

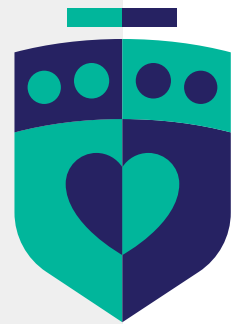


Institutul
Național de
Sănătate Publică



Beneficiile activității fizice la adulți

Acest material *gratuit* este destinat adulților între 18-64 ani



Beneficiile activității fizice la adulți

Bine te-am găsit !

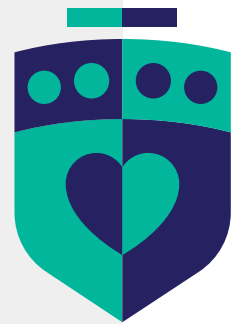
Vrei să te simți mai în formă, să ai mai multă energie și chiar să ai o calitate mai bună a vieții tale?

Cu toții știm că activitățile fizice îmbunătățesc circulația și întăresc inima, dar unii dintre noi au nevoie de mai multă motivație!

Iată câteva **MOTIVE** pentru care să începi să practici activități fizice:

- ❖ Îți vei îmbunătăți aspectul fizic
- ❖ Vei scăpa de kilogramele în plus
- ❖ Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie
- ❖ Vei avea o stare de sănătate mai bună
- ❖ Vei avea mai multă încredere în tine





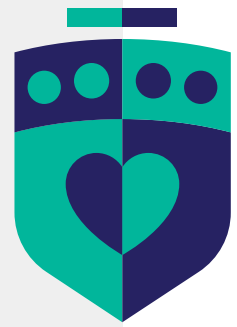
Beneficiile activității fizice la adulți

Unele dintre cele mai importante

BENEFICIILE ale practicării activităților fizice regulate:

- ✓ Scad riscul de mortalitate prematură
- ✓ Scad frecvența unor tipuri de cancere
- ✓ Scad frecvența hipertensiunii arteriale
- ✓ Scad riscul căderilor
- ✓ Scad declinul cognitiv prin îmbunătățirea memoriei, atenției, capacității de învățare
- ✓ Scad frecvența anxietății și depresiei
- ✓ Scad frecvența insomniilor
- ✓ Scad riscul de obezitate
- ✓ Scad frecvența diabetului zaharat de tip 2





Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Ce recomandă **ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII** pentru ADULȚII între 18-64 ANI:

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

SAU

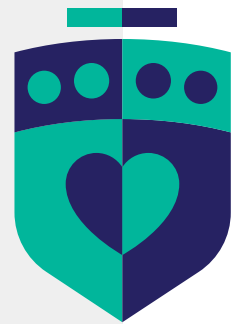
Cel puțin 75-150 minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă pe săptămână

