CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

Nici o zi fără activitate fizică !

IULIE 2021

EUROPA

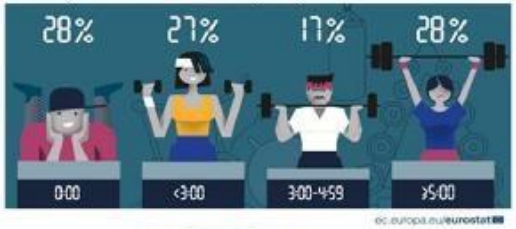
sau sunt antrenați în jocuri sportive.

(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 europenilor 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)

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 .

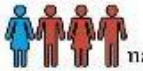
(Sursa: INS 2021)

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)



nânipractică activitate fizică moderată.(Sursa INS 2021)

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

(Sursa: INS 2021)

mediul **URBAN** și

mediul **RURAL**

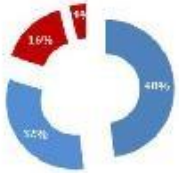
depun efort fizic moderat pe parcursul unei săptămâni obișnuite.

Sondaj INSP 2021

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

30% dintre români 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% dintre români consideră sedentarismul factor de risc pentru diferite afecțiuni cronice.

99% din populația 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%).

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

DIRECȚIA DE SANATATE PUBLICA SIBIU

Materialrealizatîncadrulsubprogramuluideevaluareșipromovareasănătățiișieducațiepentrusănătatea MinisteruluiSănătății -pentrudistribuțiegratuită-