

Dzieci biegają coraz wolniej

21 listopada 2013

Studium światowego poziomu sprawności fizycznej pokazało, że wiele dzieci nie potrafi biec tak szybko, jak rodzice za młodu. Wyniki zaprezentowano na dorocznym spotkaniu American Heart Association.

Naukowcy przeanalizowali dane z 46 lat. Objęły one ponad 25 mln dzieci z 28 państw. Okazało się, że średnio współczesne dzieci przebiegają milę (1,609 km) z czasem o 90 s gorszym niż rówieśnicy sprzed 30 lat.

W uwzględnionych krajach wydolność sercowo-naczyniowa (mierzona odległością, jaką dziecko jest w stanie pokonać w wyznaczonym czasie) systematycznie spadała o ok. 5% w ciągu dekady. Pogorszenie wyników widać u obu płci we wszystkich grupach wiekowych od 9 do 17 lat. Wiąże się ono z otyłością. Problem dotyczy głównie Zachodu, ale opisane zjawisko występuje także w niektórych częściach Azji, np. Korei Południowej, kontynentalnych Chinach czy Hongkongu.

„Od 30 do 60% spadków w osiągnięciach w zakresie biegu wytrzymałościowego można wyjaśnić wzrostem masy tłuszczowej” – podkreśla dr Grant Tomkinson z Uniwersytetu Południowej Australii, dodając, że najmłodsze pokolenie trzeba zachęcać do wzmożonej aktywności (co najmniej 1 godz. dziennie, najlepiej w kilku „rzutach”, a nie jednej sesji). Inaczej konsekwencje dla zdrowia publicznego będą tragiczne. „Jeśli młoda osoba jest teraz niesprawna fizycznie, rośnie ryzyko, że na późniejszych etapach życia zapadnie np. na chorobę serca.”

Specjaliści tłumaczą, że by zwiększyć wydolność sercowo-naczyniową, trzeba się spocić, a ruch powinien być dynamiczny.

Autor: Anna Błońska

Na podstawie: BBC

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)