

# **Rolul sanogenetic al activităților fizice. De ce să așteptăm până când va fi, poate, prea târziu ?**

**Vasile Bogdan, Alexandru Bogdan**

*Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport*

## **Rezumat**

Activitatea fizică reprezintă o componentă importantă a unui stil de viață sănătos, care contribuie la îmbunătățirea stării de bine și a calității vieții. Studiul de față reprezintă o sinteză a literaturii de specialitate referitoare la activitatea fizică și starea de sănătate, luând în considerare avantajele activității fizice, riscurile unui stil de viață sedentar și factorii care împiedică adoptarea unui stil de viață activ. În a doua parte prezentăm câteva recomandări pentru modificarea curriculei școlare, cu scopul de a dezvolta atitudini sănătoase față de activitatea fizică.

**Cuvinte cheie:** activitate fizică, stil de viață sănătos, riscurile sedentarismului, obezitate, bariere, manual școlar, curricula școlară.