

**CONSILIUL NAȚIONAL AL
ORGANIZAȚIILOR DE PENSIONARI
ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE**

**IMPLICAȚIILE SEDENTARISMULUI
ÎN VIAȚA PERSOANELOR
VÂRSTNICE
SĂNĂTATEA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ**

Drd. Larisa SIMION

SOCIOLOG

APRILIE, 2021

CUPRINS

Introducere	2
Capitolul 1 Activitatea fizică în viața persoanelor vârstnice	3
1.1 Importanța activității fizice pentru o viață sănătoasă	3
1.2 Activitate fizică la vârsta a treia?	4
1.3 De ce vârstnicii nu practică activitatea fizică?	4
1.4 Starea de sănătate nu le permite să efectueze o activitate fizică	7
1.5 Cum să devenim mai activi chiar dacă nu facem sport?	11
1.6 Efectele inactivității fizice la seniori	12
1.7 Tipuri de exerciții fizice pentru persoanele în vârstă	15
1.8 Cum îi convingem pe vârstnici să facă mișcare?	16
Capitolul 2 Alimentația sănătoasă în cazul vârstnicilor	19
2.1 Impactul îmbătrânirii asupra alimentației	19
2.2 Consecințele alimentației asupra îmbătrânirii	21
2.3 Cum ne hrănim sănătos la vârsta a treia?	21
2.4 Malnutriția și persoanele vârstnice	24
Capitolul 3 Problemele induse de lipsa activității fizice în rândul persoanelor vârstnice	28
Capitolul 4 Concluzii și propuneri	32
Bibliografie	34

Introducere

Încă din cele mai vechi timpuri, activitatea fizică a reprezentat o modalitate de menținere a sănătății la cote maxime. Tocmai de aceea, în cadrul acestui studiu sociologic, dorim să demarăm o analiză de documente care are ca scop evidențierea avantajelor activității fizice urmărind mai multe aspecte relevante temei. Mai exact: pe de o parte, un aspect este desemnat de importanța activității fizice în viața persoanelor vârstnice cu privire la sănătatea corporală și mintală; pe de altă parte, dorim să aducem în discuție unele soluții și bunele practici care contribuie la un stil de viața sănătos.

În primul rând, sedentarismul reprezintă o cauză majoră a apariției diverselor boli, atât la nivel corporal, cât și cognitiv. Lipsa unei vieți active generează o absență a activității fizice zilnice, conducând de cele mai multe ori spre izolare față de ceilalți, neîncrederea în propria persoană și singurătate. Persoanele vârstnice trebuie să adopte un stil de viața sănătos, bazat pe o alimentație sănătoasă.

În al doilea rând, activitatea fizică denotă una dintre practicile cele mai des întâlnite spre adoptarea unui stil de viață sănătos. Mersul pe jos sau o plimbare de dimineață pot determina un vârstnic să se simtă bine și să i se îmbunătățească într-un mod benefic starea de sănătate.

Capitolul 1 Activitatea fizică în viața persoanelor vârstnice

În societatea actuală, activitatea fizică aduce cu sine o gamă largă de beneficii pentru organismul uman, astfel încât se recomandă să facem mișcare zilnic, indiferent de vârsta pe care o avem.

În primul rând, practicarea activității fizice ajută la arderea grăsimilor din organism, implicit, ajută la eliminarea kilogramelor în plus și contribuie la reglarea greutateii corporale.

În al doilea rând, mișcarea fizică luptă împotriva stresului, anxietății și depresiei, întărește mușchii, inima și întregul sistem cardio-respirator.

Și nu în ultimul rând, persoanele care fac sport și au o viață activă din punct de vedere fizic, au articulațiile foarte mobile, un echilibru al coloanei vertebrale și flexibilitate. Exercițiile fizice îmbunătățesc considerabil concentrarea psihică și ulterior, rezistența fizică.

1.1 Importanța activității fizice pentru o viață sănătoasă

Numeroase studii¹ au demonstrat că activitatea fizică revigorează starea de sănătate, conducând spre oportunitatea cunoașterii unor oameni noi, care ne pot deveni prieteni buni, atât timp cât îi cunoaștem în sfera în care avem multe lucruri în comun. Mai mult, cercetătorii explică faptul că activitatea fizică ajută la creșterea respectului de sine și încrederii în forțele proprii și consolidează calitățile de lider.

Să nu uităm faptul că activitatea fizică e bună și pentru a crește imunitatea, dar și pentru reglarea metabolismului organismului uman.

Deja e lucru știut faptul că mersul pe jos are efecte benefice asupra sănătății persoanelor vârstnice, mai ales pentru cei care nu au timp să depună o

¹ Maria Bocicov, 2015.

activitate fizică în adevăratul sens al cuvântului. Așadar, mersul pe jos are efecte surprinzătoare în primul rând asupra duratei și calității somnului.

1.2 Activitate fizică la vârsta a treia?

În altă ordine de idei, conform datelor Eurostat, ponderea persoanelor în vârstă continuă să crească. La 1 ianuarie 2019, populația UE-27 a fost estimată la 446,8 milioane. Tinerii (între 0 și 14 ani) au reprezentat 15,2 % din populația UE-27, în timp ce persoanele considerate a fi în vârstă de muncă (între 15 și 64 de ani) au reprezentat 64,6 % din populație. Persoanele mai în vârstă (65 de ani sau peste) au avut o pondere de 20,3 % (o creștere de 0,3 puncte procentuale în comparație cu anul precedent și de 2,9 puncte procentuale în comparație cu 10 ani în urmă).

Figura nr. 1



Sursă: Internet.

1.3 De ce vârstnicii nu practică activitatea fizică?

Îmbătrânirea populației este un fenomen din ce în ce mai evident la nivel mondial, la fel și lipsa de activitate fizică la această categorie de vârstă. Ce îi împiedică însă să ducă o viață mai activă din punct de vedere fizic și să beneficieze de toate efectele pozitive ale activității fizice? Pe lângă motivele valabile și pentru tineri, precum comoditatea, lipsa de timp, lipsa de importanță acordată activității fizice, la vârstnici mai intervin și alte cauze sau preconcepții,

care, spre binele lor, pot fi demontate.² Ne putem gândi la faptul că în zilele noastre, datorită tehnologiei avansate, persoanele vârstnice pot afla diferite informații cu privire la importanța activității fizice în viața lor și pot identifica persoane specializate atât din punct de vedere al exercițiilor fizice, cât și din punct de vedere medical.

La nivelul statelor membre ale UE-27, cea mai mare pondere de tineri din totalul populației în 2019 a fost înregistrată în Irlanda (20,5 %), în Franța (18,0 %) și în Suedia (17,8 %), în timp ce valorile cele mai scăzute au fost înregistrate în Italia (13,2 %), în Germania (13,6 %), în Malta și în Portugalia (ambele 13,7 %).

În ceea ce privește ponderea persoanelor cu vârsta de 65 de ani sau peste din populația totală, Italia (22,8 %), Grecia (22,0 %), Portugalia și Finlanda (21,8 %) au înregistrat ponderile cele mai mari, în timp ce Irlanda (14,1 %) și Luxemburg (14,4 %) au avut ponderile cele mai scăzute.³

Figura nr. 2

Informații interesante!
Beneficiile mișcării fizice pentru persoanele vârstnice:
<ul style="list-style-type: none">• crește coeficientul de inteligență;• lungeste viața și îmbunătățește calitatea ei;• aduce pozitivitate;• întărește inima;• pune sângele în mișcare;• ne ajută să ne depășim limitele;• ne dinamizează viața.⁴

² EGREPA apud. Costin Oana, 2014.

³ Eurostat, 2020.

