

[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>

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



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy