

[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](#)

Zbyt dużo siedzenia to większe ryzyko depresji u nastolatków

Dzieci spędzające dużo czasu w pozycji siedzącej są bardziej narażone na doświadczenie objawów depresji w wieku 18 lat - wynika z analizy przeprowadzonej przez naukowców

z University College London, opublikowanej na łamach pisma „The Lancet Psychiatry”.

Brytyjczycy ustalili, że dodatkowe 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej (jak chodzenie czy sprząatanie) dziennie u dzieci w wieku 12 lat przekłada się na mniej objawów depresji w wieku lat 18.

Badania prowadzone były w grupie 4257 nastolatków w wieku 12, 14 i 16 lat, którzy przez co najmniej 10 godzin w ciągu trzech dni nosili na nadgarstku akcelerometr, tj. urządzenie rejestrujące stopień aktywności fizycznej lub jej brak. Objawy depresji oceniane były na podstawie kwestionariuszy.

Pomiędzy 12 a 16 rokiem życia ogólny poziom aktywności fizycznej nastolatków zmniejszał się (średnio z 5 godzin i 26 minut - do 4 godzin i 5 minut), a zwiększał się czas spędzany w pozycji siedzącej (średnio z siedmiu godzin i 10 minut - do 8 godzin i 43 minut).

Naukowcy zaobserwowali, że każde dodatkowe 60 minut spędzane w pozycji siedzącej w wieku 12, 14 i 16 lat miało związek z większą częstotliwością i nasileniem objawów depresyjnych (odpowiednio o 11, 8 i 10,5 proc.) w wieku 18 lat. Dzieci, które od 12 do 16 roku życia nieprzerwanie prowadziły siedzący tryb życia, w wieku 18 lat doświadczały o 28,2 proc. silniejszych objawów depresji, takich jak spadek nastroju, utrata zainteresowania, problemy z koncentracją.

Jednocześnie każda dodatkowa godzina aktywności fizycznej zmniejszała ryzyko objawów depresji o 9-11 proc.

Podczas analizy wzięto pod uwagę inne czynniki wpływające na ryzyko występowania objawów depresji u dzieci, m.in. status społeczno-ekonomiczny czy historia zaburzeń zdrowia psychicznego w rodzinie.

„Dla zdrowia psychicznego dzieci dobra jest aktywność fizyczna nawet o niewielkiej intensywności. Taką aktywność łatwo wprowadzić w plan dnia większości młodych osób. Można zrobić to na przykład poprzez zaplanowanie lekcji, podczas których uczniowie spędzają więcej czasu w pozycji stojącej lub aktywnie” - komentuje autor badań dr Joseph Hayes.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29435.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