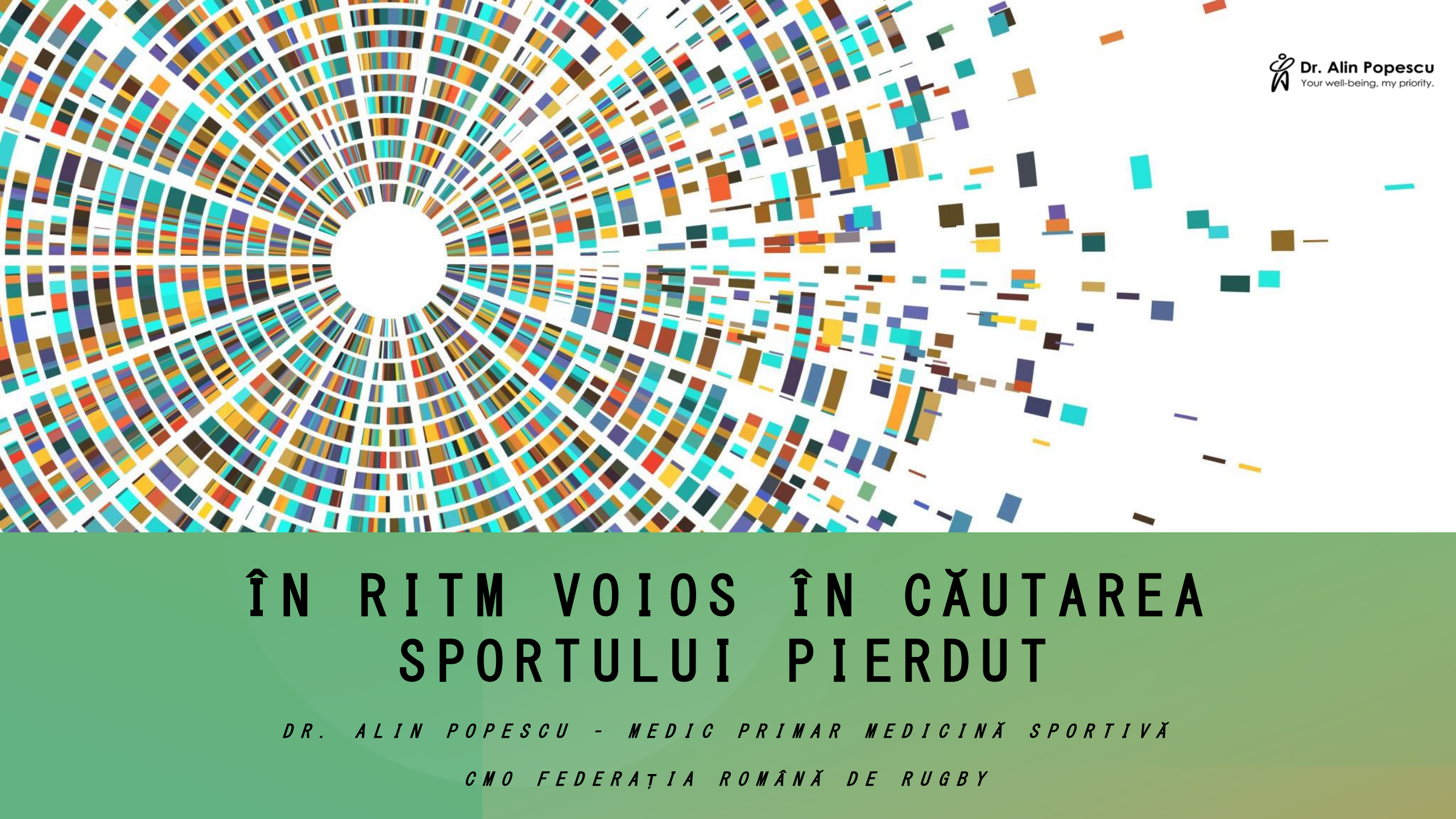




ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT

DR. ALIN POPESCU - MEDIC PRIMAR MEDICINĂ SPORTIVĂ

CMO FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

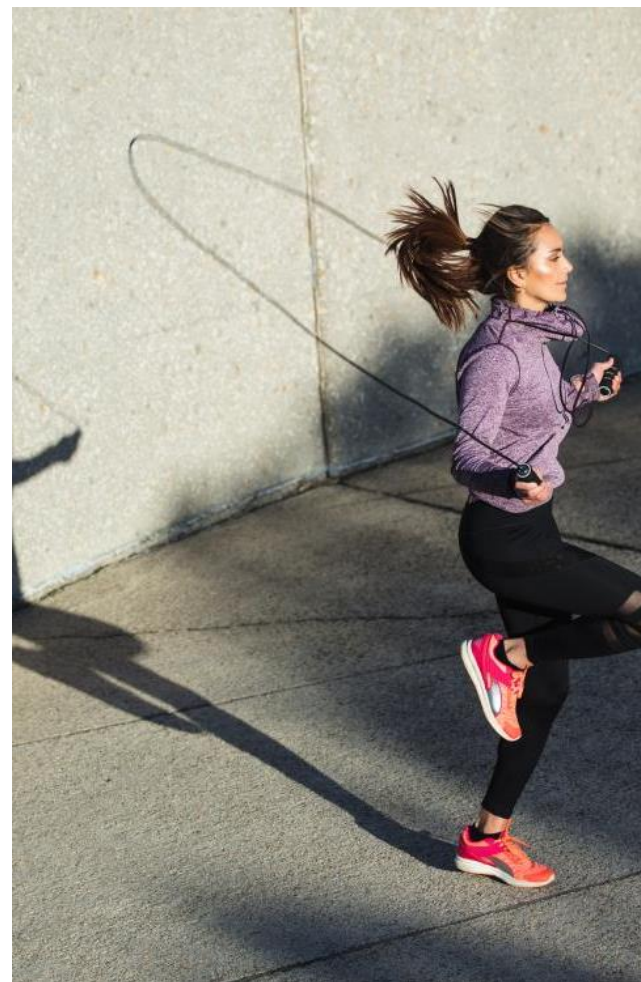
ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT - *PERSOANĂ SEDENTARĂ*

Sedentarismul reprezintă reducerea activității fizice zilnice până la un consum minim de energie, aproximativ 10% din cât ar fi sănătos/normal. Când evităm activitățile fizice, chiar și pe cele mai simple, cum ar fi urcatul scărilor sau mersul pe jos, este ca și cum am fi într-o stare de odihnă din punctul de vedere al consumului energetic.



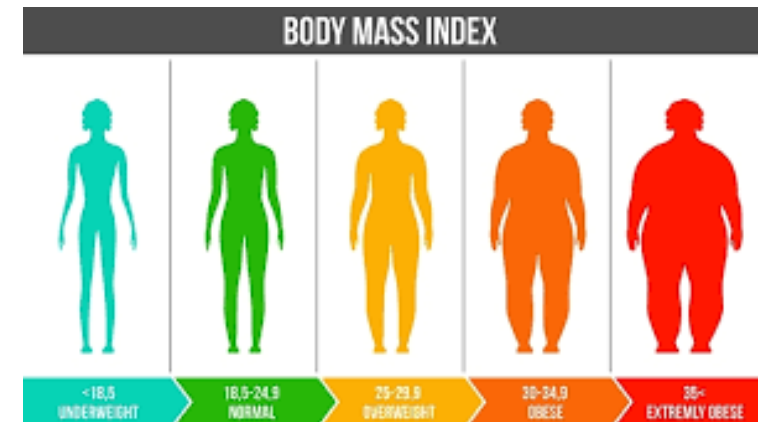
ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT - *PERSOANĂ ACTIVĂ*

O persoană activă se caracterizează prin mișcare și acțiune, consumă energie. Viața activă este un mod de viață în care oamenii sunt activi fizic în timpul rutinelor lor zilnice. Simplist vorbind, “fac ceva”. Această acțiune poate fi o mișcare aleatorie sau temporară, cum ar fi o persoană care face exerciții doar din când în când, sau o activitate continuă.



ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT - INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ (IMC)

- Indicele de masa corporala sau **IMC** (cunoscut anterior sub numele de **Indicele Quetelet**) reprezintă un indicator stabilit de **Organizatia Mondiala a Sănătății** pentru a determina starea de sănătate a unei persoane in funcție de grupa sau categoria de greutate în care se încadrează. Calcularea IMC este una dintre cele mai răspândite **metode de analizare a gradului de obezitate**.
- Formula de calcul a fost inventată in secolul al XIX-lea de Adolphe Quetelet și este utilizată la nivel mondial începand din anii 1970. Practic, IMC arată dacă greutatea unei persoane se afla in limitele normale ale uneia sănătoase, pe baza unui raport matematic între greutatea si înaltimea fiecărei persoane.
- Metoda poate fi utilizată în cazul adulților cu vârste cuprinse între 18 si 65 de ani, dar nu este potrivită pentru calcularea greutății la copii, femei însărcinate, sportivi sau persoane in vârstă.
- **Formula de calcul** a indicelui in sistemul metric este: $\text{greutate} / \text{inaltime}^2$ (citita in centimetri)



