



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania

„Zilnic un pas în plus pentru sănătate!”

septembrie 2024

În luna septembrie se derulează campania de informare, educare, comunicare „Zilnic un pas în plus pentru sănătate!” a cărei temă urmărește prevenirea sedentarismului în rândul adulților și tinerilor. Campania derulată la nivel național în luna septembrie are ca scop informarea populației adulte și a tinerilor despre îmbunătățirea stării de sănătate prin practicarea activităților fizice în mod regulat.

OMS recomandă ca adulții cu vârsta cuprinsă între 18-64 de ani să practice săptămânal cel puțin 150-300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată, sau cel puțin 75-150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă, sau o combinație echivalentă de activitate de intensitate moderată și viguroasă. De asemenea, pentru o stare de sănătate mai bună adulții ar trebui să practice activități de întărire a mușchilor, de intensitate moderată sau intensă, cu implicarea tuturor grupelor musculare majore, în două sau mai multe zile pe săptămână. Pentru beneficii suplimentare pentru sănătate, ei pot crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la mai mult de 300 de minute sau pe cea viguroasă la mai mult de 150 de minute sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii.

Dr. Radu Berceanu, medic primar oncolog apreciat la nivel internațional susține că activitatea fizică făcută planificat ar scădea incidența pentru boli oncologice, cardiovasculare, neurologice degenerative și metabolice cu 70%, ar crește durata de viață, durata de viață sănătoasă, calitatea vieții.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), la nivel global, unul din patru adulți și 81% din adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică, ceea ce afectează atât sănătatea lor, cât și serviciile de sănătate și societatea în ansamblu. Persoanele care sunt insuficient de active au un risc de deces cu 20% până la 30% mai mare în comparație cu persoanele care sunt suficient de active. Anual, aproximativ 10000 de decese ar putea fi evitate dacă populația europeană ar fi mai activă din punct de vedere fizic.

În România 91% dintre decese sunt provocate de boli cronice netransmisibile (boli cardiovasculare, boli cronice respiratorii, cancere, diabet zaharat), boli a căror evoluție ar putea fi influențată în mod pozitiv de practicarea regulată a exercițiilor fizice.

Suportul metodologic al campaniei este asigurat de către Institutul Național de Sănătate Publică, iar la nivel județean campania este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului Buzau.

CAMPANIA PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

“Zilnic un pas în plus pentru sănătate!”

SEPTEMBRIE
2024

Activitatea fizică în EUROPA



38% dintre adulții (cu vârsta între 18-64 ani) practică exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)



45% dintre adulți NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

14% dintre adulți practică alte activități fizice în afara sportului în mod regulat (mers cu bicicleta, dans, grădinărit).(1)



60% dintre **bărbații** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)



64% dintre **femeile** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

54% dintre adulți practică activitate fizică pentru îmbunătățirea stării de sănătate.(1)

10 000

de decese premature (persoane între 30-70 ani) pot fi prevenite anual prin activitate fizică.(2)

Activitatea fizică în ROMÂNIA



20% desfășoară exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)



57% dintre elevi/studenti NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

13% petrec cel puțin 8 ore și 31 minute șezând (la birou, vizitând prieteni, învățând, privind la TV) (1)

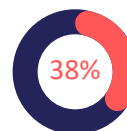


73% dintre adolescenții **băieți** sunt inactivi fizic.(3)



87% dintre **femeile** între 15-24 ani sunt inactive fizic.(3)

26% practică activitate fizică pentru relaxare.(1)



38% NU practică sport regulat din lipsă de timp.(1)



74 miliarde de dolari anual sunt costuri directe pentru îngrijiri medicale atribuibile bolilor cronice netransmisibile și sănătății mintale asociate cu inactivitatea fizică.(3)



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită.