SAU

Săptămânal, o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă



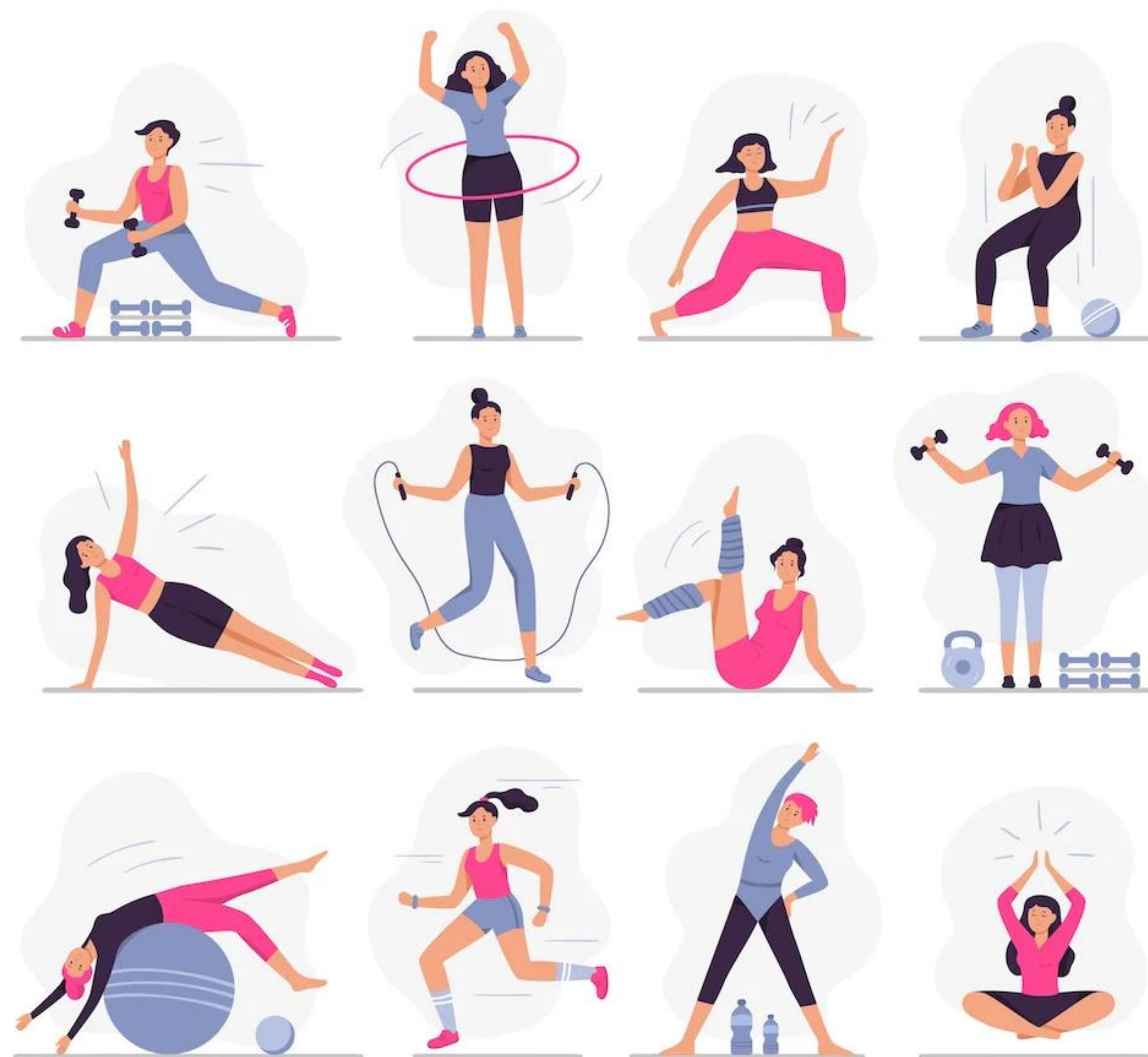
În cel puțin 2 zile pe săptămână, activați de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

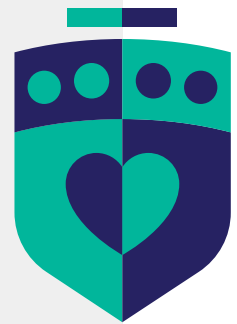


Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă **activitate fizică AEROBĂ** ?

- Implică niște contracții dinamice ale grupelor musculare mari.
- Nevoia de energie este acoperită în principal de procesele (aerobe) de consum de oxigen.
- Intensitatea poate fi de la ușoară la viguroasă.





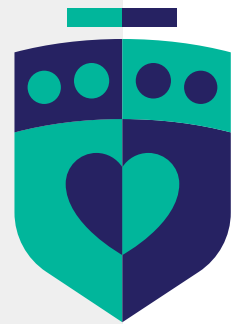
Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă **activitate fizică MODERATĂ** ?

- Crește numărul bătăilor inimii;
- Poți vorbi, dar nu poți cânta în timpul activității fizice.

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





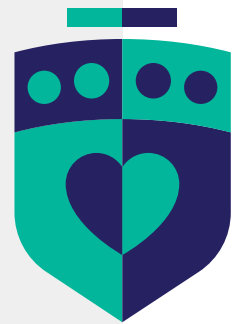
Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă **activitate fizică VIGUROASĂ** ?

- ❖ Crește frecvența respirațiilor și a bătăilor inimii;
- ❖ Trebuie să faci pauză de respirație după ce rostești câteva cuvinte.

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





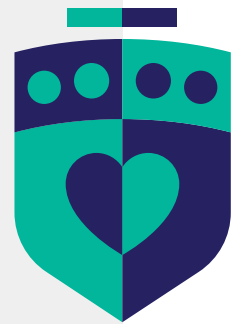
Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă activitate fizică de **ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ** ?

- îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.

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



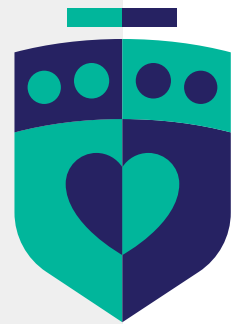


Practică activități fizice după consultarea medicului curant !

Există **factori/afecțiuni** care necesită consult medical specializat și recomandarea practicării activităților fizice adecvate condiției medicale:

- Prezența bolilor cardiovasculare severe sau a altor boli cronice
- Efectuarea activităților fizice viguroase, fără adaptare la nivelul de intensitate
- Creșterea marcată a tensiunii arteriale sau prezența mai multor factori de risc cardiovasculari



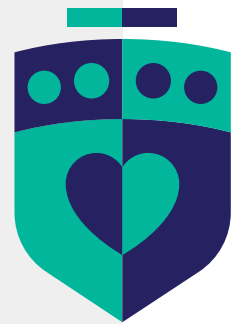


Tipuri de activități fizice recomandate la locul de muncă

Fii activ la locul de muncă !

- Deplasează-te pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă,
- Coboară cu 1-2 stații de autobuz înainte de destinație,
- Folosește scările în locul liftului,
- Fă plimbări scurte în ritm alert în timpul pauzelor,
- la pauze scurte de stretching (întinderea mușchilor) la birou.

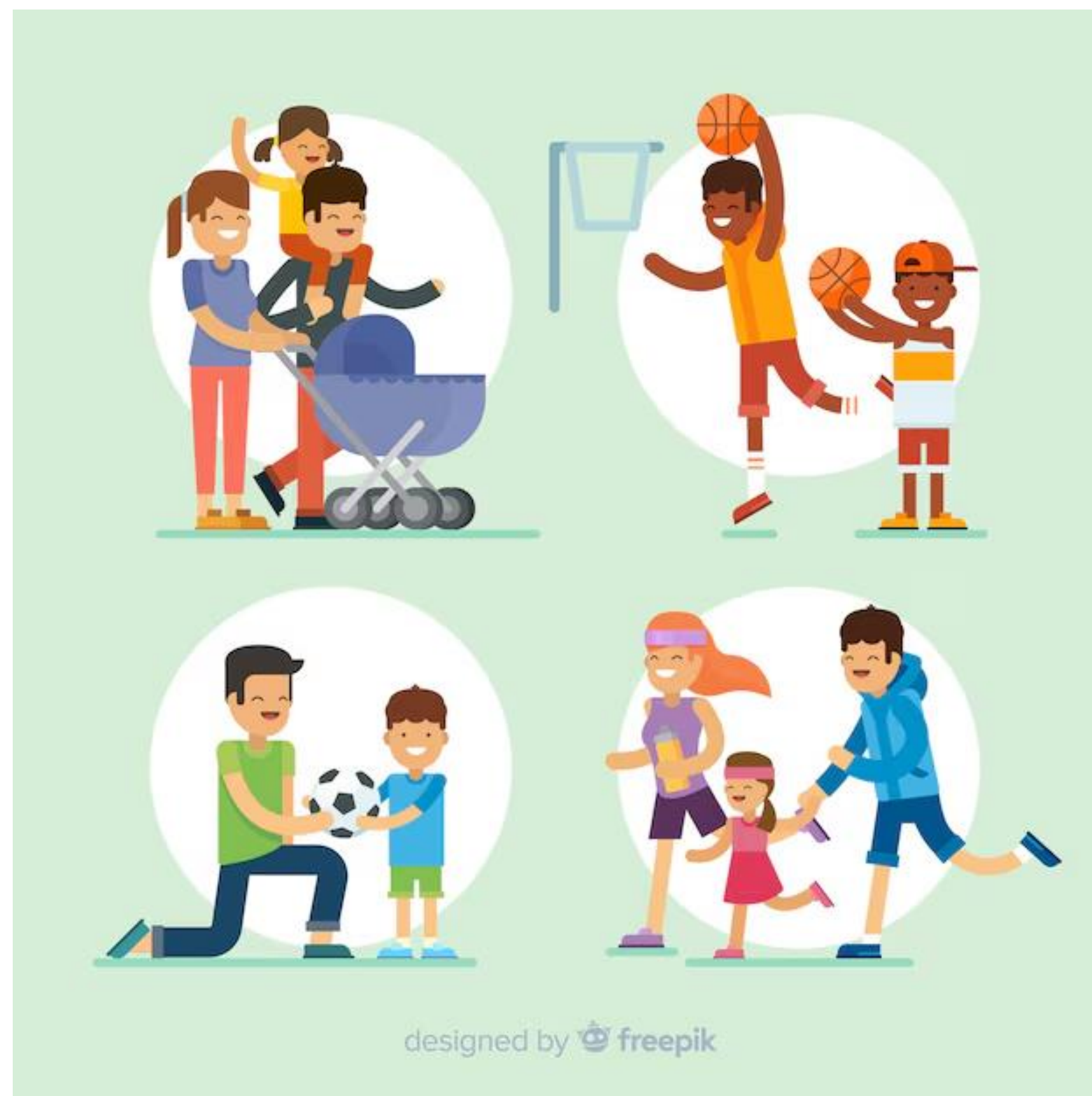


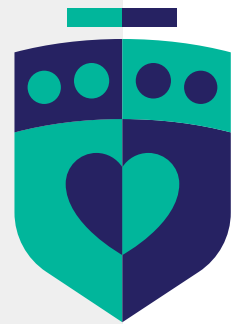


Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Fii activ împreună cu prietenii și familia!

- Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi .
- Implică prietenii și/sau familia în practicarea activităților fizice.

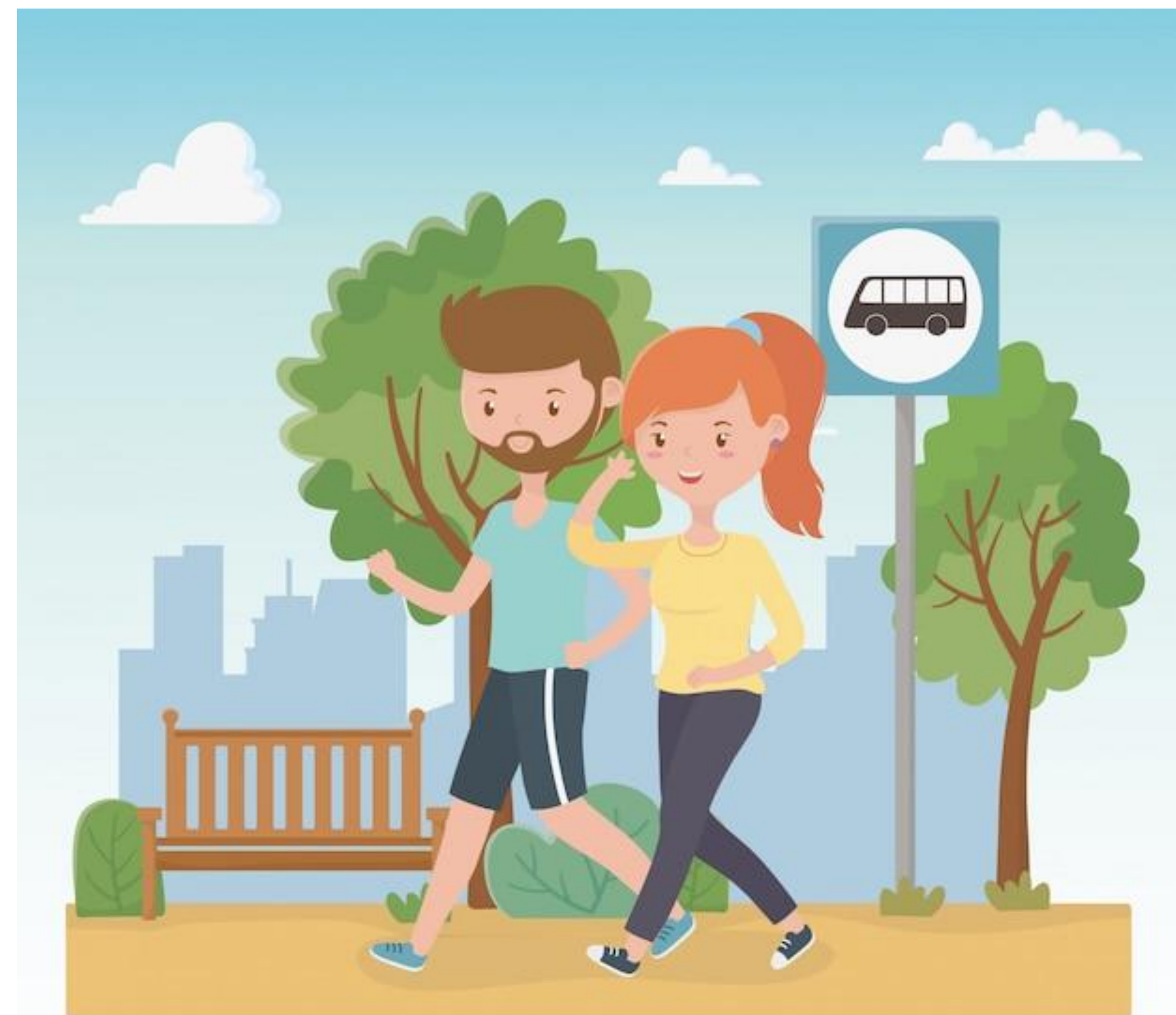




Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Începe acum!

- Alege activități fizice care îți fac plăcere și stabilește țeluri realiste.
- Integrează activitățile fizice în viața cotidiană.
- Începe cu activități mai ușoare , de ex. plimbări de 10 minute în 2-3 zile pe săptămână, apoi după câteva săptămâni, crești durata la 15 minute, în ritm mai alert.





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România

Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619

Fax: +4 0213 123 426

E-mail: directie.generala@insp.gov.ro