



Primaria Municipiului Ploiești



## ACTIVITATEA SPORTIVĂ A PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI

Persoanele cu dizabilități trăiesc adevărate drame datorită “excluzerii” lor din viața socială și economică. Activitățile care se desfășoară în favoarea persoanelor cu dizabilități sunt destul de sporadice și fără ecou; acestea continuă să se simtă marginalizate, inutile și descurajate, considerându-se eliminate din circuitul economic productiv și din viața activă socială.

Persoanele cu dizabilități au o viață socială limitată la vecinii apropiați, condiționată de disponibilitatea acestora. În situația funcționării anumitor forme de asociere, poate chiar cluburi, în care acestea să se întâlnească pentru desfășurarea unor activități sociale, condiția lor psihică ar fi mult ameliorată.

Atitudinea publică este descurajatoare pentru dorințele și tentativele acestora de a continua să fie active social, profesional și personal. Deteriorarea parțială sau totală a capacității de muncă, a unor funcții intelectuale și accentuarea odată cu vârsta a unor trăsături de personalitate incomode pentru cei din jur alimentează această atitudine negativă sau, în cel mai bun caz, indiferentă. De aceea este nevoie de acțiuni concrete și permanente care să schimbe și să pozitiveze această opinie publică.

Pierzându-și încrederea în sine, multe dintre ele se autoexclud din ritmul vieții cotidiene. De aceea am considerat benefice acțiuni care să le readucă stima de sine și tonusul de viață care, în ultimă instanță, decid nu numai starea lor de bine, ci chiar supraviețuirea.

Nevoia de exercițiu fizic se înregistrează încă din perioada de creștere inducând modificări în dezvoltarea psihofizică și lăsând o amprentă asupra organismului pe tot restul vieții. La vârsta a doua, lăsând la o parte aspectul neidentificării vârstei biologice cu vârsta cronologică, exercițiul fizic are valențe noi în menținerea și promovarea standardului de sănătate ce se reflectă în randamentul la locul de muncă, în capacitatea



Primaria Municipiului Ploiești



crescută de refacere, în bunăstarea fizică și mentală. Așa se explică îmbătrânirea precoce, scăderea activă de viață la cei care evită mișcarea și exercițiul fizic.

Persoanele cu dizabilități reprezintă o categorie de populație și nevoi specifice. Asistența socială a persoanelor cu dizabilități trebuie să asigure atât respectarea demnității umane cât și prevenirea și combaterea tendințelor de discriminare, segregare și marginalizare socială.

Efectele favorabile ale activității fizice asupra sănătății individului și colectivității și în general asupra activității omului sunt deja cunoscute și dovedite științific de numeroase studii care descriu mecanismele prin care exercițiul fizic influențează funcțiile și sistemele organismului uman.

Activitatea fizică practică regulat determină menținerea sau îmbunătățirea structurii diverselor țesuturi și organe (mușchi, tendoane, inimă etc.), ameliorează funcțiile și contracarează deteriorările ce apar din cauza inactivității (sedentarismului) și înaintării în vârstă.

Când vorbim de efectele sanogenetice ale exercițiului fizic facem referire atât la modificările pozitive din sfera psihică, cât și la influențele evidente și benefice asupra unor boli dintre cele mai cunoscute.

Menționăm câteva dintre efectele benefice ale exercițiului fizic asupra:

#### 1. Sistemului cardiovascular:

- prevenirea apariției aterosclerozei;
- prevenirea cardiopatiei ischemice;
- prevenirea hipertensiunii arteriale.

#### 2. Sistemului pulmonar:

- prevenirea apariției bolilor pulmonare cronice;

#### 3. Mușchiului scheletic:

- prevenirea apariției lombopatiilor și fracturilor care se produc prin cădere.



Primaria Municipiului Ploiești



#### 4. Țesutului adipos:

- prevenirea apariției obezității.

#### 5. Metabolismului glucidelor:

- prevenirea apariției diabetului.

#### 6. Metabolismului grăsimilor:

- prevenirea apariției aterosclerozei.

#### 7. Funcției de apărare a organismului (imunitatea):

- agresiune microbiană (infecții).

#### 8. Proceselor digestive:

- prevenirea apariției cancerului de colon;

#### 9. Comportamentului psihosocial:

- se ameliorează
- se instaurează "starea de bine" și bucuria de a trăi (ameliorează stările de depresie și anxietate).

Condiția fizică poate cuprinde activități de: deplasare, întindere, exerciții la diferite aparate, metode de relaxare și întindere, toate efectuate sub îndrumarea unui specialist în educație fizică și sport. Din activitatea fizică trebuie să se facă un obicei de lungă durată!

Important este să ne tonifiem mușchii, să deblocăm articulațiile și să activăm circulația. Profitați deci de fiecare ocazie care se ivește pentru a fi activi! Posibilitățile incredibile ale persoanelor cu dizabilități, precum și dorința lor permanentă de autodepășire a propriilor performanțe, coroborate cu dorința de competiție specifică omului au făcut ca atitudinea activităților motrice să fie reorientată către activitatea sportivă adaptată persoanelor cu dizabilități.

