

STUDY REGARDING THE ROLE OF AEROBIC GYMNASTICS IN INCREASING THE QUALITY OF LIFE IN ELDERLY PEOPLE

Dobrescu Tatiana¹, Mircea Dragu², Marian Crețu³,
Mirela Damian⁴, Haidău Mihaela⁵
Univ. "Vasile Alecsandri" of Bacău, Univ. "Dunarea de Jos" Galați,
Univ. of Pitești, Univ. "Ovidius" Constanța, Arena Fitness Club Bacău

Keywords: aerobic gymnastics, quality of life, elderly people

Introduction

"Movement is the greatest support for health; the man who thinks he can procure it through inaction would be as wise as the one condemning himself to silence in order to perfect his oratory skills", used to say Plutarch (Stoenescu G., 1987, pag. 5).

The main reason for choosing this theme is first of all the desire to demolish the antiquated idea saying that it is normal for old age to be hard, filled with illnesses, and frustration brought by loneliness, or by the lack of social activity.

The intention of this paper is to prove that movement must be made, mainly, with a prophylactic purpose, for prolonging youth, secondly, to improve certain conditions, and last but not least, for the fact that going to a gym can be a way to socialize and integrate in a group, a very important aspect for elderly people.

In supporting this theory, the well-known Romanian Academy member Ana Aslan said: "Sport is a source of health and freshness, a factor for longevity" (Stoenescu G., 1987, pag. 7).

Today, the notion of health is no longer regarded as a lack of suffering due to an illness. It is a quality state of life in which every physical, psychological, social component must be at its positive end. "This is the reason for which in civilized countries the term of health is often associated with fitness, understood as a very good biological state." (Macovei S., Vișan A., 2003, pag. 7)

In elderly people, more than in any other persons, physical exercise can be considered a natural "medicine", accessible and agreeable that can be used by anyone who wants to be healthy and in control of his body.

Material and method

The aerobic gymnastics promotes specific means for improving your physical condition, influencing the body's effort capacity, and developing strength. Also, aerobic gymnastics contributes to forming a correct posture, to strengthening the bone and muscle system, fighting obesity, stimulating the elderly people, and forming their physical ability to systematically practice physical exercises for prolonging and improving the quality of their lives. (Dobrescu T., 2008, pag.32)

The aim of this research was to identify the role of the aerobic gymnastics means in stimulating the quality of life indicators in elderly people.

The research objectives were to:

- a. Identifying the operational models with aerobic gymnastics means, influencing the elderly people's bodies.
- b. Dosing the practice of the different types of fitness for the elderly.
- c. Verifying the influences of the fitness-type means on the bodies of elderly people.

The tasks of the research were established as follows:

- a. Identifying the elderly persons group of subjects.
- b. Selecting the motor content for conducting the research.
- c. Selecting the tests for verifying the experiment.
- d. Recording the results and interpreting them statistically
- e. Drawing conclusions and making suggestions

f. Writing and finishing the paper

Starting from these premises, we elaborated the research **hypothesis**, stating that presumably, by applying the fitness aerobic gymnastics programs, through specific means, correspondingly selected, we can influence the somatic, psycho-motor, and functional parameters, contributing to the improvement of the quality of life indicators in elderly people.

In order to verify this hypothesis, we set up an experiment at the *Arena Fitness Club* in Bacau, with a group of elderly people (64-69 years old), who practice aerobic gymnastics, over the period of five months, January-May 2010. The experimental group, comprised of 8 women, had persons who participated in different types of aerobic gymnastics classes conducted in the gym where the research took place. The *subjects* of the research worked every week 3 classes of 50 minutes each.

The *research methods* used for this experiment were: the study of the bibliographical materials, observation, experimentation, testing, the statistical-mathematical method, the chart method.

The operational methods suggested to optimize the lesson comprised structures of exercises for the specific action over all of the segments of the body and muscle groups.

In order to make it accessible and gradual, we applied from the start programs structured on exercises from a standing position, moving the main segments of the body, with an emphasis on the alternation of muscle contraction and relaxation. In the fundamental part of the session we used specific steps, tying elements, with a minimal to medium complexity and difficulty degree.

They were performed in a slower rhythm, on a minim, and they were learned over the course of 1-2 weeks, after which they were consolidated, using quicker movements (on a quarter). All throughout the program we gave indications regarding the synchronization of the breathing with the movements and being aware of how the exercises work.

The exercises in this part put a demand on all joints, all muscles in general, using movements specific for influencing the basic psycho-motor skills. By acting globally and selectively, we put an emphasis on strengthening the back and abdominal muscles, as well as the lumbus region. These were performed in a multitude of positions working with the core, inferior and superior limbs, simultaneously or alternatively. We avoided a large number of repetitions for the back or abdomen strength exercises.

The musical background was chosen according to the characteristics of the exercises, alternating the fast rhythms with the soft ones, giving the performers the chance to regulate their breathing.

In time, we gradually increased the duration, intensity, and the complexity of the exercises, according to the body's reaction to effort. In each lesson we introduced exercises for developing the muscle strength, alternating with stretching drills. In order to increase the effectiveness of the selected structures, we used weight exercises with elastic bands, small dumbbells, and fitness balls.

According to the performers' training level, we recommended they should start with a series of 8-12 repetitions, then 3 series of 15-20 repetitions for every muscle group, with pauses between them, of approximately 30-45 seconds. We used light weights, and we constantly gave methodical indications.

The operational models with exercises for educating the main muscle groups were included in the gymnastics program, with a musical background adapted for the specific effort. We present some of them:

a) Table Top - from a kneeled position, hands in front on the floor, she lifts an arm, and the opposite leg up, horizontally. (fig.1)

b) Scissors - lying on her back, lifting alternatively her legs, vertically. (fig.2)

c) Push up - from a kneeled position, hands on the floor, she does push-ups. (fig. 3)



Fig. 2



Fig. 2



Fig. 3

d) Strengthening the quadriceps with the elastic band - from a standing position, she steps on the band with one foot and she pulls her other foot as close to the chest as the band permits. (fig. 4)

e) Strengthening the buttocks with the elastic band - from standing on one foot with the band around the ankle, she balances the other leg backwards, as much as the band allows. (fig. 5)

f) Strengthening the deltoids with the elastic band - from standing, the band around her thighs, and grabbed with one hand, she lifts her arm upwards as much as the band allows. (fig. 6)



Fig. 5



Fig. 5



Fig. 5

g) Strengthening the biceps-pectorals using weights - from standing with arms raised forward, she bends them to the chest. (fig. 7)

h) Strengthening the triceps using weights - from standing, she moves the dumbbell arm backwards. (fig. 8)

i) Strengthening the deltoids using weights - from standing with arms raised laterally, and bended elbows at 90 degrees, she bends the arms upwards. (fig. 9)



Fig. 8



Fig. 8



Fig. 8

j) Strengthening the abductor muscles using the fitness ball - from standing with the ball at thigh level, she lifts her leg laterally upwards. (fig.11)

k) Strengthening the buttocks using the fitness ball - from laying on her belly on the ball, arms forwards, hands on the floor, she alternatively lifts her legs backwards. (fig. 12)

l) Strengthening the quadriceps using the fitness ball - from sitting with knees bended on the ball, she alternatively bends one leg. (fig. 10)



