

# CUPRINS

<b>PREFAȚA</b> .....	7
----------------------	---

## **CAPITOLUL I.**

<b>PANDEMIA COVID 19 – FACTOR DE RISC PENTRU INSTALAREA SEDENTARISMULUI ȘI EVOLUȚIA FENOMENULUI OBEZOGEN</b> .....	9
--	---

1.1. Debutul infecției COVID-19 și a restricțiilor legate de evoluția fenomenului pandemic.....	9
1.2. Impactul măsurilor de limitare a extinderii COVID-19 la nivel individual și colectiv .....	10

## **CAPITOLUL II.**

<b>OBEZITATEA – FENOMEN PANDEMIC AL SECOLULUI 21</b> .....	15
--	----

2.1. Scurt istoric al evoluției conceptului de obezitate .....	15
2.2. Evoluția fenomenului obezogen în ultimele cinci decenii.....	17
2.3. Cauzele și factorii de risc ai obezității .....	22
2.4. Consecințele obezității.....	29

## **CAPITOLUL III.**

<b>OBEZITATEA INFANTILĂ</b> .....	36
-----------------------------------	----

3.1. Evoluția obezității infantile la nivel global.....	36
3.2. Obezitatea infantilă în Europa .....	42
3.3. Diagnosticul obezității infantile .....	47

## **CAPITOLUL IV.**

<b>FITNESSUL – MARKER AL STĂRII DE SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚEI ȘCOLARE</b> .....	52
---	----

4.1. Fitnessul și activitatea fizică - definiții, concepte .....	52
4.2. Componentele fitnessului – markeri ai stării de sănătate.....	54
4.2.1. Compoziția corporală.....	55
4.2.2. Fitnessul cardio-respirator (FCR) .....	57

4.2.3. Fitnessul neuro-muscular.....	60
4.3. Baterii de teste pentru evaluarea fitnessului la copii și adolescenți.....	62
4.4. Relația fitness – stare de sănătate, abilități cognitive și performanță școlară .....	67
<b>CAPITOLUL V.</b>	
<b>CERCETAREA PARAMETRILOR FITNESSULUI LA COPII ÎN PERIOADA PRE- ȘI POSTPANDEMIE COVID-19 .....</b>	<b>73</b>
<b>CONCLUZII .....</b>	<b>105</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>113</b>
<b>ABREVIERI.....</b>	<b>137</b>