



CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE



Iulie 2021

INFORMARE ȘI PLANIFICARE



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE
PUBLICĂ NEAMȚ



Forme de activitate fizică (OMS)

- **ACTIVITATEA FIZICĂ** se referă la orice tip de mișcare. Modalitățile cele mai frecvente de a fi activ includ mersul pe jos, mersul pe bicicletă, activități în scaunul cu rotile, diferite tipuri de sporturi, recreerea și jocul activ și pot fi realizate la orice nivel de abilitate și pentru plăcerea tuturor.
- Cu toate acestea, estimările globale actuale arată că pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelurile de inactivitate cresc și pot ajunge până la 70%, din cauza schimbării mijloacelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei la muncă și pentru recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.





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, vânatoare (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

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.





Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

- **Copii sub 5 ani**

- **Sugarii (copiii sub 1 an) ar trebui ZILNIC:**

- să fie activi fizic de mai multe ori pe zi într-o varietate de moduri, în special prin joc interactiv pe podea; mai mult e mai bine. Pentru cei care nu sunt încă mobili, aceasta include cel puțin 30 de minute în poziție pe burtă, în timp ce este treaz;
- să nu stea mai mult de 1 oră la un moment dat în cărucior sau în scaune înalte sau să fie cărați de îngrijitor.
- nu este recomandat să stea în fața ecranului
- când este sedentar, îngrijitorul să îl implice în lectură sau să spună povești;
- să beneficieze de 14-17 ore (0-3 luni) sau 12-16 ore (4-11 luni) de somn de bună calitate, inclusiv câte un pui de somn.

- **Copiii de 1-2 ani ar trebui ZILNIC:**

- să petreacă cel puțin 180 de minute într-o varietate de tipuri de activități fizice la orice intensitate, dintre care cel puțin 60 de minute să fie activități fizice de intensitate moderată până la viguroase, răspândite pe parcursul zilei; mai mult e mai bine;
- să nu stea mai mult de 1 oră la un moment dat în cărucior sau să șadă pentru perioade lungi de timp, să stea în scaune înalte sau să fie cărați de îngrijitor sau să șadă pentru perioade lungi de timp.
- pentru copiii de 1 an nu se recomandă petrecerea timpului în fața unui ecran tv sau cu jocuri video
- copiii de 2 ani să stea în fața ecranului maxim o oră; mai puțin este mai bine.
- când este sedentar, îngrijitorul să îl implice în lectură sau să spună povești,
- să beneficieze 11-14 ore de somn de bună calitate, care poate include un pui de somn, cu somn regulat și ore de trezire.

- **Copiii de 3-4 ani ar trebui ZILNIC:**

- să petreacă cel puțin 180 de minute într-o varietate de tipuri de activități fizice la orice intensitate, dintre care cel puțin 60 de minute să fie activități fizice de intensitate moderată până la viguroase, răspândite pe parcursul zilei; mai mult e mai bine;
- să nu stea mai mult de 1 oră la un moment dat în cărucior sau să șadă pentru perioade lungi de timp.
- să stea în fața ecranului maxim o oră; mai puțin este mai bine.
- când este sedentar, îngrijitorul să îl implice în lectură sau să spună povești,
- să beneficieze de 10-13 ore de somn de bună calitate, care poate include un pui de somn, cu somn regulat și ore de trezire.



Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

Copii și adolescenți între 5 – 17 ani

- să efectueze în fiecare săptămână cel puțin 60 de minute pe zi activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă, în special aerobă.
- să efectueze activități aerobice de intensitate viguroasă, precum și activități care întăresc mușchii și oasele, cel puțin 3 zile pe săptămână.
- să reducă sedentarismul, în special timpul petrecut în fața ecranului.





Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

- **Adulți între 18-64 ani**

- săptămânal ar trebui să facă cel puțin 150–300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată,
- **sau** cel puțin 75–150 minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă, **sau** o combinație echivalentă de activitate de intensitate moderată și viguroasă
- ar trebui să efectueze, în minim 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară la intensitate cel puțin moderată, care implică toate grupurile musculare majore, deoarece aceste activități oferă beneficii suplimentare pentru sănătate.
- pot crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la peste 300 de minute pe săptămână **sau** să practice mai mult de 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă **sau** o combinație echivalentă de activitate intensă și moderată pe tot parcursul săptămânii, pentru beneficii suplimentare pentru sănătate.
- ar trebui să limiteze sedentarismul. Practicarea activității fizice de orice intensitate (inclusiv intensitate ușoară) oferă beneficii pentru sănătate .
- pentru a reduce efectele dăunătoare ale sedentarismului asupra sănătății, toți adulții, inclusiv cei în vârstă ar trebui să depășească nivelurile recomandate de activitate fizică, respectiv de intensitate moderată până la intensă.

- **Adulți cu vârsta peste 65 de ani**

- La fel ca și pentru adulți; și
- ca parte a activității lor fizice săptămânale, adulții în vârstă ar trebui să facă o activitate fizică variată, care să pună accentul pe echilibrul funcțional și antrenamentul de forță la intensitate moderată sau mai mare, în 3 sau mai multe zile pe săptămână, pentru a spori capacitatea funcțională și pentru a preveni căderile.



Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

- **Femei însărcinate și cele postpartum, fără contraindicații :**
- să efectueze cel puțin 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe tot parcursul săptămânii
- să încorporeze o varietate de activități aerobe și de întărire a mușchilor
- să reducă sedentarismul. Înlocuirea timpului sedentar cu activitate fizică de orice intensitate (inclusiv intensitatea ușoară) oferă beneficii pentru sănătate.





Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

- **Persoane care trăiesc cu afecțiuni cronice (hipertensiune arterială, diabet zaharat de tip 2, HIV și supraviețuitori ai cancerului)**
- ar trebui să facă 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 pe parcursul săptămânii
- ar trebui să efectueze, de asemenea, activități de întărire a mușchilor de intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupele musculare majore în 2 sau mai multe zile pe săptămână. Așa se obțin beneficii suplimentare pentru sănătate.
- ca parte a activității lor fizice săptămânale, adulții în vârstă ar trebui să efectueze o activitate fizică multicomponentă variată, care să accentueze echilibrul funcțional și antrenamentul de forță de intensitate moderată sau mai mare, în 3 sau mai multe zile pe săptămână, pentru a spori capacitatea funcțională și pentru a preveni căderile.
- poate crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la peste 300 de minute; sau să efectueze peste 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă; sau o combinație echivalentă de activitate intensă și moderată pe tot parcursul săptămânii pentru beneficii suplimentare pentru sănătate.
- ar trebui să limiteze sedentarismul. Înlocuirea timpului sedentar cu activitate fizică de orice intensitate (inclusiv intensitatea ușoară) oferă beneficii pentru sănătate și
- pentru a ajuta la reducerea efectelor dăunătoare ale nivelurilor ridicate de comportament sedentar asupra sănătății, toți adulții și adulții în vârstă ar trebui să urmărească să facă mai mult decât nivelurile recomandate de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.



Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

- **Copii și adolescenți cu dizabilități**
- ar trebui să facă în medie cel puțin 60 de minute pe zi cu intensitate moderată până la viguroasă, în principal activitate fizică aerobă, pe parcursul săptămânii.
- ar trebui să încorporeze activități aerobice de intensitate viguroasă, precum și cele care întăresc mușchii și oasele, cel puțin 3 zile pe săptămână.
- ar trebui să limiteze sedentarismul, în special cantitatea de timp în fața ecranului.





Recomandări OMS actualizate

În noiembrie 2020, OMS a adoptat noile recomandări privind activitatea fizică:

• **Adulți cu dizabilități**

- ar trebui să facă 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 intensă moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii
- ar trebui să efectueze, de asemenea, activități de întărire musculară de intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupurile musculare majore în 2 sau mai multe zile pe săptămână, deoarece acestea oferă beneficii suplimentare pentru sănătate.
- ca parte a activității lor fizice săptămânale, adulții mai în vârstă ar trebui să facă o activitate fizică multicomponentă variată, care să pună accentul pe echilibrul funcțional și antrenamentul de forță de intensitate moderată sau mai mare, în 3 sau mai multe zile pe săptămână, pentru a spori capacitatea funcțională și pentru a preveni căderile.
- pot crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la peste 300 de minute; sau să efectueze mai mult de 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă; sau o combinație echivalentă de activitate intensă moderată și intensă pe tot parcursul săptămânii pentru beneficii suplimentare pentru sănătate.
- ar trebui să limiteze sedentarismul. Înlocuirea timpului sedentar cu activitate fizică de orice intensitate (inclusiv intensitatea ușoară) oferă beneficii pentru sănătate și
- pentru a ajuta la reducerea efectelor dăunătoare ale nivelurilor ridicate de comportament sedentar asupra sănătății, toți adulții și adulții în vârstă ar trebui să urmărească să facă mai mult decât nivelurile recomandate de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă. Este posibil să se evite comportamentul sedentar și să fie activ fizic în timp ce șade sau stă culcat. De exemplu, prin activități în jumătatea superioară a corpului, inclusiv activități specifice scaunului cu roțile.

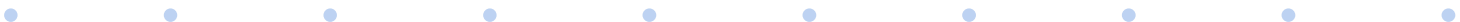


Beneficiile activității fizice regulate (OMS)

- **La copii și adolescenți**, activitatea fizică îmbunătățește: performanțele cardiorespiratorii și musculare, valorile tensiunii arteriale, dislipidemie, glicemiei și ale rezistenței la insulină), sănătatea oaselor, rezultatele cognitive, sănătatea mintală (simptome reduse ale depresiei), indicele masei corporale (scade gradul de obezitate).

- **La adulți și adulți în vârstă**, nivelurile mai ridicate de activitate fizică scad: riscul de mortalitate din toate cauzele, riscul mortalității prin boli cardiovasculare, incidența hipertensiunii arteriale, incidența unor cancere (vezică urinară, sân, colon, endometru, adenocarcinom esofagian, cancere gastrice și renale), incidența diabetului zaharat de tip 2 , previne căderile, sănătatea mintală (simptome reduse de anxietate și depresie), sănătatea cognitivă, somnul, indicele masei corporale (scade gradul de obezitate).

- **La femeile însărcinate și postpartum**, activitatea fizică reduce riscul de: preeclampsie, hipertensiune gestațională, diabet gestațional (de exemplu, reducerea cu 30% a riscului), creștere excesivă în greutate în timpul gestației, complicații la naștere, depresie postpartum.





Beneficiile mersului pe jos

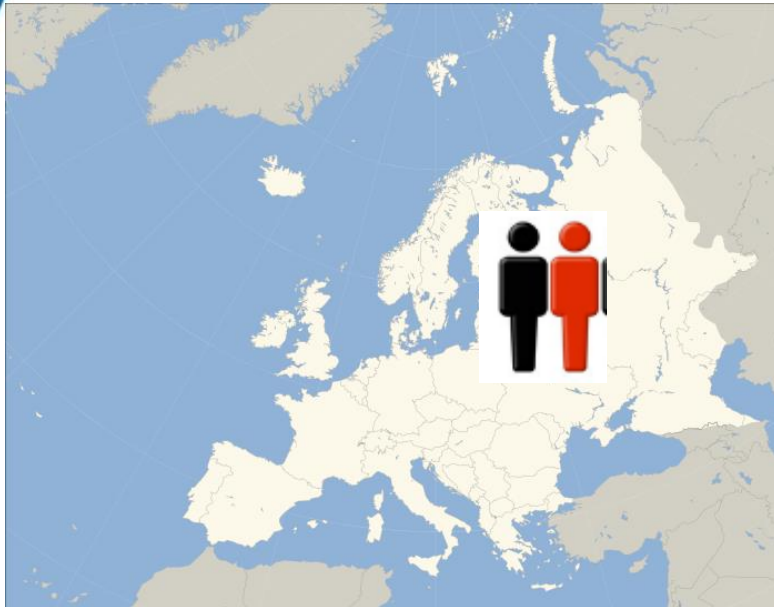
- **Mersul pe jos în ritm vioi are efecte pozitive asupra organismului (Mayo 2021):**
 - Menține o greutate sănătoasă și scade grăsimea corporală
 - Previne sau ameliorează diferite afecțiuni, inclusiv boli de inimă, accident vascular cerebral, hipertensiune arterială, cancer și diabet zaharat de tip 2
 - Îmbunătățește starea sistemului cardiovascular
 - Îmbunătățește sănătatea oaselor
 - Îmbunătățește rezistența musculară
 - Organismul devine plin de energie
 - Îmbunătățește starea de spirit, funcțiile cognitive, memoria și somnul
 - Îmbunătățește echilibrul și coordonarea
 - Întărește sistemul imunitar
 - Reduce stresul psihic



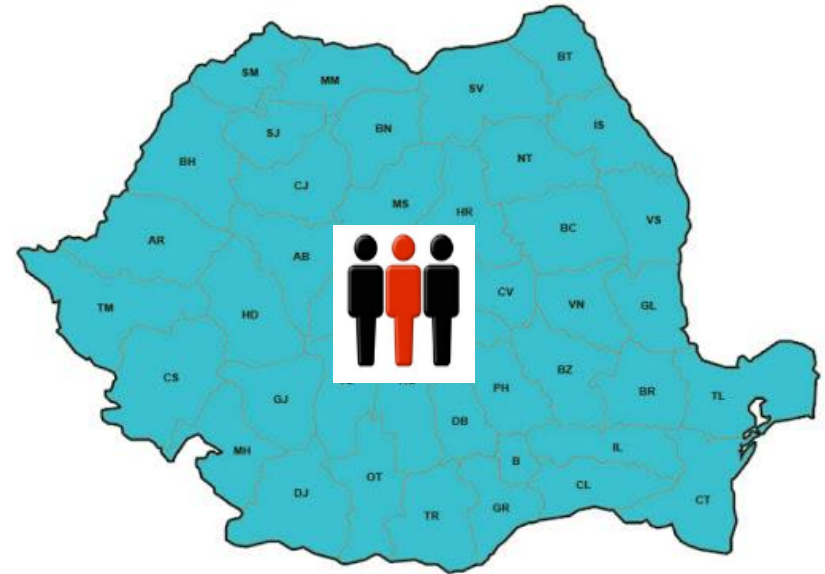


Date statistice la nivel european și național

- Conform Eurobarometrului în 2018,
- **1 din 2** europeni face exerciții sau sunt antrenați în jocuri sportive.



- Conform Institutului Național de Sănătate Publică, în 2021,
- **1 din 3** români face activitate fizică.





EUPAP – O activitate fizică europeană pe modelul prescripției medicale

Organizațiile din zece state membre UE sunt parteneri în acest proiect pentru facilitarea transferului și adoptarea modelului suedez de bune practici pentru activitatea fizică pe bază de rețetă (EUPAP). Partener din partea României este Institutul Național de Sănătate Publică.

Modelul suedez de activitate fizică prin prescripție sau EUPAP are la bază consilierea centrată pe pacient, folosind activitate fizică pe bază de dovezi și are ca urmare o prescripție scrisă individualizată, ce trebuie urmărită.

Toți profesioniștii licențiați din sistemul de sănătate, cu experiență pot prescrie acest tratament (de ex. medici de familie, fizioterapeuți, asistenți medicali, dar și alți medici specialiști, psihologi, dieteticien). Monitorizarea este individualizată și bazată pe autoeficiență, motivație, disponibilitatea de a se schimba a pacientului.



- Metoda este aplicată cu ajutorul manualului *Activitate fizică în prevenirea și tratamentul bolilor (Physical Activity in Prevention and Treatment of Disease – FYSS)*.
- Pentru versiunea scurtă, tradusă în română, accesați linkul : <https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2020/09/Recomand%C4%83ri-de-activitate-fizic%C4%83.pdf>



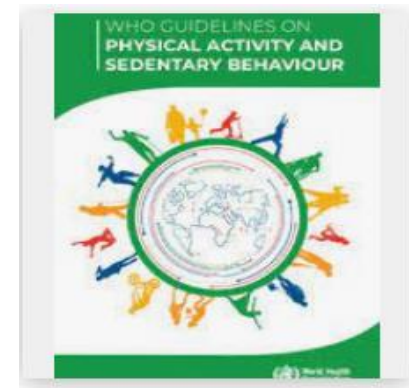
INSTRUMENTE ADIȚIONALE PENTRU GESTIONAREA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚII FIZICE



<https://insp.gov.ro/sites/1/rezultate>



<https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf>



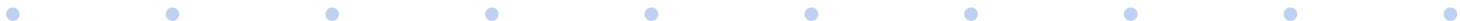
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



METODE DE INTENSIFICARE A ACTIVITĂȚII FIZICE

Conform OMS, politicile de creștere a activității fizice urmăresc să se asigure că:

- mersul pe jos, ciclismul și alte forme de transport active nemotorizate sunt accesibile și sigure pentru toți;
- politicile de muncă și la locul de muncă încurajează naveta activă și oportunitățile de a fi activ fizic în timpul zilei de muncă;
- instituțiile de îngrijirea copiilor, școlile și instituțiile de învățământ superior oferă spații și facilități de susținere și siguranță pentru toți elevii pentru a-și petrece timpul liber în mod activ;
- școlile primare și gimnaziale oferă educație fizică de calitate, care îi sprijină pe copii să dezvolte modele de comportament care îi vor menține activi fizic pe tot parcursul vieții;
- programele comunitare și de sport în școală oferă oportunități adecvate pentru toate vârstele și abilitățile;
- facilitățile de sport și recreere oferă tuturor accesul și participarea la o varietate de sporturi, dans, exerciții și recreere activă;
- furnizorii de asistență medicală sfătuiesc și susțin pacienții să fie activi în mod regulat.





Tema

- **Beneficiile practicării în mod regulat a activității fizice asupra stării de sănătate**

Scopul campaniei

- **Promovarea integrării activității fizice regulate ca parte a activității cotidiene**

Grupuri țintă

- **Populația generală**
- **Medicii de familie și asistenții comunitari**



Obiective specifice

- Conștientizarea populației din grupurile țintă privind importanța și efectele activității fizice practicate în mod regulat, asupra sănătății fizice și mintale
- Informarea populației generale privind modalitățile de adoptare a activității fizice, sub orice formă a ei, în rutina zilnică și a profesioniștilor din sănătate cu privire la instrumente adiționale pentru gestionarea practicării activității fizice.





Perioada de derulare

- **IULIE 2021**

Slogan

- **Nici o zi fără activitate fizică !**





Concluzii sondaj INSP 2021 pentru populația generală:

- Profilul participanților la chestionar este: persoane predominant de sex feminin, majoritatea adulți cu vârsta între 40-59 de ani, trei sferturi dintre ei considerându-se persoane active.
- Marea majoritate a respondenților lotului studiat cunosc cauzele care duc la sedentarism, îl consideră factor de risc pentru diferite afecțiuni cronice și sunt de acord cu faptul că schimbarea stilului de viață (creșterea activității fizice, alimentație sănătoasă) poate influența pozitiv starea de sănătate.
- 70% apelează la activități fizice cu familia și prietenii (plimbări, drumeții în aer liber), în timp ce 30% apelează la activități fizice individuale (tenis, înot mers cu bicicleta).
- 1 din 2 respondenți sunt activi fizic peste 20 de minute într-o zi obișnuită. Doar 1 din 10 practică activitate fizică intensă într-o săptămână obișnuită.
- Un procent foarte mare dintre respondenți sunt de părere că persoanele sedentare trebuie să introducă mișcarea în rutina zilnică și 2 din 3 sunt încrezători că ei înșiși vor practica activități fizice (de exemplu jogging, mers cu bicicleta, înot, sporturi de competiție etc.)



Concluzii sondaj INSP 2021 pentru medici de familie, asistenți medicali comunitari, alți profesioniști

Dintre subiecții participanți la studiu, 9 din 10 sunt de gen feminin, 6 din 10 sunt asistenți medicali comunitari și 3,5 din 10 medici de familie, restul sunt alți profesioniști din sistemul de sănătate. Aproape 6 din 10 activează în mediul rural.

În ultimii 5 ani aproape 3 din 4 au participat la cursurile privind intervențiile preventive.

Pentru evaluarea nivelului de activitate fizică a pacienților, câte 3 din 10 profesioniști folosesc cel mai frecvent următoarele chestionare: chestionarul de activitate fizică de practică generală (GPPAQ), chestionarul educativ pentru un stil de viață activ (LEAP) și formularul de prescripție a activității fizice.

Statusul supraponderal/obezitatea este factorul legat de pacient indicat de 9 din 10 specialiști pentru a recomanda activitate fizică. Activitatea fizică este recomandată frecvent și foarte frecvent în următoarele afecțiuni cronice: hipertensiune arterială, diabet zaharat, osteoporoza, suprapondere și obezitate, anxietate, depresie, unele forme de cancer.

Dintre suporturile recomandărilor pentru tipul, durata și intensitatea activității fizice 4 din 10 specialiști recomandă Ghidul INSP de prevenție pentru medicii de familie-vol.1.

Bariere care îi împiedică să discute cu pacienții despre activitatea fizică au fost menționate lipsa timpului, a resurselor, starea precară de sănătate a pacienților, pacienții care nu respectă sfatul medicului, lipsa cunoștințelor, a unor programe sistematice de instruire în domeniu, a locurilor pentru practicarea activității fizice în apropierea unității.

9 din 10 profesioniști au considerat ca principala măsură ce ar trebui implementată în viitor pentru îmbunătățirea nivelului de activitate fizică este educarea copiilor pentru activitate fizică.



Mesaje principale pentru populația generală

- Adresează-te cu încredere medicului de familie și asistenților comunitari înainte de a începe practicarea regulată a activității fizice, mai ales dacă ai boli cronice. Stabiliți împreună obiective realiste, în funcție de starea de sănătate.
- Alcătuieste-ți un program, astfel încât să practici cât mai des o formă de activitate fizică ce îți face plăcere.
- Evită practicarea sportului în mediul exterior dacă aerul este foarte poluat.
- Folosește blog-ul personal pentru informarea prietenilor despre activitățile organizate în luna iulie în localitatea ta, cu ocazia desfășurării campaniei naționale a informării despre efectele activității fizice



Mesaje principale- pentru medici de familie si asistenti comunitari

» 5 pași pentru creșterea activității fizice:

1. Evaluați împreună cu pacientul nivelul său de activitate fizică.
2. Identificați comorbiditățile pacientului. Stabiliți împreună cu el modificările stilului lui de viață. Subliniați beneficiile activității fizice.
- 3. Găsiți cel mai bun mod de comunicare cu pacientul. Efectuați interviu motivațional centrat pe pacient.
- 4. Identificați modalitățile de creștere a activității fizice. Stabiliți împreună obiectivele.
- 5. Identificați barierele în implementarea programului de activitate fizică. Stabiliți împreună data următoarei vizite de evaluare





Activități recomandate la nivelul DSP județene și DSP București:

- Transmiterea materialelor informative despre campanie către toate unitățile sanitare din județ;
- Distribuire de afișe și alte materiale informative în unități sanitare și școlare;
- Seminarii, mese rotunde cu profesioniști din domeniul sănătății;
- Intervenții mass-media;
- Acțiuni de informare în școli, cabinete medicale școlare;
- Informarea medicilor de familie și a asistenților comunitari, prin transmiterea unui mail din partea DSP;
- Postarea pe site-ul DSP-urilor a materialelor campaniei;
- Organizarea de acțiuni recreaționale de exterior și interior
- Discuții online pe rețelele de socializare despre practicarea activităților fizice;



Parteneri posibili la nivel județean

- Cabinete de medicina familiei,
- Unități de asistență medico-socială a persoanelor vârstnice
- Direcțiile Județene de Sport
- Organizații neguvernamentale
- Trusturi media
- Personalități ale vieții publice și jurnaliști

