



PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

PROIECT DE INFORMARE ȘI
PLANIFICARE A CAMPANIEI

IULIE 2023



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ



Activitatea fizică definește orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie.

include **toate formele de mișcare**, nu doar exerciții fizice sau sportive

- la școală – educație fizică, joacă activă în pauze
- în timpul liber – exerciții fizice, sporturi, activități recreaționale active (joacă ce implică mișcare fizică, mers cu bicicleta, cu rolele, cu skateboard-ul, dans, plimbatul animalelor de companie, yoga etc.)
- activitate casnică - curățirea locuinței, grădinărit, căratul cumpărăturilor etc.
- ca mijloc de deplasare – mers pe jos sau cu bicicleta

Beneficiile activității fizice regulate la copii și adolescenți



Crește rezistența organismului (în special a sistemelor cardiovascular și respirator)

Stimulează activitatea sistemului nervos (îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei și anxietății)

Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor

Scade riscul de obezitate

Scade riscul de a dezvolta alte boli (de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)

Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism

Beneficiile activității fizice regulate la adulți, vârstnici și persoane cu boli cronice și dizabilități

Previne și ajută la controlul bolilor cardiovasculare și a diabetului zaharat de tip 2

Îmbunătățește activitatea sistemului nervos (reduce simptomele de depresie și anxietate, stimulează gândirea și performanțele intelectuale)

Întărește mușchii și oasele

Reduce riscul căderilor la vârstnici

Scade riscul unor forme de cancer

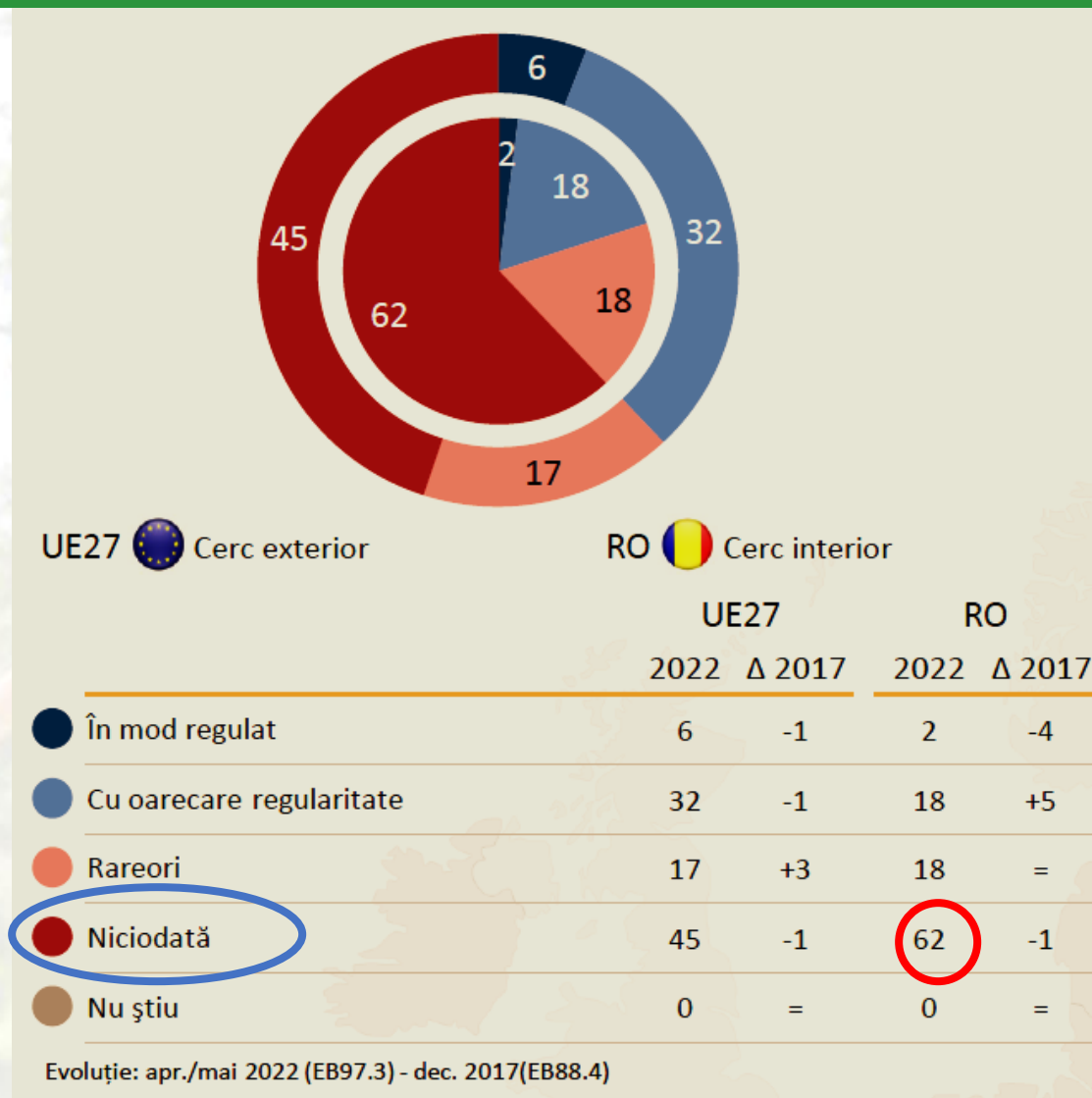


Date statistice privind prevalența activității fizice la nivel global

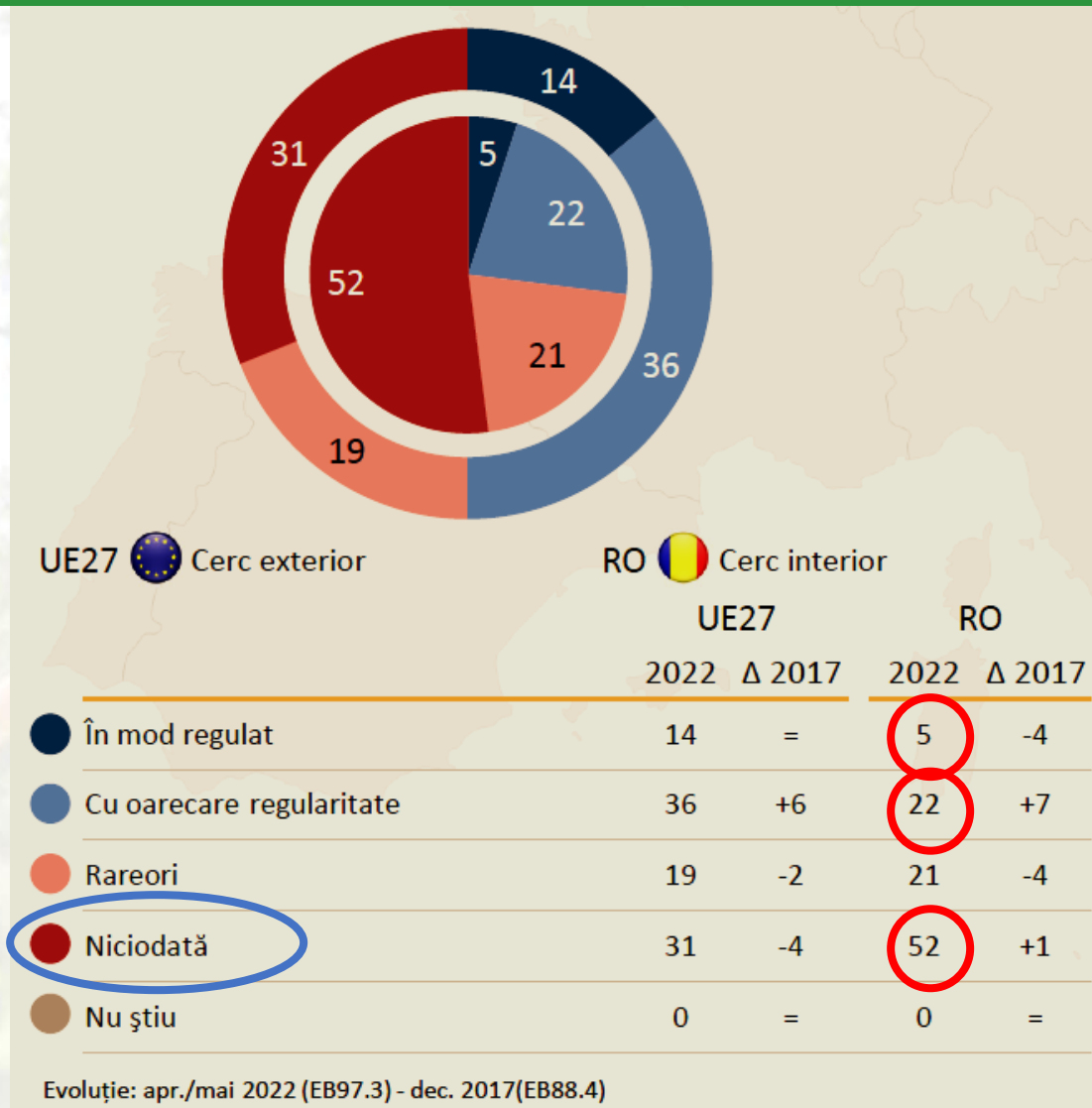
- 1 din 4 adulți și peste 80% din adolescenți sunt insuficient de activi fizic
- 7–8% din bolile cardiovasculare, depresii, demențe și aproximativ 5% din cazurile de diabet zaharat de tip 2 ar putea fi prevenite dacă oamenii ar fi mai activi fizic
- persoanele care au un nivel necorespunzător de activitate fizică au un risc de moarte prematură cu 20-30% mai crescut
- lipsa de activitate fizică a fost identificată ca al 4-lea factor de risc pentru mortalitatea globală (6% din decese), după hipertensiunea arterială, consumul de tutun și hiperglicemie

Planul Global de Acțiune privind Activitatea Fizică al Organizației Mondiale a Sănătății 2018–2030 își propune reducerea cu **15%** a nivelului de inactivitate fizică în rândul populației, până în 2030.

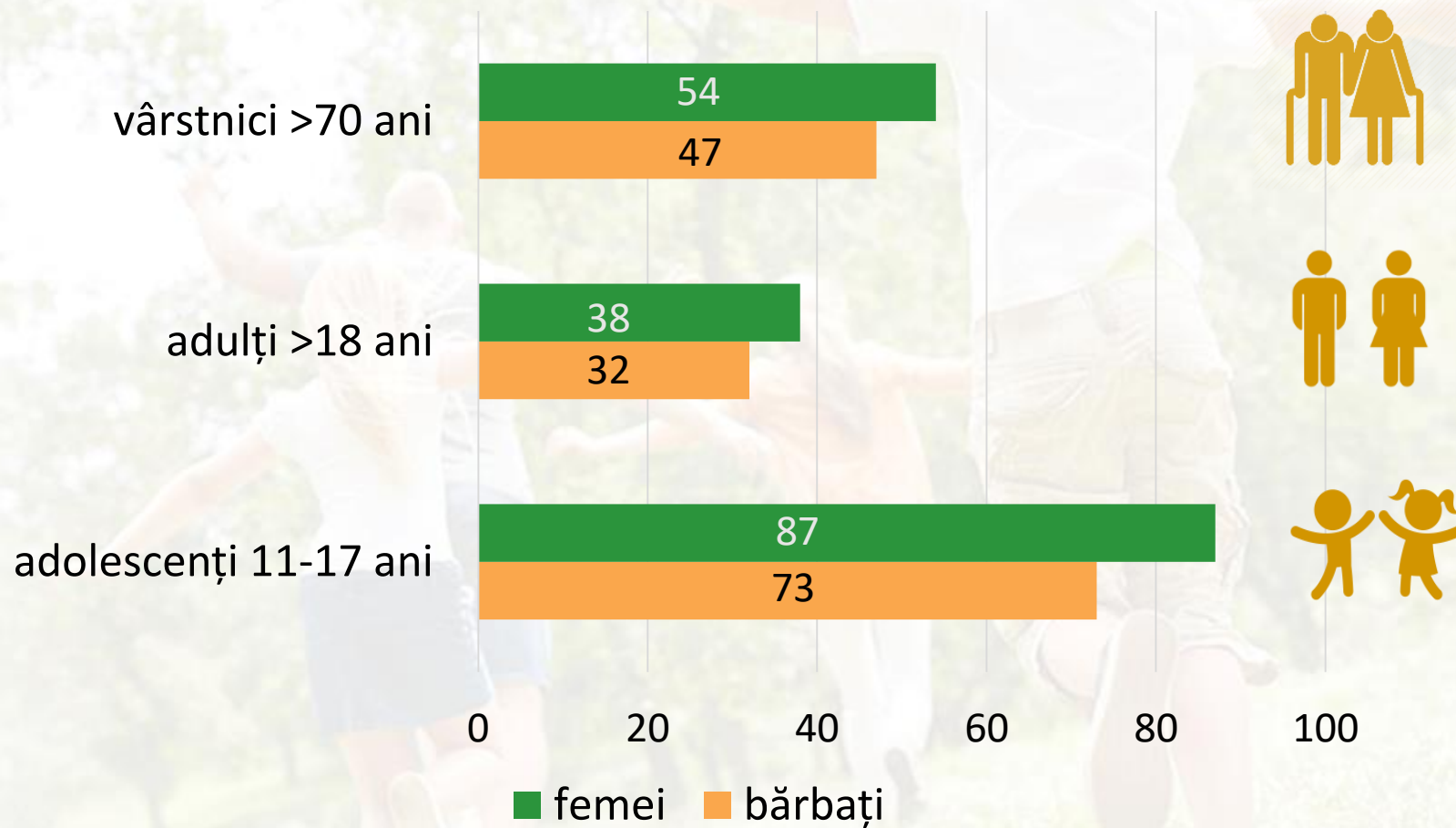
Frecvența exercițiilor fizice sau a practicării sportului în UE/România (%)



