

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA



AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ



**UNIVERSITATEA DE STAT DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
„NICOLAE TESTEMIȚANU” DIN REPUBLICA MOLDOVA**

SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE

Ghid practic

Chișinău, 2026

Aprobat în cadrul ședinței Consiliului de Experți al Ministerului Sănătății din 23.06.2026,
proces verbal nr.2

Aprobat prin Ordinul Ministerului Sănătății al Republicii Moldova nr. 704 din 10.09.2026
Cu privire la aprobarea Ghidului practic „Sănătate prin mișcare”

CUPRINS

ABREVIERI	3
SUMARUL RECOMANDĂRILOR.....	4
PREFAȚĂ	5
INTRODUCERE	5
Utilizatorii ghidului:	6
Scopul Ghidului:	6
Obiectivele Ghidului:.....	6
GLOSAR DE TERMENI	8
I. ACTIVITATEA FIZICĂ: TENDINȚELE LA NIVEL GLOBAL ȘI NAȚIONAL, BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	11
1.1. Activitatea fizică - factor esențial în menținerea sănătății și bunăstării	11
1.2. Tendințele la nivel global și național	13
II. RECOMANDĂRI ALE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII PRIVIND ACTIVITATEA FIZICĂ PENTRU DIFERITE GRUPURI DE POPULAȚIE	15
2.1. Recomandări de activitate fizică pentru copii și adolescenți	15
2.2. Recomandări de activitate fizică pentru adulți și vârstnici	17
2.3. Recomandări de activitate fizică pentru gravide și în perioada post-partum.....	24
III. INTERVENȚIA SCURTĂ -pentru adoptarea unui comportament activ la nivel individual.....	27
Modelul „5A” – cadru operațional pentru Intervenția Scurtă	27
Strategia „5R”	28
Intervenții bazate pe dovezi pentru promovarea activității fizice.....	29
BIBLIOGRAFIE	34
ANEXE.....	35
Anexa 1. Fișa de consiliere pentru activitate fizică(Model)	35
Anexa 2. Materiale informative pentru promovarea activității fizice.....	36

ABREVIERI

OMS	Organizația Mondială a Sănătății
BNT	Bolile netransmisibile
MET	Echivalentul energetic cheltuit de un individ în repaus / Metabolic Equivalent of Task
STEPS	Studiu Național privind factorii de risc pentru bolile netransmisibile
HBSC	Studiul Comportamente legate de sănătate la copiii de vârstă școlară/ Health Behaviour in School-Aged Children
PAR-Q	Physical Activity Readiness Questionnaire
IMC	Indicele Masei Corporale
AMP	Asistența medicală primară
AMSA	Asistența medicală specializată de ambulator

SUMARUL RECOMANDĂRILOR

1. Principii generale

- ✓ Orice mișcare contează, beneficiile apar indiferent de vârstă, sex sau condiție fizică inițială.
- ✓ Înlocuiți sedentarismul cu pauze active de 2–5 de minute la fiecare 30–60 de minute.
- ✓ Progresivitate: începeți ușor, creșteți treptat durata, frecvența și intensitatea.
- ✓ Siguranță: opriți-vă la durere în piept, amețeli, dispnee severă sau palpitații neregulate și solicitați evaluare medicală.

2. Recomandări pe grupe de populație

- ✓ **Copiii < 5 ani:** minimum 180 de minute/zi de orice intensitate, inclusiv minimum 60 de minute de joc energetic; varietate de activități și medii.
- ✓ **Copii și adolescenți (5–17 ani):** minimum 60 de minute/zi de intensitate moderată–viguroasă, predominant aerobă; fortificare musculară și osoasă minimum 3 zile/săptămână; limitarea timpului la ecran.
- ✓ **Adulți (18–64 de ani):** 150–300 de minute/săptămână de activitate moderată sau 75–150 de minute de activitate viguroasă sau combinație echivalentă; fortificare musculară (toate grupele majore) minimum 2 zile/săptămână.
- ✓ **Vârstnici (≥65 ani):** aceleași volume ca la adulți; fortificare musculară minimum 2 zile/săptămână; exerciții de echilibru și forță funcțională minimum 3 zile/săptămână pentru prevenirea căderilor.
- ✓ **Gravide și post-partum (fără contraindicații):** minimum 150 de minute/săptămână de intensitate moderată; preferați mersul, înotul, yoga/pilates prenatal, exerciții Kegel; evitați efortul excesiv.
- ✓ **Persoane cu boli cronice sau dizabilități:** volum adaptat individual, minimum 150 de minute/săptămână, moderat dacă permite starea de sănătate; accent pe autogestionare, siguranță și progresivitate; consultare medicală prealabilă obligatorie.

3. Monitorizarea intensității efortului

- **Ușoară:** poate vorbi și cânta confortabil (Scala Borg 3–4).
- **Moderată:** poate vorbi, dar nu poate cânta (Scala Borg 5–6).
- **Viguroasă:** poate spune doar câteva cuvinte (Scala Borg 7–8).

5. Recomandări pentru implementare

- **Școli:** minimum 60 de minute de activitate fizică zilnică (educație fizică + pauze active).
- **Locul de muncă:** pauze active, stații de lucru ergonomice, transport activ.
- **Sistemul de sănătate:** includerea consilierii privind activitatea fizică ca serviciu standard în asistența medicală primară; utilizarea Fișei de consiliere (Anexa 1).
- **Comunitate:** dezvoltarea infrastructurilor favorabile (parcuri, piste de biciclete, spații de joacă sigure).

Mesaj-cheie !!!

Mișcarea este viață. Nicio cantitate de activitate fizică nu este prea mică pentru a produce beneficii.

PREFAȚĂ

Prezentul ghid practic, intitulat „*Sănătate prin mișcare*”, a fost elaborat în cadrul Proiectului „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, printr-o colaborare interinstituțională între Agenția Națională pentru Sănătate Publică, Ministerul Sănătății al Republicii Moldova, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” și partenerii de dezvoltare. Documentul se aliniază obiectivelor Planului Global al OMS privind activitatea fizică 2018–2030 și Programului național de prevenire și control a bolilor netransmisibile prioritare pentru perioada 2023–2027 (Hotărârea de Guvern nr. 129/2023), care stabilește reducerea inactivității fizice cu 5% până în anul 2027 drept țintă strategică.

Ghidul își propune să ofere profesioniștilor din domeniul sănătății - medici de familie, asistenți medicali, specialiști în sănătate publică, fizioterapeuți, nutriționiști, psihologi, asistenți comunitari, coordonatori de activități pentru tineret și cadre didactice universitare - un instrument operaționalizat, bazat pe dovezi, pentru promovarea activității fizice în practica clinică și comunitară. Conținutul sintetizează cele mai recente ghiduri ale OMS (2020) privind activitatea fizică și comportamentul sedentar, adaptându-le la realitățile epidemiologice, socio-economice și infrastructurale ale Republicii Moldova.

O componentă inovatoare a ghidului o constituie capitolul dedicat *Intervenției Scurte* - o strategie de modificare comportamentală de 3–5 minute, aplicabilă în cadrul consultației medicale de rutină, prin modelul „5A” și strategia „5R”. Această abordare recunoaște rolul central al medicinei de familie și al asistenței medicale primare în identificarea persoanelor inactive și în susținerea adoptării unui stil de viață activ, transformând fiecare consultație într-o oportunitate de prevenție.

De asemenea, ghidul acordă o atenție deosebită grupurilor vulnerabile și speciale: copiilor și adolescenților, persoanelor vârstnice, gravidelor și proaspetelor mămici, precum și persoanelor care trăiesc cu boli cronice sau dizabilități. Principiul care ghidează toate recomandările este că *orice mișcare contează* - nu este niciodată prea târziu pentru a începe, iar beneficiile apar indiferent de vârstă, sex sau condiție fizică inițială.

Acest ghid este un reper practic pentru profesioniștii din sănătate, un instrument de lucru în instituțiile de învățământ preuniversitar, pentru cadrele didactice, asistenții medicali și coordonatorii de programe educaționale, precum și în cabinetele medicale și în comunități, contribuind astfel la construirea unei culturi a mișcării și la reducerea poverii bolilor netransmisibile în Republica Moldova.

INTRODUCERE

„Mișcarea poate înlocui orice medicament, dar nici un medicament nu poate înlocui mișcarea”

Wojciech Oczko

Activitatea fizică este una din principalele componente ale unui stil de viață sănătos, ce joacă un rol esențial în menținerea pe termen lung a sănătății și bunăstării fizice și mentale pe parcursul vieții.

Varietatea mare de efecte benefice asupra sănătății pe care activitatea fizică le poate avea, de exemplu asupra sistemului cardiovascular, coloanei vertebrale și articulațiilor, este bine dovedită științific. În același timp, majoritatea oamenilor duc un mod de viață sedentar – la școală, acasă, la birou sau în mașină, fără a se implica în careva activități fizice. Acest mod de viață este asociat cu o gamă largă de boli cronice și decese premature.

Astfel, inactivitatea fizică și modul sedentar de viață au devenit al patrulea factor de risc important pentru mortalitatea globală, provocând peste **3,2 milioane de decese** în întreaga lume, inclusiv circa **1 milion** de decese - în regiunea europeană a Organizației Mondiale a sănătății (OMS). Pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelul de inactivitate fizică crește și poate ajunge până la 70% din cauza schimbării modelelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei pentru muncă și recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

De menționat, că au devenit tot mai evidente costurile sociale și economice ale **inactivității fizice**. Spre exemplu: copiii inactivi sunt expuși riscului de a avea o stima de sine mai scăzută, o anxietate mai mare și un nivel mai ridicat de stres, deseori fiind expuși bullying-ului. Printre adulții care lucrează, angajații inactivi au un număr dublu de zile de absenteism de la locul de muncă în comparație cu angajații care sunt activi fizic.

De asemenea, conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, cheltuielile directe (pentru îngrijirea sănătății) și indirecte (pierderea productivității economice din cauza bolii, a pierderii capacității de muncă temporare sau permanente cauzate de boală sau a decesului prematur) ale inactivității fizice sunt de aproximativ 150-300 EUR per cetățean pe an.

Astfel, **mișcarea, activitatea fizică zilnică, sunt cele mai importante pe care le pot face oamenii pentru a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea**, indiferent de vârstă, sex, rasă, etnie sau nivelul actual de dezvoltare fizică. Este recomandat ca fiecare persoană să practice activitate fizică regulată, adaptată vârstei și condiției sale fizice, pentru a maximiza beneficiile asupra sănătății și bunăstării.

Ghidul practic „Sănătate prin mișcare” este elaborat în baza recomandărilor OMS privind activitatea fizică pentru a responsabiliza diferite categorii de populație să adopte un mod de viață activ, ajustat vârstei și abilităților individuale.

Utilizatorii ghidului:

- Prestatori de asistență medicală primară (AMP): medici de familie, asistenți medicali, în special asistenți comunitari, specialiști în asistența medicală școlară;
- Prestatori de asistență medicală specializată de ambulator (AMSA): medici specialiști — cardiologi, endocrinologi, nutriționiști, psihologi, fizioterapeuți;
- Specialiști în domeniul sănătății publice (Agenția Națională pentru Sănătate Publică);
- Specialiști în domeniul social;
- Organizații neguvernamentale și coordonatori de activități pentru tineret;
- Instituții de învățământ medical: studenți, rezidenți și medici cursanți la programe tematice de formare continuă;
- Cadre didactice din instituțiile de învățământ preuniversitar, în calitate de promotori ai educației pentru sănătate și activitate fizică în rândul copiilor și adolescenților.

Notă: Ghidul poate fi utilizat, la necesitate, și de către alți specialiști din domeniul sănătății.

Scopul ghidului:

Oferirea unui instrument practic și educativ pentru promovarea unui stil de viață sănătos, prin furnizarea de recomandări clare și adaptate privind activitatea fizică pentru diferite grupe de vârstă.

Obiectivele ghidului:

- Conștientizarea beneficiilor activității fizice pentru promovarea sănătății și reducerea poverii bolilor netransmisibile;
- Încurajarea populației să adopte un stil de viață activ, indiferent de vârstă sau condiție fizică;
- Oferirea recomandărilor concrete privind tipul, durata și intensitatea activității fizice pentru diferite grupe de vârstă;

Elaborat: 2026

Revizuire: 2031 sau la necesitate

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

Lista și informațiile de contact ale persoanelor care au participat la elaborarea ghidului:

Prenume, nume	Funcția, instituția
<i>Natalia Silitrari</i>	șef Direcție promovarea sănătății, Agenția Națională pentru Sănătate Publică, coordonatoare a Rețelei Naționale de Școli care Promovează Sănătatea
<i>Svetlana Cociu</i>	dr. șt. med., asist. univ., Departamentul Medicină Preventivă, Disciplina de igienă, Universitatea de Stat Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
<i>Ion Șalaru</i>	șef Direcție supravegherea și prevenirea bolilor netransmisibile, Agenția Națională pentru Sănătate Publică, master în sănătate publică
<i>Mariana Gîncu</i>	șef Direcție politici în domeniul sănătății publice și urgențe de sănătate publică, Ministerul Sănătății
<i>Viorica Prisacari</i>	medic specialist, Direcția promovarea sănătății, Agenția Națională pentru Sănătate Publică
<i>Aliona Serbulenco</i>	dr. șt. med., conf. univ., Departamentul Medicină Preventivă, Disciplina de igienă, Universitatea de Stat Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
<i>Constantin Rîmiș</i>	dr. șt. med., conf. univ., expert în sănătate publică în cadrul Proiectului „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”
<i>Lilia Onea</i>	expertă în comunicare în cadrul Proiectului „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, psihologă.
<i>Diana Berari</i>	coordonatoare comunitară a Proiectului „Viață sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, psihologă
<i>Ala Curteanu</i>	lider de echipă, Unitatea de facilitare a Proiectului „Viață sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, șef al Laboratorului științific de perinatologie, IMSP Institutul Mamei și Copilului

Recenzenți oficiali:

Prenume, nume	Funcția, instituția
<i>Angela CAZACU-STRATU</i>	dr. șt. med., conf. univ., Departamentul Medicină Preventivă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
<i>Virginia ȘALARU</i>	dr. șt. med., conf. univ., Catedra de medicină de familie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
<i>Victoria CHIHAI</i>	dr. șt. med., conf. univ., Catedra de reabilitare medicală, medicină fizică și terapie manuală, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
<i>Viorica OCHIȘOR</i>	dr. șt. med., conf. univ., Disciplina de cardiologie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

Zinaida ALEXA	dr. șt. med., conf. univ., Catedra de endocrinologie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”
----------------------	---

Ghidul a fost examinat, avizat și aprobat de:

Structura/instituția	Prenume, nume, funcția
Disciplina de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF „Nicolae Testemițanu”	Serghei Cebanu , dr. hab. șt. med., conf. univ., șef disciplină
Comisia Științifico-metodică de profil Medicina comunitară, USMF „Nicolae Testemițanu”	Gheorghe Plăcintă , dr. hab. șt. med., conf. univ., președinte
Comisia Managementul Calității, USMF „Nicolae Testemițanu”	Olga Cernetchi , dr. hab. șt. med., prof. univ.
Consiliul de Experți al Ministerului Sănătății	Aurel Grosu , președinte

GLOSAR DE TERMENI

Termenul	Definiția
Activitatea fizică	orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, care necesită consum de energie; include toate formele de mișcare realizate în timpul liber, pentru deplasarea dintr-un loc în altul (transport activ), precum și activitățile desfășurate în cadrul muncii sau al activităților domestice.
Inactivitate fizică	un nivel de activitate fizică insuficient pentru a îndeplini recomandările actuale privind activitatea fizică.
Comportament sedentar	un comportament caracterizat printr-un nivel redus de activitate fizică și petrecerea unei perioade îndelungate în poziție șezândă sau culcată, cu un consum energetic foarte redus).
Activitatea fizică aerobă	activitate în care mușchii mari ai corpului se mișcă într-un mod ritmic, pe o perioadă susținută de timp. Fiind denumită și <i>activitate de rezistență</i> ce îmbunătățește funcția cardiorespiratorie (<i>exemple: mersul pe jos, alergarea, înotul și ciclismul</i>).
Activitatea fizică anaerobă	activitatea fizică anaerobă constă în scurte și intense perioade de exerciții fizice, cum ar fi ridicarea de greutăți și sprinturile, în care cererea de oxigen depășește aportul de oxigen.
Activitate fizică de intensitate ușoară	implică un efort minim, care nu duce la o creștere substanțială a frecvenței cardiace sau a frecvenței respiratorii (1,5 - 3 MET). Aceasta poate include <i>mersul lent, activități casnice ușoare, jocuri liniștite cu copii</i> .

Activitate fizică de intensitate moderată	solicită organismului un efort mai mare, dar fără a provoca epuizare, bătaiele inimii sunt mai intense, iar respirația este mai dificilă decât de obicei (3-6 MET). Pe o scară de la 1 la 10, acest tip de activitate ocupă poziția 5-6. Exemple: <i>mersul rapid, plimbarea cu bicicleta pe teren plat, dansul recreativ, grădinaritul (săpat, greblat), jocuri active cu copiii etc.)</i>
Activitate fizică de intensitate viguroasă	presupune un efort fizic intens, în urma căruia ritmul cardiac crește semnificativ, respirația devine accelerată și vorbitul devine dificil (6+MET). Pe o scară de la 1 la 10, acest tip de activitate ocupă poziția 7-8. Exemple: <i>alergatul, înotul, urcatul scărilor sau a unui deal, sporturi intense (fotbal, baschet, tenis etc)</i>
Echivalent metabolic al sarcinii (MET)	echivalentul metabolic al sarcinii, sau pur și simplu echivalentul metabolic, este o măsură fiziologică care exprimă intensitatea activităților fizice. Un MET este echivalentul energetic cheltuit de un individ în repaus. MET = Consumul de oxigen al unei activități / Consumul de oxigen în repaus
Exercițiu fizic	formă planificată, structurată și repetitivă de activitate fizică realizată cu scopul îmbunătățirii sau menținerii condiției fizice.
Promovarea activității fizice	totalitatea acțiunilor, politicilor și inițiativelor menite să crească nivelul de mișcare în rândul populației prin informare, educație, creare de medii favorabile și susținere comportamentală.
Boală netransmisibilă	maladie cronică care nu se transmite de la o persoană la alta, dar care poate fi influențată de factori comportamentali, genetici și de mediu (bolile cardiovasculare, diabetul, cancerul, bolile respiratorii cronice). Bolile netransmisibile se dezvoltă de obicei lent și au o durată lungă.
Dizabilitate	un termen generic pentru deficiențe, limitări, restricții a unei persoane de a desfășura activității obișnuite sau de a participa deplin în societate. Dizabilitatea poate fi: fizică (ex: dificultăți de mers sau de folosire a mâinilor), senzorială (ex: deficiențe de vedere sau auz), intelectuală sau de învățare psihosocială (ex: tulburări de sănătate mintală).
Funcție cognitivă	capacitatea creierului de a procesa informații, de a gândi, învăța, înțelege, memora, rezolva probleme și lua decizii. Aceste funcții sunt esențiale pentru viața de zi cu zi și pentru adaptarea la mediul înconjurător.
Bullying	un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire; poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare; nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă
Jogging	O alergare necompetitivă, practică pe orice fel de teren, potrivită pentru aproape orice vârstă, în scopul menținerii formei fizice și al reducerii obezității.

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

Aquagym	gimnastică acvatică, este o formă de exercițiu fizic efectuată în apă, de obicei într-o piscină, care combină mișcări de fitness tradiționale cu beneficiile unice ale mediului acvatic, profitând de rezistența naturală a apei pentru tonifiere musculară pentru a proteja articulațiile, fiind accesibilă tuturor vârstelor și nivelurilor de fitness.
Exercițiile Kegel	contractii și relaxări controlate ale mușchilor planșei pelvine, esențiale pentru susținerea vezicii, uterului/prostatei și intestinului, ajutând la controlul urinar/fecal, la sănătatea sexuală și la recuperarea postpartum, fiind simple, discrete, executabile în orice poziție (fără a urina în timpul exercițiului) și benefice atât pentru femei, cât și pentru bărbați, prin creșterea tonusului muscular pelvian.
Yoga	un grup de practici fizice, exerciții de respirație, de concentrare și meditație și au ca scop armonia corp-minte- suflet.

I. ACTIVITATEA FIZICĂ: TENDINȚELE LA NIVEL GLOBAL ȘI NAȚIONAL, BENEFICII PENTRU SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE

- ✓ La nivel mondial, peste 3 milioane de decese sunt asociate inactivității fizice și unui stil de viață sedentar.
- ✓ Aproximativ o treime dintre adulți și două treimi dintre adolescenți, la nivel global, nu ating nivelurile recomandate de activitate fizică necesare pentru menținerea sănătății.
- ✓ În absența unor intervenții eficiente, atât la nivel individual, cât și sistemic, această situație riscă să genereze efecte negative pe termen lung asupra sănătății publice și asupra sustenabilității sistemelor de îngrijire medicală la nivel mondial.
- ✓ Activitatea fizică reprezintă un determinant esențial al sănătății și al stării de bine pe parcursul întregii vieți, având efecte benefice asupra tuturor funcțiilor organismului.
- ✓ Practicată în mod regulat, aceasta contribuie la prevenirea și controlul bolilor cronice netransmisibile, la creșterea forței și rezistenței musculare, la reducerea simptomelor de anxietate și la îmbunătățirea capacității cognitive.
- ✓ Integrarea activității fizice în rutina zilnică constituie o strategie accesibilă, eficientă și indispensabilă pentru promovarea sănătății publice și prevenirea bolilor, cu beneficii evidente atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

1.1. Activitatea fizică - factor esențial în menținerea sănătății și bunăstării

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește **activitatea fizică** ca orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, care necesită consum de energie, ce se referă la toate mișcărilor, inclusiv în timpul liber, pentru deplasarea în anumite locuri, sau ca parte a muncii sau activităților casnice ale unei persoane.

Fiecare mișcare contează. Toate formele de activitate fizică pot oferi beneficii pentru sănătate dacă sunt întreprinse în mod regulat și cu o durată și intensitate suficientă. Niciodată nu este prea târziu ca orice persoană să înceapă să fie mai activă și mai puțin sedentară pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.

Activitatea fizică trebuie privită ca o investiție în propria sănătate și bunăstare la orice vârstă. Astfel, **în copilărie și adolescență**, activitatea fizică contribuie la creșterea și dezvoltarea adecvată a oaselor, mușchilor și articulațiilor, ajutând la dezvoltarea abilităților motorii și îmbunătățind performanțele școlare și sociale.

La **vârsta de adult** - ajută la prevenirea bolilor și la menținerea unui stil de viață sănătos și activ, reducând riscurile asociate cu îmbătrânirea prematură.

Pentru seniori, exercițiile fizice ajută la menținerea mobilității, la prevenirea căderilor și la îmbunătățirea calității vieții prin stimularea echilibrului și a forței musculare.

Activitatea fizică regulată are un impact profund asupra sănătății, începând cu prevenirea bolilor netransmisibile, deoarece mișcarea constantă reduce considerabil riscul de boli cardiovasculare, diabet zaharat de tip 2, obezitate, anumite forme de cancer – precum cancerul de colon, sân sau endometrial – și contribuie la prevenirea osteoporozei. În aceeași direcție, exercițiile susținute duc la îmbunătățirea sănătății cardiovasculare, prevenind apariția hipertensiunii arteriale și diminuând probabilitatea unui atac de cord sau a unui accident vascular cerebral.

Un rol central îl are mișcarea și în creșterea forței musculare și a densității osoase, deoarece exercițiile de rezistență fortifică atât musculatura, cât și structura osoasă, reduc riscul de osteoporoză, previn fracturile și sprijină mobilitatea pe termen lung. În plus, activitatea fizică ajută în mod esențial

la controlul greutateii corporale, mai ales atunci când este combinată cu un regim alimentar sănătos, contribuind la arderea caloriei și prevenind acumularea excesivă de grăsime corporală.

Un alt beneficiu important este reducerea stresului și a anxietății, deoarece exercițiile stimulează eliberarea de endorfine, substanțe care induc o stare de bine și atenuează simptomele depresive. Mișcarea influențează pozitiv și odihna, prin îmbunătățirea calității somnului, facilitând un ritm circadian echilibrat și un somn mai profund.

Pe plan cognitiv, exercițiile regulate contribuie la creșterea concentrării și a memoriei, datorită îmbunătățirii fluxului sanguin către creier, ceea ce aduce beneficii clare funcțiilor cognitive precum atenția, viteza de procesare și capacitatea de învățare. Totodată, activitățile fizice desfășurate în grup favorizează relaționarea socială, oferind spații de interacțiune, reducând izolarea și promovând un sentiment mai puternic de apartenență.

Pentru persoanele care trăiesc cu boli cronice, activitatea fizică reprezintă un instrument terapeutic valoros, deoarece contribuie direct la gestionarea afecțiunilor cronice – reduce durerea și îmbunătățește funcția în artrită, scade nivelul glicemiei la persoanele cu diabet, ajută la controlul tensiunii arteriale și îmbunătățește în ansamblu starea de spirit și calitatea vieții.

Pentru a funcționa corect, organismul uman are nevoie permanent de energie. Aceasta este necesară nu doar pentru activitatea fizică, ci și pentru procesele vitale care au loc chiar și atunci când stăm în repaus: respirația, circulația sângelui, funcționarea creierului, digestia și menținerea temperaturii corpului.

Energia se măsoară în **kilocalorii (kcal)**. Cu alte cuvinte, kilocaloriile reprezintă „combustibilul” corpului nostru. Chiar și în repaus total, organismul consumă energie. Această cantitate minimă se numește **metabolism bazal** și reprezintă energia necesară pentru funcțiile vitale ale corpului. Metabolismul bazal reprezintă aproximativ 50–70% din necesarul zilnic de energie și depinde de vârstă, sex, greutate, înălțime, masă musculară și stare de sănătate; scade odată cu înaintarea în vârstă; este, în general, puțin mai mic la femei decât la bărbați, din cauza diferențelor de compoziție corporală. Chiar dacă nu facem mișcare, corpul arde calorii în permanență.



Energia necesară organismului provine din alimente, prin intermediul macronutrienților:

- **glucide (carbohidrați)** – principala sursă de energie, **1 g glucide $\approx$ 4 kcal**
- **lipide (grăsimi)** – cea mai concentrată sursă de energie, **1 g lipide $\approx$ 9 kcal**
- **proteine** – necesare pentru refacerea și menținerea țesuturilor, dar contribuie și la aportul energetic, **1 g proteine $\approx$ 4 kcal**

Unele alimente, precum dulciurile rafinate sau alcoolul, furnizează multe calorii, dar puțini nutrienți utili organismului. Acestea sunt cunoscute drept „**calorii goale**”.

Pe lângă metabolismul bazal, organismul consumă energie suplimentară prin mers, activități casnice, muncă profesională, sport și exerciții fizice, acestea reprezintă aproximativ 20–40% din consumul zilnic total de energie și este cea mai variabilă, deoarece depinde direct de nivelul de mișcare. Cu cât activitatea fizică este mai intensă sau mai frecventă, cu atât arderea caloriei este mai mare.

Starea de sănătate este strâns legată de echilibrul dintre energia consumată și energia cheltuită. Dacă aportul caloric este egal cu consumul, atunci greutatea se menține. Dacă aportul este mai mare decât consumul, atunci surplusul se depozitează. Dacă aportul este mai mic decât consumul, atunci organismul folosește rezervele.

Activitatea fizică regulată ajută la menținerea greutateii corporale, creșterea masei musculare, accelerarea metabolismului, reducerea riscului de boli cronice. Prin activitate fizică zilnică, caloriiile din alimente sunt transformate în forță, mobilitate și vitalitate, contribuind la o stare generală mai bună de sănătate.

- ✚ Chiar și pauzele scurte de mișcare contează. Ex. Dacă ai face 5 minute de mers la fiecare oră × 8 ore, ar fi ~15–20 kcal/oră sau 120–160 kcal/zi, iar pe săptămână 600–800 kcal, doar din pauze active.

1.2. Tendințele la nivel global și național

În epoca modernă, confortul tehnologic a adus multe beneficii, dar și o serie de pericole ascunse pentru sănătate. Unul dintre cele mai mari riscuri ale stilului de viață contemporan este **comportamentul sedentar**, caracterizat prin perioade îndelungate de inactivitate fizică, ce implică poziția șezândă sau culcată cu consum energetic scăzut (sub 1,5 echivalenți metabolici) în mediul ocupațional sau educațional (munca șezând sau statul în bancă la școală), în timpul liber (vizionare la televizor, telefon, laptop), în transport (statul în mașină).

Inactivitatea fizică, modul sedentar de viață nu este doar o simplă alegere de stil de viață, ci un pericol real pentru sănătate, fiind responsabilă pentru **3,2 milioane de decese** în întreaga lume, **inclusiv circa 1 milion de decese - în regiunea europeană a OMS**, devenind astfel al patrulea factor de risc important pentru mortalitatea globală. Persoanele care nu sunt suficient de active au un risc de deces cu 20% până la 30% mai mare în comparație cu persoanele care sunt suficient de active. Este dovedit faptul că inactivitatea fizică este cauza principală pentru:

- 21–25% din cancerul de sân și de colon;
- 27% din diabet;
- 30% din bolile cardiace ischemice.

Povara economică a **inactivității fizice** este semnificativă atât la nivel global, cât și în Europa. Aceasta se reflectă prin costuri directe suportate de sistemele de sănătate pentru îngrijiri medicale și costuri indirecte, precum: scăderea productivității, absenteismul, dizabilitatea, mortalitatea prematură. Actualmente, inactivitatea fizică costă fiecare dintre țările din Regiunea OMS aproximativ 150-300 EUR per cetățean pe an.

Potrivit OMS, către anul 2030 din cauza inactivității fizice, omenirea se va confrunta cu **peste 500 de milioane de cazuri noi** de BNT (boli cardiovasculare, diabet de tip 2, cancer, boli respiratorii cronice etc.). Doar costurile directe pentru îngrijiri medicale a acestor boli vor fi de circa **27 de miliarde USD pe an**.

În Uniunea Europeană, potrivit estimărilor Comisiei Europene (2021), costurilor directe și indirecte ale inactivității fizice este aproximativ de **80 miliarde EUR anual**, inclusiv: costurile directe fiind de - **8 miliarde EUR**, costuri indirecte – în jur de **72 miliarde EUR** pe an.

OMS monitorizează periodic tendințele în ceea ce privește inactivitatea fizică. Conform estimărilor recente, aproximativ o treime (32%) din populația adultă a lumii, adică 1,8 miliarde de persoane, sunt inactivi fizic, ceea ce presupune, că nu îndeplinesc recomandările OMS de cel puțin 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână. Dacă această tendință va continua, se estimează, că proporția adulților inactivi va crește la 35% către a.2030. Femeile fiind mai inactive (circa 34%), decât bărbații (circa 29%), însă după vârsta de 60 ani nivelul de inactivitate fizică crește atât în rândul bărbaților, cât și a femeilor.

De asemenea, 81% dintre adolescenți (11 și 17 ani) nu îndeplinesc recomandările OMS de cel puțin 60 de minute pe zi de activitate fizică de intensitate moderată până la vîguroasă, predominant de tip aerobic, pe parcursul săptămânii, fetele fiind mai puțin active decât băieții (85% față de 78%).

În Uniunea Europeană, **peste 36,2 % dintre adulți** nu respectă standardele de activitate fizică. **45 %** dintre europeni afirmă că nu fac niciodată sport sau activitate fizică. Țările din Europa de Sud sunt mai inactive, comparativ cu regiunile de Nord sau Vest a Europei. De menționat, că pandemia COVID-19 a acutizat problema – multe țări au raportat scăderi semnificative ale activității fizice.

În Republica Moldova:

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

- potrivit Studiului prevalenței factorilor de risc a BNT (STEPS, 2024), circa 9,1% din populația adultă nu îndeplinesc recomandările OMS privind activitatea fizică, iar durata medie totală a activității fizice zilnice auto raportate a constituit 217,8 minute (194,1 minute pentru femei și 241,3 minute pentru bărbați). De asemenea, doar 1 din 6 adolescenți de 11 – 15 ani practică activitate fizică regulată, de 60 minute pe zi (Studiului HBSC Moldova 2022).
- potrivit profilului de țară „Republica Moldova: sănătatea copilului și adolescentului”, ponderea copiilor și adolescenților cu vârsta de 11–15 ani care nu ating nivelul recomandat de activitate fizică este mai mare decât media țărilor din Regiunea Europeană a OMS, respectiv 83% în Republica Moldova comparativ cu 80% la nivel regional.
- potrivit rezultatele naționale ale studiului de supraveghere a obezității la copii, runda a șasea, parte componentă a Inițiativei europene privind supravegherea dezvoltării fizice la copii (COSI), aproximativ 90% dintre copii sunt activi fizic cel puțin o oră pe zi, respectând recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății, care stabilește un minimum de 60 de minute de activitate fizică moderată sau intensă zilnic. În medie, copiii din Moldova desfășoară aproximativ 2,5 ore de activitate fizică la o intensitate moderată sau viguroasă în fiecare zi. În timpul săptămânii, media este de 2 ore/zi, în weekend, aceasta crește la 3,6 ore/zi.

Promovarea activității fizice este una dintre prioritățile cheie în domeniul sănătății publice la nivel global. Statele membre ale OMS au ca obiectiv - reducerea activității fizice insuficiente cu **15% către anul 2030**, comparativ cu nivelul din 2016, prin dezvoltarea și implementarea:

- programelor specifice în școli, la locul de muncă și în sistemul de sănătate;
- politicilor de creștere a accesului la facilitățile sportive;
- design-ului urban și a politicilor de mediu și transport;
- inițiativelor de motivare și conștientizare a populației, etc.

Republica Moldova și-a stabilit ținta de a reduce cu **5%** inactivitatea fizică către 2027 conform Programului național de prevenire și control a BNT prioritar pe perioada 2023 – 2027 (Hotărârea de Guvern nr 129/2023 din 15.03.2023).



II. RECOMANDĂRI ALE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂȚII PRIVIND ACTIVITATEA FIZICĂ PENTRU DIFERITE GRUPURI DE POPULAȚIE

- ✓ Organizația Mondială a Sănătății oferă recomandări clare și adaptate privind nivelurile optime de activitate fizică, în funcție de vârstă și condiția de sănătate, cu scopul de a reduce riscul bolilor cronice, de a îmbunătăți starea generală de sănătate și de a promova bunăstarea pe parcursul vieții.
- ✓ **Orice mișcare contează** pentru sănătate și bunăstare, indiferent de vârstă sau stare de sănătate. Începeți cu activități ușoare, crescând treptat intensitatea, frecvența și durata.
- ✓ Este bine de înlocuit modul sedentar cu activitate fizică de orice intensitate, inclusiv ușoară, ce poate aduce beneficii sănătății.

2.1. Recomandări de activitate fizică pentru copii și adolescenți

Copilăria și adolescența este o perioadă de dezvoltare rapidă și un moment în care tiparele stilului de viață al familiei pot fi adaptate pentru a spori câștigurile de sănătate. Îmbunătățirea activității fizice, reducerea timpului sedentar și asigurarea unui somn de calitate va îmbunătăți sănătatea fizică, mentală și bunăstarea copiilor și va contribui la prevenirea obezității infantile și a bolilor asociate mai târziu în viață.



Pentru copiii sub 5 ani

Copiii sub 5 ani li se recomandă **peste 180 de minute/ zi de activitate fizică de orice intensitate, dintre care cel puțin 60 de minute să fie activități fizice de intensitate moderată până la viguroasă**. Sugarii (cu vârsta mai mică de 1 an) ar trebui să fie activi fizic de mai multe ori pe zi – în special prin jocul interactiv pe podea.

Copiii mici (cu vârsta cuprinsă între 1-2 ani) și preșcolari (cu vârsta cuprinsă între 3-4 ani) ar trebui să acumuleze cel puțin 180 de minute de activitate fizică de orice intensitate, repartizată pe parcursul zilei, inclusiv:

- varietate de activități în diferite medii;
- activități care dezvoltă abilitățile de mișcare;
- progrese către cel puțin 60 de minute de joc energetic până la vârsta de 5 ani.

Toate activitățile și mișcările contează pentru cel mic:

- creați spații sigure pentru joacă și mișcare;
- ascultați muzică și învățați împreună cu copiii mișcări de dans;
- explorați în aer liber: mersul pe jos, cu bicicleta, urcatul scărilor, sărituri, alergări, exerciții cu mingea, etc.

Pentru copiii și adolescenții de 5 – 17 ani

La copii și adolescenți, activitatea fizică îmbunătățește rezistența organismului (aptitudinile cardiorespiratorii și musculare), sănătatea cardiometabolică (tensiunea arterială, lipidele și glucoza din sânge, rezistența la insulină), volumul osos, rezultatele cognitive (performanța academică, funcția executivă), sănătatea mintală (reduce simptomele de depresie) și menținerea greutateii sănătoase. Mai jos, în tabelul 1, sunt reprezentate exemple de activitățile fizice pentru copii și adolescenți.

Tabelul 1. Exemple de activitățile fizice pentru copii și adolescenți

Copii	Adolescenți
Activitate fizică aerobă de intensitate medie - bătaile inimii sunt mai rapide, iar respirația este mai dificilă decât de obicei. Pe o scară de la 1 la 10, acest tip de activitate ocupă poziția 5-6.	
- Recreere activă – drumeții, excursii, mers pe role; - Mers cu bicicleta; - Mers rapid.	- Recreere activă – drumeții, canotaj, skateboarding, mers pe role; - Mers rapid; - Mers cu bicicleta (staționară sau mobilă); - Lucrări casnice, în curte – măturatul sau grădinaritul; - Jocuri cu mingea.
Activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă - bătaile inimii sunt mult mai rapide, iar respirația este mult mai dificilă decât de obicei. Pe o scară de la 1 la 10, acest tip de activitate ocupă poziția 7-8.	
- Jocuri active care implică alergatul, precum fotbalul; - Mers cu bicicleta, în mare parte în pantă; - Săritul corzii; - Artele marțiale, precum karate; - Alergatul, hochei, baschet, înot, tenis, schiat.	- Jocuri active care implică alergatul, precum fotbalul; - Mers cu bicicleta, în mare parte în pantă; - Artele marțiale, precum karate; - Alergatul, hochei, baschet, înot, tenis, schiat. - Dans viguros.
Activitate aerobă intensă pentru întărirea masei musculare - reprezintă activitățile care impun mușchii să lucreze mult mai mult, decât în viața de zi cu zi. Acestea pot fi atât parte a jocului, cât și pot alcătui un antrenament separat.	
- Jocul „trasul sforii” în echipe; - Flotări modificate, cu genunchii pe podea; - Exerciții care implică ridicarea greutății propriului corp sau utilizarea benzilor de rezistență; - Cățărutul pe frânghie sau în copaci; - Genuflexiuni și abdomene; - Atârănarea pe echipamentele de la terenul de joacă.	- Jocul „trasul sforii” în echipe; - Flotări și trasul la bară; - Exerciții cu benzi elastice și greutăți portabile; - Cățărutul zidului; - Genuflexiuni și abdomene.
Activitate aerobă intensă pentru întărirea masei osoase - reprezintă activitățile ce acționează cu forță asupra oaselor, determinând creșterea și întărirea lor. Acestea sunt deosebit de importante pentru adolescenți, deoarece masa osoasă se acumulează, în mare parte, în anii înainte de pubertate.	
- Jocuri precum șotronul; - Sărituri; - Săritul corzii; - Alergatul; - Tipuri de sport, precum gimnastica, baschet, volei, tenis.	- Sărituri; - Săritul corzii; - Alergat; - Tipuri de sport, precum gimnastica, baschet, volei, tenis.

Potrivit OMS, copiii și adolescenții cu vârsta cuprinsă între 5 și 17 ani trebuie să practice:

- Zilnic minim 60 de minute de activitate fizică de intensitate medie sau viguroasă, în mare parte aerobă;
- De 3 ori pe săptămână - activități aerobe intense pentru a întări oasele și mușchii, drept parte componentă a celor 60 de minute de activitate fizică zilnică.

Pentru copii și adolescenții de 5 – 17 ani ce trăiesc cu dizabilități

Nu există riscuri majore pentru copiii și adolescenții cu dizabilități care se angajează în activități fizice, dacă acestea sunt potrivite nivelului actual de activitate, stării de sănătate și funcției fizice, iar beneficiile pentru sănătate acumulate depășesc riscurile.

Copiii și adolescenții cu dizabilități pot avea nevoie să consulte un profesionist din domeniul sănătății sau un alt specialist în activitate fizică și dizabilități pentru a-i ajuta să determine tipul și cantitatea de activitate potrivită pentru ei.

Recomandările de activitate fizică pentru copiii și adolescenții cu dizabilități sunt similare și includ:

- O medie de 60 de minute pe zi de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă, în mare parte aerobă, pe parcursul săptămânii.
- Activitățile aerobice de intensitate viguroasă, precum și cele care întăresc mușchii și oasele ar trebui incluse cel puțin 3 zile pe săptămână.



- ✓ *Mai bine mai puțină activitate fizică, decât nimic.*
- ✓ *Este bine de început cu activitate fizică ușoară, crescând treptat frecvența, intensitatea și durata exercițiilor fizice*
- ✓ *Este important să se ofere tuturor copiilor și adolescenților oportunități sigure și echitabile, precum și încurajare de a participa la activități fizice plăcute, variate și adecvate vârstei și abilităților*
- ✓ *Este esențial pentru sănătatea copiilor de a limita timpul petrecut în fața ecranelor dispozitivelor electronice*



2.2. Recomandări de activitate fizică pentru adulți și vârstnici

Într-o societate din ce în ce mai sedentară, activitatea fizică regulată devine o necesitate, nu un lux.

Fie că vorbim despre adulți în plină activitate profesională, fie despre vârstnici aflați la pensie, mișcarea are un rol crucial în menținerea sănătății fizice, mentale și sociale.

Activitatea fizică contribuie la menținerea unei greutate sănătoase, reduce riscul apariției afecțiunilor cardiovasculare, a diabetului de tip 2, a hipertensiunii arteriale și obezității. Mai mult decât atât, mișcarea susține sănătatea inimii și a plămânilor, îmbunătățind astfel capacitatea de efort și energia generală. Pe lângă beneficiile fizice, exercițiile fizice au un efect pozitiv asupra sănătății mintale, reducând stresul, anxietatea și simptomele depresive. În cazul vârstnicilor, mișcarea regulată are un rol esențial în păstrarea mobilității, a independenței și a calității vieții.

Cu toate acestea, aproximativ un sfert dintre toți adulții și peste 40% dintre persoanele cu vârsta peste 70 de ani (38% dintre bărbați și 48% dintre femei) – nu fac suficientă activitate fizică pentru a-și menține și îmbunătăți sănătatea fizică și mintală.



Pentru adulții de 18-64 ani

Pentru a obține beneficii asupra sănătății este important ca toți adulții să desfășoare activități fizice regulate.

Beneficiile activității fizice la vârsta de 18 – 64 ani se referă la:

- prevenirea BNT (boli cardiovasculare, anumite tipuri de cancer, diabet, hipertensiune, etc.);
- reducerea mortalității și a complicațiilor condiționate de BNT;
- reducerea simptomelor de anxietate și depresie;
- îmbunătățirea somnului și a capacităților cognitive;
- reducerea durerilor de spate și prevenirea osteoporozei, etc.

Recomandările OMS pentru această grupă de vârstă includ:

- cel puțin 150-300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână;
- sau cel puțin 75-150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă pe săptămână;
- sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii;
- Adulții de 18 - 64 ani ar trebui, de asemenea, să desfășoare activități de fortificare musculară la intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupele musculare majore în 2 sau mai multe zile pe săptămână, deoarece acestea oferă beneficii suplimentare pentru sănătate.

Exemple de activitate fizică aerobă de intensitate moderată:

- ✚ activități zilnice, de rutină: mers rapid, urcatul scărilor, grădinarit moderat (plivit, greblat, culesul roadei, etc.), muncă casnică viguroasă
- ✚ activități de agrement și recreație: ciclism, înot, dans, jocuri active cu copii, etc.
- ✚ activități sportive: tenis, volei, baschet, ping pong, yoga sau pilates activ, etc.

Exemple de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă:

- ✚ exerciții fizice clasice: jogging rapid, alergare de viteză, fitness intens, înot rapid, sărituri cu coarda etc.
- ✚ activități de agrement și recreație: drumeții rapide, schi, canotaj, dans intens, etc.
- ✚ activități sportive: fotbal, handbal, rugby, arte marțiale, etc.

Pentru adulți în vârstă de peste 65 ani

Activitatea fizică regulată poate ajuta persoanele în vârstă să își mențină și să își îmbunătățească sănătatea mintală și capacitatea cognitivă, să întârzie apariția demenței, și să reducă simptomele depresiei și anxietății.

Activitatea fizică ajută, de asemenea, la prevenirea bolilor de inimă și a cancerului, precum și la prevenirea și gestionarea afecțiunilor cronice, cum ar fi diabetul de tip 2 și hipertensiunea arterială.

Activitatea fizică îmbunătățește alte abilități funcționale, inclusiv funcția fizică și echilibrul, prevenind astfel căderile și leziunile legate de căderi.

La fel de important este, că activitatea fizică aduce beneficii sociale ce oferă șansa de a construi relații cu alte persoane și de a se implica activ în activitățile comunitare.

Recomandările de activitate fizică pentru adulții în vârstă de peste 65 ani includ următoarele:

- cel puțin 150-300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână;
- sau cel puțin 75-150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă pe săptămână;
- sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii;

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

- Adulții în vârstă ar trebui, de asemenea, să desfășoare activități de fortificare a mușchilor la intensitate moderată sau mai mare, care implică toate grupele musculare majore cel puțin 2 zile pe săptămână;
- Includerea activității fizice cu mai multe componente care accentuează forța și echilibrul funcțional cel puțin 3 zile pe săptămână la o intensitate moderată sau viguroasă, pentru a îmbunătăți capacitatea funcțională și a preveni căderile.

Toți adulții vârstnici ar trebui să desfășoare activitate fizică în mod regulat. Activitatea fizică zilnică pentru persoanele de peste 65 ani ajută la îmbunătățirea funcției fizice, a echilibrului, forței și mobilității.

Toate persoanele de peste 65 ani trebuie:

- ✓ să desfășoare activități fizice zilnic/săptămânal;
- ✓ să înceapă de activități de intensitate ușoară, treptat crescând frecvența, intensitatea și durata în timp;
- ✓ să fie mai activi, cât le permite capacitatea funcțională și să-și ajusteze nivelul de efort în funcție de abilitățile personale.

Pentru adulți și vârstnici cu boli cronice



Pentru persoanele cu boli cronice, inclusiv supraviețuitorii de cancer și persoanele care trăiesc cu hipertensiune arterială, diabet zaharat de tip 2 și alte afecțiuni cronice, inactivitatea fizică și un nivel crescut de sedentarism sunt asociate cu agravarea stării de sănătate, dezvoltarea complicațiilor, creșterea riscului de mortalitate prematură și apariția dizabilităților. În acest context, activitatea fizică reprezintă o componentă esențială a îngrijirii zilnice și a autogestionării bolii cronice.

Activitatea fizică regulată, realizată în condiții de siguranță, contribuie la menținerea forței musculare, mobilității și independenței funcționale, reduce oboseala și durerea și susține starea generală de bine. Chiar și cantități mici de mișcare pot avea efecte pozitive asupra sănătății, mai ales atunci când sunt practicate constant.

În lipsa contraindicațiilor medicale, persoanele cu afecțiuni cronice pot crește nivelul de activitate fizică aerobă de intensitate moderată la peste 300 de minute pe săptămână sau pot efectua peste 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă, ori o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă, pentru a obține beneficii suplimentare pentru sănătate.

Se recomandă adulților și vârstnicilor cu afecțiuni cronice să limiteze timpul petrecut în comportamente sedentare și să se angajeze în activități fizice de orice intensitate, întrucât orice formă de mișcare aduce beneficii pentru sănătate. Atunci când recomandările generale nu pot fi respectate, persoanele cu afecțiuni cronice sunt încurajate să se implice în activități fizice adaptate abilităților proprii, nivelului de energie și stării de sănătate, chiar și pentru perioade scurte de timp.

Un principiu important în acest proces este adaptarea individuală a activității fizice. Accentul nu se pune pe performanță, ci pe funcționalitate, siguranță și constanță. Persoanele sunt încurajate să își observe reacțiile organismului, să recunoască semnalele de alarmă, să facă pauze atunci când este necesar și să ajusteze programul de mișcare în funcție de „zilele bune” și „zilele mai dificile”.

Activitatea fizică trebuie privită ca un tratament complementar, nu ca un pericol, atunci când este realizată corect și adaptat. Evitarea completă a mișcării poate duce la pierderea forței musculare,



rigiditate articulară și scăderea autonomiei, în timp ce mișcarea adaptată sprijină menținerea unei vieți active și independente.

Pentru sprijin suplimentar, persoanele cu afecțiuni cronice pot consulta un medic specialist sau un specialist în activitate fizică, care poate oferi recomandări individualizate privind tipul, intensitatea și frecvența exercițiilor fizice, în funcție de particularitățile bolii, limitările funcționale, complicațiile asociate și planul de tratament.

Ce presupune autogestionarea în practicarea exercițiilor fizice

Autogestionarea (managementul individual), în contextul practicării exercițiilor fizice, reprezintă capacitatea persoanei de a-și asuma un rol activ în menținerea propriei sănătăți, prin planificarea, realizarea, monitorizarea și ajustarea activității fizice în funcție de starea sa de sănătate și de evoluția bolii cronice.

Din perspectivă practică, autogestionarea înseamnă să îți cunoști limitele, să îți observi reacțiile organismului și să îți adaptezi nivelul de efort într-un mod responsabil. Scopul nu este performanța sau efortul maxim, ci alegerea unor activități fizice sigure, realizabile și susținute în timp, care să contribuie la menținerea funcționalității și a stării de bine.

Pași practici în autogestionarea activității fizice:

- Începe prin a-ți stabili un obiectiv clar legat de mișcare, adaptat situației tale (de exemplu: creșterea rezistenței, menținerea mobilității, reducerea sedentarismului). Alege exerciții potrivite capacității tale și recomandărilor primite de la medic sau specialist. Decide unde și când vei face mișcare (acasă, în parc, într-o sală), într-un interval care se potrivește programului tău zilnic. Este util să îți propui un plan pe termen scurt, de exemplu 3–4 săptămâni, pentru a testa rutina.
- Începe treptat, cu un nivel de efort ușor sau moderat, mai ales dacă ai avut o perioadă de pauză. Anunță familia sau prietenii despre planurile tale, sprijinul celor din jur poate crește motivația și consecvența.
- Urmărește-ți activitatea fizică printr-un jurnal sau un calendar simplu, notând ce ai făcut, cât timp, la ce intensitate și cum te-ai simțit. Folosește metode simple de autoevaluare (de exemplu, Testul vorbirii sau percepția efortului) pentru a observa progresul și pentru a ajusta intensitatea exercițiilor.
- După câteva săptămâni, analizează ce a funcționat bine și ce a fost dificil. Ajustează programul dacă este necesar: poți schimba tipul de exerciții, durata, locul sau momentul zilei. Flexibilitatea este o parte importantă a autogestionării.
- Este normal ca, uneori, boala, oboseala sau schimbările de rutină să întrerupă programul de mișcare. Acceptă aceste pauze fără vinovăție. Dacă întreruperea a fost mai lungă (peste două săptămâni), reia activitatea la un nivel mai redus și crește treptat intensitatea. Recompensează-te pentru eforturile depuse – motivația este mai ușor de menținut atunci când mișcarea este asociată cu experiențe pozitive.

Activitatea fizică devine o componentă integrată a vieții cotidiene, nu o obligație sau o sursă de risc. Această abordare sprijină creșterea încrederii în mișcare, menținerea autonomiei funcționale și îmbunătățirea calității vieții, contribuind pe termen lung la un control mai bun al bolii cronice.

Pentru adulții cu dizabilități

Multe dintre beneficiile pentru sănătate ale activității fizice descrise mai sus se referă și la persoanele ce trăiesc cu dizabilități.

Pentru multe tipuri de dizabilități fizice (la persoanele cu boala Parkinson, cu leziuni ale colanei vertebrale, cu antecedente de accident vascular cerebral), activitatea fizică reduce durerea, îmbunătățește funcția fizică și forța musculară. Aceste îmbunătățiri au fost demonstrate cu programe de activitate fizică mixte, care au inclus activitate aerobă (de obicei mers pe jos), activități de întărire a mușchilor și activități de antrenament a echilibrului.

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

Pentru persoanele cu depresie cronică, dizabilități intelectuale, activitatea fizică regulată contribuie la îmbunătățirea funcției fizice, cognitive a organismului, îmbunătățind astfel viața persoanelor cu necesități speciale. Adulții cu dizabilități fizice se pot consulta cu un profesionist din domeniul sănătății sau cu un specialist în activitate fizică pentru a potrivi un plan de activitate fizică cu abilitățile lor.

Toți adulții cu boli cronice și dizabilități ar trebui să desfășoare activitate fizică regulată!

Pentru a facilita aplicarea practică a recomandărilor, iată câteva tipuri principale de exerciții fizice, cu exemple, beneficii și recomandări generale de frecvență, precum și modalități simple de evaluare a intensității activității fizice. Aceste exerciții permit adaptarea mișcării la capacitățile individuale și pot fi utilizate în siguranță de către persoanele cu boli cronice, fără a necesita echipamente speciale.

Sfaturi practice pentru pacienți:

1. Începeți cu activități de intensitate ușoară sau moderată și creșteți treptat nivelul de efort.
2. Dacă apar dureri în piept, amețală sau dificultăți mari de respirație, opriți activitatea și consultați medicul.
3. Combinați metodele de autoevaluare: ascultați corpul, utilizați Testul vorbirii și percepția efortului pentru o ajustare sigură a intensității.

Tip exercițiu	Ce este	Exemple	Beneficii	Recomandare
Anduranță (aerobic / cardio) 	• Întărește inima și plămânii, crește rezistența	• Mers alert • Alergare ușoară • Ciclism • Inot • Dans	• Inimă și plămâni sănătoși • Mai multă energie • Menține greutatea	• 150–300 min/săpt. sau • 75–150 min/săpt. intens.
Forță (musculară) 	• Întărește mușchii și oasele, ajută activitățile zilnice	• Genuflexiuni • Ridicat greutăți • Flotări • Ex. funcționale	• Mai multă putere • Prevenire căderi • Activități ușoare	• 2-3 zile/săpt. • 1-3 seturi x 8–15 reps.
Flexibilitate (stretching / mobilitate) 	• Întinde mușchii și articulațiile, menține mobilitatea	• Întinderi • Yoga ușoară • Pilates • Ex. spate, șolduri	• Mușchi și articulații flexibile • Reduce durerile • Îmbunătățește postura	• 2-3 zile/săpt. • Menține 10-30 sec.
Echilibru 	• Ajută să te menții stabil, previne căderile	• Stat pe un picior • Mers pe linie • Ridicat pe vârfuri	• Mai puține căderi • Coordonare mai bună • Încredere la mișcare	• Zilnic, • 10–15 min/zi

Mai jos sunt prezentate **repere funcționale pentru evaluarea intensității efortului fizic**, bazate pe modificările respirației, capacitatea de a vorbi și percepția personală a efortului. Aceste metode simple permit monitorizarea și ajustarea în siguranță a activității fizice, fiind adecvate pentru persoane cu niveluri diferite de capacitate fizică, inclusiv pentru cele cu boli cronice, fără a fi necesară utilizarea dispozitivelor sau a echipamentelor speciale.

Cele mai utilizate metode sunt **Testul vorbirii** și **Scala Borg simplificată** pentru percepția efortului.

Cum să-ți evaluezi intensitatea în timpul activităților fizice

Intensitate	Cum te simți / Respirație	Ce poți face	Exemplu de activitate
Foarte ușoară 	Poți vorbi și cânta ușor	Activitate relaxantă	Plimbare ușoară, întindere 
Ușoară / Moderată 	Respirația mai rapidă, dar poți vorbi în propoziții	✓ Intensitate potrivită pentru sănătate	Mers alert, ciclism ușor, dans lent 
Viguroasă 	Vorbirea este dificilă, poți spune doar câteva cuvinte	✓ Crește rezistența cardiovasculară, dar mai solicitant	Alergare ușoară, înot rapid, ciclism intens 
Maximă / Foarte greu 	Respirație foarte grea, dificil de vorbit	Nu recomandată pentru începători sau fără supraveghere	Efort maximal, antrenament intensiv 

Testul vorbirii (Talk Test)	Scala Borg simplificată (percepția efortului)
Persoana își pune întrebarea: „Pot să vorbesc ușor în timpul exercițiului?” - Dacă poate vorbi confortabil, dar nu poate cânta → intensitate moderată - Dacă poate spune doar câteva cuvinte fără să gâfâie → intensitate viguroasă - Dacă poate vorbi și cânta ușor → activitate foarte ușoară Este o metodă intuitivă, ușor de aplicat, fără măsurători sau echipamente.	Persoana își evaluează nivelul de efort pe o scară de la 0 la 10, în funcție de cum se simte în timpul activității: 0 – odihnă completă 3–4 – efort ușor (respirație ușor accelerată) 5–6 – efort moderat (respirație mai vizibilă, dar poate vorbi) 7–8 – efort greu (respirație rapidă, vorbirea devine dificilă) 9–10 – efort maxim

Fiecare persoană, indiferent de tipul bolii cronice, are nevoi și capacități diferite. De aceea, recomandările de mai jos au caracter orientativ și trebuie adaptate individual, în funcție de starea de sănătate, tratamentul urmat și recomandările medicului curant. Activitatea fizică trebuie practică în siguranță și integrată treptat în viața de zi cu zi, ca parte a procesului de autogestionare a bolii cronice.

Afecțiuni	Tip de activitate recomandată	Intensitate și frecvență	Exemple de activități potrivite	Atenționări importante
-----------	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------	------------------------

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

Diabet zaharat (tip 2)	Activitate aerobă + exerciții de forță	≥150 min/săpt. intensitate moderată; forță 2–3 zile/săpt.	Mers alert, ciclism ușor, înot, exerciții cu greutatea corpului	Atenție la hipoglicemie; hidratare; încălțăminte adecvată
Hipertensiune arterială	Activitate aerobă regulată + exerciții ușoare de forță	30 min/zi, majoritatea zilelor; forță cu greutatea mici	Mers alert, dans lent, gimnastică de întreținere, ciclism ușor	Evitați efortul foarte intens, apneea și ridicarea de greutatea mari
Boli cardiovasculare stabile	Activitate aerobă progresivă, inițial supravegheată	Intensitate ușoară–moderată, adaptată individual	Mers, bicicletă staționară, înot ușor	Opriti activitatea la durere în piept, amețală, dispnee severă
Supraviețuitori de cancer	Activitate mixtă: aerobă + forță ușoară	Adaptată toleranței; sesiuni scurte și regulate	Mers, exerciții ușoare de forță, stretching	Accent pe funcționalitate și energie, nu pe performanță
Boli musculo-scheletale (artroză, dureri de spate)	Mobilitate, flexibilitate, forță ușoară	Zilnic sau de 2–3 ori/săpt., în funcție de toleranță	Înot, exerciții în apă, yoga/pilates adaptate, mers pe teren plat	Evitați mișcările bruște și durerea intensă
Vârstnici cu risc de cădere	Exerciții de echilibru + forță	Zilnic sau ≥3 zile/săpt.	Stat pe un picior, mers pe linie, ridicări de pe scaun	Asigurați un mediu sigur; sprijin dacă este necesar

Ce faci dacă apar probleme în timpul activității fizice ?

În timpul exercițiilor fizice, este important să fii atent la semnalele transmise de corp. Anumite simptome pot indica faptul că efortul este prea intens sau că există o problemă de sănătate care necesită atenție imediată.

- Dacă apar bătăi rapide sau neregulate ale inimii, este recomandat să oprești imediat exercițiul și să soliciți asistență medicală.
- De asemenea, durerea, senzația de strângere sau presiune în piept, care se poate extinde spre brațe, gât sau maxilar, reprezintă un semnal de alarmă și necesită evaluare medicală înainte de reluarea activității fizice.
- Dificultățile de respirație care persistă și după oprirea exercițiului, precum și amețelile, leșinul, transpirațiile reci sau stările de confuzie, sunt semne că organismul nu face față efortului. În astfel de situații, este indicat să te așezi sau să te întinzi, iar dacă simptomele nu se ameliorează rapid, să soliciți ajutor medical de urgență.
- În cazul în care apar dureri de gambă sau dificultăți de respirație legate de probleme circulatorii sau respiratorii, se recomandă reducerea intensității, mersul pe jos într-un ritm lent și pauze scurte pentru refacere înainte de a continua activitatea.
- Dacă după exerciții apare oboseală excesivă, mai ales atunci când aceasta persistă și a doua zi, este un semn că efortul a fost prea intens. În acest caz, la următoarea sesiune se recomandă activități mai ușoare, iar dacă starea de oboseală continuă, este indicat un consult medical.

Recomandările de activitate fizică includ următoarele:

Ghid practic „Sănătate prin mișcare”

- ✓ intensitate moderată pe săptămână;
- ✓ sau cel puțin 75-150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă pe săptămână;
- ✓ sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii.

Pentru beneficii suplimentare, se recomandă, ca cel puțin 2 zile în săptămână de a efectua activități de fortificare a mușchilor de intensitate moderată, sau mai mare, cel puțin 3 zile în săptămână - activități fizice de intensitate moderată, cu îmbunătățirea funcției fizice, a echilibrului, forței și mobilității.

Reține! MIȘCAREA ESTE VIAȚĂ!

- ✓ Toată lumea poate beneficia de creșterea activității fizice și de reducerea comportamentului sedentar, inclusiv adulții în vârstă care trăiesc cu afecțiuni cronice sau dizabilități.
- ✓ Fiecare mișcare contează, deoarece orice cantitate de activitate fizică este mai bună decât deloc.
- ✓ Nu este niciodată prea târziu să fiți activ. Începeți cu activități de intensitate mică, crescând treptat, intensitatea, frecvența și durata.
- ✓ Maximal de limitat timpului petrecut în mod sedentar (șezutul pe scaun la birou, în transport, acasă în fața televizorului, telefonului sau laptop-lui)

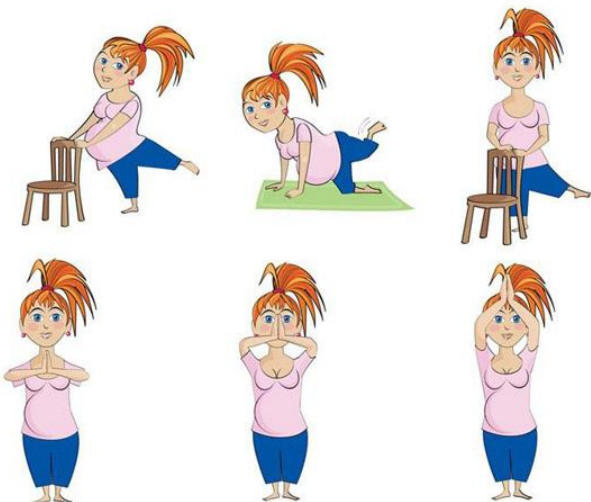


2.3. Recomandări de activitate fizică pentru gravide și în perioada post-partum

Activitatea fizică în perioada sarcinii și post-partum conferă beneficii semnificative sănătății mamei și copilului. Mișcarea moderată contribuie la menținerea unei sarcini sănătoase, pregătirea pentru naștere, precum și la o recuperare mai rapidă în perioada de după naștere.

În timpul sarcinii, exercițiile fizice au un rol deosebit de important

în prevenirea complicațiilor precum: diabetul gestațional, hipertensiunea, pre-eclampsia, excesul ponderal. Mersul pe jos, înotul, yoga, exercițiile Kegel sunt sigure și recomandate, deoarece îmbunătățesc circulația, întăresc musculatura și reduc durerile de spate. În plus, ele susțin echilibrul emoțional al femeii, contribuind la reducerea stresului și a riscului de depresie prenatală. Prin mișcare, gravida se menține activă, energică și pregătită fizic pentru travaliu.



Exercițiile Kegel reprezintă contracții controlate ale mușchilor planșeului pelvin (mușchii care susțin vezica urinară, uterul și intestinele), funcționând asemeni unui „antrenament” pentru zona pelvină. Exercițiile Kegel: întăresc musculatura pelvină, pregătind corpul pentru susținerea greutății crescute a sarcinii; pot reduce riscul de incontinență urinară (pierderi involuntare de urină), frecventă în timpul

sarcinii și după naștere; pot ajuta mușchii să se relaxeze mai eficient în travaliu; contribuie la o recuperare mai rapidă după naștere.

Modul de efectuare al unui exercițiu Kegel tipic:

1. Întinde-te pe spate și contractează mușchii pelvieni pentru câteva secunde.
2. Ridică bazinul într-un „pod” menținând contracția pelviană.
3. Din poziția „patru labe”, alternează arcuirea și rotunjirea spatelui în timp ce controlezi contracția pelviană.
4. Din șezut cu picioarele întinse, ridică trunchiul drept și contractă mușchii pelvieni.
5. Stai cu picioarele încrucișate și contractează mușchii pelvieni sincronizat cu respirația.
6. Din poziție în picioare, menține postura stabilă și contractă mușchii planșeului pelvin.



Femeile însărcinate și cele aflate în perioada de post-partum, fără contraindicații pot să desfășoare activități fizice regulate pe tot parcursul sarcinii și a perioadei post-partum.

Totuși, este esențial ca orice formă de exercițiu fizic să fie adaptată la starea individuală a gravidei și realizată cu acordul medicului. Nu toate sarcinile evoluează la fel, iar unele pot impune restricții clare în ceea ce privește efortul fizic. Ascultarea corpului, evitarea suprasolicitării și monitorizarea semnelor de alarmă (precum sângerările, amețelile sau durerea) sunt condiții de bază pentru o activitate fizică sigură în sarcină.

În perioada sarcinii fără complicații este recomandat un minim de **150 de minute/săptămână** de activitate fizică moderată. De preferat activități *cu impact redus*, care nu implică risc de cădere sau lovituri.

Femeile care, înainte de sarcină, practicau în mod obișnuit activități aerobice de intensitate viguroasă sau care erau active fizic, pot continua aceste activități în timpul sarcinii și în perioada post-partum.

Activități recomandate:

- Mersul pe jos (zilnic 20–30 min) blând, sigur, ajută la circulație și menținerea greutății.
- Înotul sau aqua gym pentru gravide reduce presiunea asupra articulațiilor și spatelui.
- Yoga prenatală îmbunătățește flexibilitatea, respirația și reduce anxietatea.
- Pilates pentru gravide întărește musculatura abdominală și pelvină.
- Exerciții de respirație și relaxare sunt utile și pentru travaliu.
- Exerciții Kegel (pentru planșeul pelvin) sunt esențiale în prevenirea incontinenței urinare.

Pentru siguranța activității fizice în perioada sarcinii se recomandă:

- Evitarea activității fizice în timpul căldurii excesive, în special cu umiditate ridicată.

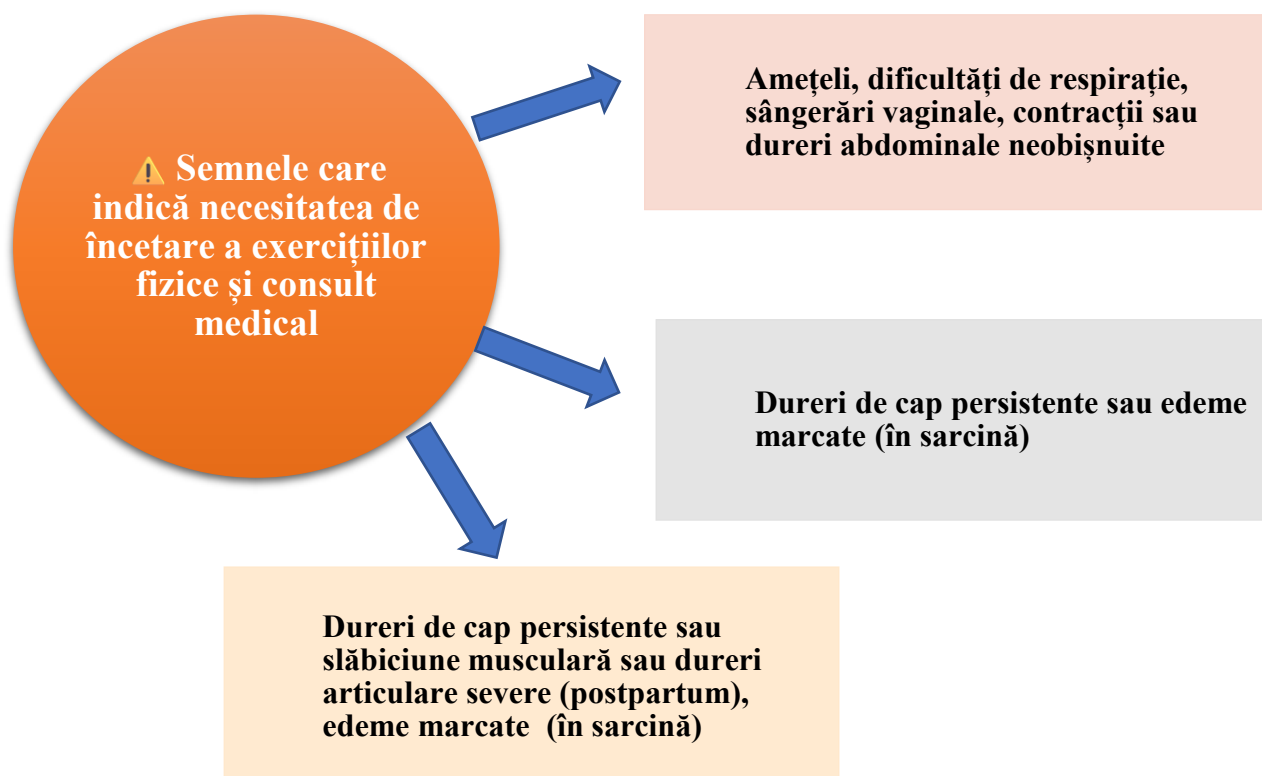
- Hidratare adecvată în timpul activității fizice
- Evitarea activităților care implică contact fizic, prezintă un risc de cădere sau ar putea limita oxigenarea (activități la altitudine mare)
- Evitarea efortului excesiv, exercițiilor pe spate în primul trimestru de sarcină și pozițiile care reduc fluxul sanguin către uter.
- Evitarea participării la competiții sportive sau efort fizic exagerat fără supraveghere medicală calificată.

La fel de importantă este activitatea fizică și în perioada post-partum. După naștere, corpul are nevoie de timp și sprijin pentru a-și reveni. Activitatea fizică în această perioadă ajută la refacerea tonusului muscular, la corectarea posturii și la diminuarea disconfortului fizic. De asemenea, activitatea fizică mișcarea joacă un rol esențial în combaterea depresiei postnatale și în restabilirea echilibrului mental al proaspetei mămici.

Activitatea fizică poate fi reluată **la 4–6 săptămâni** după naștere vaginală (sau mai târziu după cezariană, conform sfatului medicului). Se începe cu exerciții ușoare și se crește treptat intensitatea.

Activități recomandate:

- Mersul pe jos (cu bebelușul în cărucior sau marsupiu) simplu și eficient.
- Exerciții postnatale de tonifiere pentru abdomen, spate și pelvis (de preferat sub supraveghere).
- Kegel (exerciții pentru planșeul pelvin) recomandate zilnic.
- Yoga postnatală pentru flexibilitate și reducerea stresului.
- Dans ușor cu bebelușul în ritm moderat, ajută și la legătura afectivă cu copilul.
- Înot (după încheierea sângerărilor lohiale) relaxant și tonifiant.



III. INTERVENȚIA SCURTĂ -pentru adoptarea unui comportament activ la nivel individual

- ✓ Intervenția scurtă reprezintă un instrument eficient, și util pentru promovarea activității fizice în rândul populației generale.
- ✓ Prin utilizarea modelului „5A” și strategiei „5R” se poate de influențat pozitiv comportamentele oamenilor într-un mod empatic, personalizat și științific fundamentat, reflectând asupra beneficiilor și barierelor schimbării.
- ✓ Într-un sistem medical orientat din ce în ce mai mult spre prevenție și sustenabilitate, acest tip de intervenție ar trebui să devină o practică de rutină în medicina de familie.

Într-un context global marcat de creșterea alarmantă a bolilor cronice netransmisibile, activitatea fizică regulată este recunoscută ca un pilon fundamental al sănătății publice. Cu toate acestea, sedentarismul continuă să afecteze o mare parte a populației, iar intervențiile eficiente pentru schimbarea acestui comportament devin o prioritate.

Unul din instrumentele eficiente și accesibile recomandate de OMS pentru schimbare de comportament și promovarea unui mod de viață activ este **Intervenția Scurtă privind activitatea fizică**.

Intervenția Scurtă este o strategie de modificare comportamentală dezvoltată inițial pentru reducerea consumului de tutun și alcool, ulterior extinsă cu succes și în alte arii ale sănătății publice, inclusiv în promovarea activității fizice. Ea constă într-o discuție de 3–5 minute în cadrul unei consultații medicale obișnuite, care vizează conștientizarea pacientului, consilierea succintă și încurajarea schimbării comportamentului. Studiile demonstrează, că această metodă are un impact semnificativ mai mare decât tăcerea profesională asupra subiectului. Chiar și simplele întrebări și sfaturi oferite într-o instituție medicală pot motiva pacientul să reflecteze asupra propriului comportament și să ia măsuri în sens pozitiv pentru sănătatea proprie.

În acest context, medicul de familie are un rol privilegiat în relația cu pacientul, fiind adesea primul și cel mai constant contact cu sistemul de sănătate. Această poziție îi oferă oportunitatea unică de a interveni prompt și eficient în susținerea schimbării comportamentale la nivel individual, în ceea ce privește activitatea fizică. De asemenea, medicul de familie cunoaște contextul socio-economic și familial al pacientului, ceea ce permite adaptarea mesajului în mod realist. Prin intervenția scurtă, medicul transformă consultația de rutină într-o oportunitate valoroasă de prevenție. Activitatea fizică nu mai este doar o recomandare generală, ci devine o componentă integrată a îngrijirii personalizate.

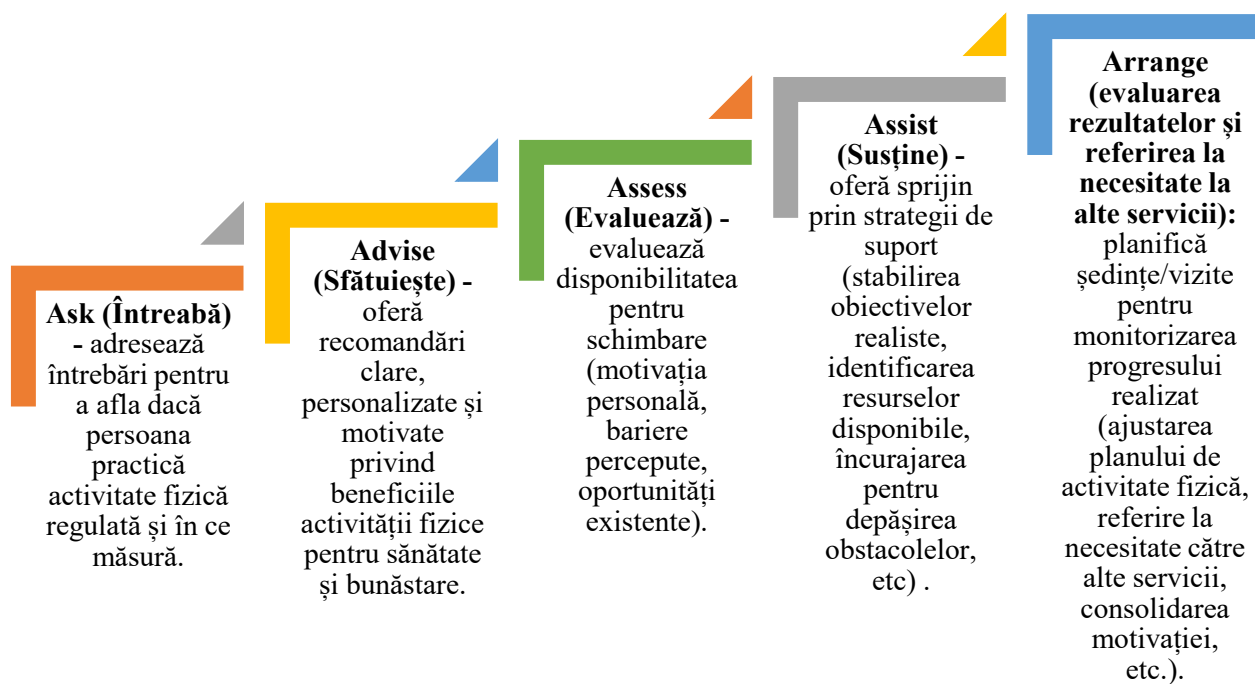
Numeroase studii clinice și meta-analize susțin eficiența intervenției scurte în creșterea nivelului de activitate fizică în rândul adulților. Conform unui raport publicat în *The Lancet Global Health* (2016), intervențiile scurte efectuate de medici din asistența medicală primară pot crește semnificativ nivelul de activitate fizică în rândul pacienților sedentari, cu un raport cost-eficiență extrem de favorabil. Totodată, Ghidurile Europene privind prevenția cardiovasculară recomandă explicit includerea intervențiilor scurte în rutina consultațiilor medicale.

De asemenea, OMS în Planul Global privind activitatea fizică pentru perioada 2018 - 2030 (*WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*), subliniază rolul esențial al sistemului de sănătate în identificarea și consilierea persoanelor inactive din punct de vedere fizic.

