

Pentru îmbunătățirea pregătirii fizice, un rol foarte important îl au și exercițiile speciale și cele de pregătire fizică generală, ele constau în :

- Alergare cu joc de gleznă cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu genunchii sus cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu pendularea gambei înapoi cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu pendularea gambei înainte
- Pas sărit
- Exerciții pentru abdomen cu mingea medicinală
- Exerciții pentru brațe cu mingea medicinală
- Exerciții pentru spate cu mingea medicinală
- Sărituri cu coarda

Concluzii

În urma analizei și prelucrării datelor rezultate din cercetarea efectuată, am ajuns la următoarele concluzii:

- ipoteza conform căreia „există posibilitatea îmbunătățirii performanțelor sportive ale atleților juniori semifonști prin perfecționarea pregătirii fizice” s-a confirmat ;

- în luna septembrie se observă că volumul este mai crescut și intensitatea mai scăzută comparativ cu lunile octombrie și noiembrie

(alergările de durată se realizează cu 5 minute pe 1000m, iar alergarea în tempo susținut și metoda fartlek-ului se efectuează cu 4 minute pe 1000m);

- observăm o creștere continuă a mijloacelor de antrenament generale și specifice care duc la o perfecționare a pregătirii fizice a atleților juniori semifonști;

- la alergările în pantă se observă că volumul în luna septembrie este de 200 m, ajungând ca în luna noiembrie să scadă și să se efectueze alergare în pantă pe distanța de 100m.

Bibliografie

1. ABABEI, R., (2006), Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura PIM, Iași;
2. DRAGNEA, A.,(1996) Antrenamentul sportiv, Editura didactică și pedagogică, R.A. București;
3. EPURAN M., Holdevici I., Tonita F.,(2008), Psihologia sportului de performanta. Teorie și practica, Editura FEST, Bucuresti;
4. RAȚĂ, G., (1997), Bazele generale ale antrenamentului athletic, Editura Plumb, Bacău

STUDY ON THE PEOPLE'S PERCEPTION TOWARD THE BENEFICIAL EFFECTS OF MASSAGE

**Ana-Maria ZAHARIA
Doina MÂRZA-DĂNILĂ**

„Vasile Alecsandri” University of Bacău

Key words: people, effects, perception, massage

Abstract

The aim of the massage is none other than maintaining, improving, or recovering a person's state of health, from a holistic point of view. The main objective of this study was to identify what is the people's perception (taking into consideration age categories, gender, and physical training) toward massage and its effects on their own bodies. Due to its scientifically proven effects, and also due to the fact that these effects are starting to be more and more known by the public, the massage has become a basic method in complex rehabilitation therapy, and the data shows that it is a very effective one, if it is well conceived, if it aims at realistic objectives,

if it has visible effects that the patients can be relatively easy aware of, in order for it to be not only a hobby, but also a necessity, responding to our desire to be always strong and healthy.

Introduction

Most of the times, the purpose for which the massage can be used, as well as the objectives that can be attained by applying it, are very little, or not at all known by the general public, which leads to a very low level of trust in its beneficial effects. The knowledge of these aspects can make the specialists aware that in order to increase the number of individuals requesting for massage sessions, we need the people to know more about it, whereas we have to give very correct and structured information, so that they can be understood and accepted by anyone. This particular aspect can be regarded as this study's contribution to the development of the field's theory and practice.

Material, method

The main objective of this study was to identify what is the people's perception (taking into consideration age categories, gender, and physical training) toward massage and its effects on their own bodies. In developing our research, we started from the following *hypotheses*:

We presume that most of the people in Bacau did not have a professional massage session, neither for maintaining his health, nor for therapeutic purposes.

We presume that generally Bacau's population (having had or not a professional massage session) thinks of massage as being useful and necessary, and giving a state of relaxation.

We presume that the people who had a professional massage session have a correct perception on the effects the massage has on the body.

The *research tasks* were to:

Thoroughly inform ourselves on the important aspects regarding our chosen theme, and especially on the results of the last studies conducted on the effects of massage on the body.

Elaborate the necessary instruments for knowing the people's perception on the massage and its effects on their own bodies.

Identify the groups of people on which we will apply the elaborated questionnaires and obtaining their permission to be questioned.

Centralize the obtained results and analyze them based on the categories we took into consideration.

Extract the conclusions for this study and elaborate the paper.

The *research methods* we used were: the study of the bibliographical resources, observation, and inquiry, recording the data, charting it and analyzing it.

Our study was conducted on a number of 70 subjects, aged between 18 and 50. In order to determine the questioned people's perception of the massage and its beneficial effects, we created and applied a questionnaire that addressed mainly the subjects' attitude and opinions regarding our theme of study. This questionnaire was made of twelve closed or pre-codified questions. It was applied during normal activities at the SILUETTE Club and the Arena Mall Fitness Club, in Bacau.

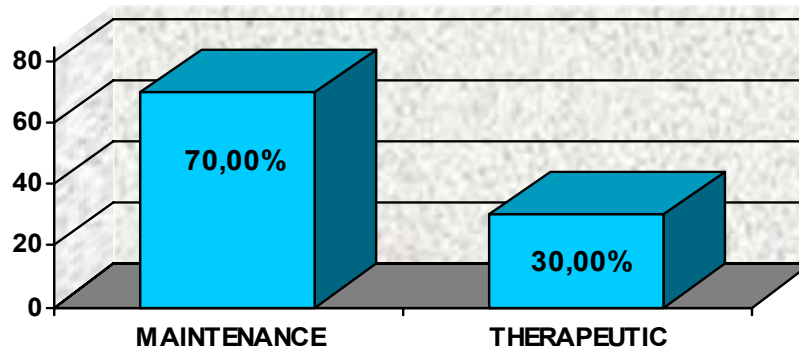
Results

1. For the first question, the answers were completely affirmative, which means the inquired people (70) have had some kind of massage sessions.

2. The second question, *What kind of massage sessions did you have?*, was answered in two ways:

- 49 subjects of the 70 (representing 63.33%) answered they had massage sessions for maintaining their healthy condition;

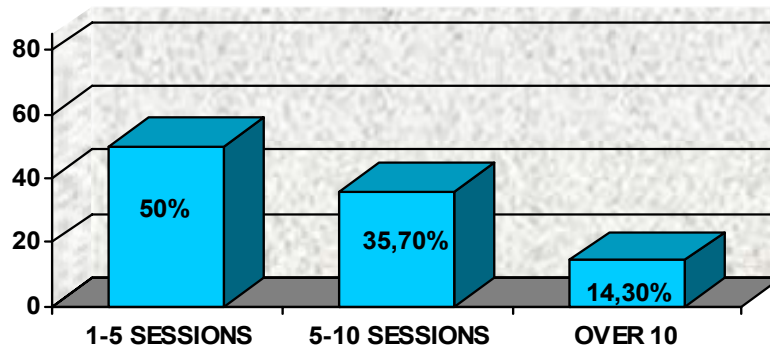
- 21 subjects of the 70 (representing 36.67%) answered they had massage sessions for therapeutic reasons.



The percentages calculated for the answers at Question no. 2 are shown in Chart 1.

3. The third question offered the possibility of three answers, regarding how many massage sessions they have had:

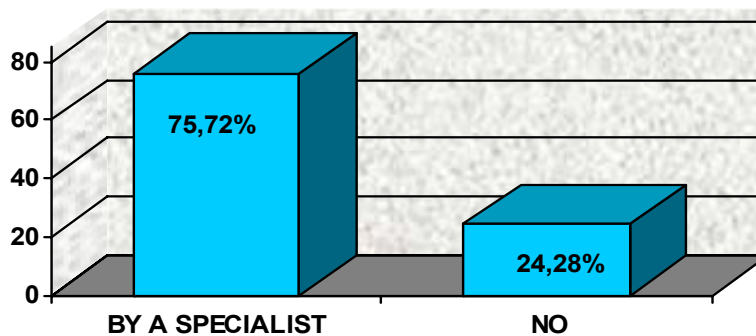
- 35 subjects (representing 50%) had 1-5 sessions;
- 25 subjects (representing 33.33 %) had 5-10 sessions;
- 10 subjects (representing 16.67 %) had over 10 sessions;



The percentages calculated for the answers at Question no. 3 are shown in Chart 2.

4. At the question *Did the massage was given by a specialist?* of the total 70 answers, seventeen were not affirmative:

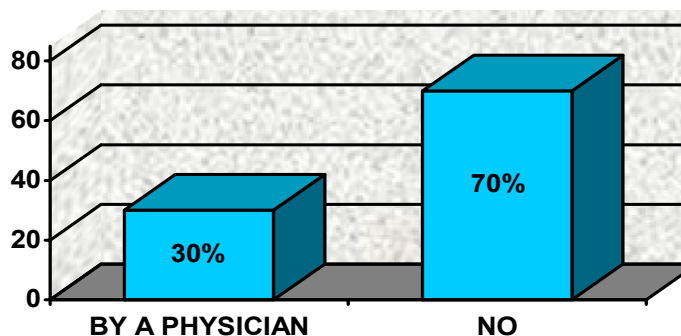
- 53 subjects (representing 76.67 %) said it was applied by a specialist;
- 17 subjects (representing 23.33 %) said it was not applied by a specialist;



The percentages calculated for the answers at Question no. 4 are shown in Chart 3.

5. At the question *Was the massage session recommended to you by a physician?*, of the total 70 persons we inquired, the answers were divided as follows:

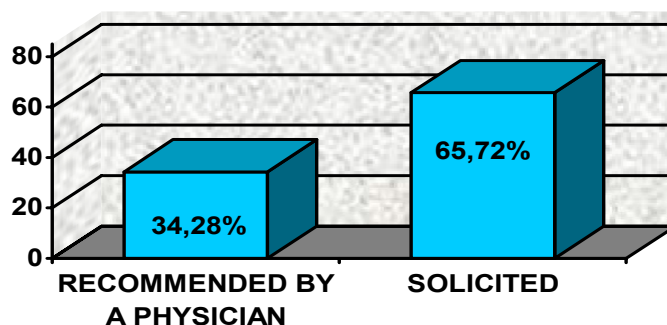
- 21 subjects (representing 36.67 %) said it was recommended by a specialist;
- 49 subjects (representing 63.33 %) said it was not recommended by a specialist;



The percentages calculated for the answers at Question no. 5 are shown in Chart 4.

6. At the sixth question, regarding whether the massage session was solicited on their own initiative, the 70 subjects answered as follows:

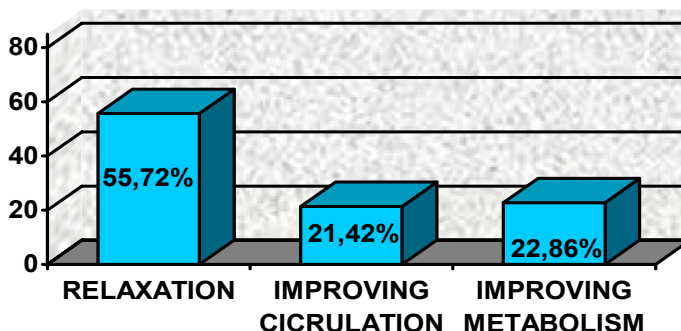
- 24 subjects (representing 43.33 %) said that the massage session was recommend by their physician;
- 46 subjects (representing 56.67 %) said that they solicited a massage session on their own initiative;



The percentages calculated for the answers at Question no. 6 are shown in Chart 5.

7. At the question What did the specialist told about the effects the massage will have on you? the subjects answered as follows:

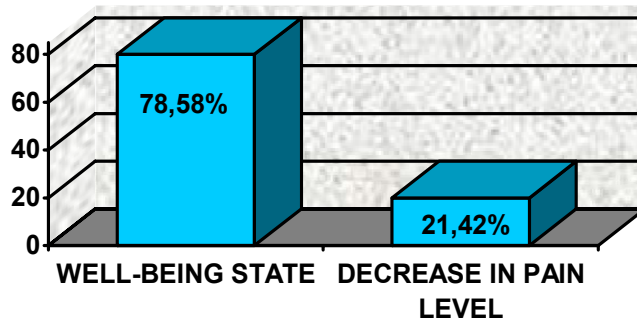
- 39 subjects (representing 55.72%) said that they were told it will be a muscular relaxation and a well-being state;
- 15 subjects (representing 21.42 %) said that they were told the blood circulation will be improved;
- 16 subjects (representing 22.86%) said that they were told the cellular metabolism will be improved;



The percentages calculated for the answers at Question no. 7 are shown in Chart 6.

8. At the question What did you expect to feel during and/or after the massage session? the inquired 70 people responded as follows:

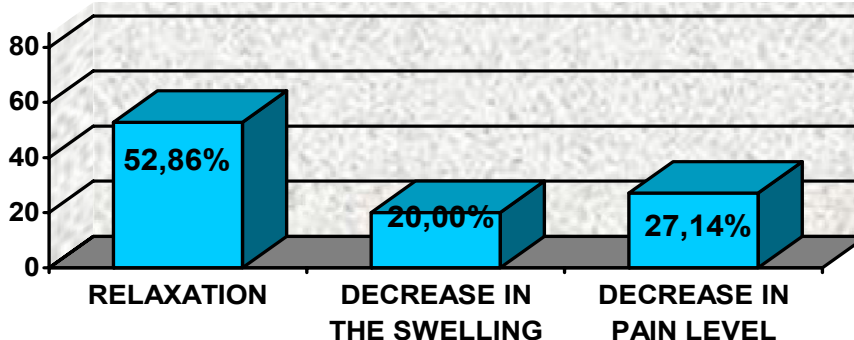
- 55 subjects (representing 78.58%) said that they expected a relaxation and a state of well-being;
- 15 subjects (representing 21.42%) said that they expected decrease in pain level;



The percentages calculated for the answers at Question no. 8 are shown in Chart 7.

9. At the question What kind of effects did you notice during and/or after the massage session? the subjects answered as follows:

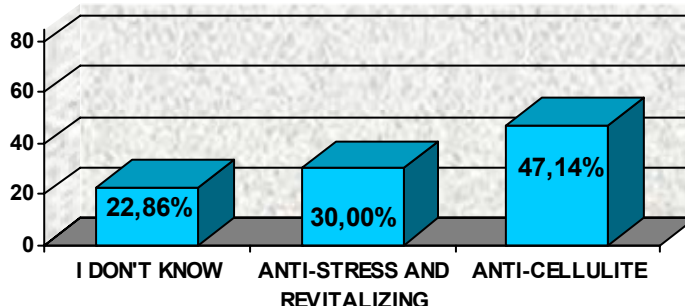
- 37 subjects (representing 52.86 %) said that they noticed a pleasant feeling, of total relaxation;
- 14 subjects (representing 20.00 %) said that they noticed a decrease in the swelling;
- 19 subjects (representing 27.14 %) said that they noticed a decrease in pain level;



The percentages calculated for the answers at Question no. 9 are shown in Chart 8.

10. At the question What other effects do you know/think they can be obtained by going through a massage session? the subjects answered as follows:

- 16 subjects (representing 22.86%) said they don't know;
- 21 subjects (representing 30.00%) made references to anti-stress and revitalizing effects;
- 33 subjects (representing 47.14 %) made references to an anti-cellulite effect;



The percentages calculated for the answers at Question no. 10 are shown in Chart 9.

11. For the eleventh question, the totally affirmative answers given by all of the 70 inquired people show us that they believe *the massage has also real effects on the body*.

12. For the last question, Do you think the massage is really useful and can it induce a series of beneficial effects? the answers were completely affirmative.

Conclusions

The answers given to the questionnaire show the fact that people are, generally, aware of the beneficial influence the massage has on health, identifying also other good points: it is a pleasurable and useful leisure time occupation, a neuro-psychological relaxation, it improves circulation, cellular metabolism, it helps reduce any kind of edema, it reduces pain, increases optimism, gives self-confidence, etc.

The data shows that the *massage* is a very effective one, if it is well conceived, if it aims at realistic objectives, if it has visible effects that the patients can be relatively easy aware of, in order for it to be not only a hobby, but also a necessity, responding to our desire to be always strong and healthy.

We believe that through this study we managed to give a general image of the way in which the people perceive massage and its effects, the questioned group being selected to be heterogeneous (from the point of view of gender, age, social categories, and education).

Following this study, and the analysis of data, we can say that:

The first hypothesis was infirmed. This hypothesis presumed that the largest part of the general public did not have any kind of massage sessions, which the research proved to be wrong.

The second hypothesis was confirmed. Most of the questioned subjects said they believe massage to be useful and necessary, especially for attaining a relaxation state.

The third hypothesis was partially confirmed. The people have a generally correct perception on massage and its effects, the down side being that this perception is incomplete, because the specialists do not always consider being necessary to make available all the information for the general public.

Out of this study we can also draw several other conclusions, such as:

All of the questioned people said that the massage provokes also real effects on the body, not only subjective feelings, perceived at a psychological level (such as the state of *well-being*), even if many of these people could not point out precisely what are these effects.

Due to its scientifically proven effects, and also due to the fact that these effects are starting to be more and more known by the public, the massage has become a basic method in complex rehabilitation therapy.

There should be more talk in the media about this form of maintaining healthy/therapy; the journalists should collaborate more with professionals in the field, thus offering pertinent information about the importance and the effects of the massage, based on concrete data, obtained from specialized studies and researches in the field.

Bibliography

1. EPURAN, M. (coord.), CORDUN, M., MÂRZA, D., MOTET, D., OCHIANĂ, G., STĂNESCU, M., Asistență, consiliere și intervenții psihomedicale în sport și kinetoterapie, Editura Fundației Humanitas, București, 2006;
2. MÂRZA, D., *Masajul ca mod de comunicare infraverbală*: In the Volume of the Homage Session of the XXXVth anniversary of Bacău University, 1996;
3. MÂRZA, D., Ameliorarea actului recuperator kinetoterapeutic prin implicarea factorilor de personalitate și aplicarea legităților psihologice ale relațiilor terapeut-pacient, Iași, Edit. Tehnopress, 2005;

STUDIUL PRIVIND PERCEPȚIA POPULAȚIEI CU PRIVIRE LA EFECTELE BENEFICE ALE MASAJULUI

Ana-Maria ZAHARIA
Doina MÂRZA-DĂNILĂ

Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău

Cuvinte cheie: populație, efecte, percepție, masaj

Rezumat

Scopul aplicării masajului nu este altul decât păstrarea, îmbunătățirea sau recuperarea stării de sănătate a omului, a omului privit din punct de vedere holistic (ca un întreg). Principalul obiectiv al cercetării constatative desfășurate a fost acela de a identifica care este percepția populației (luând în considerare diverse categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire fizică) asupra masajului și a efectelor acestuia asupra propriilor organisme. Datorită efectelor pe care le are, astăzi, bine fundamentate științific, precum și datorită faptului că aceste efecte încep să fie din ce în ce mai bine cunoscute și conștientizate de către populație, masajul a devenit un mijloc de bază în terapia complexă recuperatorie, iar datele obținute relevă faptul că *masajul* este un mijloc deosebit de eficient, dacă este bine conceput, dacă-și propune obiective concrete, dacă are efecte vizibile și relativ ușor de conștientizat de către beneficiari, pentru a constitui nu numai într-un hobby, ci și o necesitate și o dorință permanentă de a fi mereu puternici și cu o sănătate înfloritoare.

Introducere

De cele mai multe ori, scopul pentru care poate fi folosit masajul, precum și obiectivele care pot fi atinse prin aplicarea sa sunt foarte puțin cunoscute, sau deloc, de către populație, fapt care face ca nivelul de încredere a indivizilor în beneficiile masajului să fie unul nul sau foarte scăzut. Cunoașterea acestor aspecte poate semnala specialiștilor faptul că, pentru creșterea numărului de persoane care apelează la masaj, este nevoie o mai bună mediatizare și oferirea unor informații foarte corecte și structurate în așa fel încât să poată fi înțelese și acceptate de oricine. Acest aspect se constituie, de fapt, în contribuția pe care cercetarea desfășurată dorește să o aducă la îmbogățirea teoriei și practicii domeniului.