Fig. 11



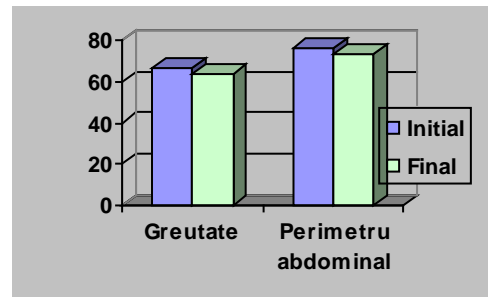
Fig. 11



Fig. 11

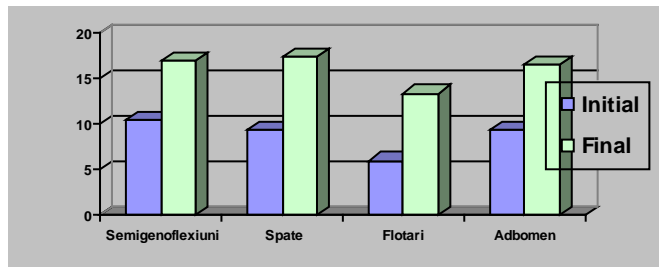
Results

After applying different types of aerobic gymnastics programs, the subjects' weight dropped in average with 2.78 kg. These results are considered to be very good, which is also proven by the low dispersion values of the standard deviation and the variability coefficient. According to the somatic indicators chart (fig. 13) we can see a drop in the abdominal perimeter values, with an average of 2.85 cm, as a consequence of the effort, and the balanced diet the subjects had during the research. We find here also a small dispersion, which confirms the homogeneity of the results.



Graphic 1 Results for the somatic

As we can see in the strength indicators chart (fig. 14), there is a progress of , in average, 6.5 repetitions. The elastic band strengthening exercises, fitness ball, and Pilates exercises, acting on the muscle strength and mobility, contributed to improving these results. In this drill, the progression was relatively homogeneous. In the back strength drill, we can observe an increase in the final values, with an average of 8 repetitions, which confirms the quality of the programs that were adapted and dosed particularly for elderly people. We think that this improvement is very important, taking into account the age of the subjects. (fig.14)



Gratic 2 Results for the strength indicators

After the results obtained in the push-up drill, we can observe that the values obtained at the end of the research are higher with 7.13 repetitions than the initial ones (fig. 14). Even if the group is not homogeneous, as the dispersion values show, the increase in this strength indicator was accomplished thanks to the strength program performed twice a week.

The subjects' age and the final values recorded for the abdominal strength, increased with 7.13 repetitions, confirms the role of means we promoted for the elderly to keep a vertical position. We emphasize especially the Pilates exercises, which had a positive effect during the observed trainings.

In the coxal-femoral and scapular-humeral mobility drills we could see the effectiveness of the chosen programs, especially the fitness ball and the Pilates exercises, obtaining a progress of 5.75 cm and low dispersion values.

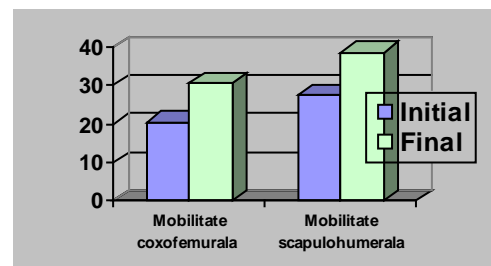


Fig. 12 Results for the mobility indicators

In the cardiovascular endurance drill, conducted through the aerobic step test, we recorded very good results after the Low Impact Aerobic

programs, combined with weight lifting exercises. The improvement of cardiovascular endurance, so important for elderly people, contributes to an increase in the quality of life. (fig.16)

After conducting this research over the last five months we could draw the following conclusions:

1. The high popularity that the aerobic fitness exercises are enjoying right now, especially among women, is ensured by its accessibility, the place of performing, and, moreover, the beneficial effects it has on the body, strengthening and shaping the muscles through a concordance between movement, rhythm, and appropriate musical background.

2. Carefully chosen, and gradually intensified, the exercises we used contribute to the development of muscle mobility and elasticity, a fact proven by the final values recorded in the coxal-femoral and scapular-humeral mobility indicators.

3. By using a scientific methodology of specific exercises, the gymnastics structures contribute to the strengthening and analytical shaping of the muscle system, to strength and spring development, which is certified by the values of the final tests in the strength indicators.

4. Beside a good selection of the means, very important were the indications given throughout the program regarding the performance of movements, regulating the breathing, which must be slow, in good rhythm, as well as regarding the correct localization of movements to give them maximum effectiveness.

5. Practicing aerobic gymnastics according to a certain rigorously elaborated schedule, which included "cardio", "calisthenics", and "aerobic dance" lead to the development of the motor capacity to superior levels.

6. The well-chosen musical background according to the characteristics of the exercises, but also the clients' preferences, allowed them to adapt faster rhythms to classical means, and slower rhythms to the effort demanded by stretching.

7. The positive influences reflected in the improvement of the general motor skills indicators lead to the performers being aware of the necessity of practicing systematically these exercises, and of their functionality, with positive effects on the quality of life.

8. In parallel with this research, the clients received new knowledge, useful for continuing their activity outside the organized program.

9. The data we obtained shows that gymnastics is a very effective mean, if well organized, to become not only an argument for exercising, but also a real "medicine" for a healthy lifestyle.

10. The results of the research confirm the initial hypothesis, constituting arguments for the use of these structures in the aerobic gymnastics lessons with elderly people.

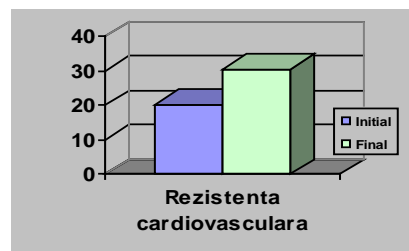


Fig. 13 Results for the cardio endurance

Bibliography

1. Bălașa A., 2007, revista "Calitatea vieții", XVIII, nr. 1-2, 2007
2. Cristea E., 1990, "Terapia prin mișcare la vârsta a treia", Editura Medicală, București
3. Dobrescu T., 2008, "Gimnastica aerobică - strategii pentru optimizarea fitness-ului", Ed Pim, Iasi
4. Macovei S., Vișan A., 2003, "Gimnastica aerobică de întreținere - Ghidul specialistului", București
5. Stoenescu G., 1987, "Gimnastica de întreținere", Ed.Sport-Turism, București
6. www.health.harvard.edu

STUDIUL PRIVIND ROLUL GIMNASTICII AEROBICE PENTRU CREȘTEREA CALITĂȚII VIEȚII LA PERSOANELE DE VÂRSTA A TREIA

Dobrescu Tatiana¹, Mircea Dragu², Marian Crețu³,
Mirela Damian⁴, Haidău Mihaela⁵

Univ. „Vasile Alecsandri” din Bacău, Univ. „Dunărea de Jos” Galați,
Univ. din Pitești, Univ. „Ovidius” Constanța, Arena Fitness Club Bacău

Cuvinte cheie: gimnastica aerobică, calitatea vieții, vârstnici

Introducere

“Mișcarea este resortul cel mai mare al sănătății, cel ce crede că și-ar procura-o prin inacțiune ar fi tot atât de înțelept ca cel ce s-ar condamna la tăcere pentru a-și perfecționa oratoria”, spunea Plutarh (Stoenescu G., 1987, pag. 5)¹.

Motivația principală în alegerea temei lucrării de față o reprezintă în primul rând, dorința de a demola ideea învechită precum că este normal ca bătrânețea să fie grea, cu boli și frustrări aduse de singurătate sau de lipsa activității sociale.

Intenția acestei lucrări este de a demonstra că mișcarea trebuie efectuată, în primul rând, în scop profilactic, pentru prelungirea tinereții, în al doilea rând, în scop terapeutic pentru a ameliora anumite afecțiuni și nu neapărat în ultimul rând, pentru faptul că mersul la o sală de gimnastică poate fi o cale de socializare și integrare într-un grup, aspect foarte important la vârsta a treia.

În susținerea acestei teorii, cunoscuta academician Ana Aslan afirma: ”Sportul este izvor de sănătate și prosperitate, un factor de longevitate” (Stoenescu G., 1987, pag. 7)².

