



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI  
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



# CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Iulie 2022  
INFORMARE

# ACTIVITATEA FIZICĂ.

## Definiții și forme 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, deplasarea spre o anumită destinație sau mișcările realizate în cursul activității casnice sau la locul de muncă. Cele mai răspândite moduri de a fi activ fizic sunt:

- mersul pe jos, cu bicicleta sau cu rolele
- practicarea sporturilor
- activitățile recreaționale active (dans, grădinărit, plimbatul animalelor de companie, yoga, tai chi etc.)
- activitățile gospodărești (curățirea locuinței, căratul greutăților ca parte a activităților casnice etc.).

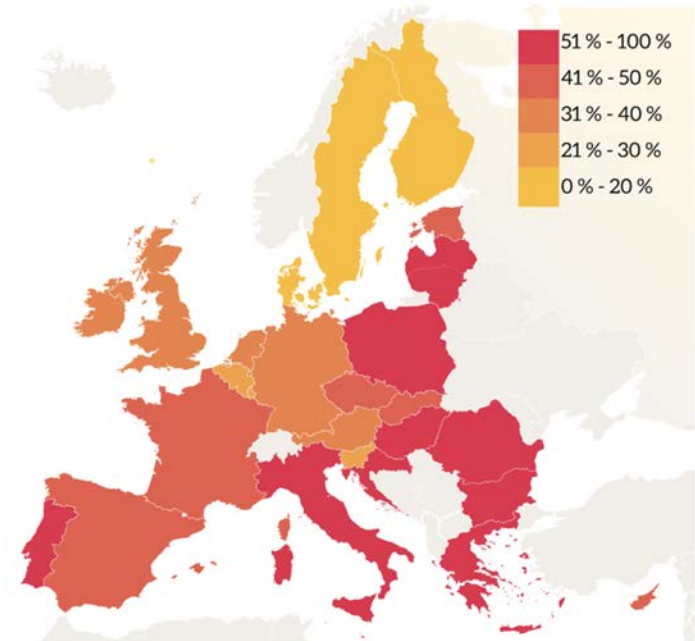
**Comportamentul sedentar (sedentarismul)** este asociat unui consum scăzut de energie, așa cum se întâmplă atunci când persoana petrece timp îndelungat șezând sau culcat.

**Orice persoană poate practica activități fizice adecvate stării sale de sănătate, fără a avea nevoie de aptitudini deosebite sau condiții speciale de practicare.**

## Activitatea fizică în UE

- **cea mai înaltă pondere a persoanelor active fizic** - în țările nordice: Finlanda (69%), Suedia (67%), Danemarca (63%)
- **cea mai înaltă pondere a persoanelor inactive fizic** - în sudul și estul Europei: românii, maghiarii, bulgarii, grecii, italienii, croații, portughezii
- **bărbații** - mai activi fizic decât femeile
- **înaintarea în vârstă** - se asociază cu scăderea interesului pentru activități fizice
- **nivelul scăzut de educație și dificultățile de ordin material** - se asociază cu nivele reduse ale implicării în sport sau alte forme activitate fizică

Figure 1 – Map of physical inactivity in the EU

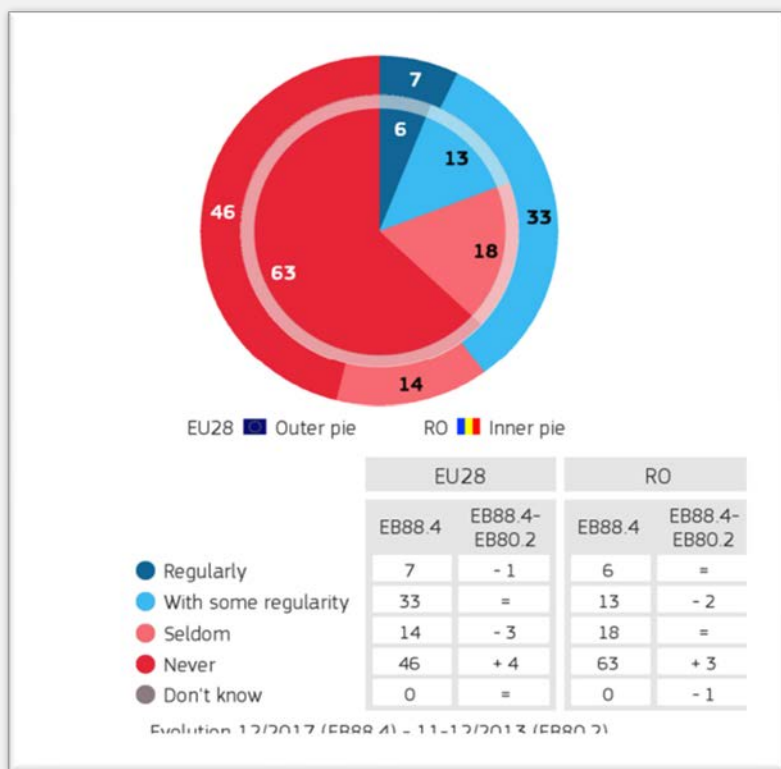


Data source: [Sport and physical activity](#), Special Eurobarometer 472, TNS opinion & social, 2018.

# Nivelul de activitate fizică. Evaluare comparativă România versus UE

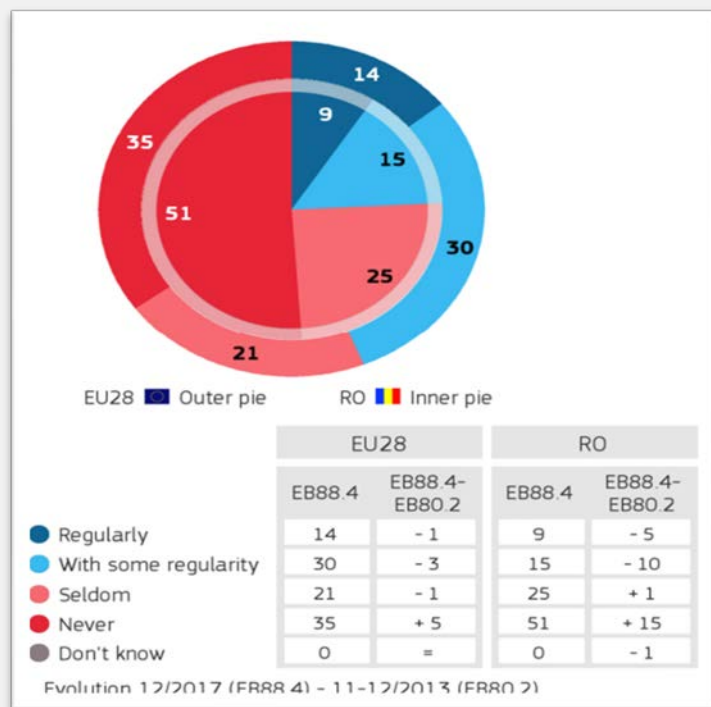
(cercul interior – date pentru România, cercul exterior – date pentru UE)

## Frecvența practicării exercițiilor fizice sau sportului



- **regulat (minim 5 ori pe săptămână)** – 6% români versus 7% UE
- **cu oarecare regularitate** - 13% români versus 33% europeni
- **din când în când (rar)** – 18% români versus 14% UE
- **niciodată** - 63% dintre români versus 46% UE
- **românii s-au implicat mult mai puțin în exerciții fizice viguroase (58% versus 69%) sau moderate (47% versus 63%) față de media europenilor**
- **în intervalul 2013-2017, ponderea românilor care nu practică exerciții fizice sau sport a crescut cu trei procente (63% versus 60%)**

## Frecvența practicării altor forme de activități fizice (mers cu bicicleta, dans, grădinărit etc.)



- **regulat (minim 5 ori pe săptămână) – 9% români versus 14% UE**
- **cu oarecare regularitate - 15% români versus 30% europeni**
- **din când în când (rar) – 25% români versus 21% UE**
- **niciodată - 51% dintre români versus 35% UE**
- **frecvența mersului pe jos cel puțin 10 minute în cel puțin 4 zile pe săptămână - similară (62% români versus 61% UE)**
- **nu s-au deplasat pe jos cel puțin 10 minute în nicio zi în decursul unei săptămâni - 21% români versus 15% UE**

## Categoriile de diagnostice pentru care activitatea fizică are efecte bine documentate de prevenire și tratament

Dependența de alcool	Hipertensiunea arterială
Tulburări de anxietate	Dislipidemiile
Astm bronșic	Sindromul metabolic
Fibrilație atrială permanentă	Migrena
Durerile cronice de spate și cervicale	Osteoartrita
Anumite tipuri de cancer (de exemplu cancer de sân, colon, endometru)	Osteoporoza
Boală pulmonară obstructivă cronică	Excesul de greutate și obezitatea
Boală coronariană	Boala Parkinson
Demența	Boala arterială periferică
Depresia	Artrita reumatoidă
Diabetul zaharat tip I	Accidentul vascular cerebral
Diabetul zahart tip II	Lupusul eritematos sistemic
Insuficiența cardiacă cronică	

## Beneficiile activității fizice la adulți și vârstnici



scade riscul de mortalitate de toate cauzele

scade frecvența unor tipuri de cancere (vezică urinară, sân, colon, endometru, esofag, stomac și 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

## Activitate 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, grădinărit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor de companie, activități în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutateți sub 20 kg



## Activitate fizică intensă/viguroasă:

- necesită efort mare
- produce accelerarea respirației și a bătăilor 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 rapid, sporturi și jocuri de competiție (fotbal, volei, baschet, hochei etc.), săpat, căratul unor greutateți peste 20 kg

Tipuri de activitate fizică recomandate pacienților cu boli cronice și dizabilități



## Activitate fizică aerobă:

- implică niște contracții dinamice ale grupurilor musculare mari
- exemple: mers pe jos, jogging, mers pe bicicletă, înot, mers în scaunul cu roțile, dans

## Activitate de întărire musculară:

- îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară
- exemple: căratul cumpărăturilor mai grele, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice

## Exerciții de flexibilitate:

- îmbunătățesc ușurința de mișcare a unei articulații
- exemple: tai chi, qigong, yoga, întinderea statică

## Exerciții de menținere a echilibrului:

- îmbunătățesc capacitatea de a rezista căderilor în timpul mersului, statului în picioare sau așezat
- exemple: statul într-un picior, mersul pe vârfuri sau călcâie, mersul în echilibru

## Pentru persoanele care nu au contraindicații, se recomandă:

cel puțin 150-300 minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână

**SAU**

cel puțin 75-150 minute de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână

**SAU**

o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă pe săptămână

**+**

activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată în cel puțin 2 zile pe săptămână

**ȘI**

exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate în cel puțin moderată cel puțin 3 zile pe săptămână

Recomandări ale Organizației Mondiale a Sănătății privind activitatea fizică pentru persoanele cu boli cronice (hipertensiune arterială, diabet zaharat, cancer, HIV) și dizabilități

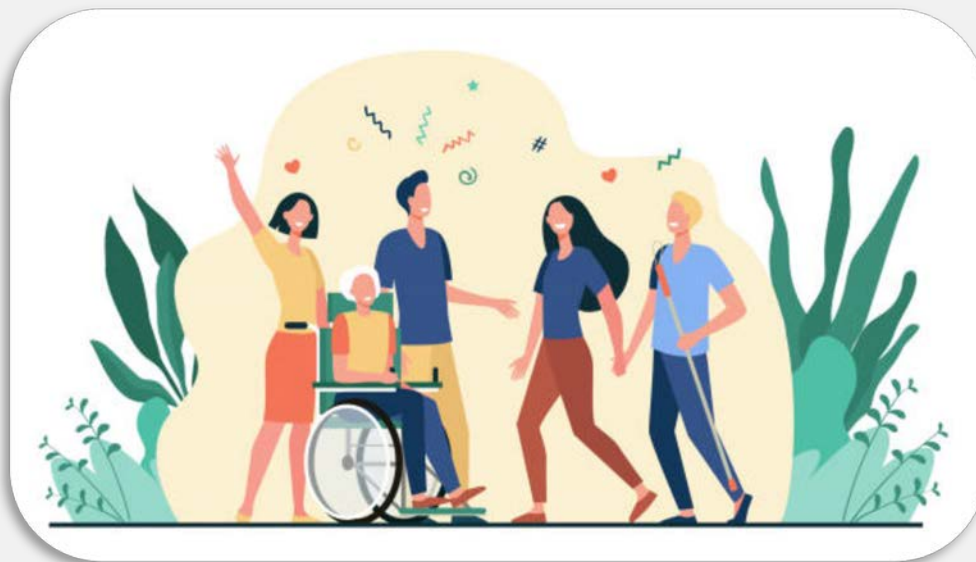
**Grupul țintă:**

Adulți și vârstnici cu boli cronice și dizabilități

**Perioada de derulare:**

Iulie 2022

**Sloganul campaniei:**



**Prin mișcare, o sănătate mai bună!**

## **Tema campaniei:**

Beneficiile activității fizice regulate asupra stării de sănătate.

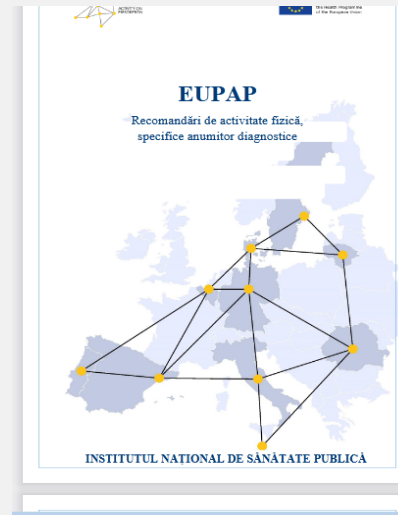
## **Scopul campaniei:**

Informarea populației despre îmbunătățirea stării de sănătate a adulților și vârstnicilor cu boli cronice și dizabilități, prin adoptarea unui program regulat de activitate fizică, adecvat stării de sănătate.

## **Obiectivul campaniei:**

- Creșterea numărului de persoane din grupul țintă informate despre
  - efectele benefice ale activității fizice și a consecințelor inactivității fizice și sedentarismului asupra sănătății fizice și psihice;
  - nivelele minime de activitate fizică recomandate pentru persoanele cu boli cronice și dizabilități.

# Principalele materiale suport utilizate la elaborarea metodologiei campaniei

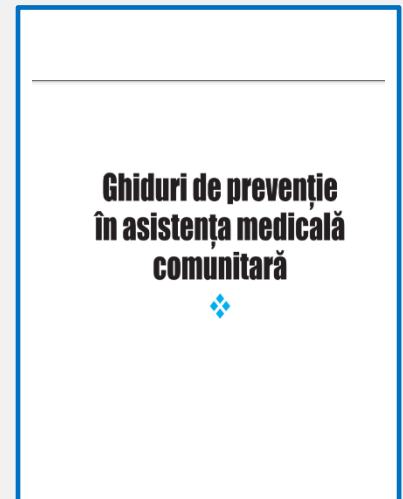


WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

EU/INSP (2019). EUPAP. Recomandări de activitate fizică specifice anumitor diagnostice. [https://insp.gov.ro/download/cnepss/proiecte\\_si\\_parteneriate/eupap/Recomandari-de-activitate-fizica-EUPAP.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/proiecte_si_parteneriate/eupap/Recomandari-de-activitate-fizica-EUPAP.pdf)



INSP *et al* (2016). Ghid de prevenție. Vol. 1. Intervențiile preventive adresate stilului de viață. <https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-1-web.pdf>



WHO/INSP f.a). Ghiduri de prevenție în asistență medicală comunitară. <https://proiect-pdp1.insp.gov.ro/wp-content/uploads/2022/03/Ghiduri-de-prevenie-in-asistenta-medicala-comunitara.pdf>