Material și metodă

Scopul lucrării este de a identifica care este percepția populației (luând în considerare diverse categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire fizică) asupra masajului și a efectelor acestuia asupra propriilor organisme. Pentru desfășurarea cercetării am plecat de la următoarele *ipoteze*:

Se presupune că, cea mai mare parte a populației din municipiul Bacău nu a beneficiat de masaj efectuat de către un specialist, fie în scop de întreținere, fie în scop terapeutic.

Se presupune că, în general, populația din municipiul Bacău (chiar dacă a beneficiat sau nu de masaj), consideră masajul ca fiind necesar și util, mai ales din punct de vedere al asigurării unei stări de relaxare.

Se presupune că, persoanele care au beneficiat de masaj efectuat de către un specialist au o percepție corectă asupra efectelor acestuia asupra organismului.

Sarcinile cercetării au constat în:

Documentarea teoretică temeinică asupra aspectelor importante în legătură cu tema aleasă și, mai ales, asupra rezultatelor ultimelor cercetări referitoare la efectele masajului asupra organismului.

Elaborarea instrumentelor necesare pentru cunoașterea percepției populației asupra masajului și a efectelor acestuia propriilor organisme.

Identificarea grupurilor de persoane asupra cărora se vor aplica chestionarele elaborate și obținerea acceptului acestora pentru a fi chestionați.

Centralizarea rezultatelor obținute și analiza acestora pe categoriile luate în considerare.

Extragerea concluziilor cercetării și elaborarea lucrării.

Metode de cercetare folosite au fost: studiul materialului bibliografic, observația, ancheta, înregistrarea, prelucrarea și reprezentarea grafică a datelor.

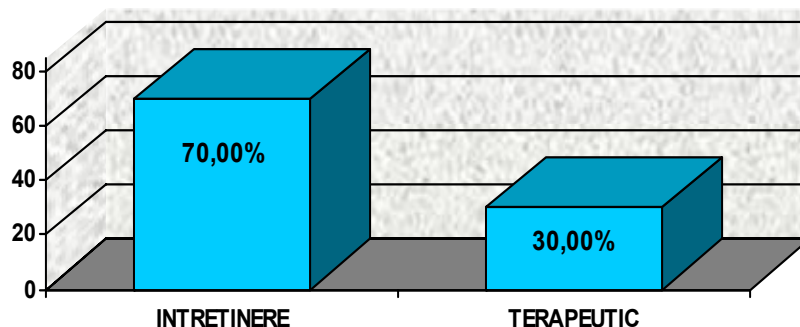
Cercetarea noastră s-a desfășurat asupra unui număr de 70 de subiecți, cu vârsta cuprinsă între 18 și 50 de ani. Pentru a determina percepția populației chestionate asupra masajului și a efectelor benefice ale masajului în viața subiecților noștri, am elaborat și aplicat un chestionar care s-a adresat cu preponderență atitudinii și opiniilor subiecților privitor la tematica abordată. Acest chestionar utilizat în cercetare a constat din douăsprezece întrebări închise sau precodificate. Chestionarul a fost aplicat în cadrul activităților clubului "SILUETTE " și a Clubului Fitness Arena Mall, din Bacău.

Rezultate

1. La prima întrebare răspunsurile date, au fost în totalitate afirmative, ceea ce denotă faptul că persoanele anchetate (în număr de 30) au beneficiat de masaj.

2. Întrebarea a doua *De ce fel de masaj ați beneficiat?* a oferit posibilitatea exprimării a două răspunsuri, astfel:

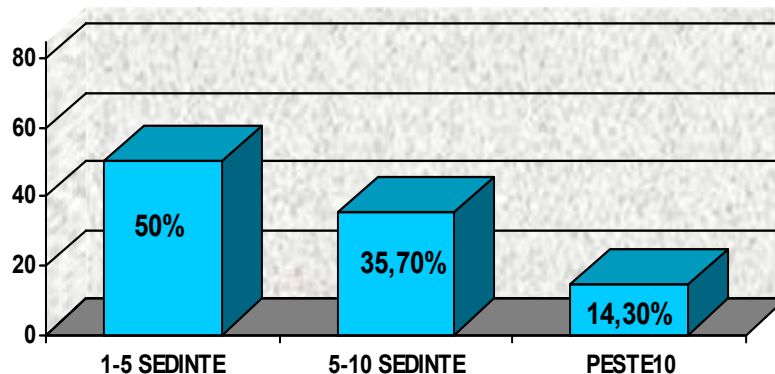
- 49 subiecți din totalul celor 70 (reprezentând 63,33%) au răspuns că au beneficiat de masaj de întreținere;
- 21 subiecți din totalul celor 70 (reprezentând 36,67%) au răspuns că au beneficiat de masaj terapeutic.



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 2 sunt evidențiate în Graficul nr. 1.

3. Întrebarea a treia a oferit posibilitatea exprimării a 3 răspunsuri cu privire la câte ședințe de masaj au beneficiat:

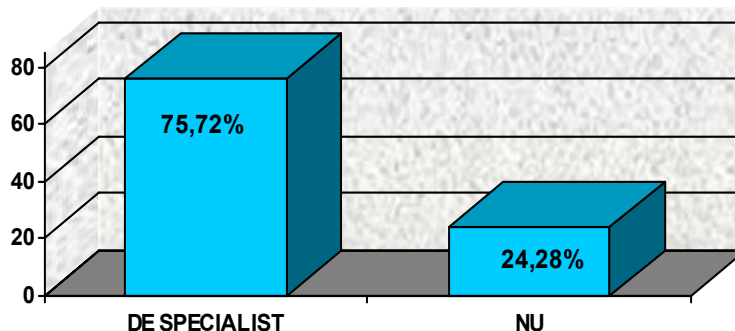
- 35 subiecți (reprezentând 50%) au beneficiat de 1 – 5 ședințe;
- 25 subiecți (reprezentând 33,33 %) au beneficiat de 5 – 10 ședințe;
- 10 subiecți (reprezentând 16,67 %) au beneficiat de peste 10 ședințe;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 3 sunt evidențiate în Graficul nr. 2.

4. La întrebarea *Dacă masajul a fost aplicat de un specialist*, din totalul celor 70 de răspunsuri, șaptesprezece răspunsuri nu au fost afirmative:

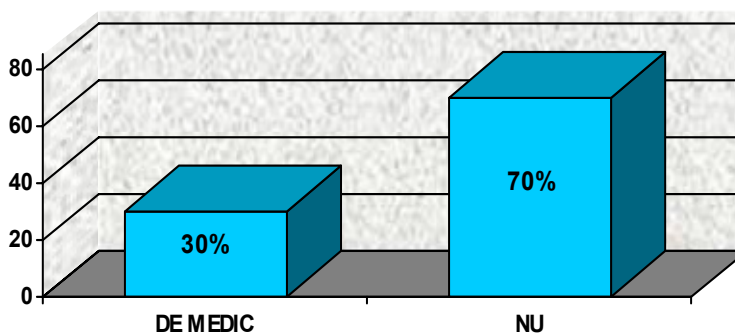
- 53 de subiecți (reprezentând 76,67 %) au afirmat faptul că masajul a fost aplicat de un specialist;
- 17 subiecți (reprezentând 23,33 %) au afirmat faptul că masajul nu a fost aplicat de un specialist;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 4 sunt evidențiate în Graficul nr. 3.

5. La întrebarea *Masajul v-a fost recomandat de medic?*, din totalul de 30 de persoane anchetate, răspunsurile au fost împărțite astfel:

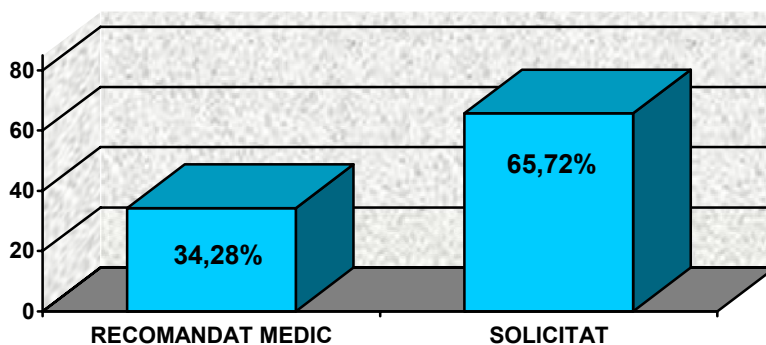
- 21 subiecți (reprezentând 36,67 %), fost recomandat de un specialist;
- 49 subiecți (reprezentând 63,33 %), au afirmat că masajul nu le-a masajul recomandat de un specialist;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 5 sunt evidențiate în Graficul nr. 4.

6. Din răspunsurile la întrebarea a șasea, care se referea la măsura în care masajul a fost solicitat din propria inițiativă, cei 30 de subiecți au răspuns astfel:

- 24 subiecți (reprezentând 43,33 %), au răspuns că masajul le-a fost recomandat de medic;
- 46 subiecți (reprezentând 56,67 %), au răspuns că au solicitat masaj din proprie inițiativă;

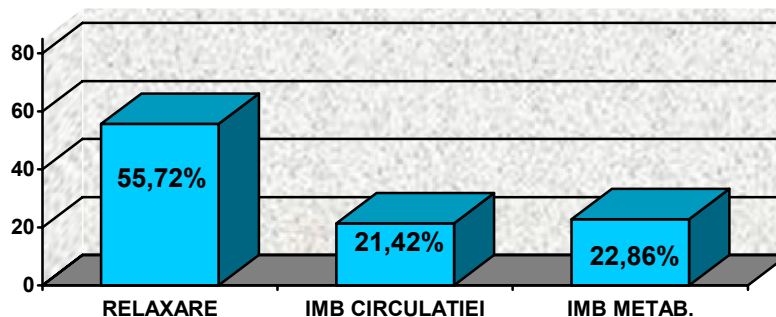


Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 6 sunt evidențiate în Graficul nr. 5.

7. La întrebarea *Ce efecte v-a spus specialistul că urma să aibă masajul aplicat?*, subiecții au răspuns:

- 39 subiecți (reprezentând 55,72 %), au afirmat că li s-a spus că se va obține relaxare musculară și stare de bine;
- 15 subiecți (reprezentând 21,42 %), au afirmat că li s-a spus că se va obține îmbunătățirea circulației;

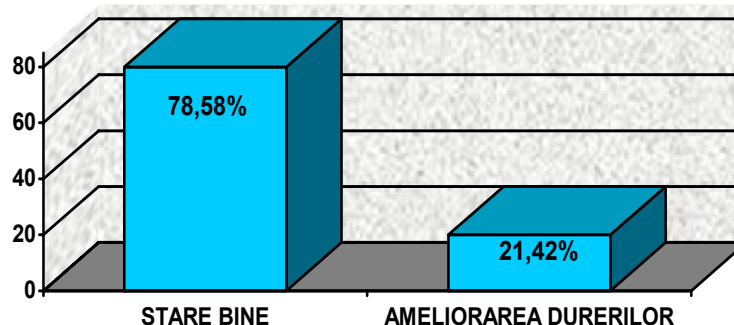
● 16 subiecți (reprezentând 22,86%), au afirmat că li s-a spus că se va obține îmbunătățirea metabolismului celulelor;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 7 sunt evidențiate în Graficul nr. 6.

8. La întrebarea *La ce efecte v-ați așteptat în timpul și / sau după aplicarea masajului?*, din totalul de 70 de persoane anchetate, s-au evidențiat următoarele răspunsuri:

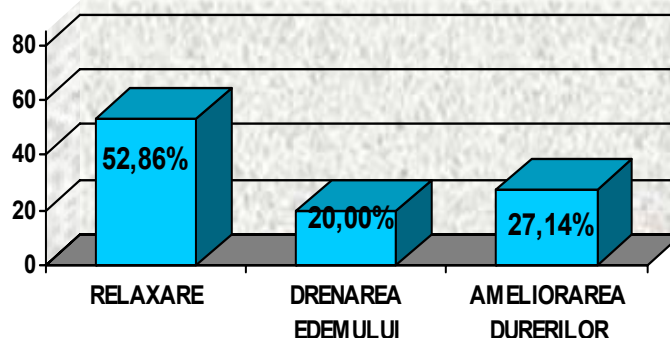
- 55 subiecți (reprezentând 78,58%), au afirmat că s-au așteptat la relaxare și stare de bine;
- 15 subiecți (reprezentând 21,42%), au afirmat că s-au așteptat la ameliorarea durerilor;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 8 sunt evidențiate în Graficul nr. 7.

9. La întrebarea *Ce efecte ați conștientizat că au apărut în timpul și / sau după aplicarea masajului?*, subiecții au răspuns:

- 37 subiecți (reprezentând 52,86 %), au afirmat că au conștientizat o senzație plăcută, de relaxare totală;
- 14 subiecți (reprezentând 20,00 %), au afirmat că au constatat drenarea edemului;
- 19 subiecți (reprezentând 27,14 %), au afirmat că au conștientizat ameliorarea durerilor;

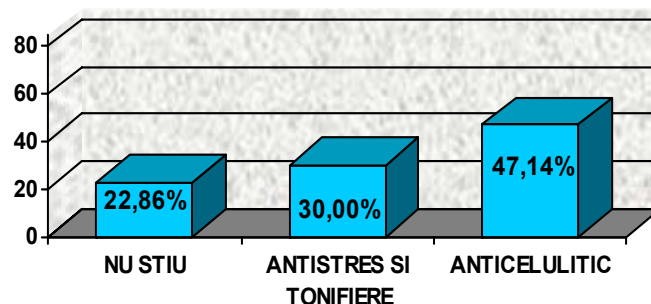


Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 9 sunt evidențiate în Graficul nr. 8.

10. La întrebarea *Ce alte efecte știți / credeți că se pot obține prin aplicarea masajului?*, subiecții au răspuns astfel:

- 16 subiecți (reprezentând 22,86%), au răspuns că nu știu;
- 21 subiecți (reprezentând 30,00 %), au făcut referiri la efecte antistres și de tonifiere;

- 33 subiecți (reprezentând 47,14 %), au făcut referiri la efectul anticelulitic;



Procentele calculate pentru răspunsurile la întrebarea nr. 10 sunt evidențiate în Graficul nr. 9.

11. La întrebarea a unsprezecea răspunsurile, în totalitate afirmative, denotă faptul că persoanele anchetate în număr de 70 cred că masajul are și efecte reale asupra corpului.

12. Prin ultima întrebare Considerați că masajul este cu adevărat util și că poate induce o serie de efecte benefice?, răspunsurile, au fost în totalitate afirmative.

Concluzii

Răspunsurile la chestionarele administrate relevă faptul că, în general, populația este conștientă de influența benefică a masajului pentru sănătate, identificând și alte influențe, cum ar fi: ocuparea timpului liber în mod plăcut și util, relaxare neuro-psihică, îmbunătățirea circulației, îmbunătățirea metabolismului celulelor, drenarea edemului, ameliorarea durerilor, creșterea optimismului, a încrederii în sine, etc.

Datele obținute relevă faptul că *masajul* este un mijloc deosebit de eficient, dacă este bine conceput, dacă-și propune obiective concrete, dacă are efecte vizibile și relativ ușor de conștientizat de către beneficiari, pentru a constitui nu numai într-un hobby, ci și o necesitate și o dorință permanentă de a fi mereu puternici și cu o sănătate înfloritoare.

Considerăm că, în urma cercetării desfășurate, am putut realiza o imagine de ansamblu a modului în care populația percepe masajul și efectele acestuia, cu atât mai mult cu cât eșantionul ales are ca și caracteristică eterogenitatea (din punct de vedere al vârstei, sexului, categoriilor sociale și al nivelului de instruire).

În urma finalizării cercetării și a prelucrării și analizei datelor obținute, se poate afirma că:

Ipoteza nr. 1, stabilită inițial, s-a infirmat. Ipoteza pleca de la presupunerea că cea mai mare parte a populației nu a beneficiat de masaj, iar cercetarea demonstrează contrariul.

Ipoteza nr. 2 s-a confirmat. Subiecții chestionați, în marea lor majoritate, afirmând că masajul este util și necesar, mai ales din punct de vedere al obținerii unei stări de relaxare.

Ipoteza nr. 3 s-a confirmat parțial. În general, populația are o percepție relativ corectă asupra masajului și a efectelor acestuia, doar că această percepție nu este completă, deoarece specialiștii nu consideră necesar, întotdeauna, să pună la dispoziția beneficiarilor informațiile necesare.

Din cercetarea desfășurată se mai desprind și alte concluzii, astfel:

Toate persoanele investigate au afirmat faptul că masajul are și efecte reale asupra corpului, nu numai efecte subiective, percepute mai ales la nivel psihic (precum *starea de bine*), chiar dacă, multe dintre aceste persoane nu au știut să desemneze exact aceste efecte.

Datorită efectelor pe care le are, astăzi, bine fundamentate științific, precum și datorită faptului că aceste efecte încep să fie din ce în ce mai bine cunoscute și conștientizate de către populație, masajul a devenit un mijloc de bază în terapia complexă recuperatorie.

Mass-media ar trebui să popularizeze mai mult această formă de întreținere / terapie, să colaboreze în acest sens numai cu persoane specializate și, totodată, să ofere informații pertinente despre importanța și efectele masajului, bazate pe date concrete, ale unor cercetări și pe date obținute din sondaje de opinie realizate cu specialiști în domeniu.

Bibliografie

1. EPURAN, M. (coord.), CORDUN, M., MÂRZA, D., MOȚET, D., OCHIANĂ, G., STĂNESCU, M., Asistență, consiliere și intervenții psihomedicale în sport și kinetoterapie, Editura Fundației Humanitas, București, 2006;
2. MÂRZA, D., *Masajul ca mod de comunicare infraverbală*: În Volumul Sesiunii omagiale A XXXV-a aniversare a Universității Bacău, 1996;
3. MÂRZA, D., Ameliorarea actului recuperator kinetoterapeutic prin implicarea factorilor de personalitate și aplicarea legităților psihologice ale relațiilor terapeut-pacient, Iași, Edit. Tehnopress, 2005;

METHODICAL-PRACTICAL ASPECTS OF THE OCCUPATIONAL THERAPY FOR CHILDREN WITH AUTISM

**Veronica BĂLTEANU
Emilia RUGINĂ**

“Alexandru Ioan Cuza” University of Iași

Key words: Occupational therapy, methods, children, autism

Abstract

Autism, hypercomplex development disorder of neurological origin, affects the motor and sensory systems, language and verbal acquirments, communication and social aptitudes. Within the therapy, methods such as the occupational therapy, ABA (Applied Behavioural Analysis), TEACCH (Treatment and Education of autistic and related Communication Handicapped Children) have considerable effects in reducing behavioural disorders and normalizing the learning processes.

Introduction

The occupational therapy, kinesiological method with an important role in the recovery and professional reinsertion of people with functional disabilities, has an important impact in autism-specific disorders. This method aims at directing the child with autism towards participating at various activities, in order to treat the disorder, to improve the performances, to acquire the functions and abilities necessary for adaptation and productivity (Musu I., Taflan A., 1997).

The occupational therapy has as main objective maintaining and developing the capabilities to carry on successfully various activities for him and for the others, and to teach the patient to control himself and the environment.

In case of children with autism, the occupational therapy program aims at increasing the self confidence, the activity independence, family, social and professional reinsertion, and acquiring a psycho-social condition as close as possible to normality (Popescu Al., 1993).

During the occupational therapy, the treatment parameters are correlated to each patient's particularities. The therapist's knowledge and experience, as well as his imagination are determinant in establishing the limits and orientations of the program, from specifically elaborated activities (ergotherapy) to games, sports, music, dance, gardening and taking care of pets, housework, computer-based activities, etc.

The activities recommended during the occupational therapy imply coordination between the cognitive, sensory, motor and psychosocial system of the individual, and the therapeutic behaviour has as aim the voluntary participation, the development of volitive functions and patient's motivation (Gherguț A., 2005).