

#FiiActiv în 2025: sărbătorim 10 ani de mișcare, motivație și avânt” este apelul Săptămânii Europene a Sportului din anul curent

În perioada 30 septembrie - 5 octombrie 2025 Republica Moldova se alătură Săptămâna Europeană a Sportului, eveniment de amploare la nivel european, care marchează în acest an 10 ani de la lansare, scopul fiind promovarea activității fizice și sportului pentru sănătate și bunăstare pe parcursul vieții.

A fi activ este una dintre cele mai eficiente modalități de a stimula bunăstarea mintală, de a reduce stresul și a uni oameni din diferite generații; de la bunici, care se plimbă cu nepoții săi, la adolescenți care practică sport în echipă și adulți care își iau o pauză pentru a face mișcare. Activitatea fizică ne ajută să ne simțim mai bine, să gândim mai clar și să prevenim consecințele grave ale bolilor netransmisibile.

Activitatea fizică este una din principalele componente ale unui stil de viață sănătos, ce joacă un rol esențial în menținerea pe termen lung a sănătății și bunăstării fizice și mentale pe parcursul vieții. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește *activitatea fizică* ca orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, care necesită consum de energie, ce se referă la toate mișcărilor, inclusiv în timpul liber, pentru deplasarea în anumite locuri, sau ca parte a muncii sau activităților casnice ale unei persoane.

Varietatea mare de efecte benefice asupra sănătății pe care activitatea fizică le poate avea, de exemplu asupra sistemului cardiovascular, coloanei vertebrale și articulațiilor, este bine dovedită științific. În același timp, majoritatea oamenilor duc un mod de viață sedentar – la școală, acasă, la birou sau în mașină, fără a se implica în careva activități fizice. Acest mod de viață este asociat cu o gamă largă de boli cronice și decese premature.

Astfel, inactivitatea fizică și modul sedentar de viață au devenit al patrulea factor de risc important pentru mortalitatea globală, provocând peste **3,2 milioane de decese** în întreaga lume, inclusiv circa **1 milion** de decese - în regiunea europeană a OMS. Pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelul de inactivitate fizică crește și poate ajunge până la 70% din cauza schimbării modelelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei pentru muncă și recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.

De menționat, că au devenit tot mai evidente costurile sociale și economice ale inactivității fizice. Spre exemplu: copiii inactivi sunt expuși riscului de a avea o stima de sine mai scăzută, o anxietate mai mare și un nivel mai ridicat de stres, deseori fiind expuși bullying-ului. Printre adulții care lucrează, angajații inactivi au un număr dublu de zile de absenteism de la locul de muncă în comparație cu angajații care sunt activi fizic.

De asemenea, conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, cheltuielile directe (pentru îngrijirea sănătății) și indirecte (pierderea producției economice din cauza bolii, a dizabilităților profesionale cauzate de boală sau a decesului prematur) ale inactivității fizice este de aproximativ 150-300 EUR per cetățean pe an.

Astfel, **mișcarea, activitate fizică zilnică** - este cel mai important ce pot face oamenii pentru a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea, indiferent de vârstă, sex, rasă, etnie sau nivelul actual de dezvoltare fizică. Este recomandat ca fiecare persoană să practice activitate fizică regulată, adaptată vârstei și condiției sale fizice, pentru a maximiza beneficiile asupra sănătății și bunăstării.

OMS oferă recomandări pentru diferite grupuri de populație, astfel:

- ✓ adulții sunt încurajați să practice activități fizice aerobe de intensitate medie de o durată minimă de 150-300 minute pe săptămână, sau nu mai puțin de 75-150 minute pe săptămână de activitate fizică viguroasă;
- ✓ copii și adolescenții de 5- 17 ani sunt încurajați să practice zilnic cel puțin 60 de minute de activitate fizică cu intensitate moderată până la viguroasă și cel puțin 3 zile pe săptămână să practice activități fizice de intensitate viguroasă, sau activități care întăresc mușchii și oasele;
- ✓ Gravidele sunt încurajate să mențină o activitate fizică regulată pe tot parcursul sarcinii și după naștere;
- ✓ De asemenea, sunt evidențiate beneficiile valoroase pentru sănătate ale activității fizice pentru persoanele care trăiesc cu dizabilități, iar seniorii (cu vârsta peste 65 de ani) sunt sfătuiți să practice activități care pun accentul pe echilibru, coordonare, precum și pe întărirea mușchilor pentru a preveni căderile și a-și îmbunătăți starea de sănătate.

Cele mai recente estimări globale arată, că aproape o treime (**31%**) din populația adultă a lumii și **81%** dintre adolescenți nu îndeplinesc aceste recomandări.

În Republica Moldova, potrivit Studiul prevalenței factorilor de risc a bolilor netransmisibile (STEPS, 2024), circa 9,1% din populația adultă nu îndeplinesc recomandările OMS privind activitatea fizică, iar durata medie totală a activității fizice zilnice autoraportate a constituit 217,8 minute (194,1 minute pentru femei și 241,3 minute pentru bărbați). De asemenea, doar 1 din 6 adolescenți de 11 – 15 ani practică activitate fizică regulată, de 60 minute pe zi (Studiului HBSC Moldova 2022).

Fiecare mișcare contează:

Toate formele de activitate fizică pot oferi beneficii pentru sănătate dacă sunt întreprinse în mod regulat și cu o durată și intensitate suficientă. Niciodată nu este prea târziu să începi să fii mai activ pentru a-ți îmbunătăți sănătatea. Activitatea fizică trebuie privită ca o investiție în propria sănătate și bunăstare la orice vârstă.

Astfel, **în copilărie și adolescență**, activitatea fizică contribuie la creșterea și dezvoltarea adecvată a oaselor, mușchilor și articulațiilor, ajutând la dezvoltarea abilităților motorii și îmbunătățind performanțele școlare și sociale.

La **vârsta de adult** - ajută la prevenirea bolilor și la menținerea unui stil de viață sănătos și activ, reducând riscurile asociate cu îmbătrânirea prematură.

Pentru seniori, exercițiile fizice ajută la menținerea mobilității, la prevenirea căderilor și la îmbunătățirea calității vieții prin stimularea echilibrului și a forței musculare.

Creșterea nivelului de activitate fizică poate avea beneficii considerabile atât pentru sănătate, cât și economice, inclusiv: o creștere a speranței de viață, mai puține cazuri de boli netransmisibile și cheltuieli mai mici pentru îngrijirea sănătății.

Vă încurajăm să fiți activi pentru sănătate și bunăstare în perioada 30 septembrie - 5 octombrie 2025.

Lansarea Săptămânii Europene a Sportului, va avea loc **30 septembrie, ora 7.45** ce constă într-o sesiune de exerciții fizice matinale de 15 minute, la care vor participa simultan mai multe instituții de educație (elevi, cadre didactice) oficiali și angajați ai Ministerului Educației și Cercetării, alte ministere și instituții, ca o expresie a angajamentului instituțional față de activitatea fizică, a sportului și a unui mod de viață activ și sănătos.

În acest context, MEC solicită respectuos sprijinul și implicarea instituțiilor și a autorităților pentru:

1. Promovarea evenimentului la nivel instituțional și comunitar, inclusiv prin intermediul rețelelor sociale, utilizând hashtag-urile oficiale #BeActiveSchools / #WakeUpGymnastics;
2. Încurajarea participării propriilor angajați la activitățile derulate în cadrul Săptămânii Europene a Sportului;
3. Consolidarea mesajului public privind importanța mișcării și a unui stil de viață sănătos, în special pentru tânăra generație.

NB: Ținta națională a cadrului de monitorizare a BNT cu referire la activitatea fizică este reducerea cu 5 % a inactivității fizice către 2027, conform Programului național de prevenire și control a BNT prioritare pe perioada 2023 – 2027 (HG 129/2023)