***Activitatea fizica in timpul pandemiei COVID-19***

[Dr. Rodica Cristina Dogaru  
Medic primar Psihiatrie](https://www.cdt-babes.ro/cv/dogaru-rodica-cristina.htm)

Fii activ in timpul pandemiei COVID-19 !

**Activitatea fizica** include toate formele de recreere activa, participarea la activitati sportive, ciclismul, mersul pe jos, precum si activitatile pe care le faceti la locul de munca si in jurul casei si gradinii. Dar nu trebuie sa fie neaparat exercitii fizice sau sport - jocul, dansul, gradinaritul si chiar curatenia casei si efectuarea de cumparaturi grele fac parte din activitatea fizica.

In timpul pandemiei COVID-19, cand multi dintre noi suntem foarte restransi in miscarile noastre, este si mai important pentru persoanele de toate varstele si abilitatile sa fie cat mai active. Chiar si o scurta pauza la locul de munca, facand 3 - 5 minute de miscare fizica, cum ar fi mersul sau intinderi (stretching), va ajuta la usurarea incordarii musculare, ameliorarea tensiunii mentale si imbunatatirea circulatiei sangelui si a activitatii musculare. Activitatea fizica regulata poate fi, de asemenea, un mod de a ramane in contact cu familia si prietenii.

Prin activitate fizica regulata beneficiaza atat corpul, cat si mintea. Activitatea fizica poate reduce tensiunea arteriala ridicata, poate ajuta la gestionarea greutatii si reduce riscul de boli de inima, accident vascular cerebral, [diabet zaharat](https://www.cdt-babes.ro/articole/diabetul_zaharat_hiperglicemie.php) de tip 2 si diverse tipuri de [cancer](https://www.cdt-babes.ro/articole/cancerul-neoplazie.php). De asemenea, activitatea fizica imbunatateste forta osoasa si musculara si creste echilibrul, flexibilitatea si starea de bine. Pentru persoanele in varsta, activitatile care imbunatatesc echilibrul ajuta la prevenirea caderilor (si ranilrilor). Pentru copii, activitatea fizica regulata ajuta la sustinerea cresterii si dezvoltarii sanatoase si la reducerea riscului de aparitie a bolilor in viitor, iar prin activitatea regulata, copiii pot dezvolta abilitati fundamentale de miscare si pot construi relatii sociale.

Activitatea fizica regulata imbunatateste, de asemenea, sanatatea mintala si poate reduce riscul de [depresie](https://www.cdt-babes.ro/articole/depresia.php), [tulburari cognitive](https://www.cdt-babes.ro/articole/tulburarile-cognitive.php) si intarzie debutul dementei.

Organizatia Mondiala a Sanatatii are recomandari detaliate cu privire la cantitatea de activitate fizica pe care oamenii de toate varstele ar trebui sa le faca pentru a beneficia de sanatatea si bunastarea lor. Iata nivelurile minime pe care le recomandam :

* copii si adolescenti cu varste cuprinse intre 5 si 17 ani : toti copiii si adolescentii ar trebui sa faca cel putin 60 de minute pe zi cu activitate fizica de intensitate moderata pana la viguroasa, inclusiv activitati care intaresc muschii si oasele, cel putin 3 zile pe saptamana;
* adulti cu varsta peste 18 ani : ar trebui sa efectueze un numar de cel putin 150 de minute de activitate fizica de intensitate moderata pe parcursul saptamanii sau de cel putin 75 de minute de activitate fizica de intensitate puternica pe parcursul saptamanii, inclusiv activitati de intarire musculara, doua sau mai multe zile pe saptamana;
* adultii in varsta cu o mobilitate slaba : ar trebui sa faca activitate fizica pentru a imbunatati echilibrul si pentru a preveni dezechilibrarile si caderea, trei sau mai multe zile pe saptamana.

Dar orice activitate fizica este mai buna decat niciuna. Incepeti cu activitati usoare si cresteti treptat durata, frecventa si intensitatea.

A fi activ in timpul pandemiei COVID-19 este dificil pentru noi toti. Deoarece oportunitatile de a fi activ fizic par a fi mai restranse, este si mai important sa planificati in fiecare zi modalitatile de a fi activ si de a reduce timpul petrecut stand pe perioade lungi.

Nu faceti exercitii fizice daca aveti febra, tuse si dificultati de respiratie. Ramaneti acasa si odihniti-va, solicitati ingrijiri medicale si urmati indicatiile autoritatii locale de sanatate.

Daca va duceti intr-un parc sau intr-un spatiu public deschis pentru a merge, alerga sau face exercitii, exersati intotdeauna distantarea fizica si spalati-va pe maini cu apa si sapun, inainte de a pleca, cand ajungeti unde va duceti si imediat ce ajungeti inapoi acasa. In cazul in care apa si sapunul nu sunt disponibile imediat, utilizati substante speciale pe baza de alcool.  
Urmati indicatiile autoritatii locale de sanatate din zona cu privire la orice restrictii privind numarul de persoane si / sau restrictii la utilizarea echipamentului public de joaca in aer liber sau a echipamentului de exercitii.

Daca nu sunteti activ in mod regulat, incepeti lent si cu activitati de intensitate scazuta, cum ar fi mersul pe jos si exercitii cu impact fizic redus. Incepeti cu perioade mai scurte, cum ar fi 5 - 10 minute si mariti treptat pana la 30 de minute sau mai mult pe parcursul a cateva saptamani. Daca nu sunteti obisnuit cu [exercitii fizice](https://www.cdt-babes.ro/articole/exercitii-fizice.php), este mai bine si mai sigur sa fiti activi pentru perioade scurte si dese decat sa incercati sa fiti activi pentru perioade lungi.

Alegeti activitatea fizica potrivita astfel incat sa reduceti riscul de ranire si sa va bucurati de activitate. Alegeti intensitatea potrivita in functie de starea dumneavoastra de sanatate si nivelul de pregatire fizica. Ar trebui sa fiti capabil sa respirati fara efort deosebit si sa tineti o conversatie in timp ce desfasurati activitati fizice cu intensitate usoara si moderata.

Incercati si reduceti perioadele lungi de timp petrecute in pozitia sezand, indiferent daca lucrati, studiati, vizionati televizorul, cititi sau utilizati social-media sau jucati jocuri electronice. Reduceti sederea pe perioade lungi, facand pauze scurte de 3 - 5 minute la fiecare 20 - 30 de minute. Pur si simplu ridicati-va si intindeti-va sau chiar mai bine, faceti o plimbare prin casa, in sus si in jos pe scari sau in gradina. Doar prin simpla miscare si intindere va puteti imbunatati sanatatea si starea de bine.

Configurati o rutina pentru a fi activ in fiecare zi, planificand o activitate fizica, fie de unul singur, prin alaturarea unei clase online, fie prin stabilirea unui interval de timp pentru a fi activ online cu prietenii sau colegii. Stabilirea unui timp specific pentru a fi activ va asigura ca va veti desfasura activitatea fizica zilnica. Puneti ora in jurnal pentru a va ajuta sa va amintiti. Fiti consecvent, deoarece acest lucru va va ajuta sa construiti o rutina si va va ajuta sa va adaptati la noile moduri de a lucra, de a studia si de viata de familie in conditiile restrictiilor COVID-19.

Fiti activ cu familia si prietenii, conectarea cu ceilalti va poate ajuta pe dumneavoastra si familia din casa si din alta parte sa petreceti timp impreuna. Planificarea timpului pentru a fi activ cu copiii dumneavoastra cu jocuri active acasa poate fi o modalitate in care intreaga familie se poate relaxa, sa fie impreuna si sa fie activa si sanatoasa in timp ce sta acasa.

Stabiliti-va impreuna cu familia anumite obiective, alegand un anumit tip de activitate, ora din zi si / sau numarul de minute pe care le veti face in fiecare zi; fiecare membru al familiei sa isi aleaga propriul obiectiv (realist, insa) ca motivatie. Inregistrati-va progresul pe un grafic saptamanal de activitate si, daca credeti ca ar ajuta, hotarati un mod de a rasplati indeplinirea obiectivului.