

### [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](#)

## Zdrowotne korzyści z lockdownu

Zarządzenie dotyczące pozostania w domu z powodu pandemii COVID-19 miało pewien pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie mieszkańców El Paso w Teksasie - wynika z badań naukowców z University of Texas w El Paso.

Jak wykazali autorzy, pomimo zamknięcia sal gimnastycznych i ograniczeń w poruszaniu się, mieszkańcy El Paso byli bardziej aktywni fizycznie i uważnie monitorowali spożycie żywności.

Ponad 1300 mieszkańców El Paso i Las Cruces w Nowym Meksyku wzięło we wrześniu 2020 r. udział w ankiecie Smith's COVID-19 Survival Survey. Pytania dotyczyły osobistych zmian w aktywności fizycznej, nawyków żywieniowych oraz zmian w myśleniu i podejściu dotyczących codziennej higieny i gotowości na wypadek sytuacji kryzysowych w odpowiedzi na pandemię COVID-19 i zarządzenie "Pracuj bezpiecznie, pozostań w domu" hrabstwa El Paso, które weszło w życie 24 marca 2020 r.

Zgodnie z danymi, 37 proc. uczestników badań stwierdziło, że poprawiło swoje wyniki, koncentrując się na innych ćwiczeniach i próbując nowych aktywności fitness, a 15 proc. stwierdziło, że zwiększyło aktywność rekreacyjną na świeżym powietrzu. 45 proc. mieszkańców twierdziło, że zwiększyło samokontrolę spożycia żywności.

„Postawiliśmy hipotezę, że podczas pandemii po zamknięciu siłowni i obiektów fitness ludzie będą mniej ćwiczyć - powiedziała prof. Cory M. Smith, dyrektor Laboratorium Fizjologii Człowieka i Środowiska (HEPL) UTEP. - Kiedy jednak zaczęliśmy oceniać dane, odkryliśmy pewne ukryte korzyści zdrowotne płynące z pandemii. Ludzie więcej ćwiczyli i lepiej się odżywiali. Miejmy nadzieję, że te dane pozwolą nam lepiej zrozumieć, jak ludzie reagują podczas kryzysu zdrowia publicznego i jak mogą lepiej przygotować się na przyszłe sytuacje zagrożenia zdrowia publicznego”.

Prof. Smith przypisała pozytywne wyniki badania zwiększonej świadomości ludzi co do czynników ryzyka związanych z COVID-19, wysoce zaraźliwą chorobą układu oddechowego wywoływaną przez wirusa SARS-CoV-2.

Zanim hrabstwo El Paso zaleciło pozostawanie w domu, 39 proc. uczestników zgłosiło wysoki poziom obaw związanych z zakażeniem się COVID-19 w porównaniu z 50 proc. osób, które zgłosiły niski poziom obaw o zarażenie koronawirusem. 11 proc. stwierdziło, że nie są zaniepokojone.

Po wejściu w życie zarządzenia liczba respondentów bardzo zaniepokojonych możliwością zakażenia się COVID-19 wzrosła do 57 proc. Odsetek osób, które zgłosiły niski poziom zaniepokojenia wirusem, spadł do 39 proc., a 4 proc. uczestników nie zgłosiło żadnych obaw.

Badanie wykazało, że mieszkańcy, którzy poczuli się chorzy, częściej pozostawali w domu i nie chodzili do pracy, szkoły lub na imprezy towarzyskie po nakazie pozostania w domu. Ponadto wdrożenie rozporządzenia o pozostaniu w domu zwiększyło częstotliwość mycia i odkażania rąk u 92 proc. osób.

W badaniu uwzględniono również dane dotyczące zmian w zatrudnieniu, nawykach żywieniowych i aktywności fizycznej.

Smith planuje podzielić się wynikami z miastem El Paso. Jej zdaniem dane mogą zostać wykorzystane do ulepszenia protokołów społeczności, aby lepiej egzekwować wytyczne dotyczące bezpieczeństwa publicznego w przypadku przyszłej pandemii.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30361.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**