

ARTICOLE ORIGINALE

Alimentația, consumul de cafea, alcool și viața studențească

Smaranda Laura Goția, Smaranda Rodica Goția, Camelia Gurban

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

Rezumat

Premize. Creșterea consumului de cafea, alcoolul, fumatul, obezitatea la vârste tinere asociată cu stresul reprezintă factori de risc pentru sănătate.

Scop. Studiul obiceiurilor alimentare, a incidenței și motivației consumului de cafea, alcool, fumatului și activitățile fizice în rândul studenților.

Metodă. Am utilizat un chestionar anonim, cuprinzând 30 întrebări despre modul de alimentație, consumul de cafea și tutun, motivația consumului de alcool, frecvența consumului și stilul de viață. Au fost chestionați 132 studenți (66 băieți și 66 fete), cu vârsta de 18-28 ani, de la Facultățile de Medicină, Calculatoare și Electrotehnică, Timișoara.

Rezultate. Studenții nu au un orar de masă stabil (87%) și 53% dintre ei mănâncă de trei ori pe zi. Cei mai mulți mănâncă în grabă, mâncare nesănătoasă/fast food. Incidența consumului de cafea a fost de 58,34%, mai crescut la fete (75%) decât la băieți (46,66%). Incidența fumatului a fost de 53,33% la băieți și de 33,33% la fete. Studenții sunt consumatori de alcool ocazionali. Tinerii consumă alcool pentru a scăpa de timiditate, inhibiții și pentru a fi acceptați în grup. Cele mai frecvente ocazii pentru consumul de alcool sunt evenimentele sociale (67%) și întâlnirile cu prietenii (61%). Activitate fizică permanentă au 10%.

Concluzii. Incidența factorilor de risc a fost crescută la lotul nostru. Un program educațional axat pe schimbarea atitudinii față de consumul de cafea, fumat, consumul de alcool, incluzând consiliere nutrițională și pentru o dietă sănătoasă, poate avea succes în prevenția primară a bolilor care au acești factori de risc.

Cuvinte cheie: adolescenți, obiceiuri alimentare, consumul de alcool, motivație.

Suplimentarea cu vitamine A, E și C și capacitatea aerobă de efort fizic la șobolani (Nota I)

Cecilia Boboș, Simona Tache

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. Relația efort fizic-vitamine și influența efortului fizic asupra conținutului de vitamine din organism, pe de o parte și efectul energogen al suplimentării de vitamine în efort, pe de altă parte, ne-a determinat să investigăm experimental influența suplimentării cu vitamine antioxidante (A, E și C) asupra capacității aerobe de efort fizic la șobolani.

Obiective. S-a studiat experimental influența suplimentării cu vitamine A, E și C asupra capacității aerobe de efort fizic la șobolani.

Metode. Au fost investigate loturi alcătuite fiecare din 10 șobolani albi, rasa Wistar, gen masculin (cu greutatea medie de 170-190 g): lotul I - lotul martor; lotul II - cu suplimentare de vitamină A (în doză de 150.000 UI/zi); lotul III - cu suplimentare de vitamină E (în doză de 15 mg/zi); lotul IV - cu suplimentare de vitamină C (în doză de 50 mg/zi). Toate loturile au fost antrenate zilnic la efort prin proba de înot timp de 28 zile.

Rezultate. Capacitatea aerobă de efort crește semnificativ la animalele antrenate la efort, cărora li s-au administrat vitaminele E și C, comparativ cu valorile inițiale. Creșterile capacității aerobe de efort sunt cele mai exprimate după suplimentare cu vitamină A.

Concluzii. Suplimentarea de vitamine A, E și C are efecte semnificativ favorabile în efortul fizic. Capacitatea aerobă de efort crește semnificativ la animalele antrenate la efort (înot), cărora li s-au administrat vitamine, comparativ cu valorile inițiale.

Cuvinte cheie: efort fizic, vitamine: A, E și C.

Influența administrării unui complex antioxidant asupra balanței serice și tisulare oxidanți/antioxidanți, în condiții de efort postexpunere la hipoxie, la șobolani

Anca Lucia Vădan

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. Studiile privind efortul fizic la altitudine și efectele favorabile de creștere a capacității de efort la revenirea la șes, în special în eforturile de duranță, au devenit un subiect de mare actualitate după Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico (1968), desfășurate la 2241 m. Expunerea intermitentă la hipoxie hipobară asociată cu efortul fizic se poate efectua după diverse modele: Hi-Hi (living high-training high), Hi-Lo (living high-training low), Lo-Hi (living low-training high), Hi-Hi-Lo (living high-exercise high-training low). În cercetarea de față am ales modelul Hi-Lo (viață la altitudine crescută, antrenament la altitudine scăzută), bine cunoscut și utilizat pentru pregătirea sportivă competițională.

Obiective. S-a studiat influența administrării unui complex antioxidant asupra balanței serice și tisulare oxidanți/antioxidanți, în condiții de efort postexpunere la hipoxie, la șobolani.

Metode. Cercetările s-au efectuat folosind modelul Hi-Lo, pe 5 loturi de șobolani masculi rasa Wistar, menținuți în condiții de laborator, la o presiune corespunzătoare altitudinii de 364 m, O₂=20,93%: lotul M – sedentari, în condiții de normoxie, lotul I – antrenați la efort fizic, în condiții de normoxie, lotul II – suplimentați cu complexul antioxidant și antrenați la efort fizic în condiții de normoxie, lotul III – expuși la hipoxie hipobară pentru 28 de zile și antrenați la efort fizic, în condiții de normoxie, lotul IV – suplimentați cu complexul antioxidant, expuși la hipoxie hipobară pentru 28 de zile și antrenați la efort fizic, în condiții de normoxie.

Rezultate. Rezultatele noastre arată că, față de martori, la toate loturile se constată un nivel semnificativ crescut de MDA și PC și scăderi semnificative ale DH și GSH în ser. La nivel tisular, în creier, PC sunt semnificativ crescute și GSH este scăzut semnificativ la toate loturile, față de martori; la nivelul miocardului, MDA și GSH sunt semnificativ crescute și DH sunt semnificativ scăzute la toate loturile, față de martori.

Concluzii. Preexpunerea la hipoxie hipobară cronică, urmată de efort fizic cu intensitate moderată, prestat în condiții de normoxie, determină: scăderi semnificative ale MDA în ser și creșteri semnificative ale PC în miocard, scăderi semnificative ale DH și creșteri semnificative ale GSH în creier, față de lotul supus doar la efort fizic de intensitate moderată. Suplimentarea cronică cu complexul AO, preexpunerea la hipoxie hipobară cronică, urmată de efort fizic cu intensitate moderată, prestat în condiții de normoxie, determină creșteri ale MDA în creier și scăderi ale DH în miocard, față de lotul nesuplimentat, preexpus la hipoxie hipobară, urmată de efort fizic de intensitate moderată.

Cuvinte cheie: antioxidanți, hipoxie hipobară, efort fizic, șobolani.

Efectul uleiului din semințe de cânepă asupra balanței serice oxidanți/antioxidanți la șobolani antrenați la efort fizic cu intensitate progresivă

Codruța Florina Bulduș

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. Acțiunea antioxidantă a uleiului de cânepă și efectele favorabile ale uleiului de cânepă asupra creșterii capacității aerobe de efort și asupra balanței serice oxidanți/antioxidanți demonstrate la șobolani în efortul fizic cu intensitate liniară, ne-au determinat să studiem influența suplimentării dietei cu ulei de cânepă asupra balanței serice oxidanți/antioxidanți la șobolani antrenați la efort cu intensitate progresivă.

Obiective. S-a urmărit experimental efectul antrenamentului cu intensitate progresivă, cu și fără suplimentare cu ulei din semințe de cânepă, asupra balanței serice oxidanți/antioxidanți la șobolani.

Metode. Cercetările s-au efectuat pe trei loturi (n=10 animale/lot) de șobolani masculi, adulți, rasa Wistar. Lotul 0 a fost lot martor (animale sedentare), lotul I a cuprins șobolani antrenați la efort cu intensitate progresivă, lotul II a cuprins șobolani antrenați la efort cu intensitate progresivă și suplimentați cu ulei de cânepă. Antrenamentul la efort s-a desfășurat timp de 28 de zile.

Rezultate. Suplimentarea cu ulei de cânepă și antrenamentul cu încărcare progresivă au determinat creșteri semnificative ale indicatorilor stresului oxidativ și creșteri semnificative ale apărării antioxidante.

Concluzii. Uleiul de cânepă este un agent nutrițional cu compoziție complexă, cu efect antioxidant în efortul fizic cu încărcare progresivă, prin creșterea capacității de apărare antioxidantă.

Cuvinte cheie: șobolani, efort fizic, balanța serică oxidanți/antioxidanți, ulei de cânepă.

Influența stresului hipotermic și anakinetic cronic asupra balanței serice redox la șobolanii suplimentați cu carnitină

Alexandra Sevastre-Berghian

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. Hipotermia și imobilizarea sunt agenți stresori care pot fi utilizați pentru provocarea stresului experimental.

Obiective. S-au urmărit efectele stresului combinat cronic (hipotermic și anakinetic) asupra balanței oxidanți/antioxidanți la nivel plasmatic la animale cu și fără suplimentare de carnitină.

Material și metodă. Cercetările au fost efectuate pe patru loturi de șobolani masculi, adulți (n=10 animale /lot) rasa Wistar, timp de 15 zile: lotul I - supus stresului hipotermic (5°C), lotul II - supus stresului de imobilizare (anakinetic), lotul III - supus stresului combinat (hipotermic - 5°C - și stresului anakinetic), lotul IV - suplimentat cu carnitină și supus stresului combinat. Indicatorii balanței O/AO au fost evaluați prin metode biochimice de dozare din ser. S-au determinat indicatorii stresului oxidativ (SO) - malondialdehida (MDA), proteinele carbonilate (PC) și sistemul antioxidant (AO) - capacitatea de donori de hidrogen (DH), grupările tiol (SH) și glutatiionul redus (GSH).

Rezultate. Stresul combinat cronic determină, față de stresul hipotermic cronic, în ser, creșteri semnificative statistic ale MDA și PC, scăderi semnificative statistic ale DH și SH, iar față de stresul anakinetic cronic, determină creșteri semnificative ale MDA și PC, și scăderi semnificative ale DH, SH și GSH. Suplimentarea cu carnitină și stresul combinat cronic determină, față de stresul combinat cronic, scăderi semnificative ale MDA și creșteri semnificative statistic ale SH și GSH, în ser.

Concluzii. Stresul cronic combinat - anakinetic și hipotermic - determină creșteri semnificative ale SO și scăderi semnificative ale apărării AO, față de stresul cronic anakinetic și stresul cronic hipotermic, la nivel seric. Suplimentarea cu carnitină, la lotul supus stresului combinat cronic, a avut efecte protectoare, manifestate în ser prin scăderea SO și creșterea indicatorilor AO.

Cuvinte cheie: stres cronic combinat, stres hipotermic și anakinetic, balanța oxidanți/antioxidanți, carnitină.

Eficiența tratamentului cu Arnica Montana, în entorse de gleznă post-traumatism sportiv

Ramona Jurcău¹, Ioana Jurcău²

¹ *Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

² *Spitalul Clinic de Copii, Cluj-Napoca*

Rezumat

Premize. Arnica Montana (AM) este cunoscută pentru efectele benefice în traumatismele cu extravazări sanguine.

Obiective. Obiectivul studiului este evaluarea influenței terapiei cu AM, asupra senzației de durere și edemului local din entorsele de gleznă posttraumatism sportive, la sportivi amatori.

Metodă. Subiecții aleși (n=40) au fost selectați conform cerințelor studiului și repartizați randomizat în trei loturi, la care s-a administrat terapia: a) convențională (C) cu un antiinflamator nesteroidian Diclofenac 25 mg (A); b) homeopată cu AM 200 CH (H) și c) homeopată cu AM 200 CH împreună cu cea locală fitoterapică prin două unguente cu AM (HP), Artrin și Ruticelit. În zilele 1, 3, 6 și 12 de tratament, au fost evaluate: senzația de durere, cu Scala Vizuală Analogă (VAS) și mărimea edemului local, prin măsurarea circumferinței gleznei cu entorsă. Evaluarea statistică s-a făcut pe baza testului t Student.

Rezultate. Durerea și edemul local s-au redus mai eficient la H și HP, comparativ cu C, diferențe semnificative fiind în zilele 6 și 12 de terapie. Sub influența AM 200 CH, singură sau cu cremele AM, comparativ cu A, senzația de durere și mărimea edemului inflamator din tabloul entorselor de gambă studiate s-au redus mai mult și mai repede. Comparațiile intralot au dovedit scăderi semnificative la H și HP, în zilele 6 și 12, atât pentru senzația de durere, cât și pentru mărimea edemului. Comparațiile interlot au arătat diferențe semnificative în zilele 6 și 12 de tratament, între C-H și C-HP.

Concluzii. Studiul prezent confirmă calitățile antiinflamatorii ale AM homeopatică și fitoterapică, noutatea fiind utilizarea, în entorsele de gambă posttraumatism sportiv, a AM 200CH, precum și a combinației acestora cu două creme care conțin AM, Artrin și Ruticelit, combinație în care efectele asupra reducerii senzației de durere și mărimii edemului, deși fără diferențe semnificative H-HP, au fost mai eficiente, la subiecții sportivi amatori evaluați.

Cuvinte cheie: Arnica montana, Arnica Montana remediul homeopat, durere, tumefiere, VAS, entorse gambiere.

Influența indicatorului tehnic asupra rezultatului în proba de ștafetă 4x100 m masculin

Gheorghe Lucaciu

Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie Turism și Sport

Rezumat

Premize. Cunoașterea ponderii indicatorilor tehnici în antrenamentul de tehnică specifică determină optimizarea performanței echipei în proba de 4x100 m masculin.

