

# PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

-septembrie 2024-

## ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE



Acest pliant se adresează adulților cu vârsta între 18-64 de ani



Ministerul  
Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

DSP Județul

# MESAJE CHEIE

## 1. Fii activ în fiecare zi !

- Mergi pe jos sau cu bicicleta la și de la serviciu.
- Coboară din mijloacele de transport în comun înainte de a ajunge la destinație.
- Folosește scările în locul liftului.
- Lucrează fizic în gospodărie.
- Organizează pauze active la serviciu - exerciții de stretching în birou, plimbări, activități fizice de grup, concursuri sportive, de dans etc.

## 2. Practică în mod regulat activități fizice !

- Activitate fizică MODERATĂ cel puțin 30 de minute pe zi: plimbări, grădinărit, activități casnice, urcat scări etc., chiar și în sesiuni de 10-15 minute.
- Activitate fizică INTENSĂ cel puțin 3 ori pe săptămână: înot, ciclism, alergare, sporturi cu mingea.
- Activități fizice de FORȚĂ 2-3 zile pe săptămână: exerciții cu greutate, cu banda elastică, la aparate, flotări, abdomene etc.

## 3. Fii activ împreună cu prietenii și familia!

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

## 4. 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.

## 5. Întreabă medicul!

- Întreabă medicul despre activitățile fizice recomandate în diferite afecțiuni cronice!
- Activitățile fizice de orice intensitate oferă beneficii pentru sănătate.

## Motive pentru practicarea activităților 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**



## 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**

*Practică activități fizice după consultarea medicului curant !*

## Efecte pozitive ale activităților fizice (OMS):

- ↓ Scad riscul de mortalitate
- ↓ 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



# RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂȚĂII PENTRU ADULȚII CU VÂRSTA 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** activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată



Activitate fizică AEROBĂ : contracții	dinamice ale grupurilor musculare mari.
Activitate fizică MODERATĂ – crește numărul bătăilor inimii; persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice.	<i>Exemple:</i> mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor domestice, munca în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutăți sub 20 kg
Activitate fizică VIGUROASĂ – crește numărul respirațiilor și al bătăilor inimii; persoana trebuie să facă o pauză de respirație după ce spune câteva cuvinte.	<i>Exemple:</i> 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.
Activitate fizică de ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ-îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.	<i>Exemple:</i> căratul cumpărăturilor, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

## 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

