

[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](#)

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19

Ryzyko zgonu z powodu COVID-19 jest aż o 150 proc. wyższe w grupie nieaktywnych fizycznie osób, w porównaniu z ludźmi, którzy regularnie ćwiczą co najmniej przez 2,5

godziny tygodniowo - wynika z badania, które publikuje pismo „British Journal of Sport Medicine”.

Autorzy pracy oceniają, że regularna aktywność fizyczna, obok zasad bezpieczeństwa (dystans społeczny czy stosowanie maseczek), może być najważniejszym działaniem zapobiegającym ciężkiemu przebiegowi COVID-19 i jego powikłaniom. Wyniki badania są o tyle niepokojące, że podczas pandemii i lockdownów jest szczególnie dużo ograniczeń w podejmowaniu regularnej aktywności fizycznej.

Badacze kierowani przez Roberta Sallisa z Kaiser Permanente Medical Center w Fontana (Kalifornia, USA) zebrali dane wśród ok. 48,5 tys. dorosłych osób zakażonych SARS-CoV-2 w okresie od 1 stycznia 2020 r. do 21 października 2020 r. Na podstawie subiektywnych relacji pacjentów zostali oni podzieleni na trzy grupy: ciągle nieaktywnych fizycznie (poniżej 10 minut tygodniowo), podejmujących jakąś aktywność fizyczną (od 10 do 149 minut tygodniowo) oraz podejmujących regularnie aktywność fizyczną zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (co najmniej 150 minut tygodniowo).

Okazało się, że osoby nieaktywne fizycznie były o blisko 130 proc. bardziej narażone na ciężki przebieg COVID-19 i pobyt z jego powodu w szpitalu niż osoby, które uprawiały sport co najmniej 150 minut tygodniowo. Ryzyko pobytu na oddziale intensywnej terapii rosło o 73 proc., a ryzyko zgonu blisko o 150 proc.

Osoby nieaktywne fizycznie miały również wyższe ryzyko hospitalizacji, pobytu na oddziale intensywnej terapii oraz zgonu w porównaniu z grupą, która podejmowała pewną aktywność - odpowiednio o 20 proc., 10 proc. i 32 proc.

Zdaniem autorów pracy, brak ruchu jest poważniejszym czynnikiem ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19 i zgonu z jego powodu niż palenie tytoniu czy otyłość.

„Od lat wiadomo, że regularna aktywność fizyczna wzmacnia naszą odporność - zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji, łagodzi ich przebieg i wspiera powrót do zdrowia. Ruch pobudza krążenie krwi i stymuluje przemieszczanie się limfy w naszym ciele, która transportuje komórki odpornościowe” - skomentował wyniki badania dr hab. Ernest Kuchar, specjalista w dziedzinie chorób zakaźnych i medycyny sportowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP.

Jak dodał, aktywność fizyczna wspiera także ogólną kondycję organizmu i wydolność układu oddechowego, co ma ogromne znaczenie w przypadku klasycznych infekcji, a jak dobitnie pokazują najnowsze badania, także w kontekście przebiegu zakażenia koronawirusem.

Istotny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie podkreśliła w czasie pandemii także Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która zwiększyła rekomendowaną, tygodniową dawkę umiarkowanego wysiłku fizycznego dla osób dorosłych ze 150 do 300 minut w tygodniu.

Tymczasem z badania MultiSport Index 2021, które zostało zrealizowane przez Kantar na próbie 1000 Polaków powyżej 18. roku życia w dniach 15-18 stycznia 2021 r., wynika, że obecnie aż 43 proc. dorosłych Polaków nie wypełnia tych zaleceń. Podczas pandemii ogólny poziom aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa znacząco się obniżył - w czasie pierwszego, wiosennego lockdownu aż 43 proc. aktywnych mieszkańców Polski przyznało, że ograniczyło liczbę treningów. Najczęściej miało to związek z zamknięciem infrastruktury sportowej.

„W obiektach sportowo-rekreacyjnych znacznie łatwiej niż w innych miejscach użyteczności

publicznej możemy wprowadzić i skutecznie egzekwować zasady podwyższonego reżimu sanitarnego. Potwierdzają to m.in. badania norweskich naukowców, które wykazały, że obiekty sportowe stosujące zasady bezpieczeństwa, podobne do tych, jakie obowiązywały w Polsce w okresie letnim, nie były miejscem podwyższonego ryzyka epidemicznego” - zaznaczył dr Kuchar.

Jak dodał, aktywność fizyczna jest działaniem, które może podjąć każdy. „Dlatego powinniśmy stwarzać jak najlepsze warunki do jej podejmowania, w tym wznowić działanie obiektów sportowych w odpowiednim reżimie sanitarnym” - dodał ekspert.

W Polsce obiekty sportowe pozostają zamknięte - z krótkimi przerwami - od blisko roku. Nadal nie jest znana data ich ponownego otwarcia. W Wielkiej Brytanii kluby fitness i siłownie wznowiły działalność 12 kwietnia 2021 r. h. W najbliższy poniedziałek, 26 kwietnia, branża fitness ponownie otworzy się również na Słowacji. (

Źródło: pap.pl

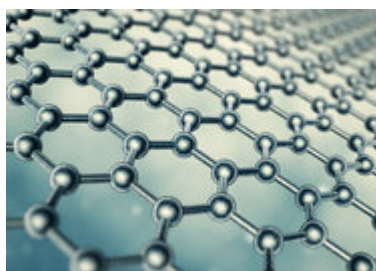
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30487.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed](#)

zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy