

### [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](#)

## **Pływanie zmniejsza ryzyko zgonu**



**Pływanie, uprawianie aerobiku i sportów raketowych związane jest z mniejszym prawdopodobieństwem zgonu z różnych przyczyn, w szczególności z powodu chorób serca i udaru - wynika z badań opisanych w "British Journal of Sports Medicine".**

Aby określić, jakie rodzaje sportu mogą być pomocne w przechytrzeniu śmierci, badacze przejrzyli 11 narodowych ankiet zdrowotnych z Anglii i Szkocji z lat 1994-2008. Objęły one w sumie ponad 80 tys. osób, średnio w wieku 52 lat. W każdym z badań uczestników pytano o poziom i rodzaj aktywności fizycznej w ostatnich czterech tygodniach.

Aktywność fizyczna obejmowała cięższe prace domowe, pracę w ogrodzie, naprawy, spacer, a także najpopularniejsze sporty - jazdę na rowerze; pływanie; aerobik, taniec lub ćwiczenia; bieganie; piłkę nożną; badminton, tenisa lub squasha.

Mniej niż połowa respondentów (44 proc.) zadeklarowała, że wypełnia aktualne zalecenia co do ilości aktywności fizycznej w tygodniu.

Losy każdego uczestnika śledzono średnio przez 9 lat. W tym czasie 8790 osób zmarło, w tym 1909 na choroby serca/udar mózgu.

Nawet po wzięciu pod uwagę innych potencjalnych czynników, okazało się, że ryzyko zgonu różniło się w zależności od rodzaju uprawianego sportu. W porównaniu z osobami, które nie uprawiały sportu, ryzyko zgonu u miłośników sportów raketowych było mniejsze o 47 proc., wśród pływaków - o 28 proc., uczestników zajęć aerobiku - o 27 proc., a wśród cyklistów - o 15 proc.

Podobnych zależności nie zaobserwowano u biegaczy czy amatorów gry w piłkę nożną.

Kiedy wzięto pod uwagę prawdopodobieństwo zgonu z powodu chorób serca i udaru, okazało się, że sporty raketowe zmniejszały je o 56 proc., a o 41 proc. i 36 proc. odpowiednio - pływanie i aerobik.

Ani kolarstwo, ani bieganie czy gra w piłkę nożną nie zmniejszały prawdopodobieństwa śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

W przypadku niektórych sportów, im większa była intensywność i dłuższy czas trwania, tym bardziej spadało ryzyko zgonu. W przypadku innych lepsza była mniejsza intensywność lub nieuprawianie ich wcale.

Międzynarodowy zespół badaczy zastrzega jednak, że ze względu na zbyt małą liczbę przeanalizowanych zgonów, wnioski należy traktować jako wstępne. Mimo to naukowcy konkludują, że "uprawianie niektórych sportów może mieć znaczące korzyści dla zdrowia publicznego".

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26443.html>



07-11-2024

# **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**