



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI  
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ NEAMȚ

# LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE



Septembrie  
2020

## INFORMARE

**Programul național  
de evaluare și  
promovare a  
sănătății și educație  
pentru sănătate**

**Campanie de  
Informare – Educare  
- Conștientizare**

## Tema campaniei

Prevenirea efectelor activității fizice insuficiente asupra persoanelor sedentare

## Scopul campaniei

Stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin adoptarea activității fizice ca parte din viața cotidiană.

## Grup țintă

- Populația sedentară

# Activitatea fizică redușă



- minim 20 de minute pe zi de activități simple și -fără costuri financiare, precum mersul pe jos și alergarea în scop preventiv.
- activitatea fizică redusă are consecințe medicale
- AF redusă este unul din principalii factori de risc pentru apariția a 4 categorii de boli netransmisibile importante: boli coronariene, diabet de tip 2, cancer (colorectal și mamar), precum și afecțiuni anxietatea
- persoanele care sunt insuficient active fizic au un risc crescut de 20% până la 30% de deces în comparație cu persoanele care sunt suficient de active
- aproximativ 152.000 de decese și mai mult de 2,1 milioane DALY (disability –adjusted life years, DALY)
- costuri de 80,4 miliarde de euro pe an



# Recomandări OMS privind activitatea fizică



=



=



## **5 – 17 ANI**

> **60 de minute/ zi** de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă

## **18 - 64 ANI**

>**30 de minute/ zi** de 5 ori pe săptămână de activitate fizică de intensitate moderată sau >**75 de minute** de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

## **peste 65 ANI**

>**30 de minute/ zi** de 5 ori pe săptămână de activitate fizică de intensitate moderată sau >**75 de minute** de activitate fizică de intensitate viguroasă pe săptămână sau o combinație între cele două.

Intensitatea diferitelor forme de activitate fizică variază individual. Pentru a fi benefică pentru sănătatea cardiorespiratorie, activitatea fizică trebuie să fie efectuată în reprize cu o durată de cel puțin 10 minute fiecare.

## Forme de activitate fizică (OMS):

**Activitate fizică moderată** - necesită efort moderat și accelerează notabil ritmul cardiac.

Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, vânătoare (cu arc sau pușcă) și recoltare tradiționale, implicare activă în jocuri și activități sportive cu copiii/ plimbatul animalelor domestice, activități în construcții (construire acoperișuri, zugrăveli, etc.), folosirea mopului, a aspiratorului sau greblarea în grădină, transportul/mutatul greutăților sub 20 kg.

**Activitate fizică intensă** - necesită efort mare și produce accelerarea respirației și o creștere substanțială a frecvenței cardiace. Exemple: alergat, urcatul rapid al unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot rapid, sporturi și jocuri de competiție (fotbal, volei, baschet, hochei), săpat, tunderea ierbii cu un aparat manual, transportul/mutatul greutăților peste 20 kg.



## Tipuri de activitate fizică:

1. Activitatea fizică **aerobă** implică niște contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de ex. mersul pe jos, jogging-ul, mersul pe bicicletă, înotul, mersul în scaunul cu roțile sau dansul.
2. Activitatea de **întărire musculară** menține sau îmbunătățește forța musculară, rezistența, masa musculară sau puterea, de ex. transportul obiectelor de băcănie grele, îndepărtarea zăpezii cu lopata, ridicarea copiilor sau urcarea scărilor, precum și utilizarea echipamentelor de exerciții fizice, cum ar fi aparate de greutate, greutăți libere, benzi elastice sau exerciții folosind propriul corp ca rezistență.
3. Exercițiile de **flexibilitate** (stretching) îmbunătățesc gama și ușurința de mișcare în jurul unei articulații de ex. mișcările de tai chi, qigong și yoga și întinderea statică.
4. Exercițiile de **menținere a echilibrului** îmbunătățesc capacitatea de a rezista forțelor intrinseci sau de mediu care ar putea cauza căderi în timpul mersului, statului în picioare sau în șezut. Statul pe un picior, mersul călcâi-vârf, mersul în echilibru și folosirea unei plăci pentru echilibru sunt exemple de activități de antrenament al echilibrului.



# Activitatea fizică insuficientă



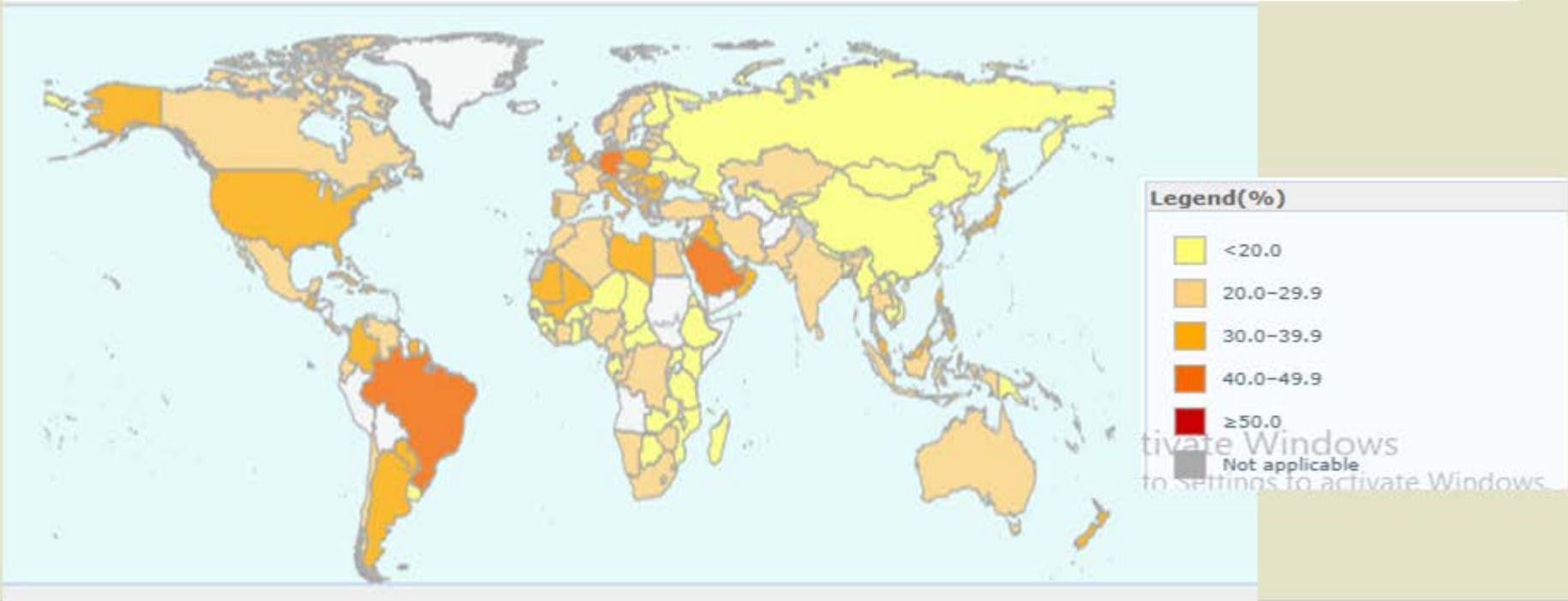
Mai puțin de cinci ori 30  
minute de activitate **moderată**  
pe săptămână

Mai puțin de trei ori 20  
minute de activitate fizică  
**intensă** pe săptămână

- Modalitățile obișnuite de a fi activ sunt: mersul pe jos, ciclismul, sporturile și activități de recreere - acestea pot fi realizate de către oricine și ca divertisment.

# Date statistice la nivel global

Prevalența activității fizice insuficiente la populația în vârstă de 18 ani și peste, 2016

