


CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2022


Prin mișcare, o sănătate mai bună!


ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN EUROPA

46% din europeni au un nivel insuficient de activitate fizică, în creștere cu 3 procente față de 2013

 **2** din **5** adulți practică exerciții fizice cel puțin o dată pe săptămână, dar numai 7% au un program regulat de sport¹

44% practică alte forme de activitate fizică (mers pe jos sau cu bicicleta, jogging, grădinărit etc.)¹

 **4** din **5** adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică²

 **63%** dedică cel mult 1 oră pe zi activităților fizice de intensitate moderată¹

Barbații sunt mai activi fizic decât femeile. Interesul pentru activitatea fizică scade cu vârsta la ambele sexe¹

80,4 miliarde EURO/an costuri economice datorate inactivității fizice cauzate de bolile coronariene, diabet zaharat de tip 2, cancer colorectal și de sân și de tulburărilor de dispoziție și anxietate³

Sursa: ¹Eurobarometrul 2017, ²OECD 2019, ³Comisia Europeană 2017



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE




CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
SIBIU




Sursa: după Eurobarometrul 2017¹

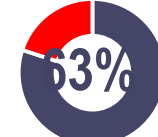
ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA

30% dintre românii în vârstă de 15 ani+ au un nivel corespunzător de activitate fizică⁴

 **3** din **5** români nu practică niciodată exerciții fizice sau sport¹

41% au un comportament sedentar (peste 4h30min /zi de inactivitate fizică pe zi), cu peste 10% procente mai mult decât în anul 2013^{1,5}

 **4** din **5** români desfășoară săptămânal activități moderate, cea mai mică pondere din UE⁴

 **53%** se implică în activități fizice pentru a-și ameliora starea de sănătate¹

2009-2019

**Manualul
FYSS**

intervalul înregistrează valori relativ constante ale deceselor cauzate de boala ischemică coronariană și accidentul vascular cerebral, ambele diagnostice putând fi ameliorate prin activitate fizică regulată⁶

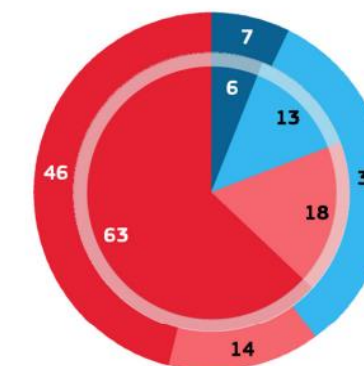
- versiunea românească, elaborat de Institutul Național de Sănătate Publică, oferă recomandări privind nivelele de activitate fizică pentru 25 de diagnostice pentru care activitatea fizică are efecte documentate de prevenire și tratament⁷

Sursa: ⁴OCDE 2021, ¹Eurobarometrul 2017, ⁵Eurobarometrul 2013, ⁶IHME 2019, ⁷INSP 2020

ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA ȘI UE

Frecvența (%) cu care se practică exerciții fizice și sport 2017¹

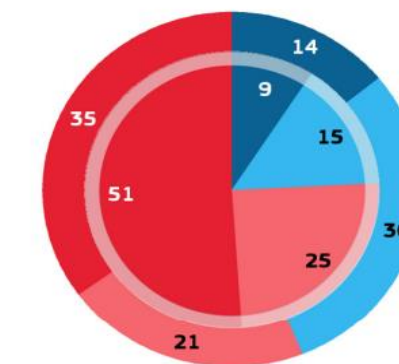
(România – cercul interior, UE – cercul exterior)



- regulat (minim 5 ori pe săptămână) – **6%** români vs **7%** UE
- cu oarecare regularitate - **13%** români vs **33%** UE
- din când în când (rar) – **18%** români vs **14%** UE
- niciodată - **63%** dintre români vs **46%** UE

Frecvența % practicării altor forme de activități fizice (mers cu bicicleta, dans, grădinărit etc.) 2017¹

(România – cercul interior, UE – cercul exterior)



din când în când (rar) –

- regulat (minim 5 ori pe săptămână) – **9%** români versus **14%** UE
- cu oarecare regularitate - **15%** români vs **30%** UE
- din când în când (rar) – **25%** români vs **21%** UE
- niciodată - **51%** dintre români vs **35%** UE

Sursa: după Eurobarometrul 2017¹



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
SIBIU



DSP Covasna