

Modificări emoționale și oxidative în stresul cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată

Ramona Jurcău¹, Ioana Jurcău², Bodescu Cristian³

¹ Disciplina de Fiziopatologie, Departamentul de Științe funcționale, UMF Cluj-Napoca

² Spitalul Clinic de Copii, Cluj-Napoca

³ S.C. Tratament Balnear Buziaș

Rezumat

Premize. Efortul fizic de scurtă durată și intens constituie un factor de stres, mai ales pentru persoanele sedentare.

Obiective. Obiectivul acestui studiu este de a pune în evidență modificările dinamice peri-stres, indus de efortul fizic de scurtă durată și intens, a doi parametri, la persoane sedentare.

Metodă. Studiul prezent este unul de orientare. Subiecții aleși au fost selectați astfel încât să corespundă cerințelor studiului. Stresul a fost reprezentat de un efort fizic de scurtă durată și intens, realizat cu un cicloergometru Ergomic 839e Monark. Indicatorii analizați au fost anxietatea și malondialdehida, determinați prin metode specifice fiecăruia în parte. Evaluarea statistică a avut la bază testul t Student.

Rezultate. Anxietatea a prezentat cea mai intensă creștere, semnificativă, imediat pre-efort fizic (stres), iar malondialdehida a crescut semnificativ imediat post-efort fizic (stres), comparativ cu momentul imediat pre-efort fizic (stres), parametrii având o dinamică peri-efort fizic (stres) asemănătoare.

Concluzii. 1) Stresul cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare, are un impact important asupra anxietății și malondialdehidei. 2) Au existat diferențe între evoluțiile dinamice ale anxietății și malondialdehidei. 3) Variațiile anxietății au dovedit că, în acest tip de stres, modificările emoționale sunt anticipatorii. 4) Variațiile dinamice ale malondialdehidei, dovedite de acest studiu, arată că modificările oxidative induse de stresul cauzat de efortul fizic analizat, sunt mai intense post-stres. 5) Rezultatele obținute în acest studiu concordă cu cele mai recente date bibliografice din domeniul stresului cauzat de efortul fizic. 6) Cei doi indicatori studiați pot fi considerați importanți markeri ai stresului cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare.

Cuvinte cheie: stres, efort fizic de scurtă durată și intens, anxietate, malondialdehidă