

CAMPANIA NAȚIONALĂ A ÎNFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

"Nici o zi fără activitate fizică !" iulie 2021

1 din 2 europeni face exerciții fizice sau sunt antrenați în jocuri sportive și doar 1 din 4 români practică activitate fizică moderată.

5 pași pentru creșterea activității fizice

1. **Evaluati împreună cu pacientul nivelul său de activitate fizică.**

2. **Identificați comorbiditățile pacientului. Stabiliți împreună cu el modificările stilului lui de viață. Subliniați beneficiile activității fizice.**

3. **Găsiți cel mai bun mod de comunicare cu pacientul. Efectuați interviu motivațional centrat pe pacient.**

4. **Identificați modalitățile de creștere a activității fizice. Stabiliți împreună obiectivele.**

5. **Identificați barierele în implementarea programului de activitate fizică. Stabiliți împreună data următoarei vizite de evaluare.**



9 din 10 profesioniști din sănătate susțin **practicarea activității fizice în supraponderalitate/obezitate.**

(Sursa: sondaj INSP 2021)



9 din 10 profesioniști din sănătate recomandă **educarea copiilor pentru activitate fizică.**

(Sursa: sondaj INSP 2021)

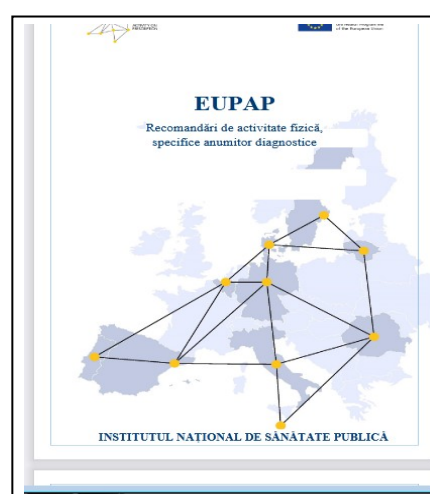
INSTRUMENTE ADIȚIONALE PENTRU GESTIONAREA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚII FIZICE



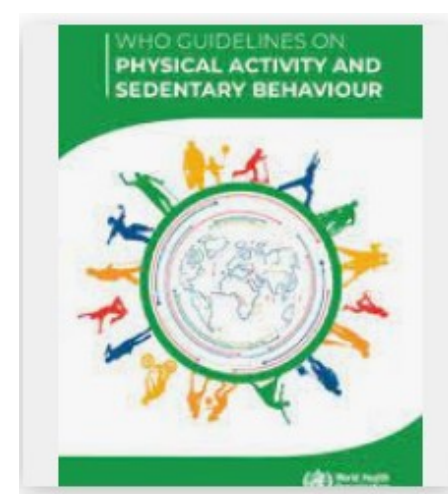
<https://insp.gov.ro/sites/1/rezultate>



<https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEen%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf>



<https://insp.gov.ro/sites/cneps/wp-content/uploads/2020/09/Recomand%C4%83ri-de-activitate-fizic%C4%83.pdf>



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

Material destinat profesioniștilor din sănătate.