DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023

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

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA

Activitatea fizică definește orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie.

include **toate formele de mișcare**, nu doar exerciții fizice sau sportive

- la școală – educație fizică, joacă activă în pauze
- în timpul liber – exerciții fizice, sporturi, activități recreaționale active (joacă ce implică mișcare fizică, mers cu bicicleta, cu rolele, cu skateboard-ul, dans, plimbatul animalelor de companie, yoga etc.)
- activitate casnică - curățirea locuinței, grădinărit, căratul cumpărăturilor etc.
- ca mijloc de deplasare – mers pe jos sau cu bicicleta

WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:vii; WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world:6; INSP *et al* (2016). Ghid de prevenție. Vol. 1. Intervențiile preventive adresate stilului de viață. Alimentația. Activitatea fizică:116.

Tema campaniei:

Promovarea activității fizice în rândul copiilor și adolescenților.

Scopul campaniei:

Creșterea nivelului de activitate fizică regulată în rândul copiilor și adolescenților.

Obiectivele campaniei:

- Informarea publicului țintă cu privire la beneficiile activității fizice asupra sănătății fizice și mintale;
- Informarea publicului țintă cu privire la nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății;
- Stimularea copiilor și adolescenților în sensul identificării unor modalități de a-și petrece timpul liber într-un mod cât mai activ fizic, în acord cu vârsta, preferințele și abilitățile fiecăruia.

Beneficiile activității fizice regulate la copii și adolescenți

Crește rezistența organismului (în special a sistemelor cardiovascular și respirator)

Stimulează activitatea sistemului nervos (îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei și anxietății)

Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor

Scade riscul de obezitate

Scade riscul de a dezvolta alte boli (de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)

Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism

CDC (2022). Physical Activity Facts. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm; WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:1; University of Rochester. Exercise and Teenagers. https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P01602.

Încearcă să te deplasezi pe jos, cu bicicleta, cu rolele sau cu skateboard-ul în locul mijloacelor de transport în comun!

BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII

- **Crește rezistența organismului** (în special a sistemului cardiovascular și respirator)
- **Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor**
- **Stimulează activitatea sistemului nervos** (îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)
- **Scade riscul de obezitate**
- **Scade riscul de a dezvolta alte boli** (de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)
- **Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism**

Tinerii cu un nivel de activitate fizică mai înalt tind să aibe performanțe cognitive superioare (de exemplu memorie și concentrare mai bune)!

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

CAMPANIA NAȚIONALĂ
PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE
IULIE 2023

60 minute pe zi **pentru sănătatea ta!**

Scurt îndrumar pentru adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani

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

Sprijiniți inițiativele copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim
60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puțin
3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!

ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta

Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta

Grădinărit

Mers cu skateboard-ul

Mers cu rolele

Aerobic

ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate

Jogging

Drumeție montană

Ciclism rapid

Basket

Fotbal

Înot

CAMPANIA NAȚIONALĂ
PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE
IULIE 2023

60 minute pe zi

pentru sănătatea ta!

Pentru adolescenţi cu vârste între 14 şi 17 ani Organizaţia Mondială a Sănătăţii recomandă

Minim
60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puţin
3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Încearcă să fii cât mai activ, chiar dacă nu faci zilnic minim 60 minute de activitate fizică!

Puţină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Începe cu activităţi fizice cu durată scurtă şi creşte treptat durata activităţilor!

Redu timpul dedicat activităţilor sedentare şi cel petrecut în faţa ecranelor!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătăţii – pentru distribuţie gratuită

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSP
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN
CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE

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

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

Beneficiile activității fizice regulate la adulți, vârstnici și persoane cu boli cronice și dizabilități

Previne și ajută la controlul bolilor cardiovasculare și a diabetului zaharat de tip 2

Îmbunătățește activitatea sistemului nevos (reduce simptomele de depresie și anxietate, stimulează gândirea și performanțele intelectuale)

Întărește mușchii și oasele

Reduce riscul căderilor la vârstnici

Scade riscul unor forme de cancer

WHO (2022). Global status report on physical activity 2022:3.

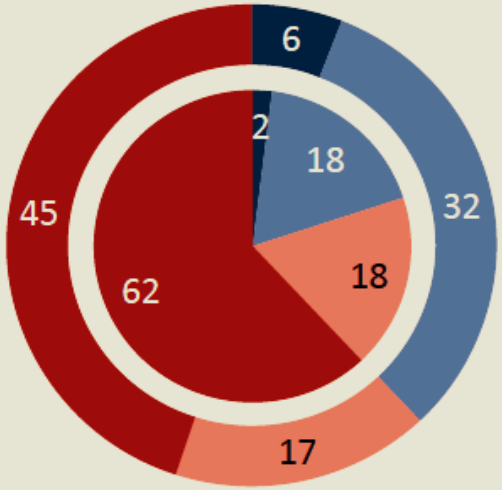
Date statistice privind prevalența activității fizice la nivel global

- 1 din 4 adulți și peste 80% din adolescenți sunt insuficient de activi fizic
- 7–8% din bolile cardiovasculare, depresii, demențe și aproximativ 5% din cazurile de diabet zaharat de tip 2 ar putea fi prevenite dacă oamenii ar fi mai activi fizic
- persoanele care au un nivel necorespunzător de activitate fizică au un risc de moarte prematură cu 20-30% mai crescut
- lipsa de activitate fizică a fost identificată ca al 4-lea factor de risc pentru mortalitatea globală (6% din decese), după hipertensiunea arterială, consumul de tutun și hiperglicemie

Planul Global de Acțiune privind Activitatea Fizică al Organizației Mondiale a Sănătății 2018–2030 își propune reducerea cu **15%** a nivelului de inactivitate fizică în rândul populației, până în 2030.

WHO (2022). Global status report on physical activity 2022:v,vii,3; INSP *et al* (2016). Ghid de prevenție. Vol. 1. Intervențiile preventive adresate stilului de viață. Alimentația. Activitatea fizică:117.

Frecvența exercițiilor fizice sau a practicării sportului în UE/România (%)



UE27 Cerc exterior

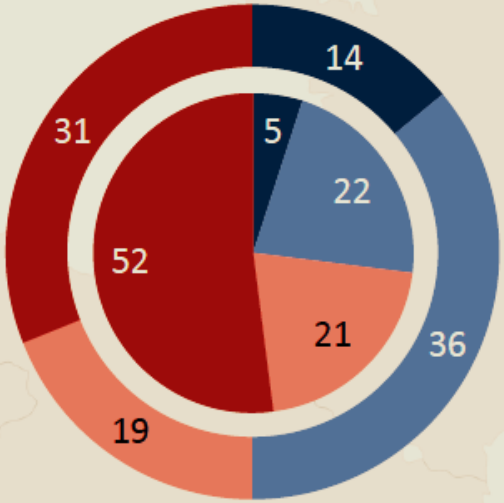
RO Cerc interior

	UE27		RO	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
În mod regulat	6	-1	2	-4
Cu oarecare regularitate	32	-1	18	+5
Rareori	17	+3	18	=
Niciodată	45	-1	62	-1
Nu ştiu	0	=	0	=

Evoluție: apr./mai 2022 (EB97.3) - dec. 2017(EB88.4)

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

Frecvența desfășurării de activități fizice, cu excepția sportului, în UE/România (%)



UE27 Cerc exterior

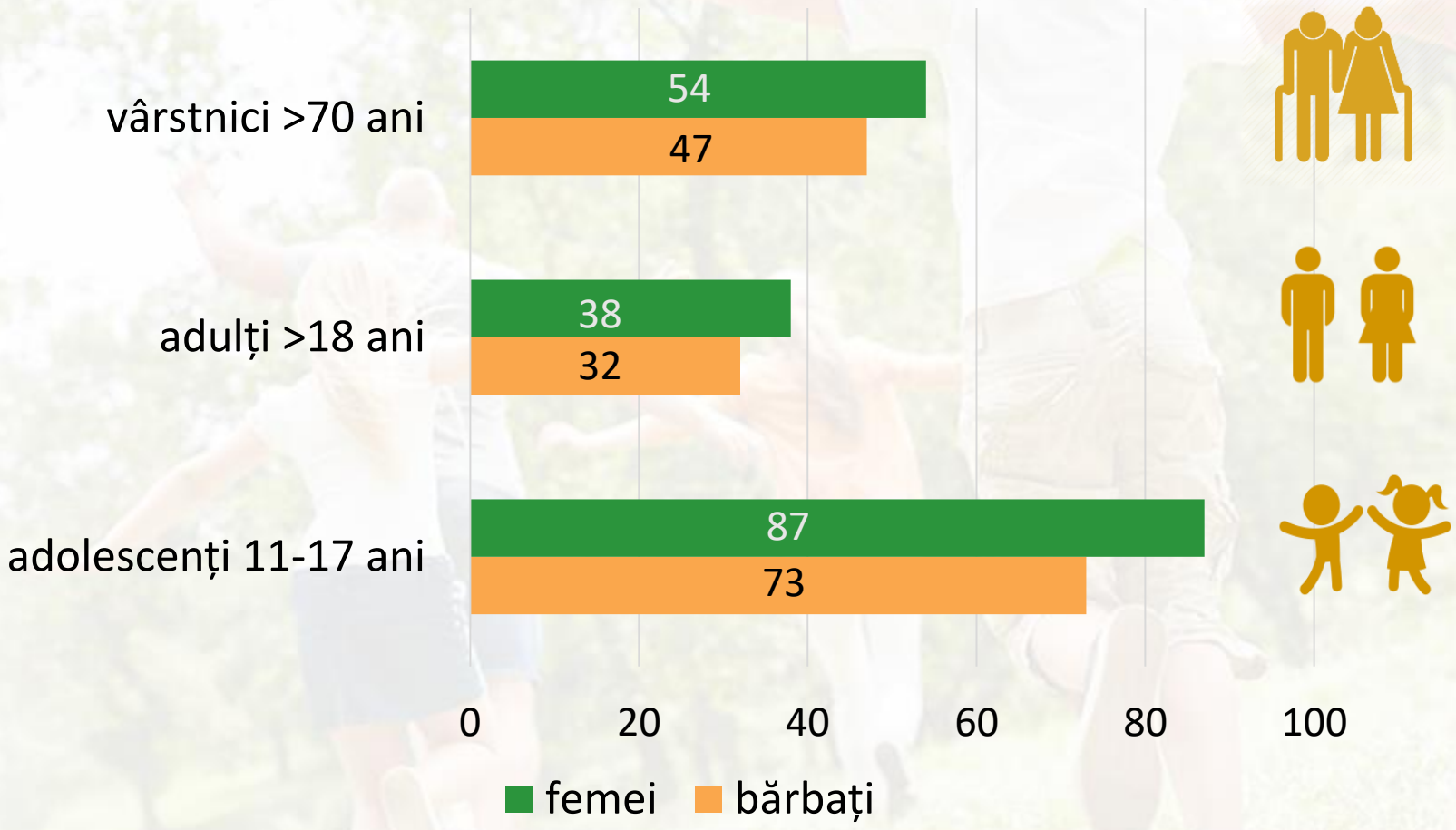
RO Cerc interior

	UE27		RO	
	2022	Δ 2017	2022	Δ 2017
În mod regulat	14	=	5	-4
Cu oarecare regularitate	36	+6	22	+7
Rareori	19	-2	21	-4
Niciodată	31	-4	52	+1
Nu ştiu	0	=	0	=

Evoluție: apr./mai 2022 (EB97.3) - dec. 2017(EB88.4)

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

Prevalența inactivității fizice pe categorii de vârstă în România (%)



WHO (2022).Global Status Report on Physical Activity. Country Profiles:293-4.

Evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor privind activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților din România

2023

Anchetă prin chestionar - MAI 2023

Nr. repondenți – 4 135, din care

2 654 părinți ai copiilor în vârstă de 5-13 ani

1 481 adolescenți cu vârsta 14-17 ani

- 60% din repondenți au **cel puțin un membru al familiei care practică activitate fizică în mod regulat**.

Atât din perspectiva părinților copiilor, cât și a adolescenților de 14-17 ani, cele mai importante beneficii ale activității fizice regulate sunt:

- **creșterea rezistenței organismului**
- **scăderea riscului de obezitate**
- **întărirea mușchilor și a oaselor**

INSP/CNSBN/CRSP TG MURES/CRSP CLUJ (2023). Chestionar pentru evaluarea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor și adolescenților. Campania națională Promovarea Activității fizice iulie 2023.

În ceea ce privește frecvența practicării a minim 60 minute de fizică pe zi, în cursul unei săptămâni:

- la vârsta de **5-13 ani** –31,4% practică activitate fizică **3-4 zile pe săptămână**, 26,1% practică activitate fizică zilnic și 3% nu efectuează activitate fizică în nicio zi
- la vârsta de **14-17 ani** – 31,1% practică activitate fizică doar **1-2 zile pe săptămână**, 22% în fiecare zi și aproape 8% nu practică activitate fizică în nicio zi

Activitățile fizice cel mai frecvent practicate sunt:

- la vârsta de **5-13 ani - ** mersul cu bicicleta, rolele, skateboard-ul și joaca activă (ce implică mișcare)
- la vârsta **adolescenței** - mersul pe jos, plimbatul animalelor de companie (60,6%), diferite sporturi (44,9%) și activitățile în gospodărie (46,95)

INSP/CNSBN/CRSP TG MURES/CRSP CLUJ (2023). Chestionar pentru evaluarea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor și adolescenților. Campania națională Promovarea Activității fizice iulie 2023.

Deși aproape **80% din părinți** își apreciază ca fiind bun sau foarte bun nivelul de cunoștințe privind beneficiile activității fizice asupra sănătății copiilor, doar **60%** din aceștia consideră că nivelul adecvat de activitate fizică zilnică pentru copii și adolescenți ar fi de minimum **60 minute pe zi** (nivel recomandat de Organizația Mondială a Sănătății). 30% din părinți consideră că 30 minute de activitate fizică pe zi sunt suficiente.

Dintre **adolescenți**, **jumătate** consideră că 60 minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi este un nivel adecvat, în timp ce 36,3% apreciază că 30 minute de activitate fizică pe zi sunt suficiente.

Majoritatea copiilor (71,3%) și a adolescenților (60,2%) practică activitate fizică din **proprie inițiativă**, alte motive motive fiind:

- la vârsta de 5-13 ani – recomandarea părinților sau altor persoane (11,5%) și exemplul prietenilor (8%)
- la vârsta de 14-17 ani – preocuparea pentru aspectul fizic sau scăderea în greutate (20,3%) și alte motive (10,7%)

INSP/CNSBN/CRSP TG MURES/CRSP CLUJ (2023). Chestionar pentru evaluarea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor și adolescenților. Campania națională Promovarea Activității fizice iulie 2023.

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (vârsta 5-17 ani)

Cel puțin

pe zi de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puțin

pe săptămână activitatea fizică să fie intensă

WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:1.

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru adulți și persoane vârstnice

Adulții între 18-64 ani ar trebui să facă cel puțin săptămânal 150–300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată; sau cel puțin 75–150 minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă, sau o combinație echivalentă de activitate de intensitate moderată și viguroasă; ar trebui să efectueze, în minim 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară la intensitate cel puțin moderată, care implică toate grupurile musculare majore, deoarece aceste activități oferă beneficii suplimentare pentru sănătate;

pot crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la peste 300 de minute pe săptămână sau să practice mai mult de 150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă sau o combinație echivalentă de activitate intensă si moderată pe tot parcursul săptămânii, pentru beneficii suplimentare pentru sănătate;

ar trebui să limiteze sedentarismul. Practicarea activității fizice de orice intensitate (inclusiv intensitate ușoară) oferă beneficii pentru sănătate;

pentru a reduce efectele dăunătoare ale sedentarismului asupra sănătății, toți adulții, inclusiv cei în vârstă ar trebui să depășească nivelurile recomandate de activitate fizică, respectiv de intensitate moderată până la intensă.

Adulți cu vârsta peste 65 de ani ar trebui să facă o activitate fizică variată, care să pună accentul pe echilibrul funcțional și antrenamentul de forță la intensitate moderată sau mai mare, în 3 sau mai multe zile pe săptămână, pentru a spori capacitatea funcțională și pentru a preveni căderile.

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 sportive[2]

45% din populație nu practică niciodată exerciții fizice sau sport[2]

31% din populație nu practică nici o formă de activitate fizică[2]

30% din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport[2]

ROMÂNIA

2% din populație practică regulat activități fizice sau sportive[2]

73% din băieții în vârstă de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică[3]

87% din fetele de 11-17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică[3]

50,24% din elevi/studenți practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport[2]

Referințe bibliografice:

[1]WHO (2022). Global on physical activity 2022:vii,2,3.
[2]Comisia Europeană (2022). Eurobarometru special 525. Sport și activitate fizică. România.
[3]WHO (2022). Global status report on physical activity 2022. Country Profiles. Romania:293.
[4]MS/INSP/CNEPSS (2021). Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020:54-6.

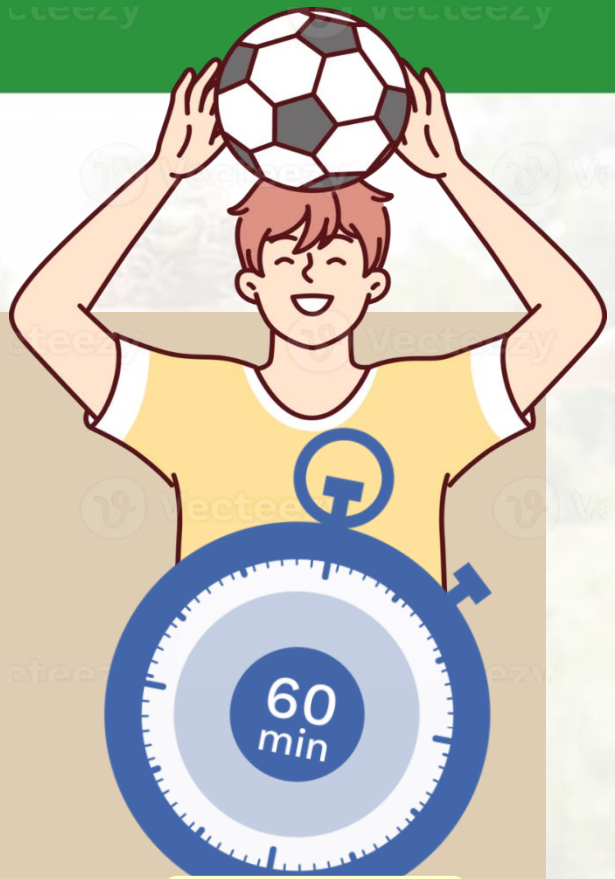
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

Încearcă să fii cât mai activ, chiar dacă nu faci zilnic minim 60 minute de activitate fizică!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Începe cu activități fizice cu durată scurtă și crește treptat durata activităților!

Redu timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!



pe zi

Mesajele campaniei adolescenți 14-17 ani

WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:1.

Chiar dacă durata activității fizice a copilului dumneavoastră nu atinge 60 minute pe zi, încurajați-l să fie cât mai activ!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități fizice cât mai plăcute, variate și adaptate vârstei și abilităților sale!

Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!

pe zi

Mesajele campaniei pentru părinții copiilor și adolescenților 5-17 ani

WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:1.

Sprijiniți inițiativele copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim
60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puțin
3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!

ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta

Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta

Grădinărit

Mers cu skateboard-ul

Mers cu rolele

Aerobic

ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate

Jogging

Drumeție montană

Ciclism rapid

Basket

Fotbal

Înot

Stabilește un plan de activitate fizică zilnică împreună cu familia sau prietenii!

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim
60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puțin
3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Dacă nu ai fost activ fizic până acum, începe cu activități ușoare și exersează în ritmul tău!

ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate

Jogging

Drumeție montană

Ciclism rapid

Basket

Fotbal

Înot

ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta

Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta

Grădinărit

Mers cu skateboard-ul

Mers cu rolele

Aerobic

ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ

- Nu produce o creștere semnificativă a ritmului bătăilor inimii sau a rritmului respirator.

Plimbare cu cainele

Pescuit

Tenis de masa

Dans lent

Activități casnice

deplasări pe distanțe scurte în ritm lent

Date statistice pentru jud. Hunedoara:

Boli ce pot fi prevenite	2019	2020	2021	**2022**
Boli Cardio-Vasculare	31.807	32.072	32.080	**32.635**
HTA	63.314	60.410	61.040	**62.918**
Obezitate	4.865	4.786	4.796	**4.312**
Diabet zaharat(total)	31.684	34.377	34.529	**36.737**
Diabet zaharat tip II Insulino-independent	28.217	30.522	30.423	**32.461**

Costurile directe ale îngrijirilor de sănătate pentru boli netransmisibile asociate inactivității fizice, în România/an și cumulativ 2020-2030

Costurile directe ale îngrijirilor de sănătate pentru cazurile de:

- boli cardiovasculare
- accident vascular cerebral
- diabet zaharat de tip 2
- hipertensiune arterială
- 7 tipuri de cancer
- demență
- depresie

asociate inactivității fizice

- **pe an 74 201 263 $**
- cumulativ **2020-2030 816 213 888 $**

WHO (2022).Global Status Report on Physical Activity. Country Profiles:293-4.

Recomandări pentru creșterea nivelului de activitate fizică

- Identificarea și practicarea unei activități plăcute/preferate
- Înscrierea într-un club sportiv școlar
- Identificarea unor parteneri de antrenament în rândul prietenilor sau a familiei
- Stabilirea unor obiective realiste atât ca durată a practicării, cât și ca rezultate așteptate (nivel de abilitate, modificări corporale)
- Includerea treptată a activităților fizice în programul zilnic (modalități de deplasare, activități în gospodărie sau joacă activă)

Principalele materiale suport utilizate în cadrul campaniei

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA

DIRECTOR EXECUTIV,
Jr. Băda Delia Marinela

MEDIC SEF DEPARTAMENT S.S.P.,
Dr.Birău Cecilia

COORDONATOR C.E.P.S.E.S.,
Dr. Daniela Roșca