

FITNESS PENTRU SĂNĂTATE

Obiective: să înțelegeți și să aplicați modalitatea de determinare a parametrilor somatici și calcularea indicelui de masă corporală (IMC);

Problematica abordată:

Componenta formativă a educației fizice, care induce o stare de bine, creșterea calității vieții, educația pentru fitness.

Toate caracteristicile fitness-ului fizic sunt în interdependență cu nivelul stării de sănătate, cu forma fizică și se pot îmbunătăți la orice persoană, chiar dacă aceasta nu are aptitudini sportive.

Fitness-ul fizic reprezintă capacitatea de a susține activități zilnice cu vigoare și calm, fără a obosi, cu suficientă energie pentru muncă, activități de agrement sau de urgență.

Fitness-ul fizic înseamnă a fi în formă și se referă la cele patru componente:

- fitness-ul greutății corporale;
- fitness-ul cardio-respirator;
- fitness-ul forței și rezistenței musculare;
- fitness-ul mobilității;

FITNESSUL GREUTĂȚII CORPORALE

Fitnessul greutății corporale se referă la măsura raportului dintre masa activă și țesut gras din corpul uman. Astfel compoziția corporală este o componentă a fitnessului pentru sănătate.

Structura corpului este un criteriu de apreciat în evaluarea tipului somatic al omului, a stării de sănătate, constituindu-se într-un nou parametru al capacităților funcționale ale organismului.

Evaluarea compoziției corporale este foarte importantă în procesul de ameliorare a sănătății fizice, scopul principal în acest proces fiind menținerea greutății și a cantității de grăsime corporală cu ajutorul exercițiilor fizice practicate în mod sistematic și însoțite de o dietă regulată.

Indicii somatici investigați sunt: înălțimea, greutatea, perimetrul abdominal (talie).

Primul pas pentru determinarea greutății normale este aprecierea IMC.

- valoarea acestuia, cuprinsă între **19-24**, sunteți **normoponderal**;
- dacă se situează între **25-29**: sunteți **supraponderal**;
- dacă aveți o valoare mai mare sau egală cu **30** sunteți considerat **obez**;
- peste această ultimă valoare apar tendințe periculoase ce pot duce spre categoria **obezitate morbidă**.

Circumferința abdomenului este a doua dimensiune ca importantă după IMC. Ea indică unde este localizată cea mai mare parte a grăsimilor corpului. Valori de peste **102 centimetri** la bărbați și respectiv **88 centimetri** la femei, au semnificația unui risc crescut pentru alterarea stării de sănătate (risc ridicat pentru aparatul cardiovascular).

Body Mass Index (indicele de masă corporală IMC) se calculează după formula:

$$\text{BMI} = \frac{G \text{ (kg)}}{H^2 \text{ (m)}}, \text{ unde } G = \text{masa corporală și } H = \text{înălțimea.}$$

Exemplu: un individ cu înălțimea 1,75 m și o greutate de 70 kg, rezultatul IMC-ului său este de **22,87**.
Adică $70 \text{ kg} : 3,06$ rezultat din ridicarea la pătrat $1,75 \times 1,75 = 3,06$

Tema 1: (răspunsurile corecte reprezintă parte din prezențele voastre!)

Răspunsurile cu valori determinate greșit vor trebui refăcute ptr a fi validate!

Prof. dr. Remus Dumitrescu