

EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

- √ Îmbunătățește funcțiile musculare și cardiorespiratorii
- √ Îmbunătățește sănătatea osoasă
- √ reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral
- √ reduce riscul de diabet zaharat
- √ reduce riscul diverselor tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon)
- √ reduce riscul de depresie și al apariției dementei
- √ reduce riscul de osteoporoză
- √ este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutății.



Recomandări OMS privind activitatea fizică

- ▶ Copiii și adolescenții cu vârsta între **5 și 17 ani** ar trebui să efectueze cel puțin **60 minute/zile activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.**
- ▶ Adulții cu vârsta între **18 și 64 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zile activitate fizică de intensitate moderată, de 5 ori pe săptămână sau 15 minute/zi de activitate fizică de intensitate viguroasă,** sau o combinație între cele două.
- ▶ Adulții cu vârsta **peste 65 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zile activitate fizică de intensitate moderată, de 5 ori pe săptămână sau 15 minute/zi de activitate fizică de intensitate viguroasă** sau o combinație între cele două.

SEDENTARISMUL ȘI COVID-19



În perioada pandemiei COVID-19 restricțiile specifice au contribuit la creșterea frecvenței comportamentului sedentar. Este foarte important în această perioadă ca oamenii de toate vârstele să fie cât mai activi.



IMPORTANT în perioada pandemiei COVID – 19

- √ Păstrați întotdeauna cel puțin 2 metri între dvs. și ceilalți
- √ Vizitați parcul sau traseele de activitate fizică dimineața devreme sau spre sfârșitul zilei
- √ Pentru a mări distanțarea fizică, luați în considerare vizitarea unor trasee sau parcuri mai puțin aglomerate
- √ Efectuați plimbarea pe jos sau cu bicicleta, joggingul, drumeția pe un singur traseu
- √ Evitați să vă adunați în grupuri
- √ Urmați întotdeauna instrucțiunile privind igiena personală
- √ Dacă prezentați simptome, nu vizitați parcul sau traseele de activitate fizică



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII
Str. Dr. Janine, nr. 1-3, București, email: cnepps@igp.ro



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU