

CAMPANIA PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

“Zilnic un pas în plus pentru sănătate!”

SEPTEMBRIE
2024

Activitatea fizică în EUROPA



38% dintre adulții (cu vârsta între 18-64 ani) practică exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)



45% dintre adulți NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

14% dintre adulți practică alte activități fizice în afara sportului în mod regulat (mers cu bicicleta, dans, grădinărit).(1)



60% dintre **bărbații** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)



64% dintre **femeile** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

54% dintre adulți practică activitate fizică pentru îmbunătățirea stării de sănătate.(1)

10 000

de decese premature (persoane între 30-70 ani) pot fi prevenite anual prin activitate fizică.(2)

Activitatea fizică în ROMÂNIA



20% desfășoară exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)



57% dintre elevi/studenti NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

13% petrec cel puțin 8 ore și 31 minute șezând (la birou, vizitând prieteni, învățând, privind la TV) (1)

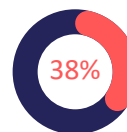


73% dintre adolescenții **băieți** sunt inactivi fizic.(3)



87% dintre **femeile** între 15-24 ani sunt inactive fizic.(3)

26% practică activitate fizică pentru relaxare.(1)



38% NU practică sport regulat din lipsă de timp.(1)



74 miliarde de dolari anual sunt costuri directe pentru îngrijiri medicale atribuibile bolilor cronice netransmisibile și sănătății mintale asociate cu inactivitatea fizică.(3)



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

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

Bibliografie

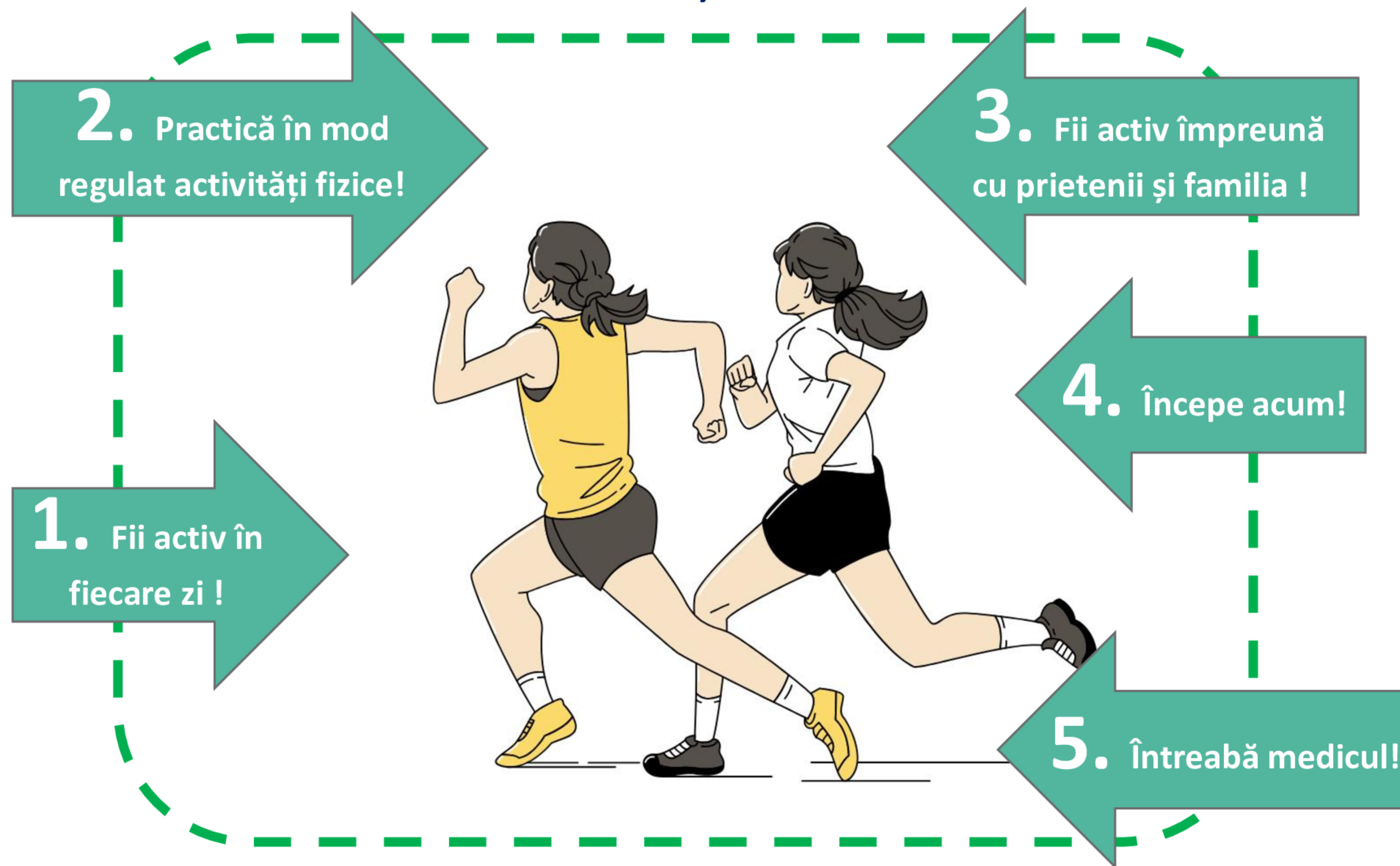
- <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- <https://www.oecd.org/publications/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe-500a9601-en.htm>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

septembrie 2024

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE

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



1. Fii activ în fiecare zi !	Mergi pe jos sau cu bicicleta la și de la serviciu.
2. Practică în mod regulat activități fizice	Desfășoară activități fizice cel puțin 30 de minute pe zi.
3. Fii activ împreună cu prietenii și familia!	Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi.
4. Începe acum!	Alege activități fizice pe care le poți integra în viața cotidiană.
5. Întreabă medicul!	Întreabă medicul despre activitățile fizice recomandate în afecțiuni cronice!

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



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Direcția de Sănătate Publică Alba

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



Direcția de Sănătate
Publică Alba



Beneficiile activității fizice la adulți

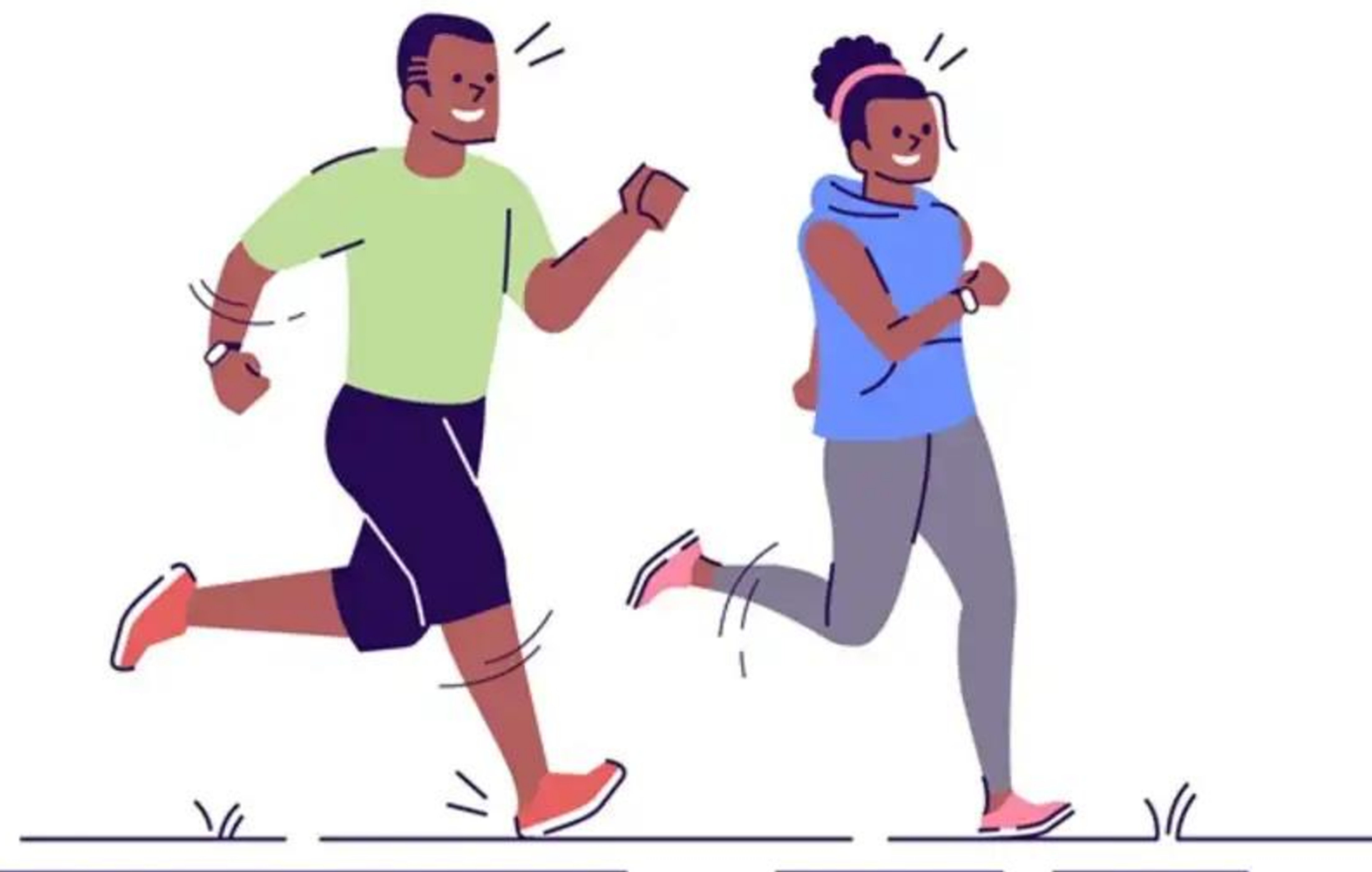
Bine te-am găsit !

Vrei să te simți mai în formă, să ai mai multă energie și chiar să ai o calitate mai bună a vieții tale?

Cu toții știm că activitățile fizice îmbunătățesc circulația și întăresc inima, dar unii dintre noi au nevoie de mai multă motivație!

Iată câteva **MOTIVE** pentru care să începi să practici activități 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





Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Ce recomandă **ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII** pentru **ADULȚII** 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, activați de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

septembrie 2024

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE

Recomandări OMS pentru copii și adolescenți între 5 și 17 ani:
cel puțin 60 MINUTE PE ZI activitate fizică aerobă de intensitate cel puțin moderată

+

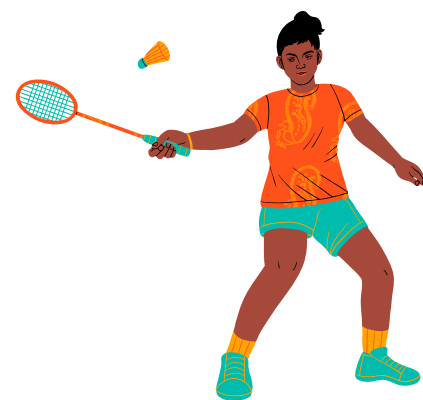
în cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Activitate fizică aerobă: contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de intensitate ușoară, moderată sau intensă.

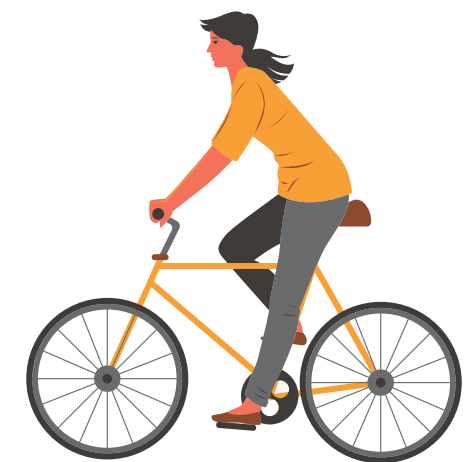
Activitate fizică moderată: îți bate inima mai repede dar poți vorbi sau cânta.



mers pe jos la școală în ritm rapid



badminton



mers cu bicicleta



skateboard



role



plimbat câinele în ritm rapid

Activitate fizică intensă: crește frecvența respirațiilor, vorbești greu în timpul ei.



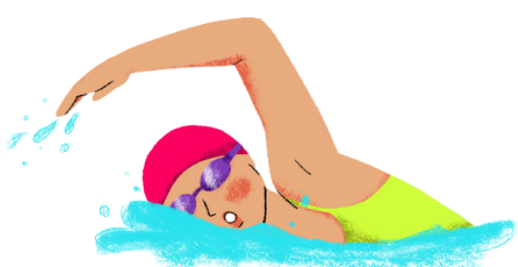
alergat



fotbal



baschet



înot



dans



arte marțiale

Redu timpul petrecut în fața ecranelor (telefon, computer, laptop, tv).

Alege activități fizice care îți aduc bucurie și pe care poți să le integrezi în programul tău zilnic.

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



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

DSP Județul



Beneficiile activității fizice la copii

Practică activități fizice în mod regulat !





Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

**Redu timpul petrecut în fața ecranelor
(telefon, computer, laptop, tv) !**



**Petrece mai mult timp în aer
liber, cu prietenii !**





Exemple de activități fizice la copii

plimbări pe distanțe scurte



pescuit



Dacă nu ai fost activ fizic până acum,
începe cu activități *ușoare* și
exersează în ritmul tău.



plimbări cu câinele



dans lent



activități casnice

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**

