este defapt cheia. de a duce mai departe pregatirea psihologica, adica de a o folosi si la un joc de cupa europeana cat si la campionatul national, de a insufla si celorlalti colegi care nu au privilegiul de a oficia mondiale sau europene, aceste aspecte importante care duc la buna desfasurare a jocurilor (Schorndorf, 2002).

METODOLOGIE

In vederea obtinerii datelor necesare finalizarii proiectului de cercetare, am folosit un chestionar, format din 20 de intrebari prin care am dorit sa aflam daca arbitrii considera necesara pregatirea psihologica si/sau daca reusesc sa faca fata presiunii psihice atat din partea antrenorilor sau jucatorilor cat si a unui public ostil.

Am considerat necesar sa aflam atat nivelul de perceptie a stresului cauzat de multipli factori perturbatori din viata cotidiana si, daca transpunerea acestor fenomene pot influenta starea psihica a unui arbitru in jocurile oficiale de acesta.

Chestionarele au fost distribuite online, obtinand in final peste 100 de raspunsuri din partea unor persoane implicate in aceasta activitate

sportiva, atat arbitrii activi cat si arbitrii care si-au incheiat de curand activitatea , toti cu o experineta foarte bogata , cu varsta cuprinsa intre 20 si 55 de ani.

ANALIZA DATELOR

Din datele obtinute reiese faptul ca peste 95% dintre arbitrii considera ca, pregatirea psihologica este foarte importanta in timpul jocurilor, ceea ce este un lucru imbucurator, deoarece ata lectorii Federatiei Romane de Handbal, cat si lectorii internationali considera impetuos necesar ca arbitrii sa fie pregatiti psihologic la competititiile pe care le oficiaza. Acesta este un curent nou introdus in consfaturile trimestriale ale arbitrilor si se pare ca aceasta sugestie a ocupat intaietate in perceptia celor chestionati.

Gradul de multumire a fost cu atat mai mare, deoarece daca maine ar fi delegati la finala Ligii Campionilor, peste 72% din corespondenti au declarat ca ar face fata presiunii, timp ce doar 23% s-au aratat neincredatori in pregatirea lor.

In continuare analizam raspunsurile primite la trei intrebari aproape identice, care fac referire la pierderea cumpatului atunci cand unii jucatori, antrenori sau chiar membri galeriilor aduc acuze privind pregatirea teoretica sau fizica a arbitrilor. Astfel peste 80% dintre participantii la studiu au raspuns negativ la aceste intrebari relatandu-ne ca nu s-au lasat afectati de jigniri adresate lor, in vreme ce doar 20% sustin ca s-au simtit lezati.

In final, cu toate ca majoritatea corespondentilor, considera ca nu s-au lasat afectati de acuze sau jigniri, mai mult de jumatate dintre acestia au avut momente de nehotarare, macar o data in viata, in care au vrut sa renunte la aceasta meserie, de-a lungul carierei lor. Premisa mea este ca, din aceasta cauza, arbitrii considera importanta pregatirea psihologica pentru a nu mai avea aceste momente de cumpana in cariera lor.

CONCLUZII

Rolul acestei cercetari a fost acela de a afla cat de important considera arbitrii ca este pregatirea psihologica in meseria pe care o practica.

Rezultatul acestui studiu a fost unul imbucurator, deoarece un procent extrem de mare a considerat ca pregatirea psihologica este foarte importanta si ca, in urma unei pregatiri bine structurate, vor reusi sa preintampine reactiile la evenimente de natura ofensatoare care sa le disturbe starea lor psihica. Astfel, se poate concentra pentru a reusi sa fie echistanti pe parcursul jocurilor oficiale.

Cei 20% dintre cei care au ajutat la completarea chestionarelor si s-au simtit afectati de acuze, speram ca pe viitor sa reuseasca impreuna cu personalul calificat in consiliere psihologica, introdusa ca inovatie in ultimii ani, sa poata depasi acest prag.

Un motiv personal de multumire, in realizarea acestui studiu, a fost acela ca, in urma distribuirii chestionarelor , am fost felicitata atat de membrii Federatiei cat si de colegii din randul

arbitrilor pentru initiativa de a realiza un chestionar care sa ne cuantifice procentual cat de bine sunt pregatiti din punct de vedere al starii emotionale, arbitrii, si cum se pot gestiona starile afective.

Recomand in urma acestui studiu, alaturi de pregatirea fizica si cea teoretica – pregatirea psihologica. Aceasta sa fie facuta in saptamana premergatoare jocurilor, culegerea datelor despre jucatori, caracterul acestora, despre antrenori, despre locatia in care urmeaza sa se desfasoare jocurile. Despre sosirea la terenul de joc cu cel putin o ora si jumatate mai repede, pentru a putea lua contact vizual si emotional cu tot ceea ce reprezinta jocul in sine. Deasemenea recomand o discutie cu partenerul de cuplu participant la joc, stabilind o strategie bine structurata in spiritul echidistantei si a fair play-ului.

Cu siguranta daca trecem in revista toate aceste elemente si mai adaugam

cele care consideram ca ne dau o stare de bine, vom putea depasi un posibil blocaj emotional, iar rezultatul unui meci bun va fi iminent.

BIBLIOGRAFIE

- Allport, G. W., 1937, *Personality: a psychological interpretation*. Holt.
- Cozolino, L., 2009 , *Why Therapy Works : Using Our Minds to Change Our Brains (Norton Series on Interpersonal Neurobiology*, Kindle Ed.
- Martin, J., Smith, N., Tolfrey, K. & Jones, A, M., 2001, „Activity analysis of English premiership rugby football union refereeing”. *Ergonomics*, 44(12), 1069-1075.
- Mascarenhas, D. R., Collins, D., & Mortimer, P., 2002, *The Art of Reason versus the Exactness of Science in Elite Refereeing: Comments on Plessner and Betsch*. *Journal of Sport*.
- Schorndorf E.H., 2002, *Handball Unterrichte*, ed. Salto.
- Rodolfa, E., 2019, *Studii de caz pentru viitorii psihologi*, Ed. Trei.

STUDENȚI KMS

GHIOZDANUL ÎN VIAȚA ȘCOLARULUI

CIFREA Ioana-Cătălina^a

Abstract

Copiii aflați în proces de dezvoltare corporală, mai ales cei din ciclul primar școlar, nu ar trebui sub nicio formă să poarte greutate excesivă pentru perioade lungi de timp. Din cauza greutății excesive a ghiozdanelor, la aceste grupe de vârstă se semnalează tot mai multe probleme de postură și dereglări ale sistemului musculo-scheletal, care trebuie să compenseze acest stres zilnic.

Normele europene au încercat o relativă standardizare cu privire la greutatea optimă pe care ar trebui să o aibă un ghiozdan. Cu toate că nu există un consens deplin, s-a ajuns la concluzia că o limită de 10% din greutatea corpului, poate fi considerată rezonabilă în privința unei încărcături acceptabile. Studiile desfășurate la nivel internațional, au demonstrat prevalența durerilor de spate și afecțiunilor de coloană vertebrală, în situația a peste 40% dintre elevii a căror ghiozdane depășeau greutatea de 15% din masa corporală.

Cuvinte cheie: ghiozdan, copii, deficiențe, postură

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Copiii aflați în proces de dezvoltare corporală, mai ales cei din ciclul primar școlar, nu ar trebui sub nicio formă să poarte greutate excesive pentru perioade lungi de timp. Din cauza greutății excesive a ghiozdanelor, la aceste grupe de vârstă se semnalează tot mai multe probleme de postură și dereglări ale sistemului musculo-scheletal, care trebuie să compenseze acest stres zilnic.

Normele europene au încercat o relativă standardizare cu privire la greutatea optimă pe care ar trebui să o aibă un ghiozdan. Cu toate că nu există un consens deplin, s-a ajuns la concluzia că o limită de 10% din greutatea corpului, poate fi considerată rezonabilă în privința unei încărcături acceptabile. Desigur, această recomandare nu poate fi standardizată din cauză diferențelor de greutate dintre copii. Studiile desfășurate la nivel internațional, au demonstrat prevalența durerilor de spate și afecțiunilor de coloană vertebrală, în situația a peste 40% dintre elevii a căror ghiozdane depășeau greutatea de 15% din masa corporală.

Dincolo de procente, care pot fi substanțiale sau nu, relevante sau de trecut cu vederea, din constatarea practica, în calitate de părinte, îmi este tot mai clar că materialele didactice necesare în școala primară creează o adevărată povară pentru sistemul osos al elevilor. E firesc să ne întrebăm cât din ceea ce transportă zilnic copii, pe ruta casă-școală și retur, justifică actul educațional. Răspunsul la o astfel

de întrebare este, încă, incert. Cum la fel de incertă este răspunderea celor care pretind, fără a ține cont de imperative și studii care arată contrariul, ca gențile de școală încep să domine de la statură, la sănătate - copilăria și dezvoltarea elevilor. Sper ca prin această cercetare să existe un motiv în plus, pentru factorii de decizie, ca măsurile de prevenție să nu fie doar o constatare fără urmări, ci o responsabilitate asumată.

LITERATURA DE SPECIALITATE

De-a lungul anilor, concluziile încrucișate ale mai multor studii desfășurate în mai multe țări de pe diverse continente au pus în evidență câteva similitudini, atât în cuantificarea procentului de masă de greutate optimă al ghiozdanelor, dar și în privința soluțiilor care pot duce la restrângerea afecțiunilor cauzate de o supraîncărcare a acestora, la nivelul aparatului muscular și al coloanei vertebrale.

Din păcate, ideea că "ghiozdanul este mai mare decât copilul" reprezintă un adevăr de necombătut, în România. În ciuda faptului că există un ordin de ministru, din 1995, care stipulează ca este acceptată greutatea de 2,5kg/ghiozdan, toate studiile realizate la nivel național arată că această greutate este depășită în fiecare an școlar, putând ajunge cu ușurință la 8kg. În ciuda protestelor repetate, Ministerul Educației nu a reușit să optimizeze programa școlară prin reducerea numărului de manuale pe care un elev e nevoit să le transporte zilnic. Deși unele manuale

s-au realizat în două ediții, asta nu înseamnă că s-a obținut un număr mai mic de pagini și implicit o greutate mai mică.

Sistemul osos la copii nu este capabil să suporte un stres mecanic excesiv. Studiile conchid că cele mai frecvente afecțiuni se referă la afectarea ligamentelor și mușchilor peretelui toracic, schimbarea centrului de greutate la copii cu modificări la nivelul coloanei, dureri în zonele purtării bretelelor și curelelor, modificări de postură. Din păcate, multe dintre aceste probleme ajung să fie depistate târziu făcând dificilă corectarea și vindecarea.

În prezent nu există strategii clare care să prevadă măsuri furnizate de instituțiile statului, cum ar fi: spații de depozitare a manualelor în interiorul școlilor, reducerea numărului de manuale, inutile în cazul unor discipline precum educația-fizică, auxiliare, rechizite și materiale dozate în funcție de necesități. În această situație, responsabilitatea și atenția cad în sarcina părinților care trebuie să opteze pentru cele mai potrivite ghiozdane și sfaturi cu privire la folosirea lor: ghiozdanul care se mulează pe curbura coloanei, cu pereți flexibili, bretelele reglabile și dimensiuni adaptate înălțimii copiilor, nefiind recomandate gențile cu bretele care obligă la purtarea unilaterală, pe un singur umăr (Ogana, 2016).

De asemenea, nu trebuie evitate activitățile fizice care relaxează musculatura, dar și evaluările periodice de specialitate.

Cercetători independenți sau afiliați sistemelor de sănătate publică, dar și mediului academic, au propulsat în spațiul public de specialitate suficiente studii bazate pe diverse criterii, relevante pentru aplicabilități practice în acest domeniu. Datele au fost selectate și evaluate în baza unor criterii de calitate și metodologii specifice. Unele criterii au avut în vedere aspecte ce țin de eșantionarea subiecților în funcție de apartenența la mediul rural sau urban, tipul de învățământ, grad de încărcătură, durată a studiului.

O cercetare desfășurată în Indonezia, cu scopul de a analiza diferențele de încărcătura a ghiozdanelor copiilor din școală elementară din zona urbană și suburbană în relație cu apariția durerilor de spate, a demonstrat că se stabilește o corelație între greutatea măsurată și apariția durerilor de spate. Prin urmare, recomandările au fost de a se adopta o nouă curriculă, începând cu anul 2013, de către toate școlile elementare. De asemenea, a fost încurajată utilizarea dulapurilor pentru a depozita în mod repetat obiecte folosite la școală de către copii (Layuk et al., 2012).

O altă lucrare de specialitate, apărută de această dată pe continentul american, în Canada, a pus în evidență siguranța ghiozdanelor și a lămurit diverse controverse cu privire la nivelul optim al greutății ghiozdanelor, confruntând mai multe analize de specialitate (Brackley & Stevenson, 2004).

Pe baza literaturii de până la data studiului, valoarea de 10% până la 15% din greutatea corporală este o limită de greutate justificată. Cu toate acestea, sunt necesare cercetări suplimentare pentru a determina asocierea dintre utilizarea ghiozdanelor, rănile ce pot apărea la utilizare și modul în care factorii de încărcare, designul rucsacului și caracteristicile personale, cum ar fi capacitatea fizică, interacționează și influențează adaptările necesare atunci când acestea sunt transportate pe diverse distanțe (Hedge et al., 1999).

Un alt studiu, de această dată de pe continentul european, se focusează pe influența asupra posturii elevilor a genților de școală. Grupa vizată de către cercetători a fost formată din elevi de școală primară. Rezultatele au arătat o schimbare a poziției centrului de gravitate în diverse planuri anatomice, precum și o schimbare în două din trei unghiuri posturale, măsurate craniovertebral și craniocervical. De asemenea, acest studiu confirmă faptul că, atunci când este împiedicat, postura capului elevilor se deplasează într-o poziție mai prelungită (Jurak et al., 2019).

METODOLOGIE

În vederea obținerii datelor necesare acestui studiu am utilizat un chestionar, care are la baza chestionarul disconfortului musculoscheletal Cornell și conține întrebări închise, care vizează obținerea de informații cu relevanța clinică/patologică, combinate cu

elemente ce țin de structura demografică, mediu de locuire, metode de deplasare spre/dinspre școală, situația de pe parcursul orelor de curs.

Designul acestui chestionar are avantajul de a fi rapid, ușor utilizabil, ieftin și cu capacitatea de a pune imediat în evidență date estimative cu referire la prevalența durerilor musculo scheletale în rândul elevilor.

Datorită faptului că nu am efectuat o eșantionare nu pot declara că rezultatele au o relevanță la nivel de comunitate, însă statistica obținută ne poate ajuta să ne formăm o idee în privința problemelor care există și reprezintă un punct esențial în demersurile viitoare legate de problematica în cauză.

Subiecții au fost aleși din cadrul elevilor claselor a V-a, provenind de la Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia, fete și băieți, cu vârsta maximă de 12 ani.

Chestionarele au fost administrate electronic, către unul dintre părinți. Din totalul de 50 am înregistrat în final un număr de 36 răspunsuri valide.

Rezultatele au fost transpuse în diagrame pentru o reprezentare facilă. Studiul pune în evidență prevalența durerilor musculo scheletale în strânsă legătură cu purtarea incorectă și îndelungată a ghiozdanului.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Variabilele care au fost luate în calcul au fost cele precum: factori ce țin de subiecți (înălțime, greutate, vârsta și gen); factori ce țin de structura sacului de școală (tipul de

ghiozdan, greutatea ghiozdanului); date ce țin de modul de deplasare al subiecților (pe jos, cu autobuz, mașina, etc).

Datele din cercetare au fost analizate pentru a stabili asocierile dintre greutatea elevului, vârsta, greutatea rucsacului și apariția dureri musculo-scheletice. S-a utilizat o metoda statistica pentru a determina asocierea greutatea rucsacului școlar, metoda de transport și pauza de rucsac, precum și greutatea rucsacului școlar ca procent din greutatea corporală cu dureri musculo-scheletice.

Astfel, datele obținute indica faptul ca din totalul de 36 de chestionare, având o proveniența urbana predominanta, cu o reprezentare de vârstă, înălțime și greutate aproximativ egala, pentru 33% dintre respondenți greutatea ghiozdanului se înscrie în intervalul 5-6kg, iar pentru un procent de 25% depășește aceasta valoare.

Majoritatea copiilor, 69,4% folosesc un model de ghiozdan clasic, purtat pe ambii umeri de 82,9% și pe o durată de timp preponderentă de până la 15 minute de 58,3%. Metoda de deplasare către și dinspre școală a fost aproape la egalitate între mersul pe jos, 45,7% și mașina, 48%.

Dintre cei 36 de subiecți implicați în acest studiu 80,6% au reclamat dureri în urma purtării ghiozdanului. Acestea sunt localizate după cum urmează și înregistrează următoarele procente: 51,4% spate, zona lombară; 31,4% umeri, iar 17,1% nu au reclamat nicio durere.

Bazându-ne pe datele colectate rezulta ca majoritatea copiilor cuprinși în studiu, au vârsta între 11-12 ani și acuza dureri musculo-scheletale după purtarea îndelungată a ghiozdanului, care are o greutate de 6 kg sau mai mare.

Cu toate ca majoritatea studiilor aduse în discuție în România, pun în evidență faptul ca greutatea ghiozdanului nu trebuie să depășească 10% din greutatea copilului, în cazul nostru este evident faptul ca aceasta este depășită.

Ca o măsură imediată, pretinsă și recomandată integral de către părinți, se remarcă ideea amplasării de dulapuri individuale, pentru obiectele personale, în spațiile comune ale școlilor. Acest lucru ar favoriza preluarea de către elev a unor cantități reduse de materiale didactice, în funcție de necesitățile de studiu din ziua respectivă.

Chiar dacă acest studiu nu a investigat impactul durerii musculo-scheletice pe termen scurt și dezvoltarea tulburărilor musculo-scheletice în viitor, există dovezi că durerile de spate la o vârstă fragedă pot fi predictive pentru viitoare patologii similare, la adolescență și maturitate.

BIBLIOGRAFIE

- Brackley H.M, Stevenson J.M., 2004, *Are children's backpack weight limits enough? A critical review of the relevant literature.* *Spine (Phila Pa 1976)*;29(19):2184-90.
- Hedge A., Morimoto S. and McCroibe D., 1999, *Effects of keyboard tray geometry*

- | | |
|---|--|
| <p>on upper body posture and comfort. <i>Ergonomics</i>, 42(10), 1333-1349.</p> <p>Jurak I, Radenović O, Bolčević F, Bartolac A, Medved V., 2019, The Influence of the Schoolbag on Standing Posture of First-Year Elementary School Students. <i>Int J Environ Res Public Health</i>. 16;16(20):3946.</p> <p>Layuk S, Martiana T, Bongakaraeng B., 2020, School bag weight and the</p> | <p>occurrence of back pain among elementary school children. <i>J Public Health Res. Jul 3;9(2):1841</i>.</p> <p>Ogana, S.O., 2016, Musculoskeletal Pain And School Bag Usage Among Upper Primary School- Going Children In Nairobi City County, Kenya, Kenyatta University.</p> |
|---|--|

NECESITATEA KINETOTERAPEUTULUI ÎN ȘCOLILE ROMÂNEȘTI

DAVID *Corina-Dorina^a*

Abstract

Programul școlar românesc prevede doar două ore pe săptămâna de educație fizică și sport. Pe lângă faptul că nu sunt suficiente pentru dezvoltarea fizică a școlarului apare și problema adevărîței medicale, la care mulți părinți aderă din înconștienta în defavoarea copiilor.

Evaluările periodice ale elevilor de către cadrul medical al instituției de învățămînt împreună cu kinetoterapeutul, pentru depistarea precoce a anumitor deficiente/afecțiuni și îndrumarea acestora către cadrele medicale de specialitate sunt esențiale.

O depistare timpurie a anumitor deficiente posturale ar crește în primul rînd posibilitatea de recuperare și evitarea problemelor de sănătate care ar apărea ulterior, cu influența asupra activității cotidiene a viitorului adult.

Rolul principal al kinetoterapeutului în școli ar fi cel de a educa, începînd de la părinți, prin întâlniri organizate cu aceștia, cel puțin o dată pe an pentru a le aduce în vizor necesitatea și beneficiile prezentei lui în viața elevilor.

Cuvinte cheie: kinetoterapeut, școală, exerciții fizice

Afilieră autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Tema propusă abordează o problema deloc nouă, căreia nu i se acorda prea multă importanță, lucru datorat probabil și faptului că doar în ultimii ani kinetoterapia este privită cu mai mult interes și în România.

Kinetoterapia, definită în linii mari drept terapia prin mișcare, este o componentă a medicinei fizice, axată pe studierea mecanismelor neuromusculare și articulare în vederea îmbunătățirii activităților motrice ale individului, având atât scop profilactic cât și curativ.

Așadar, punctul principal al prezentei kinetoterapeutului în scoli este cel al profilaxiei, atât primară cât și secundară. Începând cu vârsta de 5-6 ani putem observa în rândul preșcolarilor/școlarilor un număr tot mai mare de atitudini deficiente: atitudine lordotică, cifotică, mers necoordonat, alergare incorect etc.

Programul școlar românesc prevede doar două ore pe săptămână de educație fizică și sport. Pe lângă faptul că nu sunt suficiente pentru dezvoltarea fizică a școlarului apare și problema adevăratei medicale, la care mulți părinți aderă din inconștiență în defavoarea copiilor. De exemplu în urma unei operații de apendicelită un elev poate aduce o scutire medicală pentru a-și justifica lipsa de la ora de educație fizică și pe o perioadă mai mare de un semestru. În urma unei astfel de intervenții chirurgicale elevul nu poate participa la multe probe sportive incluse în programa școlară, însă ar putea participa la un program de exerciții fizice adaptat nevoii lui.

Aici intervine rolul kinetoterapeutului care poate realiza programele de recuperare în funcție de necesitatea fiecăruia.

De asemenea ar fi indicate evaluările periodice ale elevilor de către cadrul medical al instituției de învățământ împreună cu kinetoterapeutul, pentru depistarea precoce a anumitor deficiențe/afecțiuni și îndrumarea acestora către cadrele medicale de specialitate.

O depistare timpurie a anumitor deficiențe posturale ar crește în primul rând posibilitatea de recuperare și evitarea problemelor de sănătate care ar apărea ulterior, cu influența asupra activității cotidiene a viitorului adult.

Rolul principal al kinetoterapeutului în scoli ar fi cel de a educa, începând de la părinți, prin întâlniri organizate cu aceștia, cel puțin o dată pe an pentru a le aduce în vizor necesitatea și beneficiile prezentei lui în viața elevilor.