Modelul „5A” – cadru operațional pentru Intervenția Scurtă

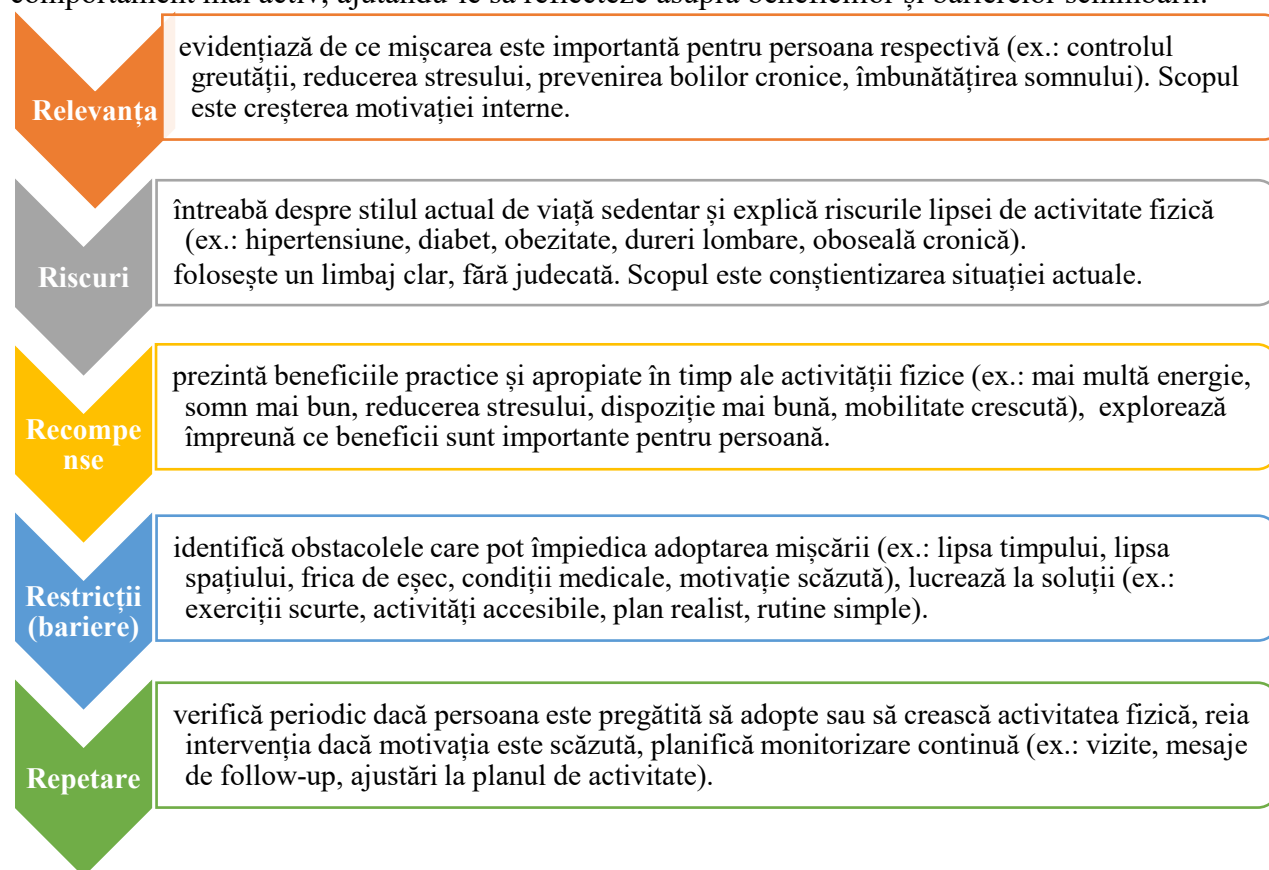
Modelul „5A”, promovat de OMS și validat în practica medicală internațională, oferă un cadru logic și sistematic pentru abordarea comportamentelor legate de stilul de viață, inclusiv activitatea fizică.

Fiecare „A” reprezintă o etapă specifică și logică a intervenției:



Strategia „5R”

este un instrument util pentru motivarea persoanelor care nu sunt încă pregătite să adopte un comportament mai activ, ajutându-le să reflecteze asupra beneficiilor și barierelor schimbării.



Intervenții bazate pe dovezi pentru promovarea activității fizice

1. Evaluarea nivelului actual de practicare a activității fizice a persoanei și a potențialelor riscuri și/sau a contraindicațiilor

Această etapă presupune, colectarea de informații relevante privind nivelul actual de activitate fizică. Medicul poate adresa întrebări simple, de tipul:

„Câte zile pe săptămână faceți mișcare?”

„Câte minute mergeți pe jos sau faceți exerciții într-o zi obișnuită?”, sau

„Ce tipuri de activități fizice obișnuiți să faceți?”

Aceste întrebări ajută la clasificarea nivelului pacientului ca fiind: sedentar, moderat activ sau activ.

Pe lângă evaluarea cantitativă, este necesară și analiza calitativă a tipului de activitate fizică: dacă aceasta este recreativă, profesională, casnică sau legată de deplasare. De asemenea, este importantă identificarea eventualelor bariere, spre exemplu: lipsa de timp, prezența unor dureri sau frica de accidentare, etc.

O dimensiune la fel de importantă a acestei etape este screening-ul pentru riscuri și contraindicații medicale. În acest sens, medicul evaluează prezența unor condiții clinice ce ar putea necesita adaptarea sau amânarea activității fizice: afecțiuni cardiovasculare (angină pectorală, hipertensiune arterială necontrolată), boli respiratorii cronice, diabet zaharat, osteoporoză, afecțiuni articulare sau intervenții chirurgicale recente etc.

Rezultate sunt incluse într-o fișă (electronică sau în format pe hârtie) pentru a monitoriza și urmări schimbările de comportament (vezi anexa nr.1). De asemenea, la această etapă poate fi utilizat un instrument validat la nivel internațional, precum chestionarul PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire), pentru a determina eventualele riscuri de sănătate.

***NB:** evaluarea PAR-Q nu este menită să excludă activitatea fizică, ci să ofere dovezi pentru adaptarea și personalizarea intervenției, cu respectarea principiului siguranței. Pentru persoanele cu risc sporit sau contraindicații, pot fi necesare investigații suplimentare și consultarea altor specialiști (cardiolog, ortoped, kinetoterapeut) înainte de inițierea unui program de activitate fizică.*

2.

CE ESTE CHESTIONARUL PAR-Q?

(Chestionarul de Pregătire pentru Activitate Fizică/ Physical Activity Readiness Questionnaire)

Chestionarul PAR-Q este un **chestionar standardizat**, utilizat pe scară largă în medicina sportivă, kinetoterapie și în centrele de fitness, pentru a evalua dacă o persoană este pregătită să înceapă activitate fizică de intensitate moderată sau viguroasă, fără a necesita aviz medical prealabil.

Structura chestionarului

Chestionarul conține **7 întrebări** cu răspunsuri de tip **DA/NU**, care vizează existența unor posibile riscuri sau contraindicații medicale legate de exercițiul fizic.

Întrebări model:

1. Ați fost vreodată sfătuit(ă) de un medic să nu faceți activitate fizică din cauza unei probleme de sănătate?
2. Aveți dureri în piept atunci când faceți activitate fizică?
3. Ați avut dureri în piept în ultima lună, chiar și fără efort fizic?
4. Aveți probleme cu echilibrul din cauza amețelii sau pierderii cunoștinței?
5. Aveți probleme osoase sau articulare (de exemplu, spate, genunchi sau șolduri) care s-ar putea agrava odată cu exercițiile fizice?
6. Luați medicamente pentru tensiune arterială sau afecțiuni cardiace?
7. Cunoașteți vreun alt motiv pentru care nu ar trebui să faceți activitate fizică?

Interpretarea rezultatelor:

Dacă persoana răspunde „NU” la toate întrebările, poate începe activitatea fizică **în siguranță**, fără aviz medical suplimentar, cu condiția ca efortul să fie progresiv și adaptat nivelului personal.

Dacă răspunde „DA” la una sau mai multe întrebări, este **recomandată consultarea unui medic** înainte de a începe sau intensifica activitatea fizică.

Informarea despre beneficiile activității fizice și oferirea recomandărilor pentru reducerea comportamentului sedentar

Promovarea unui stil de viață activ începe cu informare despre beneficiile activității fizice și riscurilor pentru sănătate a comportamentului sedentar. Această etapă reprezintă o componentă esențială în procesul de schimbare comportamentală, având scopul de a crește motivația persoanei și de a facilita adoptarea unor obiceiuri sănătoase. Comunicarea trebuie să fie simplă, dar convingătoare, bazată pe dovezi pentru a accentua clar riscurile asociate cu creșterea mortalității, apariția sindromului metabolic și alte complicații de sănătate, precum și necesitatea adoptării un mod de viață activ pentru sănătate și bunăstarea pe termen lung, atât fizică, cât și mintală.

Se continuă discuția cu oferirea recomandărilor practice și specifice pentru reducerea comportamentului sedentar.

Acestea pot include sfaturi simple, cum ar fi:

- întreruperea perioadelor lungi de stat pe scaun prin mișcări scurte la fiecare 30-60 de minute,
- încurajarea mersului pe jos în locul deplasării cu mașina pe distanțe scurte,
- utilizarea scărilor în locul liftului sau integrarea unor activități recreative care implică mișcare.

Recomandările trebuie să fie personalizate, ținând cont de particularitățile individuale, vârstă, comorbidități și preferințe, pentru a spori aderența la schimbare.

3. Stabilirea unui plan personalizat de activitate fizică

Etapă dată reprezintă un punct crucial în transformarea intențiilor în acțiuni concrete și susținute, fiind adaptată la nevoile, capacitățile și condițiile individuale pentru fiecare persoană.

Elaborarea planului începe cu stabilirea unui program de activitate fizică care să includă tipul, intensitatea, frecvența și durata activităților fizice recomandate.

OMS recomandă pentru adulți efectuarea a cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate fizică moderată, sau 75 de minute de activitate intensă, însă aceste recomandări pot fi adaptate particularităților individuale pentru fiecare persoană. Este important ca planul să includă și pauze de recuperare, evitând suprasolicitarea care ar putea duce la accidente sau descurajare.

Totodată, să ofere instrucțiuni clare privind modul de realizare a exercițiilor, eventuale semne de alarmă care impun întreruperea activității fizice și recomandări privind echipamentul adecvat (încălțăminte confortabilă, îmbrăcăminte potrivită).

Un alt element important al planului este stabilirea unor **obiective SMART** (specifice, măsurabile, realizabile, relevante și încadrate în timp), care să permită persoane să monitorizeze progresul și să rămână motivat. De exemplu, un obiectiv poate fi *„să crească treptat durata mersului pe jos de la 10 la 30 de minute zilnic, în decurs de o lună”*.

Exemplu

PLAN PERSONALIZAT DE ACTIVITATE FIZICĂ

Beneficiar: Femeie 65 ani cu hipertensiune arterială controlată medicamentos, IMC > 30 (obezitate), stil de viață sedentar

Obiective generale:

- În următoarele 6 săptămâni, persoana va crește durata mersului pe jos de la 15–20 min la 30 min pe zi, în ritm moderat
- Timp de 4 săptămâni, persoana va înlocui zilnic 20 de minute de stat pe scaun cu activități ușoare precum plimbări sau sarcini casnice.
- În următoarele 6 săptămâni, persoana va efectua exerciții ușoare la domiciliu de 3 ori/săptămână, câte 20–25 minute pe sesiune.

Recomandări generale: Alegeți activități fizice de intensitate moderată, adaptate capacității personale; Includeți încălzire la fiecare sesiune; Evitați efortul intens sau anaerob fără recomandare medicală.

Plan săptămânal (durata 4 – 6 săptămâni)

Ziua	Activitate	Durata	Intensitate	Observații
Luni	Mers pe jos în ritm lent	20 min	Moderată	În aer liber, pe teren plat
Marti	Pauză sau întinderi ușoare	15 min	Scăzută	Exerciții de flexibilitate
Miercuri	Mers pe jos cu opriri	25 min	Moderată	Pauză după fiecare 10 min
Joi	Pauză	-	-	Monitorizare TA și puls
Vineri	Exerciții acasă (cu scaun)	20–25 min	Moderată	Ridicări de pe scaun, ridicări brațe
Sâmbătă	Mers pe jos + exerciții ușoare	30 min total	Moderată	Alternare 10 min mers + 5 min întinderi
Duminică	Odihnă activă (grădinarit, dans lent)	20–30 min	Ușoară–moderată	Activitate recreativă plăcută

Evaluarea progresul (după 6 săptămâni)

- Creșterea duratei la 30–45 min/zi, 5 zile/săptămână
- Introducerea de exerciții ușoare cu greutatea corpului (ex. genuflexiuni modificate, ridicări pe vârfuri)
- Posibilă includere de **bicicletă staționară** sau **mers pe bandă** la intensitate redusă (dacă este disponibil)

Recomandări speciale

- Monitorizarea **tensiunii arteriale** înainte și după activitate
- Evitarea activității în medii prea calde sau umede
- Evitarea efortului imediat după masă
- Oprirea exercițiului dacă apar simptome: durere toracică, amețelă, respirație excesivă, palpitații

Obiective specifice

- „Vreau să merg pe jos minimum 30 de minute, de 5 ori pe săptămână, timp de o lună.”
- „Vreau să slăbesc cu 4 kg în prima lună”

Monitorizare (la 1, 3, 6 luni)

- Reevaluarea greutății, IMC, tensiunii arteriale
- Discutarea obstacolelor și ajustarea planului

4. Identificarea strategiilor de suport pentru menținerea comportamentului adoptat

Modificarea și menținerea unui comportament sănătos este un proces complex, fiind influențat de diferiți factori psihosociali, emoționali, culturali și de mediu. Prin urmare, este necesar de a identifica strategiile de suport adecvate și soluții practice pentru a depăși barierele care pot împiedica menținerea comportamentului adoptat pe termen lung.

Un prim pilon al strategiilor de susținere este **implicarea sprijinului social**. Persoanele sunt încurajate să apeleze la familie, prieteni, vecini pentru a crea un mediu suportiv în care activitatea fizică este încurajată, apreciată și, pe cât posibil, practică împreună. Participarea la activități în grup, cum ar fi plimbările în aer liber, cluburi sportive pentru seniori, clase de dans, facilități sportive disponibile în comunitate, etc., pot contribui atât la motivație, cât și la reducerea sentimentului de izolare, frecvent întâlnit îndeosebi la vârstnici.

Un alt aspect esențial este **sprijinul informațional și educațional**. Furnizați pacientului materiale educaționale tipărite sau digitale (pliante, fișe, ghiduri), aplicații mobile de monitorizare a pașilor sau a pulsului, dispozitive de tip pedometru sau ceasuri inteligente, ce pot crește gradul de motivare prin stabilirea obiectivelor personale de activitate fizică. De asemenea, este importantă implicarea în procesul de susținere a nutriționiștilor, psihologilor și altor specialiști, ce ar permite o abordare holistică care ar răspunde atât nevoilor fizice, cât și celor emoționale și comportamentale.

5. Planificarea vizitelor de evaluare a progresului obținut

În cadrul vizitelor de urmărire/evaluare (follow-up), se reevaluează nivelul de activitate fizică atins, modificările stării de sănătate (tensiunea arterială, indicele masei corporale (IMC), dureri articulare, oboseală, etc), precum și starea emoțională și atitudinea față de exercițiul fizic. Acest moment este oportun pentru a revizui obiectivele SMART și a introduce noi activități pentru a crește treptat frecvența și intensitatea activității fizice pentru beneficii suplimentare.

De asemenea, la necesitate se poate face referire la serviciile de suport suplimentare, în funcție de complexitatea cazului. De exemplu, pacienții cu patologii osteoarticulare, limitări funcționale sau recuperare post-accident vascular cerebral pot beneficia de evaluare și program personalizat de exerciții în cadrul unui cabinet de kinetoterapie. De asemenea, persoanele cu obezitate, diabet zaharat sau tulburări de alimentație pot fi îndrumate către nutriționiști sau psihologi clinicieni, în vederea abordării multidimensionale a stilului de viață.

În unele cazuri, referirea către servicii comunitare – cum ar fi centrele pentru vârstnici, asociațiile sportive sau organizațiile non-guvernamentale care desfășoară activități de educație fizică – poate contribui semnificativ la menținerea comportamentului activ prin integrarea socială și sprijinul colectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Chaput, J-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., et al. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence.
2. Guthold, R. *et al.* (2020) ‘Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants’, *The Lancet child and Adolescent Health*, 4(1), pp. 23–35. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
3. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2019.
5. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.
6. Deleu, R., Pînzaru, I., Cheptea, D., Gherciu-Tutuescu, S., Miron, I., Grier, L., Bucata, E., Meșina, V. Sedentarismul: Efectele asupra sănătății și managementul riscului la locul de muncă.
7. Lorig, K., Sobel, D., Laurent, D., Minor, M., González, V., & Gecht-Silver, M. (2024). A trăi o viață sănătoasă cu o boală cronică. Abilități de autogestionare pentru boli cronice. Chișinău: Bull Publishing Company; Centrul de Resurse pentru Autogestionare.
8. Nikitara, K. *et al.* (2020) ‘Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries’, 64, pp. 840–845. Available at: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab067>.
9. Noncommunicable diseases progress monitor 2025. Geneva: World Health Organization; 2025.
10. Primary health care: Promoting physical activity through a toolkit. World Health Organization; 2021.
11. Promoting physical activity for older people: a toolkit for action. Geneva: World Health Organization; 2023.
12. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>
13. Strain, T. *et al.* (2024) ‘Articles National , regional , and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022 : a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5 · 7 million participants’, *Lancet Glob Health* 2024;, pp. 1232–1243. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5).

ANEXE

Anexa 1. Fișa de consiliere pentru activitate fizică(Model)

Nume Prenume: _____

Data: _____

Vârsta: _____

Greutate: _____ kg

Sex: ☐ M

☐ F

Înălțime: _____ cm

IMC: _____

Afecțiuni medicale relevante:

☐ HTA

☐ Diabet

☐ Dislipidemie

☐ BPOC

☐ Artroză

☐ Alte: _____

Nivel actual de activitate fizică:

☐ Sedentar (sub 30 min/săpt.)

☐ Activitate fizică ușoară (30–90 min/săpt.)

☐ Activitate moderată (≥ 150 min/săpt.)

☐ Activitate intensă (≥ 75 min/săpt.)

Bariere identificate:

☐ Lipsă timp

☐ Durere

☐ Lipsă motivație

☐ Probleme medicale

☐ Alte priorități

☐ Nu știe ce exerciții să facă ☐ Alte: _____

Motivația:

☐ Îmbunătățirea sănătății generale

☐ Scădere în greutate

☐ Control glicemie

☐ Reducerea

stresului ☐ Îmbunătățirea somnului ☐ Alte: _____

Recomandări de activitate fizică:

Tip activitate: ☐ Mers rapid

☐ Bicicletă

☐ Înot

☐ Gimnastică

☐ Dans

☐ Exerciții acasă

☐ Alte: _____

Durată: _____ minute/zi

Frecvență: _____ zile/săptămână

Intensitate recomandată: ☐ Ușoară ☐ Moderată ☐ Intensă

Obiective individuale (SMART):

Ex: „Să merg 30 de minute/zi, 5 zile/săptămână, timp de 4 săptămâni”

1.

2.

Monitorizare:

☐ Ședință repetată peste _____ săptămâni/luni

☐ Jurnal de activitate

☐ Reevaluare parametri: greutate, tensiune, glicemie, etc.

Semnătura medicului: _____

Semnătura pacientului (confirmă acceptarea planului): _____

Anexa 2. Materiale informative pentru promovarea activității fizice

Sursa: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>

<https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>

Activitatea fizică pentru primii ani de viață (0-5 ani)

Copiii activi sunt sănătoși, fericiți, pregătiți pentru școală și dorm mai bine



Fiecare clipă contează

Acordă cel puțin

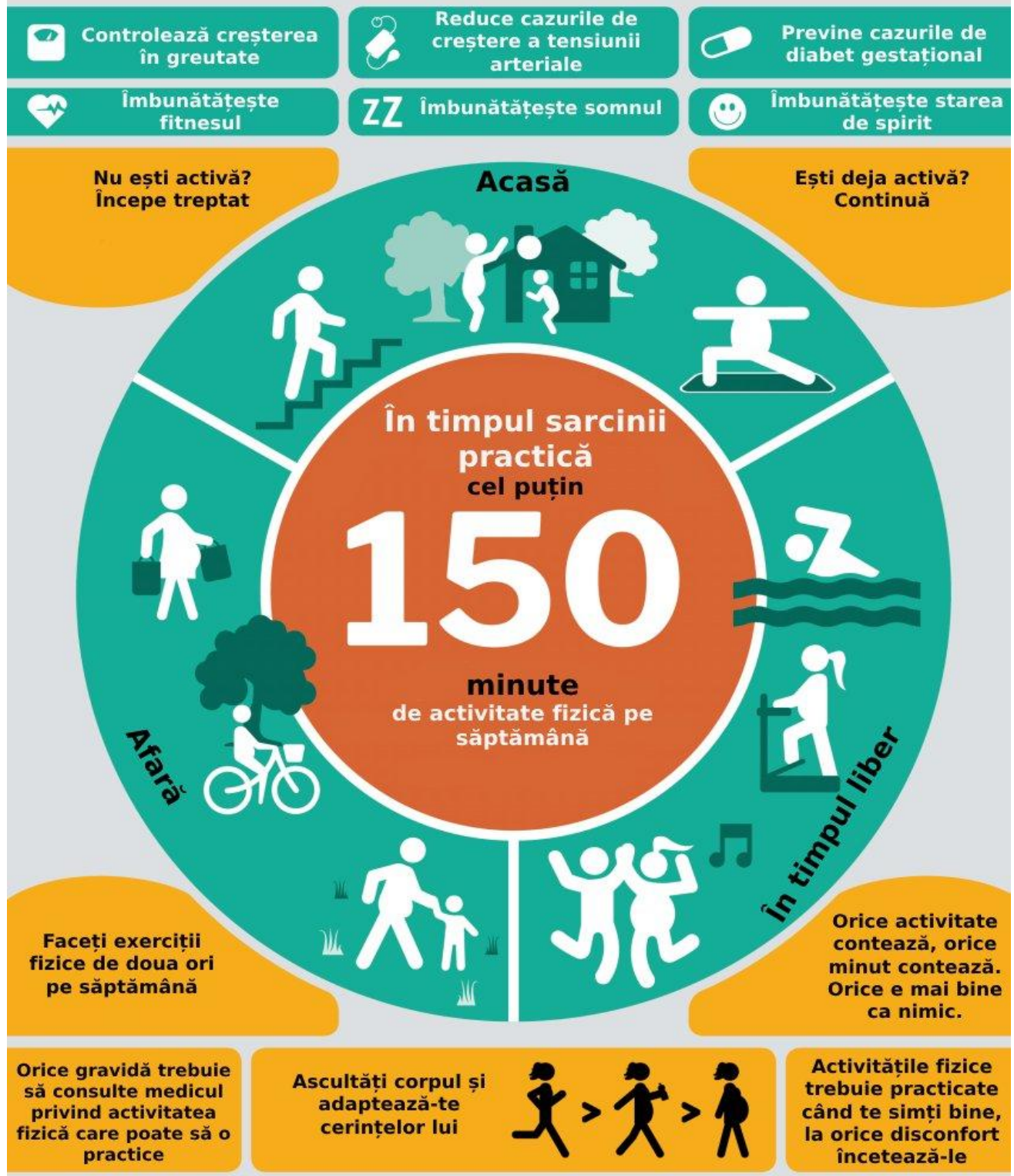


pentru copiii de 0-5 ani



Te miști mai mult- devii mai puternic

Activitățile fizice pentru femeile gravide



Activități fizice pentru adulți și vârstnici



Beneficii pentru sănătate



Îmbunătățește somnul



Menține o greutate corporală normală



Gestionează stresul



Îmbunătățește calitatea vieții

Reduce predispunerea la:

Diabet zaharat de tip 2

-40%

Boli cardiovasculare

-35%

Depresia și anxietatea

-30%

Articulații și dureri de spate

-25%

Cancere (sân și colon)

-20%

Orice e mai bine decât nimic

Începe de azi: Niciodată nu e prea târziu

Fiecare minut contează

Fii activ

cel puțin

150
minute

de intensitate moderată pe săptămână



sau

sau combină pe ambele

cel puțin

75
minute

de intensitate viguroasă pe săptămână



Pentru oase, mușchi și articulații puternice și sănătoase,
FĂ ACTIVITĂȚI DE FORȚĂ
cel puțin de



Reduceți sedentarismul



bowling



Tai Chi



Vârstnicii, pentru a scădea fragilitatea și căderile, trebuie să-și îmbunătățească echilibrul de 2 ori pe săptămână

Activitatea fizică

• pentru •

adulții cu nevoi speciale

• Fă din aceste activități un obicei zilnic •



Faceți activități de forță și echilibru cel puțin de 2 ori pe săptămână

Pentru îmbunătățirea stării de sănătate, faceți cel puțin 150 de minute de activitate cu intensitate moderată în fiecare săptămână

Ține minte acest test:



Pot vorbi, dar nu pot cânta = activitate cu intensitate moderată

Dificultăți de vorbire, cu multiple pauze = activitate cu intensitate viguroasă



Mesaje cheie

- 1 Activitatea fizică este bună pentru inimă, corp și minte. Activitatea fizică regulată poate preveni și ajuta la gestionarea bolilor de inimă, a diabetului de tip 2 și a cancerului, care cauzează aproape trei sferturi din decese la nivel mondial. Activitatea fizică poate reduce, de asemenea, simptomele de depresie și anxietate și poate îmbunătăți gândirea, învățarea și bunăstarea generală.
- 2 Orice activitate fizică este mai bună decât niciuna și mai mult este mai bine. Pentru sănătate și bunăstare, OMS recomandă cel puțin 150 până la 300 de minute de activitate aerobă moderată pe săptămână (sau o activitate viguroasă echivalentă) pentru toți adulții și o medie de 60 de minute de activitate fizică aerobă moderată pe zi pentru copii și adolescenți.
- 3 Toată activitatea fizică contează. Activitatea fizică se poate desfășura ca parte a muncii, a sportului și a petrecerii timpului liber sau a transportului (mers pe jos, cu roțile și cu bicicleta), precum și în sarcinile zilnice și casnice.
- 4 Întărirea musculară aduce beneficii tuturor. Adulții în vârstă (cu vârsta de 65 de ani și peste) ar trebui să adauge activități fizice care pun accent pe echilibru și coordonare, precum și pe întărirea mușchilor, pentru a ajuta la prevenirea căderilor și la îmbunătățirea sănătății.
- 5 Prea mult comportament sedentar poate fi nesănătos. Poate crește riscul de boli de inimă, cancer și diabet de tip 2. Limitarea timpului sedentar și activitatea fizică sunt bune pentru sănătate.
- 6 Toată lumea poate beneficia de creșterea activității fizice și reducerea comportamentului sedentar, inclusiv femeile însărcinate și cele în perioada postpartum dar și persoanele care trăiesc cu afecțiuni cronice sau cu nevoi speciale.



Faceți activități de forță și echilibru cel puțin de 2 ori pe săptămână

Pentru îmbunătățirea stării de sănătate, faceți cel puțin 150 de minute de activitate cu intensitate moderată în fiecare săptămână

Ține minte acest test:



Pot vorbi, dar nu pot cânta= activitate cu intensitate moderată

Dificultăți de vorbire, cu multiple pauze= activitate cu intensitate viguroasă

