

CZU: 612.172.2 : 613.7

IMPACTUL REGIMULUI DE ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ ASUPRA RITMURILOR BIOLOGICE

*Lidia COJOCARI, Aurelia CRIVOI**

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

**Universitatea de Stat din Moldova*

Procesul de adaptare la un anumit program de activitate este o reacție complexă, în evaluarea căreia un rol deosebit revine relațiilor de reglare și activitate funcțională dintre sisteme. Sistemul cardiovascular posedă o reactivitate sporită și printre primele se include în mecanismele de menținere a echilibrului biologic al organismului. Munca în orele de noapte denaturează stereotipul funcțional fiziologic, ducând la discordanța provizorie dintre comportarea organismului și asigurarea lui vegetativă.

Cuvintele-cheie: *ritm somn-veghe, ritm activitate-odihnă, activitate cardiacă, acrofază, amplitudine, mezor, ritmuri biologice.*

IMPACT OF ACTIVITY AND REST ON THE REGIME BIOLOGICAL RHYTHMS

The process of adapting to a program activity is a complex reaction in the evaluation of which play a particular role regulating relations between systems and functional activity. The cardiovascular system has an enhanced reactivity among the first to include the mechanisms for maintaining biological balance of the body. Working in night hours distort physiologically functional stereotype, leading to temporary discrepancy between his behavior and providing vegetative body.

Keywords: *sleep-wake rhythm, activity rhythm, cardiac activity, acrophasis, amplitude, mezor, biological rhythms.*

Prezentat la 22.03.2017

Publicat: iunie 2017