Kinetoterapia reprezintă o necesitate în scoli, deoarece are un scop profilactic, iar învățându-i pe copii de la vârste fragede despre importanța unei posturi corecte în viața cotidiană am evita multe atitudini deficiente, care în timp trec de la deficiențe posturale la deficiențe structurale.

ANALIZA LITERATURII DE SPECIALITATE

În urma parcurgerii literaturii de specialitate din domeniu am putut observa că în ultimii ani s-au încercat

tot mai multe demersuri pentru a atrage atenția asupra nevoii și necesității practicării sportului, educației fizice de către tineri, devenind reprezentativ în acest sens motto-ul „Sportul dă sens vieții și viață zilelor”.

În acest sens J.J.Rousseau spunea: „Dacă vrei să ai un copil inteligent, dotat trebuie să-i dezvolți forța pe care inteligența i-o va cultiva, să-l faci sănătos și robust pentru a-l face înțelept și cu judecată [...] lasă-l să lucreze, obișnuiește-l să activeze. Să ai grijă să se miște mult. Să fie un om puternic trupest, în curând va deveni puternic și intelectual” (European Commission, 2007).

Nu doar intelectualii secolului al XIX-lea au realizat importanța mișcării în rândul copiilor, al tinerilor și al adulților, ci dacă privim și mai în urmă putem observa la grecii antici și la romani cât accent puneau pe dezvoltarea armonioasă, multilaterală a individului, ființa umană fiind privită ca un complex. Poemele homerice, *Eliada* și *Odissea* reprezintă o dovadă vie a acestor ideologii. Grecii sunt cei care au introdus conceptul de gimnastică, activitățile fizice precum înotul, marșul, lupta, călăria făceau parte din activitățile lor cotidiene. De asemenea Platon definea gimnastica drept o știință, întrucât îngrijirea corpului se realizează în urma unor reguli științifice. Aristotel, susținea ideea ca educația este un drept a tuturor oamenilor și în același timp este cea mai înaltă funcție a statului.

Cu toate ca sunt cunoscute beneficiile mișcării asupra

organismului nostru, iar istoria ne arată clar acest lucru, deoarece omul nu este doar o ființă socială ci și una kinetică, iar aceste doua caracteristici sunt absolut necesare pentru derularea unei vieți normale, odată cu modernismul a apărut o problemă principală, sedentarismul.

Odată cu capitalismul, care a adus multe beneficii, dintre care eu o să punctez doar unul, creșterea nivelului de confort, a apărut și sedentarismul.

Comoditatea și accesibilitatea de a-și asigura nevoile principale, alături de care as adăuga accesibilitatea la tehnologie și internet au convers, în ceea ce privește viața omului modern, într-un punct de regresie în privința mișcării. Acest factor nu-l întâlnim doar în rândul adulților ci tot mai des și-n rândul copiilor. Activitatea lor principală, care ar trebui să fie joaca, și-a schimbat în ultimul timp sfera de manifestare, fiind înlocuită de jocul în mediul online. Este în primul rând un factor care ține de confort, deoarece am putea face doua analogii, mișcarea sinonim cu efort, sedentarism sinonim cu confort. Este ceva cu totul perfect normal ca ființa umană să aleagă confortul în locul efortului. Problema apare însă în momentul în care între cele doua, efort/confort nu există o proporție echilibrată.

După cum am menționat anterior ființa umană este o ființă kinetică, articulațiile, mușchii noștri au nevoie de mișcare pentru a putea să funcționeze în parametri normali, altfel s-ar produce disfuncții, atât la nivel articular cât și la nivel muscular.

În urma proiectelor de cercetare s-a ajuns la concluzia că tot mai mulți elevi suferă de afecțiuni posturale, precum cifoze, scolioze, cifolordoze, lordoze și platfus, acestora alăturându-se și obezitatea.

O problema constă în faptul că nu au loc destule testări în rândul elevilor, testări care ar trebui realizate în cadrul cabinetelor școlare de către persoane calificate, cel puțin de două ori pe an.

O altă problemă importantă o constituie numărul insuficient alocat pentru orele de educație fizică în școli, în prezent fiind alocate doar două ore săptămânal. În acest sens s-au realizat petiții de către cadrele profesionale și de iubitorii sportului, însă momentan fără un rezultat concret.

În Convenția împotriva discriminării în Educație (UNESCO, 1960), educația fizică și sportul sunt considerate activități prin care se asigură dreptul la educație, iar în Legea învățământului nr. 84/1990, se evidențiază că învățământul are ca finalitate „formarea personalității umane, inclusiv prin educație fizică, educație igienico-sanitară și practicarea sportului”, (MO, 1999), afirmație întărită prin Legea Educației fizice și sportului nr 69/1999 în care este precizat faptul ca aceste activități sunt sprijinite de stat: “Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ și instituțiile sportive cu obligația de a sprijini educația fizică, sportul pentru toți și sportul de

performanță, și de a asigura condițiile de practicare a acestora” (MO, 2000)

Acest cadru legislativ întărește ideea de necesitate a practicării sportului de către toate categoriile de persoane, mai ales prin afirmația *sportul pentru toți*, indiferent de aptitudini, statut social sau deficiențe, recunoscând rolul social al acestei activități prin întăriri legale.

În Declarația de la Punta del Este a Miniștrilor Educației 1999, se evidențiază faptul că pentru fiecare dolar investit în educația sportivă sistemul medical economisește 3,8 dolari. Consider că statul ar avea de câștigat în ceea ce privește implicarea în activitatea profilactică față de cea recuperatorie, acolo unde este posibil acest lucru (CDEP, 2010).

Prin mișcare și kinetoterapie în școli se asigură formarea de cunoștințe, deprinderi practice, obiceiuri sănătoase. Rolul kinetoterapeutului în școli consider că este imperios necesar pentru a preveni și trata elevii.

METODOLOGIE

Cercetarea s-a desfășurat pe durata lunii decembrie 2020.

Datorită contextului pandemic actual, accesul direct către grupurile țintă avute în vizor, respectiv elevi, părinți și profesorii de educație fizică din cadrul școlilor gimnaziale din Alba Iulia a fost limitat. Astfel, metoda de colectare a datelor aleasă a fost chestionarul distribuit online părinților din Alba Iulia. Pentru a atinge persoanele din grupul țintă vizat am apelat în prima instanță la

ajutorul directorului școlii gimnaziale Avram Iancu din Alba Iulia, cu speranța ca v-a direcționa chestionarul către părinți, elevi și profesorii de educație fizică din cadrul școlii, însă, pentru a acoperii o arie cât mai mare, am trimis chestionarul și prin Facebook Messenger către părinți ai elevilor din alte școli ale orașului Alba Iulia.

Chestionarul a însumat 16 întrebări, la care am primit răspunsul de la 163 de subiecți, reușind astfel să-mi fac o părere generală, atât asupra vârstei, al nivelului educațional cât și asupra felului în care ei percep necesitatea kinetoterapiei și activitatea fizică desfășurată de către elevi.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Răspunsurile primite ne oferă posibilitatea creionării unei idei de ansamblu, însă nu ne certifică un adevăr absolut deoarece nu putem garanta pentru răspunsurile oneste în totalitate ale subiecților.

Vârsta celor chestionați este destul de relevantă deoarece putem observa că în orice domeniu generațiile se diferențiază din punct de vedere ideatic și moral. Am obținut astfel răspunsuri de la persoane cu vârste între 20 și peste 50 de ani, în următorul procent: 20-25 de ani 14,7 %, 31-35 de ani 13,5 %, 36-40 de ani 27,6 %, 41-45 de ani 40,5 %.

Genul predominant este cel feminin, cu 132 de răspunsuri față de cel masculin față de 30 de răspunsuri, iar mediul de reședință din care provin

cei chestionați este predominant urban, cu 143 de răspunsuri față de cel rural cu 19 răspunsuri.

Din perspectiva stării civile avem 148 de persoane căsătorite, 10 divorțați și 5 necăsătoriți. Nivelul de studiu este mixt, cu precădere cel de nivel superior, 70 de răspunsuri pentru învățământul superior nivel licență, 63 de răspunsuri nivel master, 26 de răspunsuri nivel liceal și 4 răspunsuri școală profesională.

Atât în ce privește nivelul de sănătate al părinților cât și al elevilor răspunsurile indică o stare de sănătate în general bună. În rândul copiilor răspunsurile ne indică 96 de răspunsuri cu o stare de sănătate foarte bună, 56 de răspunsuri cu stare de sănătate bună, 7 cu stare de sănătate acceptabilă și un singur răspuns cu stare de sănătate foarte rea.

Toți subiecții au răspuns afirmativ în ceea ce privește efectul benefic al exercițiilor fizice asupra dezvoltării fizice a copiilor lor, iar în privința numărului de ore alocate educației fizice din programa școlară, răspunsurile înregistrare au fost după cum urmează: 94 de respondenți au declarat ca sunt prea puține, 68 suficiente o persoana ca sunt prea multe.

În privința activității desfășurate de copii în timpul liber, răspunsurile au fost: sport, activități fizice, 56 de răspunsuri, jocuri pe calculator, telefon 46 de răspunsuri, socializarea în parc, oraș, 37 de răspunsuri, citit 10 răspunsuri, socializare online, 7

răspunsuri și divertisment media cu 7 răspunsuri.

Frecvența practicării unor activități fizice organizate pe săptămână se prezintă după cum urmează, 56 de respondenți au afirmat că nu practica deloc activități fizice săptămânale, urmați de 40 răspunsuri de două ori pe săptămână, o dată pe săptămână 25 răspunsuri, de trei ori pe săptămână 19 răspunsuri, de patru ori pe săptămână 12 răspunsuri, de cinci ori pe săptămână 10 răspunsuri.

În ceea ce privește prezenta la copii lor a anumitor deficiențe posturale sau ortopedice, răspunsurile au fost preponderent negative, 117 răspunsuri, în timp ce cele afirmative au fost în număr de 46. Corectitudinea răspunsurilor în privința acestui indicator poate fi interpretabilă, deoarece de cele mai multe ori unele probleme nu sunt ușor observabile pentru o persoană care nu are experiență în domeniu. Singura modalitate în care putem fi în totalitate siguri este realizarea unui examen de anamneză pentru toți copiii subiecților chestionați.

Majoritatea subiecților, 147 au cunoștințe despre domeniul de activitate al kinetoterapiei și doar 15 au declarat că nu știu sau că se adresează persoanelor sănătoase. La întrebarea legată de utilitatea unui kinetoterapeut în școli, 142 au considerat că ar fi foarte utilă în timp ce 21, nici utilă nici inutilă.

În ceea ce privește evaluarea copilului de către un kinetoterapeut în cadrul programului școlar un număr de 161

au răspuns afirmativ și doar 2 persoane au răspuns negativ.

În urma răspunsurilor primite consider că părinții sunt deschiși în fața schimbării și ar vedea utilă prezența kinetoterapeutului în școli.

Cu toate acestea sunt de părere că, dacă s-ar crea programe de informare a părinților, atât în mass-media cât și în cadrul ședințelor, consiliilor cu părinții, în vederea transmiterii cunoștințelor, a informațiilor privind utilitatea programelor kinetoterapeutice atât în scop profilactic cât și curativ, aceștia ar fi și mai deschiși către acest subiect.

Consider că în această epocă a tehnologiei, vitezei, nu întâlnim sedentarismul doar la adulți, ci și în rândul copiilor. Acestora le lipsește activitatea prin joacă fizică, mai ales în această perioadă în care distanțarea fizică, statul la domiciliu, au devenit decalogul societății noastre. Mereu întrebăm cât stă o persoană la calculator, la televizor. Toți știm că lipsa de activitate ne face rău, dar cred că accentul trebuie pus pe ce faci, cât faci și cum faci pentru a compensa acest lucru, deoarece problema deficiențelor de aici vine, din dezechilibre.

CONCLUZII

Demersul de față a venit ca o confirmare și mi-a întărit credința în ideea conform căreia prezența unui kinetoterapeut în școli ar fi la fel de bine venită precum prezența logopedului sau a psihologului.

Acțiunile din punct de vedere kinetoterapeutic s-ar putea realiza

într-o simbioză perfectă între profesorii de educație fizică și kinetoterapeut, aceștia completându-se perfect în activitatea desfășurată. Pe de altă parte este nevoie de implicarea părinților care trebuie informați cu privire la acțiunile de kinetoterapie și la importanța acesteia încă din faza de profilaxie.

Ființa umană, la fel ca orice formă de viață terestră este destinată într-un final procesului de eroziune, degradare, dar prin intermediul unui stil de viață cât se poate mai sănătos, acest aspect poate fi întârziat.

Acum când trăim un apogeu al dezvoltării stilului de viață, când putem obține orice într-un mod mult mai facil, realizăm că viața fără

mișcare, corect executată, este doar o formă de stres asupra structurii noastre anatomice.

BIBLIOGRAFIE

European Commission, 2007, White paper on sport, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

UNESCO, 1960, Convention against Discrimination in Education, Paris.

CDEP, 2010, Pledoarie pentru educație fizică și sport, proiect legislativ.

MONITORUL OFICIAL, nr. 200 din 9 mai 2000, Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000.

MONITORUL OFICIAL, nr. 606 din 10 decembrie 1999. Legea învățământului.

RECUPERAREA REDORILOR ARTICULARE DE GLEZNĂ SECUNDARE FRACTURILOR MALEOLARE TRATATE PRIN OSTEOSINTEZĂ METALICĂ

DRĂGAN Marius-Iulian^a

Abstract

Kinetoterapia este extrem de importanta în recuperarea articulației gleznei, deoarece această articulație oferă stabilitate întregului corp. În cazul fracturilor cu deplasare, cominutive și cu instabilitate secundară a gleznei se impune tratamentul chirurgical, urmat obligatoriu de un program de kinetoterapie.

Tot mai multe clinici din străinătate și din țara noastră recurg la tehnici și aparatură de ultimă generație în recuperarea medicală, atât la sportivii de înaltă performanță, cât și la subiecții care au suferit accidente casnice sau rutiere.

Deoarece traversăm o perioadă în care timpul devine din ce în ce mai limitat, recuperarea redorilor articulare cu ajutorul aparaturii medicale de ultimă generație devine o prioritate, astfel încât un aparat ca FIZIOTEK-ul dobândește un rol esențial în recuperarea mobilității gleznei din cadrul ședințelor de kinetoterapie.

Cuvinte cheie: fractura maleolara, recuperare, Fiziotek

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Decizia de a aborda această temă, se datorează observării a unei creșteri substanțială a incidenței fracturilor maleolare în rândul persoanelor dintr-o anumită categorie de vârstă, gen și mediu de proveniență.

Tema prezentei lucrări are ca obiectiv încercarea de a reliefa eficiența unei modalități de recuperare a mobilității redorilor de gleznă.

Se vor realiza exerciții specifice kinetoterapiei cu ajutorul aparatului de mobilizări pasive FIZIOTEK, aparat ce ar trebui să faciliteze recuperarea într-un timp mult mai scurt a mobilității articulare.

Subiecții prezentei lucrări au fost supuși unui program de reabilitare medicală, menit să corecteze postura vicioasă și să crească forța musculară, în vederea creșterii funcționalității gleznei.

Scopul acestui program medical are în vedere recuperarea mersului pentru ca pacientul să devină independent în totalitate.

În consecință, am vizat efectuarea programului de kinetoterapie, precum și a tehnicilor de recuperare utilizate, în evoluția pacienților pe parcursul întregului program kinetoterapeutic.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Intervenția chirurgicală și kinetoterapia sunt extrem de importante în recuperarea articulației gleznei, deoarece această articulație oferă stabilitate întregului corp (Baciu, 1972). În cazul fracturilor cu deplasare, cominutive și cu

instabilitate secundară a gleznei se impune tratamentul chirurgical, urmat obligatoriu de un program de kinetoterapie care se poate întinde pe o perioadă de până la 12 săptămâni (Anton & Raveica, 2003).

Tot mai multe clinici din străinătate și din țara noastră recurg la tehnici și aparatură de ultimă generație în recuperarea medicală, atât la sportivii de înaltă performanță, cât și la subiecții care au suferit accidente casnice sau rutiere (Zamora & Ciocoi-Pop, 2006).

Deoarece traversăm o perioadă în care timpul devine din ce în ce mai limitat, recuperarea redorilor articulare cu ajutorul aparaturii medicale de ultimă generație devine o prioritate, astfel încât un aparat ca FIZIOTEK-ul dobândește un rol esențial în recuperarea mobilității gleznei din cadrul ședințelor de kinetoterapie (Laszlo & Popa, 2015).

METODOLOGIE

În cadrul acestui studiu subiecții au provenit de la Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu. Studiul a fost efectuat în perioada 15 iulie-15 septembrie 2020, fiecare subiect, fiind urmărit în decursul a 42 de ședințe (două luni).

Au fost monitorizați zece subiecți care au fost anterior diagnosticați cu fracturi maleolare tratate prin osteosinteză metalică, pe baza examenului clinic și a examenului radiografic și din aceștia am decis pentru lucrarea de față să fac cunoscute rezultatele a doi dintre ei.

Ambii au beneficiat de tratament kinetoterapeutic, iar unul dintre ei, suplimentar au beneficiat în cadrul tratamentului/studiului și de aparatul pentru mobilizări pasive a flexiei plantare și a dorsiflexiei.

La începutul tratamentului kinetoterapeutic, subiectul este supus unor teste și/sau metode de evaluare. Subiecții cu diagnostic ortopedic, de cele mai multe ori sunt evaluați cu ajutorul bilanțului articular, opțional și scala analog vizuală (VAS).

Bilanțul articular exprimă măsurarea mobilității articulare, pe toată amplitudinea de mișcare. Reguli generale pentru efectuarea unui bilanț articular corect: confort pentru pacient și testator, bilanțul articular trebuie efectuat până în pragul durerii, informare prealabilă a pacientului, o bună colaborare cu pacientul (relaxarea musculară a acestuia). În efectuarea unui bilanț articular s-a folosit ca mijloc de evaluare goniometrul, instrument destinat măsurării unghiurilor, a amplitudinii mișcărilor de la nivelul unor articulații, segmente.

Scala analog vizuală, are în vedere măsurarea durerii pacientului de la 0 (absența durerii) până la 10 (durere foarte mare continuă).

În cadrul sesiunilor de kinetoterapie se folosesc, benzi elastice, săculeți cu nisip, bureți de diferite forme și dimensiuni, mingi Bobath și aparatura de ultimă generație.

Aparatul pentru mobilizări pasive Fiziotek este folosit cel mai adesea în cabinetele de kinetoterapie, spitale,

clinici și centre de reabilitare și este destinat exercițiilor de recuperare pasivă, controlat cu ajutorul unui microprocesor, permite o mișcare corectă și continuă a membrului pacientului. Se pot executa exerciții de mobilizare pasivă pentru genunchi, șold și gleznă, cu viteză reglabilă în timpul flexiei/extensiei.

Aparatul poate fi presetat pentru sesiune de încălzire, pauze în timpul flexiei și extensiei, buton de oprire de urgență, card de memorie pentru stocare de date pacient, panou de comanda mobil cu setări de urgență start/stop.



Figura 1. Aparatul pentru mobilizări pasive Fiziotek

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Începem prin familiarizarea cu subiecții grupului de studiu și astfel luăm în calcul trei parametri esențiali întâlniți și în literatura de specialitate, ca fiind factori determinanți în cazul fracturilor maleolare, vârsta, genul și mediul de proveniență.

Acest tip de fractură se întâlnește cu preponderență la persoanele de gen masculin cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani proveniți din mediul urban,

iar componenta grupului nostru de studiu certifica aceasta afirmație.

Munca fizică, activitățile sportive fără o pregătire prealabilă, accidentele casnice sau cele rutiere, fac ca bărbații să fie mai expuși fracturilor maleolare.

Persoanele din mediul urban au o viață mai dinamică, mai activă, mai expusă accidentelor și accidentărilor. Urcatul și coborâtul scărilor, pivotările, alunecările, activitățile sportive (ex: fotbal pe teren artificial, joc de baschet pe asfalt), accidente rutiere sau chiar căderi de la înălțime, sunt factori determinanți pentru această categorie de subiecți.

Continuam prin compararea datelor înregistrate de cei doi subiecți.

Subiectul 1 a făcut doar programul de kinetoterapie pe toată perioada de recuperare. Se observă o evoluție constantă, dar înceată. Subiectul trebuie să continue ședințele de kinetoterapie până la recuperarea completă.

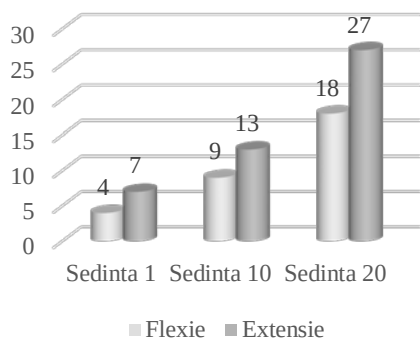


Figura 2. Evoluția subiectului 1

Subiectul 2 a beneficiat și de aparatul de mobilizări pasive și s-a observat pe întreg parcursul o evoluție

a mobilității articulare a gleznei, remarcabilă.

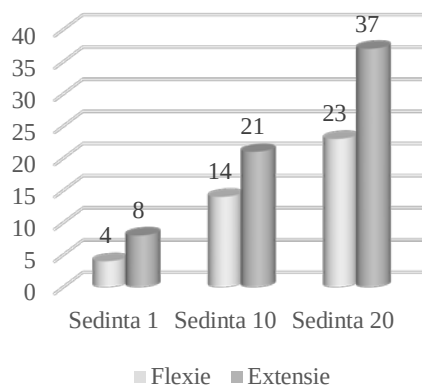


Figura 2. Evoluția subiectului 2

CONCLUZII

Programele de kinetoterapie în recuperarea redorilor secundare fracturilor de maleolă, au un rol extrem de important deoarece readuce și reintegrează subiectul în viața de zi cu zi.

Mobilitatea s-a îmbunătățit la toți subiecții atât pe flexie plantară cât și pe flexie dorsală. Reiese o medie a creșterii mobilității cu cel puțin 5 grade la subiecții care au folosit aparatul de mobilizări pasive.

Subiecții care au folosit aparatul de mobilizări pasive în prima parte a programului de reabilitare medicală (kinetoterapie) au dobândit pe parcurs mult mai multă încredere în capacitatea lor de recuperare, deoarece au apărut progrese vizibile încă din primele ședințe.

Mai pot concluziona că predomină subiecții din mediul urban, cu

preponderență bărbații care sunt mai expuși riscului fracturilor maleolare.

Se constată ameliorarea durerii, creșterea funcționalității în urma reducerii în circumferință a articulației gleznei în urma ședințelor de kinetoterapie efectuate de subiect.

