

# **Metode și particularități de evaluare și aplicare privind kinetoprofilaxia în cadrul curei balneare**

**Rodica Scarlet, Consuela Brăilescu, Adriana Sarah Nica**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București, Catedra de Recuperare Medicală*

## **Rezumat**

Societatea modernă industrializată și tehnologizarea proceselor de muncă reprezintă provocări zilnice pentru omul secolului XXI, ducând la restrângerea activității fizice, dietă necorespunzătoare și poziție șezândă prelungită la birou, favorizând apariția obezității și a așa-numitului sindrom de decondiționare sau sindrom hipokinetice, cu implicații disfuncționale importante în timp, mai ales datorită afectării populației adulte tinere și profesional active. Studii științifice au demonstrat rolul mișcării fizice sistematice în dezvoltarea și menținerea unor parametri fiziologici în limite funcționale normale. Tocmai de aceea, în cadrul curelor profilactice active, pe lângă factorii naturali oferiți de stațiunile balneare, kinetoprofilaxia ocupă un rol deosebit de important indiferent de modul de aplicare.

Lucrarea își propune să prezinte avantajele, obiectivele și metodologia kinetoprofilaxiei din cadrul curelor balneare active, cu punctarea particularităților legate de categoria de vârstă și de nivelul funcțional individual de plecare.

Kinetoprofilaxia, văzută ca activitate fizică și sportivă, practică supravegheată, adaptată, progresiv și sistematic, își găsește rolul în cadrul curei balneare active, alături de factorii naturali de mediu, ca agent terapeutic important pentru evitarea decondiționării la efort, promovarea stării de sănătate, creșterea perioadei active de viață și prevenirea unor boli caracteristice societății contemporane.

**Cuvinte cheie: kinetoprofilaxie; cură balneară; sindrom de decondiționare**