

# FII ACTIV !

septembrie 2020

## EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

- ✓ îmbunătățește funcțiile musculare și cardiorespiratorii
- ✓ îmbunătățește sănătatea osoasă
- ✓ reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral
- ✓ reduce riscul de diabet zaharat
- ✓ reduce riscul diverselor tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon)
- ✓ reduce riscul de depresie și al apariției demenței
- ✓ reduce riscul de osteoporoză
- ✓ este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutateii.



### Recomandări OMS privind activitatea fizică

- ▶ Copiii și adolescenții cu vârsta între **5 și 17 ani** ar trebui să efectueze cel puțin **60 minute/zi** de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.
- ▶ Adulții cu vârsta între **18 și 64 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viguroasă, sau o combinație între cele două.
- ▶ Adulții cu vârsta **peste 65 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viuroasă sau o combinație între cele două.

### SEDENTARISMUL ȘI COVID-19

În perioada pandemiei COVID-19 restricțiile specifice au contribuit la creșterea frecvenței comportamentului sedentar. Este foarte important în această perioadă ca oamenii de toate vârstele să fie cât mai activi.



### IMPORTANT în perioada pandemiei COVID – 19

- ✓ Păstrați întotdeauna cel puțin 2 metri între dvs. și ceilalți
- ✓ Vizitați parcul sau traseele de activitate fizică dimineața devreme sau spre sfârșitul zilei
- ✓ Pentru a mări distanțarea fizică, luați în considerare vizitarea unor trasee sau parcuri mai puțin aglomerate
- ✓ Efectuați plimbarea pe jos sau cu bicicleta, joggingul, drumeția pe un singur traseu
- ✓ Evitați să vă adunați în grupuri
- ✓ Urmați întotdeauna instrucțiunile privind igiena personală
- ✓ Dacă prezentați simptome, nu vizitați parcul sau traseele de activitate fizică