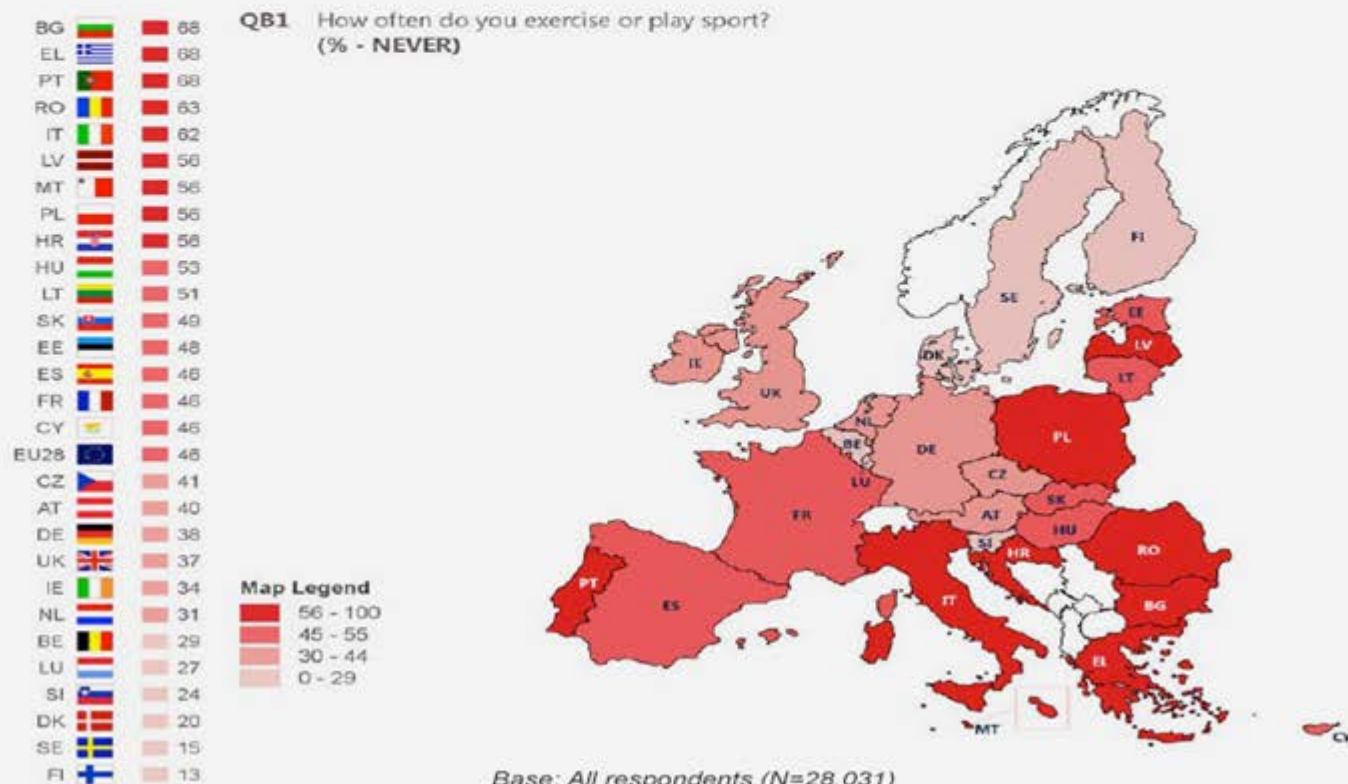


- Activitate fizică moderată sub 150 minute / săptămână sau activitate fizică intensă sub 75 minute/ săptămână
- America (39%) și regiunea Mediterană de Est (35%) au înregistrat cea mai mare prevalență a activității fizice insuficiente, în timp ce prevalența cea mai mică s-a înregistrat în regiunile Pacificului de Vest (19%) și Africa (22%).



# Uniunea Europeană

Proporția celor care spun că nu fac niciodată exerciții a fost ușor crescută de la 42% la 46% la nivel european. Șase țări au înregistrat o îmbunătățire, respectiv mai multe persoane intervievate declară că desfășoară activitate fizică crescută: Belgia, Luxemburg, Finlanda, Cipru, Bulgaria și Malta.



# România



- 63% din populația țării noastre nu face niciodată exerciții fizice sau sport, situându-se pe locul 4 din cele 11 țări din UE, la o distanță considerabilă de media UE28, de 46%
- s-a înregistrat un procent foarte scăzut de activitate fizică, atât aerobă (7,5%, față de media europeană de 28,9%, max. în Islanda: 59,5%, min. în Turcia: 4,3%), cât și de întărire musculară (0,7% față de media europeană de 17%, max. în Islanda: 51,6%)
- proporția bărbaților activi fizic a fost 6,9 în 2014 și 14,2 în 2017
- proporția femeilor active fizic a fost 1,4 în 2014 și 12,7 în 2017
- principalele motivații pentru participarea la sport sau la activitate fizică sunt: îmbunătățirea stării de sănătate și cu aceeași valoare a fost menționată relaxarea.

# Efectele benefice ale activității fizice asupra sănătății

## Creier și psihic

(îmbunătățește sănătatea psihică și a sistemelor cognitive, reduce riscul de apariție al depresiei și a anxietății)

## Inima și vase de sânge

(îmbunătățește funcția cardiovasculară)

## Metabolism

(menține profilul metabolic echilibrat)

## Oase

(îmbunătățește sănătatea sistemului osteo-articular)

## Sistem muscular

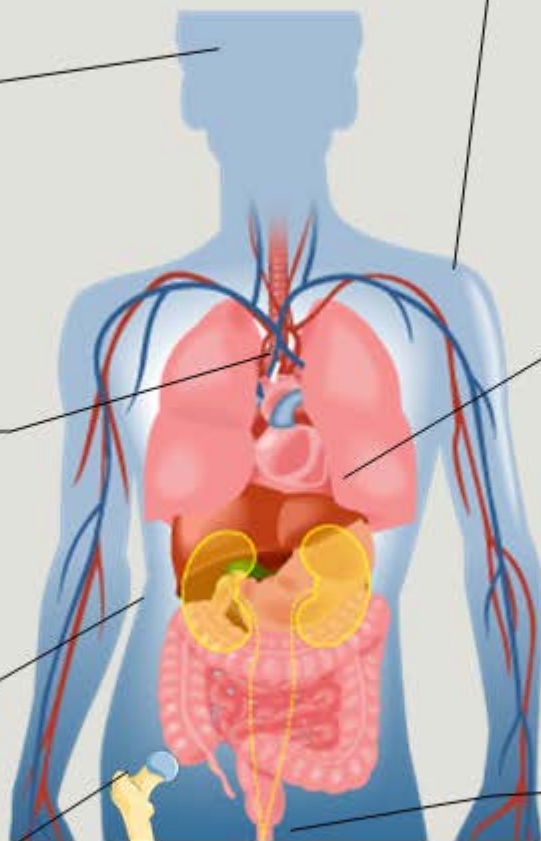
(îmbunătățește forța musculară, rezistența, masa musculară)

## Aparat respirator

(îmbunătățește funcția respiratorie)

## Greutatea corporală

(menține echilibrul energetic și controlul greutateii)





# Riscurile pentru sănătate ale activității fizice insuficiente

hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, fibrilație atrială

**diabet zaharat**

**diverse tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon)**

**depresie și anxietate, demență**

supraponderalitate și obezitate

osteoporoză

**astm bronșic, BPOC**

**dureri de spate și de gât (cronice)**



# Politici și intervenții în domeniul activității fizice la nivel european

<https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/physical-activity>

În 2014, Comisia Europeană a lansat un cadru de monitorizare a punerii în aplicare a politicilor de activitate fizică ce îmbunătățește sănătatea, de către statele membre pe baza Ghidurilor UE privind activitatea fizică și pe Recomandarea Consiliului UE privind promovarea transsectorială a activității fizice ce îmbunătățește sănătatea (2013 / C 354/01) (UE 2013).

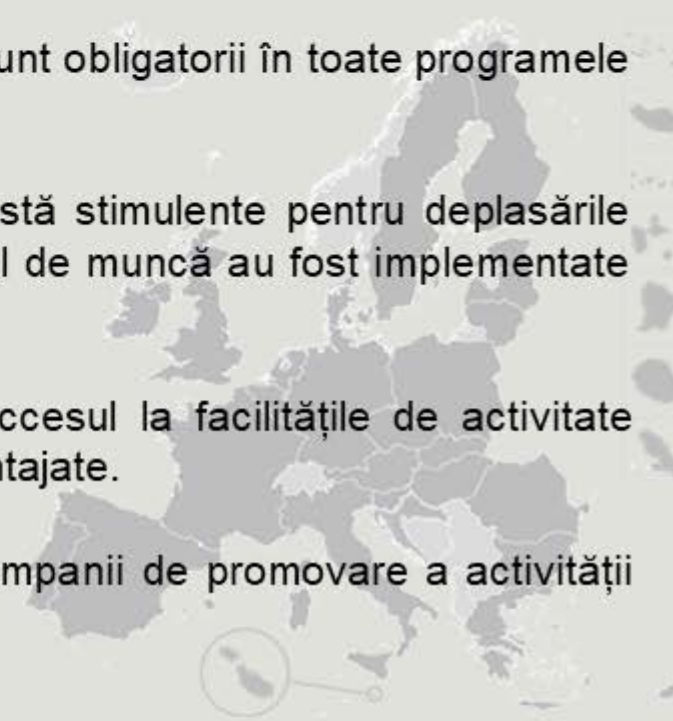
Multe orașe din întreaga lume au investit în proiecte de reînnoire a infrastructurii și urbane pentru a promova mersul pe jos, cu bicicleta și a transportului activ.

Lecțiile de educație fizică sunt obligatorii în toate programele școlare.

În unele state membre există stimulente pentru deplasările active la muncă, iar la locul de muncă au fost implementate oferte structurate.

Statele membre sprijină accesul la facilitățile de activitate fizică a categoriilor dezavantajate.

În țările membre au loc campanii de promovare a activității fizice.



# Politici și intervenții în domeniul activității fizice la nivel național

- Strategia Națională de Sănătate 2014-2020 „Sănătate pentru prosperitate”
- Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate; Subprogramul de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate; domeniu specific: intervenții pentru un stil de viață sănătos.
- În anul 2001 federația Română Sportul pentru toți a elaborat PROGRAMUL NAȚIONAL “SPORTUL PENTRU TOȚI – ROMÂNIA MILENIULUI III – UN ALT MOD DE VIAȚĂ”, în scopul cultivării sportului pentru sănătate, educație și recreere ca parte integrantă a modului de viață.
- Planuri de dezvoltare durabile, ca de exemplu Planul de mobilitate urbană durabilă 2016-2030 - Regiunea București – Ilfov, care implică dezvoltarea a numeroase proiecte în această perioadă care includ și transporturi nemotorizate.



Politici și  
intervenții în  
domeniul  
activității fizice la  
nivel național

- Ministerul Tineretului și Sportului în parteneriat cu Televiziunea Română a organizat, campania cu premii #campioniacasă.
- Pornind de la îndemnul “Pentru sănătatea dumneavoastră faceți mișcare cel puțin 30 de minute în fiecare zi”, campania această campanie a propus conștientizarea de către populație, a importanței unei bune condiții fizice. Publicul a fost încurajat să practice constant o activitate fizică chiar și după ridicarea restricțiilor din timpul pandemiei COVID19 însă cu respectarea măsurii de distanțare socială. În acest sens, seriile de exerciții propuse de sportivi putând fi practicate individual acasă, în parcuri sau în orice altă locație cu respectarea măsurilor de prevenție și protecție.

## Proiectul EUPAP (An European Physical Activity on Prescription model)

Un model european de activitate fizică pe bază de prescripție (AFP). Organizații din zece state membre ale UE sunt partenere în acest proiect cu durată de 3 ani (care a început la data de 01.03.2019) care are în vedere facilitarea transferului modelului suedez de bune practici pentru activitatea fizică pe bază de prescripție medicală (FaR). Proiectul vizează promovarea sănătății și prevenirea bolilor netransmisibile prin implementarea activității fizice prin prescripție (PAP) în cadrul serviciilor de sănătate din cât mai multe țări.

**Scopul** proiectului este de a dezvolta și valida un model național de AFP în urma facilitării transferului celor mai bune practici suedeze de AFP în România.

**Obiectivul general** al proiectului este construirea capacității necesare pentru implementarea AFP într-un număr limitat de comunități locale.

**Obiectivele specifice** sunt:

1. Evaluarea pregătirii și fezabilității introducerii AFP în serviciile locale de sănătate din județele selectate, inclusiv identificarea facilitatorilor și posibilelor bariere în calea implementării AFP;
2. Diseminarea informațiilor și a cunoștințelor despre AFP către grupul țintă al proiectului / principalele părți interesate (medicii de familie - singurii care au permisiunea de a prescrie AFP, practicieni de promovare a sănătății din direcțiile județene de sănătate publică/ coordonatori AFP, reprezentanți ai furnizorilor AFP, reprezentanți ai factorilor de decizie din domeniul sănătății);
3. Dezvoltarea unui set de instrumente pentru implementarea AFP. Setul de instrumente va include:
  - Ghid național pentru AFP (traducere și adaptare);
  - Versiunea română a manualului "Activitatea fizică în prevenirea și tratamentul bolilor" - FYSS;
  - Formular electronic de prescripție;
  - Metodologia de monitorizare și evaluare a implementării AFP.