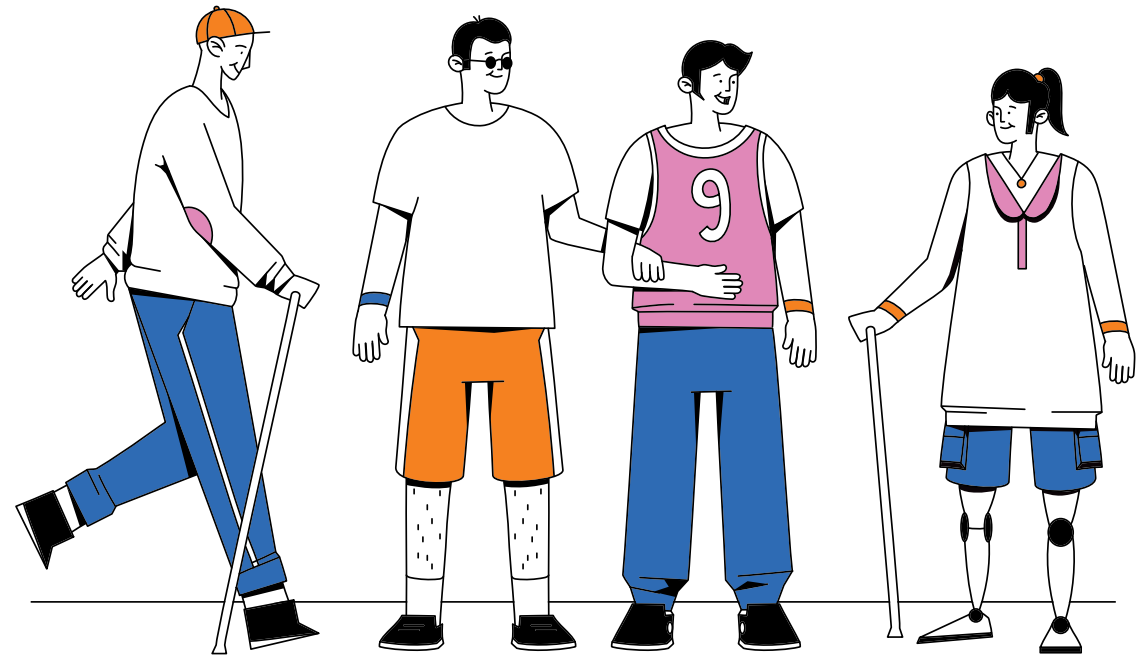


Activitatea fizică pentru persoanele cu dizabilități



Importanța activităților fizice

Stimulează dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială

Reduce stresul, durerea și depresia

Împiedică procesul de dezvoltare a diferitelor stereotipii

Îmbunătățește creativitatea și sporește starea de spirit

Activitatea fizică este definită ca orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici care necesită consum de energie.

O importanță deosebită presupune implicarea acestora în activitățile desfășurate în timpul lucrului, jocului, călătorii, îndeplinirii treburilor casnice și implicarea în activități recreative.



Scopul și obiectivele pentru dezvoltarea activităților fizice

În procesul de îmbunătățirea vieții persoanelor cu dizabilități se urmărește ca aceștia să dezvolte o mai bună funcționalitate fizică cât și psihică. Pentru aceasta trebuie să se țină cont de următoarele aspecte:

- Cunoașterea detaliată a beneficiilor aduse de practicarea activităților fizice;
- Încurajarea stării de bine;
- Implementarea unor exerciții specifice diagnosticului;
- Dezvoltarea spiritului de echipă;

01

**Creșterea
atenției și a
concentrării**

Identificarea exercițiilor ce presupun efectuarea mai multor sarcini simultan.

02

**Creșterea
forței
musculare**

Completarea exercițiilor cu greutăți adaptate și combinate cu o intensitate crescută treptat.

03

**Creșterea
amplitudinii
de mișcare**

Mentținerea execuției în punctele maxime de efectuare, în funcție de capacitatea articulației solicitate.

04

**Dezvoltarea
preciziei și a
coordonării**

Alegerea unor activități dedicate motricității fine și motricității grosiere.

Timpul recomandat practicării exercițiilor

Zilnic

Procesul de desfășurare a efortului fizic efectuat zilnic presupune un tip alocat special acestui lucru. Într-un interval orar bine stabilit se pot alocă 30-50 de minute exercițiilor fizice cu intensitate moderată.

Săptămânal

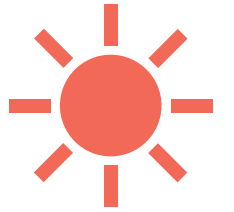
Practicarea exercițiilor fizice specifice necesită continuitate. Trei zile pe săptămână este minimul esențial pentru un program de activitate fizică. Alegerea zilelor trebuie efectuată măcar cu o pauză de o zi între ele.

Lunar

Datorită factorilor externi ce pot influența negativ sănătatea, adoptarea unui stil de viață sănătos necesită motivare permanentă. Într-un interval lunar se recomandă 15 zile dedicate exercițiilor fizice.

Anual

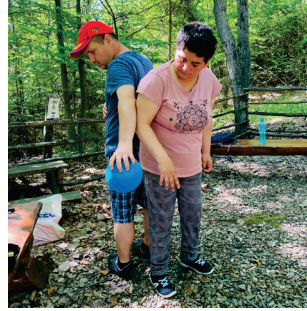
Modul în care alegem stilul de viață constă în activitățile desfășurate zilnic și în alimentația sănătoasă.



Mijloace de practicare a activităților fizice



Activități fizice în aer liber



Activități fizice la nivel de grup



Activități creative



Activități educaționale



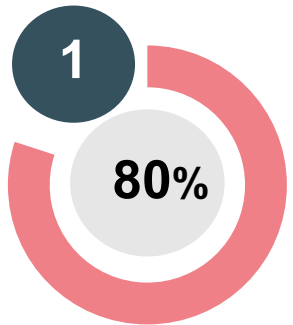
Activități fizice în salina pentru îmbunătățirea căilor respiratorii



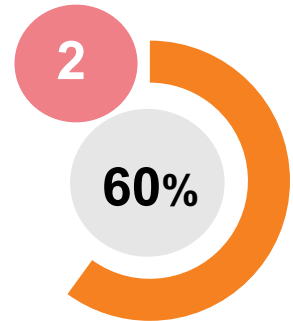
Activități fizice individuale



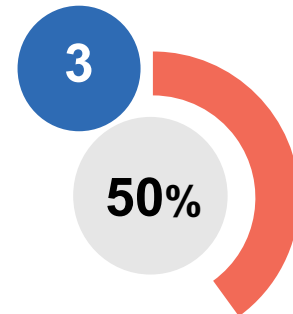
Beneficiile efectuării activităților fizice



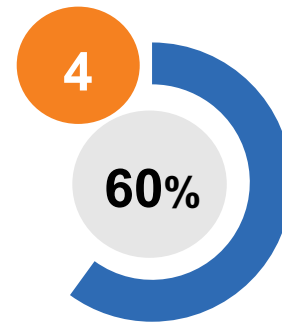
Creșterea și dezvoltarea armonioasă



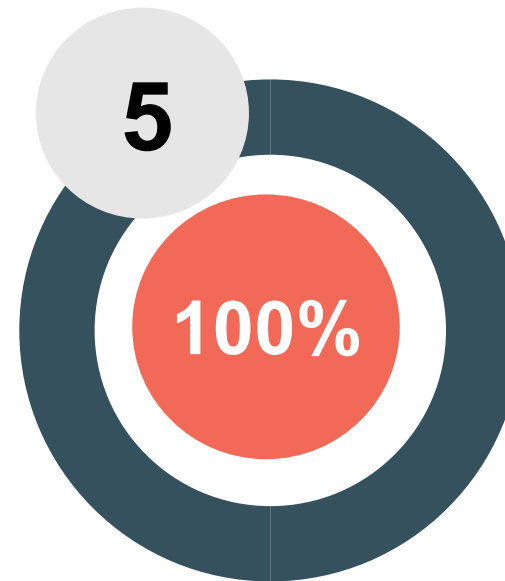
Creșterea calității vieții



Prevenirea bolilor metabolice



Reducerea anxietății, stresului și a depresiei



Minte sănătoasă
într-un corp sănătos

Recomandări

în vederea menținerii activităților fizice la persoanele cu dizabilități

Aprecierea permanentă indiferent de rezultat

Îndrumarea și corectarea permanentă

Stimularea disciplinei printr-un regulament care ajută la menținerea ritmului de zi cu zi într-un mod echilibrat

Crearea unui mediu favorizant activităților fizice
(echipament, confort, ambient, empatie, modele de lucru)



Bibliografie



Physical_Activity_in_Individuals_with_Disabilities. Physiopedia.com. (n.d).
https://www.physiopedia.com/Physical_Activity_in_Individuals_with_Disabilities
Centers for Disease Control and Prevention. (2024, July 22). Increasing physical activity among adults with disabilities. Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/pa.html>

Rotta, K., Rangler, K., Ragotzy, S., & Poling, A. (2022, March 22). Increasing physical activity in young adults with an intellectual disability via a classroom-wide treatment package. Behavior analysis in practice. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8939396/>



*“Sănătatea este darul cel mai frumos și mai bogat
pe care natura știe să-l facă”*