

[Akceptuję](#)

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](#)

Polacy najmniej aktywni fizycznie



Polacy zajęli drugie miejsce wśród najmniej aktywnych narodów. W Unii Europejskiej wyprzedzają nas tylko Portugalczycy - wynika z raportu British Heart Foundation opublikowanym przez „BBC News”.

Według danych Brytyjskiej Fundacji Serca, w Portugalii nie uprawia żadnych ćwiczeń fizycznych aż 69 proc. populacji. Polacy wypadli tylko nieco lepiej - w naszym kraju mało aktywnych fizycznie jest 55 proc. społeczeństwa. Kolejne miejsca zajęły: Francja (46 proc.), Wielka Brytania (44 proc.), Chorwacja (36 proc.), Niemcy (26 proc.) oraz Holandia, gdzie zaledwie 14 proc. osób nie uprawia sportu.

Julie Ward z British Heart Foundation podkreśla, że aktywny tryb życia jest korzystny dla zdrowia bez względu na wiek. Może przedłużyć życie nawet ludziom starszym. Fundacja zaleca, by tygodniowo ćwiczyć co najmniej 150 minut. „Liczy się każdy wysiłek, nawet 10 minut dziennie aktywności fizycznej może okazać się korzystne dla zdrowia” - podkreśla Ward.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żeby być aktywnym fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Wystarczy zwykły spacer.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23625.html>



05-10-2025

[LABS EXPO 2026 - technologia i nauka w jednym miejscu](#)

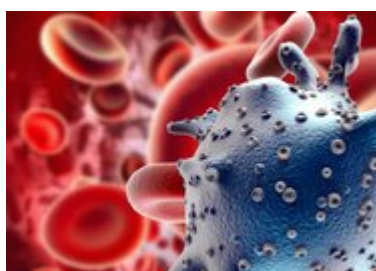
W marcu 2026 roku odbędzie się tam czwarta edycja Targów LABS EXPO.



05-10-2025

[Trzech informatyków laureatami Nagrody im. Witolda Lipskiego](#)

Jednego z najbardziej prestiżowych wyróżnień w polskiej informatyce.



05-10-2025

[Nieznacznie spadł wskaźnik zachorowań na COVID-19](#)

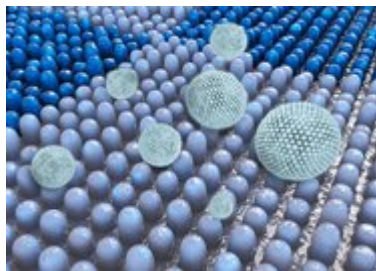
Wskaźnik zachorowań na COVID-19 rósł dynamicznie od sierpnia.



05-10-2025

[Proteza stawu biodrowego z pomocą robota](#)

Szpital Bródnowski jako pierwszy w Polsce skorzystał z ramienia.



05-10-2025

Fizycy z UW pokazali, że superpozycja w czasie - w kryptografii...

Układ jest prostszy w budowie i skalowaniu niż dotychczasowe rozwiązania.



05-10-2025

Polski instrument do badania heliosfery skontaktował się z Ziemią

Urządzenie badawcze GLOWS poprawnie połączył się z centrum.



05-10-2025

Rząd jest otwarty na rozmowę o przyszłości badań, które prowadzi PAN

Zapewnił wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka.



05-10-2025

Błędne informacje medyczne na TikToku

Większość filmów ekoinfluencerów je zawiera.

Informacje dnia: [LABS EXPO 2026 - technologia i nauka w jednym miejscu](#) [Trzech informatyków laureatami Nagrody im. Witolda Lipskiego](#) [Nieznacznie spadł wskaźnik zachorowań na COVID-19](#) [Proteza stawu biodrowego z pomocą robota](#) [Fizycy z UW pokazali, że superpozycja w czasie - w kryptografii przyda się](#) [Polski instrument do badania heliosfery skontaktował się z Ziemią](#) [LABS EXPO 2026 - technologia i nauka w jednym miejscu](#) [Trzech informatyków laureatami Nagrody im. Witolda Lipskiego](#) [Nieznacznie spadł wskaźnik zachorowań na COVID-19](#) [Proteza stawu biodrowego z pomocą robota](#) [Fizycy z UW pokazali, że superpozycja w czasie - w kryptografii przyda się](#) [Polski instrument do badania heliosfery skontaktował się z Ziemią](#)

Partnerzy