

# CAMPANIA NAȚIONALĂ A ÎNFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

*Nici o zi fără activitate fizică !*

**IULIE 2021**

Material adresat populației generale

## Ce este activitatea fizică ?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS): **Activitatea fizică** se referă la orice tip de mișcare. Modalitățile cele mai frecvente de a fi activ includ mersul pe jos, mersul pe bicicletă, activități în scaunul cu roțile, diferite tipuri de sporturi, recreerea și jocul activ și pot fi realizate la orice nivel de abilitate și pentru plăcerea tuturor.

## Forme de activitate fizică

**Activitatea fizică moderată** - necesită efort moderat și accelerează notabil ritmul cardiac.

**Exemple:** mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, implicare activă în jocuri și activități sportive cu copiii/ plimbatul animalelor domestice, activități în construcții (construire acoperișuri, zugrăveli, etc.), folosirea mopului, a aspiratorului sau greblarea în grădină, transportul/mutatul greutăților sub 20 kg.

**Activitatea fizică intensă** - necesită efort mare și produce accelerarea respirației și o creștere substanțială a frecvenței cardiace.

**Exemple:** alergat, urcatul rapid al unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot rapid, sporturi și jocuri de competiție (fotbal, volei, baschet, hochei etc.), săpat, tunderea ierbii cu un aparat manual, transportul/mutatul greutăților peste 20 kg.



## Care sunt beneficiile activității fizice regulate?

1. Îmbunătățește activitatea respiratorie
2. Îmbunătățește activitatea cardiacă
3. Îmbunătățește sănătatea oaselor
4. Îmbunătățește sănătatea mintală
5. Contribuie la prevenirea unor boli cronice
6. Ameliorează starea de sănătate a organismului



## Câtă mișcare fac europenii, respectiv românii ?

Persoanele insuficient active fizic au risc de deces crescut cu **20-30%** față de cei activi.

1 din 4 români practică activitate fizică moderată.



3 din 10 români merg pe jos între 30-60 de minute, în mod continuu, într-o zi obișnuită.



## Cât de multă activitate fizică este recomandat să faceți ? (Recomandări OMS)

### Copiii sub 5 ani

Peste 180 de minute/ zi de activitate fizică de orice intensitate, dintre care cel puțin 60 de minute să fie activități fizice de intensitate moderată până la viguroasă.

### Copiii între 5 – 17 ani

Peste 60 de minute/ zi de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă . Cel puțin de 3 ori pe săptămână – activitate fizică viguroasă.

### Adulții între 18-64 ani

Peste 20-40 de minute/ zi de activitate fizica de intensitate moderată sau 75-150 de minute de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

### Adulții peste 65 ani

20-40 de minute/ zi de activitate fizică de intensitate moderată sau 75-150 de minute de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

### Femeile însărcinate și postpartum, fără contraindicații

Peste 20 de minute/ zi de activitate fizică de intensitate moderată.

### Persoanele cu afecțiuni cronice

Peste 20-40 de minute/ zi de activitate fizica de intensitate moderată sau 75-150 de minute de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

### Copiii și adolescenții cu dizabilități

Peste 60 de minute/ zi de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă. Cel puțin de 3 ori pe săptămână – activitate fizică viguroasă.

### Adulții cu dizabilități

Peste 20-40 de minute/ zi de activitate fizica de intensitate moderată sau 75-150 de minute de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

## Mergeți pe jos? Beneficiile mersului pe jos sunt:

- Menține o greutate sănătoasă și scade grăsimea corporală
- Previne sau ameliorează diferite afecțiuni, inclusiv boli de inimă, accident vascular cerebral, hipertensiune arterială, cancer și diabet zaharat de tip 2
- Îmbunătățește starea sistemului cardiovascular
- Îmbunătățește sănătatea oaselor
- Îmbunătățește rezistența musculară
- Organismul devine plin de energie
- Îmbunătățește starea de spirit, funcțiile cognitive, memoria și somnul
- Îmbunătățește echilibrul și coordonarea
- Întărește sistemul imunitar
- Reduce stresul psihic

## Vreți să vă simțiți mai bine ?

- Adresați-vă cu încredere medicului de familie și asistenților comunitari înainte de a începe practicarea regulată a activității fizice, mai ales dacă aveți boli cronice. Stabiliți împreună obiective realiste, în funcție de starea de sănătate.
- Alcătuiți un program, astfel încât să practicați cât mai des o formă de activitate fizică ce vă face plăcere.
- Evitați practicarea sportului în mediul exterior dacă aerul este foarte poluat.
- Folosiți blog-ul personal pentru informarea prietenilor despre activitățile organizate în luna iulie în localitatea dvs. cu ocazia desfășurării campaniei naționale a informării despre efectele activității fizice.



### Bibliografie:

- 1.OMS , [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)
2. Institutul Național de Statistică, Starea de sănătate a populației din România, 2021, <https://insse.ro/cms/ro/content/starea-de-s%C4%83n%C4%83tate-popula%C8%9Biei-din-rom%C3%A2nia-1>
- 3.MAYO Clinic, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261>