



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI BISTRITĂ-NĂSĂUD

1. **Str. Grănicerilor nr. 5, 420095, Bistrița** ☎ Director executiv, Director ex. adj. economic, Secretariat: 0263 – 232601, 231592; Fax: 0263 - 231137
2. **Str. Zimbrului, nr. 5, 420075, Bistrița** ☎ Supraveghere în Sănătate Publică, Control în sănătate publică, Autorizări, Administrativ, Secretariat : 0263-217337; 217309; Fax: 0263-212934

COMUNICAT DE PRESĂ

Direcția de Sănătate Publică Bistrița-Năsăud, desfășoară pe perioada lunii **septembrie 2020** campania de informare-educare-conștientizare cu tema **LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE**.

Conform OMS, efectuată în mod regulat și în cantitate adecvată, activitatea fizică îmbunătățește funcțiile musculare și cardiorespiratorii, sănătatea osoasă, reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, diabet zaharat, diverse tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon) și depresie, reduce riscul de căderi, precum și de fracturi și este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutateii. În afara exercițiilor fizice, orice altă activitate fizică ce se desfășoară în timpul liber, pentru transportul spre și din anumite locuri sau ca parte a muncii unei persoane, are un beneficiu pentru sănătate. La nivel global, 1 din 4 adulți nu este suficient de activ. 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 active. Peste 80% din populația adolescenților din lume este insuficient activă din punct de vedere fizic. 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. În România se observă o tendință continuă de creștere a procentului persoanelor care declară că nu practică niciodată sport sau activități fizice, de la 49% în 2010, la 60% în 2014 și 63% în 2018. Creșterea activității fizice implică întreaga societate, precum și o abordare culturală și, prin urmare, necesită un efort colectiv în diferite sectoare și discipline.

Scopul campaniei este stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin adoptarea activității fizice ca parte din viața cotidiană.

Grupul țintă al campaniei din acest an este populația sedentară.

Sloganul campaniei este: „**Fii activ!**”

Tema campaniei este prevenirea efectelor activității fizice insuficiente asupra persoanelor sedentare.

Pandemia COVID-19 înseamnă creșterea sedentarismului, de aceea este foarte important ca oamenii de toate vârstele să fie cât mai activi. Activitatea fizică regulată poate reduce riscul de boli cardiace, accident vascular cerebral, diabet zaharat de tip 2 și diverse tipuri de cancer - toate fiind afecțiuni care pot crește sensibilitatea la noul Coronavirus SARS-CoV-2. Activitatea fizică regulată este o modalitate de a rămâne în contact cu familia și prietenii. De asemenea, reduce riscul de depresie, declinul cognitiv și întârzie apariției demenței.

Suportul metodologic al campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică.

Director executiv,
Dr. Anca Andrișoiu