

CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Iulie 2022



Pentru persoane adulte cu boli cronice și dizabilități

ACTIVITATEA FIZICĂ

TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ

Activitatea fizică definește orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie.

Activitatea fizică se referă la **toate formele de mișcare**, exerciții fizice sau sportive, activități recreaționale active, deplasarea spre o anumită destinație, activitățile casnice, muncile agricole sau activitatea fizică la locul de muncă.

Comportamentul sedentar (sedentarismul) este asociat unui consum scăzut de energie, așa cum se întâmplă atunci când persoana petrece timp îndelungat așezat sau culcat.

Activitatea fizică moderată

necesită efort moderat, accelerează bătăile inimii; persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice.

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

Activitatea fizică intensă/viguroasă

necesită efort mare, accelerează frecvența respirației și bătăile inimii; persoana trebuie să facă o pauză de respirație după ce spune câteva cuvinte.

Exemple: 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



Întărire musculară



Forță



Flexibilitate



Echilibru

Activitatea fizică aerobă

implică niște contracții ale grupurilor musculare mari.

exemple: mers pe jos, jogging, mers pe bicicletă, înot, mers în scaunul cu rotile, dans.

Activitatea de rezistență/întărire musculară

îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.

exemple: căratul cumpărăturilor, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scârilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Exercițiile de flexibilitate

îmbunătățesc ușurința de mișcare a unei articulații.

exemple: tai chi, qigong, yoga, întinderea statică.

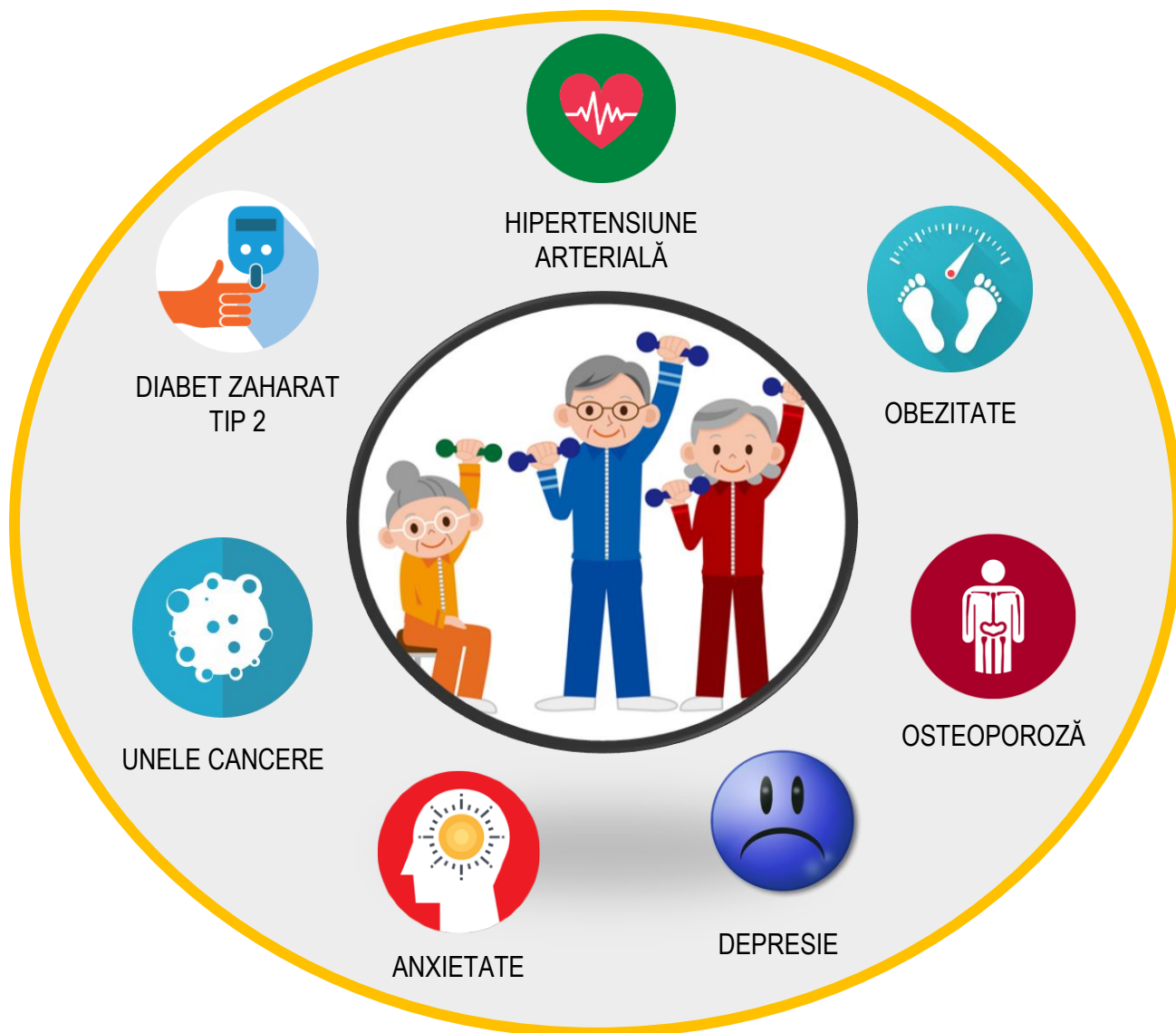
Exercițiile de menținere a echilibrului

îmbunătățesc capacitatea de a rezista căderilor în timpul mersului, statului în picioare sau așezat.

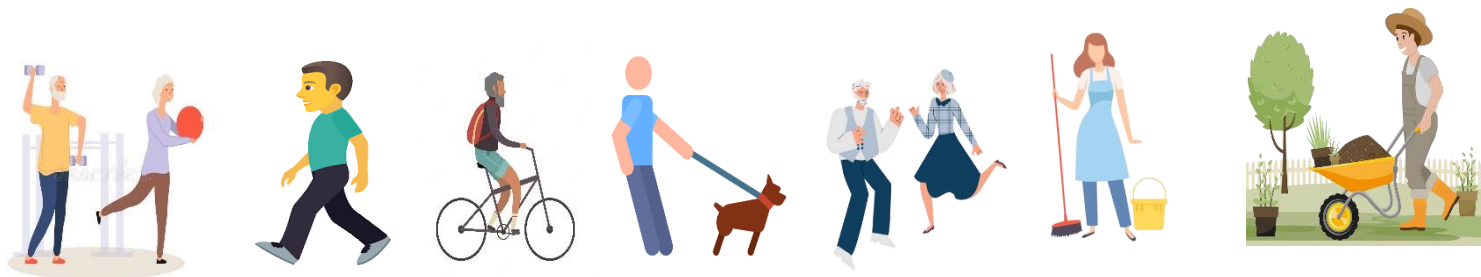
exemple: stat într-un picior, mers pe vârfuri sau călcâie, mers în echilibru.

Orice persoană poate practica activități fizice adecvate stării sale de sănătate, fără a avea nevoie de

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 fizice

Mers pe jos

Mers
cu bicicleta

Plimbatul
animalelor
de companie

Dans

Curățirea
locuinței

Grădinărit

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

Cel puțin 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 puțin moderată



Primii pași spre un program regulat de activitate fizică

- 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 activității fizice regulate

- Scade riscul de mortalitate de toate cauzele
- Scade frecvența unor tipuri de cancer (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

Personalele cu boli cronice și dizabilități se pot adresa medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul activităților fizice recomandate.