

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI
ARAD



310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651

Comunicat de presă

Campania națională a informării despre efectele activității fizice

Direcția de Sănătate Publică a județului Arad, prin compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății desfășoară pe toată perioada lunii iulie 2021 campania de informare și educare dedicată informării despre efectele activității fizice asupra organismului.

Beneficiile pentru sănătate ale activității fizice, de la cele cardiovasculare la cele mentale, sunt bine stabilite. În schimb, inactivitatea fizică, pe lângă fumat și obezitate este un factor major de risc pentru bolile netransmisibile la nivel mondial.

Activitatea fizică se referă la orice tip de mișcare. Modalitățile cele mai frecvente de a fi activ includ mersul pe jos, mersul pe bicicletă, pe motocicletă, diferite tipuri de sporturi, recreerea și jocul activ și pot fi realizate la orice nivel de abilitate și pentru plăcerea tuturor.

Activitatea fizică regulată are numeroase **beneficii**:

- îmbunătățirea performanțelor musculare și cardiorespiratorii;
- îmbunătățirea sănătății oaselor;
- reducerea riscului de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, diabet, diferite tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon) și depresie;
- reducere riscul de căderi, precum și fracturi de șold sau vertebrale; și
- menținerea unei greutate corporale sănătoase.

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);
- indicii masei corporale (scade gradul de obezitate);

La adulți și la persoanele în vârstă, activitate fizică :

- scade riscul de mortalitate din toate cauzele,
- scade riscul mortalității prin boli cardiovasculare,
- scade incidența hipertensiunii arteriale,
- scade incidența unor cancere (vezică urinară, sân, colon, endometru, adenocarcinom esofagian, cancere gastrice și renale),
- scade incidența diabetului de tip 2 ,
- previne căderile,
- îmbunătățește sănătatea mintală (simptome reduse de anxietate și depresie),
- îmbunătățește sănătatea cognitivă,
- îmbunătățește calitatea somnului,
- indicii 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,
 - complicații la nou-născut,
 - activitatea fizică nu are efecte adverse asupra greutății la naștere sau risc crescut pentru mortalitate infantilă.

Există însă și **contraindicații absolute** pentru activitatea fizică moderată sau intensă :

- 1) schimbări recente semnificative la ECG,
- 2) angină instabilă,
- 3) disritmii cardiace necontrolate,
- 4) stenoza aortică severă,
- 5) insuficiență cardiacă necontrolată,
- 6) embolie pulmonară acută,
- 7) miocardită acută,
- 8) anevrism disecant suspectat/cunoscut,
- 9) infecție sistemică acută.¹

Cu toate acestea, estimările globale actuale arată că unul din patru adulți și 81% dintre adolescenți nu fac suficientă activitate fizică. Mai mult, 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.

Planul global de acțiune al OMS privind activitatea fizică 2018-2030: oameni mai activi pentru o lume mai sănătoasă, oferă un cadru de acțiuni politice eficiente și fezabile, care pot ajuta la susținerea, menținerea și creșterea activității fizice prin parteneriate interguvernamentale și multisectoriale.

În România, din totalul populației rezidente de 15 ani și peste care muncesc realizând treburile ce fac parte din activitatea zilnică a fiecărei persoane (efectuând muncă remunerată sau neremunerată, muncă în gospodăria proprie, îngrijind familia, învățând, căutând un loc de muncă, îngrijind persoane vârstnice etc.) mai mult de jumătate au declarat că atunci când muncesc petrec cea mai mare parte a timpului așezate sau în picioare (60,6%), un sfert din populație a declarat că desfășoară o muncă ce presupune un efort fizic moderat, 5,7% au declarat că realizează o muncă solicitantă din punct de vedere fizic, iar 6,8% au precizat că nu desfășoară nicio muncă ce presupune efort fizic sau nu au putut preciza tipul efortului fizic.

Scopul campaniei: integrarea activității fizice regulate ca parte a activității cotidiene .

Grupurile țintă ale campaniei sunt populația generală, medicii de familie și asistenții comunitari.

Sloganul campaniei este: „Nici o zi fără activitate fizică.”

¹Riebe D, Franklin B, Thompson P et al. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. Med Sci Sports Exerc. 2015;47:2473–2479, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26473759/>

Obiectivele campaniei:

- conștientizarea populației din grupurile țintă privind importanța și efectele activității fizice practicate în mod regulat, asupra sănătății fizice și mintale
- informarea populației din grupurile țintă privind modalitățile de adoptare a activității fizice, sub orice formă a ei, în rutina zilnică.

Ministerul Sănătății, prin Institutul Național de Sănătate Publică asigură coordonarea la nivel național a acestei campanii.

**DIRECTOR EXECUTIV
DR. TIMIȘ HOREA SORIN**



Ex. 1/1

Întocmit, dr. Avram Carmen - medic compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății