



Recomandarea nr. 4 adresată persoanelor cu privire la activitatea fizică

Practicați zilnic activități fizice. Limitați timpul în care stați așezat(ă).

Rezumatul aspectelor esențiale

- Activitatea fizică regulată reduce semnificativ riscul de apariție a mai multor tipuri de cancer, cum ar fi cancerul de sân, de colon, endometrial, de rinichi, de vezică urinară, esofagian și gastric.
- În schimb, comportamentul sedentar, și anume petrecerea unor perioade lungi de timp stând așezat(ă) sau în poziție culcată în timpul orelor de activitate, crește riscul de apariție a anumitor tipuri de cancer, inclusiv a cancerului de colon, de sân, endometrial și pulmonar, indiferent de nivelurile de activitate fizică.
- Integrarea activității fizice în rutinele zilnice poate facilita adaptarea activității fizice la un program încărcat. Este mai probabil ca activitățile agreabile să fie menținute pe termen lung.
- Limitați timpul petrecut într-un mod sedentar. Înlocuirea timpului petrecut într-un mod sedentar cu o activitate fizică de orice intensitate este benefică pentru sănătate.

Inactivitatea fizică, comportamentul sedentar și cancerul

În Uniunea Europeană, aproximativ 45 % dintre persoane declară că nu fac niciodată sport, iar 28 % petrec între 5 și 8 ore pe zi pe scaun. Lipsa unei activități fizice suficiente contribuie la 10 % din cazurile de cancer de colon și la 9 % din cazurile de cancer de sân din Europa. Deși numărul persoanelor care participă la activități recreative crește, multe persoane petrec încă perioade lungi de timp fără a se deplasa, în special la locul de muncă și în timpul navetei.

Activitatea fizică include orice mișcare care utilizează mușchii și consumă energie.

Activitatea fizică regulată joacă un rol esențial în prevenirea cancerului, menținând funcționarea eficientă a sistemelor organismului, cum ar fi reglarea glicemiei și sistemul imunitar. Ea ajută la controlul greutății, un aspect esențial, având în vedere că nivelurile mai mari de grăsime corporală pot crește riscurile de apariție a mai multor tipuri de cancer prin modificarea nivelurilor hormonale și cauzarea inflamației cronice. Activitatea fizică stimulează sistemul imunitar, ajutându-vă corpul să lupte mai bine împotriva bolilor, inclusiv a cancerului.

Comportamentul sedentar include activități în care nu vă deplasați mult, cum ar fi statul la birou, statul în poziție culcată pe canapea sau uitatul la televizor.

Statul excesiv în poziție așezată, indiferent de nivelurile generale de activitate fizică, a fost asociat cu un risc crescut de apariție a mai multor tipuri de cancer. Acest aspect sugerează că nu numai lipsa activității fizice, ci și perioadele prelungite în care stați în poziție așezată pot contribui la riscul de cancer.

Acțiuni pentru a vă reduce riscul de cancer

Creșteți nivelul de activitate fizică. Adulții ar trebui să își propună ca obiectiv între 150 și 300 de minute de activitate aerobă de intensitate moderată pe săptămână (cum ar fi mersul pe jos, dansul sau grădinaritul) sau între 75 și 150

de minute de activitate aerobă de intensitate mare pe săptămână (cum ar fi joggingul, înotul sau ciclismul rapid). Includeți activități de întărire a musculaturii care să implice toate grupele musculare majore timp de cel puțin două zile pe săptămână pentru beneficii suplimentare pentru sănătate. Găsiți activități interesante deoarece este mai probabil să continuați astfel de activități pe termen lung.

Integrați activitatea fizică în rutinele zilnice. Acest aspect vă poate permite să vă mențineți activ(ă) în condițiile unui program încărcat. De exemplu, alegeți transportul activ, cum ar fi mersul cu bicicleta la serviciu sau mersul pe jos către destinații din apropiere, urcarea scărilor în locul utilizării ascensorului, mersul pe jos în timpul pauzelor sau parcare mai departe de magazine. În weekenduri, organizați activități care implică mișcarea, cum ar fi drumețiile, practicarea sporturilor sau participarea la activități care implică munca fizică, precum curățenia în comunitate.

Reduceți comportamentul sedentar. Soluțiile creative, cum ar fi efectuarea unor scurte exerciții în timpul anunțurilor publicitare televizate sau introducerea de atenționări periodice pentru a vă ridica în picioare sau a face exerciții de întindere în fiecare oră, pot contribui la întreruperea perioadelor lungi de inactivitate. Aplicațiile de telefonie mobilă care urmăresc timpul petrecut într-un mod sedentar și sugerează efectuarea de activități fizice pot fi, de asemenea, utile.

Încurajați mișcarea la locul de muncă. Sugerați „pauzele active” și „reuniunile în mers” și încurajați exercițiile realizate în grup, cum ar fi exercițiile de întindere sau cele aerobe ușoare, ca parte a programelor de bunăstare la locul de muncă. Inițiați concursuri prietenoase și oferiți recompense pentru îndeplinirea obiectivelor de fitness cu scopul de a motiva mișcarea. Cereți angajatorului dumneavoastră să pună la dispoziție instrumente ergonomice, cum ar fi birourile reglabile pe înălțime, și să organizeze spațiul de birou astfel încât mersul la imprimantă, de exemplu, să devină o activitate accesorie.

Adresați-vă profesionistului din domeniul sănătății care se ocupă de îngrijirea dumneavoastră și cereți-i mai multe informații și resurse care detaliază beneficiile mișcării și descriu pas cu pas seturi de exerciții adaptate vârstei. El poate fi în măsură, în plus, să încurajeze inițiative comunitare în domeniul sănătății, cum ar fi zile de mers pe jos la școală, programe de exerciții pentru persoanele în vârstă sau zile dedicate sportului care se adresează familiilor și care pot promova un mediu de viață activă.

Grupuri-țintă specifice care pot beneficia de activitatea fizică

Copiii și adolescenții: Acțiunile timpurii pot crea obiceiuri sănătoase care previn obezitatea infantilă, asociată cu un risc crescut de apariție a cancerului mai târziu în viață.

Femeile: Activitatea fizică regulată ajută la gestionarea greutății și a nivelurilor hormonale, reducând riscul de apariție a cancerului de sân și a cancerului endometrial.

Adulții în vârstă: Adulții în vârstă fac, de regulă, mai puțină mișcare și au rate mai mari de cancer. Intensificarea activității fizice poate contribui la atenuarea pierderii musculare cauzate de vârstă, la îmbunătățirea mobilității și la reducerea riscului de apariție a cancerului.

Persoanele care locuiesc în comunități defavorizate: Accesul limitat la centrele de antrenament din comunitățile defavorizate poate contribui la creșterea riscurilor de apariție a cancerului. Subvenționarea abonamentelor la săli de sport și programele de fitness la nivel de comunitate pot oferi sprijin relevant în acest sens.

Migranții: Inițiativele adaptate în materie de sănătate care încurajează activitatea fizică pot contribui la atenuarea riscurilor crescute de apariție a cancerului asociate cu schimbarea stilului de viață după migrație.

Beneficii conexe pentru prevenirea bolilor netransmisibile (BNT) cu factori de risc similari și oportunități de promovare a sănătății

Activitatea fizică joacă un rol important în gestionarea greutății (prevenirea sau combaterea creșterii în greutate și a obezității). De asemenea, ea sporește rezistența inimii și îmbunătățește circulația, reducând riscul de afecțiuni cardiace și de accident vascular cerebral, reducând tensiunea arterială și nivelurile colesterolului și reglând glicemia, ceea ce este esențial pentru prevenirea și tratamentul diabetului de tip 2. Unele tipuri de activitate fizică în contextul cărora se pune presiune asupra oaselor, cum ar fi alergatul, mersul pe jos și ridicarea de greutăți, pot, de asemenea, să crească densitatea osoasă și să reducă riscul de osteoporoză. Persoanele care practică activități fizice regulate raportează, în plus, un somn mai bun. Statul prea mult în poziție așezată poate crește riscul de afecțiuni cardiovasculare, de diabet de tip 2 și de tulburări de somn, ceea ce subliniază cât de important este un stil de viață dinamic pentru starea de sănătate generală.



Referințe

Bull et al. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350

Eurobarometru, Uniunea Europeană (2022). „Sport and physical activity” (Sporturi și activitate fizică). Disponibilitate la adresa: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Friedenreich & Leitzmann (2019). „Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity” (Activitatea fizică, comportamentul sedentar și obezitatea). În: „World Cancer Report” (Raport privind cancerul la nivel mondial)

Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936

Swain et al. (2023). „Sedentary Behaviour and Cancer” (Comportamentul sedentar și cancerul). În: „Sedentary Behaviour Epidemiology” (Epidemiologia comportamentului sedentar). Heidelberg, Springer

Mituri versus fapte

- MIT: Fără durere nu există câștig.**
- FAPT:** Activitatea fizică eficientă nu trebuie să fie dureroasă. Disconfortul moderat, cum ar fi febra musculară sau senzația de lipsă de aer, este normal atunci când efectuați activități noi. Cu toate acestea, durerea ascuțită sau severă este un semn de avertizare că este posibil să vă suprasolicitați sau să utilizați tehnici necorespunzătoare.
- MIT: Ridicarea de greutăți conduce la un aspect voluminos al corpului.**
- FAPT:** Antrenamentele regulate de forță, cu repetiții și greutăți adecvate, tonifică musculatura și crește rezistența, fără a adăuga neapărat o masă musculară voluminoasă. Acestea măresc rata metabolică și favorizează pierderea de grăsime, contribuind la menținerea flexibilității și a forței funcționale.
- MIT: O persoană slabă are o condiție fizică bună.**
- FAPT:** O condiție fizică bună implică mai mult decât aspectul; aceasta include sănătatea cardiovasculară, forța musculară și duranța. O persoană cu greutate normală poate avea totuși o sănătate cardiovasculară sau o forță musculară precară, ceea ce subliniază importanța activităților fizice regulate pentru toți, indiferent de dimensiunea corpului.
- MIT: Când renunțați la antrenamentele de forță, mușchii se transformă în grăsime.**
- FAPT:** Mușchii și grăsimea sunt țesuturi complet diferite care nu se pot transforma unele în altele. Renunțarea la antrenamentele de forță duce la pierderea masei musculare și, eventual, la un metabolism mai lent, care poate duce la acumularea de grăsime în cazul în care aportul caloric rămâne neschimbat.
- MIT: Activitatea fizică poate anula efectele unei alimentații necorespunzătoare.**
- FAPT:** Deși activitatea fizică este benefică, ea nu poate contracara complet efectele obiceiurilor alimentare precare. O alimentație bună este esențială pentru starea de sănătate generală și completează beneficiile activității fizice.

- Aflați mai multe despre politicile care contribuie la creșterea activității fizice**
- Politicile eficiente prin care se promovează activitatea fizică și se creează medii favorabile care încurajează mișcarea au potențialul de a juca un rol semnificativ în reducerea riscului de apariție a cancerului și în îmbunătățirea stării de sănătate generale. Iată câteva exemple:
- **Planificarea urbană:** ar trebui să se prevadă obligația ca noile proiecte imobiliare să includă spații de agrement și piste pentru mersul pe jos sigure și iluminate, ceea ce poate face ca activitatea fizică să devină o alegere mai convenabilă pentru toți rezidenții.
 - **Evenimente de promovare a sănătății la nivelul comunității:** politicile la nivel local care sprijină evenimentele sezoniere sau anuale, cum ar fi evenimentele de mers pe jos de tip „walkathon” sau tururile cu bicicleta, pot promova activitatea fizică și pot aduce comunitățile laolaltă.
 - **Campanii în domeniul sănătății publice:** campaniile naționale în domeniul sănătății pot scoate în evidență povești ale unor persoane din diverse medii care au integrat cu succes un nivel mai mare de activitate fizică în viața lor; aceste persoane sunt modele de urmat cu care ceilalți se pot identifica ușor și pot oferi sfaturi practice.

Organizația Mondială a Sănătății (2020). „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” (Orientările OMS privind activitatea fizică și comportamentul sedentar). Disponibilitate la adresa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Agentia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2020). „World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention” (Raport privind cancerul la nivel mondial: cercetarea privind cancerul pentru prevenția cancerului)

Fondul Mondial de Cercetare a Cancerului (2024). „Exercise and Cancer” (Activitatea fizică și cancerul). Disponibilitate la adresa: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

Lucrarea intitulată *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* a fost publicată în 2025 de Agenția Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (IARC), care păstrează drepturile de autor asupra lucrării originale în limba engleză ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Autorizația de a traduce o ediție în limba română a fost acordată Uniunii Europene de către titularul drepturilor de autor, care este singurul responsabil pentru traducere.

© Uniunea Europeană, 2026

Pentru orice utilizare sau reproducere a unor elemente care nu sunt proprietatea Uniunii Europene, poate fi necesară solicitarea permisiunii direct de la titularii drepturilor respective.

Această fișă informativă a fost elaborată de Grupul de lucru nr. 1 privind factorii determinanți ai stilului de viață, cu sprijinul Grupului de lucru nr. 5 privind comunicarea și educația pentru sănătate și al secretariatului proiectului privind Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a.

Octombrie 2025