

Modificările frecvenței cardiace și cortizolului salivar în stresul cauzat de efortul fizic intens și de scurtă durată, la persoane sedentare

Ramona Jurcău¹, Ioana Jurcău², Cristian Bodescu³

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

² *Spitalul Clinic de Copii, Cluj-Napoca*

³ *S.C. Tratatament Balnear Buziaș*

Rezumat

Premize. Efortul fizic de scurtă durată și intens constituie un factor de stres, mai ales pentru persoanele sedentare. *Obiective.* Obiectivul studiului este de a pune în evidență modificările dinamice peri-stres a doi parametri, induse de efortul fizic de scurtă durată și intens, la subiecți sedentari.

Metodă. Subiecții aleși (24) 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 Ergomedic 839e Monark. Indicatorii analizați au fost frecvența cardiacă și cortizolul salivar. Evaluarea statistică s-a făcut pe baza testului Student.

Rezultate. Frecvența cardiacă a prezentat cea mai intensă și semnificativă creștere, imediat pre-efort fizic, iar cortizolul salivar a crescut semnificativ imediat post-efort fizic, comparativ cu momentul imediat pre-efort fizic, parametrii având o dinamică peri-efort fizic asemănătoare.

Concluzii. 1) Stresul cauzat de efortul fizic de scurtă durată și intens, la persoane sedentare, are un impact important asupra frecvenței cardiace și cortizolului salivar. 2) Au existat diferențe între evoluțiile dinamice ale frecvenței cardiace și cortizolului salivar. 3) Variațiile frecvenței cardiace au dovedit că, în acest tip de stres, modificările funcționale sunt anticipatorii. 4) Variațiile dinamice ale cortizolului salivar, dovedite de acest studiu, arată că modificările corticosuprenale 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 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, frecvența cardiacă, cortizolul salivar.