

Activitatea fizică



Camelia Clai



Introducere

Factorul de risc reprezintă acel aspect: comportamental, genetic, demografic, de mediu sau fiziologic care crește probabilitatea îmbolnăvirii unei persoane sănătoase.

Factorii de risc influențabili sunt: alimentația nesănătoasă, fumatul, alcoolul, stresul și activitatea fizică. (1)

Stilul de viață sănătos presupune echilibru între alimentație și mișcare, în acest fel organismul are tot ce îi trebuie, nu acumulează grăsime în exces, este îmbunătățită mobilitatea articulațiilor, este înlăturată starea de oboseală, este îmbunătățită funcționarea sistemelor cardiovascular și respirator, și este resimțită o stare generală de bine. (2)

Glosar de termeni

Activitate fizică:

orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici care consumă energie.

Comportament sedentar:

orice activitate în poziția șezând sau culcat cu consum energetic scăzut

Frecvență:

de câte ori activitatea fizică este desfășurată într-o zi sau într-o săptămână.

Durată:

timpul petrecut cu fiecare sesiune a activității (de exemplu, minute de mers sau de stat pe sesiune) sau timpul total petrecut într-o activitate pe o perioadă specifică de timp (de exemplu, minute de mers pe săptămână).

Importanța problemei

Alături de stilurile de viață nefavorabile pentru sănătate – care cuprind factorii de risc influențabili – există și pot fi modelate, prin acțiuni de educație pentru sănătate, stiluri de viață favorabile sănătății: practicarea sistematică a exercițiilor fizice și evitarea sedentarismului, alimentația echilibrată și variată (bogată în legume și fructe proaspete, săracă în grăsimi), evitarea fumatului și a

consumului de droguri, consumul moderat de alcool, etc.

Promovarea unui stil de viață care să asigure, în limitele unor condiții date, sănătatea, bunăstarea și împlinirea umană, reprezintă un obiectiv a cărui realizare presupune o acțiune conjugată a disciplinelor medicale și comportamentale, a factorilor economici, politici, sociali și culturali.



Impact, beneficii, eficacitatea intervențiilor pentru reducerea riscurilor

România se confruntă cu provocări demografice majore: o populație îmbătrânită, rate scăzute de natalitate și o migrație masivă.

În ianuarie 2020, populația României era de 19,328,836 persoane, cu o scădere de aproximativ 10% în ultimii cincisprezece ani, declin datorat atât sporului natural cât și migrației nete.

Impactul îmbătrânirii populației va avea o semnificație majoră în următoarele decenii, având în vedere faptul că proporția vârstnicilor continuă să crească.

În 2017, proporția cetățenilor români de vârstă activă cu reședința în țările Uniunii Europene (UE) reprezenta aproape o cincime (19,4%) din populația rezidentă a României, cel mai mare grup național din rândul cetățenilor mobili din UE. (3,4%)

S-a demonstrat științific că mișcarea are roluri importante în prevenirea unor boli grave, astfel participarea la activitatea fizică regulată reduce riscul de boală coronariană și accident vascular cerebral, diabet zaharat, hipertensiune arterială, cancer de colon, cancer de sân și depresie.

Cauzele lipsei de activitate fizică: faptul că munca s-a mecanizat, că necesarul de efort fizic zilnic s-a redus, că se folosesc mașinile mai mult, că timpul liber se petrece în mod sedentar, la televizor. efectele lipsei de activitate fizică: creșterea în greutate, creșterea colesterolului, obezitatea, hipertensiunea arterială, bolile cardiovasculare, diabetul, unele cancere, probleme de sănătate mentală (depresie).

O situație îngrijorătoare este cea referitoare la decesele estimate că se produc în toată lumea din cauza sedentarismului, astfel lipsa de activitate fizică a fost identificată ca al patrulea factor de risc important pentru mortalitatea globală, activitatea fizică

insuficientă fiind responsabilă pentru 3,2 milioane de decese în fiecare an, în întreaga lume. Se estimează că 1,6 milioane decese în fiecare an pot fi atribuite activității fizice insuficiente. (5)

Activitatea fizică, conform recomandării Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), este importantă pentru toate categoriile de vârstă și în special pentru copii, populația activă și persoanele în vârstă.

Exercițiu fizic este o formă a activității fizice care este planificată, structurată, repetitivă și în scop clar de a îmbunătăți sau menține una sau mai multe componente ale condiției fizice, performanței și sănătății.

Inactivitatea fizică a fost identificată drept un factor de risc major pentru mortalitatea prematură și boli în țările cu venituri ridicate din întreaga lume, acest fenomen cauzând peste un milion de decese pe an doar în regiunea europeană a OMS.

Activitatea fizică insuficientă este definită ca fiind „mai puțin de cinci ori 30 minute de activitate moderată pe săptămână sau mai puțin de trei ori 20 minute de activitate fizică viguroasă pe săptămână, sau echivalent”.

La nivel mondial, activitatea fizică insuficientă a determinat 69,3 milioane DALY în anul 2010, ceea ce înseamnă 2,8% din total activitatea fizică insuficientă reprezintă unul din primii 10 factori de risc ai mortalității globale, cauzând aproximativ 3,2 milioane de decese anual.

Activitatea fizică insuficientă determină o creștere cu 20-30% a mortalității de toate cauzele, activitatea fizică regulată reducând riscul de boli cardiace ischemice, accident vascular cerebral, diabet, cancer de sân și cancer de colon. În plus, activitatea fizică regulată are un rol important în controlul greutății și prevenția obezității.(6)

Deși eforturile de promovare a activității fizice de îmbunătățire a stării de sănătate au fost intensificate în ultimii ani de autoritățile publice din unele state membre, nivelurile inactivității fizice în Uniune continuă să rămână inacceptabil de ridicate.

Majoritatea cetățenilor europeni nu fac suficientă activitate fizică, iar 60 % nu practică niciodată un sport sau exerciții fizice sau fac acest lucru rareori.

Lipsa activității fizice în timpul liber tinde să fie mai des întâlnită în grupurile socio-economice defavorizate. (5)

Efectele benefice ale activității fizice:

- îmbunătățește funcțiile musculare și osteo-articulară
- îmbunătățește funcția cardiorespiratorie
- reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral
- reduce riscul de diabet
- reduce riscul de cancer
- reduce riscul de depresie
- reduce riscul de osteoporoză
- este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutateii (2)

Toate tipurile de activitate fizică pot asigura beneficii pentru sănătate dacă sunt întreprinse în mod regulat și cu o durată și intensitate suficientă.

Beneficiile activității fizice de-a lungul vieții, inclusiv a activității și a exercițiilor sportive regulate, sunt extrem de importante, printre altele pentru reducerea riscului apariției bolilor cardiovasculare, a anumitor tipuri de cancer și de diabet, pentru îmbunătățirea sănătății sistemului muscular și osos, a controlului greutateii corporale, având de asemenea efecte pozitive asupra evoluției sănătății mentale și a proceselor cognitive.

În România procentul persoanelor de peste 15 ani care fac activitate fizică conform recomandărilor globale OMS (cel puțin 150 de minute/săptămână de activitate fizică de intensitate moderată sau 75 de minute de AF intensă) este de 30%.

În context european, conform datelor raportate în cadrul eurobarometrului special pentru activitatea fizică, publicat în anul 2018, România cu 63% ocupă locul 4 după Bulgaria, Grecia și Portugalia 68%, fiind printre cele 11 țări din UE în care mai mult de jumătate din populație nu face niciodată exerciții fizice sau sport. Față de anul 2013 tendința este de creștere (+3%). La polul opus sunt țările nordice în care procentul celor care exersează sau fac sport în mod frecvent sau cu o anumită frecvență este ridicat: 69% în Finlanda, 67% în Suedia și 63% în Danemarca.

România ocupă poziția a cincea, în ceea ce privește ponderea celor care nu se angajează niciodată în alte activități fizice precum ciclismul, dansul sau grădinăritul. Aceasta tinde să fie mai mare în țările din Europa de sud comparativ cu țările din Europa de Nord

Începând cu 2013, tendința celor care nu se angajează niciodată în alte activități fizice este de creștere în majoritatea țărilor, mai ales în Croația (+ 20 %), urmată pe poziția secundă de România (+ 15%), Austria (+ 12 %), Malta (+ 11 %) și Cehia (+ 10 %)

La nivelul UE principalii factori motivați în ordine descrescătoare au fost: îmbunătățirea stării de sănătate, a condiției fizice, relaxare și distracție. Pentru România ordinea descrescătoare a fost îmbunătățirea stării de sănătate și cu aceeași valoare a fost menționată relaxarea, apoi au urmat factori precum: îmbunătățirea stării de sănătate și pentru a se distra.(7)

Efectele inactivității fizice (boli favorizate de sedentarism)

Sedentarismul (lipsa activității fizice) aparține unui stil de viață nesănătos și poate avea urmări negative considerabile asupra stării de sănătate precum: boala coronariană, hipertensiunea arterială, accident vascular cerebral, diabet zaharat, obezitate, osteoporoză și anumite forme de cancer.

Exercițiul fizic este un factor de combatere al sedentarismului.

Activitatea fizică efectuată sistematic (se recomandă cel puțin 30 de minute zilnic)

crește calitatea vieții și induce o imagine mai optimistă despre sine și despre viață.

Exercițiile fizice pot fi: mers pe jos în ritm rapid, alergat, înot, mers pe bicicletă, grădinarit etc. Se consideră activitate 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

Riscurile inactivității fizice:

- hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, fibrilație atrială
- diabet zaharat
- unele tipuri de cancer (cancer de sân și cancer de colon)
- depresie și anxietate, demență
- supraponderalitate și obezitate
- osteoporoză, dureri cronice de spate și gât
- astm bronșic, BPOC (8).

Activitatea fizică, așa cum este recomandată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), este importantă pentru toate categoriile de vârstă, respectiv pentru copii, populația activă și persoanele în vârstă. Recoman-

dările OMS oferă detalii pentru diferite grupe de vârstă și grupuri specifice de populație, cu privire la necesarul de activitate fizică pentru o stare de sănătate bună.

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.

Copii și adolescenți cu vârsta cuprinsă 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.

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 ac-



centul 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.

Femeile însărcinate și cele postpartum, fără contraindicații ar trebui:

- 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.

Persoanele care trăiesc cu afecțiuni cronice (hipertensiune arterială, diabet 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 vi-

guroasă 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.

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.

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, activități în jumătatea superioară a corpului, inclusiv activități specifice scaunului cu roțile.

Forme de activitate fizică:

- Activitate fizică moderată - necesită efort moderat și accelerează notabil ritmul cardiac.
- Activitate fizică intensă - necesită efort mare și produce accelerarea respirației și o creștere substanțială a frecvenței cardiace.

Tipuri de activitate fizică:

- Activitatea fizică aerobă implică niște contracții dinamice ale grupurilor musculare mari.
- Activitatea de întărire musculară menține sau îmbunătățește forța musculară, rezistența, masa musculară sau puterea.
- Exercițiile de flexibilitate (stretching)



Sursa: Facebook

îmbunătățesc gama și ușurința de mișcare în jurul unei articulații.

- Exercițiile de menținere a echilibrului îmbunătățesc capacitatea de a rezista forțe-

lor intrinseci sau de mediu care ar putea cauza căderi în timpul mersului, statului în picioare sau în șezut.

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

Categorii ale activității fizice: cele ocupaționale, casnice, timp liber și transport.

- Activitatea fizică poate fi întreprinsă în diverse forme: mersul pe jos, ciclismul, sportul și forme active de recreere (de exemplu, dans, yoga, tai chi).
- Activitatea fizică poate fi realizată atât la serviciu cât și la domiciliu.
- Ca atare, aceasta cuprinde activități la fel de diverse precum munca, jocul în școală, desfășurarea treburilor gospodărești, transportul din loc în loc (mersul pe jos sau mersul pe bicicletă) și implicarea în activități recreative (grădinarit, dans, yoga, înot, alergare, sporturi de echipă etc.) (10)

Sumar recomandări

Tabelul 1 – Recomandări de practică

Recomandări de practică		Nivel de evidență
1. Analiza	Recomandare 1 Intervenții scurte de screening pentru toate formele de activitate fizică Se recomandă utilizarea indexului activității fizice Chestionarul GPPAQ	Ia, Ib
2. Planificare	Recomandare 2 Elaborare plan de intervenție centrat pe om	V
3. Implementare	Recomandare 3 Trimitere spre servicii specializate	Ia, V
4. Monitorizare	Recomandare 4 Monitorizarea intervenției de creștere a nivelului de activitate fizică, până la finalizarea planului.	V

Adaptare după RNAO_Integrating Tobacco Interventions into Daily Practice (9)

Descriere recomandări

Recomandarea 1:

Intervenții scurte de screening pentru toate formele de activitate fizică

Intervenții care pot fi efectuate de asistentul medical comunitar (AMC)

Factori de risc evaluați de AMC - Activitatea fizică insuficientă

- sedentarism (lipsa activității fizice)
- mai puțin de 30 de minute pe zi activitate fizică energetică

Organizarea intervenției asupra factorului de risc reprezentat de inactivitatea fizică, prin formula celor 5 A:

1. Ask (screening) – întreabă despre activitatea fizică;
2. Assess (evaluare) – evaluează: nivelul, tipul și frecvența activității fizice și seden-

tarismului;

3. Advise (sfătuiește): stabilește obiective privind minutele de activitate fizică/zile și/ sau combaterea sedentarismului;

4. Assist (susținere adaptată): acordă recomandări privind activitatea fizică;

5. Arrange (supraveghere) – trimite către fizioterapeuți sau evaluează programul de modificare a stilului de viață și vizitele de monitorizare.

România folosește nivelurile de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății

Se recomandă evaluarea nivelului de activitate fizică, utilizând chestionarul GPPAQ (General Practice Physical Activity Questionnaire); (vezi Anexa 1)



Chestionarul GPPAQ pentru activitatea fizică – Indexul activității fizice

Chestionarul privind activitatea fizică în Medicina Generală – “General Practice Physical Activity Questionnaire GPPAQ” a fost elaborat de Școala londoneză de Igienă și Medicină Tropicală, ca metodă validată de măsurare a nivelului de activitate fizică. Chestionarul GPPAQ este instrumentul validat pentru medicina primară care:

- se utilizează în evaluarea nivelului de activitate fizică la adulți cu vârste între 17 și 74 ani;
- clasifică pacienții în 4 categorii (PAI - Indexul activității fizice): activi, moderat activi, moderat inactivi și inactivi. Aceste categorii se corelează cu riscul cardiovascular;
- informează cadrul medical când devine

necesară intervenția scurtă de creștere a nivelului de activitate fizică.

Cu excepția persoanelor clasificate “active”, celorlalți pacienți trebuie să li se ofere o intervenție scurtă de modificare a comportamentului pentru creșterea nivelului de activitate fizică.

Persoanele clasificate “active” trebuie să primească încurajări pentru a se menține la fel și pe viitor sau pentru a-și crește ușor nivelul de activitate fizică.

Deși chestionarul include mersul, activitatea casnică, activitățile fizice în natură, acestea nu se reflectă în scorul final din cauza supraevaluărilor observate pe perioada validării, ceea ce necesită întrebări suplimentare cu privire la durata și intensitatea mersului. (2)

Chestionarul GPPAQ – Indexul activității fizice

INDICE ACTIVITATE FIZICĂ	CARACTERISTICI
INACTIV	muncă sedentară și niciun exercițiu fizic sau mers pe bicicletă
MODERAT INACTIV	muncă sedentară și sub o ora de exercițiu fizic și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă în picioare și fără exerciții fizice sau mers pe bicicletă
MODERAT ACTIV	muncă sedentară și 1-2,9 ore de exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă în picioare și sub o oră de exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă fizică și fără exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă
ACTIV	muncă sedentară și peste 3 ore de exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă în picioare și 1-2,9 ore de exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă fizică și sub o oră de exerciții fizice și/ sau mers pe bicicletă pe săptămână SAU muncă fizică grea

Sursa: OMS (10,11,12)

Recomandarea 2

Elaborare plan de intervenție centrat pe om

- Pentru o dezvoltare sănătoasă a copiilor se recomandă încurajarea activității fizice, în special joaca supravegheată pe podea într-un mediu sigur;

- Se recomandă încurajarea desfășurării de activități fizice la copiii de 1-3 ani și preșcolarii 3-5 ani, cu durata de cel puțin 3 ore în fiecare zi, pe parcursul zilei;

- Mai multă activitate fizică determină beneficii mai mari;

- Se recomandă încurajarea efectuării de activități fizice moderate spre intense la copiii și tinerii cu vârsta între 5 și 17 ani;

- Adulții sănătoși de orice vârstă trebuie să facă 2,5 - 5 ore săptămânal de activitate fizică sau exerciții aerobice măcar de intensitate moderată sau 1-2,5 ore pe săptămână de activitate fizică intensă. Sedentarii trebuie puternic încurajați să înceapă un program de exerciții ușoare;

- Activitatea fizică sau exercițiile aerobice ar trebui efectuate în mai multe reprize cu durata de ≥ 10 minute, răspândite uniform pe parcursul săptămânii, de exemplu 4-5 zile pe săptămână;

- Se recomandă activități de întărire a mușchilor în cel puțin 2 zile ale fiecărei săptămâni;

- Gravidele și lehuzele sănătoase care nu sunt active sau nu obișnuiesc să facă activități fizice intense, ar trebui să facă, pe perioada sarcinii și lăuziei, cel puțin 150 minute (2,5 ore) de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână;

- Gravidele și lehuzele care sunt obișnuite

să facă activitate fizică aerobă intensă sau care sunt intens active pot continua activitatea fizică pe perioada sarcinii și lăuziei cu condiția să rămână sănătoase și să discute cu medicul, cum trebuie ajustată în timp această activitate;

- Se recomandă utilizarea sfatului scurt pentru creșterea nivelului de activitate fizică la adulții care nu sunt activi.

Recomandarea 3

Trimitere spre servicii specializate

- Pentru adulții supraponderali sau obezi cu factori adiționali de risc cardiovascular, se recomandă oferirea sau trimiterea către consiliere comportamentală pentru promovarea unei diete sanogene și a activității fizice adecvate în scopul prevenirii afecțiunilor cardiovasculare.

Recomandarea 4

Monitorizarea intervenției de creștere a nivelului de activitate fizică, până la finalizarea planului.

Asistentele medicale trebuie să furnizeze recomandări privind nivelul de activitate fizică în conformitate cu vârsta și starea de sănătate și să recomande evitarea sedentarismului.

Este important mesajul că orice activitate fizică este mai bună decât lipsa ei.

Persoanele care nu fac activitate fizică regulată pot fi încurajate să înceapă și să crească treptat nivelul de activitate până la cel recomandat.

Se recomandă monitorizarea pacienților consiliați pentru mișcare (2,11).

Monitorizare Ghid

Nivelul de activitate fizică trebuie înregistrat la toți pacienții peste 16 ani, la fiecare 5 ani.

Completarea chestionarului durează 1 minut.

Sunt necesare 1-2 minute pentru a

transfera răspunsurile în formatul electronic și analiza rezultatelor.

Rezultate promițătoare au intervențiile în care se utilizează mijloacele noi de comunicare (internet, social media, SMS etc.). (10,12)

