

17. Прилепская В.Н. Профилактика рака шейки матки. Методы ранней диагностики и новые скрининговые технологии. В: Гинекология, 2007, № 9(1), с. 12-14.
18. Тирская Ю.И., Рудакова Е.Б., Шакина И.А и др. Роль цервицитов в акушерско-гинекологической патологии. В: Лечащий врач. 2009, т. 10, с. 63-66.
19. Унанян А.Л., Коксович Ю.М. Хронический цервицит: особенности этиологии, патогенеза, диагностики и лечения. В: Росс. Вестн. акуш. и гинек., 2012, т. 12, № 6, с. 40-45.

Prezentat la 12.07.2013

**Ludmila Ețco,**

tel. 022-52-36-63; mob. 060345601

e-mail: bunduchiludmila@yahoo.com

## EVALUAREA MODIFICĂRILOR FUNCȚIONALE ALE ORGANISMULUI FEMEILOR ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI SHAPING

**Galina TOMAȘ,**

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie

Nicolae Testemițanu

### Summary

#### *Evaluation of functional changes of women's body in shaping training processes.*

*This paper presents the peculiarities of functional changes of women's body, which practice systematic physical exercises, in the training process. It was established that the systematic practice of physical exercises produce functional changes of all organs and systems, especially the circulatory and respiratory systems. Moderate physical activity, directed and performed correctly has a favorable influence on women's body and helps to maintain long-term beauty and health.*

**Keywords:** *women body, functional changes, physical exercises, shaping.*

### Резюме

#### *Оценка функциональных изменений организма женщин в процессе шейпинг тренировки*

*В работе представлены особенности функциональных изменений организма женщин, которые практикуют систематические физические упражнения, в процессе тренировки. Установлено, что систематические занятия физическими упражнениями производят функциональные изменения во всех органах и системах, в особенности кровеносной и дыхательной. Умеренная физическая деятельность, рекомендуемая и выполненная правильно, имеет благоприятное влияние на организм женщин и позволяет поддерживать продолжительно красоту и здоровье.*

**Ключевые слова:** *женский организм, функциональные изменения, физические упражнения, шейпинг.*

**Introducere.** Exercițiul fizic este o activitate prin care se urmărește îmbunătățirea stării de sănătate și a condiției fizice. Necesitatea ridicării nivelului calitativ al pregătirii fizice este de necontestat și una dintre condițiile de păstrare a sănătății și frumuseții. Exercițiile fizice pot preveni sau trata multe afecțiuni cronice de sănătate, cauzate de stilul de viață nesănătos sau de îmbătrânire. Pentru ca omul să rămână sănătos, este important să se angajeze în activități fizice. Actualmente, ideea despre practicarea mișcării (sportului, exercițiilor fizice) trebuie să fie în atenția fiecăruia, pentru a putea face față vieții deosebit de stresante, iar un aport deosebit în acest sens îl are medicina, mai ales educația fizică, cu tot arsenalul ei de mijloace și metode specifice [1, 3, 5].

Printre metodele creative ale educației fizice este și shapingu, care tratează individual fiecare persoană și care are scopul de a promova sănătatea și frumusețea. Actualmente, shapingu este una dintre cele mai populare antrenamente și acoperă diverse păături sociale, este o metodă unică și garantată de corecție a corpului femeilor. Modelarea organismului este aplicată nu numai pentru perfecțiunea fizică, dar și pentru dezvoltarea spirituală. Comparativ cu alte tipuri de gimnastică, shapingu are o serie de caracteristici distinctive. Pentru a evalua datele privind dezvoltarea fizică, se utilizează examinările medicale și de testare antropometrice, care asigură selectarea programului de exerciții fizice adecvate. În rezultatul practicării exercițiilor fizice, pot fi observate următoarele efecte pozitive: creșterea volumului sangvin total, astfel încât crește posibilitatea de a îmbunătăți transportul de oxigen, mușchiul inimii devine mai puternic, mai bine alimentat cu oxigen, crește capacitatea pulmonară, întărește sistemul osos etc. [2, 4].

Scopul lucrării este studierea modificărilor fiziologice din organismul femeilor care practică exercițiile fizice sistematice.

