

# Variabilitatea frecvenței cardiace și toleranța la efort la pacienții cu diabet zaharat tip II

Laura Poantă<sup>1</sup>, Iulia Damian<sup>2</sup>, Adriana Albu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu", Clinica Medicală II, Cluj-Napoca

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu", studentă anul 6, Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* Neuropatia autonomă cardiovasculară (NAC) este una dintre disfuncțiile autonome ce se asociază frecvent cu diabetul zaharat (DZ), aceasta determinând modificări ale frecvenței cardiace și ale dinamicii vasculare centrale și periferice.

*Obiective.* Scopul studiului a fost de a evalua impactul pe care îl are DZ asupra parametrilor variabilității frecvenței cardiace (VFC), determinați cu ajutorul înregistrării Holter-ECG pe 24 de ore, la un grup de pacienți diagnosticați cu DZ tip 2, care prezentau sau nu simptome specifice NAC.

*Metodă.* Lotul de a cuprins 50 de pacienți, atât de gen masculin, cât și de gen feminin, diagnosticați cu DZ tip 2. Pacienții au fost subclasați în alte două loturi, cu și fără simptome cardiovasculare. Variabilitatea frecvenței cardiace a fost determinată cu ajutorul unui sistem de monitorizare pe durata a 24 de ore.

*Rezultate.* Studiul a pus în evidență existența unei diferențe semnificative statistic în ceea ce privește durata bolii (dar nu și a vârstei), aceasta fiind mai mare la pacienții simptomatici; în timp ce pacienții asimptomatici urmează mai ales un tratament per os, pacienților simptomatici le-a fost recomandată mai frecvent insulinoterapia ca metodă de tratament. Studiul a relevat un control mai scăzut al bolii la pacienții simptomatici, reflectat în valorile mai mari ale hemoglobinei (HbA1).

*Concluzii.* Neuropatia autonomă subclinică trebuie și poate fi detectată utilizând teste ce evaluează funcția autonomă, printre care se numără și monitorizarea Holter pe 24 de ore, din ce în ce mai accesibilă în ultimii ani. Alterarea toleranței la efort la pacienții cu DZ are mecanisme multiple și apare înainte de deteriorarea funcției sistolice a ventriculului stâng, corelându-se cu dezechilibrul sistemului nervos vegetativ.

**Cuvinte cheie:** diabet zaharat, toleranță la efort, variabilitate a frecvenței cardiace.

# Evaluarea performanței arbitrelor de Gimnastică Ritmică

Catarina Leandro, Lurdes Ávila-Carvalho, Eunice Lebre

Universitatea din Porto, Facultatea de Sport, Portugalia

## Rezumat

*Premize.* Arbitrajul, factor important în gimnastica ritmică (GR), determină, prin modalitatea de evaluare a arbitrelor, dezvoltarea disciplinei.

*Scop.* Scopul acestui studiu este acela de a analiza comportamentul arbitrelor portugheze de gimnastică ritmică (GR) în timpul competițiilor de nivel național.

*Metodă.* Evaluarea modalității de arbitraj a 23 de arbitre naționale, participante la Cupa Portugaliei 2009, folosind tabela de evaluare a Federației Internaționale de Gimnastică (FIG). Nota de control a fost stabilită, la toate cele 4 obiecte, prin raportare la arbitrajul a 4 arbitre internaționale.

Arbitrelor le-a fost aplicat un chestionar pentru obținerea variabilelor de premoniție față de scorul de arbitraj. Interpretarea rezultatelor s-a făcut pe baza analizei comparative și inferențiale, folosindu-se SPSS 17 și Excel din pachetul Office 2007.

*Rezultate.* Principalele rezultate arată că: 70% din arbitre au fost de nivel național (între 5 și 8 ani de experiență de arbitraj) și 30% de nivel internațional (mai mult de 9 ani de experiență). Media notei de arbitraj a fost de 6,035 (dintr-un maximum de 10 puncte). Vârsta arbitrelor, anii de experiență, numărul de competiții pe an și nivelul ca arbitru național au avut mare influență asupra rezultatelor. Experiența ca antrenor, o slujbă în domeniul sportiv și o calificare universitară relevă tendința de îmbunătățire a evaluării. Experiența însă ca gimnastă conduce spre performanțe mai scăzute.

*Concluzii.* Există diferențe între competențele de arbitraj ale diferitelor arbitre. Variabilele care influențează performanța în arbitraj sunt: vârsta, experiența sportivă și experiența în arbitraj.

**Cuvinte cheie:** gimnastică ritmică, evaluare, performanță.

# Corelații ale probelor de selecție de pe uscat cu performanța în apă la înot

**Gheorghe Marinescu, Luciela Vasile, Valeria Bălan**

*Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport București*

## **Rezumat**

*Premize.* Datorită performanțelor pe plan mondial la înot, a câștiga o medalie la competițiile internaționale nu se mai poate realiza fără o selecție gândită, bine dirijată și privită ca un proces evolutiv.

Selecția la copii nu se referă numai la selecția primară, ci și la metodele și mijloacele de pregătire din interiorul stadiilor pentru a-i face pe aceștia să „guste” din stresul viitoarelor etape de pregătire și selecție.

*Obiective.* Prin studiul de față am încercat să analizăm probele cuprinse în testul de selecție la înot, pentru copii care doresc să urmeze cursurile claselor cu program special. Prin demersul nostru am dorit să evidențiem rolul avut de probele de selecție cuprinse în testul sus menționat în depistarea copiilor cu aptitudini pentru practicarea unei ramuri din natație.

*Metode.* În studiul de față am utilizat analiza statistică primară realizată cu ajutorul mediei aritmetice, abaterii standard și coeficientului de variabilitate. Rezultatele obținute la aceste teste statistice ne-au determinat să alegem și calcularea coeficientului de corelație lineară Pearson ca test statistic parametric pentru date cantitative. Rezultatele testelor statistice, pentru a fi puse în valoare, au fost reprezentate grafic.

*Rezultate.* Rezultatele obținute în urma calculelor statistice efectuate oferă informații despre omogenitatea datelor și lipsa corelației dintre testele desfășurate pe uscat și specificitatea înotului.

*Concluzii.* Probele cuprinse în testul de selecție nu scot în evidență calitățile necesare copiilor care urmează a fi cuprinși în clasele cu program special de înot.

**Cuvinte cheie:** selecție, probe pe uscat, probă în apă, teste parametrice.

# Conținutul mijloacelor specifice de pregătire la halterofilii de performanță

**Vladimir Potop, Sanda Toma-Urichianu, Marius Viorel Ulăreanu**

*Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Autorii prezintă conținutul mijloacelor specifice a microciclurilor de pregătire precompetițională și competițională la halterofilii de performanță. Am considerat că prin asigurarea unei relații optime între mijloacele pregătirii tehnice și fizice, în cadrul antrenamentelor, se va ajunge la îmbunătățirea pregătirii și obținerea de performanțe mai bune în concurs. Acest demers a condus la organizarea unui studiu în cadrul Clubului Sportiv „Rapid” din București, secția haltere.

*Obiective.* Argumentul științific îl constituie prezentarea conținutului mijloacelor specifice pregătirii halterofililor de performanță în perioada pre~ și competițională, care, prin asigurarea unei relații optime între pregătirea tehnică și pregătirea fizică din antrenamente, să contribuie la creșterea performanțelor sportive în concurs.

*Metode.* Studiul s-a desfășurat pe durata perioadei de pregătire pre~ și competițională (7.01.2008-24.02.2008) alcătuită din 7 microcicluri, aplicate pe un grup de 8 sportivi, cu vârste cuprinse între 15-32 ani, la categoriile juniori și seniori. Au fost înregistrate evoluțiile sportivilor în etapele de pregătire în antrenamente și competiții, folosind metodele statistico-matematică și a reprezentării grafice.

*Rezultate.* Studiul scoate în evidență conținutul mijloacelor specifice în micro~ și mezociclurile de pregătire precompetițională și competițională în ramura de sport haltere, de performanță.

*Concluzii.* Asigurarea unei relații optime între mijloacele pregătirii tehnice și cele fizice în antrenamente la haltere de performanță contribuie la îmbunătățirea pregătirii și obținerea de performanțe mai bune în concurs.

**Cuvinte cheie:** haltere, pregătire tehnică, pregătire fizică, performanță, planificare.

# Motivația în activitățile sportive

Simona Raluca Colibaba<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Traian Bocu<sup>2</sup>

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

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

## Rezumat

*Premize.* În facultățile cu profil nesportiv, motivația pentru activitățile fizice este total diferită față de cea a studenților din facultățile cu profil sportiv.

*Obiective.* S-a urmărit la studenții medicinști motivația pentru activitatea fizică în general și pentru o anumită disciplină sportivă; corelația motivației cu stresul; continuitatea activităților fizice din preuniversitar în universitar.

*Metode.* Cercetările au fost efectuate pe un număr de 184 studenți de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca din anul I și II, la care s-a studiat motivația pentru activitățile fizice, pe baza chestionarului elaborat de Tache (date nepublicate) și stresul pentru activitățile sportive, pe baza chestionarului Cohen (1983).

*Rezultate.* Chestionarul de motivație a relevat în general o motivație pozitivă a studenților și un stres predominant ușor. Scorul de motivație pozitivă a variat între 0 și maximum posibil 8. Subiecții chestionați în cadrul studiului au avut în medie  $6,07 \pm 1,70$ , ceea ce este peste nivelul mediu de motivație (scorul 4) este și peste quartila 4 de 75% (scorul 6). Scorul de motivație negativă a variat între 0 și maximum posibil 8. Subiecții chestionați au avut în medie  $1,93 \pm 1,70$ . Statistica descriptivă pentru scorul de la chestionarul de motivație. La lotul studiat din totalul de 184 studenți, pentru chestionarul PSS s-a constatat: 56% un stres ușor, 43% stres moderat și 1% stres absent.

*Concluzii.* Motivația pozitivă la orele de educație fizică este caracteristică studenților medicinști care au o participare crescută, interes pentru activitatea fizică, începută în perioada preuniversitară, optând pentru continuarea acesteia. Studenții medicinști manifestă un interes crescut pentru activități sportive ca gimnastică aerobă, înot, tenis de câmp, baschet și atletism și ca activitate alternativă preferențială menționează turismul. Studenții medicinști apreciază importanța și necesitatea orelor de educație fizică în formarea profesională viitoare.

**Cuvinte cheie:** motivație, efort fizic, stres.

# Influența suplimentării cu flavonoizi asupra balanței oxidanți/antioxidanți și capacității aerobe de efort la animale antrenate la efort

Paula Aronescu-Cârjan<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>

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

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

## Rezumat

*Premize.* Administrarea de flavonoizi, substanțe larg răspândite în natură, cu efecte antioxidante, ar putea influența favorabil capacitatea de efort fizic, prin diminuarea stresului oxidativ indus de efort.

*Obiective.* S-a urmărit experimental efectul suplimentării de flavonoizi asupra balanței oxidanți/antioxidanți și asupra capacității aerobe de efort.

*Material și metode.* Cercetările au fost efectuate pe două loturi de șobolani albi, rasa Wistar (n=10 animale/lot): lotul I martor a cuprins animale antrenate la efort; lotul II a cuprins animale antrenate la efort și suplimentate cu flavonoizi. Antrenamentul la efort s-a desfășurat pe parcursul a 28 de zile. Capacitatea aerobă de efort s-a măsurat pe baza testului de alergare la banda de fugă, momentele analizate fiind zilele 1, 14 și 28. Balanța oxidanți/antioxidanți s-a măsurat pe baza indicatorilor serici malondialdehida (MDA) și donorii de hidrogen (DH), momentele analizate fiind zilele 1 și 28.

*Rezultate.* La lotul I se constată creșterea semnificativă a MDA și scăderi semnificative ale DH, după 28 zile de antrenament. La lotul II se constată scăderi semnificative ale MDA după suplimentare cu flavonoizi și antrenament timp de 28 zile. Capacitatea aerobă de efort crește semnificativ prin antrenament la ambele loturi, creșterile fiind mai exprimate la lotul II.

*Concluzii.* Flavonoizii influențează pozitiv capacitatea aerobă de efort și balanța oxidanți/antioxidanți, cu diminuarea stresului oxidativ la animalele antrenate.

**Cuvinte cheie:** flavonoizi, efort fizic, stres oxidativ, malondialdehidă, donori de hidrogen.

# Efortul fizic – pro și contra – și psoriazisul

**Hana Decean<sup>1,2</sup>, Remus Orăsan<sup>3</sup>**

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

<sup>2</sup>*Spitalul Militar de Urgență „Dr. Victor Papilian” Cluj-Napoca*

<sup>3</sup>*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, Clinica Dermatologie*

## **Rezumat**

Participarea la activitățile sportive a cunoscut o creștere impresionantă în ultimii 30 de ani.

Pe lângă conturarea unei tendințe în rândul populației, practicarea frecventă a sportului a determinat și dezvoltarea și diversificarea patologiei cutanate aferente.

Activitatea sportivă se concretizează la nivelul organismului printr-un stres complex – neuromuscular, endocrinometabolic, psihoemoțional și biochimic oxidativ, cu efect benefic (eustres) sau negativ (distres) asupra acestuia.

La pacienții cu psoriazis (afecțiune cutanată autoimună, predominant indusă și agravată de expunerea organismului la diferite forme de stres), efortul fizic susținut are un efect paradoxal: distres psihofiziologic - inductor al declanșării și autoîntreținerii psoriazisului - și eustres terapeutic - determinând creșterea calității vieții acestor pacienți.

**Cuvinte cheie:** efort fizic, psoriazis, neuro-imuno-modulație, eustres, distres.

# **Programe kinetoterapeutice pentru îmbunătățirea mobilității articulațiilor mâinii și membrului inferior**

**Mihai Cucu**

*Universitatea Creștină „Dimitrie Cantemir” București, Facultatea de Drept Cluj-Napoca*

## **Rezumat**

Lucrarea prezintă programe pentru îmbunătățirea mobilității și tonificarea articulațiilor mâinii și membrului inferior. Respectând principiile pedagogice elementare, recuperarea a fost efectuată începând cu recuperarea motricității grosiere, apoi cu cea a motricității fine. Totodată, dezvoltând și menținând motricitatea grosieră, este indicat să se lucreze amănunțit, utilizând aceste structuri de exerciții și pentru învățarea și perfecționarea utilităților practice de autoservire și a scrisului.

Sarcina propusă se realizează prin mobilizare pasivă, pasivă asistată și activă asistată și liberă. Programele au fost concepute după modelele autorilor de referință, completate și îmbogățite de-a lungul anilor prin experiența proprie, realizată cu rezultate, în cadrul învățământului special.

**Cuvinte cheie:** mobilizare pasivă, mobilizare activă asistată, mobilizare activă liberă, dizabilități.

# **Influența activităților de mișcare asupra dezvoltării limbajului, matematicii, cunoștințelor de bază și a sferei sociale**