Bibliografie

- <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- <https://www.oecd.org/publications/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe-500a9601-en.htm>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>



GHID DE PREVENȚIE PENTRU MEDICUL DE FAMILIE INTERVENȚII PREVENTIVE INTEGRATE ADRESATE ȘTILULUI DE VIAȚĂ - ALIMENTAȚIA, ACTIVITATEA FIZICĂ -

Ghidul clinic abordează:

- Modul în care alimentația influențează starea de sănătate a organismului,
- **Modalitățile de evaluare a comportamentului alimentar în cadrul consultației preventive structurate integrate** în medicina familiei,
- **Intervențiile de modificare a comportamentelor nedorite**, respectiv conținutul recomandărilor referitoare la ce înseamnă alimentația sănătoasă pentru copiii peste 2 ani, tineri și adulți.



- Acest ghid oferă **suport profesioniștilor din sănătate pentru formularea de recomandări bazate pe dovezi**, adaptate persoanelor de diverse vârste, în scopul creșterii nivelului de activitate fizică, cu beneficii clare privind sănătatea fizică și mentală.
- Ghidul poate fi util persoanelor de diferite vârste, pentru înțelegerea importanței creșterii activității fizice asupra sănătății generale, dar și decidenților de la diferite nivele pentru înțelegerea nevoilor și îmbunătățirea capacității de organizare (de exemplu, acțiuni de modificare a mediului înconjurător) pentru susținerea unei activități fizice sănătoase.

Acest ghid aparține unei serii de ghiduri de prevenție clinică bazate pe dovezi și se adresează tuturor profesioniștilor din asistența medicală primară: medicilor de familie, asistentelor medicale și comunitare; specialiștilor de alte specialități, cât și decidenților în sănătate, în scopul definirii unui cadru comun de intervenții preventive sistematice pentru modificarea comportamentelor riscante prioritare și schimbarea ponderii alarmante a morbidității și mortalității prin boli evitabile (BCV și cancer).

Web site ghid online: <https://proiect-pdp1.insp.gov.ro/ghiduri/>



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Beneficiile activității fizice la copii

Acest material *gratuit* este destinat copiilor între 14-17 ani

15.11.2023



Beneficiile activității fizice la copii

Bine te-am găsit !

- ❖ Vrei să te simți mai în formă?
- ❖ Vrei să ai note mai bune la școală?
- ❖ Vrei să ai mai multă energie ca să faci sport?
- ❖ Vrei să scapi de kilogramele în plus?
- ❖ Vrei să dormi mai bine?
- ❖ Vrei să ai mai multă încredere în tine?





Beneficiile activității fizice la copii

Practică activități fizice în mod regulat !