**Materiale și metode.** Pentru aprecierea stării funcționale a organismului persoanelor care practică sistematic exerciții fizice, s-au efectuat investigații ale indicilor fiziologici ai sistemelor circulator și respirator până și după antrenament, pe un eșantion reprezentativ de 17 persoane de sex feminin de la filiala *Bio-Shape* a Clubului *Unica*, cu vârsta între 17 și 35 de ani.

Evaluarea modificărilor sistemului cardiovascular s-a efectuat după frecvența pulsului și tensiunea arterială. Pentru aprecierea complexă a acțiunii medicamentului de antrenament asupra sistemului respectiv am folosit un șir de indici integrali – volumul sistolic,

minut-volumul cardiac, tensiunea dinamică medie, rezistența periferică a vaselor sangvine.

**Rezultate și discuții.** Condiția fizică este una dintre componentele ce caracterizează starea de sănătate, fiind influențată în mod favorabil de activitățile motrice. Aceasta se caracterizează prin: capacitatea de a efectua cu vigoare activitățile zilnice; probabilitatea scăzută de apariție prematură a bolilor și complicațiilor puse în mod obișnuit pe seama lipsei de activitate motrică.

Efectele culturii fizice asupra individului se concretizează într-o contribuție substanțială la dezvoltarea și menținerea capacităților funcționale, la păstrarea structurilor organismului și la limitarea deteriorării acestora datorate vârstei și lipsei de stimulare. Ele se materializează în putere, forță și rezistență locală la nivelul mușchilor, coordonare, echilibru, viteză, caracteristice unei bune motricități; flexibilitate, capacitatea aerobă și rezistența la nivelul funcției cardiorespiratorii, metabolismul hidraților de carbon și lipidelor.

Efectele de mai sus sunt posibile la toate vârstele, la toți oamenii, fie sănătoși, fie suferinzi de boli cronice sau de diverse deficiențe. Condiția fizică realizată prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice se traduce pe plan individual prin performanțe crescute, încredere în sine, independență în plan fizic și psihologic, contribuind la calitatea vieții.

Centrul sportiv al filialei *Bio-Shape* a Clubului *Unica* dispune de două încăperi situate la etajul 5. Regimul de antrenament al femeilor include antrenamente de 2-3 ori pe săptămână, cu durata de 2 ore, cu respectarea tuturor cerințelor de desfășurare a lor.

Indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea sistematică, conștientă a unor exerciții fizice orientate anume în acest scop.

Practicarea exercițiilor fizice produce unele modificări funcționale la nivelul tuturor organelor și sistemelor organismului. Aceste schimbări depind de starea de sănătate, de gradul de încordare, de starea dezvoltării fizice a persoanei, de metoda de antrenament și, nu în ultimul rând, de condițiile de antrenament.

**Frecvența cardiacă** este considerată un punct de reper fundamental, care oferă informații referitoare la intensitatea efortului fizic în raport cu posibilitățile individuale. Frecvența cardiacă variază de la o persoană la alta, prezentând mici diferențe, și este influențată de diverși factori, precum: starea de agitație, efortul efectuat sau activitatea solicitantă. În studiul actual observăm o accelerare a frecvenței cardiace de la  $90 \pm 2,2$  până la  $125,3 \pm 3,1$  bătă/min. la finele antrenamentului ( $p < 0,001$ ) (figura 1).

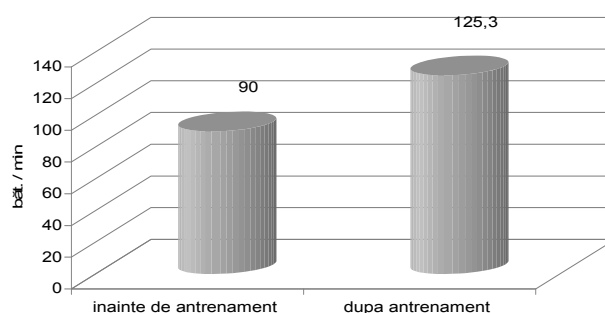


Figura 1. Frecvența cardiacă a persoanelor care practică sistematic exerciții fizice

**Tensiunea arterială** este expresia a două componente: tensiunea arterială sistolică, care reprezintă maximul presiunii produs de sânge la curgerea prin artere spre celelalte organe și tensiunea arterială diastolică – presiunea vaselor sangvine în momentul în care se umple cu sânge venit din restul corpului.