Bibliografie

1. Manualului formatorului “Instrumente efica-ce de promovare a sanata-tii pentru a fi utlizate de catre echipele comunitare in populatiile vul-nerabile (inclusiv roma)” Proiectul “Intarirea re-telei nationale de mediatori romi pentru imbu-natatirea starii de sanatate a populatiei rome” PROIECT RO 19.03
2. Ghid de prevenție: Stilul de viață sănă-tos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medi-cală primară, vol 1, <https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-1-web.pdf>
3. OECD/European Observatory on Health Sys-tems and Policies. Romania: Country Health Profile 2019, State of Health in the EU. Brussels: OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health, 2019. Series: State of Health in the EU. ISBN 9789264903371.
4. Eurostat. EU citizens in other EU Member States. Eurostat Newsrelease. [Online] May 28, 2018;<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/8926076/3-28052018-AP-EN.pdf/f48c473e8-c2c1-4942-b2a4-5761edacda37>
5. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Glob-al, regional, and national comparative risk as-sessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lan-cet, 2016; 388(10053): 1659-1724OMS <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/de-tail/physical-activity>
6. Din Raport CNEPSS - FRECVENȚA ȘI NIVELUL DE IMPLICARE ÎN ACTIVITĂȚI SPORTIVE ȘI ÎN ALTE ACTIVITĂȚI FIZICE
7. Eurobarometru special pentru activitate fizică, UE - 2018; <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
8. A European Physical Activity on prescription model proiectul “Un model european de activi-tate fizică la prescripție” în România; www.eu-pap.org Recomandari de activitate fizica Chest-ionare de evaluare EUPAP FYSS-Activitate fizică în prevenirea și tratarea bolilor-versiunea scurtă
9. RNAO_Integrating Tobacco Interventions into Daily Practice
https://rnao.ca/sites/rnaoca/files/bpg/RNAO_Integrating_Tobacco_Interventions_into_Daily_Practice_2017_Third_Edition_Best_Practice_Guideline_0.pdf
10. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR
<https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/11/26/default-calendar/who-2020-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>
<https://www.who.int/activities/digital-solutions-for-promoting-physical-activity>
<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE HEALTH SECTOR;
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/382337/fs-health-eng.pdf
11. Ghid de prevenție – Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară. Proiect 19.04 „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România” derulat în cadrul Programului RO 19 „Inițiative în sănăta-tea publică”
12. Smoking, nutrition, alcohol, physical activity (SNAP): A population health guide to behaviou-ral risk factors in general practice. 2nd ed. Mel-bourne: The Royal Australian College of General Practitioners (2015). <https://www.racgp.org.au/clinical-resources/clinical-guidelines/key-rac-gp-guidelines/view-all-racgp-guidelines/snap>

Anexa 1

Chestionar pentru calcularea indexului activității fizice (11)

Data.....

Nume.....

1. Vă rugăm să ne spuneți tipul și cantitatea de activitate fizică pe care o implică activitatea dvs. profesională. Vă rugăm să bifați o singură căsuță, cea mai reprezentativă pentru munca desfășurată de dvs. în prezent:

		Vă rugăm să marcați o singură căsuță
a	Nu lucrez (de exemplu, pensionari, pensionari din motive de sănătate, șomaj, îngrijitor full-time, etc.)	
b	Majoritatea timpului am activitate la birou, pe scaun	
c	Îmi petrec cea mai mare parte a timpului în picioare sau mergând pe jos. Cu toate acestea, munca mea nu are nevoie de mult efort fizic intens (de exemplu, asistent magazin, coafor, agent de pază etc)	
d	Munca mea implică efort fizic, inclusiv manipularea unor obiecte grele și utilizarea de instrumente (de ex. instalator, electrician, tâmplar, curățenie, asistentă spital, grădinar, lucrători poștali etc.)	
e	Munca mea implică activitate fizică intensă, inclusiv manipularea unor obiecte foarte grele (de ex. schele, muncitor în construcții, vidanajor, etc.)	

2. În ultima săptămână, câte ore ați efectuat fiecare dintre următoarele activități?

Vă rugăm să răspundeți dacă sunteți angajat sau nu

		Vă rugăm să marcați numai o căsuță pe fiecare rând			
		Deloc	Ceva mai puțin de 1 ora	Între 1 și 3 ore	Peste 3 ore
a	Exerciții fizice, cum ar fi înot, jogging, aerobic, fotbal, tenis, antrenament la sală, gimnastică etc.				
b	Ciclism, inclusiv mers cu bicicleta la serviciu sau în timpul liber				
c	Mers pe jos, inclusiv către locul de muncă, la cumpărături, plimbări etc.				
d	Gospodărie / îngrijirea copiilor				
e	Grădinărit / bricolaj				

3. Cum ați descrie ritmul dvs de mers pe jos, de obicei? Vă rugăm să marcați un singur răspuns

Ritm lent (sub 4 km/h) ☐

Ritm mediu constant ☐

Ritm alert ☐

Ritm rapid (peste 6 Km) ☐