

[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](#)

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

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