



SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

ZIUA MONDIALĂ A ARTRITEI

— 12 OCTOMBRIE —

*Mobilitatea începe cu
sănătatea articulațiilor*





SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

Cel mai bun medicament *fără rețetă*



Activitatea fizică a persoanelor
sănătoase 18-64 ani



Ghidul OMS 2020 privind activitatea fizică
și comportamentul sedentar

Zanosiev Vlada | Medic rezident anul II, Reumatologie
Disciplina Reumatologie și Nefrologie





De ce contează activitatea fizică?



Activitate fizică

- Orice mișcare a corpului produsă de mușchi, care consumă energie.
- Include sportul, mersul, mersul pe bicicletă, treburile casnice, activitățile zilnice.



Inactivitate fizică

- Situația în care o persoană nu atinge nivelul recomandat de activitate fizică.



Comportament sedentar

- Timpul petrecut treaz în poziție șezând, semi-culcat sau culcat, cu consum foarte mic de energie (de exemplu la birou, în mașină, în fața televizorului).



Situația actuală



dintre adulți
nu ating nivelul
recomandat
(date din 2016)

mai mult de un adult din patru



4–5 milioane
de decese pe an

ar putea fi evitate dacă
populația ar fi mai activă fizic.



În majoritatea țărilor,
femeile sunt mai puțin
active decât bărbații.



Obiectivul OMS



Reducerea relativă
a inactivității fizice cu

15%
până în 2030.



Mesaj cheie!

Inactivitatea fizică și sedentarismul sunt două probleme diferite.

O persoană poate face sport, dar totuși alege să stea așezată mare parte din zi.





Beneficiile activității fizice: prevenția bolilor cronice

Activitatea fizică regulată acționează simultan asupra mai multor sisteme și reduce riscul unor boli cronice majore.



CARDIOVASCULAR

- ↓ mortalitate cardiovasculară
- ↓ risc de boală cardiovasculară
- ↓ incidență a hipertensiunii arteriale



CANCER

- ↓ incidența unor cancere specifice
- Vezică urinară • sân • colon •
endometru • esofag • stomac •
rinichi



METABOLIC

- ↓ risc de diabet zaharat tip 2
- ameliorarea adipozității și
controlul greutății



Mesaj central

Activitatea fizică este o intervenție de prevenție cu efecte simultane asupra mai multor factori de risc și boli cronice.



Beneficiile activității fizice: creier, sănătate mintală și funcție

Activitatea fizică regulată acționează pozitiv asupra mai multor aspecte ale sănătății, inclusiv a creierului, sănătății mintale, somnului și funcției fizice.



SĂNĂTATE MINTALĂ

- ↓ simptome de depresie
- ↓ simptome de anxietate



FUNCȚIE COGNITIVĂ

- ↑ sănătate cognitivă

Beneficii asupra funcției cognitive și proceselor de gândire și învățare.



SOMN

- ↑ calitatea somnului

Activitatea fizică regulată este asociată cu beneficii asupra somnului.



FORTĂ ȘI FUNCȚIE FIZICĂ

- Activitățile de forță ≥ 2 zile/săptămână aduc beneficii suplimentare și trebuie să vizeze toate grupele musculare majore.
- La adulții vârstnici: forță + echilibru + coordonare pentru menținerea funcționalității și reducerea riscului de cădere.



Mesaj central

Beneficiile activității fizice nu se limitează la inimă:
ele se extind asupra metabolismului, creierului, sănătății mintale, somnului și funcției fizice.





Fiecare mișcare contează

Activitatea fizică regulată se asociază cu reducerea riscului de mortalitate prematură și cu beneficii asupra sănătății.



1

Ce arată cercetările

Persoanele insuficient active au un risc cu 20–30% mai mare de deces prematur comparativ cu cele suficient active.



2

Trei lucruri importante

1



Beneficiile apar și la volume reduse de activitate

Orice nivel de activitate fizică este asociat cu beneficii pentru sănătate.

2



Activitatea fizică de intensitate ușoară contribuie la beneficiile asupra sănătății

Inclusiv activitățile de intensitate ușoară sunt asociate cu un risc mai redus.

3



Nu este necesar un prag minim pentru existența beneficiului

Beneficiile apar indiferent de durata minimă a unei singure sesiuni de activitate.

3

Cum recunoști intensitatea?



Ușoară

Efort mic (de exemplu, mers pe jos în ritm lent, activități casnice ușoare).



Moderată

Creșterea moderată a frecvenței cardiace și a respirației; posibilitatea de a vorbi în propoziții scurte.



Viguroasă

Creșterea marcată a frecvenței cardiace și a respirației; dificultate în menținerea conversației.

4

Ce înseamnă în practică



Creșterea nivelului de activitate fizică, chiar și modestă, poate aduce beneficii semnificative pentru sănătate.

Exemple:

- urcarea scărilor
- mersul pe jos în locul utilizării transportului



Mișcarea este investiție în sănătate.



Cât și cum să faci activitate aerobică?

Activitatea fizică aerobică include mersul alert, alergarea, ciclismul, înotul, dansul și alte activități care cresc susținut frecvența cardiacă și respirația. Poate proveni din timp liber, transport, activitate profesională sau activități casnice.



Mișcare ritmică și susținută, care folosește grupele mari de mușchi și accelerează pulsul și respirația.

Exemple:



mers alert



alergare



înot



ciclism



dans

și alte activități (din timp liber, transport, activitate profesională, activități casnice)



1 Cât recomandă OMS 2020?

Pentru beneficii substanțiale asupra sănătății.



150–300
minute/săptămână
activitate aerobică
de intensitate moderată

SAU



75–150
minute/săptămână
activitate aerobică
de intensitate viguroasă

SAU



Combinație echivalentă
de activitate moderată
și viguroasă



3 Un exemplu practic



30 de minute
de mers alert

× 5 zile pe săptămână



= **150 de minute**
pe săptămână



2 Cum recunoști intensitatea?



Moderată

Crește evident frecvența cardiacă și respirația, dar poate fi menținută relativ confortabil.

Exemple:

- mers alert
- ciclism recreațional
- dans
- înot recreațional



Viguroasă

Determină o creștere importantă a frecvenței cardiace și a respirației și necesită un efort mai mare.

Exemple:

- alergare
- ciclism intens
- înot susținut
- activități sportive intense



De reținut

150–300 minute pe săptămână
activitate aerobică moderată

SAU **75–150 minute** pe săptămână
activitate aerobică viguroasă



Mai multă activitate
poate aduce beneficii
suplimentare pentru sănătate.



Orice activitate este mai bună decât absența activității.

Dacă nu atingeți încă recomandările OMS, începeți cu cantități mici de activitate și creșteți treptat: frecvență → durată → intensitate.

Forța musculară: cel puțin 2 zile pe săptămână

Recomandare puternică (certitudine moderată)



Ce recomandă ghidurile

Exerciții de forță de intensitate moderată sau viguroasă, care implică **toate grupele musculare majore**, efectuate în cel puțin **2 zile/săptămână**.



De ce este esențial?

- ✓ Menține masa și funcția musculară
- ✓ Susține capacitatea funcțională și independența fizică
- ✓ Se asociază cu reducerea simptomelor depresive și, într-o măsură mai mică, a anxietății.



Grupele musculare majore



Membre inferioare



Șolduri



Spate



Abdomen



Torace



Umeri



Brațe



Exemple practice

Greutăți libere | Benzi elastice | Exerciții cu greutatea corpului
Genuflexiuni | Împingeri la perete | Ridicări pe vârfuri | Flexii ale brațelor



Mesaj-cheie

Antrenamentul de forță se adaugă celor **≥150 min/săptămână** de activitate aerobă — **nu le înlocuiește.**



Orice durată, în orice context



Ce arată datele

- Episoadele de 5 minute și cele de 10 minute se asociază cu **beneficii similare** pentru **viață mai lungă**
- Contează **totalul activității**, nu cât durează fiecare episod



Ce s-a schimbat față de recomandările mai vechi

Vechile ghiduri numărau doar episoadele de mișcare de cel puțin 10 minute.
Ghidul din 2020 a **eliminat această limită**.



