

Liczenie kroków ujawnia intrygujące różnice w aktywności fizycznej

15 sierpnia 2017

Globalne badania aktywności fizycznej, przeprowadzone dzięki smartfonom zliczającym liczbę kroków wykonanych przez właścicieli, ujawniły intrygującą „nierówność w aktywności”. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda otrzymali od Narodowych Instytutów Zdrowia grant na zbadanie poziomu aktywności setek tysięcy osób na całym świecie. Odkryli przy tym interesującą zależność. W krajach o niskim odsetku otyłości ludzie wykonują codziennie podobną liczbę kroków. Natomiast w krajach o wysokim stopniu otyłości istnieje duża różnica w liczbie kroków wykonywanych przez mieszkańców.

Szacuje się, że każdego roku brak aktywności fizycznej zabija na całym świecie około 5,3 miliona osób. Naukowcy postanowili sprawdzić poziom aktywności fizycznej, by dowiedzieć się, dlaczego w niektórych krajach otyłość jest większym problemem niż w innych. Wykorzystano w tym celu smartfony, które przekazały dane o zwyczajach 717 000 osób ze 111 krajów. Dane zbierano średnio przez 95 dni. „Jeśli określimy niektórych ludzi jako „bogatych aktywnością”, a innych jako „ubogich aktywnością” to zakres rozdziwisku pomiędzy tymi grupami jest silnym wskaźnikiem poziomu otyłości w danym społeczeństwie” – mówi bioinżynier Scott Delp, jeden z autorów badań.

Zauważono też różnice w aktywności fizycznej pomiędzy płciami. O jej istnieniu wiedzano już wcześniej, gdyż badania z USA, potwierdzone potem w innych krajach, wykazały, że mężczyźni chodzą więcej od kobiet. Tym, co zaskoczyło Delpa i jego kolegę Jure Leskoveca, były znaczne różnice w aktywności w zależności od kraju i ma to negatywne konsekwencje dla zdrowia kobiet.

Badania Delpe i Leskoveca bazują w dużej mierze na danych z 46 krajów, w których udało się uzyskać informacje o aktywności co najmniej 1000 osób, czyli grupy, z której można już wyciągać statystycznie istotne wnioski. Analiza wykazała silną zależność pomiędzy różnicami w aktywności, różnicami w aktywności pomiędzy płciami oraz poziomem otyłości. „Na przykład w Szwecji występuje jedna z najmniejszych różnic pomiędzy osobami poruszającymi się najwięcej i najmniej, najmniejsza różnica pomiędzy aktywnością kobiet i mężczyzn oraz jeden z najmniejszych odsetków otyłości” – mówi Tim Althoff, jeden z naukowców biorących udział w badaniu. Dla porównania Stany Zjednoczone uplasowały się na czwartym od końca miejscu pod względem różnic w aktywności, na piątym od końca pod względem różnic w aktywności pomiędzy płciami i są krajem z dużym odsetkiem osób otyłych.

Naukowcy nie ograniczyli się jedynie do badania aktywności. Postanowili też sprawdzić, jak otoczenie wpływa na aktywność. W tym celu wzięli pod uwagę dane z USA i przeanalizowali je z uwzględnieniem miejsca zamieszkania badanych. Dokładnie przyjrzeni się, jak zbudowanych jest 69 miast, na ile są one przystosowane do ruchu pieszego, jak łatwo dostać się piechotą do sklepów, restauracji, parków i innych miejsc. Porównali to z danymi na temat aktywności mieszkańców i otyłością. Okazało się, że tam, gdzie miasta były najlepiej dostosowane do chodzenia na piechotę, występowały najmniejsze nierówności pod względem aktywności fizycznej. „Patrząc na trzy położone blisko siebie kalifornijskie miasta – San Francisco, San Jose i Fremont – stwierdziliśmy, że San Francisco jest najbardziej przyjazne ruchowi pieszemu i występują w nim najmniejsze różnice w aktywności. W miastach, po których łatwo poruszać się na piechotę z własnych nóg częściej korzystają wszyscy, młodzi i starzy, kobiety i mężczyźni, osoby o prawidłowej wadze i otyłe” – mówi Jennifer Hicks.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: Stanford University

Źródło: KopalniaWiedzy.pl