

**FII
ACTIV !**

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



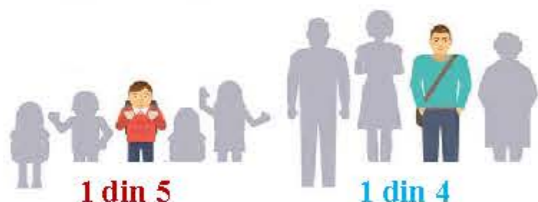
Recomandări OMS ¹:

* **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.



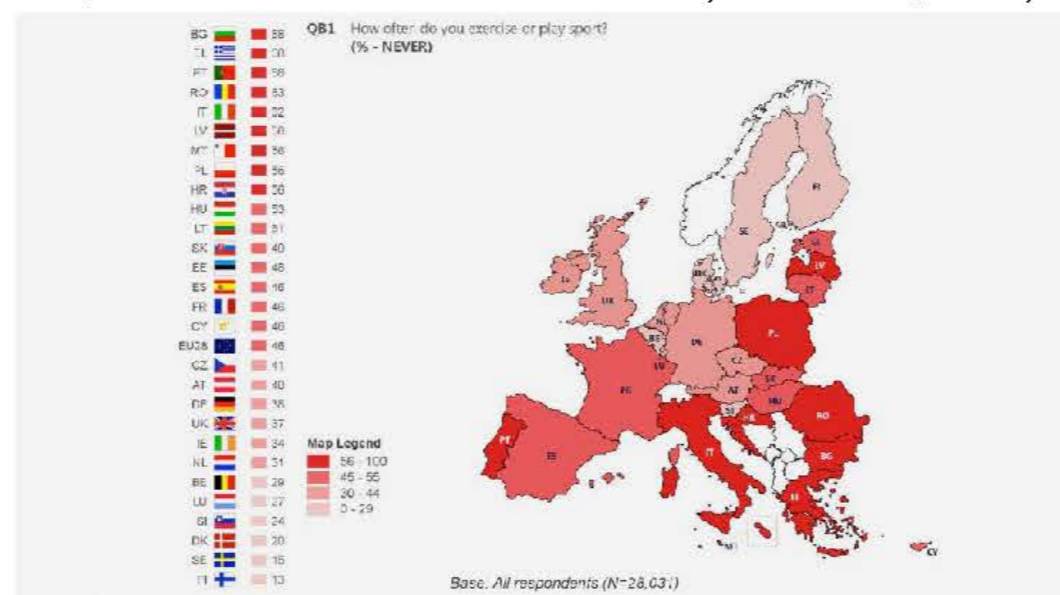
La nivel global, **1 din 5** adolescenți și **1 din 4** adulți nu este suficient de activ din punct de vedere fizic.¹



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:



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



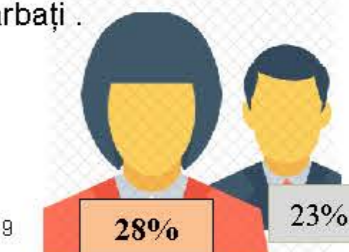
Sursa: Eurobarometru special pentru activitate fizică, UE - 2018

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



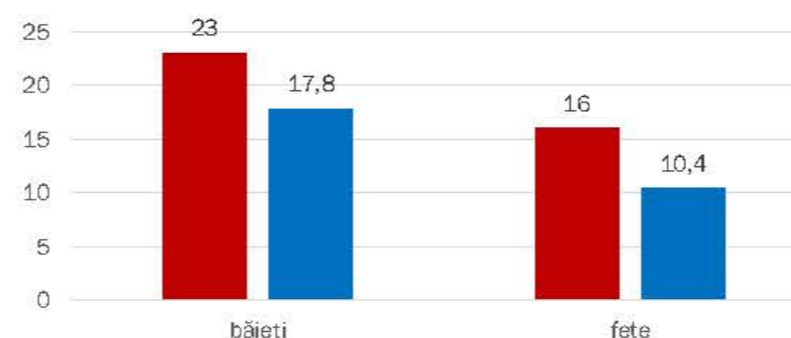
În **România** în 2017, **28%** dintre femeile efectuează activitate fizică intensă la locul de muncă, față de **23%** dintre bărbați.

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SIBIU



DSP NEAMȚ