

CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Nici o zi fără activitate fizică! IULIE 2021

EUROPA



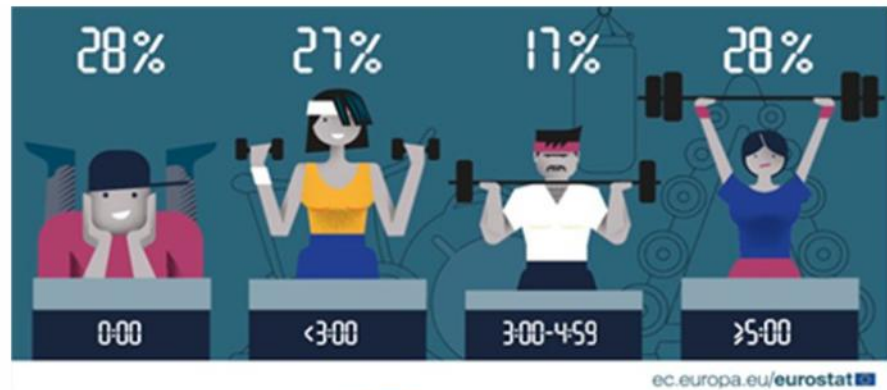
sau sunt antrenați în jocuri sportive.

(Sursa: Eurobarometru 2018)

În **Europa**, proporția celor care **declară** că **NU** fac niciodată exerciții a crescut ușor de la **42% în 2014** la **46% în 2018**, în continuă creștere din 2009.

(Sursa: Eurobarometru 2018)

Ponderea europeanilor care practică activitate fizică moderată în funcție de numărul de ore pe săptămână:



Persoanele insuficient active fizic au risc de deces crescut cu **20-30%** față de cei activi.
(Sursa: OMS 2021)



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



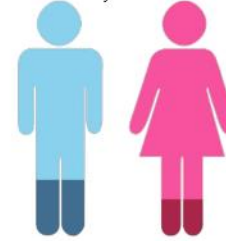
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP

În **ROMÂNIA**, **14,5%** din populația rezidentă de gen **masculin** și **8,8%** din cea de gen **feminin** de peste 6 ani fac activitate fizică în timpul liber, cel puțin 10 minute în mod continuu, într-o săptămână obișnuită.

(Sursa: INS 2021)

14,5%



8,8%

În **România**, practică activitate fizică intensă cel puțin 10 minute în mod continuu

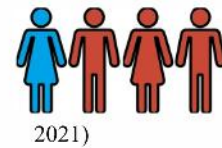
6 din 10 copii între 5-14 ani



3 din 10 tineri între 15-24 ani



(Sursa: INS 2021)



2021)

nănipractică activitate fizică moderată.

(Sursa: INS



30-60 de minute, în mod continuu, într-o zi obișnuită.

(Sursa: INS 2021)



mediul **URBAN** și



mediul **RURAL**

depun efort fizic moderat pe parcursul unei săptămâni obișnuite.

Sondaj INSP 2021

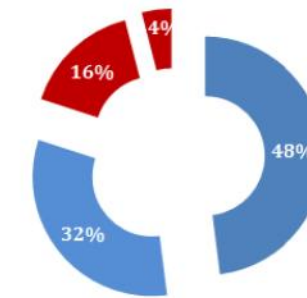


75% din populația generală din **România** se consideră persoane active.



30% dintre românii efectuează activități fizice individuale (tenis, înot, bicicletă etc.).

70% dintre români practică activități fizice cu familia și prietenii (plimbări, drumeții etc.).



Adulții din **România** practică activitate fizică:

48% în fiecare zi

32% la 1-3 zile

16% la 4-7 zile

4% niciodată



96% dintroromâni consideră sedentarismul factor de risc pentru diferite afecțiuni cronice.

99% din populație afirmă că o alimentație sănătoasă și creșterea activității fizice influențează pozitiv starea de sănătate.

Principalele **BARIERE** indicate de profesioniști în practicarea activității fizice: nerespectarea sfatului medicului (42%), lipsa unor programe sistematice de instruire (40%), lipsa timpului (34%).