Cu ajutorul tehnologiei și a aparatelor de recuperare medicală de ultimă generație, se dovedește încă o dată că vindecarea și recuperarea mobilității articulare se îmbunătățește la subiecții care au efectuat un tratament complex de recuperare asociat cu aparatul de mobilizări pasive.

BIBLIOGRAFIE

- Baciu, C.C., 1972, Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Editura Stadion, București.*
- Anton, C. & Raveica, G., 2003, Caiet de lucrări practice la anatomie, vol I, Bacău.*
- Zamora, E. & Ciocoi-Pop, D.R., 2006, Artrologie și biomecanică umană generală, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca.*
- Laszlo, I. & Popa, A., 2015, Anatomia aplicată a aparatul locomotor, volum coordonat de Irsay Laszlo, Editura Medicala Universitara „Iuliu Hatieganu”.*

IMPACTUL POSTULUI INTERMITENT ASUPRA ORGANISMULUI

GHIOANCA Maria-Cosmina^a

Abstract

Alimentația are un impact major asupra calității vieții, deoarece aceasta permite dezvoltarea armonioasă și menținerea stării de sănătate la nivelul întregului organism.

Motivația alegerii prezentei teme, pornește din dorința de a afla ce se întâmplă dacă se renunță la una sau mai multe mese pe parcursul unei zile și cum este influențat organismul. Postul intermitent este un termen cuprinzător care acoperă orice plan alimentar care alternează perioadele de post și non-post. Astfel, de cele mai multe ori, se sare peste una dintre cele trei mese alimentare. Acest timp poate varia în diverse protocoale, de exemplu: 16/8h, 16 ore nu se consumă alimente care să influențeze indicele glicemic, iar în intervalul rămas de 8 ore se pot consuma.

Primele cercetări referitoare la postul intermitent au început în jurul anului 1915, însă abia începând cu anii '60 a crescut interesul pentru acest tip de cercetare.

Cuvinte cheie: post intermitent, alimentație, sănătate

Afilieră autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Alimentația are un impact major asupra calității vieții, deoarece aceasta permite dezvoltarea armonioasă și menținerea stării de sănătate la nivelul întregului organism prin influențarea producției de hormoni. În trecut, dar nu numai, strămoșii își puneau viața în pericol și își consumau mare parte din energie pentru a face rost de hrană. În prezent, în cele mai multe cazuri omul dispune de hrană și își focusează atenția pe alte activități. Astfel, din diverse motive precum lipsa timpului, informației sau a comodității multe persoane adoptă ideea conform căreia trebuie să își focuseze atenția pe numărul de mese alimentare, cum sunt împărțite acestea pe parcursul unei zile, în timp ce necesarul caloric de cele mai multe ori este ignorat. Motivația alegerii prezentei teme, pornește din dorința de a afla ce se întâmplă dacă se renunță la una sau mai multe mese pe parcursul unei zile și cum este influențat organismul. Acest lucru poartă numele de post intermitent.

Ooi & Pak, 2019, definesc postul intermitent ca fiind un termen cuprinzător care acoperă orice plan alimentar care alternează perioadele de post și non-post. Astfel, de cele mai multe ori, se sare peste una dintre cele trei mese alimentare. Acest timp poate varia în diverse protocoale, de exemplu: 16/8h, 16 ore nu se consumă alimente care să influențeze indicele glicemic, iar în intervalul rămas de 8 ore se pot consuma.

Marea majoritate a persoanelor interesate de acest stil de viață, sunt

persoanele cu un surplus de greutate sau sportivi, aceștia având interes comun, anume oscilarea caloriilor, fapt care poate fi ușor realizat, dar nu obligatoriu prin scoaterea unei mese din totalul de pe parcursul unei zile. În ciuda faptului că în alte țări acest concept a luat amploare în urmă cu mulți ani astfel, realizându-se multe studii, în România, termenul de post intermitent, a apărut recent, astfel această lucrare, are scopul de a evidenția aceste practici și de a identifica impactul și urmările asupra organismului, expuse în literatura de specialitate străină.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Primele cercetări referitoare la postul intermitent au început în jurul anului 1915, însă abia începând cu anii '60 a crescut interesul pentru acest tip de cercetare. În anul 2016 premiul Nobel pentru medicină a fost acordat cercetătorului japonez, Yoshinori Ohsumi, pentru descoperirile sale în domeniul mecanismelor autofagiei (Van Noorden & Ledford, 2016).

În perioada de creștere celulele se multiplică într-un timp scurt și într-un ritm mai alert în organism, dar odată cu înaintarea în vârstă această multiplicare este încetinită. De aceea, este extrem de important să menținem cât mai mult timp viața celulelor, prin procesul de autofagie celulară. În perioada de post, de abțință de la mâncare apare această autofagie celulară. Cu alte cuvinte, celulele puternice vor folosi celulele ineficiente, celulele slabe, toxinele din organism, pentru a le transforma în

energie., Astfel, procesul de îmbătrânire al celulelor este încetinit, sănătatea celulară fiind una superioară.

Datorită acestui proces de autofagie celulară, postul intermitent are numeroase beneficii la nivelul organismului, cum ar fi pierderea în kilograme. În momentul de față, 90% dintre adulții care suferă de diabet de tip doi se confruntă cu kilogramele în plus fie sunt supraponderali, fie obezi. Astfel, persoanele care se confruntă cu un surplus considerabil de kilograme prezintă un risc mai mare de diabet de tip doi, în comparație cu persoanele care se confruntă la rândul lor cu un surplus de kilograme, dar cu un IMC mai mic (Gatineau et al., 2014).

Tello, 2018 considera ca în momentul în care oferim constant alimente și mai ales alimente bogate caloric organismului, nivelul de insulină crește, iar surplusul de energie este depozitat în ficat, în celule adipoase. În perioadele de post, de abțință de la mâncare, nivelul de insulină scade treptat și se eliberează de către ficat glucoză sub formă de glicogen. Când stocul de la nivelul ficatului se epuizează; se eliberează în corp hormoni de adrenalină și glucagon. De asemenea, se eliberează grăsimea depozitată în celulele adipoase, sub formă de glicerol și acizi grași. Glicerolul eliberat din celulele adipoase trece în sânge, apoi în ficat, iar la nivelul ficatului se produce glucoză nouă. Astfel, menținând nivelul de insulină scăzut putem pierde kilogramele nedorite într-un mod sănătos. De asemenea, în urma

scăderii glucozei serice, în perioada de abțință de la mâncare, crește hormonul numit noradrenalină, iar în urma creșterii noradrenalinei se accelerează metabolismul (Zauner et al., 2000).

Cu toate acestea, scăderea în greutate nu este neapărat o urmare a postului intermitent. Postul intermitent poate fi motivul pierderii în greutate, doar în cazul prezenței unui deficit caloric, deoarece scăderea în greutate depinde numai și numai de deficitul caloric. În cazul în care acest deficit caloric nu există prin adoptarea postului intermitent, adică prin renunțarea la una sau mai multe mese alimentare, atunci este imposibil să pierdem în greutate.

Un alt efect benefic al postului intermitent îl reprezintă capacitatea organismului de a face față mai ușor unor situații solicitante și stresante. În condiții de stres sistemul cardiovascular este foarte vulnerabil, din cauza creșterii de insulină. Prin urmare, în urma unui studiu desfășurat pe o perioadă de șase luni, pe șobolani masculi, împărțiți în două eșantioane: unul în care au primit mâncare constant, iar altul în care au fost supuși postului intermitent s-a demonstrat că în condiții de stres, spre exemplu înotatul în apă rece, cel de al doilea eșantion a rezistat mult mai bine. Astfel, HR și TR s-a menținut mult mai bine datorită nivelului de insulină menținută la un nivel mai scăzut, spre deosebire de primul eșantion, care a primit mâncare constant (Wan et al., 2003).

La nivel global bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de deces, se estimează 17,9 milioane anual (World Health Organization, 2019). Conform Societății Române de Cardiologie (2017), aproximativ 60% dintre decesele anuale înregistrate sunt cauzate de aceste boli cardiovasculare, iar potrivit Health Data (2010), principalii factori de risc, care cresc șansele unei boli cardiovasculare în România, îi reprezintă: alimentația, fumatul, hipertensiunea, consumul excesiv de alcool, obezitatea, inactivitatea fizică, etc.

Toți acești factori fac parte din categoria factorilor de risc care pot fi modificați prin schimbarea stilului de viață. Drept urmare, un studiu desfășurat pe un eșantion de doisprezece adulți obezi, dintre care opt femei, respectiv patru bărbați, care au ținut post intermitent, pe o perioadă de opt săptămâni, a avut rezultate promițătoare. În urma celor opt săptămâni s-a observat o scădere a procentului adipos, fără ca masa musculară să fie influențată în vreun fel. Coleserolul LDL (low density lipoprotein), cât și triacilglicerolul a scăzut cu 25%, respectiv 32% (Bhutani et al., 2010).

METODOLOGIE

Lucrarea de față, are ca principal instrument de colectare a datelor un chestionar format din 16 întrebări închise, cu două, respectiv șapte variante de răspuns. Acest chestionar a fost gândit și structurat în scopul de a evidenția interesul altor subiecți

pentru acest stil de viață, anume postul intermitent. De asemenea, de a evidenția numărul de persoane care au adoptat acest stil de viață involuntar, inconștient și din lipsă de informații.

Chestionarul a fost aplicat, în cursul lunii Decembrie 2020 și trimis subiecților online, prin intermediul platformei Facebook, pe mai multe grupuri, tocmai pentru a ajunge la un număr cât mai vast de subiecți. În final am obținut un număr de 63 de răspunsuri valide

ANALIZA ȘI PREZENTAREA DATELOR

Prima parte a chestionarului, a fost alcătuită din întrebări menite să încadreze persoanele în funcție de datele demografice ale acestora, cum ar fi vârsta, genul, mediul de reședință, etc

Persoanele chestionate au avut vârste destul de diversificate, neîncadrându-se într-o anumită categorie de vârstă. Cel mai frecvent interval de vârstă întâlnit este reprezentat de categoria 20-25 ani, iar la o însemnată distanță poziționându-se categoria 26-30 ani. Cele două categorii totalizează, 47,6 procente, adică aproape jumătate dintre respondenți, semn că mediul de aplicare al chestionarului, cel online, este posibil să fii avut o influență asupra rezultatelor, respectivele categorii găsindu-se cu preponderență în acel mediu.

Din punct de vedere al ocupației, persoanele chestionate au ocupații diverse. Regăsim ocupații calificate

precum: expert jurist, medic, dirijor, manager transport sau contabil, dar mai regăsim și ocupații care necesită mai puțină calificare, cum ar fi barman, casier, șofer, cosmetician sau dispecer.

Prin prisma studiilor declarate ca fiind absolvite, am putut observa că un număr covârșitor dintre respondenți, 63,5%, au studii superioare, date aflate deloc în concordanță cu meseriile declarate și cu nivelul necesar de calificare pentru a fi practicate. Putem afirma, așadar, că participanții la acest studiu sunt ultra-calificați și cu o educație peste medie.

Din punct de vedere al genului și a stării civile, răspunsurile s-au menținut în proporții echilibrate. Persoanele de gen masculin care au răspuns la acest chestionar au fost în număr aproape egal cu cel al persoanelor de gen feminin. Numărul persoanelor căsătorite a fost egal cu cel al persoanelor necăsătorite, o singură persoană fiind divorțată. Cât despre mediul de reședință, cel mai frecvent răspuns întâmpinat a fost mediul urban, respectiv 74,6%, iar 25,4% din mediul rural.

A doua parte a chestionarului, a fost alcătuită din întrebări care să delimiteze persoanele în funcție de cunoștințele pe care acestea le au despre postul intermitent, dar și dacă au adoptat conștient această practică privind alimentația, de persoanele care nu au informații despre acest stil de viață și se întâlnesc pentru prima dată cu această terminologie, dar totuși involuntar l-au adoptat.

Un procent de 65,1% cunosc termenul de post intermitent, dar doar

20% au adoptat conștient acest stil de viață.

Dintre persoanele care au adoptat acest stil de viață, 16,7% l-au adoptat de mai mult de 12 luni, 1,65% de 6-11 luni și 1,65% de 1-2 luni.

În ciuda faptului că 20% dintre respondenți au spus că au adoptat acest stil de viață, 22,4% țin post religios. De asemenea 55,6%, au confirmat că nu servesc zilnic micul dejun și 34,9% nu servesc în fiecare zi cina.

CONCLUZII

Datele culese în urma cercetării au relevat faptul că un număr însemnat de respondenți, cel puțin 55,6%, țin post intermitent cunoscând mai mult sau mai puțin acest fapt, numărul acestora, având toate șansele să fie mai mare dacă persoanele care au dat răspuns afirmativ la întrebarea „Țineți post religios?” să fii răspuns că își servesc zilnic micul dejun. În privința parametrilor demografici precum vârsta, sexul, nivelul de educație sau starea civilă, aceștia par să nu influențeze aceste valori, într-o direcție anume.

Așadar, putem afirma că în urma cercetării realizate, deși un număr însemnat de respondenți, cel puțin 55,6%, practica acest regim alimentar, doar un procent de 20% dintre aceștia sunt practicanți conștienți.

Deoarece prezenta cercetare s-a realizat în mediul online, unde anumite categorii sociale de vârstă sau profesionale se regăsesc mai rar, datele rezultate sunt relevante doar pentru acest segment al societății și

rezultatele nu pot fi generalizate la întreaga populație.

BIBLIOGRAFIE

Bhutani S, Klempel MC, Berger RA, Varady KA, 2010, Improvements in coronary heart disease risk indicators by alternate-day fasting involve adipose tissue modulations. *Obesity (Silver Spring)*. Nov;18(11):2152-9. Epub.

Gatineau M. et al., 2014, Adult obesity and type 2 diabetes, Public Health England, Londra.

Tello M., 2018, Intermittent fasting: Surprising update, Harvard Press.

Zauner C, Schneeweiss B, Kranz A, Madl C, et. al., 2000, Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum norepinephrine. *Am J Clin Nutr*. 71(6):1511-5.

Van Noorden R. și Ledford H., 2016, Medicine Nobel for research on how

cell's eat themselves, *Nature* 538, pg. 18–19.

Wan R, Camandola S, Mattson MP., 2003, Intermittent food deprivation improves cardiovascular and neuroendocrine responses to stress in rats. *J Nutr*.;133(6):1921-9.

World Health Organization, 2019, Cardiovascular diseases,

Health Data, 2010, GBD Profile: Romania, Societatea Română De Cardiologie, 2017, Implementarea de programre pentru prevenția bolilor cardiovasculare și de campanii de conștientizare a impactului bolilor cardiovasculare în România.

Pak, S., & Ooi, S. L. (Eds.), 2019, Health benefits of meditation. Lidsen.

IMPORTANȚA KINETOTERAPIEI ȘI MASAJULUI ÎN AFECȚIUNILE CIRCULATORII: TROMBOZA DE ACCIDENT

PĂSĂREA *Ofelia-Elena^a*

Abstract

Motivul principal care a stat la baza alegerii acestui subiect este dat de incidența frecventă a cazurilor de îmbolnăvire și mortalitate, unul din patru decese fiind cauzate de tromboză, dar și de subaprecierea acestei afecțiuni în ciuda frecvenței ridicate a cazurilor. După infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral, este cea mai frecventă patologie cardiovasculară.

Este important și esențial ca fiecare individ care a dezvoltat această afecțiune circulatorie să apeleze la timp și cu încredere la personalul specializat în fizio-kinetoterapie pentru a putea interveni în vederea preîntâmpinării unor consecințe agravante și care ar putea să-i pună chiar și viața în pericol. De asemenea, este important ca tot personalul care activează în domeniul terapeutic și de recuperare să cunoască în detaliu toate aspectele care ar putea să-i ajute în primul rând pe cei care se confruntă cu aceste afecțiuni circulatorii, și în al doilea rând pe ei înșiși în obținerea rezultatelor și satisfacțiilor profesionale.

Cuvinte cheie: recuperare, tromboza

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Motivul principal care a stat la baza alegerii acestui subiect este dat de incidența frecventă a cazurilor de îmbolnăvire și mortalitate, unul din patru decese fiind cauzate de tromboză, dar și de subaprecierea acestei afecțiuni în ciuda frecvenței ridicate a cazurilor. După infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral, este cea mai frecventă patologie cardiovasculară.

Un alt motiv pentru care am ales să abordez acest subiect este dat de o cunoaștere și educație precară în ceea ce privește abordarea acestei afecțiuni, precum și de asocierea metodelor și tehnicilor care ar fi necesare de luat în considerare atunci când se întâmplă și se abordează tratarea acestor afecțiuni circulatorii.

Cel de-al treilea motiv, dar nu neapărat ultimul ca importanță, îl reprezintă confruntarea indirectă cu această afecțiune, în calitate de terapeut. Astfel am avut posibilitatea de a pune în aplicare metodele și tehnicile cunoscute și asimilate în timpul anilor de studiu pentru a deveni kinetoterapeut coroborate cu experiența de mai bine de 7 ani ca maseur terapeut.

Prin această lucrare îmi doresc să evidențiez importanța combinării metodelor de kinetoterapie și fizioterapie într-un studiu comparativ în care sunt puse față în față studii de caz în care s-au folosit exercițiile de recuperare alături de proceduri specifice de masaj versus cazuri în care s-a intervenit minim, din punct de vedere kinetoterapeutic.

Este important și esențial ca fiecare individ care a dezvoltat această afecțiune circulatorie să apeleze la timp și cu încredere la personalul specializat în fizio-kinetoterapie pentru a putea interveni în vederea preîntâmpinării unor consecințe agravante și care ar putea să-i pună chiar și viața în pericol. De asemenea, este important ca tot personalul care activează în domeniul terapeutic și de recuperare să cunoască în detaliu toate aspectele care ar putea să-i ajute în primul rând pe cei care se confruntă cu aceste afecțiuni circulatorii, și în al doilea rând pe ei înșiși în obținerea rezultatelor și satisfacțiilor profesionale.

ANALIZA LITERATURII DE SPECIALITATE

Tromboembolismul venos, din care face parte tromboza venoasă profundă și tromboembolismul pulmonar, este o afecțiune cu repercusiuni și complicații pe termen scurt și lung. Procentajul de 1-3 cazuri la 1000 de locuitori și riscurile acestei afecțiuni care implică spitalizarea, trauma legată de implicațiile ei, chirurgia, insuficiența cardiacă, tratamentul estrogenic, toate acestea creează disconfort și sunt neplăcute (Cushman, et al, 2004).

De aceea, o mare parte din pacienții cu afecțiuni tromboembolice își doresc să revină la o viață normală ce implică activități fizice regulate și caută informații și persoane specializate care să-i ajute în recuperarea și revenirea la viața socială. Așadar, este important să se cunoască tipul,

intensitatea și frecvența efortului fizic pe care îl pot practica.

Practicarea efortului fizic în mod constant ce conduce la creșterea activității cardiovasculare este considerat benefic și important pentru scăderea mortalității. Mai mult, sunt scoase în evidență beneficiile importante pe care le are practicarea activității fizice de intensitate ușoară-moderată atunci când activitatea cardiovasculară rămâne neschimbată. Persoanele sedentare care fac parte din categoria celor cu factori de risc cardiovascular ridicat, dar care se hotărăsc să-și își schimbe stilul de viață într-unul activ, pot să beneficieze, de: scăderea tensiunii arteriale; scăderea factorilor protrombotici; favorizarea vasodilației.

Pe de altă parte, studii recente arată că un efort fizic prea intens, poate stimula apariția incidentelor trombotice acute și astfel, poate crește apariția stopului cardiorespirator. Se știe că persoanele cu afecțiuni cardiovasculare dezvoltă complicații cardiovasculare în timpul efortului fizic mult mai mult decât persoanele sănătoase (Albert, et al., 2000).

Recomandarea exercițiului fizic cu scopul îmbunătățirii activității cardiovasculare care poate avea ca efect scăderea factorilor de risc, poate fi binevenită, doar în condiții de siguranță a pacientului în timpul efortului fizic. Aspectele de care trebuie să se țină cont în recomandarea exercițiului fizic realizat în regim individualizat, sunt legate de tipul exercițiului,

intensitatea lui, durata exercițiului, frecvența și progresivitatea exercițiului fizic (ACSM, 2018).

Încă din trecut era cunoscut că încetinirea sau oprirea circulației sangvine predispune la formarea trombilor, iar sedentarismul sau momentele de imobilizare prelungită, sunt în strânsă legătură cu un risc crescut de tromboembolism venos (Lakoski et al., 2015)). Activitatea fizică care implică o activitate musculară a membrelor inferioare are ca și efect scăderea presiunii venoase, creșterea fluxului sangvin venos și împiedică apariția edemelor (Kugler, et al., 2001).

Ca și concluzie, a studiilor efectuate pe acest subiect se poate spune că (Kahn, et al., 2008):

- efortul fizic practicat constant poate fi un factor de protecție împotriva afecțiunilor tromboembolice.
- o activitate fizică începută prea devreme după un incident de tromboză venoasă profundă are aceleași riscuri pe termen scurt ca și repausul la pat;
- mersul zilnic timp de 6 luni după un incident acut de tromboză venoasă profundă are ca efect ameliorarea simptomelor și creșterea calității vieții;
- Alergarea ușoară pe bandă 30 de minute timp de 6 luni, duce la îmbunătățirea circulației sangvine a membrelor inferioare și la o vascularizare mai bună;
- simptomele sindromului posttrombotic pot fi ameliorate prin exercițiul fizic practicat regulat.

METODOLOGIE

În cadrul proiectului, care s-a desfășurat pe o perioadă de 3 luni de zile (octombrie 2020 – decembrie 2020) au participat doi subiecți similari din punct de vedere al particularităților, de gen feminin, cu vârsta cuprinsă între 50-60 de ani, fără deosebiri considerabile în ceea ce privește stilul de viață sau în aspectele fizice și care ar putea influența sau vicia rezultatul studiului.

Cei doi subiecți au suferit incidente trombotice ca urmare a unor accidentări la genunchi, mai exact afecțiuni ale ligamentelor încrucișate ale genunchiului. Ca urmare, cei doi subiecți au trecut printr-o perioadă de imobilizare parțială (orteză fixă de genunchi) de două săptămâni, timp în care li s-au administrat injectabil substanțe anticoagulante și crioterapie. După primele 14 zile de la incident, au început recuperarea adecvată sub supravegherea atentă a kinetoterapeutului.

În perioada recuperatorie, subiecții au avut parte zilnic, 6 zile pe săptămână de supravegherea și suportul kinetoterapeutului cu care au desfășurat tehnicile specifice și procedurile de recuperare conform protocolului de recuperare. Ziua de pauză a fost ziua de Duminică.

S-au efectuat măsurători metrice la nivelul genunchiului, coapsei și gambei precum, testarea articulară cu ajutorul goniometrului și testarea forței musculare la începutul experimentului/recuperării, respectiv la sfârșitul experimentului, dar și pe parcurs la mijlocul perioadei aflate în

cercetare. Măsurătorile au fost efectuate la ambele membre inferioare, pentru a putea face o diferență între membrul afectat și membrul sănătos.

În perioada de convalescență ca și pe tot parcursul recuperării s-au folosit ca mijloace de recuperare, următoarele tehnici:

Subiectul 1

Mobilizări pasive a membrelor inferioare și ridicarea lor deasupra planului patului și pasivo-active prin contracții statice cu membrele inferioare și asupra membrelor inferioare.

Mobilizări active, chiar de la începutul recuperării (Zdrenghea & Branea, 1995):

- alunecarea călcâiului pe planul patului, fără a ridica piciorul;
- flexia plantară și dorsală a articulației gleznei (articulația tibiotarsiană);
- flexia gambei pe coapsă și a coapsei pe bazin.

Mobilizări active cu rezistență din decubit dorsal și ventral sau din poziția așezat, pentru extensia gambei pe coapsă, prin introducerea de greutate progresiv (Marcu & Dan, 2006).

Masaj cu scopul de a stimula afluxul sanguin la nivelul extremității bolnave, masaj ușor, progresiv, inițial superficial apoi profund sub formă de glisări cu presiune și periaj de activare a stazei și edemului veno-limfatic.

Aplicarea bandajului elastic, folosindu-se mersul ca mijloc terapeutic de stimulare a circulației de

întoarcere, prin punerea în funcțiune a pompelor musculare (Marcu, 1995).

Exerciții respiratorii cu același scop de stimulare a circulației sanguine.

Subiectul 2

Mobilizarea pasivă a membrelor inferioare și ridicarea lor deasupra planului patului.

Mobilizări active, chiar de la începutul recuperării (Zdrenghea & Branea, 1995):

- alunecarea călcâiului pe planul patului, fără a ridica piciorul;
- flexia plantară și dorsală a articulației gleznei (articulația tibiotarsiană);
- flexia gambei pe coapsă și a coapsei pe bazin.

Aplicarea bandajului elastic, folosindu-se mersul ca mijloc terapeutic de stimulare a circulației de întoarcere, prin punerea în funcțiune a pompelor musculare (Marcu, 1995).

Exerciții respiratorii cu același scop de stimulare a circulației sanguine. Subiectul 2 nu a beneficiat de tehnicile de masaj sau mobilizările cu rezistență asistate de kinotetereapeut, tocmai pentru a putea scoate în evidență diferențele în recuperare și timpii necesari unei recuperări cât mai reușite.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

În urma analizei datelor obținute în urma măsurătorilor efectuate în cele trei perioade diferite, la începutul recuperării, la mijlocul perioadei și la sfârșitul perioadei urmărite în cadrul

cercetării, putem prezenta evoluția, în comparație a celor doi subiecți.

Legendă:

M.I.S. – Membrul Inferior Stâng

M.I.D. – Membrul Inferior Drept

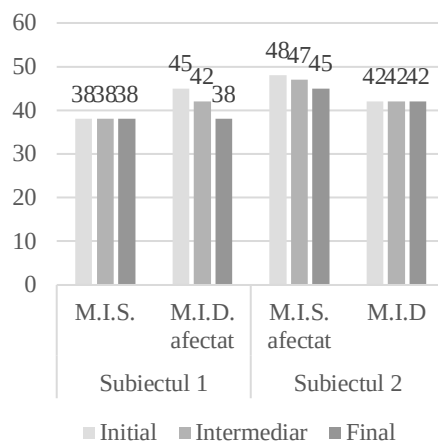


Figura 1. Graficul comparativ al inflamației de la nivelul genunchiului, a celor doi subiecți (circumferință)

Din graficul de mai sus reiese cum, la primele măsurători exista o inflamație la nivelul genunchiului membrului afectat și cum această inflamație scade, revenind la circumferința pe care o avea genunchiul membrului inferior sănătos. Subiectul 1 de o manieră mult mai evidentă decât subiectul 2.

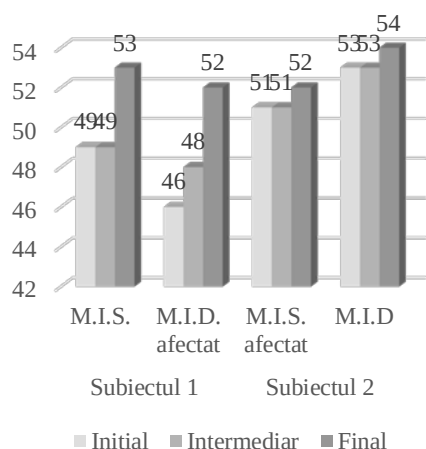


Figura 2. Graficul comparativ al circumferinței coapselor, a celor doi subiecți (circumferință)

Din graficul de mai sus se poate vedea evoluția tonusului muscular la nivelul coapsei atât a celor două membre inferioare, cât și a celor doi subiecți.

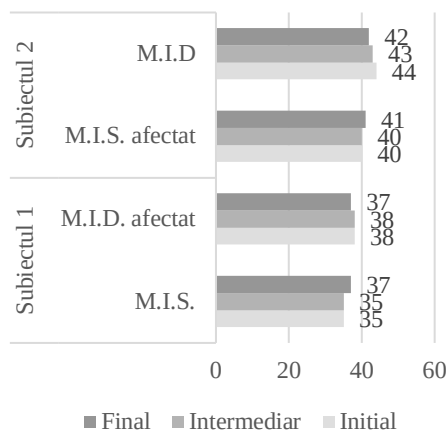


Figura 3. Graficul evolutiv al inflamației trombotice la nivelul gambelor, a celor doi subiecți (circumferință)

Din graficul anterior se poate vedea evoluția inflamației trombotice de la nivelul gambei a celor doi subiecți, comparative cu evoluția tonusului muscular de la nivelul gambei, la membrele inferioare sănătoase ale celor doi subiecți.

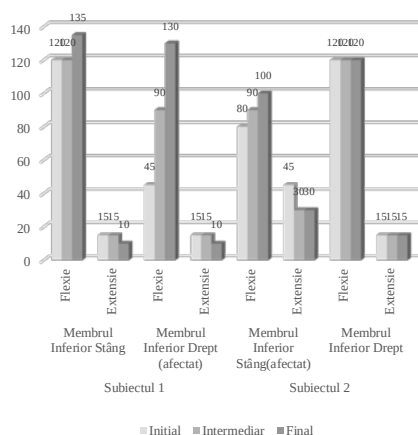


Figura 4. Graficul evolutiv al amplitudinii articulare a genunchiului a celor doi subiecți

Din graficul de mai sus se observă evoluția recâștigării gradului de amplitudine articulară de la nivelul genunchiului, comparativ cu membrul sănătos și comparative între cei doi subiecți.

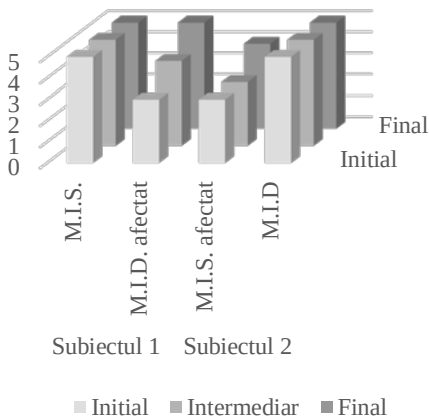


Figura 5. Graficul evolutiv al forței musculare

Din graficul de mai sus se poate observa evoluția recâștigării forței musculare de la nivelul membrelor inferioare a celor doi subiecți aflați în cercetare.

CONCLUZII

În urma rezultatelor obținute, se poate afirma că subiectul 1, care a beneficiat de o atenție și o implicare mai mare a kinetoterapeutului prin introducerea tehnicilor de masaj, dar și a exercițiilor în regim de izometrie, a avut o evoluție a recuperării net superioară față de subiectul 2 la care recuperarea s-a produs mai lent și cu o evidență mai scăzută.

Drept urmare, este necesară o bună informare cu privire la beneficiile pe care le poate avea masajul și exercițiile de izometrie asistate de un kinetoterapeut în cazuistica trombozei de accident pentru a ajuta la o recuperare cât mai eficientă.

BIBLIOGRAFIE

- Albert CM, Mittleman MA, Chae CU, et al, 2000, *Triggering of sudden death from cardiac causes by vigorous exertion*. *N Engl J Med*;343:1355-61.
- American College of Sports Medicine, 2018, *General principles of exercise prescription. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition*. 9:254-92.
- Cushman M, Tsai AW, White RH, et al, 2004, *Deep vein thrombosis and pulmonary embolism in two cohorts: the longitudinal investigation of thromboembolism etiology*. *Am J Med*;117(1):19-25.
- Kahn SR, Shrier I, Kearon C, et al, 2008, *Physical activity in patients with deep venous thrombosis: a systematic review*. *Thromb Res*;112(6):763-73.
- Kugler C, Strunk M, Rudofsky G., 2001, *Venous pressure dynamics of the healthy human leg. Role of muscle activity, joint mobility and anthropometric factors*. *J Vasc Res*. 38(1):20-9.
- Lakoski SG, Savage PD, Berkman AM, et al, 2015, *The safety and efficacy of early-initiation exercise training after acute venous thromboembolism: a randomized clinical trial*. *J Thromb Haemost*;13:1238-44.
- Marcu Vasile, Dan Mirela, 2006, *Kinetoterapie/Physiotherapy*, Ed. Univ Oradea;183-184.
- Marcu, Vasile, 1995, *Bazele teoretice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie*, Ed. Univ Oradea.
- Zdrenghea, D.; Branea, I., 1995, *Recuperarea bolnavilor cardiovasculari*, Ed. Clusium, Cluj Napoca,.

DEFICIENȚE POSTURALE ALE PERSOANELOR ANGAJATE ÎN COMPANIILE MULTINAȚIONALE

PROCOPII Eugenia^a

Abstract

Trăim în era vitezei și a consumarismului. Prin intermediul tehnologiei moderne, putem realiza foarte multe lucruri fără a mai fi necesar să ieșim din casă.

Sedentarismul, alimentația dezechilibrată și lipsa mișcării fizice fac parte din viața omului modern. Multe joburi sunt statice, omul muncind în fața unor mașinării, mai mult sau mai puțin inteligente, în pozițiile șezut sau stând pentru 8 ore, cu sau fără pauzele aferente. Pentru anumite sarcini de serviciu avem nevoie doar de un laptop și o conexiune wifi și putem lucra din orice colț al lumii. Mai nou și companiile multinaționale de la noi din țară, oferă oportunitatea de a munci de acasă, așa-zisul „home office”, cu riscul angajatului de a munci peste program, implicit ore întregi petrecute în poziții defectuoase în fața computerului.

Un aspect foarte important, cu un impact semnificativ este ergonomia spațiului de lucru, care este, de cele mai multe ori neglijată sau pierdută din vedere, fie de angajator sau angajat din varii motive.

Cuvinte cheie: deficiente, ergonomie, recuperare

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Viața în secolul 21 este așa cum majoritatea oamenilor nu și-o puteau imagina acum 50-100 de ani. Trăim în era vitezei și a consumarismului. Prin intermediul tehnologiei moderne, putem realiza foarte multe lucruri fără a mai fi necesar să ieșim din casă.

Sedentarismul, alimentația dezechilibrată și lipsa mișcării fizice fac parte din viața omului modern. Multe joburi sunt statice, omul muncind în fața unor mașinării, mai mult sau mai puțin inteligente, în pozițiile șezut sau stând pentru 8 ore, cu sau fără pauzele aferente. Pentru anumite sarcini de serviciu avem nevoie doar de un laptop și o conexiune wifi și putem lucra din orice colț al lumii. Mai nou și companiile multinaționale de la noi din țară, oferă oportunitatea de a munci de acasă, așa-zisul „home office”, cu riscul angajatului de a munci peste program, implicit ore întregi petrecute în poziții defectuoase în fața computerului.

Un aspect foarte important, cu un impact semnificativ este ergonomia spațiului de lucru, care este, de cele mai multe ori neglijată sau pierdută din vedere, fie de angajator sau angajat din varii motive. Și anume: poziționarea incorectă în fața mașinării de lucru, în special dacă sunt vechi și nu au fost actualizate la noile standarde ergonomice, executarea de mișcări fizice necorespunzătoare, cu sau fără greutate, poziționarea incorectă în fața monitorului, scaunul ce nu susține curbura fiziologică ale coloanei vertebrale, masa de lucru ce nu poate

fi reglată pe înălțimea individuală, iluminatul insuficient sau necorespunzător. Acestea sunt doar câteva din condițiile absolut necesare pentru desfășurarea unei munci calitative dar și cu impact pozitiv asupra stării de bine a corpului uman.

Mașinăria aceasta ce poartă numele de „organism uman”, dacă nu este alimentată cu, combustibilul necesar pentru o bună funcționare sau dacă este exploatat incorect într-o bună zi va da rateuri. Prin această cercetare îmi doresc să abordez per ansamblu problemele de sănătate predominante în companii multinaționale și să scot în evidență impactul negativ al muncii de birou și efectele sale asupra corpului uman.

ANALIZA LITERATURII DE SPECIALITATE

Romania face parte din fostele țări comuniste care, din cauza faptului că multă vreme nu au avut acces la produsele străine, acum se află în cealaltă extremă și anume de a accepta cu ușurință produsele și ofertele ce vin din țările vestice. De asemenea, Romania este o țară cu o infrastructură atrăgătoare pentru investitorii străini: mână de lucru ieftină, prețuri competitive la utilități și internet de mare viteză. Astfel Romania a cunoscut o dezvoltare accelerată în ultimii 30 de ani, multe firme cu capital străin preferând să investească în special în zonele de vest și centru ale țării. Persoanele active în câmpul muncii, de multe ori au găsit în aceste întreprinderi străine, multinaționale un mediu de lucru atractiv, stabil, și

uneori bine remunerat. Cu toate aceste beneficii aspectul sănătății angajaților la locul de muncă, abia în ultimii ani, după aderarea la Uniunea Europeană a început să capete atenția necesară.

În cadrul unei companii multinaționale domeniile de activitate sunt foarte diverse. Conform unui studiu efectuat în 2014 în Suedia de pentru evaluarea tehnologiei sănătății, fiecare angajat ce petrece un timp îndelungat în una și aceeași poziție, la un moment dat va acuza dureri într-o anumită zonă a corpului, fie aceasta de-a lungul coloanei vertebrale, la nivelul membrelor superioare sau membrelor inferioare, în cazuri mai grave, la nivelul sistemului nervos și a organelor interne (SBU, 2014).

Munca de birou este foarte atractivă pentru omul contemporan, neluându-se în calcul latura negativă și influența acesteia pe termen lung asupra sănătății individuale. Cercetătorii au descoperit patru zone ale corpului uman care au fost afectate cel mai mult, în urma muncii prelungite la birou. Și cea mai afectată s-a dovedit a fi zona cervicală 57,2%, urmată de zona lombară 46,2%, articulația scapulo-humerală 38,5% și zona toracală 28,5% (Singh & Singh, 2019).

Același aspect îl găsim menționat într-un studiu realizat în Sudan. Identificarea factorilor de risc specifici dezvoltării durerilor zonei cervicale, care este cea mai afectată (Eltayeb, 2008). Jun et al., 2017 menționează, ca factori de risc: satisfacție scăzută la locul de muncă, poziția tastaturii aproape de corp, variație redusă a

sarcinii de lucru și tensiunea musculară medie/ridică auto-percepută.

În urma parcurgerii literaturii de specialitate, am găsit dovezi pentru anumiți factori de risc favorizând dezvoltării durerilor cervicale, cu toate acestea, exista factori limitați sau conflictuali.

Un aspect pe care aș dori să-l aduc în atenție este neîndeplinirea condițiilor cu privire la adaptarea unui spațiu de lucru complet ergonomic, care să vină în ajutor muncii solicitante și stresante. Aceasta nu face decât să scadă randamentul personal al angajatului și per-ansamblu și productivitatea întregii companii. În situațiile în care angajații sunt nevoiți să își îndeplinească sarcinile utilizând nu un calculator staționar PC ci laptopuri și mijloace portabile, crește riscul de a dezvolta afecțiuni și deficiențe, sau de a le accentua pe cele deja existente (Madhwani & Nag, 2017). Pentru reducerea durerilor coloanei vertebrale și a altor afecțiuni musculo-scheletice companiile au la dispoziție soluții ergonomice pentru îmbunătățirea poziției de lucru întrucât diferite studii și standarde ocupaționale susțin introducerea acestor măsuri. Pentru muncitorii de birou mesele reglabile sunt instrumentul optim pentru alternarea poziției de lucru (Lin, et al., 2017). Acestea au devenit standard și în România, la companiile care pun accent pe ergonomie (Morphoza, 2021).

METODOLOGIE

Pentru realizarea acestei cercetări, nu puteam să nu iau în calcul situația națională și internațională de pandemie și restricțiile, dar și măsurile de prevenție luate aferente acesteia, am considerat că cel mai bun și potrivit instrument de colectare a datelor ar fi chestionarul de opinie cu întrebări închise. Chestionarul a fost distribuit online prin intermediul platformei Google Forms. Am analizat situația în companiile multinaționale cu peste 2000 de angajați, atât din județul Alba cât și din județul Sibiu, în perioada noiembrie 2020 - ianuarie 2021. Cercetarea a vizat preponderent, persoanele angajate în muncă de birou cu vârste cuprinse între 18 – 65 de ani.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Întrucât s-a urmărit corelarea stării de sănătate cu un anumit tip de muncă, nu s-a urmărit diferențierea sau favorizarea pe bază de vârstă, gen, nivel educațional, localizare, etc.

Distribuția muncii de birou în companiile multinaționale pe grupe de vârstă este relativ omogenă, cu variații mici. Respondenții chestionarului sunt cu preponderență de gen masculin și din mediul urban. Dacă luăm în considerare starea civilă a persoanelor angajate în companiile multinaționale, observăm că cei mai mulți respondenți sunt căsătoriți, acesta putând fi un indiciu pentru nevoia de siguranță financiară care se vrea a fi acoperită.

În companiile multinaționale observăm o înaltă calificare a

angajaților, procentul majoritar fiind al persoanelor cu studii universitare de nivel master 62,3% sau licență, 36,1%.

În privința meseriilor/funțiilor respondenților, majoritară este meseria de inginer, 26,2%, urmată de achizitor, inginer mecanic, programator și manager de proiect, fiecare cu câte 4,9% și economist și director de vânzări, fiecare cu câte 3,3%, restul reprezentând celelalte funcții prezente într-o companie.

Într-un procent surprinzător, respondenții sunt mulțumiți de retribuirea financiară, pentru 67,2% nivelul remunerației fiind satisfăcător.

Evaluarea stării de sănătate este catalogată drept foarte bună de 19,7%, bună de 47,5%, acceptabilă 29,5%, pentru restul de 3,3% evaluarea fiind rea, iar aspectul fizic este evaluat mulțumitor de 54,1%, restul de 45,9% considerând că acesta poate fi îmbunătățit.

Catalogarea în funcție de stilul de viață este pentru 31,1%, preponderent moderat activ, urmat de un stil sedentar pentru 27,9%. Activitățile practicate în timpul liber par a fi generatoare de sedentarism pentru majoritatea, întrucât doar 18% petrec timpul practicând exerciții fizice.

Timpul petrecut în fața unui ecran este între 4 și 12 ore pe zi pentru majoritatea, și asta timp de 5 zile pe săptămână.

Putem observa interesul pentru condiții de muncă ergonomice ale angajatorilor analizând facilitățile oferite.

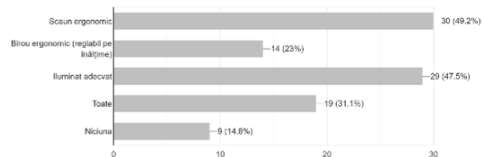


Figura 1. Ergonomia spațiului de munca

Cei mai mulți consideră că munca de birou este generatoare de probleme de sănătate la nivelul spatelui, 82% asociind durerile musculo-scheletale cu munca de birou, în special în zona lombară 57.4%, zona gâtului 19.7%, urmate de durerile de umeri 8,2% iar restul în proporții mult mai mici.

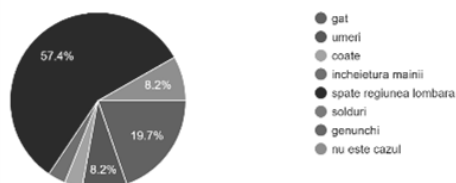


Figura 2. Zona corpului cea mai afectată

În ciuda faptului că există o asociere mentală între munca de birou și dureri musculo-scheletale doar un procent de 27.9% a consultat un medic și au fost diagnosticați cu vreo afecțiune, iar în ce privește urmarea unui program de îmbunătățire a stării de sănătate, doar 19.7% din respondenți sunt preocupați în urma unui asemenea program.

CONCLUZII

În urma rezultatelor obținute putem concluziona că în mentalitatea

și practica românilor bolile profesionale sunt prezente, resimțite și confirmate în proporție de 82%, totuși doar 19,7% sunt cu adevărat interesați de starea lor de sănătate și urmează un program de reabilitare.

BIBLIOGRAFIE

- Eltayeb SM, Staal JB, Hassan AA, Awad SS, de Bie RA., 2008, *Complaints of the arm, neck and shoulder among computer office workers in Sudan: a prevalence study with validation of an Arabic risk factors questionnaire*. *Environmental Health : a Global Access Science Source*.
- Jun, D., Zoe, M., Johnston, V. et al., 2017, *Physical risk factors for developing non-specific neck pain in office workers: a systematic review and meta-analysis*. *Int Arch Occup Environ Health* 90,373–410.
- Lin, M. Y., Barbir, A., & Dennerlein, J. T., 2017, *Evaluating biomechanics of user-selected sitting and standing computer workstation*. *Applied ergonomics*, 65, 382–388.
- Madhwani, K. P., & Nag, P. K., 2017, *Effective Office Ergonomics Awareness: Experiences from Global Corporates*. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 21(2), 77–83.
- Singh, H., & Singh, L. P., 2019, *Musculoskeletal disorders among insurance office employees: A case study*. *Work (Reading, Mass.)*, 64(1), 153–160.
- SBU, 2014, *Occupational Exposures and Back Disorders*. Stockholm: Swedish Council on Health Technology Assessment.
- <https://www.morphoza.ro/case-study/bosch-cluj-plant/>