

Adaptarea sistemului cardiovascular în efortul fizic

Claudia Borza, Rodica Mateescu, Georgeta Mihalăș

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

Rezumat

Reacțiile de adaptare a organismului la efortul fizic cuprind mecanisme cardiovasculare, respiratorii și endocrine, de tip nervos și umoral, având drept obiectiv asigurarea potențialului energetic muscular la un nivel crescut, conform necesităților organismului. Parametrii cardiovasculari monitorizați în timpul efortului fizic sunt debitul cardiac, tensiunea arterială și consumul maxim de oxigen. Produsul frecvență cardiacă-presiune se corelează cu consumul de oxigen miocardic și cu fluxul sanguin coronarian. Optimizarea funcțională a aparatului cardiovascular se poate realiza în trei etape în funcție de durata și intensitatea antrenamentelor fizice.

Cuvinte cheie: efort fizic, debit cardiac, tensiune arterială, consum maxim de oxigen, antrenament.