În zilele noastre, noțiunea de sănătate nu mai este demult privită doar ca o lipsă a suferinței datorate unei boli. Ea este o stare calitativă a vieții în care fiecare componentă de natură fizică, psihică, socială trebuie să se afle la polul ei pozitiv. „Acesta este motivul pentru care, în țările cu un înalt nivel de civilizație, termenul de sănătate este adesea asociat cu termenul de fitness, înțeles ca o condiție biologică foarte bună”. (Macovei S., Vișan A., 2003, pag. 7)³

La vârsta a treia, mai mult decât la orice altă vârstă, exercițiul fizic poate fi considerat un “medicament” natural, accesibil și agreabil, care se găsește la îndemâna oricui dorește să fie sănătos și în deplinătatea tuturor funcțiilor sale

Material și metodă

Conținutul gimnasticii aerobice promovează mijloace specifice pentru asigurarea îmbunătățirii condiției fizice, influențarea capacității de efort a organismului și dezvoltarea forței. De asemenea, gimnastica aerobică contribuie la formarea unei ținute corecte, la fortificarea sistemului osos și muscular, la combaterea obezității, stimulează persoanele vârstnice și le formează capacitatea fizică pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice în scopul prelungirii și îmbunătățirii calității vieții. (Dobrescu T., 2008, pag.32)

Scopul cercetării l-a constituit identificarea rolului mijloacelor din gimnastica aerobică în stimularea indicatorilor privind creșterea calității vieții la persoanele de vârsta a III a.

Obiectivele cercetării au constat în:

- d. Identificarea modelelor operaționale cu mijloace din gimnastica aerobică de diferite forme cu influențe asupra organismului persoanelor de vârsta a treia.
- e. Raționalizarea mijloacelor de practicare a diferitelor forme de fitness pentru persoanele de vârsta a III a.
- f. Verificarea influențelor mijloacelor de tip fitness asupra organismului persoanelor de vârsta a treia.

¹ Stoenescu G., 1987, “Gimnastica de întreținere”, Ed.Sport-Turism, București

² Stoenescu G., 1987, “Gimnastica de întreținere”, Ed.Sport-Turism, București

³ Macovei S., Vișan A., 2003, “Gimnastica aerobică de întreținere-Ghidul specialistului”, București

Sarcinile cercetării au fost stabilite ca fiind următoarele:

- g. Identificarea grupei de subiecți la nivelul grupei de vârstă a treia.
- h. Selecționarea conținutului motric pentru efectuarea cercetării.
- i. Selectarea bateriilor de teste pentru verificarea experimentului.
- j. Înregistrarea rezultatelor și interpretarea lor statistică
- k. Desprinderea concluziilor și a propunerilor
- l. Redactarea și finalizarea lucrării

Plecând de la aceste premise am elaborat **ipoteza** cercetării, conform căreia se presupune că aplicarea programelor de gimnastică aerobă de tip fitness, prin mijloacele specifice, raționalizate și selecționate corespunzător, pot influența parametrii somatici, psihomotrici și funcționali, contribuind la îmbunătățirea indicatorilor calității vieții la persoanele de vârstă a III a.

Pentru a verifica ipoteza formulată în prealabil, am organizat un experiment constatativ la sala de fitness *Arena Fitness Club* din Bacău, la o grupă de persoane de vârstă a III a (64-69 ani) practicante ale gimnasticii aerobice, pe perioada a cinci luni, respectiv ianuarie – mai 2010. Grupa experimentală, alcătuită din 8 cursante, a fost constituită din persoane care au participat la ore de diferite tipuri de gimnastică aerobă desfășurate în sala unde s-a desfășurat cercetarea. *Subiecții* cercetării au lucrat săptămânal câte 3 lecții a 50 minute.

Metodele de cercetare folosite în această lucrare în scopul realizării sarcinilor propuse au fost: documentarea bibliografică, observația, metoda experimentului, a testelor, metoda statistico-matematică și cea a reprezentării grafice.

Modelele operaționale propuse pentru optimizarea lecției, au cuprins structuri de exerciții pentru acționarea specifică asupra tuturor segmentelor corpului și a grupelor musculare.

Pentru a răspunde principiilor accesibilității și succesiunii gradate, am aplicat la început programe cuprinzând complexe structurate pe exerciții din stând, antrenând în mișcare principalele segmente ale corpului cu accent pe alternarea contracției cu relaxarea musculară. În partea fundamentală a ședinței am folosit pași specifici, elemente de legătură, cu un grad de complexitate și dificultate de nivel minim spre mediu.

Acestea au fost executate la început într-un ritm mai lent, o mișcare pe doime și s-au însușit în cadrul unui ciclu de 1-2 săptămâni, după care s-au consolidat, folosind mișcări mai rapide (pe pătrime). Pe tot parcursul programului am dat indicații privind reglarea respirației cu mișcarea și conștientizarea exercițiilor.

Exercițiile din această parte au solicitat toate articulațiile, toți mușchii în general, folosindu-se mișcări specifice influențării aptitudinilor psihomotrice de bază. Acționând global și selectiv, am pus accent pe tonifierea musculaturii spatelui și abdominale precum și a regiunii lombo-sacrale. Acestea s-au executat într-o multitudine de poziții lucrând cu trunchiul, cu membrele inferioare și superioare simultan sau alternativ. Am evitat numărul mare de repetări la exercițiile de forță pentru spate sau abdomen.

Acompaniamentul muzical a fost ales în funcție de caracteristicile exercițiilor, alternând ritmurile rapide cu cele lente dând posibilitatea executanților de a-și regla respirația.

În timp s-a mărit progresiv durata, intensitatea și complexitatea exercițiilor în funcție de reacția la efort a organismului. În fiecare lecție am introdus exerciții pentru dezvoltarea forței musculare, alternând cu cele de tip stretching. Pentru eficientizarea structurilor selecționate am folosit exerciții cu îngreuieri precum: elastic band, gantere mici și fitball-uri.

În funcție de nivelul de pregătire al cursanților am recomandat la început câte o serie a 8-12 repetări apoi 3 serii a câte 15-20 repetări pentru fiecare grupă musculară, cu pauze între ele de aproximativ 30-45 secunde. Am folosit greutate ușoare și am dat indicații metodice în permanență.

Modelele operaționale cu exerciții pentru educarea principalelor grupe musculare au fost incluse în programul de gimnastică de întreținere cu acompaniament muzical adaptat pentru susținerea efortului. Prezintă câteva dintre ele:

a) Table Top - Din poziția pe genunchi cu sprijinul mâinilor înaintea pe sol, ridicarea unui braț

sus și a piciorului opus la orizontală. (fig.1)

b) Scissors - Din culcat dorsal ridicarea alternativă a picioarelor la verticală. (fig.2)

c) Push up - Din poziția pe genunchi cu sprijinul mâinilor înaintea se execută flotări. (fig. 3)



Fig. 15



Fig. 15



Fig. 3

d) Tonifiere pentru cvadriceps cu elastic band - Din stând depărtat sagital, se calcă cu un picior banda iar cu celălalt picior se va executa o mișcare de tragere a genunchiului spre piept cât permite banda elastică. (fig. 4)

e) Tonifiere pentru fesieri cu elastic band - Din stând pe un picior cu banda la nivelul gleznelor, se execută balansarea înapoi a unui picior cât permite banda elastică. (fig. 5)

f) Tonifiere pentru deltoizi cu elastic band - Din stând banda la nivelul coapselor și apucată de o mână, se execută ridicarea brațului spre înaintea sus cât permite banda elastică. (fig. 6)



Fig. 18



Fig. 18



Fig. 18

g) Tonifiere pentru bicepsi-pectorali cu greutateți - Din stând cu brațele ridicate înaintea se execută îndoirea lor spre piept. (fig. 7)

h) Tonifiere pentru triceps cu greutateți - Din stând depărtat sagital se execută ducerea brațului cu gantera spre înapoi. (fig. 8)

i) Tonifiere pentru deltoizi cu greutateți - Din stând cu brațele ridicate în lateral și coatele îndoite la 90° se execută întinderea brațelor sus. (fig. 9)



Fig. 21



Fig. 21



Fig. 21

j) Tonifiere pentru abductori cu fitball-ul Din stând cu mingea la nivelul gambei și a mâinii, se execută ridicarea piciorului lateral sus. (fig.11)

k) Tonifiere pentru fesieri cu fitball-ul Din culcat facial pe minge, brațele înaintea cu sprijinul mâinilor pe sol, se execută ridicarea alternativă a picioarelor înapoi. (fig. 12)

l) Tonifiere pentru cvadriceps cu fitball-ul Din așezat cu genunchii îndoșiți pe minge se întinde

alternativ câte un picior. (fig. 10)



Fig. 24



Fig. 24



Fig. 24

Rezultate.

