CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Iulie 2022

Pentru persoane adulte cu boli cronice și dizabilități

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

ACTIVITATEA FIZICĂ

TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ

Activitateafizicădefinește oriceformă de mișcare a corpuluiprodusă de mușchiischeletici, cu consum de energie.

Activitateafizicăse referă la **toateformele de mișcare**, exercițiifizicesau sportive, activitățirecreaționale active, deplasareaspre o anumitădestinație, activitățilecasnice, muncile agricolesauactivitateafizicăla locul de muncă.

Comportamentulsedentar(sedentarismul)este asociatunuiconsumscăzut de energie, așa cum se întâmplăatuncicândpersoanapetrecetimpîndelungatașezatsauculcat.

Activitateafizicămoderată
necesităefortmoderat,accelerează bătăileinimii; persoanapoatevorbi, dar nu poatecântaîntimpulactivitățiifizice.
Exemple: mersînritm rapid, dans, grădinărit, activitățicasnice, jocuriactive șijocuriactive cu copiii, plimbatulanimalelordomestice, muncaînconstrucții, curățirealocuinței, căratulunorgreutăți sub 20 kg

Activitateafizicăintensă/viguroasă
necesităefort mare, accelerează frecvențarespirației și bătăileinimii; persoanatrebuiesăfacă o pauză de respirațiedupăcespunecâtevacuvinte.
Exemple: alergat, urcatulunui deal, ciclismînritm rapid, aerobic, înot, practicareasporturilor (volei, fotbal etc.), munciagricole (săpat, cosit), căratulunorgreutățipeste 20 kg

Întărire musculară

Forță

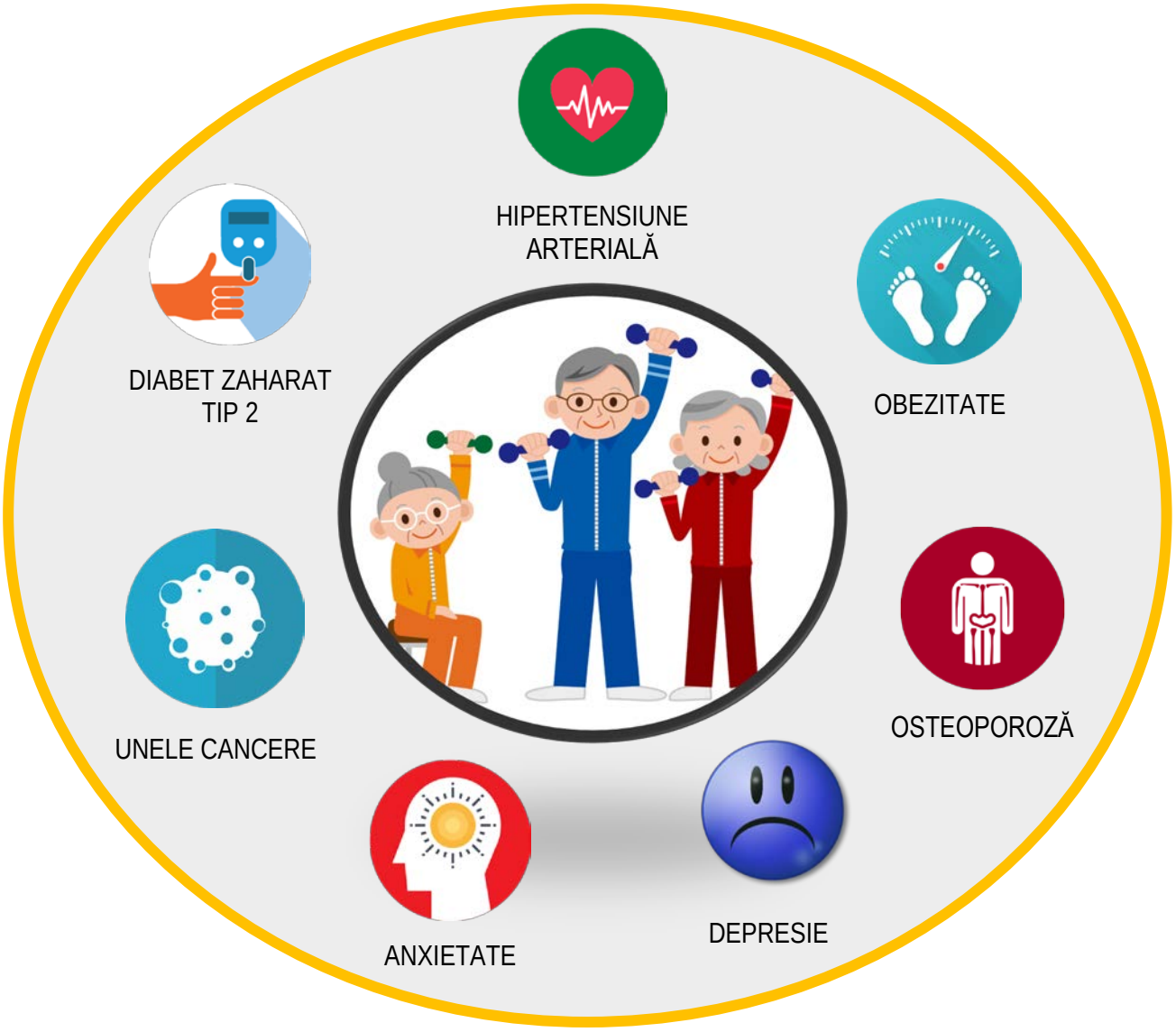
Flexibilitate

Echilibru

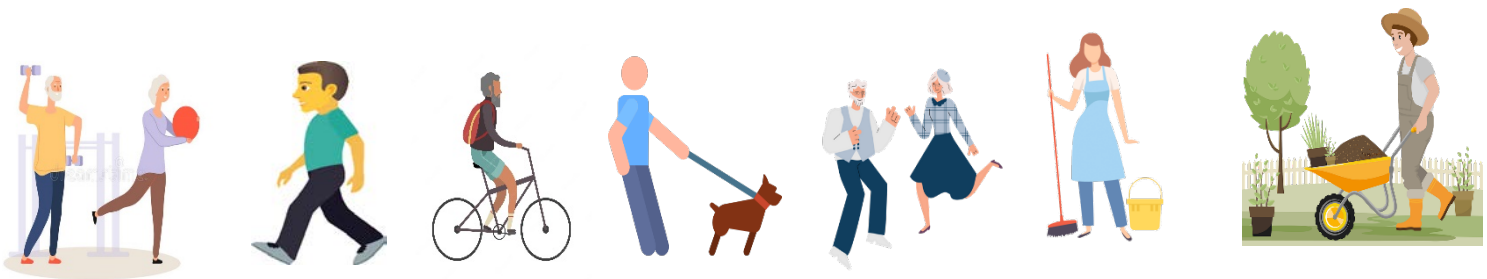
Activitateafizicăaerobă	Activitatea de rezistență/întăriremusculară	Exercițiile de flexibilitate	Exercițiile de menținere a echilibrului
implică niște contracții ale grupurilor musculare mari.	îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.	îmbunătățesc ușurința de mișcare aunei articulații.	îmbunătățesc capacitatea de a rezista căderilor în timpul mersului, statului în picioare sau așezat.
exemple: mers pe jos, jogging, mers pe bicicletă, înot, mers în scaunul cu rotile, dans.	exemple:căratul cumpărăturilor, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.	exemple: tai chi, qigong, yoga, întinderea statică.	exemple: stat într-un picior, mers pe vârfurisaucălcâie, mers în echilibru.

Oricepersoanăpoatepracticaactivitățifiziceadecvatestării sale de sănătate, fără a aveanevoie de aptitudinideosebitesaucondițiispeciale de practicare.

ACTIVITATEA FIZICĂ REGULATĂ ARE EFECTE BINE DOCUMENTATE ȘTIINȚIFIC DE PREVENIRE ȘI TRATAMENT ÎN CAZUL A 25 DE BOLI, ÎNTRE CARE:



Moduri simple de a fi activ



Exerciții fiziceMers pejosMers PlimbatulDansCurățirea cubicicletaanimalelor decompanie

Grădinărit locuinței

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL SUBPROGRAMULUI DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE AL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII - PENTRU DISTRIBUȚIE GRATUITĂ

RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII PENTRU PERSOANELE CU BOLI CRONICE ȘI DIZABILITĂȚI

Celputin 150-300 minutede activitatefizicăaerobă de intensitatemoderatăpesăptămână

SAU

- Săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă

SAU

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

+

În cel puțin 2 zile pe săptămânăactivități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

ȘI

În cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată

Primiipașispre un programregulat de activitatefizică

- Redu progresiv timpul petrecut stând așezat pe scaun!
- Lucrează în grădină!
- Joacă-te cu copiii sau nepoții!
- Stai în picioare când lucrezi!
- Urcă pe scări în loc să folosești liftul!
- Coboară din autobuz cu o stație mai înainte de destinație!
- Deplasează-te cu bicicleta în locul mașinii!

Crește zilnic durata **activității fizice!**

Întărește-ți progresiv forța musculară!

Beneficii ale activitățiifizice regulate

- Scade riscul de mortalitate de toate cauzele
- Scade **frecvența** unor tipuri de cancere (cancer de **vezică urinară, sân, colon, endometru, esofag, stomac**, rinichi)
- Scade **frecvența** hipertensiunii arteriale
- **Scade riscul căderilor**
- Scade declinul cognitiv
- **Scade frecvența stărilor de anxietate și depresie**
- **Scade frecvența insomniilor**
- Scade riscul de obezitate
- Scade **frecvența** diabetului zaharat de tip 2

Persoanele cu bolicroniceșidizabilități se pot adresamedicului de familiesaumediculuispecialist pentru a primiinformațiidespretipulactivităților fizicerecomandate.