

CONTROLUL ȘI AUTOCONTROLUL

Scopul controlului și autocontrolului este de a oferi date și termeni care pot induce motivații capabile să genereze o schimbare a comportamentului. Cu alte cuvinte, să ne convingem și să învățăm să trăim sănătos.

Să presupunem că dorim să ne antrenăm pentru a dezvolta o condiție fizică cât mai bună. Înainte de a începe trebuie să mergem la doctor pentru un examen medical. Acest consult trebuie realizat de un medic sportiv și trebuie să dea răspuns la câteva întrebări:

1. Ce greutate ai și care este procentul de grăsime corporală
2. Care este capacitatea ta de efort în condiții aerobe
3. Cum stai cu forța și rezistența musculară
4. Cum stai cu mobilitatea
5. Dacă te alimentezi corect

Dar realitatea este cruntă, nu există prea mulți medici sportivi care să facă asemenea controale medicale, așa că poți ajunge la medicul de familie pentru un control general și atunci acesta îți dă acordul sau nu pentru a face mișcare.

Răspunsurile la întrebările mai sus enumerate le poți afla singur sau împreună cu profesorul de educație fizică după ce începi activitatea fizică.

În această perioadă de izolare la domiciliu, vă rugăm să ne ajutați să vă monitorizăm de la distanță, astfel încât, să fim siguri că vă păstrați sănătatea fizică și psihică, puterea de muncă și buna dispoziție.

Pentru aceasta, vă rugăm să vă evaluați parametrii de mai jos, să notați valorile O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ într-un tabel ca apoi să le trimiteți pe adresa de e-mail a profesorului cu care lucrați.

Consilier EFS-Daniela Aducovschi: daniela.aducovschi@g.unibuc.ro

Consilier EFS -Monica Sakizlian: sakizlian@yahoo.com

Consilier EFS -Robert Sakizlian: bebetu73@yahoo.com

Consilier CFM Mircea Slăvilă: mirceaslavila@yahoo.com

Consilier EFS -Remus Dumitrescu: remusdumitrescu@yahoo.com

EVALUAREA PARAMETRILOR SOMATICI

- Greutate în kilograme
 - Înălțime (talie) scrisă în metri (1,75m dar și în cm 175 cm)
 - Perimetrul toracic: în inspirație și expirație forțată
- Notă: se măsoară cu centimetrul în inspirație forțată (se notează valoarea), apoi în expirație forțată (se notează valoarea)**
- Elasticitatea toracică – este diferența dintre inspirația și expirația forțată (se notează în centimetri - cu cât diferența este mai mare, cu atât elasticitatea toracică este mai bună)
 - Perimetrul taliei – se măsoară în centimetri
 - Perimetrul șoldului – se măsoară circumferința cea mai mare în centimetri
 - Perimetrul coapsei – se măsoară circumferința cea mai mare în centimetri

Pe baza acestor parametri se va calcula: - indicele de masă corporală (IMC)

Indicele de masă corporală - IMC, sau indicele Quetelet. Se calculează împărțind greutatea în kilograme la dublul înălțimii, exprimată în metri.

$$\text{Ex. : } 70\text{kg}/1,68^2 = 24,82\%$$

În tabelul următor avem stabilite grile pentru procentele de adipozitate calculate astfel încât să știm unde ne aflăm.

Sexul	Grăsimea corporală sau adipozitatea					
	Foarte scăzută	Scăzută	Optimă	Moderat crescută	Crescută	Foarte crescută
Masculin	Sub 6%	6 – 10%	10 – 20%	20 – 25%	25 – 31%	Peste 31%
feminin	Sub 12%	12 – 15 %	15 – 25%	25 – 30%	30 – 35%	Peste 35%

Tabelul nr. 1. Criterii de apreciere a adipozității corporale (după Franks și Howley, 1989)

Cifrele din tabel au în vedere populația adultă de peste 25 ani și provin din studii efectuate în S.U.A. În consecință ele nu trebuie absolutizate, ci luate ca orientare, deoarece la populația țării noastre pot fi ușor diferite.

**ACESTE RĂSPUNSURI CONTEAZĂ PENTRU NOI ȘI LE AȘTEPTĂM CU INTERES!
ECHIPA CCMC-UB**