Obiective. Studiul își propune să scoată în evidență importanța creșterii eficienței antrenamentelor de tehnică specifică în optimizarea performanțelor, prin analiza indicatorilor tehnici specifici alergătorilor din unele echipe de club și reprezentative naționale.

Metode. Analiza comparativă a fost efectuată asupra performanțelor individuale și colective ale unor alergători din echipe de club și naționale, atât în competiții interne, cât și în cele internaționale de mare anvergură. Datele obținute provin atât din surse private – înregistrări individuale – cât și din surse publice.

Rezultate. Analiza datelor obținute pune în evidență câteva cerințe minimale pentru optimizarea randamentului individual și colectiv pe schimburi: a) tehnică de start, viteză de accelerare, tehnica alergării în turnantă, coordonare braț drept (predare); b) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, ambidextrie (predare-primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control); c) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, tehnică alergare în turnantă, ambidextrie (predare-primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control); d) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, coordonare braț stâng (primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control), psihic echilibrat, finis bun.

Concluzii. Evidențierea ponderii indicatorului tehnic, implicit rolul pe care îl are antrenamentul de tehnică specifică în optimizarea randamentului sportiv, impune o reevaluare a locului acestei componente, care în mod necesar trebuie să-și găsească locul în procesul de antrenament.

Cuvinte cheie: antrenament, indicator tehnic, performanță.

ARTICOLE DE SINTEZĂ

Gimnastica respiratorie, o oportunitate pentru optimizarea capacității de efort la persoanele cu hipertensiune arterială esențială (Nota I)

Anca Jianu, Sabina Macovei

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat

Hipertensiunea arterială esențială reprezintă atât o boală cardiovasculară, cât și un factor de risc major pentru dezvoltarea aterosclerozei coronariene.

Complicațiile circulatorii generate de aceasta - accidentul vascular cerebral, infarctul de miocard, insuficiența renală – sunt din ce în ce mai frecvente pe măsură ce valorile tensionale sunt mai mari.

Datorită incidenței crescute a acestei afecțiuni și a problemelor majore de sănătate pe care le poate determina, hipertensiunea arterială esențială necesită o serie de mijloace de tratament, printre care notăm includerea gimnasticii respiratorii cu valoare asupra îmbunătățirii funcției cardiorespiratorii.

Gimnastica respiratorie, prin intermediul mijloacelor folosite, conduce la activarea nu numai a segmentelor corpului, ci și a organelor acestuia, contribuind astfel la menținerea sănătății printr-o mai bună funcționare a tuturor sistemelor organismului uman.

Performarea regulată a unui program de gimnastică respiratorie de către persoanele hipertensive poate avea ca rezultat reducerea travaliului cardiac și o toleranță la efort mult mai bună, în condițiile în care optimizarea capacității de efort determină o stare de independență și, implicit, o mai bună calitate a vieții acestora.

Cuvinte cheie: hipertensiune, gimnastică respiratorie, capacitate de efort.

Șapte decenii de baschet în orașul Salonta

Ștefan Maroti¹, Cristina Simina²

¹*Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport*

²*Colegiul Național "Arany János", Salonta*

Rezumat

Nu peste mult timp se vor aniversa șapte decenii de când, sub îndrumarea profesorului Beleznay Andor, pe terenul amenajat în curtea liceului Arany János, a fost prezentat elevilor din Salonta jocul de baschet. Am considerat că, în preajma acestei aniversări, o lucrare care să prezinte momentele importante ale evoluției acestui sport în orașul Salonta este binevenită.

Lucrarea, elaborată pe baza unui amplu proces de documentare – articole din presa locală și cea centrală, acte elaborate de diferite structuri sportive, documente de planificare și evidență ale antrenorilor, materiale iconografice etc. – prezintă începuturile acestei discipline sportive în localitate, acțiunile care au condus la lărgirea bazei sale de masă, măsurile organizatorice și celelalte demersuri din perioada de început a practicării baschetului în sistemul competițional. Un loc aparte a fost acordat încercărilor de promovare printre echipele divizionare și perioadei când echipele din Salonta au evoluat în campionatul republican divizionar. De asemenea, sunt prezentate cele mai importante rezultate, antrenorii, jucătorii și conducătorii sportivi care au contribuit la obținerea acestora.

Prin conținutul său, prin datele puse la dispoziția celor care o studiază, lucrarea prezintă interes pentru toți cei care doresc să cunoască istoria acestui sport în Salonta.

Cuvinte cheie: baschet, istoria sportului, Salonta.