

Sedentarismul



Ce este sedentarismul?

Sedentarismul este un stil de viață caracterizat printr-un nivel scăzut de activitate fizică. Persoanele sedentare petrec o mare parte din zi stând pe scaun – la birou, în mașină, în fața televizorului sau a ecranelor digitale – și nu desfășoară activități fizice regulate.

Atenție! Sedentarismul nu este sinonim cu inactivitatea fizică totală!

O persoană poate respecta recomandările minime de activitate fizică săptămânală, dar dacă petrece perioade lungi de timp stând jos și nu face pauze active (cu mișcare fizică), această persoană va fi în continuare expusă riscurilor asociate sedentarismului.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra întregii stări de sănătate și a rezistenței organismului față de agenții patogeni.

**Sedentarismul este considerat ca fiind "noul fumat"
pentru că aduce riscuri similare pentru sănătate**

Mișcarea intensifică toate activitățile din organism, îmbunătățind nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor și la mărirea capacității lor

funcționale: îmbunătățește activitatea inimii, ameliorează activitatea plămânilor, îmbunătățește compoziția sângelui, crește rezistența osoasă, are efecte benefice asupra sistemului nervos.

Este binecunoscută expresia poetului latin Iuvenalis:
„Mens sana in corpore sano (O minte sănătoasă în corp sănătos)”,
care exprimă faptul că exercițiul fizic este parte importantă a sănătății
mentale și psihologice

Ce anume poate contribui la un stil de viață sedentar?

Există diferite situații care contribuie la un stil de viață sedentar.

De exemplu, persoanele cu activitate îndelungată la birou sau așezate în fața calculatorului, sau persoanele care prin natura muncii conduc autovehicule timp îndelungat (șoferii profesioniști) prezintă un mare risc de sedentarism.

De asemenea, unele obiceiuri deprinse încă din copilărie, legate de pasivitatea fizică, pot duce la un stil de viață sedentar. Adulții respectivi nu vor avea motivație pentru exercițiul fizic și „nu vor găsi timp” pentru a face mișcare.

Pentru unele persoane, lipsa mișcării poate fi influențată și de lipsa infrastructurii pentru activitate fizică (parcuri, accesul la săli de sport, piste pentru biciclete etc.)

De asemenea, diferite afecțiuni pot împiedica unele persoane să efectueze activitate fizică sau să le limiteze capacitatea de a face mișcare (oboseala cronică, diferite probleme de sănătate netratate, afecțiuni care limitează mobilitatea – de ex. boli ale articulațiilor etc.)

Totuși chiar și în aceste situații, pot fi create programe speciale de exerciții fizice, în urma discuției cu medicul

Cum afectează sedentarismul sănătatea dumneavoastră?

Deși sedentarismul în sine nu provoacă simptome directe, în timp poate duce la:

- oboseală frecventă
- scăderea capacității de efort
- creșterea în greutate
- tulburări de somn
- dureri de spate și rigiditate articulară, afectarea posturii (ținuta corpului)
- stare generală de slăbiciune

**Sedentarismul este recunoscut ca un factor de risc major
pentru numeroase boli cronice**

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și numeroase societăți medicale consideră sedentarismul un **factor de risc independent** pentru dezvoltarea unor boli cronice netransmisibile, cum sunt:

- **Boli cardiovasculare** – creșterea tensiunii arteriale, a nivelului colesterolului și a riscului de infarct
- **Diabet zaharat de tip 2** – din cauza scăderii sensibilității la insulină
- **Obezitate** – din cauza dezechilibrului între aportul caloric și consumul de energie
- **Osteoporoză** – lipsa mișcării afectează densitatea osoasă
- **Depresie și anxietate** – activitatea fizică joacă un rol esențial în echilibrul emoțional

Cum putem preveni sau combate sedentarismul?

Combaterea sedentarismului nu este obligatoriu să necesite schimbări radicale, ci oricine poate face pași mici, dar este important să fie constanți:

- încearcă să faci cel puțin **150 de minute** de activitate fizică moderată pe săptămână – **jumătate de oră continuu fiecare zi** (de ex.: mers alert, dans, mers pe bicicletă)
- atunci când stai mult timp pe scaun, ridică-te la fiecare 30-60 de minute din fața biroului și fă câteva minute de mișcare
- pe cât posibil, folosește scările în locul liftului
- plimbă-te în pauza de prânz
- implică familia sau colegii în activități active, ca parte din rutina zilnică

Rețineți! Nu este obligatoriu să mergeți la sală!
Orice formă de mișcare contează:
dans, grădinărit, urcat scări, plimbări cu copiii sau câinele.
Puteți **începe** cu doar **10 minute pe zi de mers pe jos! În fiecare zi!**
Chiar și aceste scurte sesiuni au beneficii dovedite

Să ținem minte! Mișcarea regulată îmbunătățește starea de spirit, somnul, concentrarea și chiar creativitatea

Acest material educativ este avizat de ANMMDR(50019E/22.07.2025).

ROCRM_FA- 11487794_08.2025

Copyright© 2025, Novartis Pharma Services Romania SRL