

**FII  
ACTIV !**

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



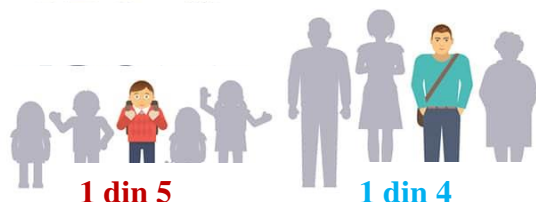
## Recomandări OMS <sup>1</sup>:

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

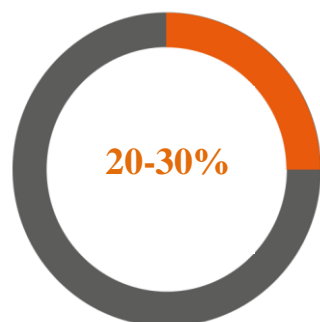
\* **Adulții** cu vârsta peste 18 ani: cel puțin **30 minute/zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viguroasă sau o combinație între cele două.



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



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 active<sup>2</sup>:



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



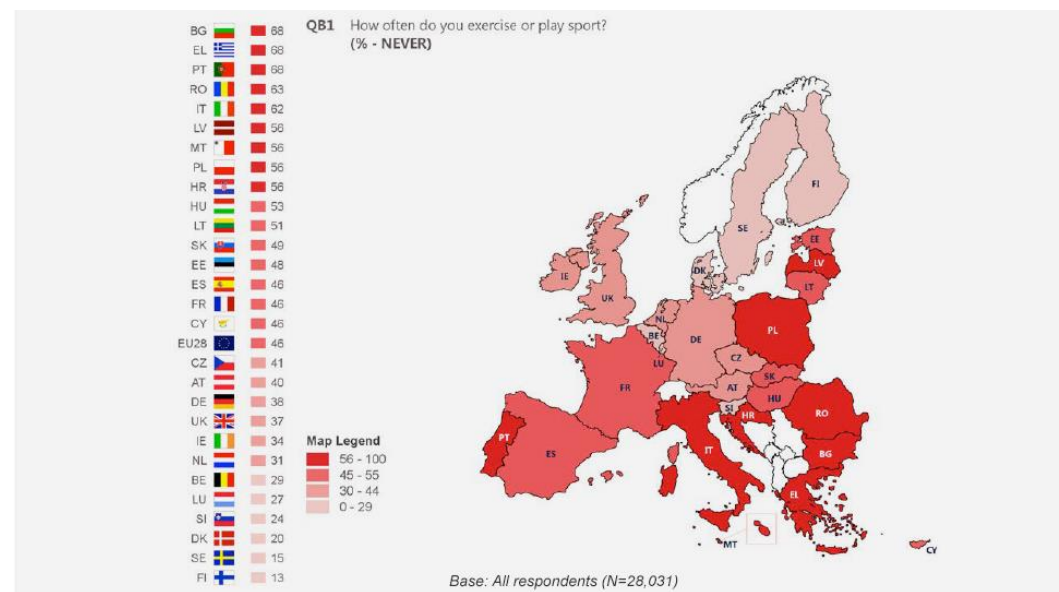
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP

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



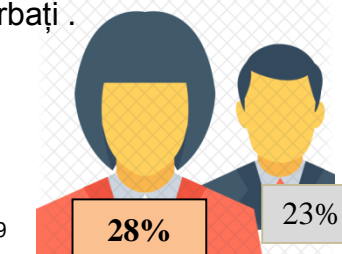
Sursa: Eurobarometru special pentru activitate fizică, UE - 2018

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**.<sup>8</sup>



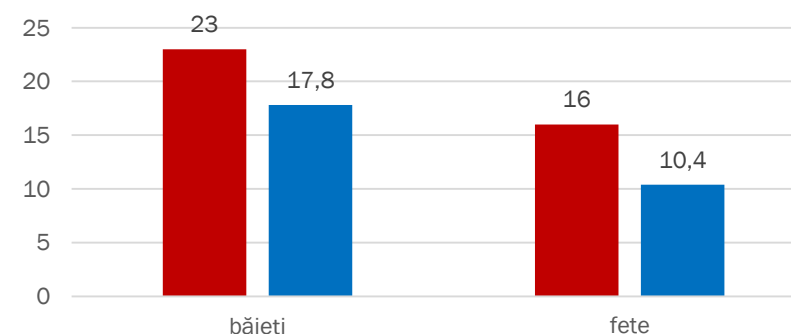
În **România** în 2017, **28%** dintre femei efectuează activitate fizică intensă la locul de muncă, față de **23%** dintre bărbați.

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



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

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)**.<sup>7</sup>



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,<sup>3</sup>

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).<sup>4</sup>

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.<sup>4</sup>



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%).<sup>6</sup>