

EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

- ✓ îmbunătățește funcțiile musculare și cardiorespiratorii
- ✓ îmbunătățește sănătatea osoasă
- ✓ reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral
- ✓ reduce riscul de diabet zaharat
- ✓ reduce riscul diverselor tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon)
- ✓ reduce riscul de depresie și al apariției demenței
- ✓ reduce riscul de osteoporoză
- ✓ este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutateii.



Recomandări OMS privind activitatea fizică

- ▶ Copiii și adolescenții cu vârsta între **5 și 17 ani** ar trebui să efectueze cel puțin **60 minute/zi** de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.
- ▶ Adulții cu vârsta între **18 și 64 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viguroasă, sau o combinație între cele două.
- ▶ Adulții cu vârsta **peste 65 de ani** ar trebui să practice cel puțin **30 minute/ zi** de activitate fizică de intensitate moderată, de **5 ori pe săptămână** sau **15 minute/zi** de activitate fizică de intensitate viguroasă sau o combinație între cele două.

SEDENTARISMUL ȘI COVID-19

În perioada pandemiei COVID-19 restricțiile specifice au contribuit la creșterea frecvenței comportamentului sedentar. Este foarte important în această perioadă ca oamenii de toate vârstele să fie cât mai activi.



IMPORTANT în perioada pandemiei COVID – 19

- ✓ Păstrați întotdeauna cel puțin 2 metri între dvs. și ceilalți
- ✓ Vizitați parcul sau traseele de activitate fizică dimineața devreme sau spre sfârșitul zilei
- ✓ Pentru a mări distanțarea fizică, luați în considerare vizitarea unor trasee sau parcuri mai puțin aglomerate
- ✓ Efectuați plimbarea pe jos sau cu bicicleta, joggingul, drumeția pe un singur traseu
- ✓ Evitați să vă adunați în grupuri
- ✓ Urmați întotdeauna instrucțiunile privind igiena personală
- ✓ Dacă prezentați simptome, nu vizitați parcul sau traseele de activitate fizică

**FII
ACTIV !**

CAMPANIA "LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE" septembrie 2020



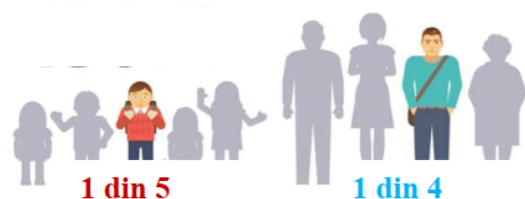
Recomandări OMS 1:

* **Copiii și adolescenții** între 5 și 17 ani: zilnic cel puțin **60 de minute de activitate fizică de intensitate moderată până la intensă.**

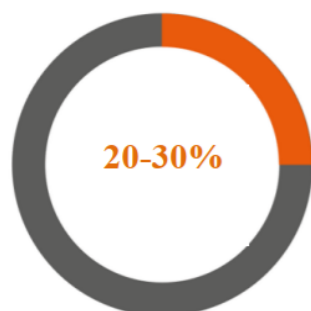
* **Adulții** cu vârsta peste 18 ani: cel puțin **30 minute/ zi de activitate fizică de intensitate moderată, de 5 ori pe săptămână sau 15 minute/zi de activitate fizică de intensitate viguroasă** sau o combinație între cele două.



La nivel global, **1 din 5** adolescenți și **1 din 4** adulți nu este suficient de activ din punct de vedere fizic.¹



Persoanele care sunt insuficient active fizic au un **risc crescut de 20% până la 30% de deces** în comparație cu persoanele care sunt suficient de active²:



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

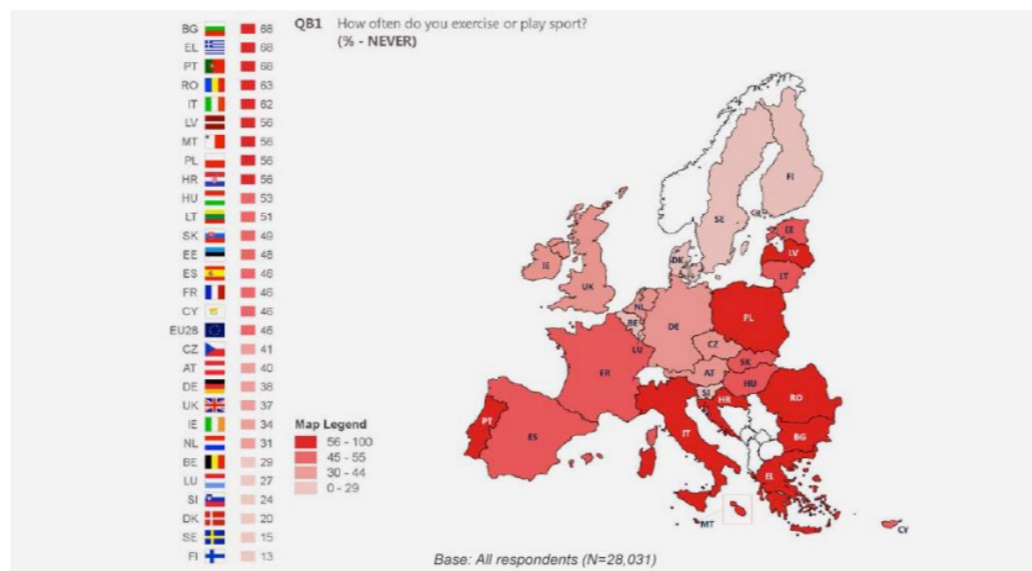


CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ BIHOR

Ponderea persoanelor care NU fac niciodată exerciții fizice sau sport în țările UE



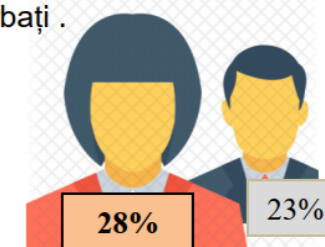
Sursa: Eurobarometru special pentru activitate fizică, UE - 2018

Conform rezultatelor EUROBAROMETRELOR asupra activității fizice, se observă o tendință continuă de creștere a procentului persoanelor din **România** care declară că **NU** practică niciodată sport sau activități fizice, de la **49% în 2010**, la **60% în 2014** și **63% în 2018**.⁸



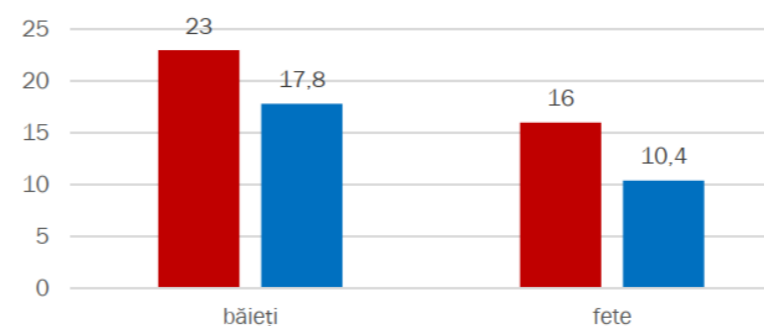
În **România** în 2017, **28%** dintre femeile efectuează activitate fizică intensă la locul de muncă, față de **23%** dintre bărbați.

În mediul **rural**, **39%** dintre persoane desfășoară activitate fizică intensă, față de **17%** în mediul **urban**.⁹



În **Uniunea Europeană**, **23%** din băieții și **16%** din fetele de **11-15 ani** îndeplinesc recomandările OMS pentru activitate fizică.⁵

Procentul de băieți și fete de 11-15 ani din **UE** și **România** care respectă recomandările OMS pentru practicarea activității fizice



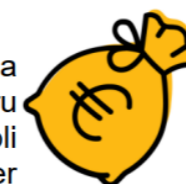
În **România** în 2018, procentul copiilor de **11-15 ani** care raportează participarea la activități fizice în conformitate cu recomandările OMS, este **îngrijorător de scăzut (17,8% dintre băieți și 10,4% dintre fete)**.⁷



Cel mai recent sondaj Eurobarometru al Comisiei privind sportul și activitatea fizică, publicat în martie 2018, arată că **50% din europeni** fac exerciții sau sunt antrenați în jocuri sportive.³

În **UE**, în 2017 s-a estimat că toate decesele atribuite unei activități fizice scăzute rezultă din bolile netransmisibile: boli cardiovasculare (140.746), neoplasme (9.045) și diabet și boli de rinichi (3.075).⁴

În **UE**, în 2017, inactivitatea fizică a costat **80,4 mld. euro/an**, prin patru boli majore netransmisibile (boli coronariene, diabet de tip 2, cancer colorectal și de sân) și prin costurile indirecte.⁴



În **România**, peste **60%** din totalul deceselor pot fi atribuite unei serii de factori comportamentali care include, pe lângă alimentație, tutun, alcool și activitatea fizică scăzută (4%).⁶