

Particularitățile psiho-fiziologice ale individului, stresul și efortul fizic

Iuliana Boroș-Balint¹, Simona Tache²

¹Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Activitatea fizică contribuie la menținerea sănătății individului sub raport bio-psiho-social, prin efectele funcționale, psihologice și profilactice. Eficiența mișcării asupra organismului poate fi apreciată pe baza indicelui de activitate fizică, calculat din produsul intensitate, durată și frecvență și pe baza consumului caloric din efort, în funcție de aceeași parametru. În societatea contemporană intervin o serie de factori cu impact asupra formei fizice: automatizarea și poluarea care contribuie la scăderea capacității de efort, precum și alimentația nerațională care duce la obezitate și sedentarism. Întreținerea formei fizice prin mișcare antrenează mecanisme de protecție față de stres, pentru menținerea formei fizice și psihice a individului.

Pe baza unui chestionar complex de personalitate, elaborat de Tyrer se pot distinge șapte tipuri de personalități, cu risc variabil pentru stresul fizic și psihic: alfa (ambitios); beta (placid); gama (plin de griji); delta (lipsit de griji); epsilon (suspicios); zeta (dependent); eta (formalist). Abordarea stresului în activitatea sportivă impune coroborarea datelor obținute în laborator și pe teren, munca în echipă de specialiști pentru abordarea științifică a problematicii de prevenire și tratare a stresului la toate nivelele: subcelular, celular, tisular, de organ, sistem și organism și sub raport biochimic, molecular, endocrinometabolic, sistemic, neuromuscular și psihoemoțional.

Cuvinte cheie: sănătate, stres, personalitate, efort, activitate fizică.