

Cosmin Prodea

Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice

Colecția *Ludis Amphitheatrum*

Presa Universitară Clujeană

COSMIN PRODEA

**Metodica activităților de loisir
la persoanele vârstnice**

Cosmin Prodea

**Metodica activităților de loisir
la persoanele vârstnice**

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2025**

Colecția *Ludis Amphitheatrum*

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Leon Gomboș

Conf. univ. dr. Ioan-Nelu Pop

ISBN 978-606-37-2617-0

© 2025 Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice
mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedep-
sește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40)-744.687.884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>
<https://libraria.ubbcluj.ro/>

Cuprins

INTRODUCERE	15	
CAPITOLUL I. PRINCIPIILE INTERNAȚIONALE		
PRIVIND PERSOANELE VÂRSTNICE	19	
1.1. Cele cinci principii internaționale privind persoanele vârstnice sunt:.....	20	
A. PRINCIPIUL INDEPENDENȚEI.....	20	
B. PRINCIPIUL ÎNGRIJIRII ȘI ASISTENȚEI	22	
C. PRINCIPIUL AUTOREALIZĂRII	24	
D. PRINCIPIUL PARTICIPĂRII.....	25	
E. PRINCIPIUL DEMNITĂȚII.....	26	
CAPITOLUL II. NOȚIUNI GENERALE PRIVIND ACTIVITĂȚILE DE LOISIR LA PERSOANELE DE VÂRSTĂ ÎNAINȚATĂ – ASPECTE ȘI DELIMITĂRI CONCEPTUALE		29
2.1. Conceptul de loisir	29	
Originea și dezvoltarea conceptului de loisir	29	
Definiții și concepte:	30	
2.2. Perspective internaționale asupra loisirului.....	30	
Teoria psihologică a lui John Neulinger.....	31	
Perspectiva psihologică contemporană	38	
Libertatea de alegere: fundamentul experienței autentice de leisure.....	38	
Motivația intrinsecă și evitarea presiunii externe	39	
2.3. Funcțiile activităților de loisir	39	
2.4. Persoanele vârstnice.....	42	
Definiții internaționale	43	
Aspecte biologice și sociale	43	
Provocări și oportunități	43	
CAPITOLUL III. TIMPUL LIBER LA PERSOANELE VÂRSTNICE.....		51
3.1. Timpul liber la vârstnici și importanța activităților în viața acestora.....	51	

1. Creșterea timpului liber	52
2. Schimbarea activităților în timpul liber	54
3. Percepția asupra timpului liber	56
4. Socializarea și implicarea socială.....	58
5. Impactul psihologic al timpului liber la vârstnici	60
3.2. Sedentarismul	62
1. Definirea sedentarismului	62
2. Teorii și modele explicative ale sedentarismului	63
3. Clasificarea comportamentelor sedentare.....	63
4. Rolul și implicațiile sedentarismului	64
5. Recomandări internaționale privind reducerea sedentarismului	64
6. Sedentarismul la persoanele vârstnice.....	65
3.3. Forme de activități și impactul lor	67
Implicațiile psihologice și sociale ale retragerii din activitatea profesională	68
3.4. Modele ale timpului liber la persoanele vârstnice.....	69
Modelul lui Tibbitts privind dezvoltarea abilităților motrice	70
CAPITOLUL IV. SENESCENTA ȘI FORMELE ACESTEIA	73
4.1. Etapele dezvoltării umane.....	73
1. Modelul clasic (filozofic/istoric).....	73
2. Modelul psihologic tradițional (Piaget, Freud, Erikson) –.....	74
3. Etapele biologice și educaționale internaționale (OMS, ONU, UNESCO)	75
4. Clasificarea modernă a ciclurilor de viață (educațională / europeană).....	76
5. Clasificări culturale sau antropologice (ex. tribale, asiatice, africane)	76
4.2. Senescenta.....	77
4.3. Formele bătrâneții.....	78
4.3.1. Bătrânețea fiziologică și bătrânețea patologică.....	79
4.3.2. Formele bătrâneții patologice – în concepția lui I.C.Parhon	82
4.4. Evoluția populație vârstnice	84
Evoluția populației vârstnice în ultimele două secole.....	84
La nivel internațional	84
La nivel european	85

