

Metodologia exercițiului fizic la vârstnici

Elena Gheorghina Butariu ¹, Lavinia Noveanu ², Minodora Andor ², Stelian Butariu ¹, Georgeta Mihalaș ²

¹ *Cabinetul Medical Physiodynamic – Fizioterapie și Recuperare Medicală, Băile Calacea, Carani, jud. Timiș*

² *Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara*

Rezumat

Îmbătrânirea antrenează o serie de modificări morfologice și funcționale ale organismului, cu repercusiuni importante asupra stării de sănătate și calității vieții. În cazul vârstnicilor (65-75 ani), practicarea exercițiului fizic asigură creșterea capacității funcționale, previne osteoporoza, bolile cardiovasculare, diabetul, obezitatea și depresia, ameliorează echilibrul și coordonarea neuromusculară. Programul de exerciții fizice la vârstnic trebuie început cât mai precoce, înainte de instalarea decon condiționării fizice. Acesta presupune evaluarea inițială a statusului clinico – funcțional, prin teste de efort și apoi stabilirea combinațiilor adecvate de exerciții pentru creșterea rezistenței (anduranței) și forței musculare, pentru refacerea echilibrului și a mobilității articulare. Se recomandă, în medie, 3 ședințe de exerciții fizice pe săptămână, la un nivel moderat de intensitate (frecvență cardiacă 60-70% din frecvența maximă sau cotație 11-13 pe scara Borg de percepție a efortului fizic), cu o durată a efortului de 20-30 minute/ședință sau 10 minute de 3 ori/zi.

Cuvinte cheie: vârstnic, exercițiu fizic, capacitate funcțională