



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Data 01.07.2021

Telefon: 0244-522201

Fax: 0244-523471

Nr. 2023.....

Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro

Nr. operator date cu caracter personal: 21959

COMUNICAT DE PRESA

Campania de informare despre efectele activitatii fizice asupra organismului Iulie 2021

Direcția de Sănătate Publică Prahova, în parteneriat cu Inspectoratul Școlar organizează în luna iulie 2021 campania de informare și educare dedicată informării despre efectele activității fizice asupra organismului.

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, este un factor major de risc pentru bolile netransmisibile la nivel mondial.

Activitatea fizică regulată este dovedită a ajuta la prevenirea și gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile cardiace, accidentul vascular cerebral, 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, pe motocicletă, 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.

Scopul campaniei: Integrarea activității fizice regulate ca parte a activității cotidiene.

Grupurile țintă ale campaniei sunt populația generală, medicii de familie și asistenții comunitari.

Obiectivele campaniei:

- Conștientizarea populației din grupurile țintă privind importanța și efectele activității fizice practicate în mod regulat, asupra sănătății fizice și mintale.

- Informarea populației din grupurile țintă privind modalitățile de adoptare a activității fizice, sub orice formă a ei, în rutina zilnică.

Mesajele campaniei:

- Adresează-te cu încredere medicului de familie și asistenților comunitari înainte de a începe practicarea regulată a activității fizice, mai ales dacă ai boli cronice.

- Stabiliți împreună obiective realiste, în funcție de starea de sănătate.

- Alcătuieste-ți un program, astfel încât să practici cât mai des o formă de activitate fizică ce îți face plăcere.

- Evită practicarea sportului în mediul exterior dacă aerul este foarte poluat.

- Folosește blog-ul personal pentru informarea prietenilor despre activitățile organizate în luna iulie în localitatea ta, cu ocazia desfășurării campaniei naționale a informării despre efectele activității fizice.

Sloganul campaniei este: „Nici o zi fără activitate fizică.”

**DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. LOGHIN Ioana**



**COORDONATOR PNV,
Dr. Podea Cristina**