

**FII
ACTIV !**

CAMPANIA "LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE" septembrie 2020



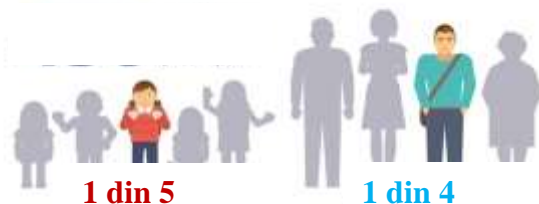
Recomandări OMS ¹:

* **Copiii și adolescenții** între 5 și 17 ani: zilnic cel puțin **60 de minute** de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.

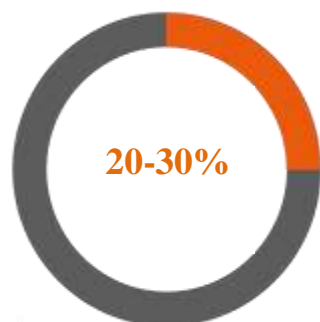
* **Adulții** cu vârsta peste 18 ani: cel puțin **30 minute/zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viguroasă sau o combinație între cele două.



La nivel global, **1 din 5** adolescenți și **1 din 4** adulți nu este suficient de activ din punct de vedere fizic.¹



Persoanele care sunt insuficient active fizic au un **risc crescut de 20% până la 30% de deces** în comparație cu persoanele care sunt suficient de active²:



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



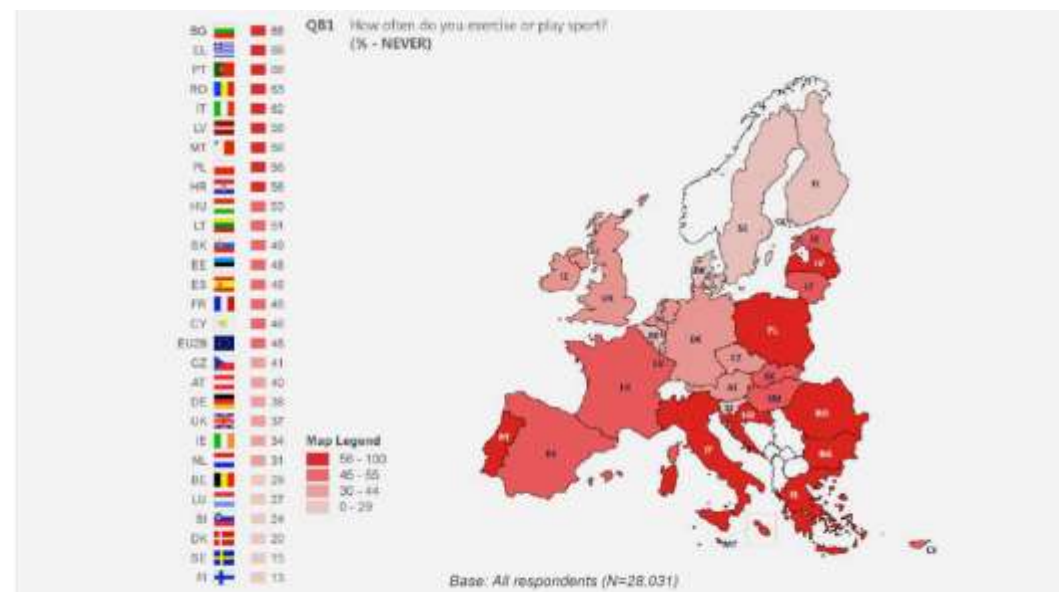
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP

Ponderea persoanelor care NU fac niciodată exerciții fizice sau sport în țările UE



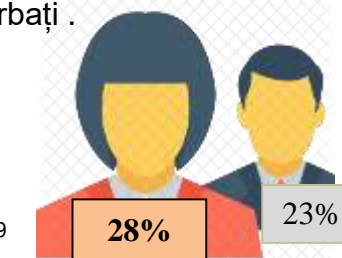
Sursa: Eurobarometru special pentru activitate fizică, UE - 2018

Conform rezultatelor EUROBAROMETRELOR asupra activității fizice, se observă o tendință continuă de creștere a procentului persoanelor din **România** care declară că **NU** practică niciodată sport sau activități fizice, de la **49% în 2010**, la **60% în 2014** și **63% în 2018**.⁸



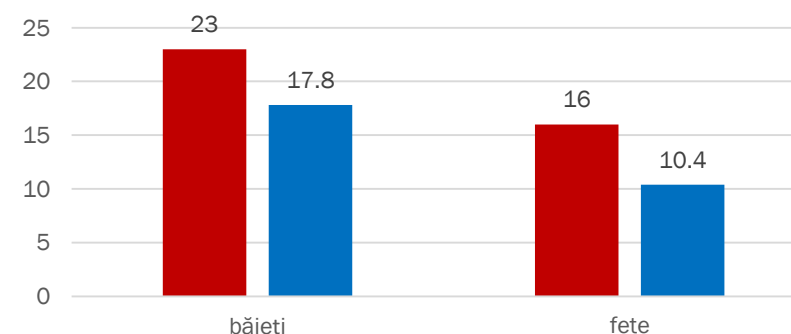
În **România** în 2017, **28%** dintre femeile efectuează activitate fizică intensă la locul de muncă, față de **23%** dintre bărbați.

În mediul **rural**, **39%** dintre persoane desfășoară activitate fizică intensă, față de **17%** în mediul **urban**.⁹



În **Uniunea Europeană**, **23%** din băieții și **16%** din fetele de **11-15 ani** îndeplinesc recomandările OMS pentru activitate fizică.⁵

Procentul de băieți și fete de 11-15 ani din **UE** și **România** care respectă recomandările OMS pentru practicarea activității fizice



În **România** în 2018, procentul copiilor de **11-15 ani** care raportează participarea la activități fizice în conformitate cu recomandările OMS, este **îngrijorător de scăzut (17,8% dintre băieți și 10,4% dintre fete)**.⁷



Cel mai recent sondaj Eurobarometru al Comisiei privind sportul și activitatea fizică, publicat în martie 2018, arată că **50%** din **europeni** fac exerciții sau sunt antrenați în jocuri sportive,³

În **UE**, în 2017 s-a estimat că toate decesele atribuite unei activități fizice scăzute rezultă din bolile netransmisibile: boli cardiovasculare (140.746), neoplasme (9.045) și diabet și boli de rinichi (3.075).⁴

În **UE**, în 2017, inactivitatea fizică a costat **80,4 mld. euro/an**, prin patru boli majore netransmisibile (boli coronariene, diabet de tip 2, cancer colorectal și de sân) și prin costurile indirecte.⁴



În **România**, peste **60%** din totalul deceselor pot fi atribuite unei serii de factori comportamentali care include, pe lângă alimentație, tutun, alcool și activitatea fizică scăzută (4%).⁶