În urma programelor de gimnastică aerobică de diferite tipuri practicate de subiecții cercetării, greutatea acestora a scăzut în medie cu 2.78 Kg. Aceste rezultate sunt apreciate ca fiind foarte bune, lucru demonstrat și de valorile dispersiei mici ale abaterii standard și ale coeficientului de variabilitate. Conform graficului pentru indicii somatici (fig.13) se constată o scădere a valorilor de la perimetrul abdominal cu o medie de 2.85 cm, consecință a efortului depus și a alimentației echilibrate din timpul cercetării. Și aici dispersia este mică, fapt care confirmă omogenitatea rezultatelor.

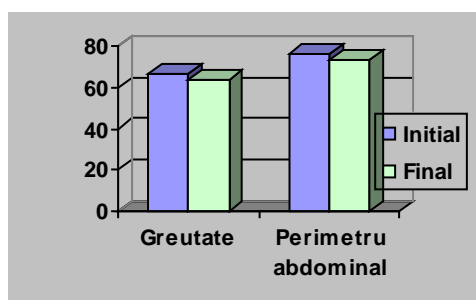


Fig. 25 Rezultate indicatori somatici

Din graficul indicatorilor de forță (fig.14) se observă un progres, în medie de 6.5 repetări. La îmbunătățirea rezultatelor acestui test au contribuit exercițiile pentru tonifiere cu elastic band, exercițiile cu fitball-ul și de tip Pilates, care acționează asupra forței și mobilității musculare. La această probă progresia a fost relativ omogenă. La proba pentru forța spatelui se constată o creștere a valorilor finale în medie de 8 repetări, lucru care confirmă calitatea programelor adaptate și raționalizate special pentru vârsta a III a. Considerăm că această îmbunătățire este foarte importantă ținând cont vârsta cursantelor. (fig.14)

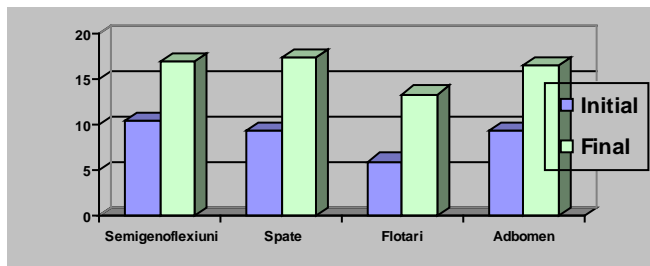


Fig. 26 Rezultate indicatori forță

În urma rezultatelor obținute la proba de flotări constatăm că valorile obținute în finalul cercetării sunt mai mari față de cele inițiale cu 7.13 repetări (fig.14). Chiar dacă grupa este neomogenă, după cum arată valorile dispersiei, creșterea acestui indicator de forță s-a realizat grație programului de forță efectuat de două ori pe săptămână.

Vârsta subiecților și valorile finale înregistrate la forță abdominală cu o creștere de 7.13 repetări ne confirmă rolul mijloacelor promovate în menținerea pe verticală a posturii vârstnicului. Evidențiem în special exercițiile Pilates specifice pentru abdomen care au avut un impact pozitiv în antrenamentele din timpul cercetării.

La probele pentru mobilitate coxofemurală și scapulohumerală se constată eficiența programelor alese îndeosebi a exercițiilor cu fitball-ul și de tip Pilates obținând un progres în medie de 5.75 cm. și valori ale dispersiei mici.

