

[Akceptuję](#)

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](#)

Lockdowny mogą szkodzić sprawności fizycznej dzieci

Brytyjsko-hiszpańskie badanie wskazuje, że zamykanie dzieci w domach na dłuższy czas może upośledzać ich wydolność krążeniowo-oddechową. To wyniki badań grupy nastolatków

po 6-tygodniowych obostrzeniach wprowadzonych w Hiszpanii.

Autorzy nowego opracowania opublikowanego na łamach „European Journal of Pediatrics” przestrzegają przed kolejnym z poznawanych od ostatniego roku szkodliwych skutków lockdownów.

Naukowcy przebadali grupę 89 dzieci w wieku od 12 do 14 lat uczęszczających do jednej ze szkół w północno-wschodniej Hiszpanii. Kraj ten wiosną 2020 roku wprowadził na 6 tygodni ścisłe obostrzenia, według których osoby poniżej 15 roku życia mogły wychodzić z domu tylko ze względów medycznych.

Młodzi uczestnicy badania już w 2019 roku przeszli testy sprawdzające ich pułap tlenowy (VO2 max) - jeden z najpopularniejszych wskaźników wydolności fizycznej, który mówi o tym, ile tlenu organizm jest w stanie pochłonąć. To samo badanie dzieci przeszły następnie w listopadzie 2020 roku.

Jak tłumaczą naukowcy, VO2 max rośnie wraz z naturalnym rozwojem dziecka. Okazało się niestety, że wzrost tego współczynnika u badanych był niższy, niż należałoby się spodziewać przy normalnym rozwoju. Jednocześnie średnio o 3,4 proc. spadł inny ważny wskaźnik - HFZ (Healthy Fitness Zone), który mówi o stanie zdrowia po uwzględnieniu płci i wieku.

„Wiemy, że siedzący tryb życia ma negatywny wpływ na wydolność krążeniowo-oddechową i zdrowie, ale nie jesteśmy w stanie powiedzieć, do jakiego stopnia zauważone opóźnienie w rozwoju VO2 max było spowodowane restrykcjami wprowadzonymi z powodu Covid-19” - mówi dr Lee Smith z Anglia Ruskin University.

Według badaczy krótkotrwałe skutki obostrzeń były prawdopodobnie silniejsze, niż udało się zaobserwować.

„Nasze rezultaty nie są może tak wyraźne, jakie można by przewidywać. Powód może być taki, że Hiszpania poluzowała lockdown na początku lata. Dzieci mogły ponownie brać udział w fizycznych aktywnościach, co pomogło im odzyskać sprawność krążeniowo-oddechową, a przebadaliśmy je dopiero w listopadzie” - dodaje naukowiec.

Zaleca on ostrożność, jeśli chodzi o wprowadzanie restrykcji.

„Mimo wszystko, jeśli w przyszłości będą potrzebne kolejne lockdowny, z pewnością należy rozważyć utrzymanie dostępu do otwartych przestrzeni, takich jak parki i obiekty sportowe. Dotyczy to szczególnie tak wrażliwych grup, jak nastolatki” - podkreśla dr Smith.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30570.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