

Deprinderile specifice ramurilor de sport formează cea mai consistentă clasă de mișcări însușite pe parcursul perioadei școlare, motiv pentru care unii autori utilizează sintagma educație fizică și sportivă (A. Hebrard, 1986).

4.2. Sfera independenței funcționale

+ Această sferă include toate acțiunile care privesc deplasarea independentă, deprinderile casnice, de igienă personală, de procurare a alimentelor și de hrănire, de deplasare cu mijloacele de transport etc. Cu alte cuvinte, toate activitățile care conferă fiecărui individ independența funcțională și autonomie în activitățile casnice, profesionale, sociale, sportive etc. +

Ce s-ar întâmpla dacă subiectul ar fi incapabil să realizeze singur aceste rutine zilnice și dacă existența sa ar depinde de ajutorul celor din jur? Răspunsul la această întrebare îl pot da specialiștii în kinetoterapie și în terapie ocupațională, ale căror responsabilități vizează ameliorarea condiției subiecților cu afecțiuni sau cu traumatisme, care au pierdut (temporar sau definitiv, parțial sau total) capacitatea de mișcare și astfel, posibilitatea de a realiza independent sarcinile zilnice. Acești profesioniști îi vor asista în (re)învățarea acestor deprinderi uzuale, în așa fel încât demnitatea personală și respectul de sine al subiecților să nu fie afectate. Acestora le sunt adresate servicii specifice de îngrijire, prin care le sunt maximizate deprinderile și abilitățile pe care aceștia încă le posedă. În esență, acestora li se asigură:

- † evaluări ale deprinderilor funcționale și reînsoșirea acestora, dacă este necesar;
- † programe speciale pentru îmbunătățirea capacității de a executa mișcările de bază, în mod independent;
- † evaluări tehnice ale condițiilor de viață și profesionale, cu realizarea unor modificări, ajustări ale mobilierului, căilor de acces, în scopul ușurării adaptării și al utilizării la maximum a funcțiilor restante;
- † recomandări privind utilizarea echipamentelor adaptate și training specific pentru acomodarea cu acestea;
- † instructaje pentru membrii familiei.

† În acest context, prezentăm mai jos deprinderile funcționale, sub forma comportamentelor-țintă, care se regăsesc în structura activităților zilnice care fac obiectul proceselor de (re)învățare, recuperare, corectare și integrare în structuri operaționale.⁴ †

Tip de deprinderi	Exemple
Locomoție	Mers, deplasare în căruciorul cu roțile, urcarea scărilor
Transport	Conducere auto, utilizarea mijloacelor de transport în comun

⁴ L.Kirby. Impairment, disability and handicap. În Rehabilitation medicine – Principles and practice. 1998.

Transfer	Schimbări de poziție în clinostatism, transfer din pat în cărucior și invers, ridicare și așezare în cărucior
Deprinderi de igienă personală și de autoservire	Spălare, bărbierire, îmbrăcarea-dezbrăcarea, legarea șireturilor, punerea și scoaterea ortezei sau protezei
Deprinderi de alimentare	Utilizarea tacămurilor și a veselei, ingestia alimentelor, lichidelor și a medicației
Deprinderi de control al mediului	Aprinderea-stingerea luminii, fixarea temperaturii, utilizarea radioului, televizorului
Deprinderi de comunicare	Vorbire, scriere, utilizarea telefonului, a computerului
Deprinderi asociate exercițiilor fizice	Deprinderi motrice din ramurile de sport, de orientare în natură, de igienă a echipamentului
Deprinderi casnice	Curățenie, cumpărături, pregătirea mesei
Deprinderi profesionale	Specifice fiecărei profesii

O altă ipostază a limitărilor fizice și funcționale aparține persoanelor de vârstă a treia, care reprezintă un important procent din populația unei țări. Alături de *independența funcțională*, autori ca W. Spirduso, K. Francis, P.MacRae (2005), introduc și alți termeni, cu ajutorul cărora realizează o *scală cu cinci nivele, pentru activismul fizic* la această categorie de vârstă.

Elita sportivă

Competiție
sportivă

În formă

Efort
moderat

Independent
funcțional

Efort foarte
ușor

Fragil fizic

Treburi
casnice
ușoare

Dependent
funcțional

Incapabil
de sarcini
ușoare

Disabilitate

Fig. 5 – Scala activismului fizic la vârstnici
Diferitele modele predictive accentuează rolul
activităților fizice în prevenirea proceselor degenerative.

