

EDITORIAL

Civilizație și sport Civilization and sport

Traian Bocu

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Redactor șef al revistei Palestrica Mileniului III

Vicepreședintele Societății Medicale Române de Educație Fizică și Sport

traian_bocu@yahoo.com

Civilizație și sport deschide două dimensiuni: prima, cea a relației dintre *civilizație* ca nivel de dezvoltare a societății și *sport* în înțelesul de activități fizice (***, 2007) și a doua, cea a relației dintre *civilizație* și sportul de performanță, care include în principal sportul ca spectacol, violența în sport, care se datorează atât sportivilor, cât și spectatorilor și autocontrolul.

În societatea contemporană, menținerea unei sănătăți optime și atingerea unei vârste înaintate reprezintă în esență o problemă triplă, de *civilizație*, de *cultură* și de *opțiune personală*: *de civilizație*, în sensul condițiilor de viață pe care societatea le oferă individului, pentru asigurarea unui mod de trai decent și cât mai adaptat cerințelor sale; *de cultură*, după cum fiecare individ știe și vrea să folosească aceste condiții pentru a-și asigura un mod de viață cât mai rațional, echilibrat și igienic; *de opțiune individuală*, prin înțelegerea și găsirea forței și motivației de a face schimbarea (Riga & Riga, 2009).

Aceste repere, cu nivele de dezvoltare diferite pe suprafața planetei, sunt în continuă evoluție, deoarece tendința/aspirația generală a popoarelor tinde invariabil spre un nivel mai înalt de dezvoltare.

Gradul de *civilizație* este dat de existența unui anumit nivel de dezvoltare materială și spirituală a societății într-o epocă dată. Impactul nivelului de *civilizație*, al industrializării și computerizării galopante asupra stării de sănătate a populației este mai degrabă unul negativ, datorită stresului, sedentarismului și alimentației nesănătoase. Ca urmare, politicile de dezvoltare economică, industrială trebuie dublate de politici de stat care să protejeze populația și care să se regăsească în programe locale naționale sau continentale pe domenii sociale, de sănătate, educație etc. În funcție de stadiul de *civilizație* al unei populații trebuie văzute sau revăzute și metodele și mijloacele activităților fizice și sportive practicate. Singurul palier populațional asupra căruia se poate institui o monitorizare perfectă a stării de sănătate și implementarea unor programe coerente de promovare a sănătății este cel care începe odată cu învățământul primar (la vârsta de 6 ani) și se încheie odată cu învățământul gimnazial obligatoriu

(la vârsta de 16 ani). În acest interval de 10 ani, tocmai datorită caracterului obligatoriu al acestui palier, există posibilitatea unei conlucrări totale între factorii care au obligația promovării sănătății. În această perioadă trebuie formate cu preponderență la elevi toate competențele/abilitățile individuale necesare gestionării situațiilor generate de impactul *civilizației* asupra factorului uman. Aceste competențe trebuie cultivate mai departe, prin politici sectoriale, pe tot parcursul vieții. Faptul că factorii responsabili de promovarea sănătății au posibilitatea și șansa să se adreseze întregii populații doar pe durata învățământului primar și gimnazial, datorită caracterului lor obligatoriu, reprezintă o oportunitate care nu trebuie ratată.

Este foarte important ca nivelul de *cultură* al unui popor să fie cât mai ridicat. Cu cât este mai înalt nivelul cultural, cu atât crește și gradul de emancipare a acelui popor; acesta va avea un nivel al conștiinței de sine ridicat, își va cunoaște din ce în ce mai bine drepturile, dar și obligațiile. În cazul nostru, gradul ridicat de *cultură* se va manifesta în multitudinea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de mișcare pe care indivizii le-au acumulat și vor putea/ști să le folosească pentru a-și asigura un mod de viață rațional, echilibrat și igienic (Riga & Riga, 2009). Modul de viață este legat de condițiile de locuit, mediul de locuit (rural, urban), serviciul/școala (conform studiilor, cu grade de dificultate diferite), mijloacele de transport la școală/serviciu (transport în comun, bicicletă altele). După cum se observă, modul de viață nu este o opțiune pur personală, ci este influențat de condiția socială a indivizilor.

Opțiunea individuală este strâns legată de primele două: *civilizația* și *cultura*. În cadrul acestei opțiuni individuale se poate vorbi cu preponderență despre stilul de viață și gestionarea stresului, componente care sunt indiscutabil influențate de decizii personale la unele comportamente autoasumate. Cu cât nivelul de *civilizație* și *cultură* individual este mai ridicat, cu atât opțiunile personale privind stilul de viață și capacitatea gestionării stresului sunt mai diverse.

Schimbarea mentalității individuale, astfel încât să se înțeleagă importanța practicării sistematice a activităților fizice regulate în promovarea sănătății, depinde până la urmă de un grad înalt de cultură. Totodată, aspectele legate de înțelegerea necesității unei alimentații corecte pe parcursul zilei, înainte și după practicarea unui efort fizic, formarea unor obiceiuri alimentare corecte și a unui grad de igienă ridicat, sunt componente ale stilului de viață favorabil sănătății care se formează atât în perioada „celor

7 ani de acasă”, cât și în perioada gimnaziului.

References

- Riga S, Riga D. Vulnerabilitate, stres și senescență. Mișcarea și activitatea fizică-factori anti-îmbătrânire. *Palestrica Mileniului III - Civilizație și sport*, 2009; (10)1:7-14
- ***. Cartea albă privind Sportul. Comisia Europeană, Oficiul pentru Publicații Oficiale ale Comunității Europene, Luxemburg, 2007