

EDITORIAL

The importance of physical activities for prevention in healthcare Importanța activităților fizice pentru prevenția în sănătate

Traian Bocu

"Iuliu Hațieganu" University of Medicine and Pharmacy Cluj-Napoca

Editor-in-Chief of the Palestrica Mileniului III journal

Vice-President of the Romanian Medical Society of Physical Education and Sport

traian_bocu@yahoo.com

The topic of physical activities for prevention in healthcare has been addressed before in the editorials of our journal, but due to its importance and high current interest, we discuss it here again.

The subject of prevention in healthcare is of major importance for the Romanian population. The costs for prevention activities in healthcare that benefit healthy persons are lower than the costs for treatments administered to sick people. Prevention in healthcare, i.e. the mission of promoting and maintaining health, through declared objectives, is assumed by several institutions, both governmental and private non-governmental, non-profit organizations. The governmental institutions are the following: the Ministry of Health, the Ministry of National Education and Research, and the Ministry of Youth and Sports. Each of the mentioned sectors contributes to prevention in healthcare with its own infrastructure, specific human resources and part of financial resources. For the achievement of objectives, an intersectoral collaboration between the state institutions involved in healthcare prevention policy is required. Besides the practice of physical activities, prevention in healthcare also involves activities related to the population's diet and nutrition, in close correlation with these. This is why the contribution of the Ministry of Agriculture to the financing of physical activities for prevention in healthcare is necessary. Also, prevention in healthcare requires the development of a diversified infrastructure, in relation to the existing population. Because this is achieved based on medium-term and long-term projects, an important role is played by the Ministry of Regional Development and Public Administration. The financial support of sports activities for prevention in healthcare can also use local budgets or sponsorships.

Taking into account physical activities as part of the general activities for prevention in healthcare, it can be seen that these are included in the missions of the first three mentioned entities: the regular practice of physical activities is recommended to the population by epidemiologists and family physicians as part of primordial and primary prevention; the practice of physical education and sports and extracurricular sports activities is comprised in the school and university curriculum; and physical activity

practice by the population outside the education system in particular is found in sport for all programs.

The development of the infrastructure required for the practice of physical activities by the entire population, and the management or the organization of these activities at central and local level using the existing infrastructure are two of the variables that should be considered by decision makers regarding prevention in healthcare.

The available infrastructure must allow a diversified practice of physical activities, according to the citizens' options. The reference urban indicators for the calculation of the necessary surface areas are those used in architecture and construction, depending on the number of the population, and require a minimum of 5 sq m/inhabitant for the development of sports facilities in urban environment. The necessary infrastructure can be ensured by launching medium-term and long-term national or regional strategic programs, financially sustainable through a co-financing formula.

For example, at first glance it can be easily seen that there is an infrastructure deficit in the category of medium-size (25 m) indoor swimming pools, for school and public use, built by groups of schools, districts, sectors. Studies have shown that this deficit in Cluj-Napoca is estimated at 16 public-sized swimming pools with a surface area of 600 sq m. In the entire Cluj county, this deficit translates into the need for 46 public swimming pools, distributed in the 5 main towns and in the principal communes of the county. We mention that this is an ideal calculation, according to which 0.04 sq m indoor pools are assigned to each citizen (of the 5 sq m attributed to each inhabitant). The construction of these swimming pools could be the object of a long-term strategic project, annually supported by intersectoral collaboration, which might ensure the necessary facilities mentioned above to the stable population of the county, amounting to 690,100 citizens.

Management should also be aimed at finding solutions to facilitate the practice of sports by the population, at affordable costs or on a free basis.

An important action in healthcare prevention is to identify individual risk factors and replace them with systematic physical activities, for the formation of a lifestyle favorable to health. This also requires the introduction in

the 5th and 9th grade school curriculum of theoretical and practical notions referring to sports activities for health education, with the final aim of developing the necessary social and civic competences.

One of the main pillars of the national sport strategy elaborated by the MTS for the period 2014-2020 is the creation of a National Register for monitoring the biomotor potential of the school population. This register should be seen as a database on the health status of the entire population, starting with the school population. Biomotor potential data can be associated with data on periodic medical examinations performed by school doctors.

This material is based on editorials published in the *Palestrica* of the Third Millennium journal in the period 2013-2015, as well as on personal research (Bocu T. *Cercetări în educație fizică și sport. Actualități și perspective*. Ed. Casa Cărții de Știință, 2008) and law projects regarding prevention in healthcare, 2016.

* * *

Tematica activităților fizice pentru prevenția în sănătate a mai fost abordată în cadrul editorialelor revistei noastre, dar datorită importanței și actualității acesteia, revenim asupra ei.

Subiectul prevenției în sănătate are o importanță majoră pentru populația României. În mod cert, costurile privind activitățile pentru prevenția în sănătate aplicate oamenilor sănătoși sunt mai mici decât costurile tratamentelor aplicate oamenilor bolnavi. Prevenția în sănătate, adică misiunea promovării și menținerii sănătății, prin obiective declarate, și-o asumă mai multe instituții, atât de stat guvernamentale, cât și private neguvernamentale, non profit. Instituțiile guvernamentale sunt următoarele: Ministerul Sănătății, Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice și Ministerul Tineretului și Sportului. Fiecare sector menționat contribuie la prevenția în sănătate cu infrastructura proprie, resursele umane specifice profilului său și cu o parte a resurselor financiare. În vederea atingerii obiectivelor este necesară o colaborare intersectorială între instituțiile statului implicate în politica prevenției în sănătate. În afară de practicarea activităților fizice, prevenția în sănătate este legată și de activități privind alimentația și nutriția populației, în strânsă corelație cu acestea. De aceea, la finanțarea activităților fizice de prevenție în sănătate este necesar să contribuie și Ministerul Agriculturii. De asemenea, pentru prevenția în sănătate este necesară dezvoltarea unei infrastructuri diversificate, raportată la populația existentă. Deoarece acest demers se realizează pe baza unor proiecte pe termen mediu și lung, un rol important îl are Ministerul Dezvoltării Regionale și Administrației Publice. Pentru susținerea financiară a activităților sportive de prevenție în sănătate, se poate apela și la bugetele locale sau la sponsorizări.

Dacă extrapolăm activitățile fizice din cadrul activităților generale pentru prevenția în sănătate, observăm că acestea se regăsesc în misiunile primelor trei entități enumerate: activitățile fizice practicate regulat sunt recomandate populației de către medicii epidemiologi și de familie în cadrul profilaxiei primordiale și primare; practicarea educației fizice și sportului și activităților sportive extrașcolare se regăsește în curricula școlară și

universitară; iar practicarea activităților fizice care vizează în special populația ieșită din sistemul de educație se regăsește în programele sportului pentru toți.

Dezvoltarea infrastructurii necesare practicării activităților fizice de către întreaga populație, iar apoi managementul sau organizarea la nivel central și local al acestor activități pe infrastructura existentă, sunt două dintre variabilele care trebuie avute în vedere de către factorii de decizie în privința prevenției în sănătate.

Infrastructura trebuie să asigure posibilitatea practicării diversificate a activităților fizice, conform opțiunilor cetățenilor. Indicatorii urbanistici orientativi după care se calculează necesarul suprafețelor sunt cei folosiți în arhitectură și construcții, raportați la numărul populației și care prevăd un minim de 5 mp/locuitor, pentru amenajări de baze sportive în mediul urban. Infrastructura necesară poate fi asigurată prin lansarea de programe strategice naționale sau regionale pe termen mediu și lung, sustenabile financiar în formula de cofinanțare.

De exemplu, la o primă vedere se observă fără efort faptul că există un deficit de infrastructură la categoria piscine acoperite de dimensiuni mijlocii (25 m), școlare și publice, construite pe grupuri de școli, cartiere, sectoare. În urma unor studii efectuate s-a constatat că la nivelul municipiului Cluj-Napoca, acest deficit se ridică la aproximativ 16 piscine de dimensiuni publice, având o incintă de 600 mp. La nivelul județului Cluj, deficitul se poate calcula pornind de la necesarul de 46 piscine publice, repartizate în principalele 5 orașe din județ și principalele comune. Menționăm că este vorba de un calcul ideal care prevede o cotă de 0,04 mp de piscină acoperită pentru fiecare cetățean (din cei 5 mp care revin unui locuitor). Construirea acestor piscine poate face obiectul unui proiect strategic pe termen lung, susținut anual în colaborare intersectorială, care să asigure necesarul de spații menționat anterior, raportat la populația stabilă a județului, de 690.100 cetățeni.

Managementul va trebui, de asemenea, orientat către găsirea unor soluții de practicare a sportului de către populație, la costuri suportabile sau gratuit.

O activitate importantă în prevenția sănătății este cea a identificării factorilor de risc individuali și înlocuirea acestora cu activități fizice, practicate sistematic, în ideea formării unui stil de viață favorabil sănătății. Tot în acest sens este nevoie de introducerea în curricula școlară a unor noțiuni teoretice și practice, la nivelul claselor a 5-a și a 9-a, referitoare la activitățile sportive de educație pentru sănătate, care să ducă în final la formarea competențelor sociale și civice necesare.

Printre pilonii de bază ai strategiei naționale în domeniul sportului elaborată de MTS pentru perioada 2014-2020 figurează înființarea unui Registru național de monitorizare a potențialului biomotric al populației școlare. Acest registru trebuie văzut ca o bază de date asupra stării de sănătate a întregii populații, începând cu populația școlară. Datele potențialului biomotric se pot cupla cu cele ale examenelor medicale de bilanț efectuate de către medicii școlari.

Materialul se bazează pe editorialele publicate în revista *Palestrica* Mileniului III în perioada 2013-2015, precum și pe unele cercetări personale (Bocu T. *Cercetări în educație fizică și sport. Actualități și perspective*. Ed. Casa Cărții de Știință, 2008), Proiecte de lege privind prevenția în sănătate 2016.