

# Considerații privind compoziția corporală a adolescenților cu dizabilitate mintală

Valeria Bălan<sup>1</sup>, Monica Stănescu<sup>1</sup>, Ana Carmen Băisan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Academia Națională de Educație Fizică și Sport București

<sup>2</sup>Școala Specială nr. 5 București

## Rezumat

*Premize.* Unele din principalele probleme ale zilelor noastre sunt reprezentate de identificare și implementarea celor mai adecvate metode de păstrare a greutateii corporale optime. Inspirată de realitatea medicală, menținerea greutateii optime a dat naștere la o multitudine de regimuri, de remedii care se dovedesc ineficiente dacă nu sunt însoțite și de practicarea unui efort fizic corect dozat, kinetoterapie etc.

*Obiective.* Studiul are ca scop compararea compoziției corporale (țesutul adipos și indicele de masă corporală) a trei categorii de adolescenți pentru a se observa dacă efortul solicitat de activitățile motrice practicate influențează acești indicatori. Pentru realizarea studiului s-a măsurat țesutul subcutanat, greutatea și înălțimea a 120 de adolescenți (40 elevi cu dizabilitate mintală, 40 sportivi înotători și 40 adolescenți, elevi ai unui liceu teoretic). Pentru a interpreta datele recoltate s-a utilizat metoda Parîșcova și indicele de masă corporală.

*Metode.* Pentru evaluarea țesutului adipos a fost utilizată metoda Parîșcova. Această metodă permite măsurarea plicilor subcutanate cu ajutorul adipocentrimentului. Au fost măsurate 5 plici aceleași pentru fete, cât și pentru băieți.

Pentru a afla indicele de masă corporală s-a utilizat formula de calcul a IMC. Pentru fiecare categorie de valori s-a calculat și media aritmetică pentru a scoate în evidență compoziția corporală (țesutul adipos și indicele de masă corporală), a o putea încadra în valorile prezentate și a o putea interpreta. Datele obținute au fost prelucrate statistic (s-a utilizat programul SPSS, testul t Student) și interpretate grafic.

*Rezultate.* Diferențe semnificative între procentul de țesut adipos al adolescenților cu dizabilități vis a vis de componenții celorlalte două loturi. În ceea ce privește indicele de masă corporală s-a constatat că valoarea medie a fetelor cu dizabilități se încadrează la categoria supraponderal, în timp ce media sportivelor și a nesportivelor în categoria normal. La băieții, cei cu dizabilități se încadrează în aceeași categorie cu sportivii și nesportivii, numai că ei se plasează spre limita superioară, în timp ce celelalte două loturi spre cea inferioară.

*Concluzii.* La vârstele analizate, fetele prezintă un procent mai mare de țesut adipos decât băieții. Chiar dacă diferențele nu sunt semnificative la nivelul eşantioanelor studiate, tendința de creștere a țesutului adipos trebuie avută în vedere la persoanele de gen feminin. Cu sau fără dizabilități mintale, toți tinerii trebuie să-și mențină un nivel optim al compoziției corporale.

**Cuvinte cheie:** compoziție corporală, adolescenți cu dizabilitate mintală, sportivi și nesportivi.