Frecvența desfășurării de activități fizice, cu excepția sportului, în UE/România (%)



Prevalența inactivității fizice pe categorii de vârstă în România (%)



Costurile directe ale îngrijirilor de sănătate pentru boli netransmisibile asociate inactivității fizice, în România/an și cumulativ 2020-2030

Costurile directe ale îngrijirilor de sănătate pentru cazurile de:

- boli cardiovasculare
- accident vascular cerebral
- diabet zaharat de tip 2
- hipertensiune arterială
- 7 tipuri de cancer
- demență
- depresie

asociate inactivității fizice

• pe an
74 201 263 \$

• cumulativ 2020-2030
816 213 888 \$

Nivelul de activitate fizică la copiii și adolescenții din România



2010-2018

Ponderea copiilor și tinerilor care într-o săptămână obișnuită fac sport sau diverse activități fizice pentru cel puțin 10 minute

- 50,24% - grupa de vârstă 5-14 ani
- 20-47% - grupa de vârstă 15-24 ani

Activitate fizică intensă în rândul elevilor de 15-19 ani

- fete – creștere a activității fizice de la 17,86% (2014) la 22,02% (2018)
- băieți – creștere mai ușoară a nivelelor de activitate fizică în 2014, 2016, 2018 comparativ cu 2010



Timpul mediu alocat pentru sport sau alte activități fizice

- 36 minute/persoană - grupa de vârstă 5-14 ani
- 32 minute/persoană - grupa de vârstă 15-24 ani

Mersul cu bicicleta, rolele, skateboard-ul pentru cel puțin 10 minute

- de 2 ori mai mai frecvent la grupa de vârstă 5-14 ani față de grupa de vârstă 15-24 ani
- în perioada copilăriei - diferențele de gen sunt relativ reduse
- după vârsta de 15 ani, ponderea este de 2 ori mai mare la genul masculin

Excesul de greutate este prezent la toate grupele de vârstă și în toate mediile de rezidență, reprezentând o problemă de sănătate publică din ce în ce mai gravă.

Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor privind activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților din România

2023

Anchetă prin chestionar - MAI 2023

Nr. repondenți – 4 135, din care

2 654 părinți ai copiilor în vârstă de 5-13 ani

1 481 adolescenți cu vârsta 14-17 ani

- 60% din repondenți au **cel puțin un membru al familiei care practică activitate fizică în mod regulat.**

Atât din perspectiva părinților copiilor, cât și a adolescenților de 14-17 ani, cele mai importante beneficii ale activității fizice regulate sunt:

- **creșterea rezistenței organismului**
- **scăderea riscului de obezitate**
- **întărirea mușchilor și a oaselor**

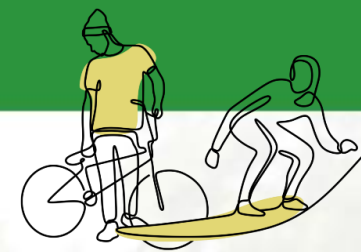


În ceea ce privește frecvența practicării a minim 60 minute de fizică pe zi, în cursul unei săptămâni:

- la vârsta de **5-13 ani** –31,4% practică activitate fizică **3-4 zile pe săptămână**, 26,1% practică activitate fizică zilnic și 3% nu efectuează activitate fizică în nicio zi
- la vârsta de **14-17 ani** – 31,1% practică activitate fizică doar **1-2 zile pe săptămână**, 22% în fiecare zi și aproape 8% nu practică activitate fizică în nicio zi

