

# Efortul fizic și sarcina

**Mihaela Luninița Staicu**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București, Facultatea de Medicină*

## **Rezumat**

Efortul fizic este un stres complex: fizic, neuromuscular și endocrino-metabolic; biochimic oxinitrozativ; psihologic: psihoemoțional și comportamental. Toleranța la stresul prin efort este determinată de numeroși factori: gen, vârstă, diferențe genetice, sedentarism, starea de nutriție, factori de risc (consumul de alcool și cafea, fumatul), factorii ambientali, gradul de antrenament.

În cursul sarcinii, efortul fizic, în funcție de intensitate, influențează atât organismul matern, cât și cel fetal. Efortul fizic ușor sau moderat are efecte favorabile asupra mamei: îmbunătățește starea de sănătate, reduce riscul de diabet zaharat, edemele membrelor inferioare și disconfortul general matern; influențează capacitatea aerobă de efort; efortul fizic intens influențează nefavorabil organismul matern: activitatea cardio-vasculară și respiratorie crește riscul de nașteri premature. Asupra organismului fetal determină tulburări de creștere, cardio-vasculare și osoase.

Sedentarismul matern prezent la circa 39% din femei contribuie la scăderea capacității aerobe de efort și la nașteri cu risc.

Programul de efort fizic în cursul sarcinii trebuie să fie moderat, progresiv și constant, pentru a preveni efectele nefavorabile.

Pentru sportivele de performanță, calendarul de pregătire fizică poate fi parcurs normal în primul trimestru de sarcină; sarcina și nașterea decurg în general normal. Eforturile de forță, viteză, rezistență și durată sunt total contraindicate.

**Cuvinte cheie:** efort fizic, sarcină, sportive, factori de risc.