

# Styles de vie des jeunes: finalités de pratique sportive en rapport avec la consommation d'alcool et les représentations sociales de la santé

**Cătălin M. Nache**

*Laboratoire de rattachement: PAEDI « Processus d'action des enseignants, déterminants et impacts », Équipe de recherche «Éducation à la santé en milieu scolaire». IUFM d'Auvergne, des académies de Lyon, Rouen, Versailles. Université d'Auvergne, École nationale de la santé publique.*

## Résumé

*Prémises:* A l'heure où les recommandations relatives aux comportements qui rendraient compte d'un "style" de vie dit "sain" envahissent notre quotidien (manger modérément, faire de l'exercice physique au moins de façon modérée, prendre un petit déjeuner, faire de vrais repas régulièrement, ne pas fumer, boire modérément ou pas du tout, et dormir 7 à 8 heures chaque nuit...) il nous a paru important de questionner les habitudes et modes de vie dans leur interrelation aux systèmes de valeurs individuelles et collectives ainsi qu'à des ressources socio-économiques et culturelles.

*Objectifs:* Identifier de quelle manière les finalités de pratique sportive coexistent avec la consommation d'alcool et les représentations de la santé au sein des styles de vie des jeunes.

*Méthodes:* Une enquête par questionnaire auto-administré a été menée dans la région de Haute-Normandie, France, sur une population de 2677 jeunes (garçons n = 1550; filles n = 1127). L'analyse factorielle des correspondances (AFC) a permis de répondre de façon exploratoire aux hypothèses suivantes: la consommation d'alcool varie suivant les logiques d'implication dans la pratique sportive; la consommation d'alcool est liée à des logiques de pratique sportive différenciées suivant le sexe.

*Résultats:* L'analyse factorielle des correspondances fait apparaître quatre profils différenciés suivant le sexe et structurés suivant différentes dynamiques réunissant des finalités de pratique sportive, des types de pratiques, des conduites d'alcoolisation et des représentations de la santé.

*Conclusion:* Les finalités de pratique sportive semblent jouer un rôle important dans l'expression différenciée des conduites d'alcoolisation des jeunes. Les différents profils relativisent l'impact de la fréquence de pratique sportive sur les conduites en rapport avec la santé mise en évidence par diverses enquêtes épidémiologiques.

**Mots clés:** jeunes, sport, alcool, santé, représentations, styles de vie.

# Stiluri de viață ale tinerilor: orientări ale practicilor sportive raportate la consumul de alcool și la reprezentările sociale ale sănătății

**Cătălin M. Nache**

*Laboratoire de rattachement: PAEDI « Processus d'action des enseignants, déterminants et impacts », Équipe de recherche «Éducation à la santé en milieu scolaire». IUFM d'Auvergne, des académies de Lyon, Rouen, Versailles. Université d'Auvergne, École nationale de la santé publique.*

## Rezumat

*Premize.* În momentul în care o mulțime de recomandări, privind tipurile de comportamente care ar delimita un așa zis „stil de viață sănătos”, invadează cotidianul nostru (alimentație moderată, practica zilnică a unui exercițiu fizic moderat, importanța micului dejun, evitarea săritului meselor, renunțarea la țigări, băuturi alcoolice cu moderație sau deloc, o durată de somn de 7 la 8 ore pe noapte etc.) ni s-a părut important de a reveni asupra chestiunilor legate de obiceiurile și modurile de viață din perspectiva interrelațiilor lor cu sistemele de valori individuale și colective cât și cu resursele socio-economice și culturale.

*Obiective.* Identificarea manierei în care în cadrul stilului de viață al tinerilor finalitățile practicii sportive coexistă cu comportamentele de consum de alcool și cu reprezentarea mentală a sănătății.

*Metode.* Un sondaj-anchetă prin chestionar a fost utilizat pe un eșantion de 2677 de tineri (băieți n = 1550; fete n = 1127). Analiza factorială de corespondențe (AFC) a permis explorarea următoarelor

ipoteze: consumul de alcool variază urmând logica implicației în practica sportivă; consumul de alcool este legat de logici de practică sportivă diferențiate în funcție de gen.

*Rezultate.* Analiza factorială de corespondențe permite punerea în evidență a patru profile diferențiate în funcție de gen și structurate în legătură cu dinamica dintre finalitățile practicii sportive, tipul practicilor, conduitele de consum de alcool și reprezentarea mentală a sănătății.

*Concluzii.* Finalitățile practicii sportive ale tinerilor apar ca având un rol important în expresia diferențiată a conduitelor de consum de alcool. Diferitele profiluri care apar relativizează impactul cercetărilor care pun accentul pe legătura dintre frecvența practicii sportive și diferitele comportamente în raport cu sănătatea.

**Cuvinte cheie:** tineri, sport, alcool, sănătate, reprezentare mentală, stiluri de viață.

# Relația dintre morbiditate și spațiile didactice pentru sport din școli

Florina Gabor-Harosa<sup>1</sup>, Mihai Cucu<sup>2</sup>, Simona Tache<sup>1</sup>, Traian Bocu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

<sup>2</sup>Universitatea Creștină „Dimitrie Cantemir” Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* În sondajul efectuat s-a pornit de la unele date furnizate de Centrul de Calcul și Statistică al Ministerului Sănătății Publice și Institutul Național de Medicină Sportivă din București. Conform acestor informații, situația stării de sănătate a populației școlare este alarmantă ceea ce impune monitorizarea atentă a acesteia la elevii din unitățile de învățământ.

*Obiective.* Efectuarea unui studiu asupra morbidității în învățământul preuniversitar, pentru elevi cu vârsta cuprinsă între 12-18 ani. Menținerea unui număr de ore de educație fizică redus în învățământul preuniversitar, conform proiectului Legii Educației 2010, poate avea un impact negativ asupra stării de sănătate a elevilor.

*Metode.* Studiul se bazează pe informațiile provenite din bilanțul anual al stării de sănătate al elevilor efectuat de către medicii școlari.

*Rezultate.* Prevalența deficiențelor fizice constatate au fost următoarele: *pubertar* (cl a VI-a): băieți-14,6%; fete-12,1%; media=13,35%; *postpubertar* (cl a IX-a): băieți-17,5%; fete-15,45%; media =16,47%; *postpubertar* (cl a XI-a): băieți-27,5%; fete-20,5%; media =24,0%.

*Concluzii.* Afecțiunile predominante diagnosticate au fost deformări ale coloanei vertebrale (cifoză, lordoză și scolioză) atât pubertar, cât și postpubertar, la băieți și fete. Frecvența afecțiunilor coloanei vertebrale crește postpubertar, mai accentuat la băieți. S-a constatat o scădere procentuală a subiecților fără nici o boală diagnosticată, de la 35,7% la 22,9% la fete și de la 35 la 28,4% la băieți, paralel cu creșterea comorbidităților, de la 32,4% la 48,3% la băieți și de la 32,9 % la 44,8% la fete. S-a constatat existența unei relații între nivelul îmbolnăvirilor și spațiile didactice existente în școli și licee.

**Cuvinte cheie:** stare de sănătate, morbiditate, elevi, afecțiuni diagnosticate.

# Efectul administrării de carnitină asupra capacității aerobe de efort fizic la șobolani

Șerban Doboși<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Marius Crăciun<sup>3</sup>, Paula Apostu<sup>1</sup>

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

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

<sup>3</sup>Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

## Rezumat

*Premize.* Controversele privind efectele administrării de carnitină asupra capacității de efort la sportivi ne-au determinat să studiem experimental efectele acesteia.

*Obiective.* Scopul acestui studiu este determinarea efectelor suplimentării cu carnitină și a efortului fizic asupra deteriorărilor oxidative și a statusului antioxidant în sângele de șobolan.

*Metode.* Cercetările au fost efectuate pe 2 loturi a câte 10 șobolani/lot: lotul I-martor și lotul II-suplimentat cu carnitină administrată zilnic, postefort, timp de 30 zile. Indicatorii balanței oxidanți/antioxidanți s-au determinat din sângele venos recoltat inițial, la 14 și la 30 zile.

*Rezultate.* Suplimentele de carnitină administrate cronic timp de 30 zile influențează favorabil capacitatea aerobă de efort. Efectele ergotrope ale suplimentării de carnitină se manifestă după 14 zile și se mențin pe toată durata administrării și influențează balanța oxidanți/antioxidanți la animalele antrenate la efort, cu creșteri semnificative pentru indicatorii stresului oxidativ (peroxizi lipidici) și cu scăderi semnificative ale indicatorilor apărării antioxidante (capacitatea de donori de hidrogen).

*Concluzii.* La animalele antrenate la efort suplimentarea de carnitină are efecte antitrofofotrope și proergotrope. Rezultatele cercetărilor noastre experimentale pledează pentru o acțiune complexă a carnitinei asupra diferiților parametri fiziologici și biochimici, cu efecte favorabile, cât și adverse, ceea ce justifică prudența în recomandarea administrării de carnitină la subiecți umani.

**Cuvinte cheie:** carnitină, antrenament, capacitate aerobă, balanța oxidanți/antioxidanți.

# Modificări ale stresului biochimic oxidativ la sportivi

Iuliana Boroș-Balint<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Daniel Sima<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

<sup>3</sup>Centrul de Pregătire Pentru Copii și Juniori, Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* Se impune întreținerea formei fizice prin mișcare, fapt ce antrenează mecanisme de adaptare la stresul actual și cel al viitorului, mecanisme favorabile pentru instalarea formei psihice, precum și mecanisme specifice de creștere a condiției fizice.

*Obiective.* S-a studiat stresul biochimic oxidativ pre- și postantrenament pe baza unor indicatori urinari și salivari la sportivi.

*Metode.* Cercetările au fost efectuate pe un singur lot de fotbaliști cu vârsta medie de  $19,44 \pm 0,38$  ani și greutatea medie  $67,70 \pm 4,64$  kg, în perioada competițională. Stresul biochimic oxidativ s-a studiat pe baza indicatorilor balanței oxidanți/ antioxidanți în salivă și urină, pre- și postantrenament.

*Rezultate.* În ziua 21 preantrenament (T1 inițial), față de valorile preantrenament din ziua 1 (T0 inițial) se constată, în urină, scăderi semnificative ale MDA și scăderi semnificative ale DH; în salivă, creșteri semnificative ale MDA și scăderi semnificative ale DH. În ziua 21 postantrenament (T1 final), față de valorile postantrenament din ziua 1 (T0 final) se constată, în urină, scăderi semnificative ale MDA și scăderi semnificative ale DH; în salivă, creșteri semnificative ale MDA și scăderi semnificative ale DH. S-a constatat în general o corelație slabă între indicatorii balanței oxidanți/antioxidanți la momentul T0 și la momentul T1.

*Concluzii.* Preantrenament în ziua 21, se constată scăderi semnificative ale MDA urinare și creșteri semnificative ale acesteia în salivă, simultan cu scăderi semnificative ale DH urinari și salivari, față de valorile preantrenament din ziua 1. Antrenamentul constituie un factor eustresant fizic neuromuscular și oxidativ urinar și un factor distresant biochimic oxidativ salivar. Modificările stresului oxidativ, studiate neinvaziv în urină și salivă la sportivi, recomandă utilizarea acestor lichide biologice pentru explorarea biochimică a stresului în efort și monitorizarea antrenamentului.

**Cuvinte cheie:** stres oxidativ, sportivi, balanța oxidanți/antioxidanți.

# Dezvoltarea capacității coordinative la dansatorii sportivi în vârstă de 14-15 ani prin perfecționarea echilibrului

Vladimir Potop<sup>1</sup>, Sanda Toma Urichianu<sup>1</sup>, Maria Grigore<sup>1</sup>, Virgil Grigore<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea Ecologică din București- FEFS

<sup>2</sup>Palatul Național al Copiilor București

## Rezumat

*Premize.* Se pornește de la ideea importanței dezvoltării la dansatorii sportivi a capacităților coordinative generale, inclusiv a echilibrului static și dinamic.

