

A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG HATÁSAIRÓL VALÓ TÁJÉKOZTATÁS ORSZÁGOS KAMPÁNYA

2021 JÚLIUS

Egyetlen nap sem fizikai tevékenység nélkül!

EUROPA



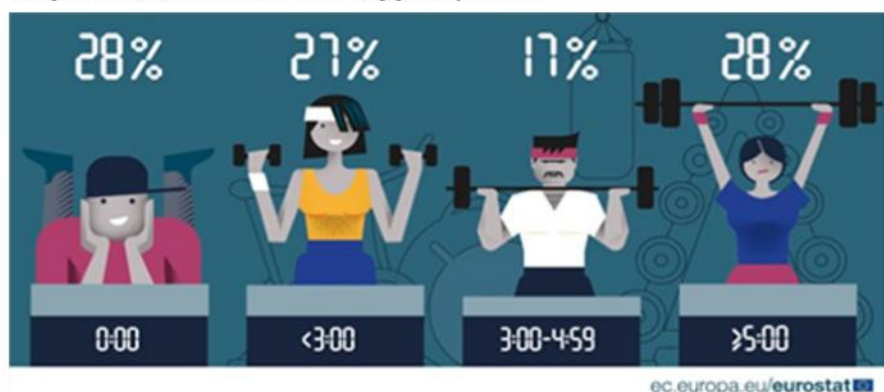
 sportjátékok keretében edzenek.

(Forrás: Eurobarométer 2018)

Európában azon személyek aránya, akik úgy nyilatkoznak, hogy **NEM** végeznek soha gyakorlatokat enyhén nőtt, **42%-ról a 2014. évben 46%-ra a 2018. évben**, folyamatos növekedést mutatva a 2009. évtől.

(Forrás: Eurobarométer 2018)

Az európai emberek aránya, akik mérsékelt fizikai tevékenységet végeznek a heti óraszám függvényében:



A fizikai tevékenység szempontjából nem eléggé aktív személyek elhalálozási kockázata **20-30%** mértékben nőtt az aktív személyekhez képest.

(Forrás: EVSZ 2021)



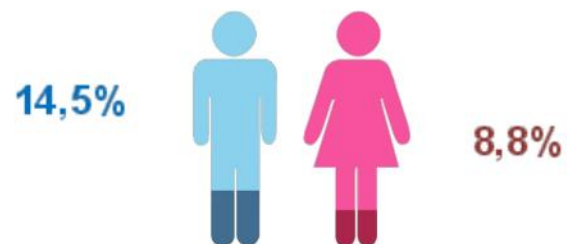
Egészségügyi Minisztérium



Országos Közegészségügyi Intézet

ROMÁNIÁBAN, a 6 évnél idősebb férfi lakosság **14,5%-a** és a női lakosság **8,8%-a** szabadidejében fizikai tevékenységet végez, legalább 10 percig folyamatosan, egy átlagos héten.

(Forrás: Országos Statisztikai Intézet 2021)



Romániában legalább 10 percig folyamatosan fizikai tevékenységet végez

Minden **10** gyermek közül **6**, az 5-14 éves korosztályban 

Minden **10** fiatal közül **3**, a 15-24 éves korosztályban 

(Forrás: Országos Statisztikai Intézet 2021)

 mérsékelt fizikai tevékenységet végez

 30-60 percet, folyamatosan, egy átlagos napon.

(Forrás: Országos Statisztikai Intézet 2021)

 a **VÁROSI** környezetben és

 a **VIDÉKI** környezetben

mérsékelt fizikai erőfeszítést végez egy átlagos hét során



Egészségfejlesztés és -értékelés Országos Központja



Szeben megyei Regionális Közegészségügyi Központ

Közzvélemény kutatás
Országos Közegészségügyi Intézet 2021

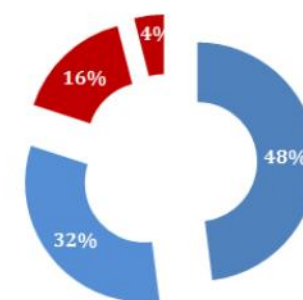


Románia általános lakosságának **75%-a** aktív személynek tartja magát.



A románok **30%-a** egyéni fizikai tevékenységet végez (tenisz, úszás, biciklizés, stb.)

A románok **70%-a** családdal vagy barátokkal együtt végez fizikai tevékenységet (séta, túrázás, stb.).



A **Romániában** élő felnőttek fizikai tevékenységet végeznek

48% minden nap
32% 1-3 naponta
16% 4-7 naponta
4% soha



A románok **96%** tartja úgy, hogy az ülő életmód a különböző krónikus betegségek kockázati tényezője.

A lakosság **99%-a** szerint az egészséges táplálkozás és a fizikai tevékenység növelése pozitívan befolyásolja az egészségügyi állapotot.

A szakemberek által megjelölt fő **AKADÁLYOK** a fizikai tevékenység végzésében a következők: az orvosi tanács betartásának elmulasztása (42%), a rendszeres képzési programok hiánya (40%), az időhiány (34%).



Kovászna Megyei Közegészségügyi Igazgatóság