⁴ Ibidem.

Activitatea fizică este benefică oricând dar cu atât mai mult la vârsta a treia, când corpul oricărei persoane trece prin numeroase modificări și este mai vulnerabil la boli. Considerăm că activitatea fizică reprezintă o modalitatea naturală prin care corpul își poate păstra vitalitatea, în timp ce sedentarismul⁵ trebuie eliminat din viața oricărei persoane. Unii specialiști susțin chiar că deteriorarea organismului, odată cu înaintarea în vârstă, este mult mai accentuată la persoanele sedentare.⁶

De asemenea, Oana Costin aduce în discuție faptul că activitatea fizică și efectele induse de aceasta asupra seniorilor este un domeniu din ce în ce mai studiat la nivel mondial. Astfel, în anul 1992 a fost fondat „Grupul European de Cercetare privind Vârșnicii și Activitatea Fizică”, (EGREPA). Activitatea principală a acestui grup este cea de a semnaliza necesitatea mișcării după ce persoanele trec de vârsta de 50 de ani. **Zona de cercetare a activității fizice pentru vârstnici este un domeniu în creștere rapidă.** Grupul European de Cercetare privind Vârșnicii și Activitatea Fizică s-a născut în timpul celei de-a treia Conferințe internaționale privind activitatea fizică; îmbătrânirea și activitatea fizică, desfășurată la Universitatea Jyvaskyla, Finlanda, în anul 1992. În cadrul acestei întâlniri s-a recunoscut că a existat necesitatea unei organizații științifice internaționale europene care să se ocupe de aceste probleme.

Din acel moment EGREPA a organizat și a colaborat într-o serie de evenimente menite să-și atingă obiectivele pentru care a fost fondat.

⁵ Când spunem sedentarism ne referim la imobilitate, lipsa mișcării fizice sau activități care necesită un nivel minim de energie. În unele cazuri sedentarismul este provocat de o afecțiune medicală, dar în cele mai multe cazuri face parte din stilul de viață modern. Dr. Radu Mihai Ionescu, s.a.

⁶ Costin Oana, 2014.

1.4 Starea de sănătate nu le permite să efectueze o activitate fizică

Problemele de sănătate sau o condiție fizică precară îi pot împiedica într-adevăr pe vârstnici să facă exerciții complexe sau care ar pune prea multă presiune pe coloană sau articulații, producând astfel și mai multă durere acolo unde există astfel de probleme. **Activitatea fizică trebuie însă adaptată fiecărei persoane, în funcție de istoricul său medical, astfel încât exercițiile să remedieze și să ușureze problemele, și nu să le accentueze.**

În plus, **mersul pe jos, pe bicicletă, înotul** sunt activități care pot fi practicate aproape fără probleme și care nu solicită excesiv organismul. Adaptarea, moderația și nu în ultimul rând consultarea medicului specialist, care ne poate indica acele exerciții care ne fac bine în ciuda problemelor noastre de sănătate.⁷ De asemenea, exercițiile fizice pentru persoanele vârstnice sunt diferite față de cele ale tinerilor, bineînțeles din cauza vârstei înaintate, însă, dacă exercițiile sunt alese individual, în funcție de fiecare persoană, pot reprezenta o modalitatea propice pentru a avea un corp sănătos.

„E prea târziu pentru activitate fizică la un vârstnic”

Afirmația anterioară reflectă un stereotip des întâlnit în zilele noastre. Chiar dacă până la 50 de ani unele persoane nu au fost cele mai active persoane și au fost mai degrabă sedentari, timpul nu este pierdut pentru a se schimba ceva în viața lor de zi cu zi.

Efectul activității fizice se observă rapid în starea mult mai bună de spirit pe care o au aceștia și mai târziu în tonusul și în modul în care se simt. Într-adevăr, nu putem încetini îmbătrânirea, dar devenind mai activi ne vom simți mai tineri. Specialiștii în domeniu au observat că modificările pozitive cele mai

⁷ Exercise and fitness over 50, apud. Costin Oana, 2014.

puternice se obțin de cei care au fost preponderent sedentari și adoptă un stil de viață activ.⁸

„Lipsa activității fizice în viața persoanelor vârstnice este o problemă de mentalitate”

Ideea de a merge la o sală de sport, de a participa la diverse jocuri sau de a face jogging pot părea deplasate pentru cineva care nu a fost pasionat de sport și care consideră că bătrânețea este o perioadă a odihnei și că activitatea fizică este doar pentru tineri. Poate acesta este unul dintre motivele pentru care vedem mai mulți seniori implicați în activități fizice în vestul Europei decât în țara noastră.

„De ce să facem mișcare la vârsta a treia?”⁹

Activitatea fizică aduce beneficii nu doar la nivel fizic, dar se pare că și starea de spirit are de câștigat.

Beneficiile activității fizice pentru organism:

- căzăturile frecvente în această perioadă a vieții pot fi prevenite cu ajutorul activității fizice, pentru că odată cu exercițiile fizice corpul devine mai mobil, mai puternic și mai flexibil;
- sistemul imunitar care în general devine mai vulnerabil odată cu înaintarea în vârstă poate fi întărit prin exercițiile fizice;
- activitatea fizică ne ajută să ne menținem greutatea corpului la un nivel optim, ceea ce devine și mai important pentru sănătate deoarece la această vârstă masă musculară tinde să se micșoreze și să apară o mai mare cantitate de grăsimi;

⁸ Ibidem.

⁹ Ibidem.

- activitatea fizică s-a dovedit a fi benefică în prevenirea unor boli precum cele cardio-vasculare, demența, diabetul de tip 2, depresia;
- oasele devin mai puternice pentru că exercițiile le ajută să mențină calciul, în acest fel suntem la adăpost de ravagiile osteoporozei;
- la vârsta a treia încheieturile au de multe ori de suferit, însă exercițiile blânde, care nu le stresează excesiv, au rolul de a stimula organismul să lubrificeze zonele articulare, făcându-le mai mobile.¹⁰

Beneficiile activității fizice la nivel psihic

Exercițiile fizice ne fac să ne simțim mai bine, ne relaxează și în același timp ne dau energie. În timpul activității fizice este stimulată producția de **serotonină**¹¹ și se inhibă hormonul responsabil de stres, respectiv **cortizolul**.

Pe termen lung activitatea fizică are rolul de a ne ridica nivelul stimei de sine, lucru deosebit de important în această perioadă când persoanele vârstnice se pot confrunta cu sentimente de tristețe, inutilitate, slăbiciune.

Activitatea fizică are efecte benefice și asupra calității somnului: adormim mai repede și somnul devine mai profund.

Endorfinele, alte substanțe chimice secretate la nivelul creierului în timpul activității fizice, pe lângă starea de bine pe care o dau, au și rolul de a ne proteja creierul împotriva declinului implicat de bătrânețe, stimulând dezvoltarea de noi neuroni. De asemenea, puterea de concentrare va crește, la fel și abilitatea și ușurința de a realiza diverse sarcini.

¹⁰(1) EGREPA, apud. Costin Oana, 2014.

(2) Exercise and fitness over 50, apud. Costin Oana, 2014.

(3) „What is the importance of elderly fitness?” apud. Costin Oana, 2014.

¹¹ Numită și hormonul fericirii, aceasta contribuie la menținerea unei stări generale pozitive.

Exercițiile fizice ne întăresc corpul și ne oferă rezistență fizică, astfel încât reușim să ne menținem independența în realizarea sarcinilor de zi cu zi.¹²

Ce exerciții sunt indicate la vârsta a treia?

Exercițiile trebuie să fie moderate ca durată și intensitate. Scopul lor este menținerea în formă, punerea în circulație a sângelui și obținerea unui bun tonus muscular. Nu este indicat să încercăm să ne depășim limitele, ci trebuie să ne protejăm cât mai mult și să minimizăm riscurile de accidentare.¹³

Două criterii care trebuie analizate atunci când facem sport sunt:

- să putem purta o conversație cu cineva în timp ce exersăm și interlocutorul să ne poată înțelege;
- să simțim că ne încălzim pe măsură ce facem sport, dar nu dintr-o dată, ci treptat și să nu transpirăm excesiv de mult;

Alegerea tipurilor de exerciții ține foarte mult de sporturile pe care le-am practicat de-a lungul vieții, de nivelul de activitate fizică cu care suntem obișnuiți, de starea de sănătate și de recomandările, respectiv interdicțiile medicului specialist, în cazul în care suferim de anumite afecțiuni.

Iată câteva tipuri de exerciții și de activități fizice pe care vârstnicii le pot realiza, adapta și combina astfel încât să le satisfacă nevoile și dorințele:

- mersul pe jos este cea mai la îndemână metodă de a face mișcare pentru că nu presupune un efort fizic ridicat, un loc anume, echipament sportiv sau restricții medicale; totodată poate fi realizat când mergem la cumpărături, când vrem să ne plimbăm sau să luăm nepoții de la grădiniță;

¹² Exercise and fitness over 50, apud. Costin Oana, 2014.

¹³ Safe sports activities for the elderly, apud Costin Oana, 2014.

- exercițiile în apă (aqua gym) sunt din ce în ce mai populare, iar în cazul celor în vârstă sunt foarte utile pentru că în apă presiunea asupra articulațiilor nu mai este la fel de mare;
- yoga și pilates sunt tipuri de sport care se adaptează la nevoile specifice vârstei, dar și individualizat pentru fiecare vârstnic; accentul cade pe dezvoltarea flexibilității, antrenarea respirației, corectarea ținutei corporale, dezvoltarea echilibrului și întărirea musculară, ori toate acestea luptă împotriva efectelor îmbătrânirii sau le remediază dacă au avut deja loc.

1.5 Cum să devenim mai activi chiar dacă nu facem sport?

Exercițiile fizice nu trebuie realizate neapărat la sala de sport, ci acestea sunt potrivite și pentru **persoanele sedentare** care își petrec mai mult timp în casă. Mult timp s-a crezut că doar exercițiile intense au efecte benefice asupra sănătății, însă studiile arată din ce în ce mai frecvent că și **o jumătate de oră pe zi de activitate fizică moderată poate fi de ajutor**. În definitiv, indiferent de durată sau intensitate, a ne pune corpul în mișcare este mai benefic decât să fim sedentari.

Modalități de menținere a unui plus de activitate zilnică pentru vârstnici:

- dacă în clădirea în care locuim sau lucrăm există lift pe care îl folosim de obicei, ar fi util să renunțăm la el, dacă nu de tot, măcar câteva scări să le urcăm /coborâm zilnic (în funcție și de starea de sănătate);
- identificarea oricărui pretexte pentru a face mișcare (curățenia în casă, grădăritul);
- încercați să renunțați la activități care implică statul pentru o perioadă mai lungă de timp (uitatul la televizor, cititul), faceți pauze în care să vă mișcați sau înlocuiți-le cu activități mai active;

- când despachetăm cumpărăturile ne putem întări musculatura brațelor ridicând și coborând de mai multe ori o sticlă de lapte sau un alt produs mai greu;
- când așteptăm la rând sau suntem acasă și vorbim la telefon sau ne uităm la televizor ne putem antrena și dezvolta echilibrul stând într-un picior și trecând de pe un picior pe altul.¹⁴

1.6 Efectele inactivității fizice la seniori¹⁵

Inactivitatea fizică în cazul seniorilor poate duce la apariția osteoporozei și, implicit, a frecvenței fracturilor. De asemenea, ea va diminua forța musculară în special a membrilor inferioare și va scădea flexibilitatea, vârstnicii fiind mai predispuși la căzături și accidentări. Apariția unor tipuri de cancer precum cel de colon (la bărbați) și de sân sau col uterin (la femei) este un alt risc la care sunt supuse persoanele vârstnice sedentare, iar problemele cardiovasculare tind și ele să apară sau, dacă există deja, să se agraveze.

Tipuri de antrenament fizic recomandate vârstnicilor

De regulă, seniorilor li se recomandă următoarele tipuri de exerciții fizice:

- Exerciții aerobice – contribuie la eliminarea kilogramelor în plus, la scăderea tensiunii arteriale și la menținerea tonusului muscular.
- Genuflexiuni – ajută la întărirea musculaturii și la menținerea mobilității.
- Exerciții cu gantere și flotări – întăresc musculatura părții superioare a corpului;
- Exerciții cu ridicarea picioarelor – ajută în special la îmbunătățirea echilibrului și întărirea articulațiilor.

¹⁴ Make exercise a habit, apud Oana Costin, 2014.

¹⁵ Ibidem.

- Exerciții pentru ameliorarea balansului cum ar fi yoga și tai chi – au rolul de a ameliora mobilitatea articulară și de a îmbunătăți coordonarea.

Dacă starea de sănătate permite, seniorii pot face și următoarele activități: **mers accelerat, aerobic în apă, dans, bicicletă pe drumuri drepte, tenis la dublu sau fitness.**

Importanța activității fizice la persoanele vârstnice¹⁶

Îmbătrânirea poate fi definită ca un proces fiziologic alcătuit dintr-un ansamblu de modificări fiziologice durabile care survin după perioada maturității, excluzând modificările induse de boli. Îmbătrânirea are caracteristică de a fi progresivă, universală, inevitabilă și ireversibilă, deși, în prezent, este considerată flexibilă în anumite aspecte dacă se respectă un stil de viață activ și echilibrat.

Vârsta minimă a bătrâneții este de 65 ani, în timp ce vârsta maximă nu poate fi stabilită, ea reprezentând vârsta celui mai longeviv om de pe pământ, în fiecare moment. Clasificarea persoanelor în vârstă distinge:

-între 65 (60) - 75 de ani, trecerea spre bătrânețe, sau perioada de vârstnic tânăr;

-între 75 - 85 (90) de ani, perioada de vârstnic adult;

-peste 85 (90) de ani, vârstnic bătrân sau perioada de longeviv.

Știința proceselor biologice, psihologice și sociologice care se asociază cu îmbătrânirea și care intervin la nivelul tuturor aparatelor și sistemelor organismului, poartă numele de gerontologie. Specialitatea medicală care cercetează aspectele patologice ale îmbătrânirii se numește geriatrie, o medicină internă a vârstei înaintate, care integrează și aspectele psihice, funcționale și

¹⁶ Dr. Gabriela Grigoraș, Medic specialist, Medicină Internă.

sociale, în îngrijirea acută și cronică, preventivă, de recuperare și terminală a pacienților geriatrici.

Creșterea numărului populației vârstnice este legată, în mare parte, de creșterea speranței de viață în ultimele 4 decenii, cu aproximativ 2 ani /deceniu sau 4-5 ore /zi. În 2010, aproape 8% din populația lumii avea peste 65 de ani, așteptându-se dublarea acestei ponderi în 2050. Acest trend este mai evident la subpopulația persoanelor de peste 80 ani, preconizată să depășească mai mult de dublul valorii în 2050, față de 2010 (4,1% de la 1,6%).¹⁷

O vorbă veche spune că îmbătrânirea este inevitabilă, iar maturizarea opțională, atrăgând atenția asupra impactului stilului de viață în îmbătrânire (de exemplu fumatul, obezitatea, sedentarismul). **Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a identificat inactivitatea fizică drept al patrulea factor de risc pentru mortalitatea globală, după hipertensiunea arterială, fumatul și nivelul crescut al glicemiei.**

Efectuarea regulată de activități fizice la persoanele vârstnice – cea mai sedentară categorie de vârstă – este asociată cu rezultate pozitive pe când inactivitatea fizică a fost corelată cu mortalitatea de toate cauzele, declinul funcțional și creșterea riscului de a dezvolta boli cronice precum boala coronariană, hipertensiune arterială, accidentul vascular cerebral, sindromul metabolic, diabetul zaharat de tip 2, cancerul de sân, col uterin și colon, tulburările cognitive, depresia, căderile, obezitatea, osteoporoza și sarcopenia.

Activitatea fizică este definită ca orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici care necesită consum de energie, iar exercițiul fizic reprezintă o formă de activitate fizică planificată și structurată, cu obiectivul de a crește sau de a menține condiția fizică. Dintre activitățile aerobice frecvent recomandate pacienților vârstnici se numără mersul, pedalatul la bicicleta staționară, mersul pe bandă, dansul și înotul.

¹⁷ Ibidem.

Unele țări precum SUA, Canada, Regatul Unit al Marii Britanii și Irlandei de Nord și Australia au dezvoltat ghiduri naționale de activitate fizică pentru adulții de peste 65 ani, care subliniază importanța recomandării activității fizice la aceste persoane și beneficiile obținute. Aceste ghiduri, bazate pe dovezi științifice actuale, recomandă ca adulții vârstnici ar trebui să acumuleze câte 2,5 ore de activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână, în perioade de câte 10 minute.

1.7 Tipuri de exerciții fizice pentru persoanele în vârstă¹⁸

Exercițiile cardio-respiratorii, fie aerobice sau de rezistență, cresc frecvența cardiacă și respiratorie, necesitând aprovizionarea constantă în oxigen pentru a susține efortul (de exemplu jogging-ul, înotul, pedalarea). Aceste tipuri de exerciții ameliorează funcția cardio-vasculară și respiratorie fiind capabile de a încetini instalarea anumitor boli cronice. Este ideal de a realiza aceste activități cel puțin 30 minute zilnic, și de a crește volumul de muncă pentru menținerea intensității relative a exercițiului la un nivel care să permită ameliorarea și păstrarea beneficiilor asociate acestuia. De exemplu, pentru creșterea masei musculare, trebuie să se efectueze un efort fizic prin ridicarea repetată a unei greutăți egale cu 60% din valoarea greutății care poate fi ridicată fără repetare. La persoanele vârstnice, se recomandă practicarea exercițiilor de rezistență de cel puțin 2 ori pe săptămână. Menținerea unei forțe musculare bune reduce prevalența limitărilor funcționale, reprezentând, totodată, singura metodă de stopare și restaurare a **sarcopeniei**¹⁹.

¹⁸ Ibidem.

¹⁹ „Sarcopenia” reprezintă pierderea masei musculare ca urmare a procesului natural de îmbătrânire. Aceasta duce la pierderea forței fizice, menținerea dificilă a echilibrului și mers îngreunat.

Alte exerciții de interes pentru persoanele geriatrice²⁰ sunt exercițiile de balans /echilibru care ajută în prevenția căzăturilor și care mențin flexibilitatea și mobilitatea corpului, în special, a membrilor.

1.8 Cum îi convingem pe vârstnici să facă mișcare?

Odată cu înaintarea în vârstă, adoptarea unui stil de viață activ deține un parcurs dificil. Medicii specialiști le recomandă vârstnicilor să nu renunțe la mișcare și să depună o activitate fizică pentru o speranță mai mare de viață. În cele mai multe cazuri, după împlinirea vârstei de 60 de ani, starea de sănătate a oamenilor se agravează, declanșându-se tot felul de afecțiuni precum bolile cardiovasculare, diabetul sau osteoporoza. „Persoanele în vârstă trebuie ajutate să găsească un nou echilibru, practicarea uneia sau mai multor activități fizice fiind unul dintre mijloacele importante și foarte eficiente pentru a înfrunța această nouă etapă de viață”, spune dr. Aurelia Suci, secretar general al Federației Române „Activitatea fizică pentru Toți”.²¹

Medicul precizează, însă, că o primă condiție a unui antrenament bun este adaptarea și dozarea corectă a fiecărei activități în funcție de capacitatea proprie a practicantului și de modificările organismului survenite odată cu înaintarea în vârstă.

Din momentul în care corpul nostru începe să îmbătrânească, se instalează o scădere generală a capacității plămânilor de a respira, aflăm de la dr. Gheorghe Dumitru, medic primar în medicina sportivă și autorul cărții „Bătrânețea și activitatea fizică”.

²⁰ „Geriatric și gerontologie” este specialitatea medicală care are drept obiective asistența medicală din îngrijirea acută, cronică, preventivă, de recuperare și terminală a vârstnicilor, precum și studiul procesului de îmbătrânire.

²¹ Alexandra Malachi, 2019.

De asemenea, dr. Gheorghe Dumitru face următoarea afirmație: „Înaintarea în vârstă crește rigiditatea cutiei toracice și scade forța mușchilor respiratori. Asta explică de ce vârstnicii percep efortul fizic mai obositor și mai sufocant”.

Totodată, îmbătrânirea produce modificări semnificative și pe linia performanței musculare și a compoziției corporale. „La femei, în special, se produce o pierdere accelerată de substanță osoasă (...) Reducerea densității osoase și subțierea oaselor crește riscul apariției de fracturi”, menționează dr. Dumitru. Totodată, înaintarea în vârstă afectează și funcția cardiovasculară, auzul, vederea, capacitatea de comunicare și somnul. Nimeni nu este „prea bătrân“ pentru mișcare fizică. Unii vârstnici refuzând să parcurgă unele activități fizice, alegând drept scuză „vârsta înaintată”. În aceeași măsură, dr. Dumitru afirmă faptul că în realitate, sunt foarte puține situații în cadrul cărora se poate recomanda evitarea oricărui tip de efort. „Multă vreme era contraindicat orice fel de efort fizic la vârstnicii cu anumite boli cronice, însă ultimele cercetări în domeniu arată că dacă efortul este introdus și prestat sub control, acesta are efecte pozitive”. Chiar și cei cu insuficiență cardiacă congestivă și cu aritmii cardiace pot beneficia de anumite exerciții fizice.

Mai mult, s-a constatat că **exercițiul fizic împiedică sau amână și instalarea diabetului**. Exerciții fizice recomandate vârstnicilor, potrivit afirmațiilor dr. Gheorghe Dumitru, pentru persoanele cu anumite probleme de sănătate sunt indicate patru tipuri de activități fizice, **mai exact este vorba despre exercițiile și activitățile de rezistență, de forță, de echilibru și de suplețe**. Cele mai accesibile sunt eforturile de rezistență, precum mersul, joggingul, înotul sau pedalarea pe bicicletă, care optimizează performanțele inimii, plămânilor și a sistemului circulator. „Prin aceste mișcări este îmbunătățită și capacitatea de a urca și coborî scările, de a merge sau de a face piața”, afirmă specialistul. Cu toate acestea, intensitatea exercițiilor nu trebuie să fie mare de la început, ci efectuată treptat. De pildă, vârstnicii „nu trebuie să

accelereze respirația exagerat, ci trebuie să poată purta o conversație în timpul exercițiilor. Este necesar ca activitățile fizice să fie precedate de încălzire și urmate de mers liniștit (...)”, mai spune dr. Dumitru. Mai departe, exercițiile de forță contribuie la îmbunătățirea masei și a forței musculare, dar și la creșterea metabolismului, adică evitarea îngrășării.

Lucrul pentru forță se realizează prin semiflotări, flotări, genuflexiuni, abdominoflexiuni, ridicarea greutăților, exerciții cu benzi elastice sau lucrul la aparate speciale. „Trebuie lucrate toate grupele musculare mari, cel puțin de două ori pe săptămână, dar neapărat cu o zi de pauză între ședințele de forță. Este important să se evite suprasolicitările și să nu se ignore încălzirea înainte de ședința de forță”, explică medicul. Prin exercițiile de echilibru pot fi prevenite căzăturile și accidentările celor în vârstă, care pot provoca fracturi de șold sau alte accidente grave. În final, exercițiile de mobilitate și suplețe sunt necesare deoarece la vârstnici musculatura devine rigidă.

De aceea, după orice program de sport nu trebuie să lipsească întinderile (stretchingul). În final, pentru a încuraja persoanele în vârstă să înceapă să practice cu regularitate exercițiul fizic, trebuie să le amintim în permanență beneficiile pe care le vor obține, să le recomandăm exerciții care le plac și pe care le pot executa corect și în siguranță și să scoatem în evidență progresele pe care le fac cu ajutorul activității fizice.

Capitolul 2 Alimentația sănătoasă în cazul vârstnicilor

Figura nr. 3



Sursă: Internet.

Indiferent de vârsta pe care o avem, alimentația trebuie să ne ofere elementele nutritive de care organismul nostru are nevoie pentru a funcționa optim. Când suntem la vârsta a treia, cerințele unei alimentații adecvate sunt și mai delicate, ținând cont de restricțiile pe care posibilele afecțiuni de care suferim ni le impun, sau de modificările fiziologice care au loc odată cu îmbătrânirea.

Cum ar trebui să ne hrănim corect și cum să profităm de beneficiile alimentelor, chiar dacă am trecut de 65 de ani?

2.1 Impactul îmbătrânirii asupra alimentației

Pe măsură ce îmbătrânim corpul nostru se confruntă cu numeroase schimbări, care au un puternic impact asupra necesarului de substanțe nutritive, dar și a modului în care ne alimentăm, iar pe termen lung și asupra calității vieții noastre.

Iată care sunt principalele transformări fiziologice pe care trebuie să le avem în vedere²²:

În primul rând, sistemul digestiv nu mai are aceeași capacitate de a procesa alimentele, ceea ce înseamnă că unele substanțe nu vor mai fi absorbite adecvat (de exemplu vitaminele B6, B12 sau acidul folic).

Alterarea gustului și a mirosului poate fi un neajuns creat de îmbătrânire, cu un puternic efect asupra modului în care mâncăm. Degradarea acestor simțuri poate fi accentuată de diferite afecțiuni sau tratamente pe care le urmăm. Când nu mai simțim gustul sau mirosul mâncării, avem tendința să folosim mai multă sare sau condimente sau dimpotrivă, ne putem pierde interesul față de mâncare.

Totodată, **metabolismul are tendința de a încetini, mai ales dacă suntem sedentari sau dacă nu suntem persoane active.** Încetinirea metabolismului constă în faptul că organismul nu mai reușește să ardă la fel de multe calorii ca înainte, ceea ce poate duce la îngrășare. De asemenea, corpul folosește mai puțină energie, ceea ce înseamnă că are nevoie de mai puțină mâncare din care să o procure. Pentru a preîntâmpina depunerea grăsimilor și îngrășarea sunt recomandate consumul de alimente slabe din punct de vedere caloric și activitate fizică adaptată vârstei și stării de sănătate.

Pe măsură ce îmbătrânim este posibil ca organismul nostru să dezvolte intoleranțe la anumite alimente, care să se manifeste prin dureri și senzații de disconfort la nivelul sistemului digestiv (intoleranța la lactoză de exemplu). Este necesar să conștientizăm aceste neplăceri și să facem investigațiile medicale necesare pentru a depista o posibilă intoleranță cât mai din timp.

Modificarea poftei de mâncare se poate realiza în ambele sensuri la vârsta a treia. Pe de o parte, scăderea apetitului poate rezulta ca efect secundar al unor tratamente medicale sau poate fi cauzată de depresie. Pe de altă parte,

²² Centrul Rezidențial Amalia și Sef Rabin Dr. Moses Rosen, 2017.

tot depresia poate declanșa o nevoie exagerată de a mânca, acesta devenind un mecanism de a face față situației.²³

Odată cu vârsta și dantura noastră are de suferit, ceea ce poate pune probleme în alimentație. Pierderea dinților, cariile netratate la timp care se agravează și afecțiunile gingiilor pot face dificilă mestecarea alimentelor tari sau mestecarea incompletă a mâncării, favorizând astfel problemele digestive.

2.2 Consecințele alimentației asupra îmbătrânirii

„*Suntem ceea ce mâncăm*”, afirmă un proverb universal. Acest lucru este valabil inclusiv la vârsta a treia. Hrana și obiceiurile noastre alimentare se reflectă în modul în care ne simțim, arătăm și în starea noastră de sănătate. Chiar dacă impedimentele, pe care îmbătrânirea ni le pune în cale, par uneori dificile, o alimentație echilibrată și adaptată nevoilor noastre poate ajuta într-un mod semnificativ.

Alimentele slabe în calorii, însă bogate în substanțe nutritive sunt benefice în păstrarea unei greutate corporale optime, dar și pentru întărirea organismului și a sistemul imunitar împotriva bolilor și afecțiunilor specifice acestei vârste. Nu doar corpul are de câștigat în urma unei alimentații corecte, ci și creierul nostru, pentru că și el este hrănit cu substanțe nutritive. Ceea ce mâncăm ne poate ajuta să ne concentrăm mai bine, să avem o memorie mai bună, și mai mult decât atât, **să putem preveni boala Alzheimer.**²⁴

2.3 Cum ne hrănim sănătos la vârsta a treia?

Nu există „**diete-minune**” care să se potrivească tuturor și care să dea rezultate optime pentru toți, cu atât mai mult cu cât există numeroase controverse între ce este indicat și ce nu, între combinațiile alimentare care trebuie făcute și

²³ Ibidem.

²⁴ Ibidem.

elementele care trebuie introduse sau scoase din alimentație. Există însă câteva reguli de bază care trebuie urmărite pentru a ne asigura că îi oferim organismului nostru aportul nutritiv necesar pentru a face față vârstei.

De aceea dorim să vă prezentăm câteva dintre acestea:

Fructele și legumele sunt foarte importante pentru rolul lor anti-oxidant și pentru conținutul bogat în vitamine și fibre. Nutriționiștii recomandă consumul celor intens colorate, pentru că acestea ar avea un conținut mai ridicat de anti-oxidanți.

Consumul de apă este vital pe toată durata vieții, însă la vârsta a treia poate dispărea senzația de sete. Asta nu înseamnă însă că organismul nostru nu mai are nevoie de hidratare. Nici nu trebuie însă să așteptăm să ni se facă sete pentru a consuma lichide, spun specialiștii. Pe lângă apă, ceaiuri și sucuri naturale, lichidele le putem asimila și din fructe, legume și diferite tipuri de supe și ciorbe.

Consumul de sare excesiv poate fi dăunător, mai ales dacă se urmează un anumit tratament sau există unele afecțiuni unde sarea este contraindicată. Un consum prea mare de sare poate crește presiunea sangvină peste limita normală sau poate favoriza reținerea de apă în organism. Dacă urmăm un regim alimentar care restricționează consumul de sare, putem apela la alte metode de a da gust mâncării: adăugarea de suc de lămâie, aseasonarea cu anumite condimente sau ierburi aromatice.

Calciul este benefic pentru sistemul osos, dar în cazul vârstnicilor acesta este și mai important, având în vedere că forța și integritatea oaselor au de suferit pe măsură ce îmbătrânim. Consumul de alimente bogate în calciu ne poate ajuta să contracțăm aceste efecte negative. La vârsta a treia însă pielea își pierde din eficiență în sintetizarea vitaminei D, ceea ce uneori înseamnă necesitatea unui aport extra al acestei substanțe. Administrarea de suplimente alimentare de calciu ar trebuie să fie făcută la recomandarea unui medic, care ne cunoaște eventual și istoricul medical. (2)

Vitamina B12, pentru că nu mai poate fi absorbită adecvat de organism (stomacul produce mai puțin acid gastric, ceea ce îngreunează acest proces), trebuie să fie suplimentată în nutriție. Alimentele bogate în vitamina B12 sunt cele de origine animală, în principal produsele lactate și ouăle.

Obiceiurile alimentare

Cantitatea de mâncare consumată ar trebui să fie raportată la nivelul de activitate fizică pe care o desfășurăm. Cu cât suntem mai sedentari, cu atât aportul caloric ar trebui să fie mai scăzut, în caz contrar riscăm să ne îngrășăm. Atenție însă, reducerea caloriilor nu înseamnă și o scădere a elementelor nutritive din farfurie! În plus, ar trebui evitate acele „calorii goale”, adică băuturile sau alimentele puternic calorice, dar care nu oferă prea mulți nutrienți, cum e cazul alcoolului, prăjiturilor, chipsurilor etc.

Pentru a ne face o idee asupra necesarului de calorii în funcție de gradul de activitate fizică realizată, Institutul Național al îmbătrânirii din SUA recomandă următoarele proporții:

- la femei

aproximativ 1600 de calorii pentru cele care nu au o viață activă;

aproximativ 1800 de calorii pentru cele care au un stil de viață mediu activ;

aproximativ 2000-2200 de calorii pentru cele care au o activitate fizică intensă;

- la bărbați

aproximativ 2000 de calorii pentru cei care nu au o viață activă;

aproximativ 2200-2400 de calorii pentru cei care au un stil de viață mediu activ;

aproximativ 2400-2800 de calorii pentru cei care au o activitate fizică intensă.²⁵

Pentru că organismul nu mai are aceeași vigoare ca în tinerețe și sistemul imunitar luptă mai greu cu eventualele infecții, este foarte important ca alimentele pe care le consumăm să fie sigure: **să se încadreze în termenul de valabilitate, să cunoaștem pe cât posibil sursa de la care provin.**

Nu este recomandată sărirea peste mese, pentru că acest obicei accentuează încetinirea metabolismului. Specialiștii în nutriție au observat că atunci când se sare peste micul dejun, există tendința de a se consuma mai multă mâncare la celelalte mese decât în general (pentru a compensa) și se aleg alimente nu tocmai sănătoase pentru potolirea senzației de foame până la ora următoarei mese (ceva „de ronțait”).

Pe cât posibil este indicat să luăm masa în compania cuiva: a partenerului de viață, a copiilor, nepoților, prietenilor etc. Alimentația devine astfel nu doar un mod de a ne hrăni, dar și un prilej de a petrece timpul cu cei dragi, efectele benefice ale unei mese mergând astfel mai departe de rolul nutritiv.

2.4 Malnutriția și persoanele vârstnice

Malnutriția la această categorie de vârstă este un fenomen destul de frecvent, afectând în medie până la 50% din populația vârstnică, preponderent pe cei din spitale și instituții de îngrijire. Pentru că e atât de răspândită, malnutriția la vârsta a treia este un fenomen care a devenit de interes public.

Malnutriția reprezintă un dezechilibru nutrițional cauzat de excesul sau de lipsa unui nutrient din alimentația noastră.

De ce apare malnutriția? Pentru că în general nu suntem informați despre modul în care ar trebui să ne alimentăm adecvat, astfel încât să contracărăm deficiențele organismului care a îmbătrânit și care are acum nevoi

²⁵ Ibidem.

suplimentare. Toate aspectele prezentate până acum legate de îmbătrânire și de impactul pe care îl au asupra alimentației, pot favoriza apariția malnutriției, dacă nu sunt luate măsuri la timp pentru a le contracara.²⁶

Ce ar trebui să includă dieta seniorilor?²⁷

Figura nr. 4



Sursă: Internet.

Fructe

Fructele proaspete, consumate întregi, nu sub forma de sucuri, sunt ticsite cu vitamine, minerale și fibre, astfel că ar trebui să reprezinte o parte consistentă a meniului persoanelor la vârsta a treia, ideale fiind trei porții pe zi. O diversitate cât mai mare de fructe este de preferat, cu accentul pe consumul fructelor în sezon, respectiv al citricelor în anotimpul rece.

²⁶ Ibidem.

²⁷ Dana Saporan, 2015.

Legume

Consumul de legume este la fel de important ca acela de fructe. Accentul trebuie pus, și în cazul lor, pe varietate, coloritul cât mai divers indicând prezența unei palete largi de substanțe nutritive. Legumele cu frunze verzi (spanac, varza Kale, broccoli s.a.), pline de antioxidanți, sunt recomandate, la fel și legumele galbene și portocalii, cum sunt ardeii grași, dovleacul, morcovii. Și în acest caz, consumul a două-trei porții de legume (preferabil crude sau cât mai puțin procesate termic, în niciun caz prăjite) reprezintă ținta de atins.

Lactate

Menținerea sănătății sistemului osos este vitală odată cu înaintarea în vârstă, fiind bine cunoscut faptul că vârstnicii se confruntă adesea cu probleme, potențial grave, asociate fragilizării osoase. Aportul zilnic de calciu recomandat este de 1200-1500 mg și poate fi asigurat prin consumul de lactate (lapte, iaurt, brânzeturi), dar și de broccoli, tofu, migdale, varza Kale, stridii, scoici, creveți, sardine, somon. Trebuie spus, totodată, ca lactatele sunt și o sursă excelentă de vitamina D, necesară fixării calciului în oase – în absența ei, doar circa 10 până la 15% din calciul ajuns în organism este absorbit în oase.

Cereale integrale

Cerealele integrale sunt o sursă excelentă de carbohidrați complecși, o altă grupă de nutrienți vitală bunei funcționări a organismului. Între beneficiile lor se înscriu reglarea glicemiei și reducerea colesterolului „rău”, aportul de fibre asociat contribuind și la combaterea problemelor digestive (cu precădere, a constipației). Alte surse importante de carbohidrați complecși sunt leguminoasele (mazărea, fasolea, lintea, năutul), dar și fructele și legumele. Limitați consumul de cereale integrale și alte produse bogate în carbohidrați la aproximativ 200 g/zi pentru a evita surplusul caloric.

Carne

Cea mai importantă sursă de proteine, carnea, nu trebuie nici ea să lipsească din meniul zilnic al persoanelor vârstnice. Preferabil este consumul de pește (sursă și de grăsimi sănătoase), pui, curcan și alte cărnuri albe, în defavoarea celor roșii, căruia să i se asocieze cel de leguminoase, ouă și fructe în coaja, alte surse excelente de proteine de calitate. Cantitatea zilnică recomandată ar trebui să se situeze undeva între 1 și 5 g per kilogram corp, însă doar dacă nu va confrunțați cu boli renale ori diabet.

Recomandări suplimentare pe care le considerăm importante pentru persoanele vârstnice:

Acestor recomandări alimentare li se alătură și necesitatea de a consuma multă apă – **cel puțin doi litri pe zi** – cu atât mai mult cu cât senzația de sete se reduce considerabil odată cu înaintarea în vârstă. Amintiți-vă să beți apă la fiecare oră pentru a evita deshidratarea și problemele asociate (infecții de tract urinar, stări de confuzie etc.).

Capitolul 3 Problemele induse de lipsa activității fizice în rândul persoanelor vârstnice

Lipsa activității fizice poate duce la apariția diabetului la seniorii predispuși la această boală. Pe măsură ce îmbătrânim, exercițiul fizic devine din ce în ce mai important. De exemplu, activitatea aerobică și antrenamentul mușchilor îmbunătățesc sănătatea psihologică a vârstnicilor. Chiar și câteva minute de mișcare ușoară ajută la funcționarea mai bună a creierului.

În schimb, unele studii arată că **un stil de viață sedentar dăunează sănătății creierului și crește riscul de diabet și demență la vârstnici**, în timp ce altele arată că lipsa activității fizice pur și simplu accelerează procesul de îmbătrânire.

Figura nr. 5



Sursă: Internet.

Un nou studiu, derulat de cercetători canadieni, a analizat efectele a două săptămâni de inactivitate asupra persoanelor cu vârsta cuprinsă între 60 și 85 de ani diagnosticate cu prediabet. Experții au cerut participanților la studiu să reducă numărul zilnic de pași la mai puțin de 1.000 pe o perioadă de 2 săptămâni, timp în care activitatea fizică a acestora a fost monitorizată cu ajutorul pedometrelor și al altor dispozitive similare. De asemenea, au fost efectuate

analize de sânge și au fost monitorizate glicemiile celor intrați în studiu. Rezultatele au arătat că, la doar câteva zile de la începerea cercetării, masă musculară și rezistența au scăzut semnificativ. Persoanele cu prediabet au început să dezvolte rezistență la insulină (semne ale diabetului de tip 2). În plus, simpla reîntoarcere la un stil de viață activ pentru alte două săptămâni nu a fost suficientă pentru a combate efectele negative ale sedentarismului.

„Ne așteptam ca participanții la studiu să prezinte semne ale apariției diabetului, dar am fost surprinși să vedem că nu au revenit la starea de sănătate o dată cu reluarea activității fizice normale. Este clar că, pentru a-și recupera sănătatea metabolică și pentru a preveni astfel de recăderi ca urmare a inactivității, vârstnicii au nevoie de recuperare activă, modificări în dieta zilnică și, uneori, inclusiv medicamente”, au concluzionat autorii studiului.²⁸

Un alt exemplu interesant este evidențiat de implicațiile activității fizice asupra riscului de apariție și evoluție a deficitului cognitiv la vârstnic. Chestionarul „Easy-Care Standard 2010” introduce o evaluare standardizată a pacientului vârstnic²⁹. **Studiul și-a propus ca obiectiv principal existența unei influențe a activității fizice ușoare – moderate asupra funcției cognitive evaluată prin Mini Examinarea Statusului Mental (MMSE) și prin testul desenării ceasului (TDC) și asupra depresiei.** A avut loc un studiu clinic în cadrul căruia au fost introduși un număr de 223 subiecți cu vârsta ≥ 65 de ani. Subiecții incluși în studiu pe baza criteriilor de includere și excludere au fost subiecți care s-au internat în mod curent în INGG Ana Aslan pentru evaluare și tratament geriatric în perioada 2009 - 2012. Subiecții au mers în medie 60 de minute de trei ori pe săptămână (adică aproximativ 2 km de fiecare dată), cu

²⁸ Școala Pacienților - QUINN Media, Centrul Antidiabetic, 2018.

²⁹ UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE CRAIOVA ARIA MAJORĂ DE CERCETARE – DAM02 – DISCIPLINE MEDICALE ARIA SPECIFICĂ DE CERCETARE – DAsc01 – BALNEOFIZIOTERAPIE.

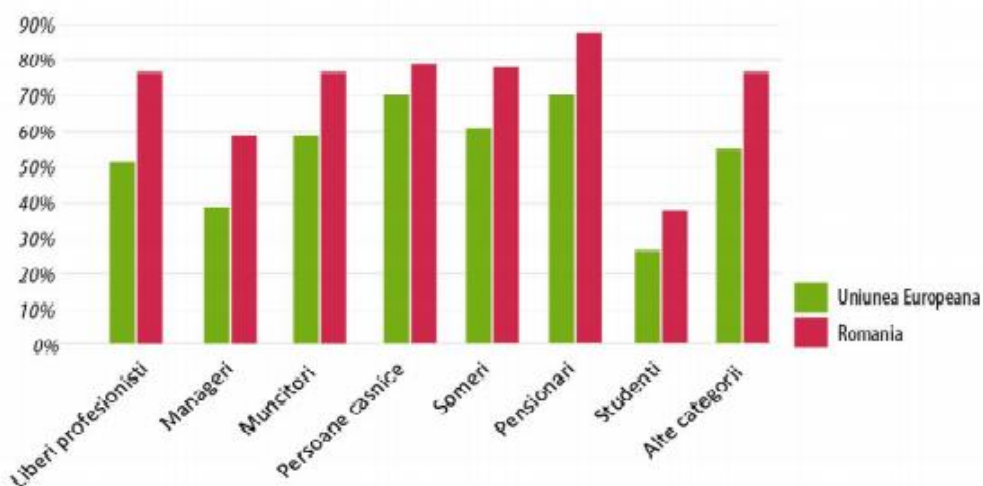
pauze scurte de maxim 3 minute (maxim 3 pauze). Loturile și subloturile de studiu au fost omogene din punct de vedere al nivelului de educație și au fost compatibile în ceea ce privește repartiția afectărilor urmărite.

Scorul MMSE s-a îmbunătățit semnificativ statistic la sublotul de subiecți activi versus sedentari pentru toți subiecții înrolați în studiu la ambele evaluări și la 6 luni și la 1 an. Același rezultat s-a observat și pentru lotul de pacienți cu funcție cognitivă normală și pentru cei cu tulburare cognitivă ușoară. **A fost demonstrat astfel, influența pozitivă a activității fizice ușoare-moderate asupra scorului obținut la testul MMSE la cele două categorii de subiecți.**

De asemenea, datele Eurobarometrului (martie 2014) indică faptul că în România, raportat la nivel european, lucrurile stau diferit:

Figura nr. 6

Studiu comparativ România UE privind nepracticarea sportului/activităților fizice de către diverse categorii socio-profesionale



Sursă: Eurobarometrului (martie 2014).

Activitatea fizică este, însă, perceput diferit, în funcție de raportarea persoanelor la acesta. Pentru copii și tineri mișcarea este asociată cu jocul, cu

integrarea socială, cu dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic și emoțional, cu însușirea de reguli și respectarea acestora.

Pentru adulți sportul și activitatea fizică reprezintă oportunitatea unui stil de viață sănătos și posibilitatea de a se relaxa, iar pentru vârstnici, pe lângă faptul că le îmbunătățește sănătatea, îi menține activi. Pentru toate categoriile socioprofesionale activitatea fizică trebuie să fie parte integrantă din stilul de viață având în vedere multiplele beneficii care decurg din practicarea activităților fizice.³⁰

³⁰ Strategia națională pentru sport, 2016-2032.

Capitolul 4 Concluzii și propuneri

Activitatea fizică deține o importanță majoră pentru absolut orice persoană, cu precădere pentru persoanele vârstnice prin simplul fapt că acesta contribuie la o stare de bine, de asemenea, se pot lega prietenii în timpul unei plimbări sau a demarării unor exerciții fizice în aer liber sau într-un loc special amenajat care ajută, de cele mai multe ori, la o diminuare a singurătății preponderentă în rândul vârstnicilor.

Încă din cele mai vechi timpuri, activitatea fizică se află într-o strânsă legătura cu sănătatea oricărei persoane. Vârsta a-III-a aduce cu sine eventuale slăbiciuni corporale, iar activitățile fizice, stilul de viață și alimentația trebuie să fie punctele cheie pentru o stare de bine.

Soluțiile pe care le considerăm a fi importante pentru o conștientizare a importanței practicării oricărei mișcări sau exercițiu fizic sunt următoarele:

- Punerea în practică a diferitelor seminarii cu privire la importanța activităților fizice pentru vârstnici;

- Lecții cu antrenori sportivi meniți să facă exerciții specializate cu persoanele vârstnice la nivel de județ /municipiu.

- Evidențierea unor sfaturi pentru un stil de viață sănătos;

- Prelegeri utile despre o alimentație sănătoasă pentru persoanele vârstnice. Sfaturi legate de diete personalizate evidențiate de către medici nutriționiști.

Pentru a-l convinge pe senior să facă mișcare, Promedica24³¹ recomandă:

-Crearea unui cadru armonios în care vârstnicul va face exercițiile fizice, dotat cu toate lucrurile necesare (echipamente și alte facilități);

-Antrenamentul să fie făcut în perioade ale zilei acceptabile tuturor participanților;

-Dacă se poate, este ideal ca vârstnicul să participe la activități de grup, în locații speciale;

-Deși programul de antrenament este destul de strict, activitățile pot varia (nu trebuie să fie mereu 20 flotări, 20 genuflexiuni, etc.);

-Recompensele funcționează mereu. Vârstnicul poate fi convins că dacă participă la o activitate sau dacă se ține de program, va putea face ceva ce îi place, va primi ceva sau va merge în vizită undeva.

În concluzie, este important ca persoana în vârstă să aibă un program de activitate fizică deoarece acesta îl va face mai activ și mai independent. În cazul pacienților imobilizați la pat, mișcarea va ajuta în menținerea unui psihic sănătos și va ajuta organismul să lupte mai bine cu afecțiunile.³²

³¹ Promedica24, 2018.

³² Ibidem.

- Bocicov, M. (2015) *Importanța activității fizice pentru o viață sănătoasă*. Online disponibil pe: <https://www.edusoft.ro/importanta-activității-fizice-pentru-o-viața-sanatoasă/> Accesat la data de 11.03.2021
- Costin, O. (2014) *What is the importance of elderly fitness?* Online disponibil pe: <http://www.wisegeek.com/what-is-the-importance-of-elderly-fitness.htm> Accesat la data de 20.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Healthy Eating After 50*. Online disponibil pe: http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/healthy_eating_after_50.pdf Accesat la data de 15.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Meeting Your Nutritional Needs as You Age*. Online disponibil pe: <http://www.everydayhealth.com/senior-health/understanding/diet-and-aging-gaining-a-nutritional-edge.aspx> Accesat la data de 11.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Healthy Lifestyle*. Online disponibil pe: <http://www.nia.nih.gov/health/publication/whats-your-plate/healthy-lifestyle> Accesat la data de 11.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Eating Well Over 50*. Online disponibil pe: http://www.helpguide.org/life/senior_nutrition.htm Accesat la data de 11.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Nutrition and the Elderly*. Online disponibil pe: http://www.sparkpeople.com/resource/nutrition_articles.asp?id=869 Accesat la data de 11.03.2021
- Costin, O. (2014) *Malnutrition în the Elderly: An Unrecognized Health Issue*. <http://rnjournal.com/journal-of-nursing/malnutrition-in-the-elderly-an-unrecognized-health-issue> Accesat la data de 11.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Make exercise a habit*. Online disponibil pe: <http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityhowtostayactive/makeexerciseahabit/01.html> Accesat la data de 13.02.2021

- Costin, O. (2014) *Safe sports activities for the elderly*,. Online disponibil pe: <http://www.livinghealthy360.com/index.php/safe-sports-activities-for-the-elderly-85039/> Accesat la data de 20.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Seniors and Exercise*. Online disponibil pe: <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00380> Accesat la data de 20.03.2021.
- Costin, O. (2014) *Staying Active As You Age*. Online disponibil pe: <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00103> Accesat la data de 12.02.2021.
- Costin, O., ROmedic (2014) *Sport la vârsta a treia?* Online disponibil pe: <https://www.romedic.ro/sport-la-varsta-a-treia-0P32682> Accesat la data de 15.03.2021.
- EGREPA, apud Costin, O. (2014) Online disponibil pe: <http://www.egrepa.org/> Accesat la data de 15.03.2021
- HelpGuide.org, apud Costin, O. (2014) *Exercise and fitness over 50*. Online disponibil pe: http://www.helpguide.org/life/senior_fitness_sports.html Accesat la data de 15.03.2021
- Malachi, A. (s.a.) *Cum îi convingem pe vârstnici să facă sport*. Online disponibil pe: <https://www.sursadesanatate.ro/cum-ii-convingem-pe-varstnici-sa-faca-sport> Accesat la data de 15.03.2021.
- Potthoff, S. (2019) *Activitatea fizică la vârsta adultă târzie. Cât este suficient?* Online disponibil pe: <https://practicalhealthpsychology.com/ro/2019/10/physical-activity-in-older-age-how-much-is-enough/> Accesat la data de 20.04.2021
- Promedica24 (2018) *Care este dieta alimentară a unei persoane în vârstă*. Online disponibil pe: <https://www.promedica24.ro/noutati/blog-care-este-dieta-alimentara-a-unei-persoane-in-varsta/> Accesat la data de 20.03.2021.

- Promedica24 (2018) *Particularități ale antrenamentului fizic la persoanele vârstnice*. Online disponibil pe: <https://www.promedica24.ro/noutati/blog-particularitati-ale-antrenamentului-fizic-la-persoanele-varstnice/> Accesat la data de 20.04.2021.
- Sandoiu, A. (2018) *Doar 2 săptămâni de inactivitate pot grăbi debutul diabetului la vârstnici*. Online disponibil pe: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322640.php> Accesat la data de 15.04.2021.
- Saporan, D. (2015) *Top 5 alimente care nu trebuie să lipsească din dieta la vârsta a treia*. Online disponibil pe: <https://www.farmaciata.ro/top-5-alimente-care-nu-trebuie-sa-lipseasca-din-dieta-la-varsta-a-treia/> Accesat la data de 25.03.2021.
- Scoala Pacienților - QUINN Media, Centrul Antidiabetic (2018) *Sedentarismul, bombă cu ceas pentru vârstnici*. Online disponibil pe: <https://www.centrulantidiabetic.scoalapacientilor.ro/sedentarismul-bomba-cu-ceas-pentru-varstnici/> Accesat la data de 03.04.2021.
- Strategia Nationala pentru Sport (2016-2032). Online disponibil pe: <http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/02/Strategia-nationala-pentru-SPORT-v2016-v2.pdf> Accesat la data de 02.04.2021.
- Universitatea de Medicina si Farmacie Craiova Aria Majora de Cercetare (2013) *IMPLICAȚIILE ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA RISCULUI DE APARIȚIE ȘI EVOLUȚIEI DEFICITULUI COGNITIV LA VÂRSTNIC*. Online disponibil pe: <http://www.umfcv.ro/files/i/m/Implicatiile%20activitatii%20fizice%20asupra%20riscului%20de%20aparitie%20si%20evolutiei%20deficitului%20cognitiv%20la%20varstnic.pdf> Accesat la data de 03.04.2021.