

## Kinesiologie

---

Fig. 6 – "Modelul explicativ al instalării disabilității la vârstnici

Figura de mai sus ilustrează un model explicativ al „parcursului” către disabilitate și dependență funcțională

În sinteză, în domeniul activităților de independență funcțională, există o cazuistică nelimitată și tot atâtea provocări pentru specialiștii care își desfășoară activitatea în acest cadru.

conținutul formativ al tinerei generații.

**4.6. Domeniul sănătății** este profund influențat de efectele exercitate prin practica exercițiilor fizice. Omul este în primul rând o ființă biologică, ale cărei componente structural-funcționale (aspect somatic, nivelul marilor funcții, rezerve energetice, resurse psihice) sunt în mod general și specific dependente de exersarea fizică sistematică. } Un potențial biologic crescut conduce la o stare optimă de sănătate, întreținută permanent prin efort fizic sistematic. În ultimele decenii s-a acreditat ideea conform căreia exersarea pentru îmbunătățirea fitness-ului este de fapt „exersarea pentru sănătate”, întrucât activitățile fizice-sportive constituie un stimul direct,

aproape exclusiv al dezvoltării morfo-funcționale, ca premisă a stării optime de sănătate. Absența acestor solicitări poate conduce la adaptări de tip involutiv, ale căror dimensiuni sunt greu de anticipat.]

[O solicitare adecvată din punct de vedere cantitativ și calitativ, atât în educația fizică, cât și în antrenament, activități de loisir sau în kinetoterapie, conduce la modificări semnificative: tonifierea musculaturii, creșterea volumului sistolic și respirator, scăderea frecvenței cardiace în repaus și efort, atitudine corporală corectă, îmbunătățirea calității proceselor de reglare neuro-musculară.] În plus, vârsta, factorul ereditar, fumatul, hipertensiunea arterială, diabetul, nivelul colesterolului, excesul caloric, sindromul hipokinetic, reprezintă factori semnificativi de risc, care trebuie contracarați printr-o strategie complexă. Dintre aceștia, fumatul, hipertensiunea și substimularea motrică sunt cei mai importanți, iar anihilarea acestora scade cu aproximativ 80% riscul producerii unui accident cardio-vascular.