EVALUAREA INDICILOR MASEI CORPORALE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DE DIFERITĂ VÂRSTĂ ȘI SEX

EVALUATION OF BODY MASS INDICES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF DIFFERENT AGE AND SEX

CZU: 796.071.43:613.1:796.012.6 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.122**

Raisa MOROȘAN
ORCID: 0000-0003-0618-5360
E-mail: morosan.raisa@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Ion MOROȘAN
ORCID: 0000-0002-2151 -1809
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The paper addresses aspects related to the physical health of physical education teachers of different ages and genders. It mentions the risk factors for their health and the need for a responsible attitude of teachers towards their own health. Research objectives: establishing individual values of body mass and height of physical education teachers; determining BMI and evaluating the result in relation to existing standards; developing conclusions and hygienic recommendations. Research methods: determining body height with a thalimeter, determining body mass with a medical scale. 60 people, physical education teachers, were involved in the research. from the Resource Center for Continuing Education, IEFS, USM. It was established that physical education teachers have normal BMI indices up to the age of 31, after which the share of overweight people is constantly increasing. The share of obese female teachers is about 33% in all age groups, except for the 25-30 age group. Physical education teachers face the problems of overweight and obesity starting from the age of 41-50. These results indicate the need to change the lifestyle and diet of physical education teachers, both men and women, and to systematically monitor BMI in order to maintain body mass stability and preserve individual health.*

Keywords: *body mass index, physical education teachers, physical health.*

INTRODUCERE

Datele statistice atestă situaţii îngrijorătoare în care profesorii raportează o stare de sănătate fizică şi mintală proastă, ca rezultat al activităţii profesionale. În același timp, starea de sănătate a cadrelor didactice influențează direct calitatea predării lecțiilor în școală [7, 8]. În acest context, cea mai importantă modalitate a acestora de a-și păstra

sănătatea este concentrarea personală a profesorilor înșiși pe consolidarea propriei sănătăți și formarea unei atitudini responsabile față de aceasta. Suntem încrezători că un profesor conștient de necesitatea unor activități specifice pentru conservarea și consolidarea propriei sănătăți va putea promova eficient dezvoltarea fizică și mentală normală a tinerei generații [9].

Profesorii de educație fizică petrec zilnic în aer liber circa 8-10 ore. Această categorie de specialiști este supusă acțiunii sistematice a factorilor meteorologici, chimici şi bacteriologici din atmosferă, care doar în anumite limite pot avea o acţiune favorabilă asupra corpului, deseori fiind periculoşi pentru sănătate [4]. Starea de sănătate a profesorilor poate fi influențată de diferiți factori de risc, printre care: poluarea mediului ambiant, stresul, alimentația nerațională, sedentarismul [3, 5, 6]. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) afirmă că adulții care fac mișcare în mod regulat, cel puțin 30 de minute zilnic, își reduc riscul de apariție a unor maladii, care afectează grav organismul, precum: bolile de inima coronariene, accidentul vascular cerebral, diabetul, cancerului. Potrivit acestora, sedentarismul reprezinta al patrulea factor de risc pentru 6% dintre adulți. Rezultatele mai multor studii raportează niveluri ridicate al stresului profesional: - 41% din cadrele didactice în Australia; profesorii sunt mai stresaţi decât reprezentanţii oricărei altei profesii [7].

Se preconizează că până în anul 2050 circa 50% din populația matură și 1/3 dintre copii vor suferi de supraponderalitate și obezitate. Având în vedere faptul că starea de sănătate a individului se formează sub acțiunea combinată și complexă a factorilor mediului interni și a celui extern, ne-am propus să analizăm starea de sănătate fizică a profesorilor de educație fizică, care sunt mai activi din punct de vedere motric în raport cu alte contingente de populație, dar în același timp sunt supuși acelorași factori de risc, ca și majoritatea populației din Republica Moldova.

Scopul lucrării: determinarea și evaluarea indicelui masei corporale (IMC) a profesorilor de educație fizică - ca indicator al stării de sănătate fizică a acestora.

Obiective:

1. Stabilirea valorilor individuale ale masei și taliei corporale a profesorilor de educație fizică, supus investigației, resultatele fiind incluse într-o fișă individuală.
2. Determinarea IMC și evaluarea rezultatului în raport cu normativele existente.
3. Elaborarea concluziilor și recomandărilor igienice.

METODE DE CERCETARE

Talia corporală s-a determinat cu taliometrul.

Masa corporală s-a stabilit cu cântarul medicinal.

În cercetare au fost implicate 60 de persoane, profesori de educație fizică de la Centrul de Resurse pentru Formare Continuă, IEFS, USM.

Indicele masei corporale (IMC) fost calculat după formula [2]:

IMC = m (kg) : h (m)²

unde: m – masa corporală; h – talia corporală.

*Evaluarea rezultatelor***:**

- Normalitate - 18,9 – 24,9
- Supraponderalitate – 25,0- 29,9
- Obezitate gr. I – 30, 0 – 34,9
- Obezitate gr. II – 35 ,0- 39,9
- Obezitate gr. II – peste 40

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analizând rezultatele obținute am stabilit că în structura contingentului feminin 31% dintre profesoare dispun de valori normale ale IMC-ului, 39% sunt clasificate ca *supraponderale*, iar 30% au *obezitate* de gradele I și II. (Figura 1). Rezultatele în cauză sunt nesatisfăcătoare, din care considerent am efectuat repartizarea persoanelor pe categorie de vârstă, astfel apreciind rolul acestui factor în predispunerea spre supraponderalitate ori obezitate.

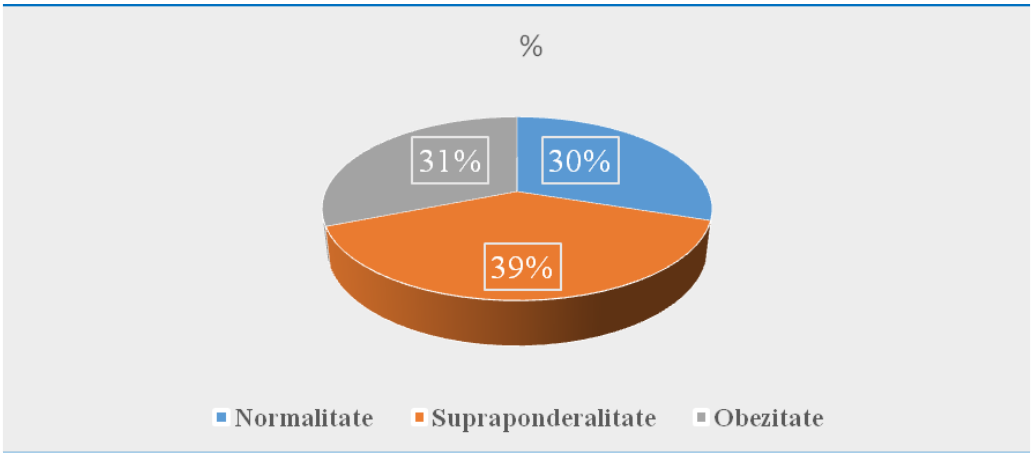


Figura 1. Structura contingentului de profesoare în dependență de valoarea IMC-ului, (%)

Am stabilit că în categoria de vârstă 25-30 ani nu se atestă persoane supraponderale și nici obeze; la 31-40 ani cota doamnelor supraponderale constituia 17%, iar pe măsura înaintării în vârstă - cota lor creștea, fiind de 50% la vârsta de 41-50 de ani și de 65% la etapa de 51-60 de ani (Figura 2).

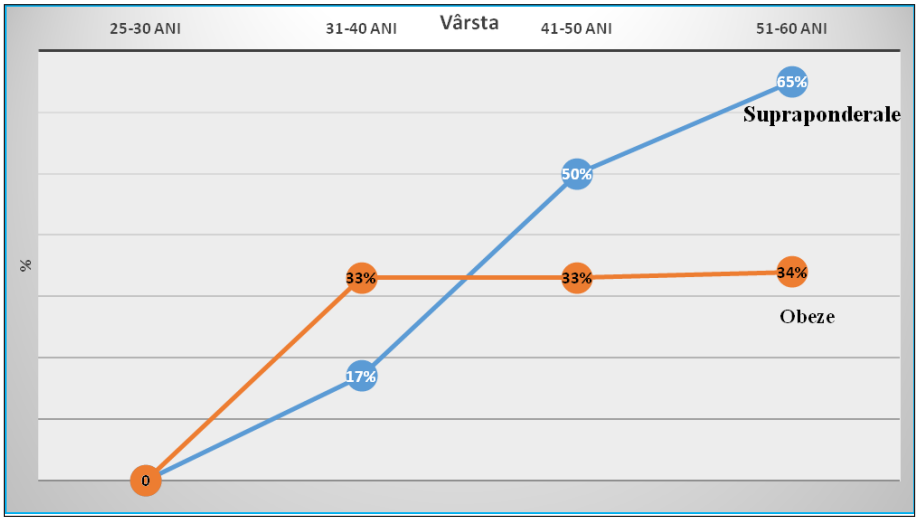


Figura 2. Cota (%) profesoarelor supraponderale și obeze în dependență de vârstă

Simptomele asociate cu supraponderabilitatea includ oboseala, dificultățile în efectuarea activitatilor zilnice, probleme de concentrare și disconfort în relațiile sociale.

Începând cu vârsta de 31-40 ani și finalizând cu cea de 51-60 de ani cota profesoarelor ce suferă de obezitate este de circa 33-34% din totalul persoanelor cercetate, ceea ce denotă, în opinia noastră, că la etapa de vârstă 31-40 de ani, în organismul feminin se produc modificări ale metabolismului general, specifice îmbătrânirii corpului, care conduc la creșterea masei corporale, în actualele condiții de existență și se manifestă sub formă de obezitate. Un studiu recent a sugerat că primele semne interne ale declinului pot apărea începând cu vârsta de 34 de ani [1].

La cadrele didactice de sex masculin, la profesorii de educație fizică, problemele legate de creșterea IMC se observă de la vârsta de 41-50 ani, 95% dintre ei clasându-se în categoria

”supraponderali”, iar restul – 5%, în cea de ”obezi”. Aceasta ar însemna că schimbări mai evidente în starea de sănătate fizică a bărbaților – profesori de educație fizică se manifestă mai tardiv în raport cu doamnele, dar cota persoanelor supraponderale este de 1,9 ori mult mai mare ca la ele. Aceste rezultate denotă necesitatea acordării unei atenții sporite respectării modului sănătos de viață, îndeosebi respectării principiilor alimentației raționale (respectarea regimului alimentar, a echilibrului nutritiv și energetic al alimentației) și activității fizice sistematice [5, 6].

CONCLUZII

1. IMC este un indicator valoros al stării de sănătate fizică umană, care permite depistarea stărilor de supraponderalitate și obezitate a individului.

2. Profesoarele de educație fizică dispun de indici normali ai IMC-ului până la vărsta de 31 ani, după ce cota persoanelor supraponderale este în continuă creștere.
3. Cota profesoarelor obeze constituie circa 33% în toate categoriile de vârstă, cu excepția celei de 25-30 de ani.
4. Profesorii de educație fizică se confruntă cu problemele supraponderalității și obezității începând cu vârsta de 41-50 ani.
5. Aceste rezultate indică necesitatea schimbării stilului de viață și a alimentației profesorilor de educației fizică, bărbați și femei, monitorizarea sistematică a IMC-ului în vederea menținerii stabilității masei corporale și păstrării sănătății individuale.

REFERINȚE:

1. Ce se întâmplă în corp începând cu 34 de ani și când începe bătrânețea. Disponibil: https://stiri.md/article/international/ce-se-intampla-in-corp-incepand-cu-34-de-ani-si-cand-incepe-batranetea/ Accesat: 14.06.25
2. DUPOY, E., COȘCIUG, L. Bazele nutriției în cifre și calcule. Chișinău: UTM, 2011. 112 p.
3. MOROȘAN, R., DELIPOVICI, I., MOROȘAN, I. Stresul – factor de risc pentru sănătate și rolul exercițiilor fizice. în prevenirea și combaterea lui. În Revista Ştiinţifico-metodică – *Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală*, 2/2015, p.57-60.
4. MOROȘAN, R., MOROȘAN, I. Estimarea igienică a factorilor de mediu în educația fizică și sport. Note de curs. Chișinău, 2017. 52 p. ISBN 978-9975-110-89-1.
5. MOROȘAN, R., MOROȘAN, I. Aspecte actuale ale educației fizice și sportului. Chișinău: Tipografia ”Primex – Com”, 2018. 96 p.
6. MOROȘAN, R., MOROȘAN, I. Bazele nutriției. Chișinău: Tipografia ”Primex – Com”, 2019. 93 p. ISBN 978-9975-3319-2-0.
7. PAVLENKO, L. *Asigurarea stării de bine a cadrelor didactice – condiţie a calităţii activităţii profesionale. Disponibil:* https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/95-102_9.pdf Accesat: 14.06.25.
8. Ungureanu Carmen-Mihaela - *Starea de bine a profesorilor și elevilor: resurse,impact și idei practice.* Disponibil : https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2022/01/Starea-de-bine.pdf Accesat: 12.06,25.
9. СОЛОВЬЕВ, В.Н. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу // *Современные проблемы науки и образования. 2005. № 2.* Disponibil: https://science-education.ru/ru/article/view?id=1506 (Accesat: 14.06.2025).