

[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](#)

Dzieci za mało się ruszają



Połowa brytyjskich siedmiolatków nie zażywa wystarczająco dużo ruchu, przy czym dziewczynki są dużo mniej aktywne niż chłopcy - wynika z badania przeprowadzonego na University College London.

51 proc. z 6,5 tys. dzieci, które za pomocą akcelerometrów monitorowali badacze, osiągało rekomendowaną godzinę aktywności fizycznej dziennie. Dotyczyło to 38 proc. dziewczynek i 63 proc. chłopców.

Połowa grupy spędzała ponad sześć godzin dziennie w pozycji siedzącej, z czego część przypadała na szkolne zajęcia - zaznaczają naukowcy.

Poziom aktywności różnił się w zależności od grupy. Np. dzieci o korzeniach hinduskich i te żyjące w Irlandii Północnej były najmniej ruchliwe - tylko 43 proc. osiągało zalecany poziom aktywności fizycznej, w porównaniu z 53 proc. w Szkocji.

Największe jednak różnice zaobserwowano między dziewczynkami a chłopcami, dlatego badacze sugerują, że powinno się je zachęcać do innych rodzajów ćwiczeń, bardziej dla nich atrakcyjnych.

"Aby pozostać aktywnym, trzeba wcześniej zacząć się ruszać" - powiedziała autorka raportu prof. Carol Dezauteux. *"Nasze odkrycie jest niepokojące, gdyż siedmiolatki z wiekiem mogą stać się mniej aktywne"* - dodała.

Zalecana godzina ruchu powinna obejmować umiarkowaną lub energiczną aktywność, np. zwały marsz, jeżdżenie na rowerze, granie w piłkę czy bieganie.

Nie jest to pierwsze badanie sugerujące, że dzieci mają za mało ruchu, ale większość z nich polegała na raportowaniu przez dzieci czy rodziców poziomu aktywności, natomiast w ostatnim zastosowano monitoring w czasie rzeczywistym.

Wyniki opublikowano w magazynie "BMJ Open".

Źródło: <http://naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19135.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego

[Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy