



ARTICOL SPECIAL

Importanța promovării sănătății și educației pentru sănătate în rândul tinerilor

Serghei Cebanu

Catedra de igienă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova.

Autor corespondent:

Serghei Cebanu, dr. șt. med., conf. univ.

Catedra de igienă

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, 165, Chișinău, Republica Moldova, MD-2004

e-mail: serghei.cebanu@usmf.md

Introducere

Promovarea sănătății este strategia fundamentală pentru controlul factorilor de risc ai stilului de viață nesănătos și, prin urmare, îmbunătățirea sănătății populației. Educația pentru sănătate reprezintă furnizarea de cunoștințe către individ, grupuri de persoane, astfel încât aceștia să-și poată modifica anumite comportamente de risc [1, 3, 5, 8, 24].

Organizația Mondială a Sănătății definește promovarea sănătății ca fiind procesul care oferă individului și colectivităților posibilitatea de a mări controlul asupra determinantilor sănătății și, prin aceasta, de a-și îmbunătăți starea de sănătate.

Cel mai recent, cea de-a noua conferință globală (Shanghai 2016), intitulată „Promovarea sănătății în Obiectivele de Dezvoltare Durabilă: Sănătate pentru toți și toți pentru sănătate”, a evidențiat legăturile critice dintre promovarea sănătății și Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă. S-au solicitat intervenții politice îndrăznețe pentru accelerarea acțiunilor țărilor asupra Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă. De asemenea, s-a accentuat necesitatea dezvoltării și implementării strategiilor naționale intersectoriale pentru consolidarea educației pentru sănătate în rândul populației [2].

Inițial concepută ca educația igienică a populației, actualmente, promovarea sănătății prezintă o disciplină de sine stătătoare și îmbină științele medicale, sociale și educaționale. Promovarea sănătății este parte componentă a sănătății publice, fiind totodată și o modalitate de creare a posibilităților pentru populație de a-și fortifica starea de sănătate. Ea servește un mijloc eficient, menit pentru a preveni și combate o serie de boli transmisibile și netransmisibile, a unor vicii și a promova permanent modul sănătos de viață.

SPECIAL ARTICLE

The importance of health promotion and health education among young people

Serghei Cebanu

Chair of hygiene, Nicolae Testemitanu State University of Medicine and Pharmacy, Chisinau, Republic of Moldova.

Corresponding author:

Serghei Cebanu, PhD, MPH, assoc. prof.

Chair of hygiene, Nicolae Testemitanu State University of Medicine and Pharmacy

165, Ștefan cel Mare și Sfânt ave., Chisinau, Republic of Moldova, MD-2004

e-mail: serghei.cebanu@usmf.md

Introduction

Health promotion is the fundamental strategy for controlling the risk factors of the unhealthy lifestyle and, therefore, the improvement of the health of the population. Health education is the provision of knowledge to individuals, groups of people, so that they can change certain risk behaviors [1, 3, 5, 8, 24].

The World Health Organization defines health promotion as the process that gives individuals and communities the opportunity to increase control over the determinants of health and thereby to improve their health.

Most recently, the Ninth Global Conference (Shanghai 2016), entitled “Promoting Health in the Sustainable Development Goals: Health for All and All for Health”, highlighted the critical links between health promotion and the 2030 Agenda for Sustainable Development. Bold political interventions have been called for to accelerate countries’ actions on the Sustainable Development Goals. Also, the need to develop and implement national intersectoral strategies for strengthening health education among the population was emphasized [2].

Originally conceived as the hygienic education of the population, currently health promotion has a self-contained discipline and combines medical, social and educational sciences. Health promotion is a component part of public health, being at the same time a way to create opportunities for the population to strengthen their health. It serves as an effective means of preventing and combating a range of communicable and non-communicable diseases, addictions and the continued promotion of a healthy lifestyle.

The population must actively participate in the protection

Populația trebuie să participe activ la ocrotirea propriei sănătăți, deoarece în prezent această problemă este destul de actuală și e una din principalele priorități ale sănătății publice. Participarea populației trebuie să fie nemijlocită, permanentă și mai ales conștientă. Fără sprijinul, înțelegerea și colaborarea fiecărei persoane în parte, oricât de perfectă ar fi organizată asistența medicală și alocațiile financiare, nu se pot obține bune rezultate la ocrotirea și fortificarea sănătății populației [3, 7].

În ultimele decenii, atitudinea față de sănătatea tinerilor și promovarea sănătății s-au modificat rapid. Datele statistice ne demonstrează că determinantele sănătății în rândul tinerilor s-au modificat. Tendințele de vârstă descendente în consumul de tutun, alcool, droguri, alimentația incorectă, hipodinamismul, condițiile de instruire precare, sexul neprotejat și expunerea la violență au făcut ca tinerii să devină o țintă majoră pentru promovarea sănătății și educația pentru sănătate [4, 5].

Descoperiri notorii internaționale

Promovarea sănătății, datorită naturii sale interdisciplinare, abordărilor centrate pe persoană și bazate pe populație, este în contradicție cu modelele tradiționale de învățare a sănătății publice bazate pe sistem. Disciplina promovării sănătății este relativ tânără, comparativ cu alte domenii mai vaste ale sănătății publice cu care se aliniază strâns. Cu toate acestea, multe dintre principiile și practicile ei au fost integrate medicinei în sensul său mai larg încă din zilele lui Hipocrate. În majoritatea specialităților din domeniul sănătății, sunt folosite anumite elemente de promovare a sănătății. De aceea, este foarte importantă înțelegerea importanței promovării sănătății pentru cei care activează în sistemul de sănătate publică în practica lor de zi cu zi [6].

Autorii Green J. și Tones K. (2019) menționează că promovarea sănătății este o disciplină cu propria ideologie și domeniu de studiu ordonat. Valorile sale se raportează la o viziune holistică asupra sănătății care include echitate, autonomie / autodeterminare, participare și împuternicire [7].

După cum arată experiența multor țări dezvoltate economic, o politică care vizează promovarea unui stil de viață sănătos, deși necesită mult timp și bani, aduce rezultate incontestabile [8, 9].

Important, că pe parcursul ultimilor ani se remarcă o activitate bogată în domeniul prevenției și protecției stării de sănătate a tinerilor.

Populația tânără din toată lumea constituie aproximativ 1,2 miliarde de persoane. În unele țări aceștia constituie aproape un sfert din populație, iar către 2050 se preconizează că numărul tinerilor va crește, în special în țările cu venituri mici și medii. Deși este recunoscut că tinerii sunt adesea considerați ca un grup sănătos, la nivel global aproximativ 1,2 milioane de tineri cu vârsta cuprinsă între 10-24 ani decedază în fiecare an. În același timp majoritatea problemelor de sănătate ale tinerilor pot fi prevenite, dar ei se confruntă cu bariere multiple în accesarea informației și în asistența medicală [10].

Aproximativ 10% din tineri au una sau mai multe maladii cronice (cum ar fi diabetul, obezitatea, astm bronșic) și există multe probleme de sănătate relevante pentru ei. Toate acestea necesită dezvoltarea și implementarea eficientă a unor noi

of their own health, because at present this problem is quite current and is one of the main priorities of public health. The participation of the population must be direct, permanent and especially conscious. Without the support, understanding and collaboration of each individual, no matter how perfect medical care and financial allowances would be organized, good results cannot be obtained in protecting and strengthening the health of the population [3, 7].

In recent decades, attitudes towards young people's health and health promotion have changed rapidly. Statistics show that the determinants of health among young people have changed. Downward trends in tobacco use, alcohol, drugs, malnutrition, hypodynamics, poor training, unprotected sex and exposure to violence have made young people a major target for health promotion and health education [4, 5].

Notorious international discoveries

Health promotion, due to its interdisciplinary nature, person-centered and population-based approaches, is at odds with traditional system-based public health learning models. The discipline of health promotion is relatively young, compared to other broader areas of public health with which it is closely aligned. However, many of its principles and practices have been integrated into medicine in its broadest sense since the days of Hippocrates. In most health specialties, certain elements of health promotion are used. Therefore, it is very important to understand the importance of health promotion for those who work in the public health system in their daily practice [6].

The authors Green J. and Tones K. (2019) mentioned that health promotion is a discipline with its own ideology and orderly field of study. Its values relate to a holistic view of health that includes equity, autonomy / self-determination, participation and empowerment [7].

As the experience of many economically developed countries shows, a policy aimed at promoting a healthy lifestyle, although it requires a lot of time and money, brings indisputable results [8, 9].

Importantly, in recent years there has been a rich activity in the field of prevention and protection of the health of young people.

The young population of the world is about 1.2 billion people. In some countries they make up almost a quarter of the population, and by 2050 the number of young people is expected to increase, especially in low- and middle-income countries. Although it is recognized that young people are often considered a healthy group, globally about 1.2 million young people aged 10-24 die every year. At the same time, most young people's health problems can be prevented, but they face multiple barriers in accessing information and in health care [10].

About 10% of young people have one or more chronic diseases (such as diabetes, obesity, asthma) and there are many health issues relevant to them. All this requires the development and effective implementation of new approaches to health promotion and health education among young people.

abordări ale promovării sănătății și educației pentru sănătate în rândul tinerilor. Se estimează că 70% dintre decesele survenite din cauza maladiilor netransmisibile la adulți, care pot fi prevenite, au fost cauzate de comportamentele cu risc pentru sănătate în adolescență [4].

Tinerii sunt vulnerabili față de mediul comercial, în deosebi privind produsele alimentare nesănătoase, tutunul, și alcoolul [11, 12, 13, 14]. De asemenea, sunt o multitudine de factori de risc legați de siguranța în trafic, locurile de joacă, apa potabilă, calitatea aerului interior și exterior, care necesită intervenții prin promovarea sănătății pentru îmbunătățirea stării de sănătate și prevenirea apariției diferitor maladii [15].

Frecvent maladiile din copilărie cum ar fi maladiile respiratorii cornice, tuberculoza, pot majora riscul și probabilitatea creșterii morbidității și mortalității în perioada adolescenței [16]. În plus, o alimentație precară și neadecvată vârstei poate duce la dezvoltarea anumitor deficiențe de micro și macronutrienți, cu consecințe grave asupra stării de sănătate a tinerilor și dereglarea dezvoltării fizice [17, 18]. Tinerii sunt afectați de o serie de maladii și afecțiuni, care sunt considerate ca probleme majore de sănătate publică.

La nivel global primele cauze majore de deces în rândul tinerilor sunt considerate traumatismele rutiere, violența și auto-agresiunea [19]. În acest sens, trebuie de conștientizat că, indiferent de nivelul de activitate, traumele reprezintă o problemă considerabilă și pentru sportivi, ele pot contribui la un risc crescut de incapacitate. Traumele sunt menționate ca una dintre importantele motive pentru ca sportivii să renunțe la sport [20]. Este necesară o supraveghere a acestei categorii de populație pentru a monitoriza traumatismele, a identifica sporturile cu risc ridicat de traumatisme, precum și a asigura cunoștințe necesare cu referire la impactul traumatismelor asupra organismului sportivilor și căile de prevenire a lor [21, 22, 29].

Contribuții autohtone

În anii 50-60 ai secolului XX în Republica Moldova exista un serviciu de educație pentru sănătate, funcționau numeroase case de educație sanitară. După 1990, au fost introduse noi abordări pentru crearea unui stil de viață sănătos, în conformitate cu recomandările Cartei de la Ottawa.

Tranziția de la educația igienică către conceptul de promovare a sănătății, se datorează înțelegerii faptului că sănătatea este determinată de mulțimea factori economici, biologici, sociali etc. [1, 3]. Merită menționată importanța așa-numiților factori controlabili, care sunt reprezentați în primul rând de factorii de risc de mediu, disponibilitatea și calitatea asistenței medicale și, desigur, comportamentul individual, în modelarea sănătății tinerei generații [23, 24].

Reieșind din cercetările efectuate în domeniul de promovare a sănătății și programele care au fost implementate până în prezent la nivel internațional și în Republica Moldova, a devenit necesar de a efectua cercetări autohtone și a implementa anumite recomandări sau intervenții în scopul îmbunătățirii stării de sănătate a populației tinere.

S-au efectuat cercetări în domeniul influenței calității aeru-

It is estimated that 70% of preventable non-communicable adult deaths were caused by adolescent health risk behaviors [4].

Young people are vulnerable to the business environment, especially regarding unhealthy foods, tobacco, and alcohol [11, 12, 13, 14]. There are also a multitude of risk factors related to traffic safety, playgrounds, drinking water, indoor and outdoor air quality, which require interventions by promoting health to improve health and prevent the occurrence of various diseases [15].

Frequently childhood diseases such as chronic respiratory diseases, tuberculosis, can increase the risk and likelihood of increased morbidity and mortality during adolescence [16]. In addition, poor and inappropriate diet can lead to the development of certain deficiencies of micro- and macronutrients with serious consequences on the health of young people and impaired physical development [17, 18]. Young people are affected by a number of diseases and foods, which are considered major public health problems.

Globally, the first major causes of death among young people are considered to be road injuries, violence and self-aggression [19]. It should be noted that, regardless of the level of activity, injuries are a considerable problem for athletes, which can contribute to an increased risk of disability. Injury prevention is also mentioned as one of the important reasons for athletes to give up sports [20]. Surveillance of this category of population is needed to monitor injuries, identify high-risk injuries, and provide the necessary knowledge regarding the impact of injuries on the body of athletes and ways to prevent them [21, 22, 29].

Indigenous contributions

In the 50's and 60's of the twentieth century in the Republic of Moldova there was a health education service, there were many health education houses. After 1990, new approaches were introduced to creating a healthy lifestyle, in line with the recommendations of the Ottawa Charter.

The transition from hygiene education to the concept of health promotion is due to the understanding that health is determined by multiple economic, biological, social and other factors [1, 3]. It is worth mentioning the importance of so-called controllable factors, which are represented primarily by environmental risk factors, availability and quality of care and, of course, individual behavior in shaping the health of the younger generation [23, 24].

Based on the research carried out in the field of health promotion and the programs that have been implemented so far at international level and in the Republic of Moldova on the health of young people, it has become necessary to conduct local research and implement certain recommendations or interventions improving the health of young people.

Research has been conducted on the influence of indoor air quality on the health and development of chronic respiratory diseases in young people with the implementation of methodical recommendations in their prevention and the promotion of safe residential and training conditions in disease prevention. As a result of researches of the young people status of

lui interior asupra stării de sănătate și dezvoltării maladiilor cronice respiratorii la copii cu implementarea recomandărilor metodice în prevenirea acestora și promovarea unor condiții rezidențiale și de instruire sigure în prevenirea maladiilor.

Ca rezultat al cercetărilor indicilor stării de sănătate a elevilor și a factorilor declanșatori ai maladiilor respiratorii cronice au fost elaborate măsuri profilactice concrete. Acestea au fost direcționate spre ameliorarea condițiilor de instruire și rezidențiale a elevilor, monitorizarea stării lor de sănătate, realizarea și implementarea unui complex de măsurări de către Serviciul de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice, asistența medicală primară, pediatri, pneumologi, alergologi, administrația publică locală, pedagogi, membrii familiilor [25]. Au fost elaborate și editate circa 3000 de broșuri și pliante la tematica promovării sănătății și prevenirii maladiilor respiratorii cronice la copii, care au fost repartizate în liceele, Centrele Medicilor de Familie și Centrele de Sănătate Publică teritoriale din Republica Moldova.

O altă problemă importantă în promovarea sănătății care a fost studiată este impactul nivelului activității fizice și alimentației asupra dezvoltării obezității. Rezultatele cercetării a servit drept punct de reper pentru elaborarea recomandărilor privind un regim alimentar sănătos și o activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova [26].

Siguranța rutieră și traumatismele survenite ca rezultat al accidentelor rutiere este o altă problemă de sănătate publică studiată în ultimul timp. În cadrul cercetărilor efectuate s-au organizat conferințe internaționale, *workshop*-uri cu scopul promovării siguranței în trafic și prevenirii traumatismelor rutiere [27].

De asemenea a fost studiată starea de sănătate a tinerilor din instituțiile cu profil sportiv și calitatea alimentației acestora. Ca rezultat al acestei cercetări a fost elaborat și implementat în practică un ghid privind organizarea alimentației raționale a sportivilor. Ghidul dat a fost implementat în cinci instituții din țară [23].

Promovarea sănătății și educația pentru sănătate a sportivilor și a persoanelor ce practică sportul trebuie să pornească de la cunoașterea efectelor negative provocate de nerespectarea condițiilor igienice de antrenament și de comportament, de la regimul alimentar sanogen și aportul principalelor substanțe nutritive cu alimentele, de la utilizarea diverselor suplimente nutritive și de la cunoașterea efectelor acestora asupra organismului, importanței examenelor medicale, de la orientarea profesională în selecția genului de sport, de la cunoașterea factorilor profesionali de risc din activitatea unui sportiv [28, 29].

Analiza stării actuale a problemei sănătății sportivilor a permis elaborarea și implementarea în Republica Moldova a unui set de măsuri de diminuare a factorilor de risc, de dezvoltare a capacităților de deservire medicală specializată, de promovare a sănătății în rândul sportivilor juniori [23, 29].

Oportunități, provocări, perspective

În mod ideal, promovarea sănătății trebuie să-și continue dezvoltarea în mod independent, ca disciplină separată, dar și

health and of the main risk factors of the chronic respiratory diseases, concrete prophylactic measures were developed. These were directed at improving the training and residential conditions, monitoring their health condition, carrying out and implementing a complex of measurements by State Public Health Surveillance Service, primary care, pediatricians, pulmonologists, allergists, local public administration, pedagogues, family members [25]. About 3000 brochures and leaflets were developed and published on the topic of health promotion and prevention of chronic respiratory diseases in young people, which were distributed in high schools, Family Physicians' Centers and Territorial Public Health Centers from the Republic of Moldova.

Another important issue in health promotion that has been studied is the impact of the level of physical activity and diet on the development of obesity. The research results served as a benchmark for the elaboration of recommendations on a healthy diet and adequate physical activity in educational institutions in the Republic of Moldova [26].

Road safety and injuries resulting from road accidents is another public health issue studied recently. Within the research carried out, international conferences, workshops were organized in order to promote traffic safety and prevent road injuries [27].

The health status of young people in sports institutions and their food quality were also studied. As a result of this research, a guide on the organization of the rational nutrition of athletes was developed and implemented in practice. This guide was implemented in five institutions in the country [23].

Health promotion and health education of athletes and people who practice sports must start from knowing the negative effects caused by non-compliance with hygienic training and behavioral conditions, from the healthy diet and the intake of main nutrients with food, from the use of various nutritional supplements and from the knowledge of their effects on the body, from the importance of medical examinations, from the professional orientation in the selection of the sport type, from knowing the professional risk factors in the activity of an athlete [28, 29].

The analysis of the current state of the athletes' health problem allowed the elaboration and implementation in the Republic of Moldova of a set of measures to reduce the risk factors, to develop the capacities of specialized medical service, to promote health among junior athletes [23, 29].

Opportunities, challenges, perspectives

Ideally, health promotion should continue to develop independently, as a separate discipline, but also as part of the continuous development of public health, trying to form new disciplinary alliances within a complex of determinants related to the socio-political context and power distribution. In this way, health promotion can continue to grow and provide both a force for favorable social change and a process of maintaining and improving health by facilitating an integrated approach that targets both individual and socio-ecological strategies [3, 30].

ca parte a dezvoltării continue a sănătății publice, încercând să formeze noi alianțe disciplinare în cadrul unui complex de factori determinanți legați de contextul sociopolitic și de distribuția puterii. În acest fel, promovarea sănătății poate continua să se dezvolte și oferă atât o forță pentru schimbările sociale favorabile, cât și un proces de menținere și îmbunătățire a sănătății prin facilitarea unei abordări integrate, care vizează atât strategii individuale cât și strategii socio-ecologice [3, 30].

Luând în considerare imperativele economice, de mediu și centrate pe pacient, în procesul de pregătire a studenților de la medicină pentru a deveni medici care promovează sănătatea, disciplina de promovarea sănătății rămâne relativ depriorizată în curricula medicală [24, 31]. Disciplina promovarea sănătății trebuie să devină un obiect de bază în instruirea medicală, în pofida faptului că popularitatea studierii sănătății publice la noi în țară scade [32].

Desigur, că este dificil de evaluat impactul instruirii studenților mediciști în domeniul promovării sănătății, deși medicii „*educați diferit*” ar fi putut contribui la implementarea cu succes a strategiilor de sănătate publică prin reorganizarea asistenței medicale, campanii media și a modificărilor legislative [33].

În contextul unei reforme majore a curriculei de la Facultatea de Medicină a Universității din Geneva la mijlocul anilor 1990, s-au luat mai multe măsuri pentru consolidarea disciplinei promovarea sănătății în curricula universitară. În primul rând, politicile în domeniul promovării sănătății au fost prezentate într-o serie de prelegeri din primul și al cincilea an de studii, *workshop*-uri în anul trei; în al doilea rând, acțiunea comunitară a fost consolidată printr-un program de imersiune comunitară de o lună la anul trei de studii; în al treilea rând, dezvoltarea competențelor personale au fost integrate în cazurile de PBL din anul doi, trei și patru de studii [34].

Predarea promovării sănătății la studenții de la medicină pare foarte relevantă, având în vedere că viitorii medici vor trebui să aibă grijă de un număr, din ce în ce mai mare de pacienți, cu boli cronice netransmisibile.

În anul 1997 la Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” a fost introdusă în programul de studii la toate facultățile, excepție făcând facultatea de farmacie, disciplina promovarea sănătății și educația pentru sănătate, care s-a predat până în anul 2016. Actualmente această disciplină este obligatorie pentru studenții Facultății de Sănătate Publică și opțională pentru cei de la Facultatea de Medicină.

Din păcate, organele administrației publice locale și centrale ale statului nostru, încă nu percep pe deplin importanța promovării sănătății pentru fortificarea stării de sănătate a populației. Acest lucru este cel mai probabil cauzat de o neînțelegere a rolului stilului de viață sănătos, nu numai pentru sănătate în general, ci și economic și social; o cooperare intersectorială insuficientă; lipsa sprijinului bugetar la nivel central și local pentru implementarea activităților în această direcție; atitudine pasivă a lucrătorilor medicali și a populației față de această problemă; lipsa cadrului legislativ adecvat [3, 24].

Considering the economic, environmental and patient-centered imperatives in the process of training of medical students to become health-promoting physicians, the discipline of health promotion remains relatively deprioritized in the medical curriculum [24, 31]. The discipline of health promotion must become a basic object in medical training, despite the fact that the popularity of studying public health in our country is declining [32].

Of course, it is difficult to assess the impact of training medical students in health promotion, although “*differently educated*” physicians could have contributed to the successful implementation of public health strategies by reorganizing healthcare, media campaigns and legislative changes [33].

In the context of a major curriculum reform at the Faculty of Medicine of the University of Geneva in the mid-1990s, several steps were taken to strengthen the discipline of health promotion in the university curriculum. First of all, the policies in the field of health promotion were presented in a series of lectures from the first and fifth year of studies, workshops in the third year. Secondly, community action was strengthened by a one-month Community immersion program in the third year of study. Third, the development of personal skills was integrated into the cases of PBL in the second, third and fourth years of studies [34].

Teaching health promotion to medical students seems very relevant, given that future doctors will have to take care of an increasing number of patients with chronic non-communicable diseases.

In 1997 at the *Nicolae Testemițanu* State University of Medicine and Pharmacy was introduced in the curriculum at all faculties, except the Faculty of Pharmacy, the discipline Health promotion and health education, which was taught until 2016. Currently this discipline is mandatory for students of the Faculty of Public Health and optional for those at the Faculty of Medicine.

Unfortunately, the local and central public administration bodies of our state still do not fully perceive the importance of health promotion for strengthening the health of the population. This is most likely caused by a misunderstanding of the role of a healthy lifestyle, not only for health in general, but also economically and socially; insufficient intersectoral cooperation; lack of budget support at central and local levels for the implementation of activities in this direction; passive attitude of medical workers and the population towards this problem; lack of adequate legislative framework [3, 24].

