



Ministerul  
Sănătății Pùblice



Centrul de Sănătate  
Publică Sibiu



**MIȘCAREA**  
**REMEDIU MINUNE**



## **Sedentarismul** **factor de risc pentru sănătate**

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

## **Exercițiul fizic** **factor de combatere al sedentarismului**

### **AVANTAJE:**

- Reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral
- Ameliorează hipertensiunea arterială
- Reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat
- Reduce riscul de apariție al obezității
- Ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei
- Scade incidența anumitor forme de cancer, în special de colon
- Activează sistemul imunitar
- Stimulează încrederea în sine și pofta de viață
- Reduce tendința tinerilor de a avea obiceiuri dăunătoare: fumat, consum de alcool și de droguri



## Reguli pentru un exercițiu fizic de calitate

### 1. Verificarea stării de sănătate

Înainte de începerea activității fizice urmați sfaturile medicului legate de intensitatea efortului.

### 2. Verificarea rezistenței la efort

Antrenați-vă într-un ritm mai lent, fără a suprasolicita organismul.

Frecvența cardiacă (FC) optimă pentru antrenament se calculează după formula:

$$FC = 180 - \text{vârsta (ani)}$$

### 3. Consumul de calorii

Cele mai multe calorii se consumă atunci când sunt implicate multe grupe musculare: mers pe jos în ritm rapid, alergat, înot și mers pe bicicletă.



#### **4. Timpul de practicare**

Exercițiile fizice să fie efectuate cel puțin 30 de minute, de minim 3 ori pe săptămână.

#### **5. Consumul de lichide**

Un organism sănătos trebuie să consume zilnic 1,5-2 litri lichide. Dacă faceți mișcare mai mult de o oră, să beți în acest interval de timp 0,1-0,2 litri lichid.

#### **6. Pauza de masă**

Ultima masă să fie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice pentru a nu suprasolicita organismul.

#### **7. Îmbrăcăminte corespunzătoare**

Când faceți sport să fiți îmbrăcat lejer, în haine din țesături naturale, care să permită aerului să circule.

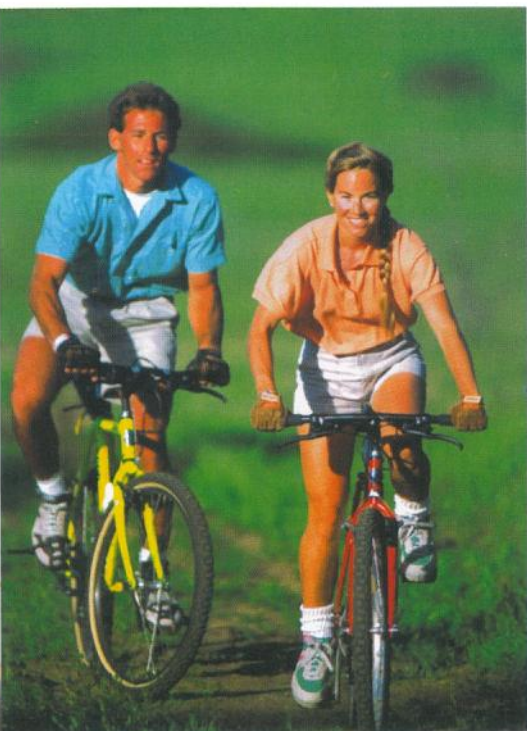
#### **8. Pauză în timpul bolii**

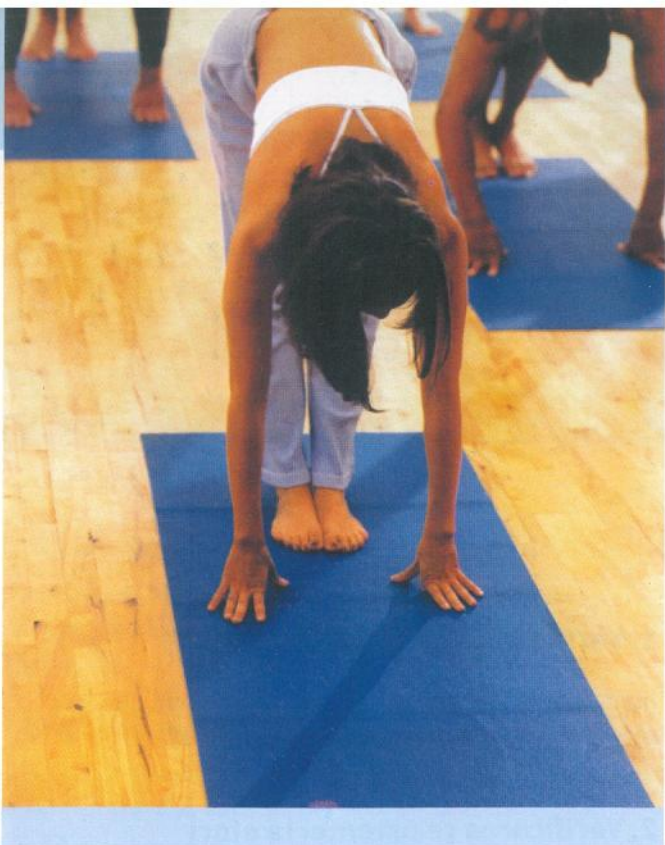
Nu faceți sport când sunteți răcit, când aveți febră, dureri articulare sau altă boală acută.



## Sfaturi pentru fiecare zi

- După cină plimbați-vă în aer liber. Digestia va fi mai bună iar somnul mai odihnitor.
- Urcați zilnic până la 200 de trepte și întăriți astfel aparatul circulator, respirația și metabolismul.
- Plimbându-vă o oră consumați un număr dublu de calorii decât ați viziona un program TV timp de o ora.
- Nu lăsați să treacă nici măcar o zi fără să practicați activitate fizică cel puțin 15 minute.





## **CENTRUL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU**

Str. Luptei nr. 21  
550330

Tel/fax: 0269 212812

[www.csp Sibiu.ro](http://www.csp Sibiu.ro)

e-mail: [csp sb@rdslink.ro](mailto:csp sb@rdslink.ro)

"Material reeditat de Direcția de Sănătate Publică Sibiu  
(Compartimentul de Promovare a Sănătății), din fondurile PN IV,  
Subprogramul 3 („Promovarea unui stil de viață sănătos”)

Compartimentul de Promovare a Sănătății:

Str. G. Coșbuc, nr.5; Tel.: 0269/214977; [promsan\\_sb@yahoo.com](mailto:promsan_sb@yahoo.com)