În România.....	85
4.5. Evoluția speranței de viață de-a lungul istoriei printr-o perspectivă istorică și demografică	86
4.6. Evoluția speranței de viață în România de la 1900 până în prezent.....	88
CAPITOLUL V. MODIFICĂRILE FIZIOLOGICE	
LA PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ	91
5.1. Introducere	91
5.2. Modificări fiziologice ale sistemului nervos la vârstnici	92
Scăderea masei cerebrale	92
Încetinirea conducerii nervoase.....	92
Reducerea numărului de neuroni și sinapse	92
Scăderea producției de neurotransmițători	92
Afectarea funcțiilor senzoriale	93
Modificări în plasticitatea cerebrală.....	93
5.3. Modificări fiziologice ale sistemului cardiovascular la vârstnici	94
Rigidizarea arterelor mari.....	94
Hipertrofia ventriculară stângă	95
Reducerea răspunsului cronotrop	95
Fibroză miocardică	95
Alterarea sistemului de conducere cardiac.....	95
Scăderea rezervei de debit cardiac	96
5.4. Modificări fiziologice ale sistemului respirator la vârstnici	99
Scăderea elasticității pulmonare	99
Modificări ale peretelui toracic	99
Scăderea forței musculare respiratorii	100
Modificări ale ventilației și perfuziei pulmonare	100
Reducerea răspunsului la hipoxie și hipercapnie	100
Reducerea capacității de a elimina secrețiile și a reflexului de tuse	101
Scăderea volumelor pulmonare dinamice	101
5.5. Modificări fiziologice ale sistemului osos la vârstnici.....	102
Scăderea masei osoase.....	102
Modificări ale densității minerale osoase (DMO)	103
Micro arhitectura osoasă afectată	103
Îngroșarea periostului și modificări ale cartilajului articular	103
Reducerea capacității de autoreparare a oaselor.....	103

Mineralizarea scăzută a oaselor.....	104
Mecanisme biologice și hormonale	105
Impactul fracturilor	106
Prevenție și tratament	106
Impact asupra sănătății și recomandări.....	106
5.6. Modificări fiziologice ale sistemului muscular la vârstnici.....	107
Sarcopenia – pierderea masei musculare	107
Scăderea forței și puterii musculare.....	107
Modificări în compoziția fibrelor musculare	107
Infiltrarea cu grăsime a țesutului muscular (miosteatoză)	108
Scăderea flexibilității și elasticității musculare	108
Încetinirea regenerării musculare.....	108
Schimbări în metabolismul muscular	108
Scăderea activității neuromusculare	109
5.6.1. Forța musculară și diferențele între sexe în procesul de îmbătrânire: o perspectivă fiziologică	109
5.7. Modificări fiziologice ale sistemului tegumentar la vârstnici.....	111
Subțierea epidermei și a dermei	111
Scăderea sintezei de colagen și elastină.....	112
Reducerea vascularizației	112
Diminuarea activității glandelor sebacee și sudoripare	112
Pierderea melanocitelor și modificări de pigmentare	112
Scăderea sensibilității tactile și termice.....	112
Încetinirea procesului de vindecare	113
Modificări ale anexelor cutanate: păr și unghii	113
5.8. Modificări fiziologice ale sistemului endocrin la vârstnici.....	114
Hipotalamusul și hipofiza	114
Glanda tiroidă	114
Pancreasul endocrin	115
Glandele suprarenale	115
Gonadele	115
Paratiroidale și metabolismul calciului	116
5.9. Modificări fiziologice ale sistemului urinar la vârstnici	117
Scăderea masei renale	117
Scăderea funcției de filtrare glomerulară (GFR).....	117
Reducerea fluxului sanguin renal.....	117
Modificări la nivelul tubilor renali	118
Scăderea elasticității vezicii urinare	118

Modificarea activității detrusorului	118
Slăbirea controlului neurologic.....	118
Hipertrofia benignă de prostată (HBP) la bărbați	119
Slăbirea planșeului pelvin la femei	119
5.10. Modificări fiziologice ale sistemului imunitar la vârstnici	120
Scăderea eficienței imunității înăscute	120
Modificări ale celulelor T: Scăderea diversității și a funcției.....	121
Reducerea producției de anticorpi și disfuncția celulelor B	121
Inflamming: Inflamația cronică de grad scăzut.....	121
5.11. Modificări fiziologice ale sistemului vestibular la vârstnici.....	123
Pierderea celulelor senzoriale	123
Degenerarea nervului vestibular.....	123
Modificări în structurile centrale ale sistemului vestibular	123
Reducerea funcției reflexului vestibulo-ocular (VOR)	124
Impact clinic: tulburări de echilibru și risc crescut de cădere	124
5.11.1 Echilibrul la persoanele vârstnice.....	124
5.12. Senescenta senzorială la vârstnici: prezentarea	
modificărilor celor cinci simțuri	125
Văzul.....	126
Auzul	126
Gustul	126
Mirosul	126
Simțul tactil (pipăitul)	127
Influenta modificărilor senzoriale asupra activității fizice	127
5.13. Mobilitatea articulară la vârstnici: modificări fiziologice,	
influența exercițiului fizic și recomandări.....	129
Evoluția mobilității de-a lungul vieții.....	129
Modificările mobilității la vârstnici.....	129
Rolul exercițiului fizic și intervenții eficiente	130
CAPITOLUL VI. CONTROLUL MEDICAL LA PERSOANELE	
ÎN VÂRSTĂ.....	131
Introducere	131
Detectarea precoce a afecțiunilor.....	131
Monitorizarea bolilor cronice existente	131
Evaluarea funcțională.....	132
Identificarea riscurilor frecvente	132
Revizuirea tratamentului și vaccinărilor	132

Consiliere pentru un stil de viață sănătos	132
Componentele controlului medical periodic	133
Controlul medical la persoanele vârstnice înainte de inițierea unei activități fizice regulate	135
Este vârsta înaintată o piedică în practicarea exercițiilor fizice?	136
Este posibil să se înceapă sau să se reînceapă, la vârsta înaintată, o activitate fizică după o întrerupere îndelungată?	137

CAPITOLUL VII. PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

LA PERSOANELE VÂRSTNICE: PRINCIPII, PARAMETRI

ȘI DIRECȚII INTERNAȚIONALE 139

7.1. Principiile planificării activităților fizice la persoanele în vârstă ...	139
A. Principii generale ale planificării	139
B. Beneficii și riscuri în ce privește planificarea activității fizice ...	144
C. Recomandări internaționale	144
D. Parametri esențiali în planificare	144
7.2. Resurse materiale și umane necesare pentru organizarea activităților fizice la persoanele vârstnice	145
Dimensiunea grupului și organizarea sesiunilor	146
Frecvența și durata recomandată a activităților	146
7.3. Clasificarea activităților fizice pentru vârstnici.....	148
1. Activități aerobice (cardiovasculare).....	149
2. Activități de forță (rezistență musculară).....	150
3. Activități pentru echilibru și coordonare	151
4. Activități de flexibilitate și mobilitate	151
5. Activități funcționale	152
6. Activități combinate (multicomponente)	153
Scala Borg.....	153
7.4. Activitatea fizică la vârsta a treia: indicații metodice și sfaturi practice	155
A. Indicații metodice pentru Profesori/antrenori/instructori și coordonatori de programe	156
B. Sfaturi practice pentru persoanele vârstnice	158
Alte sfaturi practice pentru persoanele vârstnice.....	159

CAPITOLUL VIII. PRINCIPALELE FORME DE PRACTICARE

A EXERCITIILOR FIZICE LA PERSOANELE VÂRSTNICE 163

Gimnastica de înviorare și gimnastica zilnică	164
1. Definiții și scopuri.....	164

