

Cultura fizică și longevitatea omului

Cultura fizică reprezintă un ansamblu de metode și sisteme de exerciții fizice care contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului omenesc.

Cultura fizică este o componentă deosebit de importantă și interesantă a culturii universale. Cultura universală sintetizează toate valorile materiale și spirituale puse în slujba dezvoltării personalității umane.

Cultura fizică sintetizează toate valorile (eligități, categorii, institutii, bunuri materiale și informationale, etc.), menite a fructifica exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologice, spirituale și motrice al omului.

Sfera culturii este deosebit de largă.

În această sferă, după opinia majorității specialiștilor, intră următoarele categorii de valori:

Valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice de-a lungul istoriei sociale, concretizate în discipline științifice în domeniu, regulamente competiționale, îmbunătățite permanent, performanțe, maestria tehnica și tactica, etc.

Valori create în dezvoltarea filogenetică a omului, concretizate în : armonioasă dezvoltare fizică a acestuia, idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală, reflectat în unele opere clasice, cum este de exemplu Discobolul lui Miron, etc.

Nu tot ceea ce cuprinde cultura fizică se crează în procesele concrete de educație fizică, antrenament sportiv, activitate competițională, activitate recuperatorie. Există și creații adică valori în ultimă instanță de ordin spiritual, gânduri și reacții scrise (teorii, idei, cursuri, etc.) despre practicarea exercițiilor fizice. La acestea se pot adăuga unele proiecte de baze sportive materiale sau instalații sportive și alte idei sau realizări pentru domeniul sportiv.

Din cele mai vechi timpuri oamenii au căutat secretul longevității.

Longevitatea reprezintă un fenomen biologic și social, caracterizat printr-o durată a vieții omului mult mai îndelungată decât cea medie. Ea este asigurată de respectarea unui mod sănătos de viață.

Exercițiile fizice au o deosebită importanță în menținerea vitalității organismului stimulând circulația sanguină și energetică, intensificând procesele de respirație și de curățare a țesuturilor și armonizează funcțiile sistemului nervos și al celui endocrin. Sunt recomandate exercițiile ușoare, ritmice, corelate cu o respirație profundă, controlată.

Alimentația reprezintă un alt factor de care depinde obținerea longevității. Epoca modernă în care trăim a afectat destul de serios calitatea alimentelor prin impactul pe care acestea îl au asupra stării de sănătate a organismului. Conservanții, stabilizatorii, coloranții, aromatizantii și alți aditivi alimentari constituie elemente pentru care organismul nu deține căi metabolice specifice, ele împrumutându-le, în cazurile fericite, cu o cheltuială energetică însemnată sau, mai grav, acumulându-se în organism. În ambele cazuri, rezultatul este același: organismul suferă, energia se consumă și materia îmbătrânește. Pe lângă calitatea elementelor, o deosebită importanță prezintă atât modul de asociere cu proteine sau consumul de fructe imediat după o masă copioasă sau supraalimentația generează o digestie incompletă care are ca rezultat apariția unor subprodusi toxici, daunatori organismului.

Tutunul, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru sunt alimente deosebit de nocive asupra organismului, multe dintre efectele nedorite pe care le produc fiind ireversibile. Daunătoare sunt și băuturile acidulate, inclusiv apa minerală acidulată, consumate în mod frecvent, acestea destabilizând echilibrul acido-bazic din organism, privându-l totodată și de unele elemente (calciu, magneziu, fier, etc.). Un efect asemănător îl produce și zahărul rafinat.

Starea emoțională stă la baza menținerii echilibrului energetic intern al organismului. Reacțiile emoționale necontrolate și stresul afectează sever vitalitatea și imunitatea, dezorganizează energiile interne, ceea ce are ca rezultat apariția afecțiunilor organice de natură nervoasă. În mod voluntar, prin autocontrol mental se pot rezolva problemele emoționale.