



Forme de activitate fizică (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.
- Cu toate acestea, estimările globale actuale arată că pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelurile de inactivitate cresc și pot ajunge până la 70%, din cauza schimbării mijloacelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei la muncă și pentru recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.





Forme de activitate fizică (OMS)

- **Activitate fizică moderată** - necesită efort moderat și accelerează notabil ritmul cardiac.
- Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, vânatoare (cu arc sau pușcă) și recoltare tradiționale, 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.
- **Activitate 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), săpat, tunderea ierbii cu un aparat manual, transportul/mutatul greutăților peste 20 kg.

