

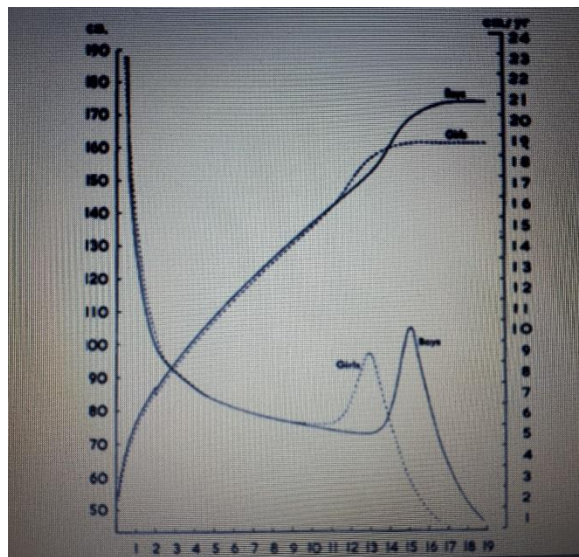
# PUBERTATEA ȘI DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ

Perioada pubertară începe la ambele sexe în jurul vârstei de 10-11 ani și durează la fete până la 12-13 ani, iar la băieți până la 14-15 ani.

Perioada pubertății este caracterizată prin importante modificări morfo-funcționale, biologice la care este supus organismul copilului, astfel:

- Intensificarea creșterii care poate lua diverse forme: bruscă și violentă; aritmică și lungă; aritmică și scurtă; lentă și treptată;
- Creșterea este disproporțională, punându-se accent pe creșterea membrilor superioare și inferioare;
- Musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire dar forța relativă nu înregistrează creșteri evidente;
- Mobilitatea înregistrează valori scăzute atât la fete, cât și la băieți;
- Alte modificări biologice vizează: încheierea creșterii danturii permanente;
- Structura cerebrală internă suportă și ea modificări; Inhibiția este puțin dezvoltată fapt care explică alternanța manifestărilor;
- Se modifică ritmul de funcționare a unor glande cu secreție internă: se atrofiază timusul dar se dezvoltă glanda tiroidă, glandele sexuale;

În această perioadă, fenomenul cel mai caracteristic este cel de creștere. Această accelerație a creșterii în înălțime și greutate începe la fete la 11 ani și durează până la 13 ani pentru înălțime și 14 ani pentru greutate.



Curbe medii de creștere și curbe de accelerare de creștere, fete și băieți (Charles Y.P.; Daures J.-P. & de Rosa, V)

---

*Important de urmarit la copii cu vârsta cuprinsă între 10 - 14 ani*

---

- asigurarea creșterii normale și a dezvoltării armonioase;
- formarea și menținerea unei atitudini corporale corecte în toate pozițiile, mai ales în cele caracteristice activității școlare;

- autocontrolul și conștientizarea poziției corecte a corpului;
- tonifierea musculaturii corpului;
- creșterea mobilității articulațiilor;
- asigurarea unei respirații corecte și complete;
- inițierea în practicarea unor sporturi

---

#### *Activități recomandate*

---

- exerciții pentru perfecționarea deprinderilor utilitar – aplicative: mers, alergare, târâre cățărare, săritură, aruncare, prindere, echilibru;
- exerciții cu obiecte portabile: mingi, bastoane, cercuri, extensoare;

---

#### *De reținut*

---

Este important controlul periodic medical. Conform statisticilor la vârsta pubertară se evidențiază cele mai multe scolioze și alte tulburări de postură. Cele mai frecvente cazuri de scolioză (80%) sunt întâlnite la fete iar cifoza, cu preponderență, la băieți. Cauza acestora este genetică și endocrină.

Aceste afecțiuni pot deveni grave atunci când nu sunt depistate la timp !

**Autor:** Kt. Luminita Bunescu, Sectia de Recuperare NPM Copii, Sibiu

#### **Bibliografie**

1. Balint N.T., Kinetoprofilaxie, 2010;
2. Charles Y.P; Daures J.-P. & de Rosa, V., Progression risk of idiopathic juvenile scoliosis during pubertal growth. Spine, 2006;