

[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](#)

Osoby aktywne fizycznie jako dzieci mniej narażone na złamania

Dzieci, które regularnie uczestniczą w zajęciach sportowych są mniej narażone na złamania w późniejszym wieku - poinformowali szwedzcy naukowcy podczas spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Ortopedycznego Medycyny Sportowej w Chicago.

✘ Dr Bjorn Rosengren z Uniwersytetu Scanii w Malmo przez przez sześć lat prowadził obserwacje wśród dzieci w wieku od 7 do 9 lat. Grupa licząca 362 dziewczynki i 446 chłopców codziennie uczestniczyła w 40-minutowych szkolnych zajęciach sportowych. Grupa kontrolna (780 dziewczynek i 807 chłopców) poświęcała na aktywność fizyczną w szkole jedynie 60 minut tygodniowo.

Naukowcy co roku badali rozwój układu kostnego dzieci. W ciągu sześciu lat doszło do 72 złamań w grupie aktywnej fizycznie i 143 w grupie kontrolnej; ryzyko było więc podobne. W przypadku dzieci bardziej wysportowanych zaobserwowano jednak większy przyrost gęstości mineralnej kości. Większa gęstość tkanki kostnej jest czynnikiem, który obniża ryzyko złamań.

Jednocześnie naukowcy przeprowadzili analizę retrospektywną w grupie 709 byłych sportowców, których średnia wieku wynosiła 69 lat oraz w grupie kontrolnej liczącej 1368 osób w podobnym wieku. Okazało się, że gęstość kości sportowców z wiekiem zmniejszyła się w niewielkim stopniu, podczas gdy w grupie kontrolnej była ona znacznie mniejsza.

"Nasze badania dostarczają kolejnego dowodu na to, że regularna aktywność fizyczna dzieci jest ważna dla zdrowia, a jej skutki widoczne są w późniejszym wieku" - mówi dr Rosengren.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17123.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

[Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

[Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne](#)

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln](#)

[zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy