

CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Iulie 2022

Prin mișcare, o
sănătate mai bună!

Pentru persoane adulte cu boli cronice și dizabilități



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STARII DE SAHATATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP

ACTIVITATEA FIZICĂ

TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ

Activitatea fizică definește orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie.

Activitatea fizică se referă la **toate formele de mișcare**, exerciții fizice sau sportive, activități recreaționale active, deplasarea spre o anumită destinație, activitățile casnice, muncile agricole sau activitatea fizică la locul de muncă.

Comportamentul sedentar (sedentarismul) este asociat unui consum scăzut de energie, așa cum se întâmplă atunci când persoana petrece timp îndelungat așezat sau culcat.

Activitatea fizică moderată

necesită efort moderat, accelerează bătăile inimii; persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice.

Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri active și jocuri active cu copiii, plimbătul animalelor domestice, munca în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutăți sub 20 kg

Activitatea fizică intensă/viguroasă

necesită efort mare, accelerează frecvența respirației și bătăile inimii; persoana trebuie să facă o pauză de respirație după ce spune câteva cuvinte.

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înnot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), munci agricole (săpat, cosit), căratul unor greutăți peste 20 kg

Întărire musculară

Forță

Flexibilitate

Echilibru

implică niște conțracții ale grupurilor musculare mari.

îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.

exemplu: mers pe jos, jogging, mers pe bicicletă, înnot, mers în scaunul cu rotile, dans.

exemplu: căratul cumpărăturilor, îndepărțarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

îmbunătățesc ușurința de mișcare a unei articulații.

exemplu: tai chi, qigong, yoga, întinderea statică.

îmbunătățesc capacitatea de a rezista căderilor în timpul mersului, statului în picioare sau așezat.

exemplu: stat într-un picior, mers pe vârfuri sau călcâie, mers în echilibru.

Orice persoană poate practica activități fizice adecvate stării sale de sănătate, fără a avea nevoie de aptitudini deosebite sau condiții speciale de practicare.

ACTIVITATEA FIZICĂ REGULATĂ ARE EFECTE BINE DOCUMENTATE ȘTIINȚIFIC DE PREVENIRE ȘI TRATAMENT ÎN CAZUL A 25 DE BOLI, ÎNTRE CARE:



Moduri simple de a fi activ



Exerciții fizice

Mers pe jos

Mers cu bicicleta

Plimbătul animalelor de companie

Curățirea locuinței

Grădinărit

RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII PENTRU PERSOANELE CU BOLI CRONICE ȘI DIZABILITĂȚI

Cel puțin 150-300 minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână
SAU

- **Săptămânal** o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă
SAU

Cel puțin 75-150 minute de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână



În cel puțin 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

ȘI

În cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată

Crește zilnic
durata
activității fizice!

Întărește-ți
progresiv forța
musculară!



Beneficii ale activității fizice regulate

- Scade riscul de mortalitate de toate cauzele
- Scade frecvența unor tipuri de cancer (cancer de vezică urinară, sân, colon, endometru, esofag, stomac, rinichi)
- Scade frecvența hipertensiunii arteriale
- Scade riscul căderilor
- Scade declinul cognitiv
- Scade frecvența stărilor de anxietate și depresie
- Scade frecvența insomniilor
- Scade riscul de obezitate
- Scade frecvența diabetului zaharat de tip 2

Persoanele cu boli cronice și dizabilități se pot adresa medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul activităților fizice recomandate.