



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Iulie 2022

PLANIFICARE



Consecințe asupra sănătății și costurile îngrijirilor de sănătate pentru principalele boli asociate cu lipsa activității fizice regulate

La nivel global, **inactivitatea fizică** este răspunzătoare pentru aproximativ:

- 6% din povara bolilor coronariene
- 7% din povara bolii datorată diabetului zaharat de tip 2
- 10% din povara bolii datorată cancerului de sân
- 10% din povara bolii datorată cancerului de colon

În **Regiunea europeană a OMS:**

- aproximativ **1 milion de decese anual** sunt atribuite activității fizice insuficiente

La nivelul **UE**, în 2017, s-au înregistrat:

- aproape 152.000 de decese atribuibile activității fizice scăzute
- mai mult de 2,1 milioane de ani de pierduți prin dizabilitate (DALY)
- **80,4 miliarde de euro anual** - costul inactivității fizice cauzate de 4 boli netransmisibile majore asociate cu nivelul insuficient de activitate fizică (boala coronariene, diabet zaharat tip 2, cancer colorectal, cancer de sân) și a tulburărilor de dispoziție și anxietate asociate acestora

Creșterea nivelului de activitate fizică regulată poate contribui la reducerea semnificativă a frecvenței îmbolnăvirilor, mortalității și cheltuielilor în sectorul îngrijirilor de sănătate.

Date statistice privind nivelul activității fizice regulate în rândul adulților

EUROPA



Exerciții fizice/sport:

- 40% practică cel puțin o dată pe săptămână
- 7% au un program regulat (cel puțin cinci ori pe săptămână)
- **46%** nu practică niciodată

Alte forme de activitate fizică (mers cu bicicleta, dans, grădinărit etc.):

- 44% practică cel puțin o dată pe săptămână
- **35%** nu practică niciodată nici o formă de activitate fizică

Nivele insuficiente de activitate fizică (exerciții fizice, sport, alte activități):

- ponderea populației insuficient de active fizic a crescut de la **42%** în 2013 la **46%** în 2017

ROMÂNIA



- **Mortalitatea prin boli asociate activității fizice insuficiente (%)**, cumulat pentru toate vârstele și ambele sexe

	2009	2019
Boala ischemică coronariană	26,69	26,57
Accident vascular cerebral	21,25	20,11
Diabet zaharat tip 2	0,85	0,92

- **Ani de viață pierduți prin invaliditate (DALY) datorată activității fizice insuficiente (%)**, cumulat pentru toate vârstele și ambele sexe

	2009	2019
Boala ischemică coronariană	14,95	14,56
Accident vascular cerebral	12,6	11,82
Diabet zaharat tip 2	1,88	2,35

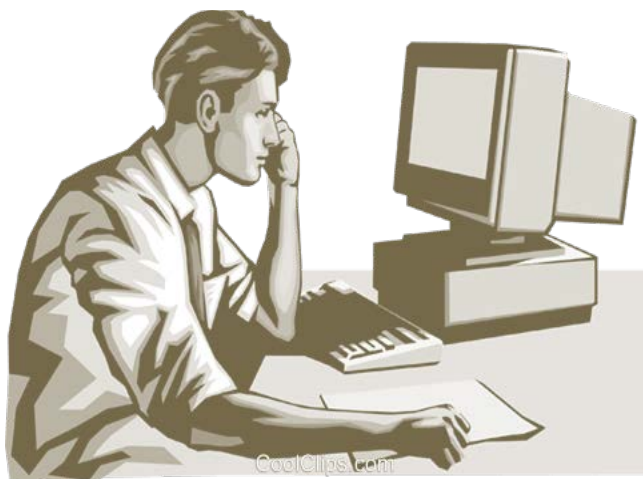
Rezultatele anchetei cu privire la cunoștințele, atitudinile și practicile legate de activitatea fizică în România 2022

Eșantion = 1.659 adulți

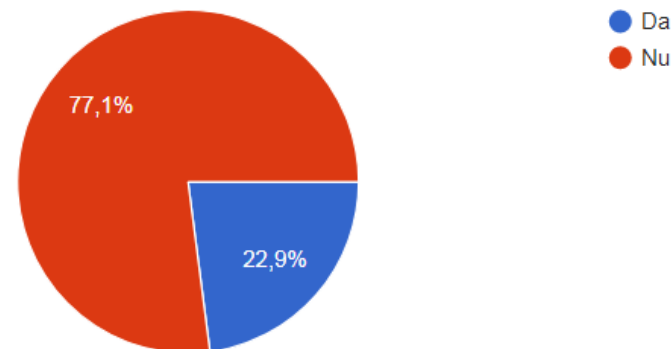
Masculin/feminin=1/4,61

Nivelul de studii = 65% studii superioare
32,3% studii liceale/profesionale
2,7% fără studii sau studii primare/gimnaziale

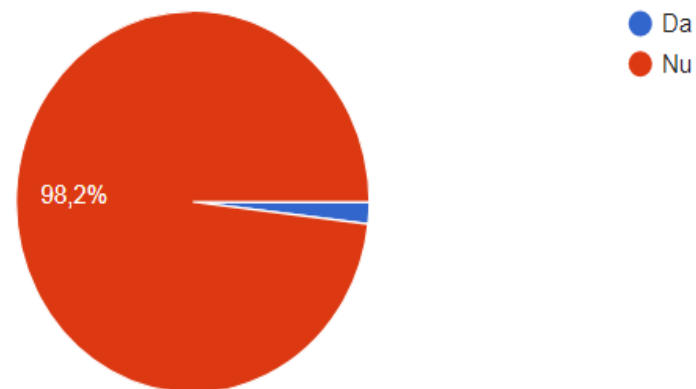
Perioada de studiu = iunie 2022



Aproape un sfert (**22,9%**) din repondenți au fost **diagnosticați cu o boală cronică** (de exemplu diabet zaharat, hipertensiune arterială, depresie, obezitate, astm bronșic, boală Parkinson, artrită reumatoidă, cancer).



Aproape **2%** din repondenți se încadrează în categoria persoanelor cu **dizabilități**.



Principalele beneficii pe care repondenții consideră că ar putea fi obținute prin practicarea unei activități fizice regulate.

Îmbunătățirea stării de sănătate



Prevenirea și ameliorarea bolilor cardiovasculare



Scăderea hipertensiunii arteriale



Reducerea riscului de depresie și anxietate



Menținerea unei greutate normale a corpului



Scăderea riscului de apariție a diabetului zaharat



Scăderea riscului de osteoporoză

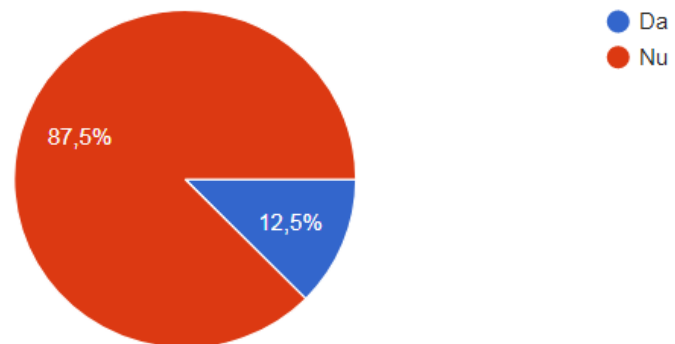


500

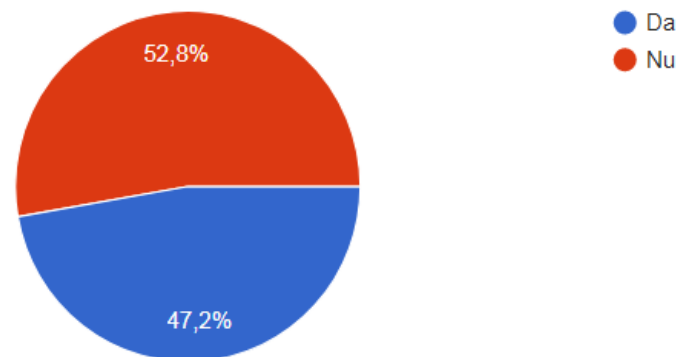
1.000

1.500

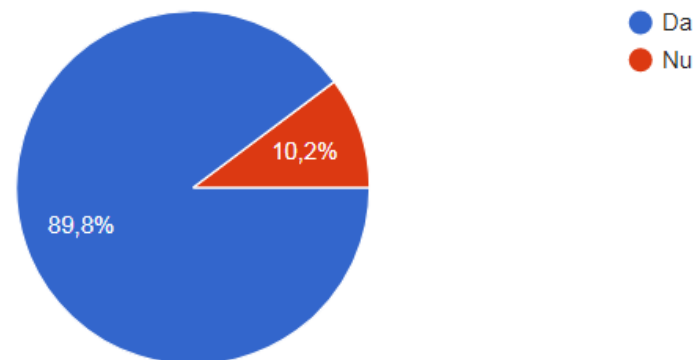
Doar **12,5%** % din repondenți consideră că bolile sunt influențate de antecedente familiale și, ca atare, activitatea fizică nu poate preveni apariția bolilor.



Puțin peste jumătate din repondenți (**52,8%**) sunt mulțumiți de greutatea lor corporală.

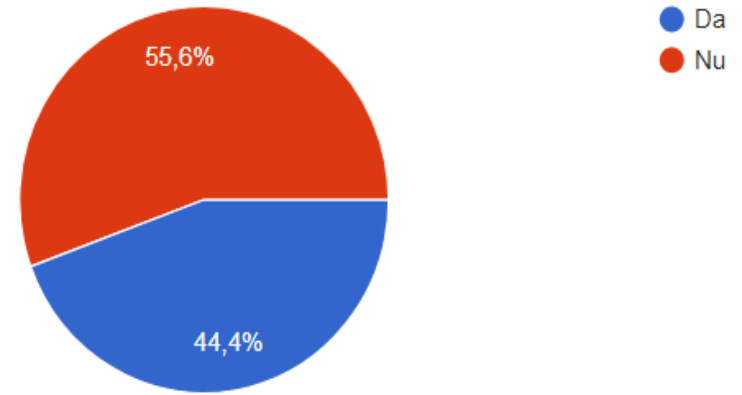
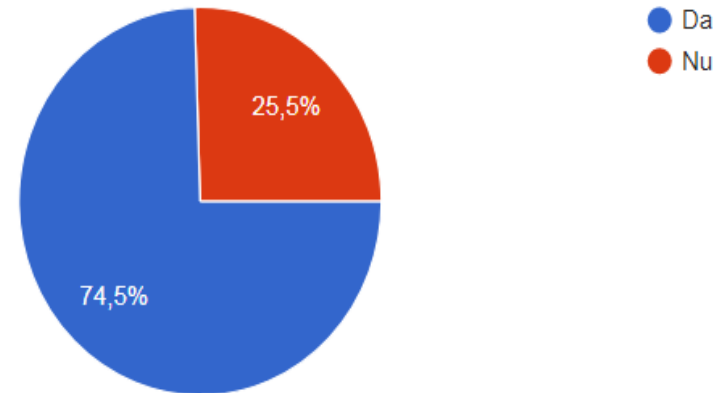


Aproape **90%** din repondenți ar fi dispuși să practice activități fizice la locul de muncă dacă ar avea condițiile necesare.

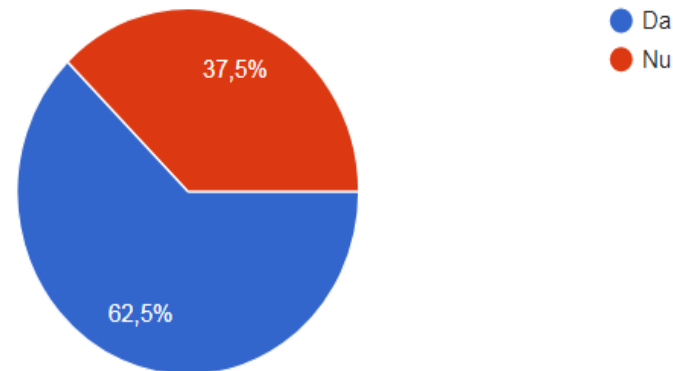


Aproape **75%** din repondenți afirmă că efectuează cel puțin 150 de minute (două ore și jumătate) de **activitate fizică aerobă de intensitate moderată** pe săptămână (de exemplu mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri active, plimbatul animalelor de companie, activități în construcții, curățirea locuinței, căratul unor greutăți sub 20 kg.)

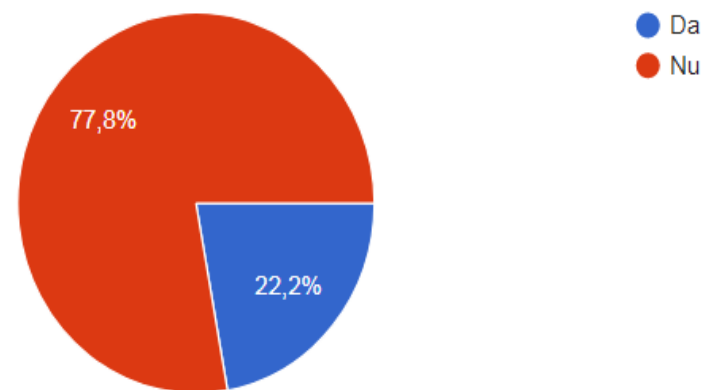
Mai puțin de jumătate (**44,4%**) din repondenți efectuează cel puțin 75 de minute de **activitate fizică aerobă intensă** pe săptămână (de exemplu alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot rapid, diferite sporturi, săpat, căratul unor greutăți peste 20 kg).



Aproximativ două treimi (62,5%) din repondenți efectuează în cel puțin 2 zile pe săptămână **activități de întărire musculară** de intensitate cel puțin moderată (de exemplu căratul cumpărăturilor mai grele, ridicarea copiilor, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice).



Mai puțin de un sfert (22,2%) din repondenți efectuează în cel puțin 3 zile pe săptămână **exerciții pentru echilibru** (de exemplu statul într-un picior, mersul pe vârfuri sau călcâie, mersul în echilibru)



SLOGANUL CAMPANIEI:



Prin mișcare, o sănătate mai bună!

PERIOADA DE DERULARE:

Iulie 2022

GRUP ȚINTĂ: adulți și vârstnici cu boli cronice și dizabilități

TEMA CAMPANIEI:

Beneficiile activității fizice regulate asupra stării de sănătate.

SCOPUL CAMPANIEI:

Informarea populației despre îmbunătățirea stării de sănătate a adulților și vârstnicilor cu boli cronice și dizabilități, prin adoptarea unui program regulat de activitate fizică, adecvat stării de sănătate.

OBIECTIVUL CAMPANIEI:

- Creșterea numărului de persoane din grupul țintă informate despre
 - efectele benefice ale activității fizice și a consecințelor inactivității fizice și sedentarismului asupra sănătății fizice și psihice;
 - nivelele minime de activitate fizică recomandate pentru adulții și vârstnicii cu boli cronice și dizabilități.



MESAJE

PRINCIPALE:

- Pentru orice problemă de sănătate, există activități fizice care pot contribui la îmbunătățirea stării de sănătate fizice și psihice.
 - Adresează-te medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul activităților fizice recomandate pentru starea ta de sănătate!
 - Integrează activitățile fizice recomandate pentru boala de care suferi în programul tău zilnic!
- Pentru a vă bucura împreună de o sănătate mai bună, ajută și alți pacienți care suferă de aceeași boală să adopte un stil de viață mai activ!