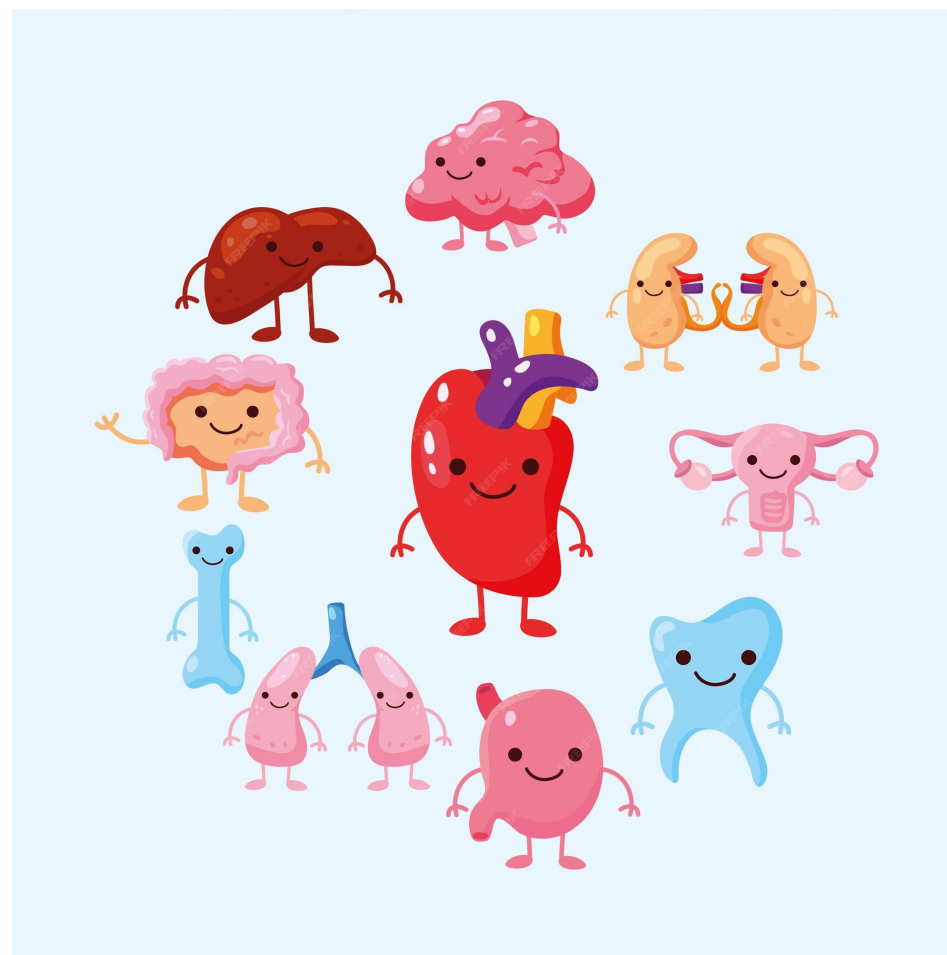




Beneficiile activității fizice la copii

Activitățile fizice îți îmbunătățesc:

- ✓ Forma fizică
- ✓ Forța musculară
- ✓ Sănătatea oaselor
- ✓ Aspectul tenului
- ✓ Performanțele școlare
- ✓ Memoria, concentrarea
- ✓ Calitatea somnului
- ✓ Imunitatea organismului
- ✓ Încrederea în propria persoană
- ✓ Sociabilitatea





Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății pentru categoria voastră de vârstă în ceea ce privește activitățile fizice sunt:



Cel puțin **60** MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă



Cel puțin **3** ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense
și
activități fizice care întăresc mușchii și oasele



Tipuri de activități fizice fizice la copii

Activitate fizică AEROBĂ = contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de intensitate ușoară, moderată sau intensă:

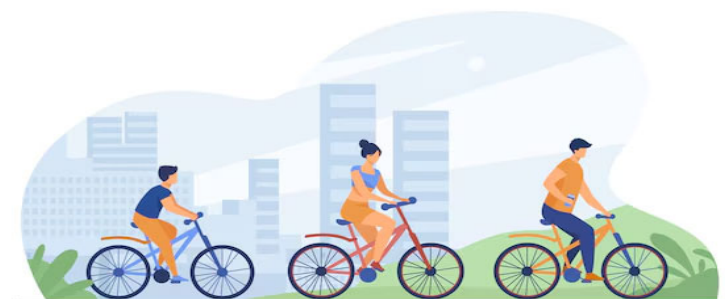
Activitate fizică moderată: îți bate inima mai repede dar poți vorbi sau cânta.



mers pe jos la școală în ritm rapid



badminton



mers cu bicicleta



skateboard



role



plimbat câinele în ritm rapid



Tipuri de activități fizice la copii

Activitate fizică *intensă*: crește frecvența respirațiilor, vorbești greu în timpul ei.



