

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.