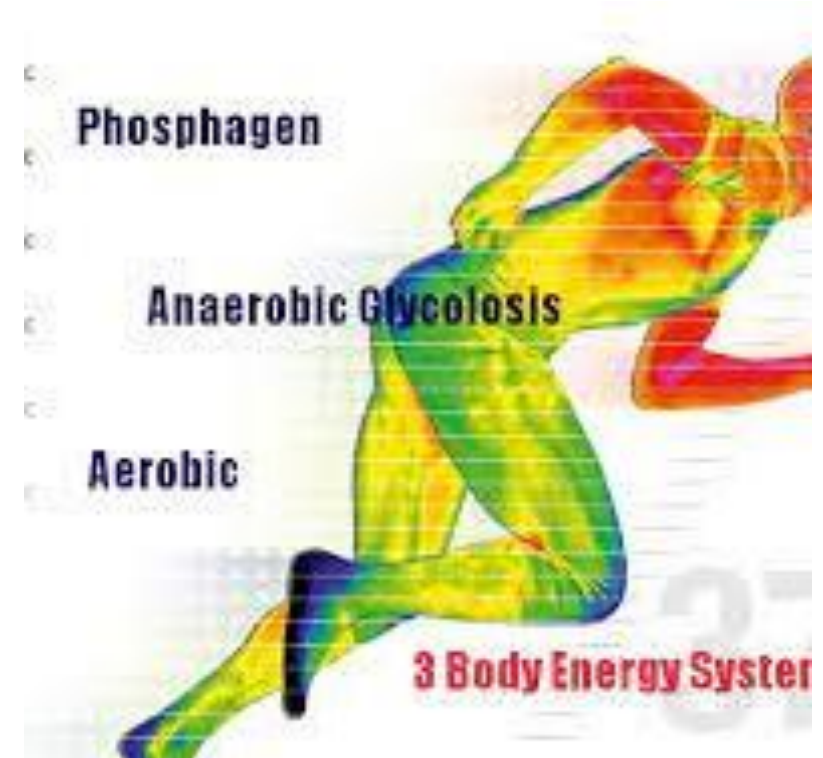
ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT - *COMPOZIȚIA CORPORALĂ*

- **Evaluarea compoziției corporale** arată care este raportul dintre masa non-adipoasă (fără grăsime) și masa adipoasă (grasă) - informație utilă pentru a determina riscurile de instalare a unor boli. În plus, se pot afla date personalizate despre cantitatea de **grăsime esențială**, indispensabilă organismului tău, vs. **grăsimea din depozite**, acumulată ca rezervă de energie.
- Este mai relevantă decât simpla cântărire sau IMC (indicele de masă corporală), deoarece indică proporția dintre elementele de compoziție ale corpului. De exemplu, un culturist sau un jucător de fotbal american ar putea să aibă cu 20-30 kg peste greutatea considerată optimă pentru o anumită înălțime, însă în același timp să aibă un procent de grăsime normal. Supraponderea este dată în această situație de masa musculară bine dezvoltată, deci nu se impune scăderea în greutate.
- Oferă o imagine reală asupra stratului de grăsime și a musculaturii tale, nu doar date bazate pe estimări generale. Permite măsurarea grosimii stratului adipos în diverse zone ale corpului și evaluarea cantității de grăsime esențială și grăsime din depozite.
- Prin analize periodice, poți să urmărești evoluția în timp a proporției de grăsime vs. mușchi,



ÎN RITM VOIOS ÎN CĂUTAREA SPORTULUI PIERDUT – *CAPACITATEA DE EFORT*

- Capacitatea anaerobă de fort reprezintă capacitatea organismului de a produce un lucru mecanic cât mai mare și de a-l menține un timp cât mai îndelungat în condițiile unui deficit de oxigen.
- Capacitatea aerobă de efort reprezintă capacitatea organismului de a produce un lucru mecanic cât mai mare și de a-l menține un timp cât mai îndelungat în condițiile unui echilibru între cerința și aportul de oxigen.





Mulțumesc pentru atenție!

