

Nicio zi fără activitate fizică!

Luni, 12 Iulie 2021



Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara va organiza, în parteneriat cu Primăria Municipiului Hunedoara și SC „FBBA GROUP” SRL Hunedoara, în data de 16.07.2021 (vineri) de la ora 19⁰⁰, în Piața Ferdinand – platoul din fața Casei de Cultură din Hunedoara, evenimentul ZUMBA – o alternativă la viața sedentară și pentru conștientizarea populației cu privire la efectele benefice ale activității fizice.

Direcția de Sanatate Publica Hunedoara organizează în luna iulie 2021 campania de informare și educare despre efectele activității fizice asupra organismului.

Activitatea fizică regulată este dovedită a ajuta la prevenirea și gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile cardiace, accidentul vascular cerebral (AVC), diabetul zaharat și mai multe tipuri de cancer. De asemenea, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale, la menținerea unei greutate corporale sănătoase și poate îmbunătăți sănătatea mintală, calitatea vieții și starea de bine.

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

Cu toate acestea, estimările globale actuale arată că unul din patru adulți și 81% dintre adolescenți nu fac suficientă activitate fizică. Mai mult, pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelurile de

inactivitate cresc și pot ajunge până la 70%, din cauza schimbării mijloacelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei la muncă și pentru recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.

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

În România, din totalul populației rezidente de 15 ani și peste care muncesc realizând treburile ce fac parte din activitatea zilnică a fiecărei persoane (efectuând muncă remunerată sau neremunerată, muncă în gospodăria proprie, îngrijind familia, învățând, căutând un loc de muncă, îngrijind persoane vârstnice etc.) mai mult de jumătate a declarat că atunci când muncesc petrec cea mai mare parte a timpului așezate sau în picioare (60,6%), un sfert din populație a declarat că desfășoară o muncă ce presupune un efort fizic moderat, 5,7% au declarat că realizează o muncă solicitantă din punct de vedere fizic, iar 6,8% au precizat că nu desfășoară nicio muncă ce presupune efort fizic sau nu au putut preciza tipul efortului fizic.

Activitatea fizică aduce beneficii pentru sănătate:

- reducerea cu 50% a riscului bolilor cardio-vasculare, diabetului zaharat tip II și obezității;
- reducerea cu 30% a riscului hipertensiunii arteriale;
- scăderea tensiunii arteriale la persoanele hipertensive;
- prevenirea osteoporozei;
- reducerea riscului pentru cancer de sân și de colon, depresie;
- bicicliștii trăiesc în medie cu doi ani mai mult decât cei care nu au folosit bicicleta și necesită cu 15% mai puține zile de concediu medical;
- 25 de minute de mers pe jos pe zi pot adăuga până la șapte ani de viață.

Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara va organiza, în parteneriat cu Primăria Municipiului Hunedoara și SC „FBBA GROUP” SRL Hunedoara, în data de 16.07.2021 (vineri) de la ora 19⁰⁰, în Piața Ferdinand - platoul din fața Casei de Cultură din Hunedoara, evenimentul ZUMBA - o alternativă la viața sedentară și pentru conștientizarea populației cu privire la efectele benefice ale activității fizice.