

Prof. Tapurin Dumitru Iulian
Scoala Nicolae Romanescu

Exercitiul fizic si sedentarismul

Astazi, in societatea moderna, in ciuda recunoasterii caracterului benefic al miscarii pentru sanatate, statisticile din tarile puternic industrializate arata in general ca mai mult de 80% din populatia de varsta adulta are un regim de viata deficitara din punct de vedere al activitatilor fizice. De asemenea, s-a demonstrat statistic ca un sfert dintre adulti nu fac deloc miscare in timpul lor liber. Alt punct de vedere se refera la tineri, care nu par sa demonstreze un stil de viata mai dinamic, deoarece aproape jumătate din cei cu varsta între 12-21 de ani nu fac exercitii standardizate in mod regulat. Majoritatea persoanelor sunt tentate sa creada ca nu au nevoie de exercitii fizice suplimentare, deoarece fac destula miscare in timpul programului de lucru de zi cu zi.

Privarea sistematica de activitate fizica are urmări observabile si chiar masurabile. Exemplificam prin: colesterolul sanguin marit, hipertensiune arteriala si stres excesiv, ce reprezinta factori crescuti de risc pentru bolile cardiovasculare .

Ce se intampla cand facem exercitiu fizic?

Daca activitatea musculara se intensifica, va creste si consumul de oxigen si implicit, aparatul cardiovascular si respirator sunt supuse la o solicitare proportional marita. Respiratia creste in amplitudine aproape instantaneu iar la eforturi mai mari se va accelera si frecventa respiratorie. Cresterile de flux circulator se inregistreaza la nivelul arterelor coronare, pentru a putea asigura nevoile marite ale miocardului. Distribuirea fluxului de sange sufera modificari majore atunci cand un subiect trece de la starea de repaus la cea de activitate. In repaus doar 20% din debitul cardiac este trimis la piele si muschi. Muschii si pielea sunt mai abundent irigate in timpul efortului, in timp ce organele digestive, mai putin solicitate vor avea o irigare mai redusa. In timpul activitatii fizice, procentul din debitul cardiac distribuit muschilor si pielii poate ajunge pana la

80%.

Modificările tensiunii arteriale, datorate efortului muscular de tip dinamic, se datorează în special creșterii tensiunii sistolice.

Fenomenul remarcabil se produce însă în primele 2-3 ore după încetarea exercitiului, perioada în care valorile tensiunii arteriale scad sub nivelul măsurat înainte de depunerea efortului. Acest aspect este cunoscut sub numele de hipotensiune post-exercițiu și poate fi exploatat cu succes în menținerea sub control a valorilor tensionale la pacienți hipertensivi.

Efortul fizic include eliberarea crescută a unor hormoni, cum ar fi hormonul de creștere hipofizar, glucagonul, testosteronul și mai ales adrenalina. Activitatea fizică de intensitate moderată este un stimulent pentru funcția anumitor celule specializate ale sistemului imunitar și, prin aceasta, duce la scăderea infecțiilor din organism.

Exercițiul fizic și bolile cardiovasculare

Studii și cercetări atestă asocierea regimului de viață activ cu reducerea riscului de mortalitate prin bolile cardiovasculare. Este cunoscut că în timp ce sedentarismul este un factor de risc în bolile cardiovasculare, un regim de viață activ este un factor de protecție față de aceste boli. Cu toate că persoanele ce prezintă ateroscleroza coronariană avansată au contraindicație pentru eforturi fizice, concluzia generală este că activitatea fizică regulată are un efort protector față de infarctul miocardic.

Exercițiul fizic și diabetul zaharat

Există argumente care sprijină ideea unei asocieri între inactivitatea fizică și diabetul zaharat de tip II (noninsulinodependent). S-a observat de multă vreme că incidența diabetului zaharat este mai mare în zonele urbane decât în cele rurale, unde activitate fizică intensă este caracteristică modului de viață. Specialiștii consideră că tratamentul diabetului zaharat trebuie să includă, pe lângă regimul alimentar și medicamentos, un regim adecvat din punct de vedere al activității fizice sportive. Regimul alimentar și activitatea bazată pe exerciții fizice au eficacitate maximă în echilibrarea valorilor glicemiei la pacienți în stadiul incipient al bolii.

Exercitiul fizic si sistemul articular

Se pune intrebarea in ce masura activitatea sportiva intensa(sportul competitional) favorizeaza o anumita uzura a cartilajelor articulare sau riscul de aparitie al artrozelor.

Aceste aspecte au fost studiate iar concluziile sunt in favoarea practicarii, cat mai mult a exercitiilor la toate varstele. Exista un oarecare risc de aparitie a osteoartrozei la atletii de mare performanta(in special atletii saritori, cu o activitate desfasurata pe parcursul a multor ani), dar pentru persoanele care practica mersul, alergarea de durata pe teren plat, sariturile simple, cu caracter formativ si de intretinere, nu exista motive de ingrijorare.

Examinarea unor pacienti suferinzi de artroza si artrita reumatica a aratat ca programele de exercitii fizice moderate de tip aerob sau exercitiile cu greutati pentru dezvoltarea fortei musculare au avut ca efect diminuarea si ameliorarea functionalitatii.

Exercitiul fizic si sistemul osos

Activitatea sportiva stimuleaza dezvoltarea masei osoase in copilarie si adolescenta si ajuta la mentinerea masei osoase in perioada maturitatii. Repausul prelungit printr-o imobilizare indelungata determina o demineralizare a oaselor. Exerciitiile speciale pentru dezvoltarea fortei musculare au un efect pozitiv si confera o protectie sporita impotriva pierderii masei sistemului osos si previn aparitia osteoporozei.

Activitatea fizica si longevitatea

Un studiu efectuat de dr. Breslow de la Universitatea Los Angeles din California a demonstrat ca persoanele care practica sistematic structuri de exercitii fizice, traiesc mai mult decat cei care duc o viata sedentara.

Miscarea si greutatea corporala

Una din problemele cu care se confrunta civilizatia moderna e obezitatea, cu consecinte directe asupra starii generale de sanatate a populatiei. Exerciitiile fizice sunt utile si eficiente in paralel cu o alimentatie adecvata pentru mentinerea unei mase musculare active, cu consecinte asupra greutatii corporale.

Efectuarea unui examen medical calificat inaintea inceperii unui program de pregatire fizica este obligatorie in mai multe cazuri:

- persoane ce nu executa sistematic exercitii fizice
- barbati care au depasit varsta de 40 de ani
- femei care au depasit varsta de 50 de ani
- persoanele care au suferit de boli cronice(boli cardiovasculare, diabet)

Durata si intensitatea exercitiilor trebuie sa corespunda potentialului de care dispun persoanele implicate si sa corespunda particularitatilor individuale.