

Stiluri de viață pro-longevitate. Importanța activității fizice și sportului

Dan Riga¹, Sorin Riga¹, Liana Moș², Daniela Motoc², Francisc Schneider²

¹ *Departamentul de profilaxie și cercetare a stresului, Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Al. Obregia”, București*

² *Universitatea de Vest „Vasile Goldiș”, Arad*

Rezumat

Lucrarea este o pledoarie documentată, istorică și științifică pentru civilizația palestrică, pentru sanogeneză și profilaxie prin palestrică, aprofundată în registru bio-psiho-social.

Sănătatea și boala sunt analizate prin percepția umană a stării de sănătate, trecerea de la sănătate la boală și obținerea/menținerea sănătății. Principiile de viață pro-sanogenetice și pro-longevitate cuprind necesitatea alegerii opțiunilor bune, dublată de înlocuirea alegerilor greșite cu cele corecte.

Importanța educației, activității fizice și sportului este relevată prin necesitatea mișcării în ontogeneza umană și prin dimensiunea sa istorică - universală (în spațiu și timp): antichitatea chineză, greacă și romană, perioada modernă și epoca contemporană. Faptul cel mai important și obiectiv este că civilizația palestrică este reconfirmată ca necesitate medico-socială și ca strategie de sănătate-longevitate prin cercetarea științifică avansată, în trinomul bio-psiho-social.

Cuvinte cheie: educație → cultură: fizică, mișcare, sport; sanogeneză → sănătate (obținere, menținere, construcție); anti-îmbătrânire, pro-longevitate → longevitate sănătoasă; istoria palestricii → civilizația palestrică.