

## MANIFESTĂRI ȘTIINȚIFICE

### Simpozionul Internațional “Iuliu Hațieganu” – “Nicolae Testemițanu”

#### International symposium “Iuliu Hațieganu” – “Nicolae Testemițanu”



Profesorul Iuliu Hațieganu (stg.),  
Profesorul Nicolae Testemițanu (dr.).

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca a organizat în data de 29 mai 2010 ediția a XV-a a Cupei memoriale “Iuliu Hațieganu-Nicolae Testemițanu”. Manifestările din cadrul Cupei s-au desfășurat atât pe tărâm sportiv, cât și științific. În cadrul manifestării științifice, sub egida “**Iuliu Hațieganu – Nicolae Testemițanu**”, a fost organizat simpozionul cu tema “*Rolul educației fizice și sportului în formarea viitorilor medici*”.

Au participat cadrele didactice de specialitate din cele două prestigioase instituții de învățământ medical, precum și medici din cadrul UMF “Iuliu Hațieganu”. Discuțiile au fost purtate pe două paliere: *relația dintre morbiditate și spațiile didactice pentru sport din școli și rolul educației fizice și sportului în formarea competențelor-cheie din sistemul de învățământ*.

Prof. dr. **Traian Bocu**, UMF “Iuliu Hațieganu”, a deschis simpozionul prin prezentarea tematicilor în dezbatere.

Conform informațiilor furnizate de Centrul de Calcul și Statistică al Ministerului Sănătății Publice și Institutul Național de Medicină Sportivă din București, situația stării de sănătate a populației școlare este alarmantă, fapt ce impune controlul acesteia în unitățile de învățământ. Rezultatele unor cercetări proprii arată că ar putea exista o relație între numărul bolilor cu care elevii sunt luați în evidență de către medicii școlari și spațiile didactice pentru sport din școli. La școlile fără spații didactice amenajate pentru educație fizică sau cu spații didactice sub standardele naționale, se semnalează un procent mai mare de elevi bolnavi și un procent mai mare al comorbidităților.

Principalele competențe-cheie în cadrul cărora educația fizică și sportul se regăsesc prin efectele benefice pe care acestea le produc prin practicarea lor, sunt următoarele:

*competența de “A învăța să înveți”* care presupune: acumularea de cunoștințe teoretice legate de obiectivele generale și specifice ale educației fizice și sportului, iar de aici, nevoia introducerii în curricula școlară și universitară de ore teoretice de educație fizică; acumularea de cunoștințe practice în vederea formării priceperilor și deprinderilor motrice, iar de aici nevoia introducerii în curricula școlară și universitară de mai multe ore de educație fizică; *competențele sociale* care presupun: acumularea de cunoștințe, metode și mijloace de formare a priceperilor și deprinderilor de mișcare, folositoare indivizilor în asigurarea sănătății mintale și fizice optime; acumularea de cunoștințe despre modul în care pot indivizii să folosească (aplice) aceste achiziții în scopul formării unui stil de viață sănătos; acumularea de cunoștințe despre modul în care indivizii societății pot să gestioneze, pe baza acestor achiziții, situațiile de stres și frustrare.

Lect. superiori **Vasile Guragata și Maria Ivanov**, de la Catedra de Educație fizică și sport a USMF „Nicolae Testemițanu”, s-au referit la orele de educație fizică, care se desfășoară, conform planului de învățământ aprobat, o dată pe săptămână. Evident că practicarea exercițiilor fizice o dată în săptămână nu este suficientă pentru îmbunătățirea și menținerea unei stări de sănătate optime. În scopul atingerii obiectivelor, este necesară practicarea exercițiilor fizice și în sistem extracurricular cel puțin 3-4 ori pe săptămână. Activitățile sunt organizate și desfășurate de către catedra Educație fizică, Asociația Studenților și rezidenților, în timpul liber al studenților.

Activitățile extracurriculare cuprind ore de antrenament pe ramuri de sport, diverse manifestări sportive la nivel de universitate, facultate și în campusul universitar.

Un rol deosebit revine practicării independente a mijloacelor de cultură fizică și a sportului independent de către studenți în timpul liber. În acest scop, la orele de educație fizică, profesorii propun studenților metode și mijloace de folosire a exercițiilor fizice și a sportului pentru sistemul de lucru independent.

Pentru studenții mediciști, cultura fizică și sportul au o semnificație deosebită, motiv pentru care ele trebuie să fie considerate ca partea integrantă a viitoarei activități profesionale.

Viitorul medic, trebuie să aibă cunoștințe despre influența exercițiilor fizice asupra organismului. Cultura fizică și sportul au o semnificație deosebită, datorită faptului că acestea trebuie să fie considerate parte integrantă a viitoarelor activități profesionale.

Lect. superior **Mihai Cojocari**, de la Catedra de Educație fizică și sport a USMF „Nicolae Testemițanu”, a făcut referiri la activitatea și pregătirea fizică necesară medicului stomatolog.

Concepția pe care se bazează procesul didactic de educație fizică la USMF „Nicolae Testemițanu” pune pe primul plan pregătirea profesională a studenților vizând capacitatea fizică și intelectuală, starea de sănătate și capacitatea de muncă a viitorilor medici. Cei care au ales profesia de medic stomatolog se confruntă cu solicitări crescute de ordin intelectual și fizic, care se continuă cu intensitate și după terminarea facultății. Numărul mișcărilor efectuate pe parcursul unei zile de muncă este ridicat. Din acest motiv, procesul didactic ar trebui să atingă următoarele obiective: realizarea pregătirii fizice corespunzătoare pentru asigurarea unei ținute corecte, bazată pe compensarea și eliminarea deformărilor coloanei vertebrale; dezvoltarea tonusului muscular favorabil motricității; ameliorarea rezistenței generale prin eforturi de lungă durată însoțite de realizarea respirației corecte. Aceste obiective nu pot fi realizate fără efectuarea unor activități fizice în sistem extracurricular, de minimum 3 ori pe săptămână. Opțiunile studenților pentru aceste activități se orientează către următoarele sporturi: badminton, tenis de masă, volei, baschet, gimnastică athletică grea (culturism, triatlon-forță) și altele din programul individual.

Dr. Doc. **Petru Derevenco**, de la Academia de Științe Medicale, a făcut referiri și completări asupra stresului oxidativ și psihoemoțional din efortul fizic. A făcut de asemenea analize pe marginea materialelor prezentate de către participanți.

Conf. Dr. **Iustin Lupu**, de la Catedra de discipline Socio-Umane aplicate în medicină a prezentat cele șapte precepte ale unui stil de viață favorabil sănătății (Belloc și Breslow, 1972), comparabile celor 7 porunci: nu fumați; consumați alcool numai în cantități moderate (1-2 unități de alcool pe zi); nu săriți niciodată peste micul dejun; păstrați-vă greutatea corporală în limitele ideale (+10% față de normele standard); serviți trei mese pe zi la ore

fixe și evitați gustările între mesele principale; practicați exerciții fizice moderate de 2-3 ori pe săptămână (alergat, mers pe bicicletă, plimbare în ritm alert, înot, lucru în grădină etc.); dormiți cel puțin 7-8 ore pe noapte (fără nopți albe).

Lect. **Pavel Sprâncean**, de la Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” a trimis un material din Republica Moldova, susținut de colegii prezenți la manifestare, referitor la *Activitatea fizică cu adevărat utilă (necesară) în dezvoltarea și menținerea stării de sănătate a viitorilor medici*. Progresul tehnico-științific și condițiile actuale de viață au drept consecință reducerea considerabilă a activității motrice a omului. Sănătatea nu înseamnă numai absența bolii! Sănătatea înseamnă bucuria de a trăi, o stare de optimism, de independență îmbinată cu responsabilitate, curaj, încredere în forțele proprii, cooperare etc. Exercițiile fizice și sportul reprezintă un factor esențial de contractare a efectelor negative ale hipodinamiei. Pentru studenți activitățile corporale sub diferite forme se constituie ca o necesitate din rațiuni de sanogeneză, pentru desăvârșirea armonioasă a personalității.

Generația actuală trebuie să învețe să-și coordoneze organismul, prin autoimpunerea unui stil sănătos de viață, ceea ce presupune un regim rațional de studii, muncă și recreație, alimentație echilibrată, practicarea educației fizice și a sportului, însușirea deprinderilor de igienă personală și socială, combaterea obișnuințelor negative etc. Activitatea studenților, viitorilor medici devine tot mai intensă, încordată, solicitată și în mod corespunzător trebuie să crească însemnătatea exercițiului fizic. Activitatea profesională a viitorilor medici necesită un întreg sistem de calități speciale, care pot fi educate, perfecționate în cadrul lecțiilor de educație fizică, antrenament sportiv și însușirea unor cunoștințe teoretice vizând practicarea exercițiilor fizice, sportului, precum și formarea calităților psihomotrice.

A consemnat  
**Traian Bocu**