2. Caracteristici comune.....	164
3. Diferențe între cele două forme.....	164
4. Beneficii fiziologice și psihologice.....	165
5. Recomandări pentru practicarea gimnasticii zilnice.....	165
6. Importanța continuității.....	165
Mersul și plimbarea pe jos.....	168
Definiție și importanță.....	168
Caracteristici ale mersului și plimbării.....	168
Beneficiile mersului și ale plimbărilor.....	168
Factori care influențează eficiența mersului.....	169
Diferențele dintre mers și plimbare.....	169
Recomandări practice pentru mers și plimbare la vârstnici.....	169
Alergarea la persoanele vârstnice.....	172
Definiție și caracter general.....	172
1. Jogging-ul (alergare ușoară cu alternanțe de mers).....	174
2. Fartlek („joc de viteză” – alergare variabilă pe teren variat).....	175
3. Alergarea uniformă prelungită.....	176
Înotul și scăldatul la persoanele vârstnice.....	177
Efecte fiziologice și igienice ale înotului.....	177
Înotul și adaptarea termică: efectul de călire.....	178
Recomandări pentru vârstnici: progresivitate și siguranță.....	178
Balneoterapia – scăldatul terapeutic.....	178
Impact psihologic și social.....	179
Canotajul și plimbarea cu barca la persoanele vârstnice.....	180
Caracteristici și beneficii.....	180
Recomandări practice.....	181
Ce trebuie să facă o persoană vârstnică pentru a se plimba cu barca?.....	181
Ciclismul și mersul pe bicicletă la persoanele vârstnice.....	182
Beneficii ale mersului pe bicicletă la persoanele în vârstă.....	182
Avantajele mersului pe bicicleta ergometrică.....	183
Recomandări pentru practicarea ciclismului la persoanele vârstnice.....	184
Bicicleta ergometrică orizontală și bicicleta ergometrică verticală: definiții, beneficii și diferențe.....	185
Definiții.....	185
Beneficii și aplicații.....	185
Schiatul și mersul pe schiuri la persoanele vârstnice.....	186

Beneficii pentru sănătatea persoanelor vârstnice	187
Riscuri și precauții	187
Măsurile de siguranță recomandate:.....	188
Recomandări pentru practicarea schiului la vârstnici	188
Fitness-ul și antrenamentul în sala de forță la persoanele vârstnice.....	189
Beneficiile antrenamentului de forță la persoanele vârstnice.....	190
Model de structura pentru un program de fitness pentru vârstnici.....	192
Considerații medicale și de siguranță.....	192
Yoga și Pilates pentru persoanele vârstnice	193
A. Yoga la vârstnici.....	193
B. Pilates la vârstnici.....	195
Recomandări pentru implementare a celor două activități fizice.....	197
Tai Chi și Qigong în promovarea sănătății la persoanele vârstnice.....	197
A. Tai Chi – o artă a echilibrului.....	197
B. Qigong – energia vitală în mișcare.....	199
Pescuitul și vânătoarea la persoanele vârstnice	204
A. Pescuitul	204
B. Vânătoarea.....	204
Beneficii pentru persoanele vârstnice	204
Considerații privind siguranța și adaptarea	205
Grădinaritul ca formă de practicare a activităților fizice la persoanele vârstnice	207
Beneficiile mentale ale grădinaritului	207
Grădinaritul pentru persoanele vârstnice	208
Beneficii Sociale.....	208
Recomandări pentru realizarea unei activități de grădinarit cât mai sănătos	208

CAPITOLUL IX. JOCURILE SPORTIVE LA PERSOANELE

VÂRSTNICE.....	211
8.1. Clasificarea jocurilor sportive pentru vârstnici	211
A. Beneficiile fizice ale jocurilor sportive	212
B. Beneficiile psihologice și cognitive	213
C. Beneficiile sociale	213
8.2. Jocuri sportive cu intensitate redusă.....	214
PETANQUE.....	214

