# TEMA PROIECTULUI

## SEDENTARISMUL ȘI EFECTELE LIPSEI DE ACTIVITATE FIZICĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI MINTALE

**Structura proiectului**

**Introducere**

**Capitolul I. Noțiuni generale privind activitatea fizică și sedentarismul**

1.1. Definirea activității fizice și a sedentarismului
1.2. Tipuri și niveluri de activitate fizică
1.3. Recomandări privind activitatea fizică pentru diferite categorii de vârstă
1.4. Sedentarismul în societatea contemporană

**Capitolul II. Efectele lipsei de mișcare asupra sănătății fizice**

2.1. Efecte asupra sistemului cardiovascular
2.2. Efecte asupra metabolismului și greutății corporale
2.3. Efecte asupra sistemului musculo-scheletic și posturii
2.4. Riscuri pentru sănătate asociate sedentarismului prelungit

**Capitolul III. Efectele sedentarismului asupra sănătății mintale și calității vieții**

3.1. Relația dintre lipsa activității fizice, stres și anxietate
3.2. Influența asupra dispoziției și stării de bine
3.3. Efecte asupra somnului și funcțiilor cognitive
3.4. Impactul asupra relațiilor sociale și calității vieții

**Capitolul IV. Cauzele și factorii favorizanți ai sedentarismului**

4.1. Factori individuali și comportamentali
4.2. Influența tehnologiei și a timpului petrecut în fața ecranelor
4.3. Sedentarismul în mediul școlar, universitar și profesional
4.4. Categorii vulnerabile și consecințe pe termen lung

**Capitolul V. Prevenirea sedentarismului și promovarea unui stil de viață activ**

5.1. Beneficiile activității fizice regulate
5.2. Modalități de integrare a mișcării în rutina zilnică
5.3. Rolul familiei, instituțiilor de învățământ și comunității
5.4. Componentă aplicativă: monitorizarea activității fizice timp de 7 zile
5.5. Recomandări pentru reducerea timpului sedentar

**Concluzii și recomandări**

**Bibliografie**

*Dimensiunea orientativă a proiectului: 20 de pagini.*