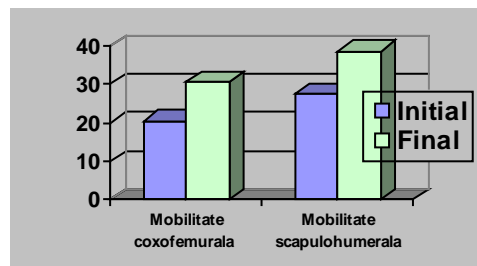


Fig. 27 Rezultate indicatori de mobilitate

La proba pentru rezistența cardiovasculară realizată prin *aerobic step test* au fost înregistrate rezultate foarte bune ca urmare a programelor de Low Impact Aerobic combinate cu exerciții cu greutate. Îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare atât de importantă la vârsta a III a, contribuie la creșterea indicatorilor calității vieții. (fig.16)

În urma cercetării efectuate realizate pe parcursul celor cinci luni s-au desprins următoarele concluzii:

1. Popularitatea largă de care se bucură exercițiile de fitness de tip aerobic, în special în rândul femeilor, este asigurată de accesibilitatea mijloacelor folosite, de cadrul de desfășurare și, în special, de efectele benefice asupra morfoplastiei corporale, tonifierea și elasticizarea musculaturii realizate prin concordanța dintre mișcare, ritm și acompaniament muzical adecvat.

2. Raționalizate judicios, intensificate gradat, exercițiile folosite contribuie la dezvoltarea mobilității și elasticității musculare fapt dovedit de valorile finale înregistrate la indicatorii mobilității coxo-femorale și scapulo-humerale.

3. Folosind o metodologie științifică a exercițiilor specifice, structurile de gimnastică de întreținere contribuie la tonifierea și prelucrarea analitică a sistemului muscular, la dezvoltarea forței, detentei, lucru certificat prin valorile testărilor finale la indicatorii de forță.

4. În afara unei bune selecții a mijloacelor, importante au fost indicațiile date pe tot parcursul programului privind execuția mișcărilor, reglarea respirației ce trebuie să fie lentă, bine ritmată, precum și asupra localizării corectă a mișcărilor spre a le asigura eficiență.

5. Practicarea gimnasticii aerobice după un anumit program, riguros elaborat, cu includerea exercițiilor tip „cardio” „calistenics” și „dans aerobic” a dus la dezvoltarea capacității motrice la valori superioare.

6. Acompaniamentul muzical bine ales, în funcție de caracteristicile exercițiilor dar și de preferințele cursantelor, au dat posibilitatea acestora să adapteze ritmuri rapide la mijloacele clasice și cele lente, la specificul efortului implicat de metoda stretchingului.

7. Influențele pozitive reflectate în îmbunătățirea indicilor motricității generale, au condus la conștientizarea practicantelor asupra necesității efectuării sistematice exercițiilor și a funcționalității acestora cu efecte pozitive în creșterea calității vieții.

8. În paralel cu acest demers, cursantele au căpătat cunoștințe noi, utile pentru continuarea activității în afara programului organizat.

9. Datele obținute relevă că gimnastica de întreținere este un mijloc deosebit de eficient, dacă este bine organizată, pentru a deveni nu numai un argument pentru mișcare ci și într-un adevărat „medicament” pentru un stil de viață sănătos.

10. Rezultatele cercetării confirmă ipotezele lucrării, constituind argumente pentru folosirea cu precădere a acestor structuri în lecțiile de gimnastică aerobică la persoanele de vârsta a III a.

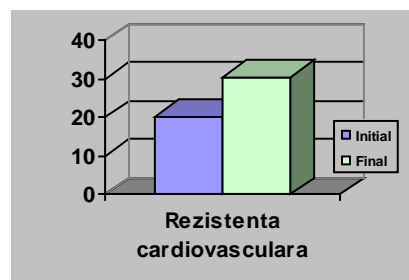


Fig. 28 Rezultate rezistență cardio

Bibliografie

- Bălașa A., 2007, revista “Calitatea vieții”, XVIII, nr. 1–2, 2007
- Cristea E., 1990, “Terapia prin mișcare la vârsta a treia”, Editura Medicală, București
- Dobrescu T., 2008, “Gimnastica aerobică - strategii pentru optimizarea fitness-ului”, Ed Pim, Iasi
- Macovei S., Vișan A., 2003, “Gimnastica aerobică de întreținere - Ghidul specialistului”, București
- Stoenescu G., 1987, “Gimnastica de întreținere”, Ed.Sport-Turism, București
- www.health.harvard.edu