



60
minute
pe zi

pentru sănătatea
copiilor și tinerilor!

copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023

GLOBAL

27,5% din adulți și **81%** din adolescenți nu îndeplinesc nivelurile de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății^{1,vii}

7-8% din bolile cardiovasculare, depresii, demențe și aproximativ **5%** din cazurile de diabet zaharat tip 2 ar putea fi prevenite dacă oamenii ar fi mai activi fizic^{1:3}

persoanele care au un nivel insuficient de activitate fizică au un risc de moarte prematură mai crescut cu^{1:3} **20-30%**

activitatea fizică aduce beneficii indiferent că este vorba despre mers, ciclism, dans, sport sau joacă activă cu copiii^{1:2}

UNIUNEA EUROPEANĂ

6% din populație practică regulat activități fizice sau sportive²



din populație nu practică niciodată exerciții fizice sau sport²



din populație nu practică nici o formă de activitate fizică²



din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²

ROMÂNIA

2% din populație practică regulat activități fizice sau sportive²



din băieții în vârstă de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică³



din fetele de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică³



din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport²

Referințe bibliografice:

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

²Comisia Europeană (2022). Eurobarometru special 525. Sport și activitate fizică. România.

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

⁴MS/INSP/CNEPSS (2021). Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020:54-6.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