

**CAMPANIA "LUNA NAŢIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE"**

septembrie 2020

**FII ACTIV !**

**Ponderea persoanelor care NU fac niciodată exerciții fizice sau sport în țările UE 2017**

**Recomandări OMS1**:

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

\* **Adulții**cuvârsta peste 18 ani:celpuțin**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.



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%**dintrefemeiefectueazăactivitatefizicăintensă la locul de muncă,față de **23%**dintrebărbați.

Înmediul**rural,** 39%

dintrepersoanedesfășoară

activitatefizicăintensă,

față de 17% înmediul**urban**.9



23%

**28%**

La nivel global, **1 din5**adolescențiși**1 din 4**adulținu este suficient de activdinpunct de vedere fizic.1

Sursa: Eurobarometruspecialpentruactivitatefizică, UE - 2018



În**UniuneaEuropeană**, 23% din băiețiiși 16% din fetele de **11-15 ani** îndeplinesc recomandările OMS pentru activitate fizică.5

În **România** in 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**

**1 din 4**

**1 din 5**



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

Persoanele care suntin suficient active fizic au un **risc crescut de 20% până la 30% de deces** în comparație cu persoanele care sunt suficient de active2:





În**România,**peste**60%** din totaluldeceselor pot fi atribuiteuneiserii de factoricomportamentali care include, pelângăalimentație, tutun, alcoolșiactivitateafizicăscăzută (4%), 6

**20-30%**

In **UE**, in 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

In **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.





 **INSTITUTUL NAȚIONAL CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE Direcția de Sănătate Publică**

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE PUBLICĂSIBIU BUCURESTI**

**Materialrealizatîncadrul subprogramuluide evaluareşipromovare a sănătăţiişieducaţiepentrusănătate al MinisteruluiSănătăii - pentrudistribuțiegratuită**