

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Ponad 30 proc. Polaków nie jest aktywnych fizycznie



**Niedostateczny poziom ruchu jest przyczyną 7,4 proc. wszystkich zgonów w Polsce. Ograniczona aktywność fizyczna generuje wysokie koszty. W Polsce to ponad 2 mld euro. Koszty bezpośrednie wynikające z leczenia chorób stanowią 40 proc. Koszty pośrednie, czyli ok. 60 proc., wynikają z ograniczonej wydajności pracy pracowników, zmniejszonej efektywności przedsiębiorstw, co przekłada się na ograniczone wpływy budżetowe i niższy wzrost gospodarczy - ocenia dr Daniel Puciato z Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu.**

- Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje tygodniowo około 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej albo zamiennie 75 minut aktywności fizycznej o wysokiej intensywności. Każdy z tych wysiłków powinien trwać przynajmniej 10 minut - przypomina w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr Daniel Puciato, wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu.

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na zdrowie i jakość życia. Poprawia pracę układu odpornościowego, obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza też ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Jak podaje WHO, czas trwania jednej sesji aktywności fizycznej powinien wynosić 10 minut, a co najmniej dwa razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia, które wzmacniają główne grupy mięśniowe.

- Prawie połowa Polaków te rekomendacje WHO spełnia. Ale co istotne, druga połowa ich nie spełnia. Aż 67 proc. Polaków nie realizuje żadnej aktywności fizycznej podczas przemieszczania się, a 35 proc. w czasie wolnym i podczas pracy. Na tle Unii Europejskiej plasujemy się mniej więcej w środku stawki - wskazuje ekspert.

Szacuje się, że niedostateczny poziom ruchu jest przyczyną blisko 7,4 proc. wszystkich zgonów w Polsce. Z raportu „Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie” zrealizowanego dla Międzynarodowego Stowarzyszenia Sportu i Kultury ISCA przez Centrum Badań Ekonomicznych i Biznesowych (Cebr) wynika, że gdyby co piąty nieaktywny Polak zaczął ćwiczyć, to udało by się zapobiec blisko 6 tys. zgonów rocznie, co wiązałoby się również z uzyskaniem konkretnych korzyści ekonomicznych.

- Tylko w Polsce koszty ograniczonej aktywności wynoszą rocznie ok. 10 mld zł. W całej Unii Europejskiej - 80 mld euro - podkreśla dr Puciato.

Całoroczny koszt ekonomiczny braku ruchu wśród Polaków, czyli ok. 2,2 mld euro, stanowi równowartość ok. 8,5 proc. wydatków na ochronę zdrowia w naszym kraju. Sporą część tych kosztów stanowią wydatki wynikające z kosztów leczenia chorób, za które odpowiada właśnie niewystarczająca ilość ruchu.

- Druga kategoria kosztów to koszty pośrednie, które stanowią ok. 60 proc. Wynikają z ograniczonej wydajności pracy pracowników, którzy zbyt mało czasu poświęcają na aktywność fizyczną,

zmniejszonej efektywności przedsiębiorstw, ograniczonych zasobów pracy w gospodarce narodowej. Przekłada się to również na mniejsze dochody budżetowe i niższy od potencjalnego wzrost gospodarczy – wskazuje wykładowca WSB we Wrocławiu.

Raport „Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie” wskazuje, że rocznie 219 mln euro poświęconych jest na leczenie czterech głównych chorób, za które w dużej mierze odpowiada brak ruchu. Znacznie więcej na schorzeniach związanych z mniejszą wydajnością traci budżet. Dlatego, jak podkreśla Puciato, konieczne są szeroko zakrojone działania, które zachęcą do większej aktywności: ograniczenia stosowania samochodów czy wind, aktywnego spędzanie wolnego czasu z rodziną. Coraz więcej firm dostrzega ten problem. W ramach pozapłacowych bonusów proponuje m.in. karnety na siłownię czy stworzenie stref fitness dla pracowników.

- W odniesieniu do sektora publicznego będzie to choćby promowanie i poprawa bezpieczeństwa transportu rowerowego czy pieszego, kampanie społeczne, które zachęcą do aktywnego spędzania wolnego czasu. To także obniżka podatków pośrednich na dobra czy usługi rekreacyjne, kosztem zwiększenia ich w odniesieniu do używek czy niezdrowej żywności. Pomóc w ograniczeniu problemu mogłaby również dalsza poprawa infrastruktury rekreacyjnej i wzrost dostępności do niej – tłumaczy dr Daniel Puciato.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

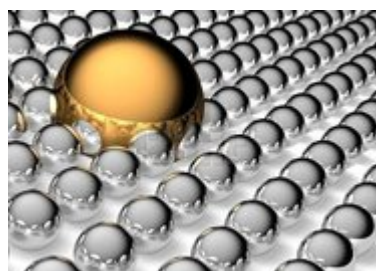
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26586.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

# Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

# Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**