

1 din 2 europeni face exerciții fizice sau sunt antrenați în jocuri sportive și doar 1 din 4 români practică activitate fizică moderată.

5 pași pentru creșterea activității fizice

1. **Evaluati împreună cu pacientul nivelul său de activitate fizică.**

2. **Identificați comorbiditățile pacientului. Stabiliți împreună cu el modificările stilului lui de viață. Subliniați beneficiile activității fizice.**

3. **Găsiți cel mai bun mod de comunicare cu pacientul. Efectuați interviu motivațional centrat pe pacient.**

4. **Identificați modalitățile de creștere a activității fizice. Stabiliți împreună obiectivele.**

5. **Identificați barierele în implementarea programului de activitate fizică. Stabiliți împreună data următoarei vizite de evaluare.**



9 din 10 profesioniști din sănătate susțin **practicarea activității fizice în supraponderalitate/obezitate.**

(Sursa: sondaj INSP 2021)



9 din 10 profesioniști din sănătate recomandă **educarea copiilor pentru activitate fizică.**

(Sursa: sondaj INSP 2021)

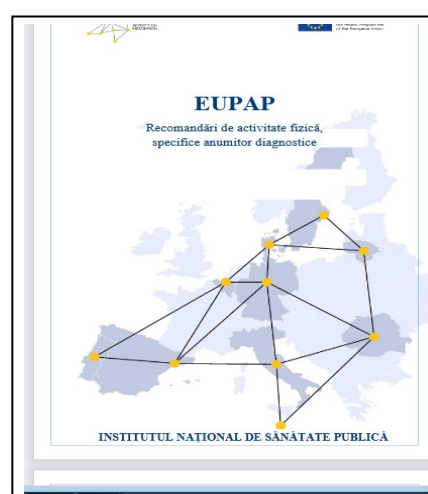
INSTRUMENTE ADIȚIONALE PENTRU GESTIONAREA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚII FIZICE



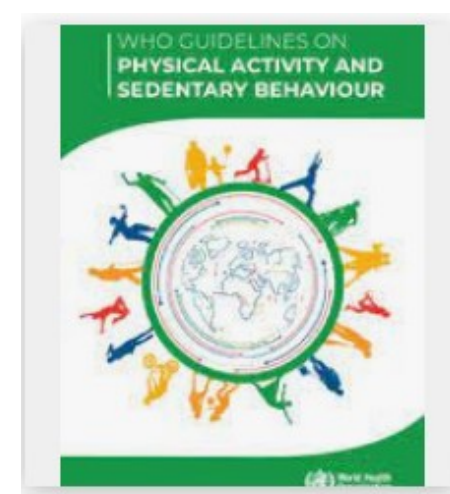
<https://insp.gov.ro/sites/1/rezultate>



<https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEen%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf>



<https://insp.gov.ro/sites/cneps/wp-content/uploads/2020/09/Recomand%C4%83ri-de-activitate-fizic%C4%83.pdf>



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU

Material destinat profesioniștilor din sănătate.