

Răspunsul respirator la efort fizic la vârstnici

Nikolaos Mavritsakis¹, George Freundlich², Traian Bocu³

¹*Doctorand UMF „Iuliu Hațieganu”*

²*Bingham Memorial Hospital, Matheson, Canada*

³*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu-Hațieganu”, Cluj-Napoca*

Rezumat

Îmbătrânirea este asociată normal cu un declin general în funcția organelor și cu modificări specifice structurale și funcționale ale plămânilor care afectează performanța fizică. Îmbătrânirea poate produce modificări în mecanica ventilatorie, volumele și capacitățile pulmonare, ventilația pe minut, difuziunea gazelor respiratorii. Declinul sistemului respirator la vârstnici și a efortului de duranță este un aspect important. Beneficiile efortului fizic specific pentru vârstnici sunt abordate în această lucrare.

Cuvinte cheie: vârstnic, efort de duranță, ventilație pulmonară, schimburi de gaze, beneficiile sporturilor specifice.