

napi 60 perc

**a gyermekek és fiatalok egészségéért!
5 és 17 év közötti gyermekek és kamaszok**

**A TESTMOZGÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE
ORSZÁGOS KAMPÁNY
2023 JÚLIUS**

VILÁGSZINTEN

A felnőttek **27,5%-a** és a kamaszok **81%-a** nem éri el az Egészségügyi Világszervezet által javasolt testmozgási szinteket.^{1:vii}

A szív- és érrendszeri betegségek **7-8%-a**, a depresszió, a demencia és a 2-es típusú cukorbetegség eseteinek mintegy **5%-a** megelőzhető lenne, ha az emberek fizikailag aktívabbak lennének.

azoknál a személyeknél, akik nem végeznek elegendő testmozgást, **20-30%-kal** magasabb^{1:3} az idő előtti elhalálozás kockázata.

a testmozgás jótékony hatásokkal rendelkezik, legyen szó gyaloglásról, kerékpározásról, táncról, sportról vagy gyerekekkel való aktív játékról^{1:2}.

EURÓPAI UNIÓ

A lakosság 6%-a végez rendszeresen testmozgást vagy sporttevékenységeket²

a lakosság **45%-a** soha nem végez testmozgást vagy nem sportol².

A lakosság **31%-a** semmilyen nem végez semmilyen formájú testmozgást².

A tanulók/hallgatók **30%-a** ritkán vagy soha nem végez testmozgást vagy nem sportol².

ROMÁNIA

A lakosság 2%-a végez rendszeresen testmozgást vagy sporttevékenységeket²

A 11-17 éves fiúk **73%-a** nem rendelkezik kielégítő szintű testmozgással³.

A 11-17 éves lányok **87%-a** nem rendelkezik kielégítő szintű testmozgással³.

A tanulók/hallgatók **50,24%-a** ritkán vagy soha nem végez testmozgást vagy nem sportol².

Könyvészeti hivatkozások:

¹ WHO(2022). Global on physical activity 2022:vii,2,3

² Európai Bizottság (2022). Különleges eurobarométer 525. Sport és testmozgás. Románia

³ WHO(2022). Global status report on physical activity 2022. Country Profiles. Romania: 293

⁴ Egészségügyi Minisztérium/Országos Közegészségügyi Intézet/A Nem Fertőző Betegségek Országos Felügyeleti Központja. Országos jelentés a romániai gyermekek és fiatalok egészségéről 2020: 54-6



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



ORSZÁGOS
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI BETEGSÉGEK ORSZÁGOS
INTÉZET

CNSBN

A NEM FERTŐZŐ
BETEGSÉGEK ORSZÁGOS
FELÜGYELETI
KÖZPONTJA



MAROS MEGYEI
TERÜLETI
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI
KÖZPONT



KOLOZS MEGYEI
REGIONÁLIS
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI
KÖZPONT