**Daniela Ganea, Virgil Ganea**

*Școala Internațională Chuj Napoca*

## **Rezumat**

În proiectul de față am tratat activitățile de mișcare și modul cum acestea se implică în dezvoltarea învățării perceptual motorii. Proiectul în discuție a avut aplicabilitate efectivă în cadrul orelor de educație fizică desfășurate pe parcursul a 4 ani în cadrul claselor I și a II-a ale Școlii Internaționale Choueifat - Doha, Qatar. Grupele de elevi cu care s-a lucrat au fost formate în medie din 30 de copii. În acest mediu am adaptat și realizat activități de mișcare prin care să fie efectuată învățarea cognitivă vizând cunoștințele de bază, aria lingvistică, matematica și raporturile sociale. Această interdisciplinaritate a fost posibilă datorită bunei structurări a programelor, adaptării lor la mediul înconjurător, la nivelul de pregătire al elevilor cu care s-a lucrat, la stagiul de învățare al calităților, priceperilor și deprinderilor motrice de bază și specifice. În mod concret s-a folosit o gamă largă de exerciții, riguros structurate, cu scopul dobândirii de noi deprinderi în strânsă corelație cu ariile științifice menționate.

**Cuvinte cheie:** învățare activă, activități de mișcare, efecte cognitive, interdisciplinaritate, transfer.

# Proiect-program de amenajare și valorificare a zonei Ic Ponor din Munții Apuseni în scop turistic și sportiv pentru tineri

Sergiu David<sup>1</sup>, Ciprian Kolloș<sup>1</sup>, Virgil Ioan Ganea<sup>2</sup>, Laurențiu Bâlc<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>3</sup>Societatea Forestserv Cluj-Napoca

## Rezumat

Se pornește de la ideea opțiunilor studenților pentru practicarea educației fizice și sportului sub forma turismului - plimbări, drumeții, excursii. În urma unui sondaj efectuat la nivelul anilor I și II s-a constatat că turismul ocupă locul 5 în opțiunile generale ale studenților de la Universitatea de Medicină și Farmacie. Ca urmare a fost conceput un proiect de identificare și amenajare a unor trasee cu grade de dificultate diferite, în locații limitrofe orașului Cluj-Napoca pentru practicarea turismului ca activitate de educație fizică, în funcție de nivelul condiției fizice a tinerilor. Proiectul-program în discuție abordează aria tematică necesară elaborării unor lucrări de amenajare a zonei turistice Ic Ponor, în colaborare cu Societatea Forestserv din Cluj-Napoca, în vederea posibilității practicării unor activități sportive studențești curriculare și extracurriculare, pe raza județului Cluj. Activitățile curriculare de educație fizică cuprind în medie 56 de ore de lucrări practice de educație fizică (42 ore sau 28 ore), în funcție de planul de învățământ. O parte din aceste ore, sau chiar în totalitatea lor, se pot consuma prin activități sportive și turistice, programate intensiv în sezoanele de toamnă și primăvară, eventual de iarnă, în combinație cu schiul.

**Cuvinte cheie:** amenajări în scop turistic și sportiv, activități de turism și sport, tineret universitar și școlar.

# Proiect de înființare și amenajare a Centrului de consiliere psihomotrică și de creștere a calității vieții

Remus Dumitrescu<sup>1</sup>, Daniela Aducovschi<sup>1</sup>, Monica Gulap<sup>1</sup>, Iuliana Gâjâilă<sup>2</sup>, Andrei Chiriac<sup>3</sup>, Mircea Slăvilă<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

<sup>2</sup>Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară, București, Facultatea de Medicină Veterinară

<sup>3</sup>Spitalul Clinic Colentina, București, Clinica Dermatologie II

<sup>4</sup>Spitalul de Boli Cronice Sf. Luca, București, Secția Cultură fizică medicală

## Rezumat

Studiile de specialitate au dovedit importanța activității fizice în prevenirea îmbătrânirii premature, în menținerea independenței funcționale și în creșterea calității vieții. Colegii noștri, cadrele didactice de la celelalte discipline teoretice din întreaga Universitate din București și-au arătat dispoziția de a-și schimba stilul de viață în unul mai sănătos, printr-un program de documentare, învățare, adaptare și dezvoltare a propriilor resurse psihofizice. Argumentarea pentru acest demers constă în faptul că personalul universitar constituie un grup cu nevoi diverse.

Consilierea psihomotrică pentru cadrele didactice are ca obiective principale: studierea capacităților motrice ale individului în comparație cu posibilitățile motrice standard ale vârstei, sexului și stării sociale, a posibilităților de transfer în scopul creșterii calității vieții, stabilirea celor mai eficiente mijloace de prevenire și intervenție.

Derularea de programe de dezvoltare personală a cadrelor didactice în funcție de particularități, prin activități de dezvoltare și întreținere personală, derularea de activități informale în parteneriat (specialistul educație psihomotrică – comunitatea academică), dezvoltarea de servicii adresate cadrelor didactice și copiilor acestora pentru îmbunătățirea relației copil/tânăr - părinte. Acțiuni de informare, educare și consiliere motrică a personalului didactic. Organizarea unor sesiuni de comunicări, organizarea de evenimente în vederea promovării modelelor de bună practică, înființarea unor programe de formare a îndrumătorilor de credite pentru documentarea tinerilor, elaborarea unor suporturi pentru activitatea didactică centrată pe documentarea individuală în privința sănătății (alimentație, nutriție, programe de întreținere etc.).

În cadrul Centrului se vor desfășura activități cum ar fi: gimnastică aerobică, kinetoterapie, fitness, body-building, tenis de masă, șah, activități în aer liber și activități educative.

Sugerăm pe această cale promovarea prin politici sociale și prin cele de natură instituțională înființarea în cadrul fiecărei instituții de învățământ superior a acestui tip de centru de consiliere motrică pentru cadrele didactice și personalul TESA. Prin accesarea fondurilor europene și printr-o promovare consecventă a antrenamentului în săli special amenajate și în aer liber pentru acest segment al populației, în mod cert își vor arăta beneficiile în scurt timp.

**Cuvinte cheie:** consiliere psihomotrică, cadre didactice, sănătate, creșterea calității vieții.

# Constituirea și activitatea echipei de fotbal „Clubul Athletic Oradea” (Nagyváradí Athletikai Club), 1910-1944

**Ștefan Maroti**

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

## **Rezumat**

*Premize.* Elaborarea unei lucrări de acest fel contribuie la mai buna cunoaștere a trecutului sportiv al orașului nostru, în mod deosebit al fotbalului din Oradea.

*Obiective.* Pe baza studierii documentelor de arhivă, a articolelor din presa locală și a altor surse de documentare, s-a elaborat o lucrare la aniversarea a o sută de ani de la constituirea Clubului Athletic Oradea, care să oglindească activitatea echipei de fotbal în cei treizeci și cinci de ani de existență.

*Material.* S-au studiat lucrări monografice, enciclopedii, rubrici de sport din presa orădeană care se referă la constituirea și activitatea acestei echipe, alte documente privind jucătorii și conducătorii care au contribuit la dezvoltarea secției de fotbal a Clubului Athletic Oradea în perioada 1910-1944.

*Metode.* Studiarea literaturii de specialitate a unor documente aflate în arhive, în colecții personale și în articole de presă a constituit principala metodă de cercetare.

*Rezultate.* Sunt prezentate aspecte legate de condițiile în care a apărut Clubul Athletic Oradea, activitatea persoanelor care au avut o contribuție recunoscută în procesul de constituire și conducere a structurilor sportive, jucătorii reprezentativi, contribuția echipei de fotbal la formarea loturilor naționale ale României și Ungariei, principalele competiții la care a participat și rezultatele obținute.

*Concluzii.* Prin rezultatele obținute în campionatul zonal, prin locurile ocupate în campionatul național al României, în campionatul Ungariei, prin contribuția la formarea loturilor naționale de fotbal ale României și Ungariei, Clubul Athletic Oradea a fost una dintre echipele emblematice ale fotbalului din țara noastră din acea perioadă.

**Cuvinte cheie:** istoria sportului, fotbal, Oradea, Clubul Athletic.