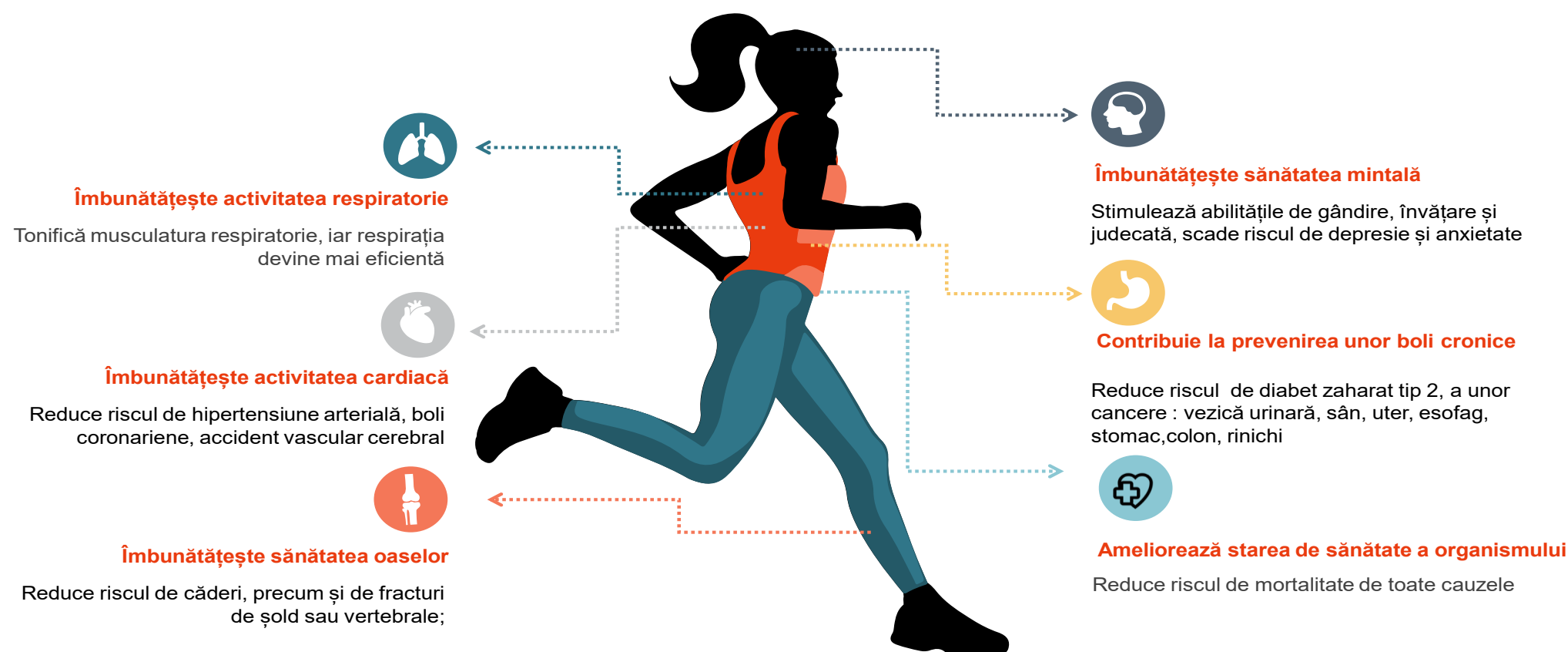


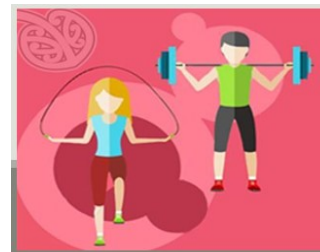
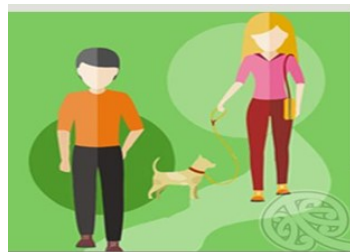
CAMPANIA "Nici o zi fără activitate fizică !"

IULIE
2021

Beneficiile activității fizice

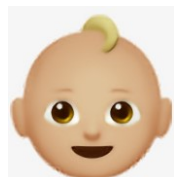


Activitate fizică MODERATĂ - mers în ritm rapid, dans, grădinarit, activități casnice, implicare activă în activități sportive cu copiii/plimbatul animalelor domestice, transportul/ mutatul greutăților sub 20 kg.



Activitate fizică INTENSĂ - alergat, urcatul rapid al unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot rapid, sporturi și jocuri de competiție (fotbal, volei, baschet, hochei), săpat, transportul/ mutatul greutăților peste 20 kg.

Recomandări OMS (2020):



Copii 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.



Copii 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.



Adulți între 18-64 ani

Peste 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.



Adulți 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.



Femei însărcinate și postpartum, fără contraindicații

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



Persoane cu afecțiuni cronice

Peste 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.



Copii și adolescenți 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.



Adulți cu dizabilități

Peste 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.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



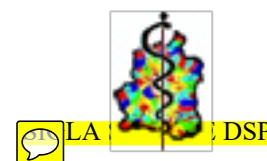
INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



Material destinat populației generale.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită