

# CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2022

## Prin mișcare, o sănătate mai bună!

### ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN EUROPA

**46%** din europeni au un nivel insuficient de activitate fizică, în creștere cu 3 procente față de 2013

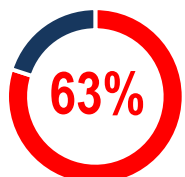


**2** din **5** adulți practică exerciții fizice cel puțin o dată pe săptămână, dar numai 7% au un program regulat de sport<sup>1</sup>

**44%** practică alte forme de activitate fizică (mers pe jos sau cu bicicleta, jogging, grădinarit etc.)<sup>1</sup>



**4** din **5** adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică<sup>2</sup>



dedică cel mult 1 oră pe zi activităților fizice de intensitate moderată<sup>1</sup>



bărbații sunt mai activi fizic decât femeile. Interesul pentru activitatea fizică scade cu vârsta la ambele sexe<sup>1</sup>

**80,4 miliarde EURO/an**

costuri economice datorate inactivității fizice cauzate de bolile coronariene, diabet zaharat de tip 2, cancer colorectal și de sân și de tulburărilor de dispoziție și anxietate<sup>3</sup>

Sursa: <sup>1</sup>Eurobarometrul 2017, <sup>2</sup>OECD 2019, <sup>3</sup>Comisia Europeană 2017



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ  
SIBIU

Sursa: după Eurobarometrul 2017<sup>1</sup>

SIGLA ȘI NUME DSP

### ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA

**30%** dintre românii în vârstă de 15 ani+ au un nivel corespunzător de activitate fizică<sup>4</sup>

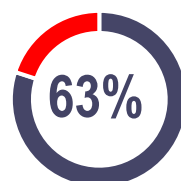


**3** din **5** români nu practică niciodată exerciții fizice sau sport<sup>1</sup>

**41%** au un comportament sedentar (peste 4h30min /zi de inactivitate fizică pe zi), cu peste 10% procente mai mult decât în anul 2013<sup>1,5</sup>



**4** din **5** români desfășoară săptămânal activități moderate, cea mai mică pondere din UE<sup>4</sup>



se implică în activități fizice pentru a-și ameliora starea de sănătate<sup>1</sup>

**2009-2019**

intervalul înregistrează valori relativ constante ale deceselor cauzate de boala ischemică coronariană și accidentul vascular cerebral, ambele diagnostice putând fi ameliorate prin activitate fizică regulată<sup>6</sup>

**Manualul FYSS**

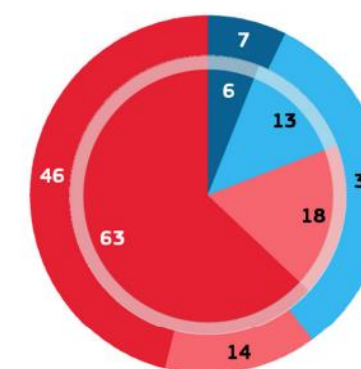
- versiunea românească, elaborat de Institutul Național de Sănătate Publică, oferă recomandări privind nivelele de activitate fizică pentru 25 de diagnostice pentru care activitatea fizică are efecte documentate de prevenire și tratament<sup>7</sup>

Sursa: <sup>4</sup>OCDE 2021, <sup>1</sup>Eurobarometrul 2017, <sup>5</sup>Eurobarometrul 2013, <sup>6</sup>IHME 2019, <sup>7</sup>INSP 2020

### ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA ȘI UE

**Frecvența (%) cu care se practică exerciții fizice și sport 2017<sup>1</sup>**

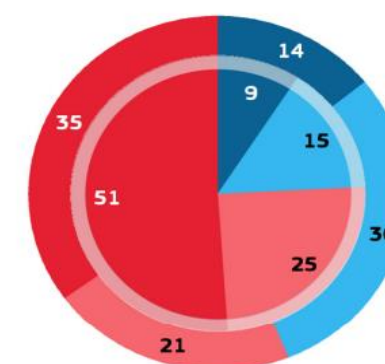
(România – cercul interior, UE – cercul exterior)



- regulat (minim 5 ori pe săptămână) – **6%** români vs **7%** UE
- cu oarecare regularitate - **13%** români vs **33%** UE
- din când în când (rar) – **18%** români vs **14%** UE
- niciodată - **63%** dintre români vs **46%** UE

**Frecvența % practicării altor forme de activități fizice (mers cu bicicleta, dans, grădinarit etc.) 2017<sup>1</sup>**

(România – cercul interior, UE – cercul exterior)



- regulat (minim 5 ori pe săptămână) – **9%** români versus **14%** UE
- cu oarecare regularitate - **15%** români vs **30%** UE
- din când în când (rar) – **25%** români vs **21%** UE
- niciodată - **51%** dintre români vs **35%** UE