



CAMPANIA PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

“Zilnic un pas în plus pentru sănătate!”

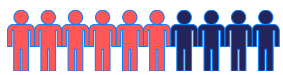
SEPTEMBRIE
2024


Activitatea fizică în EUROPA

 38% dintre adulții (cu vârsta între 18-64 ani) practică exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)

 45% dintre adulți NU practică exerciții fizice sau sport.(1)

14% dintre adulți practică alte activități fizice în afara sportului în mod regulat (mers cu bicicleta, dans, grădinărit).(1)

 60% dintre **bărbații** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)


 64% dintre **femeile** între 40-54 ani NU practică exerciții fizice sau sport.(1)


54% dintre adulți practică activitate fizică pentru îmbunătățirea stării de sănătate.(1)

10 000


de decese premature (persoane între 30-70 ani) pot fi prevenite anual prin activitate fizică.(2)

Activitatea fizică în ROMÂNIA

 20% desfășoară exerciții fizice sau sport regulat/ cu oarecare regularitate.(1)

 57% dintre elevi/studenti NU practică exerciții fizice sau sport.(1)


13% petrec cel puțin 8 ore și 31 minute șezând (la birou, vizitând prieteni, învățând, privind la TV) (1)

 73% dintre adolescenții **băieți** sunt inactivi fizic.(3)

 87% dintre **femeile** între 15-24 ani sunt inactive fizic.(3)

26% practică activitate fizică pentru relaxare.(1)

 38% NU practică sport regulat din lipsă de timp.(1)

 74 miliarde de dolari anual sunt costuri directe pentru îngrijiri medicale atribuibile bolilor cronice netransmisibile și sănătății mintale asociate cu inactivitatea fizică.(3)



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită.

Bibliografie

- <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- <https://www.oecd.org/publications/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe-500a9601-en.htm>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>