

Biuletyn Informacji Publicznej Polskiej Akademii Nauk

Adres artykułu: <https://bip.pan.pl/artykul/56-486-quo-vadis-polskie-zdrowie-raport-o-aktywnosci-fizycznej-polakow>

Quo vadis polskie zdrowie? Raport o aktywności fizycznej Polaków

„Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego”. To tytuł raportu przygotowanego przez Komitet Zdrowia Publicznego PAN. W dobie pandemii COVID-19 przedstawione dane i rekomendacje nabierają szczególnego znaczenia.

Brak aktywności fizycznej powoduje nie tylko wzrost ryzyka zachorowań na otyłość, cukrzycę, choroby układu krążenia, płuc czy nowotwory. Pogarsza również zdrowie psychiczne, zwiększa podatność na stres i utrudnia relacje społeczne – podkreślają autorzy raportu.

Przypominają, że na przełomie XX i XXI wieku Polacy byli w gronie najmniej aktywnych społeczności europejskich. „Mimo znaczącej poprawy w okresie ostatnich dwudziestu lat, kolejne badania wskazują na niedostateczny poziom regularnej aktywności fizycznej co najmniej 50% dorosłych Polaków oraz bardzo dalekie miejsce Polski w sondażach porównujących poszczególne kraje Unii Europejskiej” – czytamy w dokumencie.

Co można zrobić, by Polacy więcej się ruszali i dłużej żyli? Jakie są ekonomiczne i społeczne koszty siedzącego trybu życia? Jak mogą pomóc nowinki technologiczne? Odpowiedzi na te i inne pytania przynosi raport. W prawie 400-stronicowym opracowaniu eksperci zebrali najnowsze wyniki badań oraz cenne wskazówki.

Raport został opracowany pod redakcją naukową prof. dr. hab. Wojciecha Drygasa, dr. Małgorzaty Gajewskiej i prof. dr. hab. Tomasza Zdrojewskiego. Można go pobrać [ze strony Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny](#) (plik PDF – 4,2 MB).

Tagi: polska akademia nauk, pan, zdrowie, raport, komitet zdrowia publicznego, sport

Metryczka

Wytworzył:	Komitet Zdrowia Publicznego PAN
Data wytworzenia:	25.02.2021
Opublikował w BIP:	Agnieszka Borowa-Malinowska
Data opublikowania:	25.02.2021 22:37
Ostatnio zaktualizował:	Agnieszka Borowa-Malinowska
Data ostatniej aktualizacji:	26.02.2021 10:05
Liczba wyświetleń:	201