BOCCE.....	215
MINI-GOLF	217
Concluzie	218
8.3. Jocuri sportive cu intensitate moderată.....	218
Tenis de masă (ping-pong).....	218
Volei adaptat (sitting volleyball sau volei pe scaun)	219
Baschet recreativ	220
Dansul și formele de dans la persoanele vârstnice	220
8.4. Jocuri sportive cu intensitate ridicată	225
Pickleball	225
Fotbal în mers (Walking football).....	225
Badmintonul la persoanele vârstnice.....	226
CAPITOLUL X. ROLUL SPECIALIȘTILOR ÎN ACTIVITATEA	
 FIZICĂ PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE: ANTRENORI,	
 PROFESORI, INSTRUCTORI ȘI PROFESIONIȘTI CERTIFICAȚI.....	229
A. Rolul de promotori ai sănătății și longevității active	229
B. Rolul de evaluatori și adaptatori ai capacităților funcționale.....	230
C. Rolul de facilitatori ai învățării motrice și psihomotrice.....	230
D. Rolul de mediatori ai socializării și incluziunii.....	231
E. Rolul de creatori de contexte pozitive de învățare și motivație	231
F. Rolul de colaboratori în echipe multidisciplinare	232
G. Rolul de agenți ai schimbării culturale.....	232
CAPITOLUL XI. CELE 10 LEGI UNIVERSALE ALE SĂNĂTĂȚII:	
 UN GHID PENTRU O VIAȚĂ LUNGĂ ȘI SĂNĂTOASĂ.....	235
1. Hrănește-ți corpul în mod sănătos.....	236
2. Întreține-ți corpul prin mișcare	236
3. Lasă-ți corpul să se refacă.....	236
4. Unește-ți trupul cu spiritul.....	237
5. Fii optimist și încrezător	237
6. Lasă natura să-ți călăuzească viața	237
7. Învăță să te adaptezi.....	238
8. Cultivă relații sănătoase	238
9. Gândește și acționează cu moderație.....	238
10. Trăiește cu un scop	239
Concluzii.....	239

CAPITOLUL XII. ACTIVITATEA FIZICĂ LA PERSOANELE	
VÂRSTNICE, O ALEGERE ZILNICĂ SPRE VITALITATE <i>ZI DE</i>	
<i>ZI, MAI VIU – MIȘCAREA ÎȚI DĂ PUTERE!</i>	241
Cinci piloni esențiali pentru o viață activă	242
”Reflecții și povețe” pentru suflet	243
Un mesaj pentru profesioniștii care însoțesc vârstnicii	243
 BIBLIOGRAFIE	 245

Introducere

Prin această carte *"Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice"*, ne propunem să evidențiem importanța activităților fizice în contextul modificărilor care au loc în organismul uman odată cu înaintarea în vârstă. Vom explora modificările fiziologice specifice îmbătrânirii, vom evidenția beneficiile mișcării și vom oferi recomandări privind cele mai potrivite forme de activitate fizică – fie ele individuale sau de grup. De asemenea, vom evidenția considerațiile medicale, metodice și pedagogice necesare pentru o abordare sigură și eficientă a exercițiului fizic la acest nivel de vârstă.

Pornim la drum cu scopul de a răspunde la principalele întrebări care se ridică pentru această vârstă, dar totodată și pentru a răspunde cererii tot mai crescute de literatură de specialitate privind activitatea fizică a persoanelor de vârstă înaintată.

- A. Este vârsta înaintată o piedică în practicarea exercițiilor fizice?
- B. Este posibil să se înceapă sau să se reînceapă, la vârsta înaintată, o activitate fizică după o întrerupere îndelungată?
- C. Care sunt cele mai accesibile ramuri de sport pentru oamenii de vârstă înaintată?
- D. Pot fi practicate exercițiile fizice individual sau în grup?
- E. E. Ce legătură există între cultura fizică și prelungirea vieții?

Persoanele de vârstă înaintată pot fi, din punct de vedere medical, împărțite în două mari categorii:

- cele cu o stare de sănătate bună sau relativ stabilă,
- cele care necesită supraveghere medicală și tratament permanent.

Această carte se adresează în mod special persoanelor vârstnice din prima categorie – seniorilor activi sau persoanelor vârstnice care își doresc să devină activi. Pentru aceștia, nu există contraindicații generale majore privind efortul fizic, însă este esențial ca activitățile să fie personalizate în funcție de capacitatea și istoricul fiecărei persoane.

Această categorie include adulții de vârstă a treia care, deși se află într-o etapă biologică marcată de procese naturale de îmbătrânire, își mențin un nivel funcțional satisfăcător, care le permite desfășurarea activităților cotidiene în mod autonom sau cu sprijin minim. Aceștia nu suferă de afecțiuni acute grave și reușesc să își gestioneze bolile cronice (dacă există) într-un mod eficient, cu ajutorul tratamentului medical, al stilului de viață echilibrat și al unui suport psiho-social adecvat.

Starea lor de sănătate este caracterizată de *echilibru funcțional*: capacitatea de mișcare este păstrată sau compensată eficient, funcțiile cognitive sunt în limite normale sau ușor afectate, iar starea emoțională și socială este stabilă. Acești vârstnici pot participa activ la activități recreative, educative sau chiar profesionale, beneficiind de o bună calitate a vieții.

Este important să fie susținuți prin programe adaptate de prevenție, activitate fizică moderată, stimulare cognitivă și integrare socială, pentru a preveni declinul fizic și psihic și a menține cât mai mult timp autonomia și demnitatea personală.

Cea de-a doua categorie cuprinde vârstnicii ale căror afecțiuni cronice, degenerative sau invalidante impun o monitorizare medicală constantă și intervenții terapeutice regulate. Este vorba despre persoane a căror stare de sănătate este fragilă, adesea instabilă, necesitând îngrijire specializată, fie în cadrul familial, fie în unități de tip rezidențial sau instituționalizat (centre medico-sociale, azile instituționalizate, unități de îngrijiri paliative etc.).

Acești seniori pot suferi de afecțiuni precum demența, boala Parkinson, boli cardiovasculare în stadii avansate, diabet sever cu complicații, afecțiuni oncologice, imobilizare prelungită, sau alte condiții care afectează autonomia funcțională. Dependența lor de tratamente medicamentoase, dispozitive medicale sau intervenții zilnice (hrănire, igienă, mobilizare) necesită implicarea echipelor medicale și a personalului de îngrijire, precum și sprijinul emoțional și social oferit de familie sau comunitate.

În această etapă a vieții, calitatea îngrijirii primează, iar scopul principal este menținerea demnității, reducerea suferinței și crearea unui mediu sigur, empatic și adaptat nevoilor individuale. Intervențiile interdisciplinare — medicale, sociale, psihologice — devin esențiale în susținerea acestor persoane și în prevenirea izolării sau degradării accelerate a stării lor generale.

Prevenirea îmbătrânirii precoce și menținerea calității vieții sunt obiective importante pentru orice adult în vârstă. Pe aceștia, îi încurajăm să

iasă din pasivitate, să renunțe la neîncredere și să adopte o atitudine activă, orientată spre sănătate și bunăstare. Așa cum remarca și Pavlov, medicina viitorului se va concentra pe prevenție, nu doar pe tratarea bolilor.

Societatea modernă oferă multiple facilități pentru practicarea exercițiilor fizice, iar tot mai mulți oameni conștientizează efectele negative ale sedentarismului. Activitatea profesională implică din ce în ce mai puțin efort fizic, iar lipsa de mișcare se manifestă prin tulburări ale sănătății precum obezitatea, tulburările de somn sau afecțiunile cardiovasculare.

Te-ai întrebat vreodată cum poți transforma timpul liber într-o sursă de sănătate, echilibru și bucurie? Cum pot activitățile motrice să contribuie la o viață activă, indiferent de vârstă? Această carte îți oferă răspunsuri clare și soluții practice, pornind de la fundamentele teoretice ale loisirului până la exemple aplicabile în educație, sport și intervenții socio-recreative. Cu un stil accesibil și un conținut bogat, lucrarea este un ghid util pentru studenți, cadre didactice, animatori socio-educativi și toți cei care cred că mișcarea este cheia unei vieți mai bune. Deschide această carte și descoperă cum să faci din fiecare activitate o experiență valoroasă de învățare și dezvoltare personală. Veți regăsi idei moderne, adaptate noilor generații, dar și soluții practice pentru vârstnici și grupuri vulnerabile. Este mai mult decât o carte: este o invitație la acțiune, reflecție și implicare. Descoperă puterea educativă a loisirului și transformă-l într-un instrument de schimbare pozitivă.



ISBN 978-606-37-2617-0