

[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](#)

Zmuszanie się do ćwiczeń pomaga w walce ze stresem

Aktywność fizyczna, nawet jeżeli jest wymuszona, zmniejsza objawy lęku i depresji - wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców w Uniwersytecie Kolorado w Boulder i opublikowanych w "European Journal of Neuroscience".



"Jak wiadomo, regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zaburzeń związanych ze stresem. Wiemy także, że poczucie kontroli jest korzystne dla psychiki. Otwarta pozostawała jednak kwestia tego, czy osoba, która czuje się zmuszana do ćwiczeń, co wyklucza poczucie kontroli, może doświadczyć pozytywnego wpływu aktywności na zdrowie psychiczne" - mówi prowadzący badania Benjamin Greenwood.

Greenwood poszukiwał odpowiedzi obserwując trzy grupy szczurów: pierwsza mogła korzystać ze zwykłego kółka do biegania kiedy chciała; w przypadku drugiej kółko było zaprogramowane na określony trening, co zmuszało gryzonie do wysiłku; z kolei trzecia grupa nie ćwiczyła wcale. W przypadku drugiej grupy ustalona przez badaczy prędkość i liczba obrotów kółka odpowiadała średniej prędkości i liczbie obrotów u grupy, która biegała z własnej inicjatywy.

Po sześciu tygodniach gryzonie skonfrontowano z czynnikiem stresującym, a następnego dnia zbadano ich poziom lęku, obserwując, na jak długo pozostawały w bezruchu w obliczu zagrożenia. Im dłużej pozostawały w bezruchu, tym większy był lęk stanowiący pozostałość po wcześniejszym kontakcie ze stresorem.

Większą odporność na stres stwierdzono u szczurów, które były aktywne - bez względu na to, czy ćwiczyły z własnej woli, czy miały narzucony reżim. Sugeruje to, że nawet jeśli uważamy ćwiczenia za zło konieczne, zmuszanie się do nich działa na naszą psychikę korzystnie - podsumowują badacze.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17580.html>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

[Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

[Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

[Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

[Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy