

Efortul fizic la vârstnici

Nikolaos Mavritsakis¹, George Freundlich², Traian Bocu³

¹*Doctorand U.M.F. „Iuliu Hațieganu”*

²*Bingham Memorial Hospital, Matheson, Canada*

³*U.M.F. „Iuliu-Hațieganu” Cluj-Napoca*

Rezumat

Înaintarea în vârstă este asociată cu declinul sistemelor funcționale și consecințe nefavorabile asupra capacității de efort. Factorii principali limitativi ai mișcării sunt cei determinați de modificările aparatului locomotor odată cu înaintarea în vârstă: modificări osoase, articulare (la nivelul cartilajelor, ligamentelor și tendoanelor) și musculare. Sedentarismul duce la apariția sindromului de decondiționare al bătrânilor.

Beneficiile directe ale exercițiului fizic sunt foarte numeroase și includ: îmbunătățirea funcțiilor fiziologice, psihice și sociale, îmbunătățirea abilității funcționale, prevenirea și tratamentul unor maladii, prevenirea accidentelor prin cădere și a leziunilor legate de acestea, reducerea mortalității în general și a incidenței iatrogeniilor. Cele mai comune riscuri ale exercițiului fizic la vârstnici sunt reprezentate de leziuni osteo-musculare (întinderi ligamentare și musculare).

Evaluarea printr-un interviu sau printr-un chestionar este recomandată la toți pacienții vârstnici în vederea începerii unui program de exerciții adecvat. Indicatorul optim pentru aprecierea capacității aerobe de efort fizic a organismului vârstnic este consumul maxim de oxigen (VO_2 max).

Recomandările privind tipul de exerciții fizice includ exerciții de duranță, exerciții de întărire a forței musculare, exerciții de antrenament pentru îmbunătățirea echilibrului și exerciții de flexibilitate.

Cuvinte cheie: vârstnici, efort fizic, beneficii, riscuri, teste de efort.