*Obiective.* Argumentul științific îl constituie elaborarea unui model de dezvoltare a capacității de echilibru la dansatorii sportivi de vârstă 14-15 ani, care prin complexitatea mecanismelor sale să contribuie la creșterea indicilor de coordonare generală și echilibru, calități necesare la perfecționarea tehnicii specifice în dansul sportiv.

*Metode.* Pentru acest demers s-a organizat o cercetare în cadrul Clubului Sportiv QUASAR din Oradea, timp de 16 luni (iulie 2005- octombrie 2006) pe un lot experimental și unul martor, format din 24 subiecți (12 fete și 12 băieți), selecționați din totalul subiecților aflați în pregătire. S-a aplicat testul pentru evaluarea echilibrului și coordonării generale.

*Rezultate.* În urma cercetării a fost elaborat un model de antrenament, în conținutul căruia au fost incluse și mijloacele de dezvoltare a echilibrului static și dinamic. A fost demonstrată o influență favorabilă semnificativă asupra coordonării, de către dezvoltarea echilibrului rezultat în urma acționării prin mijloace de dezvoltare a calităților psihomotrice și a celor de perfecționare a priceperilor și deprinderilor specifice.

*Concluzii.* Utilizarea metodicii de formare a capacității de echilibru la dansatorii de 14-15 ani sporește nivelul indicilor coordonării specifice și ai măiestriei sportive.

**Cuvinte cheie:** coordonare, dans sportiv, echilibru, teste, performanță.

# Efectul activității fizice adaptate asupra unor parametri funcționali la persoanele de vârstă a III-a

**Dorina Ianc, Doriană Ioana Ciobanu, Mircea Chiriac, Simona Oros, Emilian Tarcau, Vasile Marcu**  
*Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Cercetările științifice au dovedit importanța activității fizice în prevenirea îmbătrânirii premature, în menținerea independenței funcționale și în creșterea calității vieții.

*Obiective.* Obiectivele acestui studiu sunt de a evalua nivelul calității vieții populației de vârstă a III-a și de a analiza efectele unui program de activități motrice adaptate asupra parametrilor funcționali cu impact asupra calității vieții vârstnicului.

*Metode.* Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 6 luni, cuprinzând 58 de subiecți din Oradea, 27 femei și 31 bărbați cu vârsta cuprinsă între 60 și 88 de ani. Subiecții au participat la diverse programe de activități fizice de 50 de minute, de două ori pe săptămână, adaptate în funcție de caracteristicile individuale. Evaluarea a cuprins date antropometrice, parametri funcționali, testul Romberg, teste funcționale pentru mișcări uzuale și de evaluare a mersului.

*Rezultate.* După 6 luni de program de activități fizice adaptate, rezultatele arată o îmbunătățire a parametrilor testați. La grupul de Bărbați elasticitatea toracică a crescut considerabil la finalul studiului ( $p \leq 0,05$ ). Capacitatea vitală a crescut semnificativ ( $p < 0,05$ ) la grupul de Femei. Efectele programului de activități motrice adaptate au fost foarte vizibile la testarea echilibrului, a mișcărilor funcționale, la evaluarea mersului atât la femei cât și la bărbați.

