

# CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE

## Nicio zi fără activitate fizică!

### IULIE 2021

#### EUROPA



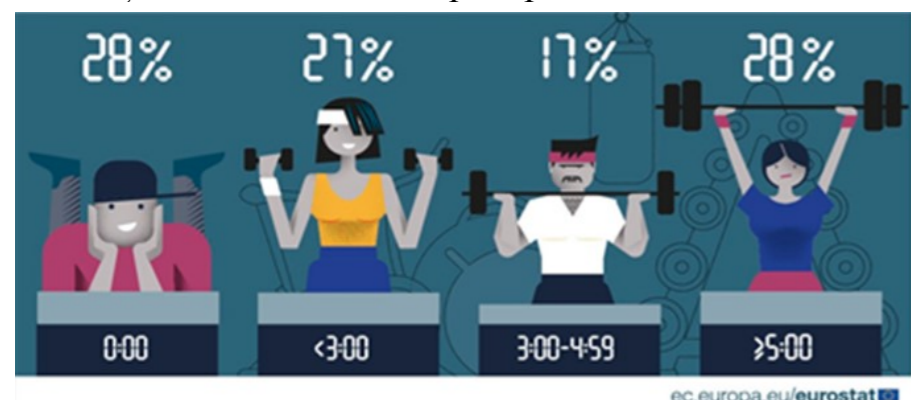
sau sunt antrenați în jocuri sportive.

(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:



ec.europa.eu/eurostat

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)

**n**ănu practică activitate fizică moderată. (Sursa: INS 2021)

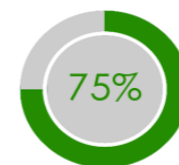
**30-60** de minute, în mod continuu, într-o zi obișnuită.  
(Sursa: INS 2021)

mediul **URBAN** și

mediul **RURAL** depun efort fizic moderat pe parcursul unei săptămâni obișnuite.



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII

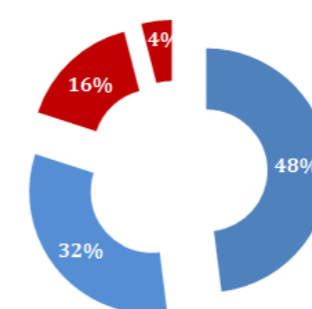


**75%** din populația generală din **România** se consideră persoane active.



**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%** dintr-o parte din românii consideră sedentarismul factor de risc pentru diferite afecțiuni cronice.

**99%** din populație 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 REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUMEDSP