

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.40-2.16>

CZU: 796:614.2

## MIȘCAREA ȘI ECHILIBRUL INTERIOR – LIMBAJUL SĂNĂTĂȚII

*Tataru Angela*<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0005-2364-2553>

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Rezumat.** Autocunoașterea este un proces care stabilește o legătură directă între tine și profunzimea funcțiilor mentale și fizice, făcând schimbări mici, zi de zi. Practicarea exercițiilor fizice influențează favorabil activitatea tuturor aparatelor și sistemelor organismului, contribuind la sănătatea psiho-somatică a subiectului. Prin intermediul activității personale și al anumitor testări, am reușit să determinăm gradul aptitudinilor psihofizice în baza premiselor ereditare care favorizează obținerea succesului. La fel, am constatat că mișcarea constantă stimulează producerea dopaminei, care este benefică pentru echilibrul interior. Îndeosebi sportul de echipă se bucură de cel mai înalt nivel de bunăstare psihică. Studiul nostru sugerează să individualizăm efortul fizic, pentru o psihomotricitate complexă. Am ajuns la concluzia că psihomotricitatea fiecărui individ evoluează în funcție de înzestrarea sa aptitudinală, de gradul de dezvoltare fizică și intelectuală și de influențele educative cărora a fost supus pe tot parcursul copilăriei. Cercetarea ne arată un lucru uimitor: prin practicarea exercițiilor de mindfulness se modifică structura creierului, la nivel emoțional, și a amigdalei, care are o influență substanțială în reducerea stresului. În același timp, nutriția corectă, calitatea și durata somnului sunt esențiale în prevenirea bolilor cronice. Mișcarea fizică este în beneficiul sănătății atât timp cât este făcută corect și continuu.

**Cuvinte-cheie:** aerob, anxietate, hipotalamo-hipofizo-suprarenal, neurotransmițător, serotonină, psihosomatic, mindfulness, dopamină, endocanabinoizi.

**Introducere.** Sănătatea fizică și stilul de viață au un impact direct asupra sănătății mentale. O componentă esențială a unui stil de viață sănătos este activitatea fizică. Exercițiile aerobe, inclusiv alergarea, înotul, mersul pe bicicletă, mersul pe jos, dansul, pot reduce anxietatea și depresia. Aceste efecte apar în urma intensificării circulației sangvine induse de efort către creier și influențează axa hipotalamo-hipofizo-suprarenală, și în felul acesta, acționează asupra reacției fiziologice de stres. Exercițiile fizice reduc anxietatea, depresia, îmbunătățesc concentrarea, sporesc încrederea în sine. Succesul în sport reprezintă: bunăstare fizică, bunăstare mintală, dezvoltare individuală, dezvoltare socială și comunitară, dezvoltare economică. O stare fizică proastă va avea repercusiuni asupra dispoziției psihice, și viceversa. Alimentația sănătoasă este primul pas spre sănătate. În ultimul deceniu s-au efectuat numeroase studii pe tema conexiunii dintre sport și rezistența la stres, cel din urmă afectând o mare parte din populația care

muncește. S-a dovedit că persoanele care practică regulat o formă de sport și au o condiție fizică cel puțin bună rezistă la factorii de stres mult mai bine decât persoanele sedentare. Nivelurile unui neurotransmițător numit serotonină, care influențează starea de spirit, devin mai mari în timpul efectuării exercițiilor fizice sau mentale [1, 2, 3]. În ultimii ani, se promovează din ce în ce mai mult un stil de viață sănătos, cu o dietă echilibrată și sport regulat. Este un răspuns la ratele crescute de obezitate la nivel mondial. Există numeroase dovezi științifice care ne arată că activitatea fizică și sportul nu ne fac doar mai sănătoși fizic, ci și mai deștepți, ne îmbunătățește stima de sine. Tehnologizarea masivă din ultimii ani a condus la creșterea sedentarismului, provocând deficiențe funcționale și mentale [4]. Există indici care atestă amenințări asupra sănătății mentale semnificative la nivel mondial și în Republica Moldova, îndeosebi:

- Deteriorarea generală a stării de sănătate a populației;

- Expansiunea abuzului și a dependenței de substanțe psihoactive;

- Creșterea ratei suicidului, în special în rândul tinerilor;

- Suprastructurarea și factorii de stres ai societății.

Disfuncțiile mintale alcătuiesc circa 12% din numărul total al maladiilor. Până în 2030 ele vor constitui 30%. Se presupune că depresia va fi a doua cea mai importantă cauză a disfuncțiilor. Prin urmare, unul dintre principalele scopuri ale lucrării este să ne oferim o imagine mai clară asupra tipului de sport și a duratei activității fizice, care contribuie cel mai mult la sănătatea psihică.

**Scopul lucrării:** constă în identificarea principalelor elemente care contribuie la sănătatea psihosomatică a adolescentului.

#### **Sarcini:**

- Analiza literaturii de specialitate privind modificările psihosomatice sub mecanismul coping sănătos;

- Stabilirea influenței sportului prin „mindfulness” asupra organismului uman;

- Gestionarea activităților fizice împotriva impactului negativ asupra sănătății mintale.

**Materiale și metode:** Materialele de evaluare/diagnoză cuprind manualul instrumentului, instrumentul propriu-zis, stimulii utilizați.

Ne-am propus să determinăm gradul aptitudinilor psihofizice în baza premiselor ereditare ale subiecților prin intermediul activității personale și al anumitor testări, cum ar fi: scalele Binet și Wechsler, matricile Raven, testul Domino, testul BTPAC, testul PRAGA, testul SQ, probe OFF COURT, probe ON COURT. Aptitudinile favorizează obținerea succesului profesional [8,9]. Rezultatele experimentului au demonstrat eficacitatea testărilor psihofizice-aptitudinale, care ne-a răspuns la numeroase întrebări legate de depistarea și dezvoltarea capacităților de realizare a unei abordări individuale a subiecților în instruire.

În baza rezultatelor obținute, am determinat nivelul general al aptitudinilor și gradul de acțiune a factorilor stresogeni asupra indivizilor. Testele sunt utilizate ca instrumente de cercetare a relațiilor complexe dintre procesele psihice și fizice. În acest scop am folosit anumite tehnici precum:

- observarea
- anamneza
- conversația
- interogarea
- testele

Folosirile testelor a permis obținerea în timp scurt a unor date informative cuantificate despre trăsăturile psihologice ale subiectului testat.

Am stabilit că exercițiile fizice, și anume cele de respirație, au efecte pozitive asupra sănătății mintale, astfel stimulând neurogeneza. Am descoperit că practicarea a doar 10 minute de exercițiu fizic are un impact pozitiv pe termen scurt asupra hipocampusului. După 12 săptămâni de exercițiu regulat, efectele benefice sunt de lungă durată. Acești neuroni noi înseamnă o neuroplasticitate crescută și contribuie la o capacitate de învățare și memorare crescută. Datorită exercițiilor fizice se îmbunătățește stima de sine, care este o componentă importantă a sănătății mintale, fiind asociată cu:

- rezistența crescută;
- o satisfacție mai mare a vieții;
- rezultate mai bune în domeniile educaționale și profesionale.

Analiza calitativă a permis evidențierea următoarelor particularități ale sedentarismului, stresului, sărăciei: 46,8% dintre subiecți au menționat oboseală; 38,6% au evidențiat dificultăți în luarea unei decizii; 42,2% au estimat cefalee de scurtă durată, tahicardie; 40% au semnalat insomnie; 19,6% au boli psihosomatice. Creșterea ratei bolilor psihosomatice este determinată de aglomerare, alimentație incorectă, sărăcie, depresie. Orice stres prelungit poate să cauzeze modificări psihologice, care rezultă într-o tulburare somatică. Aceste manifestări apar

întotdeauna „la distanță” după o anumită perioadă de la evenimentul psihotraumatizant. Pentru o personalitate psihosomatică se profilează o anumită sărăcie afectivă și social-relațională, o oarecare rigiditate caracterială și dificultate de adaptare la condiții noi, cu o adaptare socială superficială.

În cazul dat, tratamentele eficiente încep cu:

- reabilitarea psihosocială și terapia de familie, în combinație cu medicațiile;
- intervenții psihoterapeutice și sportul.

Nivelul înalt al tratamentului l-au obținut subiecții care au dat acordul pentru reabilitare (82,2%). Deci depresia este tratabilă, prin implicarea în sport, și anume:

- sportul de echipă;
- mersul pe bicicletă;
- aerobicul;
- antrenamentul de sală.

În ceea ce privește frecvența și durata ideală a unei sesiuni de antrenament, s-a observat că cele mai mari beneficii, și anume în ceea ce privește sportul și sănătatea mintală, se obțin atunci când persoanele fac mișcare timp de 30-60 minute, de 3-5 ori pe săptămână. Activitatea fizică stimulează eliberarea de endorfine și sporește nivelul de serotonină la nivelul creierului. Aceste substanțe acționează ca analgezice naturale, dau energie și cresc nivelul stării de bine. Când vorbim de sportul de echipă, implicațiile se referă și la dezvoltarea unor aspecte sociale, precum și le conectarea cu ceilalți jucători. S-a observat că mișcarea și sportul afară sunt mai benefice decât cele practicate în interior. Este foarte util de încercat o combinație între activități aerobice și de întărire a mușchilor. Participarea la aceste tipuri de activități, de trei până la cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 minute, poate oferi nenumărate beneficii pentru sănătate.

Unul dintre principalele scopuri în această lucrare este să oferim o imagine mai clară asupra timpului de practicarea sportului și a duratei activității care contribuie cel mai mult la sănătatea psihică. Cei care practică sporturi de echipă se bucură de cel mai înalt nivel de

bunăstare psihică. În caz că nu este posibil a intra într-o echipă, cercetătorii au constatat că și exercițiile de mindfulness – cum ar fi yoga și tai chi – sunt, la rândul lor, asociate cu niveluri ridicate de endorfină. E o veste excelentă pentru persoane cu articulații umflate sau cu alte limitări de mobilitate, pentru că le oferă ocazia să facă mișcare de low impact, fără prea multă presiune fizică. La fel, s-a constatat că exagerarea cu exercițiile fizice nu face bine. Studiul nostru sugerează că nu este cazul de a face exerciții intense de mai mult de 23 de ori pe lună, sau în reprize mai lungi de 90 minute, deoarece astfel de situații sunt asociate cu o sănătate psihică precară. Exercițarea regulată este una dintre cele mai bune modalități de a rămâne sănătos și în stare bună de sănătate psihică.

Beneficiile sportului pentru sănătatea fizică sunt numeroase, cel mai important fiind îmbunătățirea compoziției corpului. Efectele exacte ale sportului asupra compoziției corpului nostru depind în mare măsură de tipul de exercițiu care se efectuează și de modul în care se desfășoară. Pentru a obține un beneficiu semnificativ de pierdere a grăsimii ca urmare a practicării sportului, cel mai corect ar fi de făcut antrenamente care forțează mușchii. În acest fel, metabolismul bazal crește, iar grăsimile pot fi pierdute mai ușor. Însă nu doar mușchii sunt afectați atunci când facem exerciții fizice în mod regulat, ci și oasele pe care, în acest mod le protejăm de osteoporoză. La fel, antrenamentul regulat va favoriza o probabilitate mai mică de dezvoltare a cancerului, diabet de tipul doi sau probleme cardiovasculare.

Cele mai noi cercetări au arătat că acidul lactic, un produs metabolic al exercițiilor fizice, ar avea efecte pozitive asupra creierului. Alături de dopamină și de endocanabinoizi, acidul lactic acționează asupra nivelului de anxietate, contribuind la protecția împotriva depresiei [6].

În plus, activitatea fizică poate fi privită și în sens metaforic ca acționând asupra percepției noastre despre propriul nivel de curaj și încredere. Este necesar să cunoaștem

funcționarea mentală atât în dimensiunile normalității, cât și în patologie, pornind de la observațiile clinice asupra nevrozelor, a viselor, pentru a putea personaliza tipurile de exerciții fizice. Persoanele implicate în sport au necesitatea de un curs de psihodinamică, care oferă o atenție deosebită transferului sportivului și contratransferului antrenorului și psihologului. Principiul determinismului psihic stă la baza înțelegerii personalității omului. Este necesar de a stabili relații între personalitate și sport, folosind în special instrumente de diagnostic din psihologia clinică, specializarea

fiind în pregătirea mentală și pe abilitățile care pot fi sporite în sport, și anume atenția, concentrarea, motivația, gestionarea anxietății etc. [7].

#### **Concluzii.**

Sportul îmbunătățește sănătatea mentală, care este la fel de importantă ca și starea fizică, reduce stresul, sporește încrederea în sine, îmbunătățește starea de spirit, previne demența și declinul cognitiv. Pentru persoanele care au dezvoltat deja boala, activitatea fizică poate contribui la întârzierea declinului în continuare al funcțiilor.

#### **Referințe bibliografice:**

1. Guillen, F., Castro Sanchez, J.J., Guillén M.A. (1996). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. In: *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2): 91-110.
2. Cordero A, Masiá MD, Galve E. (2014). Physical exercise and health. In: *Rev Esp Cardiol (Engl Ed). Sep*; 67(9): 748-53. doi: 10.1016/j.rec.2014.04.005
3. Rodriguez-Pardo del Castillo, J.M. (2014). El ejercicio físico y la longevidad. In: *Actuarios*, 35: 21.
4. Amigo Vazquez, I., Fernandez Rodriguez, C., Perez Alvarez, M. (2003). *Manual de psicología de la salud*. España: Ediciones Pirámide, p.80-110.
5. Munteanu A. (2009). *Un început care se numește Freud*. Timișoara: Editura Eurobit, p.26-41
6. Chevallon, S. (2007). *L'entraînement psychologique du sportif*. De Vecchi, ISBN 97888-412-2037-5. p. 52-86
7. Lodetti, G., Ravasini, C. (1990). *Aspetti psicoanalitici dell' attività sportiva*. Milano: Ghedini Editore, p. 60-140
8. Clinciu, A. (2005). *Psihodiagnostic*. Brașov: Editura Universității Transilvania, p. 9-15
9. Mitrofan, N., Mitrofan, L. (2005). *Testarea psihologică. Inteligența și aptitudinile*. Iași: Editura Polirom, p. 11-29.