

Adaptarea sistemului respirator în efortul fizic

Claudia Borza, Rodica Mateescu, Smaranda Rodica Goția

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

Rezumat

Se pot distinge două forme principale de durere musculară cauzată de efortul fizic: durerea imediată, și durerea Viața modernă, deși stresantă, este sedentară. Ea ne oferă facilități de a ne desfășura activitatea fără a depune un efort fizic deosebit. Dar activitatea fizică regulată, alături de o dietă echilibrată, are numeroase beneficii, lista acestora crescând pe măsura noilor descoperiri. În cursul activității fizice, organismul prezintă caracteristici fiziologice și biochimice, care-i justifică nevoile, pe alocuri diferite de ale individului obișnuit. Lucrarea trece în revistă aceste nevoi energetice și nutriționale, care pot influența performanța sportivilor.

Cuvinte cheie: efort fizic, consum maxim de oxigen, ventilație, eliminarea de CO₂, cât respirator.