Activitățile fizice cel mai frecvent practicate sunt:

- la vârsta de **5-13 ani** - mersul cu bicicleta, rolele, skateboard-ul și joaca activă (ce implică mișcare)
- la vârsta **adolescenței** - mersul pe jos, plimbatul animalelor de companie (60,6%), diferite sporturi (44,9%) și activitățile în gospodărie (46,95)



Deși aproape **80% din părinți** își apreciază ca fiind bun sau foarte bun nivelul de cunoștințe privind beneficiile activității fizice asupra sănătății copiilor, doar **60%** din aceștia consideră că nivelul adecvat de activitate fizică zilnică pentru copii și adolescenți ar fi de minimum **60 minute pe zi** (nivel recomandat de Organizația Mondială a Sănătății). 30% din părinți consideră că 30 minute de activitate fizică pe zi sunt suficiente.

Dintre **adolescenți**, **jumătate** consideră că 60 minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi este un nivel adecvat, în timp ce 36,3% apreciază că 30 minute de activitate fizică pe zi sunt suficiente.

Majoritatea copiilor (71,3%) și a adolescenților (60,2%) practică activitate fizică din **proprie inițiativă**, alte motive motive fiind:

- la vârsta de 5-13 ani – recomandarea părinților sau altor persoane (11,5%) și exemplul prietenilor (8%)
- la vârsta de 14-17 ani – preocuparea pentru aspectul fizic sau scăderea în greutate (20,3%) și alte motive (10,7%)

Tema campaniei:

Promovarea activității fizice în rândul copiilor și adolescenților.

Scopul campaniei:

Creșterea nivelului de activitate fizică regulată în rândul copiilor și adolescenților.

Obiectivele campaniei:

- ✓ Informarea publicului țintă cu privire la beneficiile activității fizice asupra sănătății fizice și mintale;
- ✓ Informarea publicului țintă cu privire la nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății;
- ✓ Stimularea copiilor și adolescenților în sensul identificării unor modalități de a-și petrece timpul liber într-un mod cât mai activ fizic, în acord cu vârsta, preferințele și abilitățile fiecăruia.



Perioada de derulare:
iulie 2023

Grupurile țintă:

- **Copii și adolescenți**
(cu vârste între 5 și 17 ani)
- **Părinții copiilor și adolescenților**
(cu vârste între 5-17 ani)



**pentru
sănătatea ta!**

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (vârsta 5-17 ani)

Cel puțin



**pe zi de activitate
fizică moderată până la
intensă**

+

În cel puțin



**pe săptămână
activitatea fizică să fie
intensă**

ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot



ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta



Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta



Grădinărit

Mers cu skateboard-ul



Mers cu rolele

Aerobic



ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ

- Nu produce o creștere semnificativă a ritmului bătăilor inimii sau a ritmului respirator.



Plimbare cu cainele

Pescuit



Tenis de masa

Dans lent



Activități casnice

deplasări pe distanțe scurte în ritm lent



Încearcă să fii cât mai activ, chiar dacă nu faci zilnic minim 60 minute de activitate fizică!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Începe cu activități fizice cu durată scurtă și crește treptat durata activităților!

Redu timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!



pe zi

Mesajele campaniei
adolescenți
14-17 ani

Chiar dacă durata activității fizice a copilului dumneavoastră nu atinge 60 minute pe zi, încurajați-l să fie cât mai activ!

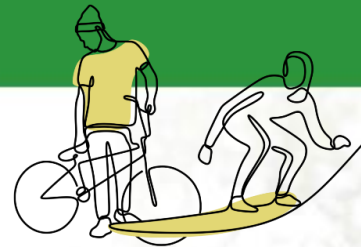
Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități fizice cât mai plăcute, variate și adaptate vârstei și abilităților sale!

Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!



Mesajele campaniei
pentru părinții
copiilor și adolescenților
5-17 ani



Recomandări pentru creșterea nivelului de activitate fizică

- ✓ Identificarea și practicarea unei activități plăcute/preferate
- ✓ Înscrierea într-un club sportiv școlar
- ✓ Identificarea unor parteneri de antrenament în rândul prietenilor sau a familiei
- ✓ Stabilirea unor obiective realiste atât ca durată a practicării, cât și ca rezultate așteptate (nivel de abilitate, modificări corporale)
- ✓ Includerea treptată a activităților fizice în programul zilnic (modalități de deplasare, activități în gospodărie sau joacă activă)