

Tylko 3% dzieci rusza się tyle, ile powinno

4 listopada 2018

Tylko 3% dzieci rusza się każdego dnia tyle, ile wynosi zalecany poziom aktywności fizycznej. Brytyjski naczelny lekarz kraju zaleca, by ludzie w wieku 5–18 lat mieli każdego dnia co najmniej 60 minut od umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej.



Dotychczasowe badania nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży najczęściej obejmowały okres krótszy niż 7 dni i na tej podstawie tworzone uśrednione wyniki.

Teraz naukowcy z Uniwersytetów w Exeter i Plymouth przeprowadzili dłuższej trwające badania i stwierdzili, że o ile 30,6% dzieci zażywało odpowiedniej aktywności fizycznej średnio przez 60 minut dziennie, to jedynie 3,2% dzieci było tak aktywnych każdego dnia.

Zauważono też, że dziewczynki są znacznie mniej aktywne niż chłopcy. Jedynie 1,2% młodych przedstawicielek płci pięknej codziennie spełniało zalecenia naczelnego lekarza kraju. W przypadku chłopców odsetek ten wynosił 5,5%.

„Poprzednie badania, bazujące na uśrednionej aktywności przeszacowywały odsetek dzieci aktywnych fizycznie, mówi doktor Lisa Price. Nasze badania wskazują, że jedna trzecia dzieci zażywa uśrednionej 60-minutowej dawki ruchu dziennie, ale tylko 3,2% dzieci robi to codziennie. Byliśmy zaskoczeni tak olbrzymią różnicą. Nie wiemy, czy uśredniona 60-minutowa dawka ruchu różni się pod względem wpływu na zdrowie od 60-minutowej codziennej dawki ruchu. Konieczne są dalsze badania w tym kierunku. Wiemy jednak, że większość dzieci jest niewystarczająco aktywna fizycznie i ma to konsekwencje nie tylko w dzieciństwie, ale i w życiu dorosłym” – dodaje uczona.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Zdjęcie: [Victoria_Borodina](#) (CC0)

Na podstawie: ScienceDaily.com

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)