

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

DSP ARAD

MESAJE CHEIE

1. Fii activ în fiecare zi !

- Mergi pe jos sau cu bicicleta la și de la serviciu.
- Coboară din mijloacele de transport în comun înainte de a ajunge la destinație.
- Folosește scările în locul liftului.
- Lucrează fizic în gospodărie.
- Organizează pauze active la serviciu - exerciții de stretching în birou, plimbări, activități fizice de grup, concursuri sportive, de dans etc.

2. Practică în mod regulat activități fizice !

- Activitate fizică MODERATĂ cel puțin 30 de minute pe zi: plimbări, grădinărit, activități casnice, urcat scări etc., chiar și în sesiuni de 10-15 minute.
- Activitate fizică INTENSĂ cel puțin 3 ori pe săptămână: înot, ciclism, alergare, sporturi cu mingea.
- Activități fizice de FORȚĂ 2-3 zile pe săptămână: exerciții cu greutate, cu banda elastică, la aparate, flotări, abdomene etc.

3. Fii activ împreună cu prietenii și familia!

- Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi .
- Implică prietenii și/sau familia în practicarea activităților fizice.

4. Începe acum!

- Alege activități fizice care îți fac plăcere și stabilește țeluri realiste.
- Integrează activitățile fizice în viața cotidiană.
- Începe cu activități mai ușoare , de ex. plimbări de 10 minute în 2-3 zile pe săptămână, apoi după câteva săptămâni crești durata la 15 minute, în ritm mai alert.

5. Întreabă medicul!

- Întreabă medicul despre activitățile fizice recomandate în diferite afecțiuni cronice!
- Activitățile fizice de orice intensitate oferă beneficii pentru sănătate.

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**

RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂȚĂȚII PENTRU ADULȚII CU VÂRSTA 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 activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată



Activitate fizică AEROBĂ : contracții	dinamice ale grupurilor musculare mari.
Activitate fizică MODERATĂ – crește numărul bătăilor inimii; persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice.	<i>Exemple:</i> mers în ritm rapid, dans, grădinarit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor domestice, munca în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutăți sub 20 kg
Activitate fizică VIGUROASĂ – crește numărul respirațiilor și al bătăilor inimii; persoana trebuie să facă o pauză de respirație după ce spune câteva cuvinte.	<i>Exemple:</i> alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), munci agricole (săpat, cosit), căratul unor greutăți peste 20 kg.
Activitate fizică de ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ-îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.	<i>Exemple:</i> căratul cumpărăturilor, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scării, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Fii activ la locul de muncă !

- Deplasează-te pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă,
- Coboară cu 1-2 stații de autobuz înainte de destinație
- Folosește scările în locul liftului,
- Fă plimbări scurte în ritm alert în timpul pauzelor,
- la pauze scurte de stretching (întinderea mușchilor) la birou





Institutul
Național de
Sănătate Publică

Beneficiile activității fizice la copii

Acest material *gratuit* este destinat copiilor între 14-17 ani

DSP ARAD



Beneficiile activității fizice la copii

Bine te-am găsit !

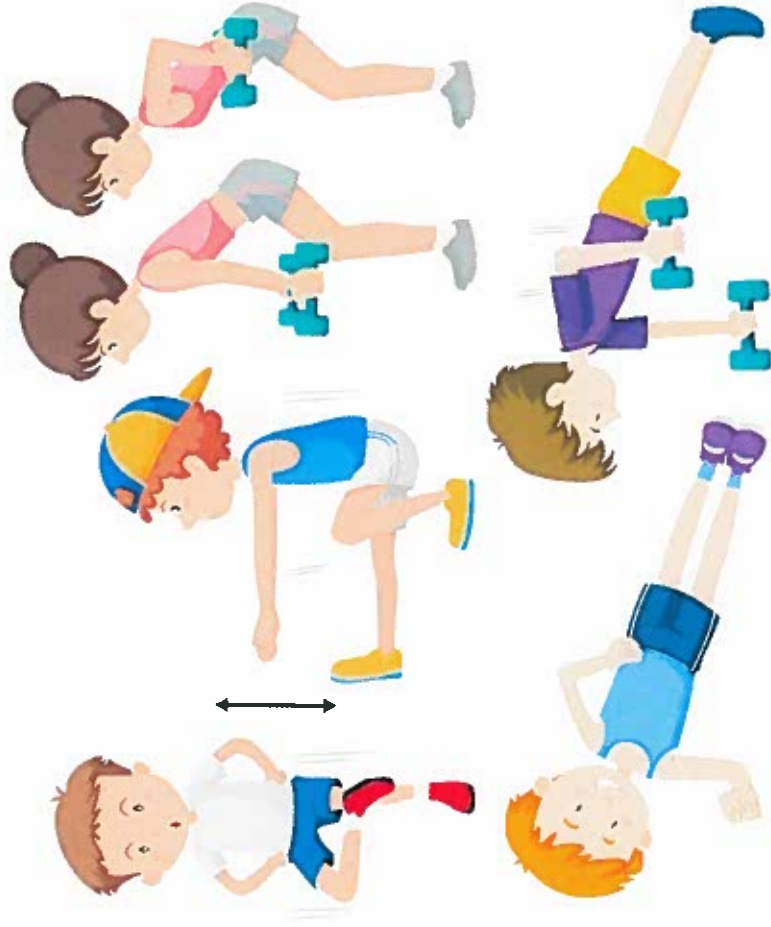
- ❖ Vrei să te simți mai în formă?
- ❖ Vrei să ai note mai bune la școală?
- ❖ Vrei să ai mai multă energie ca să faci sport?
- ❖ Vrei să scapi de kilogramele în plus?
- ❖ Vrei să dormi mai bine?
- ❖ Vrei să ai mai multă încredere în tine?





Beneficiile activității fizice la copii

Practică activități fizice în mod regulat !

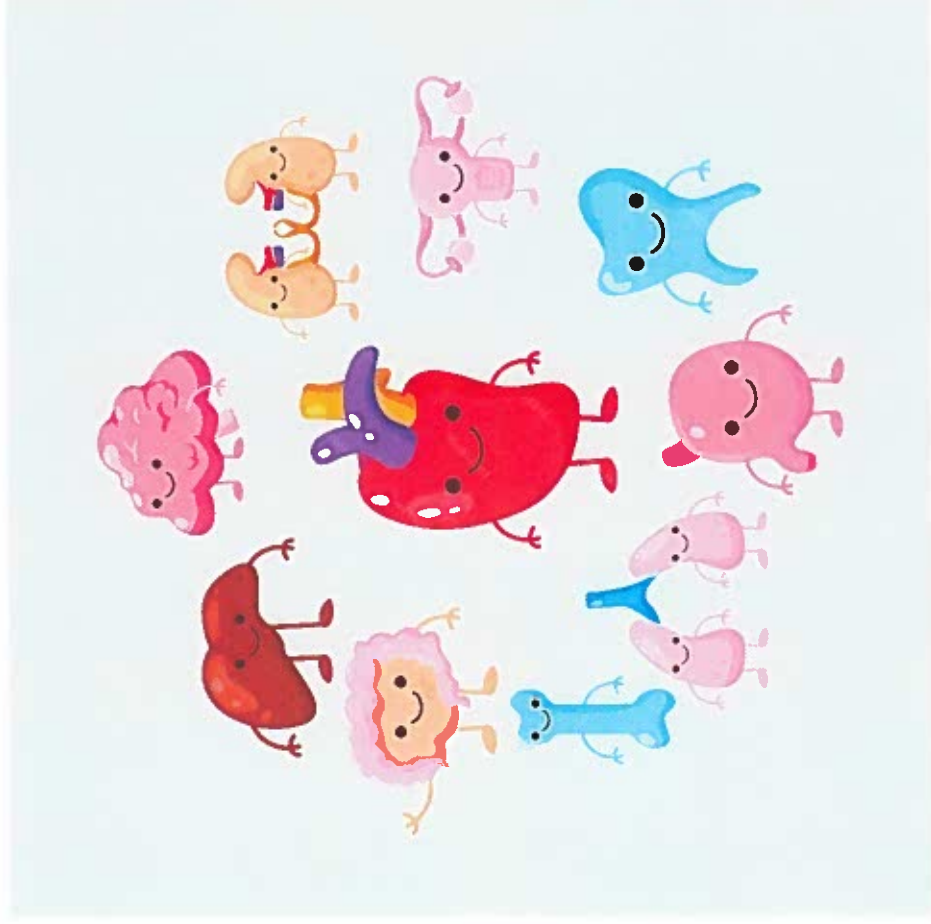




Beneficiile activității fizice la copii

Activitățile fizice îți îmbunătățesc:

- ✓ **Forma fizică**
- ✓ **Forța musculară**
- ✓ **Sănătatea oaselor**
- ✓ **Aspectul tenului**
- ✓ **Performanțele școlare**
- ✓ **Memoria, concentrarea**
- ✓ **Calitatea somnului**
- ✓ **Imunitatea organismului**
- ✓ **Încrederea în propria persoană**
- ✓ **Sociabilitatea**





Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății pentru categoria voastră de vârstă în ceea ce privește activitățile fizice sunt:



Cel puțin 60 MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă



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



Tipuri de activități fizice fizice la copii

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



Tipuri de activități fizice la copii

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



alergat



fotbal



baschet



înot



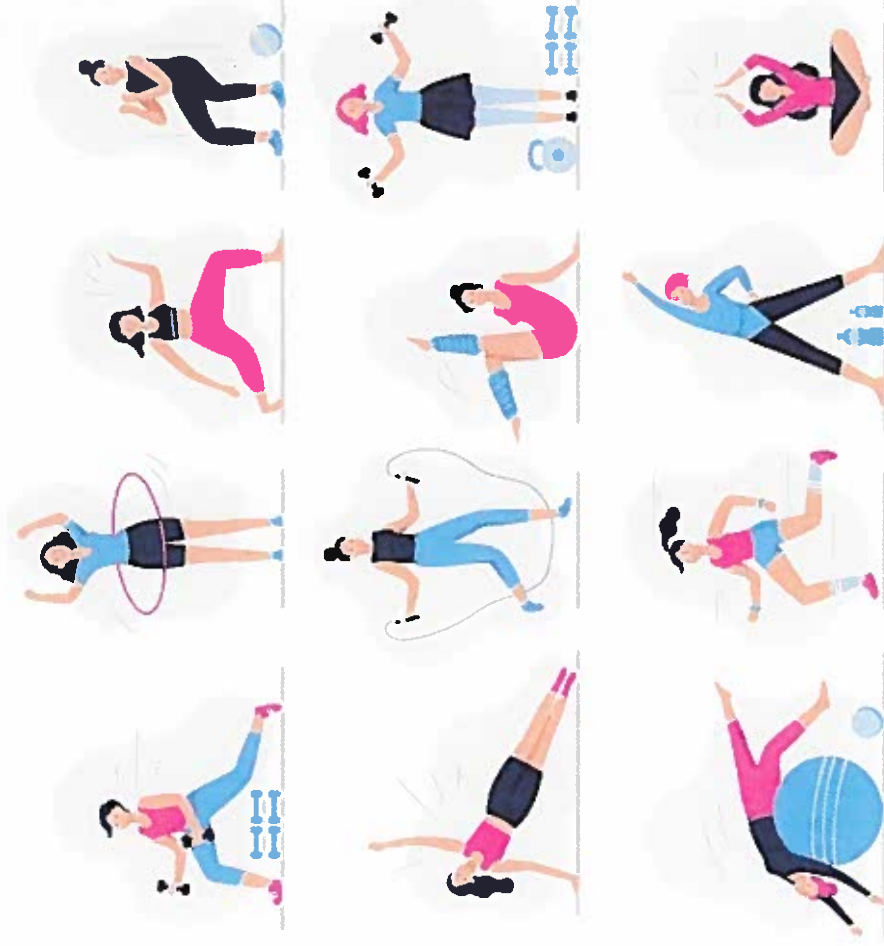
dans



arte marțiale



Tipuri de activități fizice la copii



Activitate fizică ce întărește mușchii și oasele

- cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

-îmbunătățește forța musculară,
rezistența și masa musculară.

**Exemple: căratul cumpărăturilor,
urcarea scărilor,
utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.**





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



pescuit



plimbări pe distanțe scurte



dans lent

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



activități casnice

plimbări cu câinele



Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

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





Institutul
Național de
Sănătate Publică

Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievi, nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie_generala@insp.gov.ro

insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Beneficiile activității fizice la adulți

Acest material *gratuit* este destinat adulților între 18-64 ani



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





Beneficiile activității fizice la adulți

Unele dintre cele mai importante

BENEFICIILE ale **practicării activităților fizice regulate:**

- ✓ Scad riscul de mortalitate prematură
- ✓ Scad frecvența unor tipuri de cancer
- ✓ 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





Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Ce recomandă **ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂȚII** 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, activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată



Tipuri de activități fizice la adulți



Ce înseamnă **activitate fizică AEROBĂ** ?

- Implică niște contracții dinamice ale grupelor musculare mari.
- Nevoia de energie este acoperită în principal de procesele (aerobe) de consum de oxigen.
- Intensitatea poate fi de la ușoară la viguroasă.



Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă activitate fizică MODERATĂ ?

- Crește numărul bătăilor inimii;
- Poți vorbi, dar nu poți cânta în timpul activității fizice.

Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor domestice, munca în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutăți sub 20 kg





Tipuri de activități fizice la adulți

Ce înseamnă activitate fizică VIGUROASĂ ?

- ❖ Crește frecvența respirațiilor și a bătăilor inimii;
- ❖ Trebuie să faci pauză de respirație după ce rostești câteva cuvinte.

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), munci agricole (săpat, cosit), căratul unor greutateți peste 20 kg.





Practică activități fizice după consultarea medicului curant !

Există **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





Tipuri de activități fizice recomandate la locul de muncă

Fii activ la locul de muncă !

- **Deplasează-te pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă,**
- **Coboară cu 1-2 stații de autobuz înainte de destinație,**
- **Folosește scările în locul liftului,**
- **Fă plimbări scurte în ritm alert în timpul pauzelor,**
- **la pauze scurte de stretching (întinderea mușchilor) la birou.**





Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Fii activ împreună cu prietenii și familia!

- Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi .
- Implică prietenii și/sau familia în practicarea activităților fizice.





Recomandări pentru practicarea activității fizice la adulți

Începe acum!

- **Alege activități fizice care îți fac plăcere și stabilește țeluri realiste.**
- **Integrează activitățile fizice în viața cotidiană.**
- **Începe cu activități mai ușoare , de ex. plimbări de 10 minute în 2-3 zile pe săptămână, apoi după câteva săptămâni, crești durata la 15 minute, în ritm mai alert.**





Institutul
Național de
Sănătate Publică

Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

insp.gov.ro