

Informează-te doar din surse verificate și sigure!

C**VID-19**

**RECOMANDĂRILE OMS PENTRU A RĂMÂNE
SĂNĂTOȘI ÎN CONDIȚII DE AUTOIZOLARE:**

#SănătosLaDomiciliu – ACTIVITATE FIZICĂ

Acest material apare în cadrul Proiectului "Asigurarea informării corecte și combaterea dezinformării în pandemia COVID-19", implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova/Departamentul Sănătate Publică. Informațiile prezentate în acest material nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.

Recomandările OMS pentru a rămâne sănătoși

în condiții de autoizolare:

#SănătosLaDomiciliu – ACTIVITATE FIZICĂ

În timpul pandemiei de COVID-19 mulți dintre noi rămân să stea acasă, restricție care înseamnă reducerea contactelor sociale și a activismului fizic, ceea ce poate influența negativ sănătatea noastră fizică și psihică.

În cele ce urmează vă prezentăm câteva sfaturi, care sperăm să vă susțină pe Dvs. și pe apropiații din familie în intenția de a rămâne sănătoși în condiții de autoizolare.

#SănătosLaDomiciliu – Activitate Fizică

Din cauza pandemiei de COVID-19 mulți dintre noi sunt siliți să stea la domiciliu și să petreacă mai mult timp în poziție așezată. În aceste condiții ne este uneori greu să menținem un nivel normal de activitate fizică. Și mai greu le este celor care nu sunt obișnuiți cu eforturile fizice.

La moment, însă, indiferent de posibilități și de vârstă ce-o avem, activitatea fizică a devenit mai importantă ca nici odată. Campania lansată de OMS *Be Active* (Fii activ!) vă va susține să evitați hipodinamia și concomitent să aveți o bună stare generală de sănătate.

Luăți aminte: chiar și o scurtă încălzire prin exerciții fizice ușoare sub formă de mers intens sau de exerciții igienice matinale practicate curs de 3-4 minute vă tonificază mușchii, se ameliorează circulația sângelui și funcția loco-motorie.

Exercițiul fizic practicat regulat este benefic nu doar pentru corp ci și pentru intelect. Exercițiul regulat ne ajută să ținem sub control presiunea arterială, greutatea corporală și scade riscul de afecțiuni cardiovasculare, de accidente vasculare cerebrale, de diabet zaharat și diferite tipuri de cancer – maladii care adesea cresc predispunerea la infecția COVID-19.

Activitatea fizică fortifică țesuturile musculo-scheletice, dezvoltă coordonarea și echilibrul de mișcare, crește tonicitatea de ansamblu a organismului. Exercițiile de echilibristică sunt absolut necesare vârstnicilor pentru a evita incidentele de cădere și traumatisme.

Exercițiul fizic regulat ne poate ajuta să menținem o rutină zilnică bine definită și să comunicăm adecvat cu familia și prietenii. Activismul fizic este benefic pentru starea noastră psihică, deoarece reduce riscul de depresie și declinul capacităților cognitive, se temporizează apariția demenței și este favorizată bunăstarea generală.

Ce nivele de activitate fizică vi se recomandă funcție de grupul de vârstă de care aparțineți?

OMS are elaborate o serie de linii directoare pentru nivelul de activitate fizică necesară persoanelor din diferite grupuri de vârstă pentru ași menține o bună stare de sănătate.

Copiii de până la 1 an

- Tuturor bebelușilor trebuie să li se asigure de câteva ori în zi condiții de activism fizic;
- Bebelușii care nu se pot mișca încă singuri vor fi poziționați să stea culcați și pe burtică pentru cel puțin 30 de minute în zi - în diferite perioade ale stării lor de veghe diurnă.

Copiii de până la 5 ani vârstă

- Toți copiii mici sunt încurajați să se antreneze zilnic în diferite genuri de activitate fizică de orice intensitate pe o durată de cel puțin 180 de minute;
- În cel puțin 60 de minute din timpul specificat copiii de 3-4 ani vârstă trebuie să practice o activitate fizică de regim moderat și intens.

Copiii și adolescenții cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani

- Toți copiii și adolescenții trebuie să se angajeze în activități fizice de regim moderat până la intens curs de cel puțin 60 de minute în zi;
- Cel puțin 3 zile din săptămână ar trebui să includă exerciții de dezvoltare musculo-scheletică;
- Activitatea fizică de peste 60 de minute în zi aduce tinerilor beneficii suplimentare pentru sănătate.

Adulții de peste 18 ani vârstă

- Toți adulții ar trebui să dedice cel puțin 150 de minute pe săptămână activităților fizice de intensitate moderată sau în cel puțin 75 de minute pe săptămână să practice activități fizice de intensitate elevată;
- Pentru fortificarea suplimentară a sănătății, adulților li se recomandă să crească până la 300 de minute pe săptămână timpul rezervat exercițiului fizic de intensitate moderată sau echivalentul acesteia;
- Consolidarea continuă a aparatului musculo-scheletic vă cere să dedicați cel puțin 2 zile pe săptămână exercițiilor de forță care implică principalele grupuri de mușchi;
- În plus, persoanele în vârstă cu mobilitate redusă ar trebui să-și programeze cel puțin 3 zile pe săptămână pentru exerciții de echilibru care pot preveni riscul căderilor

Sursa: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

