

Dinamica modificărilor unor indici vegetativi și hemodinamici la tineri sportivi și sedentari

Vitalie Scripnic

Centrul Republican de Reabilitare medico-socială, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat

Premize. Se discută problema normalității unor indici vegetativi și cardiovasculari la tineri sportivi și tineri cu mod de viață mai mult sedentar, normocardici și bradicardici.

Obiective. Autorul își propune stabilirea influenței modului de viață fizic activ, asupra capacităților adaptative ale organismului la persoane tinere și sporirea nivelului de sănătate la acestea în comparație cu cei care duc un mod de viață mai mult sedentar.

Metode. Pentru cunoașterea particularităților de adaptare ale sistemului cardiovascular s-au folosit diferite probe funcționale și teste cum ar fi: probe la toleranța fizică, probe farmacologice, probe ce impun modificări ale unor parametri fizici externi. A fost selectat un eșantion de tineri handbaliști cu vârste de $22 \pm 1,3$ ani, cu frecvență cardiacă (FC) de repaus în domeniul normocardiei și un eșantion cu tineri sportivi cu frecvența FC de repaus în domeniul bradicardiei.

Rezultate. Dorința de îmbunătățire a stării de sănătate și a capacităților adaptative cu ajutorul exercițiilor fizice, fără a-și cunoaște capacitățile reale, duce deseori la invaliditate, iar uneori chiar la moartea subită. În această privință, sportul neprofesionist continuă să atragă atenția specialiștilor recuperatori. În laboratorul de cercetări experimentale în domeniul sportului condus de Dembo din Sankt Petersburg au fost efectuate în colaborare cu Zemtsovsky, un șir de experiențe care au demonstrat că orice om este determinat genetic, pentru executarea unui volum de lucru fizic maximal optimal și că depășirea acestuia poate duce la modificări grave ale stării de sănătate. Rezultatele obținute au o importanță majoră în elaborarea strategiei de protejare a sănătății la sportivi, mai ales la cei profesioniști. Totodată, rezultatele acestor experiențe au importanță și pentru persoanele cu mod de viață sedentar, care doresc să-și ridice capacitățile adaptative.

Concluzii. Sportul, prin faptul că dezvoltă toleranța la efort fizic, ridică capacitatea de adaptare atât a sistemelor de reglare, cât și a sistemelor responsabile de hemodinamică. Investigațiile făcute au demonstrat că la sportivi reacția sistemului cardiovascular (SCV) la efort fizic dozat se deosebește printr-o modificare a FC cu mult mai mică în comparație cu nesportivii. Organismul antrenat se deosebește de cel neantrenat printr-o funcționare fiziologică mai economică atât în repaus, cât și la solicitări fizice moderate, iar în cazul unor solicitări fizice excesive poate să se adapteze mai rapid la noile solicitări, în regim de funcționare adecvată, ceea ce mărește siguranța funcționării și păstrării sănătății, în comparație cu cea a subiecților neantrenați. Perfecționarea sistemului de adaptare de lungă durată se realizează numai în condiții de solicitări permanente la efort fizic de lungă durată.

Cuvinte cheie: electrocardiografia, ritmografia, hipokinezia, sistem nervos simpatic și parasimpatic, debit cardiac, volumbătaie, rezistență periferică, antrenament.