

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



DSP BRAȘOV