Deprinderile specifice ramurilor de sport formează cea mai consistentă clasă de mişcări însuşite pe parcursul perioadei şcolare, 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 specialiştii în kinetoterapie și în terapie responsabilități vizează ocupatională, căror ale ameliorarea condiției subiecților cu afecțiuni traumatisme, care au pierdut (temporar sau definitiv, parțial sau total) capacitatea de mișcare și astfel, posibilitatea de a realiza independent sarcinile zilnice. Aceşti profesionişti îi vor asista în (re)învățarea acestor deprinderi uzuale, în aşa 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:

1 &

pe

intă

este noi

tere

atia

: să

tării

esc

se

de

de

Şİ

- evaluări ale deprinderilor functionale și reînsusirea acestora, dacă este necesar;
- programe speciale pentru îmbunătătirea capacitătii de a executa miscările de bază, în mod independent:
- evaluări tehnice ale condițiilor de viată și profesionale, cu realizarea unor modificări, ajustări ale mobilierului, căilor de acces, în scopul usurării adaptării și al utilizării la maximum a funcțiilor restante:
- recomandări privind utilizarea echipamentelor adaptate si training specific pentru acomodarea cu acestea:
- instructaje pentru membrii familiei.

+În acest context, prezentăm mai jos deprinderile functionale, sub forma comportamentelor-tintă, 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 rotile, urcarea scărilor
Transport	Conducere auto, utilizarea mijloacelor de transport în comun

L.Kirby, Impairment, disability and handicap. In 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, îmbrăcare- dezbrăcare, legarea șireturilor, punerea și scoaterea ortezei sau protezei
Deprinderi de alimentare	Utilizarea tacâmurilor 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, cumpăraturi, pregătirea mesei
Deprinderi profesionale	Specifice fiecărei profesii

O altă ipostază a limitărilor fizice și functionale apartine persoanelor de vârsta a treia, care reprezintă un important procent din populatia unei tări. Alături de independenta functională, 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.

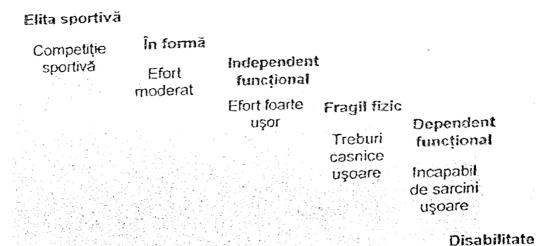


Fig. 5 – Scala activismului fizic la vârstnici
Diferitele modele predictive accentuează rolul
activităților fizice în prevenirea proceselor degenerative.