La femeile incluse în studiu tensiunea arterială sistolică a sporit de la  $110 \pm 3,0$  până la  $122,5 \pm 1,88$  mm/Hg ( $p < 0,001$ ), iar tensiunea arterială diastolică – de la  $73,3 \pm 1,37$  până la  $85 \pm 1,36$  mm/Hg ( $p < 0,001$ ) (figura 2). De asemenea, s-a înregistrat o creștere a tensiunii dinamice medii de la  $91,6 \pm 1,3$  până la  $103,7 \pm 1,4$  mm/Hg ( $p < 0,001$ ).

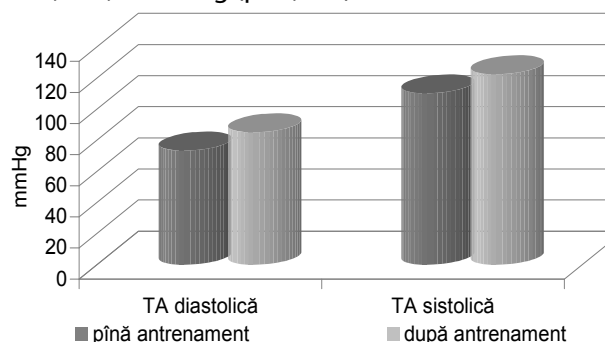


Figura 2. Tensiunea arterială sistolică și cea diastolică a persoanelor care practică sistematic exerciții fizice

**Volumul sistolic** este volumul de sânge eliberat de cord la fiecare sistolă, egal cu diferența dintre volumul diastolic și cel sistolic. Valoarea sa variază între 70 și 90 ml la cordul adult normal. În cazul antrenamentului persoanelor care practică sistematic exerciții fizice, volumul sistolic sporește după antrenament de la  $55,6 \pm 1,39$  ml până la  $62 \pm 1,36$  ml ( $p < 0,001$ ) (figura 3).

**Minut-volumul cardiac** reprezintă cantitatea de sânge pompată de inimă în timp de un minut. **Rezistența periferică a vaselor sangvine** (RPVS) reprezintă totalitatea factorilor care se opun curgerii sângelui prin vase. Observăm o creștere a minut-volumului cardiac de la  $5,5 \pm 1,5$  până la  $6,9 \pm 1,8$  l ( $p < 0,001$ ) și scăderea RPVS inițial  $1345,2 \pm 43,7$  până la  $1222,3 \pm 46,2$  ( $p < 0,001$ ).

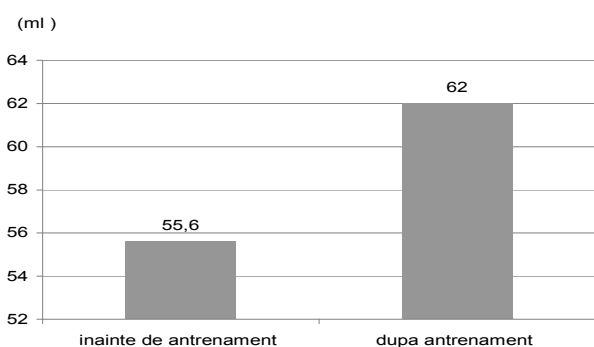


Figura 3. Volumul sistolic al persoanelor care practică sistematic exerciții fizice

În figurile 4 și 5 sunt prezentate valorile minut-volumului cardiac și ale rezistenței periferice a vaselor sangvine.

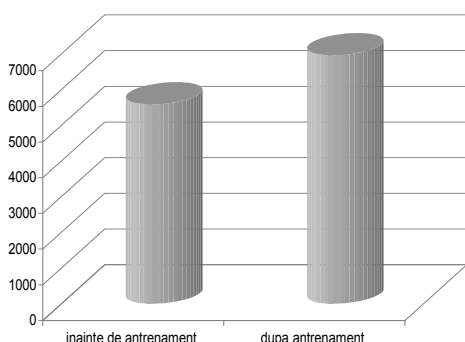


Figura 4. Valorile înregistrate ale minut-volumului cardiac

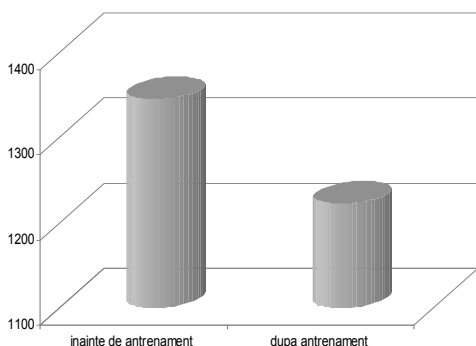


Figura 5. Rezistența periferică a vaselor sangvine

**Capacitatea vitală a plămânilor (CVP)** reprezintă cantitatea de aer expulzat din plămâni într-o expirație forțată după o inspirație profundă. Valorile variază între 3,5-5,01 în funcție de vârstă, înălțime, sex și grad de antrenament. În cercetarea actuală, sistemul respirator a manifestat modificări prin scăderea nesemnificativă a CVP de la la  $3,54 \pm 0,09$  până la  $3,11 \pm 0,09$  l ( $p > 0,05$ ). Scăderea capacității vitale după efort este dovada unei capacități funcționale insuficiente a mușchilor respiratori sau poate fi consecința instalării unei oboseli.

### Concluzii

1. Efortul fizic la care au fost supuse femeile este unul moderat, ceea ce are un efect benefic asupra stării de sănătate.

2. Practicarea exercițiilor fizice sistematice produce modificări funcționale în toate organele și sistemele, în special în sistemul circulator și cel respirator.

3. Antrenamentele persoanelor care practică shapingul se desfășoară cu respectarea regimului și cerințelor generale respective.

### Bibliografie

1. Cristea Elena. *Terapia prin mișcare*. București: Editura medicală, 1990.
2. Juhas I. *Specificity of sports training with women*. In: Physical culture, 2011, nr. 65 (Suppl. 1), p. 42-50.
3. Pate R.R., Durstine J.L. *Exercise physiology and its role in clinical sports medicine*. In: Southern Medical Journal, 2004, Sep., nr. 97(9), p. 881-885.
4. Shangold Mona M. *Women and exercise: physiology and sports medicine*. F.A. Davis, 1994, 300 p.
5. Иванова О. А. *Формула красоты*. Москва, 1990, 48 с.

Prezentat la 09.07.2013

Galina Tomaș, tel. 069170410

### TRATAMENTELE CU CITOSTATICE ȘI IRADIERILE ÎN TUMORILE CANCEROASE I

Emil ANTON<sup>1</sup>, Ioan PÂRVULESCU<sup>2</sup>,

<sup>1</sup> Catedra Obstetrică-Ginecologie,  
UMF Gr. T. Popa, Iași, România;

<sup>2</sup> Universitatea Ecologică Dimitrie Cantemir, Iași, România

### Summary

Three studies recently published in American magazines (*Financiarul*, January 9, 2013) have explained why chemotherapy and ionizing irradiation, conventional treatments for malignant tumors in general and cancer in particular, is usually a total failure in terms of removal consumptive final serious this disease is reported on *Foodmatters.tv*. Based on numerous assessments of how cancer cells multiply and metastasis, scientists have confirmed that cancerous tumors / and not only generate their own stem cells that contribute to the development of new tumors (new cells) after previous cells were removed (destroyed by chemotherapy and ionizing radiation).

Trei studii publicate recent în reviste de specialitate americane (v. ziarul *Financiarul*, 9 ianuarie, 2013) au explicat de ce chimioterapia și iradierile ionizante, tratamente convenționale în tumorile maligne și cancere, în mod special, reprezintă un eșec total în ceea ce privește tratarea eficientă a acestei boli consumptive grave, după cum se relatea și la *Foodmatters.TV* (USA). Bazându-se pe numeroase evaluări