alergat



fotbal



baschet



înot



dans



arte marțiale



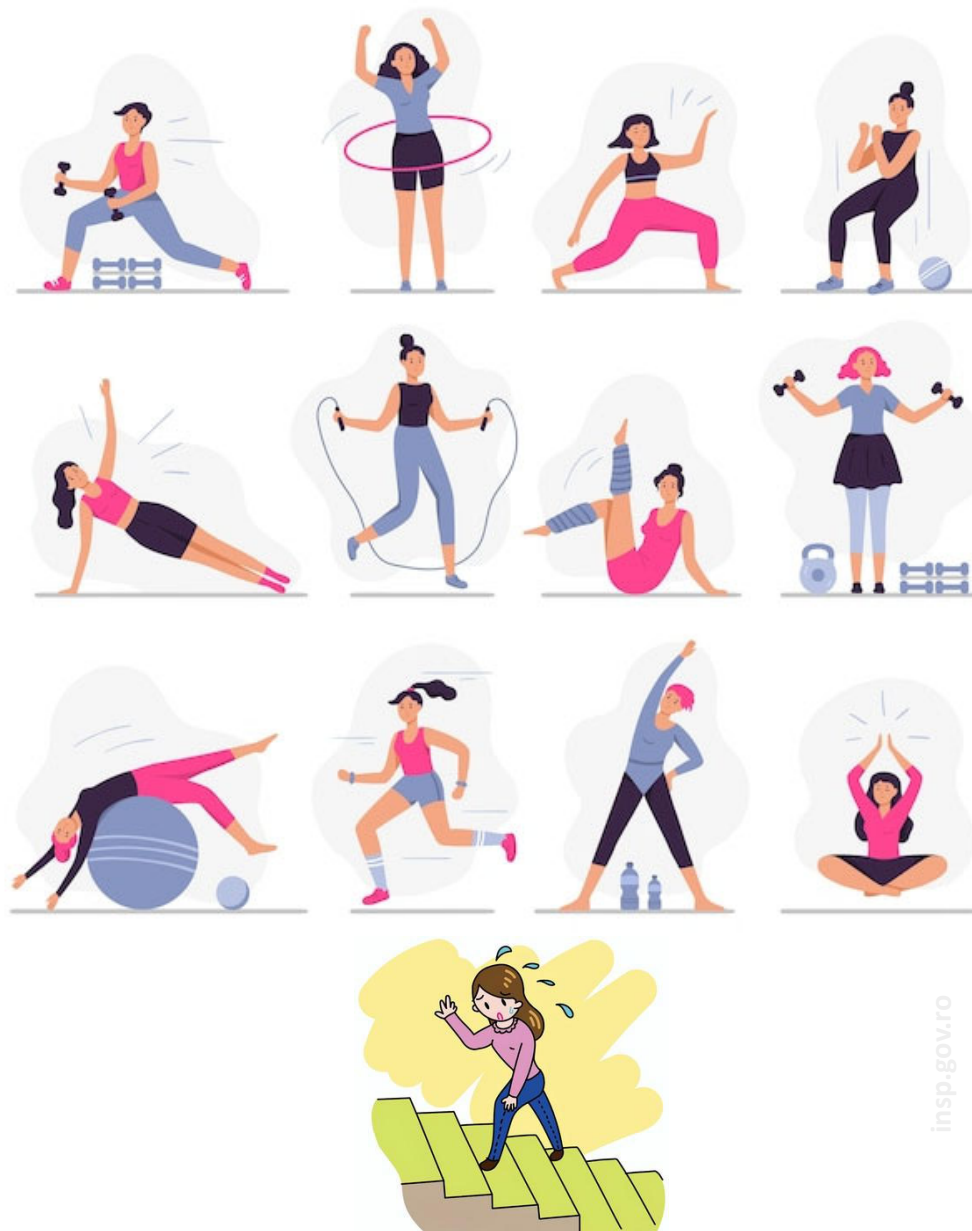
Tipuri de activități fizice la copii

Activitate fizică ce întărește mușchii și oasele

- cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

-îmbunătățește forța musculară,
rezistența și masa musculară.

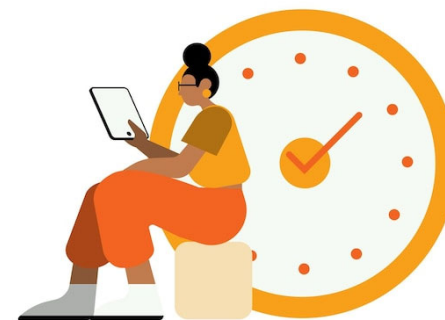
Exemple: căratul cumpărăturilor,
urcarea scării,
utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.





Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

**Redu timpul petrecut în fața ecranelor
(telefon, computer, laptop, tv) !**



**Petrece mai mult timp în aer
liber, cu prietenii !**





Exemple de activități fizice la copii

plimbări pe distanțe scurte



pescuit



Dacă nu ai fost activ fizic până acum,
începe cu activități *ușoare* și
exersează în ritmul tău.



plimbări cu câinele



dans lent



activități casnice



Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

Alege activități fizice care îți aduc bucurie și pe care poți să le integrezi în programul tău ZILNIC !





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

-septembrie 2024-

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE



Acest pliant se adresează adulților cu vârsta între 18-64 de ani



Ministerul
Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

DSP J Buzău

MESAJE CHEIE

1. Fii activ în fiecare zi !

- Mergi pe jos sau cu bicicleta la și de la serviciu.
- Coboară din mijloacele de transport în comun înainte de a ajunge la destinație.
- Folosește scările în locul liftului.
- Lucrează fizic în gospodărie.
- Organizează pauze active la serviciu - exerciții de stretching în birou, plimbări, activități fizice de grup, concursuri sportive, de dans etc.

2. Practică în mod regulat activități fizice !

- Activitate fizică MODERATĂ cel puțin 30 de minute pe zi: plimbări, grădinărit, activități casnice, urcat scări etc., chiar și în sesiuni de 10-15 minute.
- Activitate fizică INTENSĂ cel puțin 3 ori pe săptămână: înot, ciclism, alergare, sporturi cu mingea.
- Activități fizice de FORȚĂ 2-3 zile pe săptămână: exerciții cu greutate, cu banda elastică, la aparate, flotări, abdomene etc.

3. Fii activ împreună cu prietenii și familia!

- Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi .
- Implică prietenii și/sau familia în practicarea activităților fizice.

4. Începe acum!

- Alege activități fizice care îți fac plăcere și stabilește țeluri realiste.
- Integrează activitățile fizice în viața cotidiană.
- Începe cu activități mai ușoare , de ex. plimbări de 10 minute în 2-3 zile pe săptămână, apoi după câteva săptămâni crește durata la 15 minute, în ritm mai alert.

5. Întreabă medicul!

- Întreabă medicul despre activitățile fizice recomandate în diferite afecțiuni cronice!
- Activitățile fizice de orice intensitate oferă beneficii pentru sănătate.

Motive pentru practicarea activităților fizice

- **Îți vei îmbunătăți aspectul fizic**
- **Vei scăpa de kilogramele în plus**
- **Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie**
- **Vei avea o stare de sănătate mai bună**
- **Vei avea mai multă încredere în tine**



Factori/afecțiuni care necesită consult medical specializat și recomandarea practicării activităților fizice adecvate condiției medicale:

- **Prezența bolilor cardiovasculare severe sau a altor boli cronice**
- **Efectuarea activităților fizice viguroase, fără adaptare la nivelul de intensitate**
- **Creșterea marcată a tensiunii arteriale sau prezența mai multor factori de risc cardiovasculari**

Practică activități fizice după consultarea medicului curant !

Efecte pozitive ale activităților fizice (OMS):

- ↓ **Scad riscul de mortalitate**
- ↓ **Scad frecvența unor tipuri de cancer**
- ↓ **Scad frecvența hipertensiunii arteriale**
- ↓ **Scad riscul căderilor**
- ↓ **Scad declinul cognitiv prin îmbunătățirea memoriei, atenției, capacității de învățare**
- ↓ **Scad frecvența anxietății și depresiei**
- ↓ **Scad frecvența insomniilor**
- ↓ **Scad riscul de obezitate**
- ↓ **Scad frecvența diabetului zaharat de tip 2**



RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂȚĂII PENTRU ADULȚII CU VÂRSTA ÎNTRE 18-64 ANI

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

SAU

Cel puțin 75-150 minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă pe săptămână

SAU

Săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă



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



Activitate fizică AEROBĂ : contracții	dinamice ale grupurilor musculare mari.
Activitate fizică MODERATĂ – crește numărul bătăilor inimii; persoana poate vorbi, dar nu poate cânta în timpul activității fizice.	<i>Exemple:</i> mers în ritm rapid, dans, grădinarit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor domestice, munca în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutatea sub 20 kg
Activitate fizică VIGUROASĂ – crește numărul respirațiilor și al bătăilor inimii; persoana trebuie să facă o pauză de respirație după ce spune câteva cuvinte.	<i>Exemple:</i> alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), munci agricole (săpat, cosit), căratul unor greutatea peste 20 kg.
Activitate fizică de ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ-îmbunătățește forța musculară, rezistența și masa musculară.	<i>Exemple:</i> căratul cumpărăturilor, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor, urcarea scării, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Fii activ la locul de muncă !

- Deplasează-te pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă,
- Coboară cu 1-2 stații de autobuz înainte de destinație
- Folosește scările în locul liftului,
- Fă plimbări scurte în ritm alert în timpul pauzelor,
- la pauze scurte de stretching (întinderea mușchilor) la birou



PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

septembrie 2024

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE

Recomandări OMS pentru copii și adolescenți între 5 și 17 ani:
cel puțin 60 MINUTE PE ZI activitate fizică aerobă de intensitate cel puțin moderată

+

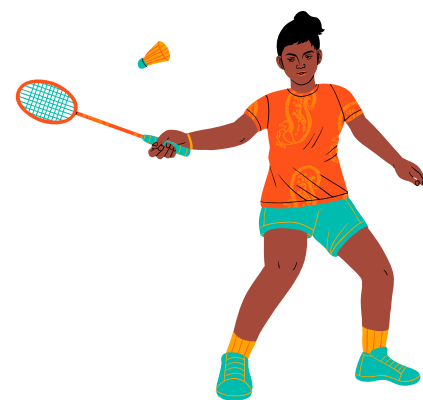
în cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Activitate fizică aerobă: contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de intensitate ușoară, moderată sau intensă.

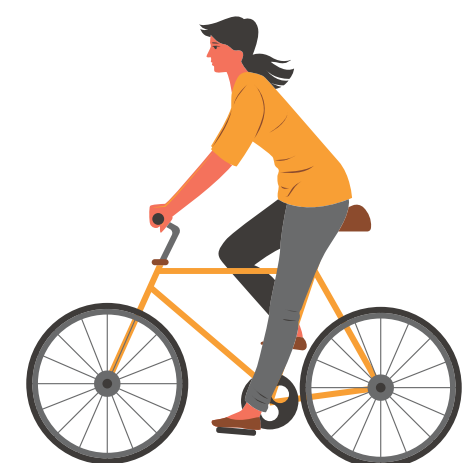
Activitate fizică moderată: îți bate inima mai repede dar poți vorbi sau cânta.



mers pe jos la școală în ritm rapid



badminton



mers cu bicicleta



skateboard



role



plimbat câinele în ritm rapid

Activitate fizică intensă: crește frecvența respirațiilor, vorbești greu în timpul ei.



alergat



fotbal



baschet



înot



dans



arte marțiale

Redu timpul petrecut în fața ecranelor (telefon, computer, laptop, tv).

Alege activități fizice care îți aduc bucurie și pe care poți să le integrezi în programul tău zilnic.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

DSP Județul