

[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. 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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody](#)

[słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy