CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2022

Prin mișcare, o sănătate mai bună!

25% adulți
80% adolescenți
la nivel global au un nivel insuficient **de activitate fizică**

51% din români
35% din europeni
nu practică niciodată nici **o formă de activitate fizică**

25 de boli
pentru care activitatea **fizică are efecte bine** documentate de prevenire **și** tratament

20-30%risc de deces
mai mare la persoanele care au un nivel redus de activitate **fizică**

80,4 miliardeeuro/an
costul **inactivității** fizice cauzate 4 boli netransmisibile majore **și tulburărilor** psihice asociate acestora

7 Moduri simple de a fi activ

Exerciții fizice sau sport

Mers pe jos

Mers cu bicicleta

Plimbatulanimalelor animalelor de companie

Dans

Curățirea locuinței

Grădinărit

4 Mesaje importante **pentru sănătatea ta**

Pentru orice **problemă de sănătate, există activități** fizice care pot contribui la **îmbunătățire** astării tale de sănătate fizice **și** psihice.

Adresează-te medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul **activităților** fizice recomandate pentru starea ta de sănătate!

Integrează activitățile fizice recomandate pentru boala de care suferi în programul tău zilnic!

Pentru a vă bucura **împreună de o sănătate mai bună, ajută și** alte persoane care suferă de aceeași boală să adopte un stil de viață mai activ!

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății despre efectuarea activității fizice pentru adulții și vârstnicii cu boli cronice și dizabilități

Pentru persoanele care nu au contraindicații

Celpuțin **150**-300 minute de activitate **fizică aerobă** de intensitate **moderată** pe **săptămână**
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 săptămână activități 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 putin moderată**

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
DSP TELEORMAN

Material realizat în cadrulsubprogramuluide evaluareşipromovare a sănătăţiişieducaţiepentrusănătate al MinisteruluiSănătății - pentrudistribuțiegratuită