

[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 Dezaux. *"Nasze odkrycie jest niepokojące, gdyż siedmiolatki z wiekiem mogą stać się mniej aktywne"* - dodała.

Zalecana godzina ruchu powinna obejmować umiarkowaną lub energiczną aktywność, np. zwawy 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>

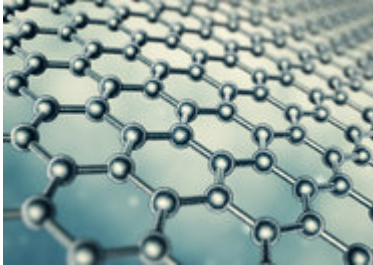
<http://laboratoria.net/aktualnosci/19135.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy