

Adaptarea la efort la vârsta adultă

Gheorghe Marinescu, Mariana Cordun, Valeria Bălan, Laurențiu Țicală
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat

Creșterea calității vieții reprezintă un obiectiv major al societății moderne, la realizarea căruia participă, în egală măsură, profesori de educație fizică și sport, medici și kinezioterapeuți, cât și individul însuși, prin autoeducație.

În acest context, activitatea fizică deliberat concepută, sistematic repetată este în măsură să asigure, mai ales la vârsta adultă, stadiile II (45-55 ani) și III (55-65 ani), capacitatea de independență în relația individ-mediul-societate. Această activitate nu se poate desfășura oricum, ci ținând cont de particularitățile fiziologice ale celor care le practică.

În studiul prezent, am dorit să scoatem în evidență modul în care tensiunea arterială și frecvența cardiacă a unui fost sportiv de performanță (încadrat, conform studiilor de specialitate, în categoria de vârstă adultă, stadiul II), care continuă să practice regulat activitate fizică, se adaptează la efort.

Plecând de la ipoteza că o persoană adultă poate presta eforturi de forță în regim de anduranță (lungă III), de intensitate submaximală (prag anaerob), am ajuns la concluzia că aceasta poate participa la astfel de activități, dar adaptând permanent încărcătura efortului particularităților individuale.

Cuvinte cheie: prag anaerob, steady-state, tensiune arterială, frecvență cardiacă.