

# Efectul activității fizice adaptate asupra unor parametri funcționali la persoanele de vârstă a III-a

**Dorina Ianc, Doriană Ioana Ciobanu, Mircea Chiriac, Simona Oros, Emilian Tarcau, Vasile Marcu**  
*Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Cercetările științifice au dovedit importanța activității fizice în prevenirea îmbătrânirii premature, în menținerea independenței funcționale și în creșterea calității vieții.

*Obiective.* Obiectivele acestui studiu sunt de a evalua nivelul calității vieții populației de vârstă a III-a și de a analiza efectele unui program de activități motrice adaptate asupra parametrilor funcționali cu impact asupra calității vieții vârstnicului.

*Metode.* Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 6 luni, cuprinzând 58 de subiecți din Oradea, 27 femei și 31 bărbați cu vârsta cuprinsă între 60 și 88 de ani. Subiecții au participat la diverse programe de activități fizice de 50 de minute, de două ori pe săptămână, adaptate în funcție de caracteristicile individuale. Evaluarea a cuprins date antropometrice, parametri funcționali, testul Romberg, teste funcționale pentru mișcări uzuale și de evaluare a mersului.

*Rezultate.* După 6 luni de program de activități fizice adaptate, rezultatele arată o îmbunătățire a parametrilor testați. La grupul de Bărbați elasticitatea toracică a crescut considerabil la finalul studiului ( $p \leq 0,05$ ). Capacitatea vitală a crescut semnificativ ( $p < 0,05$ ) la grupul de Femei. Efectele programului de activități motrice adaptate au fost foarte vizibile la testarea echilibrului, a mișcărilor funcționale, la evaluarea mersului atât la femei cât și la bărbați.

*Concluzii.* Acest studiu scoate în evidență faptul că populația de vârstă a III-a prezintă parametri care indică creșterea riscului de boli cardiovasculare, boli pulmonare, afecțiuni ale articulațiilor, unele tipuri de cancer și diabet. Un program constant de activități fizice adaptate induce efecte pozitive asupra parametrilor funcționali și o creștere a independenței în viața cotidiană

**Cuvinte cheie:** activitate fizică adaptată, îmbătrânirea, mișcări funcționale, calitatea vieții