

EDITORIAL

Paradigma palestricii Palestra's paradigm

Dan Riga, Sorin Riga

Departamentul de profilaxie și cercetare a stresului

Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Al. Obregia”, București

Sunt multe lucruri supărătoare și problematice în viață: oare nu sunt ele la fel de neplăcute și la festivitarea olimpică? Nu te simți, oare, copleșit de căldura insuportabilă? Nu te simți strivit de mulțime? Nu este oare atât de dificil să te răcorești? Nu te udă ploaia până la piele? Nu ești, oare, agasat de zgomot, zarvă și alte cele? Dar se pare că ești în stare să treci peste toate acestea și, într-adevăr, să le înduri bucuros cu gândul la spectacolul captivant la care vei asista.

Epictet, c60-c120 d.C., *Disertații* I 6.23-9 (Swaddling, 2004)

Un deceniu de Palestrica Mileniului Trei

Au trecut 10 ani de la publicarea primului număr al periodicului clujean *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport*, perioadă în care revista s-a impus în mediul științific și cultural din România. Revista a devenit un promotor al activității fizice și sportului în societatea românească, cu un puternic rol educativ și formativ, precum și un real instrument de lucru pentru cei care studiază și aplică civilizația palestrică. Numeroase lucrări, articole și paragrafe au fost preluate și popularizate în mass-media. În plus, s-au creat premisele ca revista să fie cunoscută și să se impună pe plan european și internațional.

Eforturile de promovare a culturii fizice de către *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* sunt continuate și în alte domenii de cercetare și planuri publicistice de către echipa clujeană a revistei: redactor șef Traian Bocu (Bocu, 2007; Bocu, 2008), redactor șef adjunct Simona Tache (Tache, 2002; Mureșan, Tache, Orăsan, 2006; Tache, Bogdan, 2007; Tache ș.c., 2009) și seniorul stresologiei românești Petru Derevenco (Derevenco, 1992; Derevenco, 1998; Derevenco, Tache ș.c., 2004).

În acest fel, centrul universitar Cluj-Napoca, prin Catedra de Fiziologie de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, prin Facultatea de Educație Fizică și Sport de la Universitatea „Babeș-Bolyai” și prin revista *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport*, devine un important „vector” al fenomenului de sanogeneză,

medicină preventivă și sănătate publică în România.

Civilizația palestrică

Conceptul de civilizație palestrică a fost introdus de autorii acestui editorial (Riga ș.c., 2009) și el reprezintă practic o condensare a titlului revistei *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport*. În epoca contemporană, civilizația palestrică reunește adevărurile, obiceiurile și cultura antichității cu idealurile renaștentiste de frumusețe fizică prin mișcare și cu eforturile de instituționalizare, generalizare și popularizare din secolele XIX și XX ale educației fizice și sportului. Fenomenul și mișcarea olimpică a Vechii Elade (Postolache, 2004) au devenit emblematice pentru antichitatea greco-romană, victoria olimpică transformându-se într-o frumoasă și fastuoasă sărbătoare: *viața unor orașe și ținuturi a făcut să pătrundă în inimile conașionalilor învingătorului, dar și în sistemele și doctrinele educației, conștiința unei măreții dobândite pentru meritele proprii* (Zamarowsky, 1988).

Importantă era educația, iar conceptul palestric era implementat de la vârste fragede. Grecii și apoi romanii acționau după percepțiile lui Seneca: *Pauci sunt, qui consilio se suaque disponant; ceteri eorum more, quae fluminibus innatant, non eunt, sed feruntur. Ideo constituendum est, quid velimus, et in eo perseverendum. = Pușini sunt cei care își organizează treburile și pe ei înșiși după un (anumit) proiect; ceilalți (trăiesc) asemenea unora care plutesc (la întâmplare) pe ape, nu merg, ci sunt purtați (de valuri). Din această cauză, trebuie să ne hotărâm ce voim și să stăruim în această hotărâre* (Seneca, *Epistolae*. 23, 8). Astfel, în antichitate, sănătatea fizicului și psihicului erau două proiecte valabile și necesare în toate perioadele ontogenezei, de la copil până la omul bătrân.

În România de azi, activitatea fizică pentru sănătate devine o reală urgență (Dumitru, 2008), societatea trebuind să asigure cu claritate și eficiență desfășurarea ei la nivel național, într-un cadru instituționalizat și organizat. De asemenea, trebuie insistat și pe rolul educației fizice și sportului în formarea competențelor-cheie din sistemul de învățământ (Bocu, 2009).

Având în vedere aceste considerente, ar trebui conceput un Program național de Sănătate fizică, luând ca exemplu Programul național de Sănătate mintală. Prin contribuția comună a guvernului, legislativului, ministerelor, instituțiilor guvernamentale și organizațiilor neguvernamentale, acest program național de Sănătate

Primit la redacție: 10 decembrie 2009

Acceptat spre publicare: 5 ianuarie 2010

Adresa: Departamentul de profilaxie și cercetare a stresului, Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Al. Obregia”, Șos. Berceni nr. 10, sector 4, 041914, București

E-mail: D_S_Riga@yahoo.com

fizică poate fi inițiat, elaborat, promovat, legiferat, implementat și aplicat. Rezultatele activității fizice pentru sănătate vor fi benefice atât la nivel de individ, cât și de societate și se vor manifesta imediat, pe termen mediu și lung.

Principiul și remediul palestric

Aplicarea cu consecvență a culturii și educației fizice, a civilizației palestrice va asigura o sănătate mintală și fizică optimă a ființei umane, indiferent de perioada de viață în care se găsește.

Principiul palestric are caracteristici bine definite și extrem de pozitive, fiind:

- aplicabil pe tot parcursul ontogenezei: copil, adolescent, adult sau bătrân (Riga și Riga, 2009);
- universal, eficient, de durată, ușor de aplicat, plăcut (antrenant) și low-cost;
- sanogenetic-profilactic, terapeutic și de recuperare (Bogdan și Bogdan, 2009);
- entropic, re-organizant, activator fizic și cerebral, motivant, volitiv, re-echilibrant (Riga și Riga, 2007; Riga și Riga, 2008).

Remediul palestric acționează eficient prin multiplele efectele pozitive ale activității fizice zilnice, care sunt puternice și se manifestă pe termen lung. El devine astfel un important factor:

- anti-stres, prin micșorarea distresului și creșterea eustresului;
- anti-uzură, uzura fiind multiplă: prin neutilizare, prin deprivare socio-senzorială, prin inactivitate fizică, care este o deprivare complexă și anume socio-senzorială-efectoare (deprivare tactilă, de mișcare și activitate fizică) și prin suprasolicitare;
- anti-senescentă, fiind un decelerator al îmbătrânirii somatice și psihice;
- anti-polipatologie, rezultată din sedentarism și sindrom dismetabolic: atrofie musculară, redoare articulară, osteoporoză, obezitate, hipertensiune, diabet, boli cardiovasculare, sindrom de oboseală cronică.

Există o corelație pozitivă între nutriție și mișcare. Ambele, alimentația rațională și activitatea fizică periodică contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate (Simopoulos, vol. 1 și vol. 2, 2005). În plus, soluția palestrică ține cont și de dimensiunea umană bio-psiho-socio-ecologică (Riga ș.c., 2010). Educația fizică contribuie la armonizarea ființei umane din punct de vedere bio-psiho-social, precum și la integrarea ei în mediul natural înconjurător.

Globalizarea educației palestrice

Există o preocupare intensă la nivel internațional pentru ca paradigma palestrică, susținută științific de numeroase studii și cercetări, să devină un obicei de viață pentru fiecare individ, indiferent de vârstă, în cadrul unui stil de viață sănătos.

Declarația de la Olympia, 28-29 mai 1996, elaborată și difuzată la 100 de ani după reluarea în 1896 la Atena a Jocurilor Olimpice din epoca modernă și contemporană, *documentele și recomandările WHO (OMS)*, precum și *legislația Uniunii Europene* (1 și 2) susțin oficial necesitatea culturii și educației fizice pentru fiecare persoană în parte,

precum și pentru întreaga comunitate umană.

În seara zilei de 25 noiembrie 1892, în amfiteatrul de la Sorbona, tânărul de numai 29 de ani, Pierre de Coubertin își încheia prelegerea intitulată *Les exercices physique dans le monde moderne* cu următoarele cuvinte: *Trebuie să internaționalizăm sportul, trebuie să organizăm Jocurile Olimpice.*

Săpăturile arheologice efectuate de germani la Olympia cu răsunet științific mondial, Jocurile Olimpice inițiate și finanțate de grecul Evanghelie Zappa la Atena pe 15 august 1858 și desfășurate până în mai 1889, inaugurarea pe 18 mai 1877 de regele George I al Greciei a Muzeului Olimpic de la Olympia și activitatea prodigioasă a lui Pierre de Coubertin, secretar general al Uniunii Societăților Franceze pentru Sporturile Atletice au fost principalele jaloane, care au condus la reluarea la Atena în 6-15 aprilie 1896 a Jocurilor internaționale Olimpice.

Competițiile sportive naționale, regionale și internaționale, alături de Jocurile Olimpice au contribuit în mare măsură la acceptarea de către individ și societate a necesității culturii și educației fizice. În anul 2004 al Jocurilor Olimpice de la Atena a avut loc cea de *A 5-a Conferință Internațională privind Alimentația și Condiția Fizică*, Atena, Grecia, 9-12 iunie, 2004 intitulată *Sănătatea Pozitivă - Explorarea Parametrilor Relevanți* (Simopoulos, vol. 1 și vol. 2, 2005). Evenimentul a marcat practic legătura indisolubilă dintre sanogeneza umană și activitatea fizică.

Anterior, după cea de *A 3-a Conferință Internațională privind Alimentația și Condiția Fizică*, ținută la Centrul Athletic Olimpic "Spyros Louis", Atena, Grecia, 24-27 mai 1996, comitetul executiv al conferinței s-a reunit pe 28-29 mai 1996 la Academia Olimpică Internațională din vechea Olympia și a redactat *Declarația de la Olympia privind Alimentația și Condiția Fizică* (Simopoulos, vol. 1, 2005).

Declarația de la Olympia privind Alimentația și Condiția Fizică. Olympia antică, Grecia, 28-29 mai 1996

(1) Nutriția și activitatea fizică interacționează în armonie și sunt cei mai importanți doi factori pozitivi care contribuie la starea de bine metabolică și sănătate, interacționând cu înzestrarea genetică a individului. Genele definesc oportunități pentru sănătate și susceptibilitate pentru boală, în timp ce factorii de mediu determină care dintre indivizii susceptibili vor dezvolta boala. De aceea, variația individuală trebuie să fie considerată că realizează sănătatea optimă și corectează bolile asociate cu deficitul micronutrienților, dezechilibrul alimentar și stilul de viață sedentar.

(2) Fiecare copil și adult are nevoie de alimentație suficientă și activitate fizică pentru a exprima potențialul lor genetic pentru creștere, dezvoltare și sănătate. Consumul insuficient de energie, proteine, acizi grași esențiali, vitamine (în special vitaminele A, C, D, E și complexul B), minerale (în special calciu, fier, iod, potasiu și zinc) și momentele neadecvate pentru activitate fizică deteriorează realizarea sănătății generale și funcției osteomusculare.

(3) Balanța activității fizice și buneii nutriții pentru condiția fizică optimă și sănătate este cel mai bine ilustrată

prin conceptul energiei de intrare și ieșire. Pentru populațiile sedentare, activitatea fizică trebuie să fie crescută; pentru populațiile angajate în activități fizice profesionale și/sau recreative, consumul de hrană trebuie să fie crescut pentru a face față nevoilor de energie.

(4) Aportul de substanțe nutritive ar trebui să se armonizeze mai strâns cu moștenirea evoluționistă a omului. Alegerea alimentației ar trebui să conducă la o nutriție înalt diversificată în fructe și vegetale și bogată în nutrienți esențiali, în special antioxidanți protectivi și acizi grași esențiali.

(5) Nivelul prezent al activității fizice ar trebui să se armonizeze mai strâns cu înzestrarea noastră genetică. Restabilirea activității fizice regulate în viața cotidiană pe o bază zilnică este esențială pentru starea de bine fizică, mintală și spirituală. Pentru toate vârstele și ambele genuri, activitatea fizică ar trebui să fie aproximativ viguroasă și de suficientă durată, frecvență și intensitate, utilizând grupuri musculare întinse, în mod ritmic și repetitiv. O atenție specială privind nutriția adecvată trebuie dată sportivilor participanți la competiții.

(6) Dobândirea stării de bine metabolice prin balanța energetică, alimentație adecvată și activitate fizică reduce riscul și formele cadrului de tratament pentru multe boli ale stilului de viață modern, precum diabetul zaharat, hipertensiunea, osteoporoza, anumite cancere, obezitatea și bolile cardiovasculare. Starea de bine metabolică menține și îmbunătățește funcția musculoscheletică, mobilitatea și activitățile vieții zilnice în cadrul bătrâneții.

(7) Educația privind nutriția sănătoasă și activitatea fizică trebuie să înceapă de timpuriu și să continue pe tot parcursul vieții. Alimentația și activitatea fizică trebuie să se regăsească în curricula copiilor de vârstă școlară și educatorilor, nutriționiștilor și altor profesioniști din sănătate. Modelele rolului pozitiv trebuie să fie dezvoltate și stimulate de societate și de media.

(8) Schimbările majore de comportament individual raportate de familie, comunitate și resursele societății sunt necesare de a se manifesta prin respingerea stilurilor de viață nesănătoase și prin adoptarea unui stil de viață activ și a unei bune nutriții.

(9) Guvernele naționale și sectorul privat trebuie să coordoneze eforturile lor de a încuraja o alimentație și activitate fizică adecvate pe tot parcursul ciclului de viață și astfel să crească rezervele comune din punct de vedere fizic corespunzătoare indivizilor, care aspiră la idealul olimpic.

(10) Vechii greci (elenii) au atins un nivel ridicat de civilizație, bazat pe o bună nutriție, activitate fizică regulată și dezvoltare intelectuală. Ei au năzuit către perfecțiunea minții și corpului. Bărbații, femeile și copiii din epoca actuală pot aspira la acest ideal olimpic și deveni mai rapizi, mai puternici și mai competitivi prin activitatea fizică regulată și alimentația corespunzătoare.

- Bocu T. Activitatea fizică în viața omului contemporan. Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2007.
- Bocu T. Cercetări în educație fizică și sport. Actualități și perspective. Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Bocu T. Rolul educației fizice și sportului în formarea competențelor-cheie din sistemul de învățământ. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2009; 10(4): 359-360.
- Bogdan V, Bogdan A. Rolul sanogenetic al activității fizice. De ce să așteptăm până când va fi, poate, prea târziu? *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2009; 10(1): 48-53.
- Derevenco P, Anghel I, Băban A. Stresul în sănătate și boală. De la teorie la practică. Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1992.
- Derevenco P. Eustress and distress in athletes. *Fiziologia-Physiology* 1998; 8(1): 5-8.
- Derevenco P, Tache S. Interrelațiile dintre sistemul simpatoadrenal și efortul fizic. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2004; 5(3): 20-30.
- Dumitru G. Activitatea fizică pentru sănătate o reală urgență pentru România; cu ce să începem? *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2008; 9(2): 85-88.
- Mureșan A, Tache S, Orăsan R. Stresul oxidativ în procese fiziologice și patologice. Ed. Todescu, Cluj-Napoca, 2006.
- Postolache N. Olimpismul în istoria civilizației. Ed. Saeculum I.O., București, 2004.
- Riga D, Riga S. Medicina anti-îmbătrânire și științele longevității. Ed. Cartea Universitară, București, 2007.
- Riga S, Riga D. Stresologie, adaptologie și sănătate mintală. Ed. Cartea Universitară, București, 2008.
- Riga S, Riga D. Vulnerabilitate, stres și senescență. Mișcarea și activitatea fizică - factori anti-îmbătrânire. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2009; 10(1): 7-13.
- Riga D, Riga S, Mos L et al. Stiluri de viață pro-longevitate. Importanța activității fizice și sportului. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2009; 10(2): 138-144.
- Riga S, Riga D, Ardelean A, Schneider F. The contemporary man in his bio-psycho-socio-ecological dimension, *Fiziologia-Physiology* 2010; in press.
- Simopoulos AP (ed.). Nutrition and Fitness. Vol. 1. Obesity, the Metabolic Syndrome, Cardio-vascular Disease, and Cancer. Karger, Basel, 2005.
- Simopoulos AP (ed.). Nutrition and Fitness. Vol. 2. Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle. Karger, Basel, 2005.
- Swaddling J. The Ancient Olympic Games. The Trustees of the British Museum, London, UK, 2004.
- Tache S. Stresul oxidativ în eforturile aerobe și anaerobe. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2002; 3(3): 13-19.
- Tache S, Bogdan V. Bazele genetice ale pregătirii sportive. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2007; 8(1): 18-21.
- Tache S, Bidian C, Ciocoi Pop DR et al. Paradoxul balanței oxidanți/antioxidanți în efort fizic. *Palestrica Mileniului III. Civilizație și Sport* 2009; 10(2): 145-152.
- Zamarovsky V. Renașterea Olympiei (trad. din lb. cehă de Ana Irina Ionescu). Ed. Sport-Turism, București, 1988.

Web-Site-uri vizitate

- (1) Cartea albă - Strategie pentru Europa privind problemele de sănătate legate de alimentație, excesul de greutate și obezitate, http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_ro.pdf, 2008.
- (2) Cartea albă - privind sportul, http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_ro.pdf, 2008.

Bibliografie