*Concluzii.* Acest studiu scoate în evidență faptul că populația de vârstă a III-a prezintă parametri care indică creșterea riscului de boli cardiovasculare, boli pulmonare, afecțiuni ale articulațiilor, unele tipuri de cancer și diabet. Un program constant de activități fizice adaptate induce efecte pozitive asupra parametrilor funcționali și o creștere a independenței în viața cotidiană

**Cuvinte cheie:** activitate fizică adaptată, îmbătrânirea, mișcări funcționale, calitatea vieții

# Aspecte metodico-teoretice ale programei de educație fizică din învățământul universitar medical actual din Republica Moldova

Svetlana Miron<sup>1</sup>, Grigore Iliin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” Chișinău

<sup>2</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Catedra de Atletism

## Rezumat

*Premize.* Personalul medical bine instruit profesional și fizic, trebuie să acorde o asistență medico-sanitară de calitate, servicii eficiente la un nivel profesional înalt, respectând principiile eticii și deontologiei medicale.

*Obiective.* Scopul lucrării a fost de a prezenta aspectele metodico-teoretice ale programei de educație fizică din învățământul universitar medical actual din Republica Moldova.

*Metode.* Au fost analizate 5 programe de învățământ, aplicate pe parcursul ultimilor 20 ani în universitățile din Moldova. Investigația s-a efectuat pe un lot reprezentativ de studenți și rezidenți din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu” și medici de familie din medicina primară. Subiecții au fost împărțiți în 2 loturi: lotul I (experimental) 50 studenți (anul I-IV) și rezidenți (care au fost prezenți la lecțiile de educație fizică) și lotul II (control) 50 studenți (anul I-IV) și rezidenți (care au lipsit de la lecțiile de educație fizică). Ambele loturi au fost supuse interviului și proxy interviului, iar pentru colectarea informațiilor s-au utilizat *Chestionatul pentru studenți* și *Chestionarul pentru medicii de familie* (completat de către un grup de medici de familie).

*Rezultate.* Numai 53,3% persoane intervievate au considerat că disciplina universitară „Educația fizică” are un rol important în pregătirea profesională, dintre care 66,6% recunosc contribuția directă a acesteia. În opinia medicilor de familie sarcina prioritară a educației fizice în învățământul medico-farmaceutic universitar este cea sanogenă (80,0%). Actuala programă de învățământ este apreciată ca insuficientă de către 46,7%, ca formală de către 20,0% și ca perfectă de către 33,3% dintre respondenți. În același timp, realitatea practicării conținutului programului coincide pe deplin cu opinia respondenților în 33,3% din cazuri. Majoritatea respondenților sunt axați pe prevalarea lecțiilor teoretice (26,7%) și celor metodice (33,3%), restul sunt adepți ai activităților practice (40,0%).

Esența și conținutul pregătirii fizice profesional-aplicative a specialistului medic este conștientizată de 80% din respondenți, dintre care 91,7% sunt de părerea că aceasta contribuie la pregătirea fizică generală. Un procent de 80% dintre respondenți sunt de părere că gimnastica este sistemul pedagogic al culturii fizice cu potențial major de influențare educativ-formativă a abilităților socio-profesionale. Majoritatea respondenților (46,7%) sunt de părere că, conducerea universității tratează disciplina „Educație fizică” la nivel egal cu alte discipline, iar 33,3% au perceput o atenție sporită.

*Concluzii.* Situația creată impune necesitatea de a găsi soluții de aplicare a programelor, care să respecte cel puțin un principiu deontologic de bază. Acest principiu ar impune desfășurarea activităților de educație fizică sub îndrumarea cadrului didactic, în funcție de nivelul inițial al stării de sănătate și al condiției fizice individuale identificat în urma evaluării indicatorilor specifici ținând cont de opțiunile studenților

**Cuvinte cheie:** educația fizică, programa de învățământ superior medical, asistența medicală, student, ramuri sportive, reforma învățământului.

# **Analiza aruncărilor la coș de trei puncte realizate de echipele clasate pe locurile I-IV la Turneul olimpic de baschet feminin, Beijing, 2008**

**Ștefan Maroti**

*Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Prin realizarea unor asemenea cercetări se obține o bază de date care, prin prelucrare și analiză, conduce la mai buna cunoaștere a jocului, a diferitelor aspecte particulare ale acestuia, a tendințelor manifestate în baschetul feminin contemporan.

*Obiective.* Autorul și-a propus să analizeze aruncările la coș de la distanță realizate de jucătoarele echipelor clasate pe primele patru locuri la Turneul olimpic de baschet feminin, Beijing, 2008.

*Metode.* S-au analizat aruncările la coș de trei puncte (180 încercări) efectuate de componentele (48 jucătoare) primelor patru echipe clasate (Statele Unite ale Americii, Australia, Rusia și China) în jocurile din sferturile de finală, semifinale, jocurile pentru medalia de bronz și finala mare. Studiul literaturii de specialitate aferente temei cercetate a asigurat informarea privind preocupările, noutățile și rezultatele legate de aruncările la coș de la distanță.

*Rezultate.* Sunt prezentate și analizate numărul total al încercărilor de trei puncte, coșurile marcate, procentajul reușitelor, contribuția aruncărilor la coș de la distanță la realizările echipei, repartitia acestora pe etapele competiției, realizările generale pe echipă și cele individuale ale jucătoarelor.

*Concluzii.* Cu toate că echipele au acordat atenție aruncărilor la coș de la distanță ca modalitate de a obține un avantaj în raport cu apărarea adversă, procentajul de reușită al acestora este scăzut, mai ales în jocurile cu mare miză, 7,1% Rusia, 22,72% Australia în semifinale și 25,00% Statele Unite în finală. Chiar dacă în fiecare echipă s-a evidențiat cel puțin o jucătoare cu un număr sporit de aruncări de la distanță și cu un procentaj bun al reușitelor, nu putem desprinde concluzia că se manifestă o tendință de specializare a unor jucătoare pentru acest tip de aruncare la coș.

**Cuvinte cheie:** baschet, feminin, aruncare la coș de trei puncte, turneu olimpic.

# **Perturbarea controlului postural în disfuncții ale aparatului neuro-senzorial și mioartrokinetic**

**Dana-Maria Dimulescu, Gheorghe Chiriți**

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

## **Rezumat**

Controlul postural nu este o simplă sumare a unor reflexe statice, ci un complex de abilități bazate pe interacțiunea proceselor senzorio-motorii dinamice. Comportamentul postural are două scopuri funcționale: orientarea posturală și echilibrul postural. În realizarea controlului postural sunt implicate răspunsurile posturale automate, răspunsurile posturale anticipatorii și mișcările posturale voliționale.

Controlul postural este perturbat în afectarea surselor primare ale stimulilor periferici – sistemul somato-senzitiv periferic, receptorii vizuali și vestibulari. În insuficiența proprioceptivă răspunsurile posturale automate sunt scăzute în amplitudine și întârziate, reflexul de întindere în triceps este diminuat, răspunsurile corectoare ale balansului în tibialul anterior sunt scăzute și întârziate; se reduce mișcarea de extensie a trunchiului; se alterează strategiile de mișcare și sinergiile. În insuficiența vestibulară se produce creșterea răspunsului trunchiului la stimuli perturbatori, cu hipermetria răspunsului musculaturii trunchiului și hipometria răspunsului musculaturii genunchiului; sinergiile nu suferă modificări; se produc modificări patologice în profunzimea modulațiilor; amplitudinea răspunsului de corectare a balansului în mușchii gleznei este sever redusă.

Stimulii vizuali servesc la scăderea rigidității sistemului musculo-scheletal; poate fi însoțit de scăderea nivelului activității musculaturii membrelor pelvine (la subiecții cu ochii deschiși) sau de reducerea câștigului altor mecanisme de feed-back postural, al sistemului proprioceptiv sau vestibular (la subiecții cu ochii închiși).

**Cuvinte cheie:** control postural, insuficiență proprioceptivă, insuficiență vestibulară.

# Influența efortului fizic asupra rigidității arteriale

Andreea Ionescu, Mihai Berteanu

*Clinica de Recuperare Medicală, Spitalul Universitar de Urgență Elias, București*

## Rezumat

Structura arterelor se modifică odată cu înaintarea în vârstă implicând atât factori interni cât și externi.

Termenul de rigiditate arterială a fost definit drept rezistența la dilatație (variație de diametru), determinată de o forță (contractia inimii) exercitată asupra unui corp elastic (peretele vascular arterial).

Rigiditatea vasculară apare înaintea aterosclerozei și poate fi privită ca unul din factorii majori de risc cardiovascular; este caracterizată prin *indicele de augmentare (Aix)*, *viteza de propagare a undei de puls în aortă (PWVao)*, *presiunea sistolică centrală la emergența aortei (SBPao)*, fiecare dintre acești parametri reprezentând predictori independenți ai morbidității și mortalității cardiovasculare.

O multitudine de metode se folosesc astăzi pentru a cuantifica rigiditatea arterială.

Arteriograful TensioMed™ oferă posibilitatea determinării acestor indici de prognostic cardiovascular, printr-o metodă nouă, neinvazivă, oscilometrică.

Parametrii hemodinamici funcționali enumerați mai sus pot fi astfel evaluați și urmăriți în timp pe arteriogramele pacienților cu evenimente cardiovasculare majore (AVC, IM), internați în clinici de recuperare și supuși tratamentului complex specific, adaptat patologiei respective.

Efortul fizic modifică în sens pozitiv multe aspecte ale rigidității arteriale, protejând funcția vasculară și reducând probabil riscul cardiovascular.

**Cuvinte cheie:** rigiditate arterială, arteriograf, risc cardiovascular, exercițiul fizic.

# Proiect pentru promovarea ciclismului și cicloturismului prin amenajarea și valorificarea terasamentului de cale ferată dezafectată de pe valea Arieșului

Ioan Virgil Ganea<sup>1</sup>, Virgil Ganea<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Școala Internațională Cluj Napoca

## Rezumat

Creșterea traficului rutier, prin creșterea numărului de automobile, a dus la diminuarea drastică a spațiului geografic de siguranță pentru cicliști și la scăderea interesului pentru ciclism. În țări dezvoltate s-a menținut și susținut ciclismul și s-au făcut amenajări speciale de rulare în orașe și între localități dar în România facilitățile de practicare s-au restrâns aproape total.

Zona de studiu este situată în Munții Apuseni, Carpații Occidentali, în județele Cluj și Alba, pe marginea râului Arieș. Valea Arieșului este străbătută de la Turda la Câmpeni-Ștei de drumul național DN 75, râul Arieș și calea ferată mică Turda-Abrud. Creșterea traficului de automobile și camioane, a dus la nerentabilizarea căii ferate și închiderea acesteia.

Lucrarea urmărește organizarea spațiului geografic al Văii Arieșului, în vederea practicării cicloturismului și ciclismului prin transformarea și amenajarea căii ferate dezafectate de la Turda la Abrud în pistă de biciclete.

Conversia acestui terasament în pista pentru ciclism și cicloturism este facilitată de: certitudinea că fâșia de teren a fostei căi ferate se află în proprietatea statului; terasamentul este pietruit, consolidat și înălțat deasupra cotelor de inundație pluvială; urcările și coborârile sunt nesensibile.

Strategia presupune stimularea investițiilor, ocuparea forței de muncă, creșterea fluxului turistic și facilitarea practicării ciclismului de către toate categoriile de vârstă, în folosul sănătății, într-un areal turistic deosebit.

În favoarea cicloturismului se pot utiliza ca argumente: drumurile intramontane care facilitează accesul pe biciclete la potențialul turistic al Văii Arieșului, fondul bogat și foarte variat de resurse naturale și relieful care se impune în primul rând prin frumusețea peisajelor sale.

Lucrarea concluzionează că este oportună crearea *sistemului de cicloturism Valea Arieșului* și că modelul odată realizat, ar putea fi extins și în alte zone premontane și intramontane din România, care dețin o infrastructură de căi ferate dezafectate și care pot deveni universul bicicletelor.

**Cuvinte cheie:** cicloturism, strategie, pistă de biciclete, sănătate, obiective turistice.