

A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG HATÁSAIRÓL SZÓLÓ TÁJÉKOZTATÁS ORSZÁGOS KAMPÁNYA

2022 JÚLIUS

„Jobb egészség, mozgás által!”

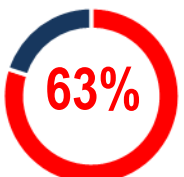
FIZIKAI TEVÉKENYSÉG EURÓPÁBAN

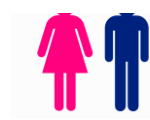
46% az európaiaknak elégtelen fizikai tevékenységi szinttel rendelkezik, 3 százalékos növekedéssel a 2013. évhez képest

 **5** felnőttből **2** hetente legalább egyszer végez testmozgást, de csak 7% rendelkezik rendszeres sportprogrammal¹

44% végez más formájú fizikai tevékenységet (gyaloglás, kerékpározás, kocogás, kertészkedés stb.)¹

 **5** tinédzserből **4** adolescentji au un nivel insuficient de activitate fizică²

 **63%** naponta legfeljebb 1 órát tölt mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységgel¹

 a férfiak fizikailag aktívabbak, mint a nők. A fizikai tevékenység iránti érdeklődés mindkét nemnél csökken az életkor előrehaladtával¹

80,4 milliárd EURÓ/év a fizikai tevékenység hiánya okozta gazdasági költségek a szívkoszorúér-betegség, a 2-es típusú cukorbetegség, a vastagbél- és mellrák, valamint a hangulati és szorongásos zavarok miatt³

secundare acestora. (Sursa: CE, ISCA 2015)

Forrás: ¹Eurobarométer 2017, ²OECD 2019, ³Európai Bizottság 2017



EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM



ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZET



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS -ÉRTÉKELÉS
ORSZÁGOS KÖZPONTJA



SZEBEN REGIONÁLIS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT



KOVÁSZNA MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG

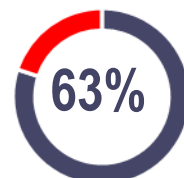
FIZIKAI TEVÉKENYSÉG ROMÁNIÁBAN

30% a 15 év feletti románok közül megfelelő szintű fizikai tevékenységi szinttel rendelkezik⁴

 **5** román közül **3** nem végez soha fizikai tevékenységet vagy nem sportol¹

41% ülőmunkát végez (napi több mint 4 óra 30 percet meghaladó fizikai inaktivitás naponta), több mint 10%-kal többen, mint 2013-ban^{1,5}

 **5** román közül **4** heti rendszerességgel mérsékelt tevékenységet végez, ami az EU-ban a legalacsonyabb arány⁴

 **63%** az egészségügyi állapot javítása érdekében fizikai tevékenységet végez¹

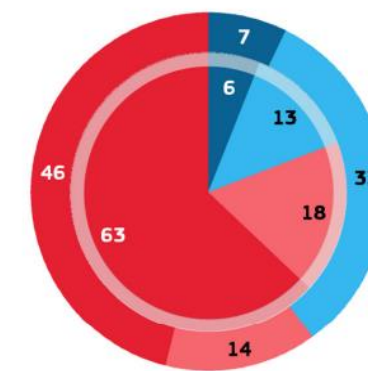
2009-2019 a tartományban viszonylag állandóak a koszorúér-betegség és a stroke okozta elhalálozások értékei, mindkét diagnózis javítható rendszeres fizikai tevékenységgel⁶

FYSS Kézikönyv -a román változat, amelyet az Országos Közegészségügyi Intézet dolgozott ki, 25 olyan diagnózisra vonatkozóan ad ajánlásokat a fizikai tevékenység szintjére vonatkozóan, amelyek esetében a fizikai tevékenységnek dokumentált megelőző és kezelési hatásai vannak⁷

Forrás: ⁴OCDE 2021, ¹Eurobarométer 2017, ⁵Eurobarométer 2013, ⁶IHME 2019, ⁷Országos Közegészségügyi Intézet 2020

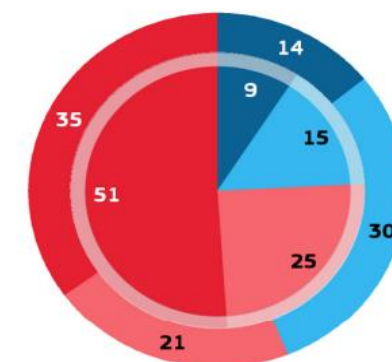
FIZIKAI TEVÉKENYSÉG ROMÁNIÁBAN ÉS AZ EU -BAN

A fizikai tevékenység és sportolás gyakorisága (%) 2017¹
(Románia – belső kör, EU – külső kör)



- rendszeresen (legalább 5 alkalommal hetente) – **6%** románok vs **7%** EU
- valamilyen rendszerességgel – **13%** románok vs **33%** EU
- néha (ritkán) – **18%** románok vs **14%** EU
- soha – **63%** a románok közül vs **46%** EU

Egyéb fizikai tevékenységi formák gyakorisága % (kerékpározás, tánc, kertészkedés stb.) 2017¹
(Románia – belső kör, EU – külső kör)



- rendszeresen (legalább 5 alkalommal hetente) – **9%** románok vs **14%** EU
- valamilyen rendszerességgel – **15%** románok vs **30%** EU
- néha (ritkán) – **25%** románok vs **21%** EU
- soha – **51%** románok vs **35%** EU

Forrás: az Eurobarométer 2017 szerint¹