

# CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2022

## Prin mișcare, o sănătate mai bună!

**25% adulți**  
**80% adolescenți**  
la nivel global au un nivel  
insuficient  
de activitate fizică

**51% din români**  
**35% din europeni**  
nu practică niciodată nici  
o formă de activitate

**25 de boli**  
pentru care activitatea  
fizică are efecte bine  
documentate de prevenire  
și tratament

**20-30% risc de deces**  
mai mare la persoanele care  
au un nivel redus de activitate  
fizică

**80,4 miliarde euro/an**  
costul inactivității fizice cauzate  
4 boli netransmisibile majore și  
tulburărilor psihice asociate  
acestora

## 7 Moduri simple de a fi activ



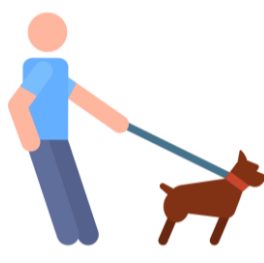
Exerciții fizice  
sau sport



Mers pe jos



Mers cu bicicleta



Plimbatul animalelor  
animalelor de companie



Dans



Curățirea  
locuinței



Grădinărit

## 4 Mesaje importante pentru sănătatea ta

Pentru orice problemă de sănătate, există activități fizice care pot contribui la îmbunătățirea stării tale de sănătate fizice și psihice.

Adresează-te medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul activităților fizice recomandate pentru starea ta de sănătate!



Integrează activitățile fizice recomandate pentru boala de care suferi în programul tău zilnic!

Pentru a vă bucura împreună de o sănătate mai bună, ajută și alte persoane care suferă de aceeași boală să adopte un stil de viață mai activ!

## Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății despre efectuarea activității fizice pentru adulții și vârstnicii cu boli cronice și dizabilități

Pentru persoanele care nu au contraindicații

**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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP