CZU 615.825-056.257

KINETOTERAPIA CA PARTE INTEGRANTĂ A PROCESULUI INSTRUCTIV EDUCATIV ÎN RECUPERAREA COPIILOR SUPRAPONDERALI

Svetlana SAVIȚCHI[1], ORCID: 0000-0002-8351-2655,
savcsveta@gmail.com

[1] **Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova**

Rezumat. Tratamentul de bază al copiilor supraponderali și obezi necesită o abordare cuprinzătoare care implică plan nutrițional, activitate fizică regulată și schimbări comportamentale, cu accent pe gestionarea greutății pe termen lung, mai degrabă decât pe reducerea greutății extreme pe termen scurt.

Programele de recuperare ar trebui să includă obiective rezonabile de pierdere în greutate, planul nutrițional, managementul activității și fizice atât în procesul instructiv educativ cât și în activitatea fizică zilnică.

Cuvintele-cheie: obezitate, supraponderabilitate, activitate fizică, kinetoterapie, recuperare, program instructiv-educativ.

INTRODUCERE

Obezitatea este o boală cronică metabolică, care se caracterizează prin acumulare excesivă a țesutului adipos ca rezultat al balanței energetice pozitive, fie prin aport caloric crescut sau prin consumul redus [7, p. 155].

Atât în Kinetoterapie cât și în Educație fizică și Sport, componentele procesului recuperator de specialitate sunt aceleași

și ele sunt definite ca instrumente de baza care alcătuiesc structura procesului instructiv-educativ-recuperator (cu caracteristicile sale profilactice, terapeutice și corectiv-recuperatorii), asigurând în același timp și unitatea structurală a acestuia. Aceste componente nu sunt altceva decât instrumentele cu care operează cadrele de specialitate (profesor, antrenor, kinetoterapeut) în relația lor cu elevii, sportivii, pacienții, nivelul lor oferind profilul exact a calității muncii specialistului [8, p. 22].

Ca societate, copiii devin tot mai sedentari: petrec tot mai mult timp stând pe rețelele de socializare, în fața televizorului etc. [4, p. 83]. Particularitățile individuale se regăsesc în toate stadiile de dezvoltare a personalității și se manifestă în toate dimensiunile (fizice, psihice și sociale). Profilul individual trebuie luat în considerare mai ales în activitatea cu elevii în sală, dozarea activității fizice după caz și a volumului, realizându-se astfel și individualizarea procesului instructiv-educativ individualizat [6, p.23].

Implicarea din partea părinților acestor elevi cu probleme de greutate, a dovedit astfel că relația școală-familie are o importanță deosebită [3, p. 28.].

Exercițiul fizic este un mijloc necesar pentru pierderea în greutate și pentru menținerea greutății corporale. Prin urmare, este un instrument esențial a oricărui program de gestionare a greutății [8, p. 20].

Instrucțiunile inițiale privind exercițiile fizice ar trebui să fie mici, iar dificultatea exercițiilor fizice ar trebui să crească lent, pentru a evita descurajare. Un obiectiv rezonabil este de 20 până la 30 de minute de activitate moderată pe zi, în plus față de orice exercițiu primește copilul în timpul zilei de școală [7].

Din punct de vedere morfogenetic, exercițiul fizic reprezintă un instrument important, mai ales pentru aparatul osteoartromiokinetic [2]. Incidența mare și în rândul copiilor, supraponderabilitatea trebuie combătută cu mijloacele care ne stau la îndemână nouă, profesorilor de educație fizică, sport și kinetoterapeuților.

Scopul cercetării constă în integrarea kinetoterapiei în procesul instructiv educativ pentru recuperarea copiilor supraponderali.

Obiectivul cercetării. Studierea integrării kinetoterapiei ca parte a procesului instructiv educativ în recuperarea copiilor supraponderali.

***Ipoteza cercetării*:** presupunem că integrarea kinetoterapiei în procesul instructiv educativ vă eficientiza procesul de recuperarea a copiilor supraponderali.

MATERIALE ȘI METODE

Copii incluși în studiu au fost în număr de 4 copii, cu vârsta de 12 - 13 ani, care studiază în Liceul Teoretic „Pro Succes", Chișinău. Perioada de ianuarie – mai 2022.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Tipurile de activitate în rândul elevilor au fost modificate odată cu instruirea și informarea elevilor despre eficiența activității fizice pentru sănătate datele. Activitatea fizică este importantă de practicat atât în procesul instructiv educativ cât și în afara lui.

Intervențiile în școală sunt definite ca având loc în timpul orelor de școală sau orele de după școală și sunt concentrate exclusiv în școală sau sunt furnizate în primul rând în cadrul școlar cu mediile secundare de familie/cămin, îngrijire primară, sau comunitate. În plus, un elev trebuie să înțeleagă relația dintre activitățile fizice și starea de sănătate [1, p.5].

Pe lângă practicarea activităților cu caracter sportiv, pot fi făcute în afara programului de antrenament prin imprimarea unui regim de viață mult mai activ. Greutatea scade, are loc refacerea musculaturii, înlocuind aspectul diform al țesutului adipos. Prin exerciții bine alese și combinate, se poate ajunge la oprirea evoluției și chiar la corectarea unor deficiențe fizice cauzate de obezitate. Deficiențele de ținută, abdomenul proeminent și hipoton, piciorul plat, acestea sunt câteva dintre deficiențele care pot fi corectate [5, p. 16].

Procesul instructiv-educativ poate fi abordat din mai multe perspective. Privit ca un procedeu care are capacitate de integrare a unor metode, procedee kinetoterapeutice cât și mijloace de instruire, strategia didactică reprezintă un mod de eficientizare a procesului de predare – învățare – evaluare combinat cu kinetoterapie.

Procesul instructiv educativ presupune selectarea, combinarea și sistematizarea metodelor, mijloacelor și conținuturilor etc. În

funcție de modul de abordare și soluționarea unei sarcini de învățare. Prin urmare, prin procesul instructiv educativ poate fi definit ca „un grup de două sau mai multe metode și procedee integrate într-o structură operațională, integrată la nivelul activității de predare – învățare – evaluare, pentru realizarea obiectivelor pedagogice generale, specifice și kinetoterapeutice". Anchetarea cadrelor didactice a dus la implicarea în procesul instructiv educativ și consultația unui kinetoterapeut.

CONCLUZII

Obezitatea prezintă motive serioase de îngrijorare în prezent, iar aceasta trebuie luată în serios pentru a fi posibilă prevenirea unei eventuale răspândiri în întreaga lume ca o boală. Prin exerciții fizice, alimentație sănătoasă și discutarea situației cu respectiva persoană pentru a o ajuta să înțeleagă și să depășească acest stil de viață nesănătos, obezitatea poate fi oprită. Integrarea kinetoterapiei în procesul instructiv educativ în recuperarea copiilor supraponderali a determinat un succes în colaborare cu cadrul didactic, nutriționist, kinetoterapeut și familia.

BIBLIOGRAFIE

1. Aguilera-Eguía, R. A., Seron, P., Gutiérrez-Arias, R., & Zaror, C. Which physical therapy intervention is most effective in reducing secondary lymphoedema associated with breast cancer? Protocol for a systematic review and network meta-analysis. BMJ open, 12(9), e065045. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-065045, 2022, p. 1-6.
2. Albu V. (2021). Combaterea obezității prin lecția de educație fizică: Revista Educației Edict, ISSN: 1582-909X.
3. Cernelev O. Aspecte de diagnostic și tratament al obezității. Общественное здоровье, экономика и менеджмент в медицине, (4 (82)), 2019, 27-32, CZU: 616-056.52:33.
4. Cojocari, D., Agapii, E., & Cambur, I. The Impact of the Pilates Concept on the Health Condition of the Contemporary Man. In 4th Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health, 2017, pp. 83-86, ISBN: 978-973-166-479-8.
5. Goran, M. I., Reynolds, K. D., & Lindquist, C. H. Role of physical activity in the prevention of obesity in children. International

journal of obesity and related metabolic disorders : journal of the International Association for the Study of Obesity, 23 Suppl 3, S18–S33. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800880, 1999, p.18-33.

6. Revenco N., Dolapciu E. Particularitățile clinico-diagnostice ale obezității la copii, Buletin medical nr. 1, 2016, p. 155, CZU: 616-056.52-053.2/.6-07.
7. Stegariu D. Evaluarea în orele de educație fizică din sistemul de învățământ finlandez: Revista Educației Edict, 2021, ISSN: 1582-909X.
8. Șleac A.A., Savițchi S.C., Pogorlețchi A.N. Physio prophylaxis of obesity at children and adolescents, Науковий журнал "Молодий вчений", № 3.3 (55.3) березень, ISSN (online): 2313-2167, 2018, p. 20-23.