MINISTERUL SĂNĂTĂŢII
DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEŢULUI MARAMUREŞ
430076, Baia Mare, str. Victoriei nr. 132, România
Tel:(004) 0262/276501, Fax:(004) 0262/276002; E-mail:dspj.maramures@dspmm.ro

Campania naţională a informării despre efectele activităţii fizice

Direcţia de Sănătate Publică Maramures organizează în luna iulie 2021 campania de informare şi educare dedicată informării despre efectele activităţii fizice asupra organismului.

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

Activitatea fizică regulată este dovedită a ajuta la prevenirea şi gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile cardiace, accidentul vascular cerebral, diabetul zaharat şi mai multe tipuri de cancer. De asemenea, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale, la menţinerea unei greutăţi corporale sănătoase şi poate îmbunătăţi sănătatea mintală, calitatea vieţii şi starea de bine.

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

Cu toate acestea, estimările globale actuale arată că unul din patru adulţi şi 81% dintre adolescenţi nu fac suficientă activitate fizică. Mai mult, pe măsură ce ţările se dezvoltă economic, nivelurile de inactivitate cresc şi pot ajunge până la 70%, din cauza schimbării mijloacelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei la muncă şi pentru recreere, a valorilor culturale şi a comportamentelor sedentare în creştere.

Planul global de acţiune al OMS privind activitatea fizică 2018-2030: oameni mai activi pentru o lume mai sănătoasă, oferă un cadru de acţiuni politice eficiente şi fezabile, care pot ajuta la susţinerea, menţinerea şi creşterea activităţii fizice prin parteneriate interguvernamentale şi multisectoriale.

În România, din totalul populaţiei rezidente de 15 ani şi 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, învăţând, 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 aşezate sau în picioare (60,6%), un sfert din populaţie a declarat că desfăşoară 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 desfăşoară nicio muncă ce presupune efort fizic sau nu au putut preciza tipul efortului fizic

Scopul campaniei: Integrarea activităţii fizice regulate ca parte a activităţii cotidiene

Grupurile ţintă ale campaniei sunt populaţia generală, medicii de familie şi asistenţii comunitari.

Sloganul campaniei este: „Nici o zi fără activtate fizică."

Obiectivele campaniei:

- Conştientizarea populaţiei din grupurile ţintă privind importanţa şi efectele activităţii fizice practicate în mod regulat, asupra sănătăţii fizice şi mintale
- Informarea populaţiei din grupurile ţintă privind modalităţile de adoptare a actvităţii fizice, sub orice formă a ei, în rutina zilnică.

Ministerul Sănătăţii, prin Institutul Naţional de Sănătate Publică asigură coordonarea la nivel naţional a acestei campanii.

Director executiv

Dr Pop Rares