Mișcarea în toate domeniile vieții



Timp liber

Dans, sport,
plimbări



Transport

Mers pe jos,
bicicletă



Muncă

Activități fizice
la locul de muncă



Trebur casnice

Grădinărit,
curățenie



Naveta activă

(mers pe jos sau cu bicicleta la muncă)



Se asociază cu un **risc mai mic de deces și de boli cardiovasculare** (reduceri de aproximativ 8–9%).



De reținut

Nu ai nevoie de o oră liberă ca să te miști.
Cinci minute de activitate fizică, repetate de mai multe ori pe zi, se adună.



Sedentarismul: un risc separat



Definiție

Comportamentul sedentar înseamnă timpul petrecut treaz în poziție șezând, semi-culcat sau culcat, cu **consum foarte mic de energie**.



Când începe riscul să crească clar

Un studiu citat de ghid arată că riscul crește mai vizibil peste aproximativ:

8 ore/zi

de ședere
(mortalitatea generală)

6 ore/zi

de ședere
(mortalitatea cardiovasculară)



Ce leagă ghidul de sedentarism

- Mortalitate generală
- Mortalitate cardiovasculară și prin cancer
- Boli cardiovasculare
- Cancer
- Diabet de tip 2



Recomandarea OMS

- ✓ Limitează timpul sedentar
- ✓ Înlocuiește-l cu activitate fizică de orice intensitate, inclusiv ușoară
- ✓ Pentru a reduce efectele nocive, țintește peste nivelul minim recomandat de activitate moderată-intensă.



De reținut

Sportul de 30 de minute nu anulează 8 ore de stat pe scaun.

Contează ambele: mai multă mișcare și mai puțin timp șezut.



Cum stai mai puțin în practică



La birou

- Ridică-te la fiecare 30–60 de minute, chiar și pentru 1–2 minute
- Vorbește la telefon în picioare sau plimbându-te
- Mergi la colegi în loc să trimiți mesaj
- Folosește un pahar de apă mic, ca să te ridici mai des



Acasă

- Ridică-te la pauzele publicitare sau între episoade
- Fă treburi casnice cu mișcare (călcat, aranjat, gătit în picioare)
- Vorbește cu prietenii la telefon în timp ce te plimbi



În deplasare

- Coboară o stație mai devreme
- Alege scările în locul liftului
- Parchează mai departe de intrare



Idei de reminder

- Alarmă pe telefon la fiecare oră
- Bilet lipit pe monitor
- Aplicație de pași



Ce spune ghidul

Orice mișcare, inclusiv ușoară, este mai bună decât șezutul prelungit.



De reținut

Pauzele scurte și dese sunt un obiectiv realist și eficient.



Cum începi în siguranță



Principiul ghidului

Începe cu cantități mici și crește treptat
frecvența, intensitatea și durata.



Ordinea creșterii

1

Frecvența

(câte zile pe săptămână)



2

Durata

(cât timp la fiecare
sesiune)



3

Intensitatea

(cât de puternic)



Exemplu de progresie

Perioada	Obiectiv
Săptămânile 1–2	10–15 minute de mers, 3–4 zile
Săptămânile 3–4	20–25 minute, 4–5 zile
Săptămânile 5–6	30 de minute, 5 zile, ritm mai alert
Din săptămâna 7	Adaugi 2 zile de exerciții de forță



Ce spune ghidul despre siguranță

Riscurile activității de intensitate moderată
sunt **foarte mici**, mai ales când creșterea
este graduală.



Regula de aur

Orice activitate este **mai bună**
decât nicio activitate.



De reținut

Consecvența bate intensitatea.
Mai bine **15 minute în fiecare zi**
decât 2 ore odată pe lună.



Obstacole frecvente și soluții



🕒 „Nu am timp”

✓ **Soluție**
Episoadele de 5 minute contează. Mișcarea din transport, muncă și casă se adună.



😊 „Nu am chef”

✓ **Soluție**
Începe cu o cantitate mică. Orice mișcare e mai bună decât nimic.



🏠 „Nu am o sală”

✓ **Soluție**
Mersul, treburile casnice active și exercițiile cu greutatea corpului sunt suficiente.



💓 „Mă doare / obosesc repede”

✓ **Soluție**
Începe cu intensitate ușoară, crește foarte lent și discută cu medicul.



👥 „Mă plictisesc”

✓ **Soluție**
Începe o activitate care îți place: dans, drumeții, grădinărit. Mișcă-te împreună cu cineva.



☁️ „Vremea nu ajută”

✓ **Soluție**
Urcat pe scări, dans în casă, exerciții cu greutatea corpului, mers în centre comerciale.



Sfaturi pentru consecvență



Programează mișcarea ca pe o întâlnire



Urmărește-ți progresul (aplicație, agendă)



Fixează obiective mici și realiste



Sărbătorește progresele



De reținut

Consecvența este mai importantă decât perfecțiunea.
Mai bine puțin, dar în mod regulat.





Siguranța contează



Ce spune ghidul

Beneficiile mișcării depășesc riscurile pentru aproape toți adulții. Riscurile sunt foarte mici la intensitate moderată, cu creștere graduală.



Discută cu medicul înainte să începi dacă

- Ai o boală cardiacă, hipertensiune necontrolată sau diabet
- Ai boli ale articulațiilor, ale plămânilor sau alte boli cronice
- Ești însărcinată sau ai născut recent
- Nu te-ai mișcat de mult timp și ai peste 40–45 de ani și factori de risc



Oprește-te și cere ajutor medical dacă apar

- Durere sau presiune în piept
- Lipsă de aer disproporționată față de efort
- Amețeli, senzație de leșin
- Bătăi neregulate ale inimii
- Durere ascuțită într-o articulație



Sfaturi de siguranță



Încălzește-te 5 minute și încheie cu o revenire lentă



Hidratează-te



Poartă încălțăminte potrivită



Crește efortul treptat



**Mișcarea în siguranță
înseamnă o viață mai sănătoasă.**

Ascultă-ți corpul.
Informează-te.
Fă pași mici, constant.



Cum rămâi consecvent

Cele mai frecvente obstacole și soluții practice:



„Nu am timp”

Leagă mișcarea de o rutină existentă: după cafeaua de dimineață, după cină, în pauza de prânz. Vorbește la telefon plimbându-te.



„Nu am chef”

Alege o activitate care îți place. Mișcă-te cu un partener, un prieten sau într-un grup.



„Mă doare / obosesc repede”

Discută cu medicul sau cu un kinetoterapeut. Alege activități fără impact pentru articulații (înot, bicicletă).



„Mă plictisesc”

Variază activitățile. Adaugă muzică sau un podcast.



„Vremea nu ajută”

Ai variante în casă: dans, scări, exerciții cu greutatea corpului.



„Costă prea mult”

Mersul, scările și exercițiile fără echipament nu costă nimic.



Cum menții obiceiul



Programează mișcarea ca pe o întâlnire.



Notează-ți progresul într-o agendă sau într-o aplicație.



Fixează obiective mici și recompensează-te.



Dacă ai ratat o perioadă, reia de la nivelul anterior, nu de la zero.



Chiar și **pașii mici contează**.
Constantă azi, rezultate mâine.





Recomandările esențiale

Pentru adulți (18–64 ani)



Cele 3 idei principale

1

Activitate aerobică



150 de minute pe săptămână
de activitate aerobică moderată
(sau 75 de minute intensă,
sau o combinație)



2

Forță musculară



**De cel puțin 2 ori
pe săptămână,**
pentru toate grupele
mari de mușchi.



3

Mai puțin timp șezut



Înlocuit cu mișcare
de orice intensitate.



Primul tău pas



Alege

o activitate
care îți place.



Fixează

primul obiectiv:
10 minute de mers,
de 3 ori pe săptămână.



Notează

când o faci.





SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

Vă mulțumesc *pentru atenție!*