Ca și la persoanele fără deficiențe, și la persoanele cu dizabilități putem vorbi de sport de masă, cât și de cel performant, existând competiții interne cât și internaționale și chiar olimpiade. La unul dintre jocurile olimpice, flacăra olimpică a fost aprinsă pe stadion de



Primaria Municipiului Ploiești



un participant la tir cu arcul din scaun rulant, organizatorii aratănd astfel că toți sportivii se bucură de mișcarea generoasă a olimpismului.

În acest consens pentru sportivii cu dizabilități există clasificări sportive convenite internațional, conform tipului de handicap și în concordanță cu regulamentele ramurii sportive respective.

### **Orientările sportive ale persoanelor cu dizabilități**

Orientările se fac funcție de:

- aptitudinile de practicare a sporturilor, înclinațiile individuale;
- nivelul la care se poate practica sportul respectiv;
- contraindicațiile medicului și ale fiecarui sport;
- vârsta, sexul, topografia handicapului, funcționalitatea mușchilor.

Examinarea practicantului se face prin examen medical având ca obiect:

- interviu privind antecedentele personale și familiale ale individului, istoricul handicapului, problemele de sănătate apărute de la ultimul examen medical, sau de la apariția dizabilității;
  - examen general - greutate, înălțime, presiune arterială, puls, consult cardiac și pulmonar, palpări de viscere, ganglioni;
  - examen al sistemului osteo-articular cu măsurarea amplitudinilor în toate articulațiile, stabilitatea acestora, unghiuri;
  - examen clinic special axat pe bilanțul deficienței fizice (etiologic - cauzalitate);
  - examen cardiologic - teste de adaptare cardiovasculară la efort.



Primaria Municipiului Ploiești



**Persoanele cu tetraplegie sau paraplegie** pot practica atletism în scaun mobil (curse de viteză, semifond, fond, aruncări), baschet, scrimă, powerlifting, natație, tenis de masă, tenis de câmp, tir cu arcul, sau cu arma, caiac-canoe, navigație, schi, bob; sub control medical.

**Persoanele cu poliomielite** au nenumărate posibilități de practicare a sporturilor. Cele cu poliomielite la nivelul membrelor inferioare (aflate în scaun) pot practica: baschet, atletism, tenis de masă, popice, scrimă, pescuit sportiv, dans sportiv. Natația nu este recomandată.

**Persoanele cu amputații** sunt orientate spre sporturi, în funcție de: vârstă, starea cardiovasculară, nivelul amputației și natura sportului respectiv. Aproape că nu există restricții pentru persoanele cu amputații uni sau bilaterale. Sporturi cu îndemânare și efort mediu - volei, sărituri, sau efort mare - alergări, ciclism, schi, natație (fără proteze).

**Persoanele care au infirmitate motorie cerebrală** trebuie testate dacă pot face câteva elemente sau dacă pot practica sportul respectiv în funcție de posibilitățile individuale.

**Persoanele cu deficit vizual** pot practica, cu sau fără însoțitor, atletismul - curse de viteză, semifond și fond, marș, sărituri în lungime și înălțime, toate aruncările; schi - coborâre cu însoțitor, semifond cu însoțitor; natație, judo, fotbal cu ajutorul mingii cu clopoței, golbal - un sport al nevăzătorilor; haltere; tir cu arcul cu reper al poziției corpului, sau cu ținta optoelectrică, care înlocuiește informația vizuală cu cea auditivă; ciclism cu conducător; canotaj cu însoțitor; dans sportiv; șah.

**Persoanele cu handicap auditiv** pot practica toate sporturile, și chiar împreună cu cei fără handicap.



Primaria Municipiului Ploiești



Toată activitatea fizică, fie ea pentru copil, adult, bătrân trebuie să se subordoneze unui program bine elaborat bazat pe niște principii și teorii supervizate de un specialist în educație fizică și sport. Reforma sistemului de asistență socială în România are în vedere protecția familiei potrivit nevoilor membrilor săi în toate etapele ciclului de viață.

Responsabilul sportiv are un rol important în conducerea antrenamentului și al întrecerilor sportive care este racordat la fiecare dizabilitate a practicanților.

#### Bibliografie

1. Jurcuț Camelia, *Rolul terapeutic al exercițiului fizic la persoanele vârstnice instituționalizate*, Timisoara, 2006
2. Biddle Sjh, Fox Kr, Boutcher Sh (eds), *Physical Activity and Psychological Wellbeing*, Routledge, London, 2000

**Lector univ dr. Oprea Viorel**

**Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești**

**Instructor sportiv - Asociația Club Sportiv Roțile Schimbării**

Proiectul *Sportul integrează persoanele cu dizabilități* are ca scop promovarea sportului pentru persoanele cu dizabilități ca mijloc eficient de creștere a gradului lor de incluziune socială și reducerea stigmatizării și discriminării acestora. Programul este co-finanțat de Primăria Municipiului Ploiești, contract nr. 7518/13.05.2016 și se derulează în perioada 13 mai-12 noiembrie 2016.