



COMUNICAT DE PRESĂ
Campania națională „Promovarea activității fizice” -iulie 2023

Direcția de Sănătate Publică a județului Arad organizează în luna iulie 2023 Campania națională „Promovarea activității fizice”. Populația țintă căreia i se adresează campania este reprezentată de copii și adolescenți cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani și părinții acestora.

Prin activitate fizică se înțelege orice tip de mișcare a corpului, realizată cu ajutorul mușchilor scheletici, cu consum de energie. Activitatea fizică include atât practicarea diferitelor exerciții fizice și sporturi, cât și a altor forme de activitate fizică, ce pot fi realizate la școală sau în timpul liber. Mersul pe jos sau cu bicicleta, plimbarea, și activitățile fizice din gospodărie reprezintă formele cele mai răspândite de a fi activ.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, cel puțin unul din patru adulți și peste 80% din adolescenți sunt insuficient de activi fizic. Conform aceleiași surse, 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 corespunzător de activitate fizică au un risc de moarte prematură cu 20-30% mai redus.

Rezultatele ultimelor evaluări privind nivelul de activitate fizică al copiilor și adolescenților din România arată o pondere în scădere a activității fizice intense față de evaluările anterioare. Dacă la vârsta de 5-14 ani, jumătate din copii fac sport sau alte activități fizice între 10 minute și 2 ore pe zi, odată cu intrarea în adolescență, nivelul de activitate fizică se reduce dramatic. La vârsta adolescenței, 73% din băieți și 87% din fete au un nivel insuficient de activitate fizică. Excesul de greutate și obezitatea în rândul adolescenților reprezintă, de asemenea, o problemă de sănătate publică din ce în ce mai gravă.

Activitatea fizică regulată în rândul copiilor și adolescenților aduce numeroase beneficii: crește rezistența generală a organismului, în special a sistemului cardiovascular, respirator și locomotor, stimulează activitatea sistemului nervos contribuind la îmbunătățirea rezultatelor școlare și la dezvoltarea abilităților practice și scade riscul de obezitate.

Scopul campaniei este creșterea nivelului de activitate fizică regulată în rândul copiilor și adolescenților.

Obiectivele campaniei vizează:

- ❖ 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.

Campania se desfășoară sub sloganul: „60 de minute pe zi pentru sănătatea ta!”.

Prin mesajele sale, campania intenționează să mobilizeze tinerii spre adoptarea unui comportament cât activ fizic:

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

Părinții ar trebui să își încurajeze copiii să fie cât mai activi fizic, să îi sprijine și să le ofere posibilitatea de a participa la activități cât mai plăcute, variate și adaptate vârstei și abilităților lor.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA