



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DÂMBOVIȚA
Str. T.Vladimirescu nr.15-19, cod 130095, Târgoviște, jud. Dâmbovița,
Tel. 0245-613604, fax 0245-611067
e- mail dspdambovita@dspdambovita.ro,
Cod operator date cu caracter personal nr.12777
Nr. 14287/02.07.2021

COMUNICAT DE PRESA

Campania națională a informării despre efectele activității fizice

Direcția de Sănătate Publică Dambovita organizează în luna 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 regulată ajută la prevenirea și gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile cardiace, accidentul vascular cerebral, diabetul zaharat și mai multe tipuri de cancer. De asemenea, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale, la menținerea unei greutate corporale sănătoase și poate îmbunătăți sănătatea mintală, calitatea vieții și starea de bine.

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.

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 a 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

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

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.

Mesaje cheie campanie:

- Adresează-te cu încredere medicului de familie 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.

DIRECTOR EXECUTIV,
DR. SORIN STOICA



DIRECTOR EXEC. ADJ. SAN. PUB.,
DR. GABRIELA COSTEA

Coordonator program PN V,
Dr. Aquilina Mesina

Intocmit
As. Ilie Roxana
1 exemplar