

Recomandări privind activitatea fizică

1. Se recomandă evaluarea nivelului de activitate fizică, în medicina familiei, utilizând chestionarul GPPAQ (General Practice Physical Activity Questionnaire) **1C**
2. Pentru o dezvoltare sănătoasă a copiilor se recomandă încurajarea activității fizice, în special joaca supravegheată pe podea într-un mediu sigur **2C**
3. Se recomandă încurajarea desfășurării de activități fizice la copiii de 1-3 ani și preșcolarii 3-5 ani, cu durată de cel puțin 3 ore în fiecare zi, pe parcursul zilei **1B**
4. Mai multă activitate fizică furnizează beneficii mai mari **1A**
5. Se recomandă încurajarea efectuării de activități fizice moderate spre intense la copiii și tinerii cu vârsta între 5 și 17 ani.
6. Adulții sănătoși de orice vârstă trebuie să facă 2,5 - 5 ore săptămânal de activitate fizică sau exerciții aerobice măcar de intensitate moderată sau 1-2,5 ore pe săptămână de activitate fizică intensă. Sedentarii trebuie puternic încurajați să înceapă un program de exerciții ușoare **1A**
7. Activitatea fizică sau exercițiile aerobice ar trebui efectuate în mai multe reprize cu durată de ≥ 10 minute, răspândite uniform pe parcursul săptămânii, de exemplu 4-5 zile pe săptămână **2A**
8. Se recomandă activități de întărire a mușchilor în cel puțin 2 zile ale fiecărei săptămâni **1B**
9. Gravidele și lehuzele sănătoase care nu sunt active sau nu obișnuiesc să facă activități fizice intense, ar trebui să facă, pe perioada sarcinii și lăuziei, cel puțin 150 minute (2,5 ore) de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână. Activitatea fizică ar fi de preferat să fie răspândită de-a lungul săptămânii **2C**
10. Gravidele și lehuzele care sunt obișnuite să facă activitate fizică aerobă intensă sau care sunt intens active pot continua activitatea fizică pe perioada sarcinii și lăuziei cu condiția să rămână sănătoase și să discute cu medicul curant cum și când această activitate trebuie ajustată în timp **2C**
11. Se recomandă utilizarea sfatului scurt pentru creșterea nivelului de activitate fizică la adulții care nu sunt activi. **2B**
12. Pentru adulții supraponderali sau obezi cu factori de risc cardiovascular adițional, se recomandă oferirea sau trimiterea către consiliere comportamentală intensivă pentru promovarea unei diete sanogene și a activității fizice adecvate în scopul prevenirii afecțiunilor cardiovasculare **1B**
13. Se recomandă monitorizarea pacienților consiliați pentru mișcare **2C**

CNSMF, Ghid de prevenție, Vol.2. 2016



aliat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".