

## **Fundația Română a Inimii și Federația Română de Fotbal împreună cu Federația Mondială a Inimii și UEFA fac echipă pentru promovarea activității fizice la copii**

**București, 26 octombrie 2015** Mai puțin de 25% dintre copiii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani efectuează minimum 60 de minute de activitate fizică pe zi, așa cum recomandă Organizația Mondială a Sănătății, potrivit unui studiu cu privire la activitatea fizică efectuată de copiii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani, din familiile cu venituri mici din zonele urbane din România.

Pentru a promova activitatea fizică în rândul copiilor, Federația Mondială a Inimii (WHF) și Uniunea Asociațiilor Europene de Fotbal (UEFA) în parteneriat cu Fundația Română a Inimii lansează programul **„Cu mișcare, inima e zâmbitoare!”**. Programul va fi implementat pe parcursul următoarelor luni, în șase școli din cartierele unde locuiesc familii cu venituri mici din orașele București, Cluj și Timișoara.

Sub sloganul **„Fii activ, iubește-ți inima!”**, copiii din aceste școli vor învăța importanța activității fizice și vor fi încurajați să fie mai activi. În acest sens, au fost dezvoltate materiale și o serie de activități pentru a inspira antrenorii și profesorii de sport să-i încurajeze pe copii să facă activitate fizică zilnic într-un mod mai distractiv, precum și pentru a ajuta părinții, profesorii și antrenorii să înțeleagă modul în care copiii pot trece peste barierele activității fizice zilnice precum lipsa de timp, supra-competitivitatea și lipsa cunoștințelor asupra beneficiilor activității fizice.

„Inactivitatea fizică este unul dintre principalii factori de risc modificabili pentru bolile cardiovasculare, iar stabilirea obiceiurilor sănătoase încă din copilărie este esențială pentru a rămâne sănătoși toată viața. Să fii activ într-un oraș mare poate fi o provocare; acesta este și motivul pentru care campania a fost special concepută pentru a încuraja copiii (7-12 ani) care trăiesc în familii cu venituri mici din orașe să efectueze mai multă activitate fizică”, spune Johanna Ralston, CEO-ul Federației Mondiale a Inimii.

Materialele educaționale pentru copii și ghidul de practică pentru profesori și părinți cu privire la beneficiile activității fizice, dezvoltate în cadrul acestei campanii, vor fi disponibile gratuit. Materialele le oferă copiilor sfaturi practice și idei despre cum să fie mai activi la școală dar și acasă. Activitățile sportive, cum ar fi fotbalul, adăugă distracție întreaga zi, sunt accesibile și au efecte pozitive asupra sănătății, copiii devenind mai puternici, mai încrezători în sine și mai sociabili.

În școlile participante, copiii vor participa la un concurs de mers pe jos ce va pune accent pe creșterea activității fizice zilnice, mai degrabă decât pe competitivitate.

„Fotbalul nu este doar un joc de masă; este de asemenea o activitate fizică sănătoasă. Scopul nostru este să promovăm un stil de viață sănătos pentru copii, prin sport și prin distracție, renunțarea la alimentația nesănătoasă și combaterea obezității. A fi sănătos poate fi distractiv!”, a declarat Peter Gilliéron, președinte al fair-play UEFA și Comitetul Responsabilitatea Socială.

Studiul cu privire la activitatea fizică efectuată de copiii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani a fost realizat de către Institutul Național de Sănătate Publică din România. Au participat 843 părinți și 948 copii (438 băieți și 510 fete) din 16 școli din București, Cluj și Timișoara.

\*\*\*

**Fundația Română a Inimii** a fost fondată de către cei peste 1.000 de cardiologi români, membri ai Societății Române de Cardiologie. Obiectivul Fundației este de a pune în aplicare strategia națională pentru prevenirea bolilor cardiovasculare și de a sprijini campaniile de informare pe teme de sănătate pentru publicul român. Pentru informații suplimentare, vă rugăm să ne contactați la adresa de e-mail: [office@romanianheart.ro](mailto:office@romanianheart.ro) și să vizitați site-ul [www.romanianheart.ro](http://www.romanianheart.ro)

**Uniunea Asociațiilor Europene de Fotbal (UEFA)** este forumul de conducere al fotbalului european. Este organizația umbrelă pentru cele 54 de asociații naționale de fotbal din Europa. Misiunea de bază a UEFA este de a promova, proteja și dezvolta fotbalul european în spiritul de unitate, solidaritate, pace, înțelegere și fair-play, fără nici o discriminare politică, de rasă, religie, sex sau orice alt motiv, să sprijine și să protejeze asociațiile sale membre pentru bunăstarea generală a jocului de fotbal european.

**Federația Mondială a Inimii** este singura entitate mondială de advocacy care reunește toate fundațiile ce luptă împotriva bolilor cardiovasculare (BCV), pentru a ajuta oamenii de pretutindeni să ducă o viață sănătoasă. Miza Federației Mondiale a Inimii este reducerea cu 25% a ratei deceselor premature cauzate de afecțiuni cardiovasculare, până în 2025. De aceea, cei peste 200 de membri Federației lucrează cu dăruire și curaj pentru a pune capăt deceselor inutile cauzate de fumat și de alți factori de risc, lipsa accesului la tratament și alte situații neglijate, cum ar fi boli de inimă reumatismale careucid sute de mii de copii în fiecare an. Cu ajutorul membrilor săi din peste 100 de țări, Federația Mondială a Inimii conlucrează pentru a duce la bun sfârșit angajamentul global luat, prin dezvoltarea de politici guvernamentale privitoare la sănătatea cardiovasculară, generarea de idei și schimbil de bune practici și promovează date științifice pentru abordarea BCV- Ucigașul numărul 1 în lume. Federația Mondială a Inimii este vârful de lance în combaterea BCV și promovează un stil de viață pentru inimi sănătoase - care să permită tuturor oamenilor să trăiască mai mult, oriunde s-ar afla. Pentru mai multe informații, vă rugăm să vizitați: [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org); [www.facebook.com/worldheartfederation](https://www.facebook.com/worldheartfederation) și [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)