

### [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>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**