Pandemic generated by the virus SARS-CoV-2 and COVID-19 disease

Increasing control over health and its determinants is the key to health promotion. In this time of crisis, health promotion may be more important than ever. Being a discipline in public health and an area of professional practice, health promotion can help address the threat of the SARS-CoV-2 virus. Firstly, it will focus on individual behavior change and disease management, secondly through interventions at the level of organizations and community, policy development for the entire population [35, 36].

Pandemia generată de virusul SARS-CoV-2 și maladia COVID-19

Sporirea controlului asupra sănătății și factorilor determinanți ai acesteia este esențialul promovării sănătății. În această perioadă de criză, promovarea sănătății poate fi mai importantă ca niciodată. Fiind o disciplină în cadrul sănătății publice și a unui domeniu al practicilor profesionale, promovarea sănătății poate contribui la abordarea amenințării cu virusul SARS-CoV-2. În primul rând, aceasta se va concentra pe schimbarea individuală a comportamentului și gestionarea bolii. În al doilea rând, prin intervenții la nivel de organizații și comunitate, elaborarea politicilor pentru populația întregă [35, 36].

Există grupe unice de indivizi care se confruntă cu provocări specifice în timpul actualei crize globale de coronavirus din 2019 (COVID-19). Atunci când vorbim de o pandemie cu o evoluție rapidă, asociată cu morbiditate și mortalitate ridicată la persoanele în vârstă (>60 de ani), afectarea unei populații (preponderent) tinere și foarte dezvoltate fizic ar putea părea banală sau aproape irelevantă. Cu toate acestea, pentru tineri precum și pentru medicii clinicieni preocupați de sănătatea lor, este important să existe diferite orientări îndreptate spre asigurarea bunăstării acestora [37].

În perioade de criză și de urgență în sănătatea publică, tinerii sunt o resursă valoroasă. Cu o pregătire adecvată despre boală și transmiterea ei, tinerii pot colabora cu autoritățile din sănătate pentru a ajuta la ruperea lanțului de infecție. Tinerii pot juca un rol esențial în diseminarea informațiilor precise despre COVID-19, în schimbul de informații despre minimizarea riscurilor, despre pregătirea unei țări pentru o pandemie și despre măsuri de răspuns la aceasta [35].

Măsurile întreprinse, precum închiderea instituțiilor de învățământ, distanțarea socială pot avea consecințe negative asupra copiilor, tinerilor și familiilor acestora. Măsurile de restricție impuse pe timp de carantină pot perturba rutina și viața socială, apar noi factori stresanți. Toți acești factori legați de COVID-19 pot face copiii și tinerii mai vulnerabili la violența și suferința psihosocială [35, 37].

În contextul crizei pandemice generate de virusul COVID-19 starea de sănătate fizică și psihică a persoanelor, care practicau de obicei activitatea fizică sistematică, a fost influențată negativ, în special în cazul sportivilor de performanță. Schimbarea regimului zilei și a celui alimentar, restricțiile privind accesul la sălile de antrenament, anularea evenimentelor sportive și pierderea câștigurilor, au implicații ce pot avea consecințe asupra sănătății fizice și psihice ale acestui contingent al populației active și, preponderent tinere [38, 39].

Este bine cunoscut faptul că absența antrenamentelor pe termen lung, în legătură cu izolarea ca urmare a pandemiei COVID-19, duce la o scădere marcantă a consumului maxim de oxigen (VO_{2max}), pierderea formei fizice, a forței și masei musculare [40, 41]. O reducere a activității musculare ar putea crește semnificativ riscul de accidentare [42].

În situații critice, autoritățile de sănătate și comunitățile sportive trebuie să-și identifice prioritățile și să facă planuri pentru menținerea sănătății și activităților sportivilor. Câteva aspecte joacă un rol important în prioritizarea și planificarea

There are unique groups of individuals facing specific challenges during the current global coronavirus crisis of 2019 (COVID-19). When we talk about a rapidly evolving pandemic, associated with high morbidity and mortality in the elderly (>60 years), affecting a (predominantly) young and highly physically developed population may seem trivial or almost irrelevant. However, for young people as well as for clinicians concerned about their health, it is important to have different guidelines aimed at ensuring their well-being [37].

In times of crisis and emergency in public health, young people are a valuable resource. With proper training about the disease and its transmission, young people can work with health authorities to help break the chain of infection. Young people can play a key role in disseminating accurate information about COVID-19, exchanging information on minimizing risks, preparing a country for a pandemic and responding to it [35].

Measures taken, such as the closure of educational institutions, social distancing can have negative consequences for children, young people and their families. Restriction measures imposed during quarantine can disrupt routine and social life, new stressors appear. All these factors related to COVID-19 can make children and young people more vulnerable to violence and psychosocial suffering [35, 37].

In the context of the pandemic crisis generated by the COVID-19 virus, the physical and mental health of people who usually practiced systematic physical activity was negatively influenced, especially in the case of performance athletes. Changing the daily regimen and diet, restrictions on access to gyms, cancellation of sporting events and loss of earnings have implications on the physical and mental health of this contingent of the active and predominantly young population [38, 39].

It is well known that the absence of long-term training, in connection with isolation due to the COVID-19 pandemic, leads to a marked decrease in maximum oxygen consumption (VO_{2max}), loss of fitness, strength and muscle mass [40, 41]. A reduction in muscle activity could significantly increase the risk of injury [42].

In critical situations, health authorities and sports communities need to identify their priorities and make plans to maintain the health and activities of athletes. Several aspects play an important role in prioritizing and strategic planning: physical and mental health, resource distribution, and short- and long-term environmental considerations [41].

Health promotion and health education, as part of the medical sciences, aim not only to transmit to young people a scientifically correct information baggage, but especially to create healthy individual behaviors, attitudes that meet current requirements.

Conclusions

Health professionals have a very important role in facilitating health promotion actions. Today, health promotion activities are becoming relevant, especially for the young generation, as the most vulnerable segment of the population to the

strategică: sănătatea fizică și mentală, distribuția resurselor și considerațiile de mediu pe termen scurt și lung [41].

Promovarea sănătății și educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu numai transmiterea către tineri a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, dar îndeosebi crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund cerințelor actuale.

Concluzii

Profesioniștii din domeniul sănătății au un rol foarte important în facilitarea acțiunilor de promovare a sănătății. În prezent activitățile de promovare a sănătății devin relevante, în special pentru generația tânără, ca segmentul cel mai vulnerabil al populației la impactul factorilor de risc și cel mai susceptibil la educație și formarea unui stil de viață sănătos. Pandemia COVID-19 a avut și va continua să aibă efecte negative, foarte considerabile asupra bunăstării fizice și mentale a tinerilor. Promovarea sănătății și educația pentru sănătate pot ajuta populația și comunitățile să facă față crizei COVID-19 și consecințelor acesteia.

Referințe / references

1. Neculau A., Rogozea L. De la educație pentru sănătate la promovarea sănătății în România – o perspectivă istorică. *Acta Medica Transilvanica*, Decembrie 2014; 2(4): 16-18.
2. World Health Organization. Shanghai declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. *Health Promot Int.*, 2017; 32 (1): 7-8.
3. Friptuleac G., Cebanu S., Cazacu-Stratu A. *et al.* Health promotion and health education (rom). Chișinău, *CEP Medicina*, 2018: 332.
4. Kuruvilla S., Sadana R., Villar Montesinos E., Beard J. *et al.* A life-course approach to health: synergy with sustainable development goals. *World Health Organization Bulletin*, 2018; 96: 42-50.
5. Programul național de promovare a sănătății pentru anii 2016-2020. HG RM Nr. 1000 din 23.08.2016.
6. Pati S., Chauhan A. Health promotion: an integral discipline of public health. *South East Asia Journal of Public Health*, 2012; 2 (1): 3-7.
7. Green J., Tones K., Cross R., Woodall J. Health promotion: planning and strategies. 4th edition, London, Sage Publication, 2019; 704.
8. Формирование здорового образа жизни. Grandars. <http://www.grandars.ru/college/medicina/formirovanie-zozh.html>. (accesat la 26.05.2020).
9. Health 2020: a European policy framework and strategy for the 21st century Copenhagen, World Health Organization, 2013.
10. Patton G., Sawyer S., Santelli J., Ross D. *et al.* Our Future: the Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. *Lancet*, 2016; 387: 2423-78
11. He M., Tucker P., Gilliland J., Irwin J. *et al.* The Influence of Local Food Environments on Adolescents' Food Purchasing Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2012 Apr; 9 (4): 1458-1471;
12. Hanewinkel R., Isensee B., Sargent J., Morgenstern M. Cigarette advertising and adolescent smoking. *American Journal of Preventive Medicine*, 2010 Apr; 38 (4): 359-66;
13. Lovato, Chris & Watts, Allison & Stead, Lindsay. Impact of tobacco advertising and promotion on increasing adolescent smoking behaviours, 2011. Cochrane database of systematic reviews 10. CD003439. 10.1002/14651858.CD003439.pub2.14. UNICEF. A child rights-based approach to food marketing: a guide for policy makers. New York, 2018, UNICEF.
15. WHO. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents. Guidance to Support Country Implementation. 2017. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255415/9789241512343-eng> (accesat la 26.05.2020).
16. Snow K., Sismanidis C., Denholm J., Sawyer S. *et al.* The incidence of tuberculosis among adolescents and young adults: a global estimate. *European Respiratory Journal*, 2018; 51 (2): 21.
17. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 2017; 390 (10113): 2627-2642.
18. NCD prevention and adolescents. December 2017. <https://plan-uk.org/file/ncd-prevention-andadolescents-report/download?token=tkG9k-Oxg> (accesat la 26.05.2020).
19. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Global Burden of Disease Study, 2017. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool> (accesat la 26.05.2020).
20. Injury Prevention in Sport (2020, January 3). *Physiopedia*, 2020 from https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Injury_Prevention_in_Sport&oldid=227798. (accesat la 27.05.2020).
21. Frisch A., Croisier J., Urhausen A., Seil R., Theisen D. Injuries, risk factors and prevention initiatives in youth sport, *British Medical Bulletin*, 2009 december; 92 (1): 95-121.
22. Ekegren C., Gabbe B., Finch C. Sports injury surveillance systems: a review of methods and data quality. *Sports Medicine*, 2016; 46 (1): 49-65.

23. Friptuleac G., Rubanovici V., Cebanu S. Caracteristica aportului energetic al rației alimentare la elevii din instituțiile preuniversitare cu profil sportiv. *Buletinul de perinatologie*. Chișinău, 2016; 3 (71): 28-32.
24. Фриптуляк Г., Чебану С., Сазаку-Страту А., Кирлич А., Делеу Р., Рубанович В. Проблемы и решения в области формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения Республики Молдова. *Здоров'я суспільства*, 2018; 7 (6): 278-283.
25. Cazacu-Stratu A., Șciuca S., Selivestru R., Balan G., Friptuleac Gr. Evaluarea factorilor de risc exogeni în dezvoltarea maladiilor cornice respiratorii la elevi. *Buletinul de perinatologie*. Chișinău, 2018; 5 (81): 6-9.
26. Cernelev Olga. Impactul nivelului activității fizice și alimentației asupra dezvoltării obezității la adulți. *Autoreferatul tezei de doctor în științe medicale*, Chișinău, 2019; 29.
27. Cazacu-Stratu A., Deleu R., Cociu S., Cebanu S. Особенности современного дорожно-транспортного травматизма среди детей и подростков. X Международная научно-практическая интернет конференция: «Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты» 25-29 ноября 2019; 68-84.
28. Ștefanet G., Robu M., Balmos D., Cebanu S. Realizările și perspectivele medicinei sportive în Republica Moldova. *Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină*, 7 (64) 2015, 7-9.
29. Cebanu S. Public Health measures and prevention of diseases among young athletes from the Republic of Moldova. *Young Scientist*, 2017; 3.1 (43.1): 4-8.
30. Davies J. Health Promotion: a Unique Discipline? Commissioned by HPF under its occasional paper series. *Auckland: Health promotion forum of New Zeland*, 2013.
31. Wylie A, Leedham-Green K. Health promotion in medical education: lessons from a major undergraduate curriculum implementation. *Educ Prim Care*, 2017; 28 (6): 325-333.
32. Friptuleac G., Cebanu S., Chirlici A., Cazacu-Stratu A., Rubanovici V., Meșina V. Importanța instruirii medicilor de familie în domeniul igienei. *Sănătate publică, Economie și Management în Medicină*, Chișinău, 2018; 1-2: 111-114.
33. Hays R. Including health promotion and illness prevention in medical education: a progress report. *Medical Education*, 2017; 52 (1): 68-77
34. Mattig T, Chastonay Ph. *et al.* Training medical students in health promotion: twenty years of experience at the Faculty of Medicine of the University of Geneva. *Health Promotion Perspectives*, 2017; 7(4): 245-249.
35. Saboga-Nunes L., Levin-Zamir D., Bittlingmayer U. *et al.* Health Promotion Focus on COVID-19: Keep the Trojan horse out of our health systems. Promote health for ALL in times of crisis and beyond! *EUPHA-HP, IUHPE, UNESCO Chair Global Health & Education*, 2020; https://www.iuhpe.org/images/IUHPE/Advocacy/COVID19_HealthPromotion.pdf [accesat la 27.05.2020].
36. Van den Broucke S. Why health promotion matters to the COVID-19 pandemic, and vice versa. *Health Promotion International*, 2020; 35 (2): 181-186.
37. UNESCO. COVID-19 Educational Disruption and Response, 2020. Available from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (accesat la 27.05.2020).
38. Parnell D. *et al.* "COVID-19, networks and sport." *Managing Sport and Leisure*, 2020; 1-7.
39. Bas D., Martin M., Pollack C. and Venne R. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Division for Inclusive Social Development in UN DESA, May 2020. <https://www.un.org/development/desa/dpad/publication/un-des-a-policy-brief-73-the-impact-of-covid-19-on-sport-physical-activity-and-well-being-and-its-effects-on-social-development/> (accesat la 27.05.2020).
40. Mujika I, Padilla S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: Long term insufficient training stimulus. *Sports Med*. 2000; 30 (3): 145-154.
41. Mehrafsafar A., Gazerani P., Moghadam Zadeh A., Jaenes Sánchez J. Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes [published online ahead of print, 2020 May 6]. *Brain Behav Immun.*, 2020; S0889-1591 (20): 30781-9.
42. Schinke R., Papaioannou A., Henriksen K., Si G., Zhang L & Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020; 18 (3): 1-4.