

[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](#)

Jazda na rowerze pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne



Chodzenie pieszo i jeżdżenie na rowerze do pracy ma dobry wpływ nie tylko na kondycję fizyczną, może też działać zbawiennie na zdrowie psychiczne - sugeruje nowe badanie angielskich naukowców.

W ramach badania analizowano dane nt. prawie 18 tys. osób dojeżdżających do pracy z Anglii, które odpowiadały na pytania odnośnie swojego samopoczucia, m.in. czy w ciągu ostatnich tygodni czuły się bezwartościowe albo smutne i czy doskwierały im bezsenne noce. Na podstawie tych odpowiedzi każdemu uczestnikowi przypisano miejsce w skali dobrostanu psychicznego. Badane osoby wypełniały ankiety przez co najmniej trzy lata z rzędu w okresie 1991-2009 r.

Osoby, które chodziły piechotą lub przemieszczały się do pracy na rowerze, osiągały wyższe wyniki niż pracownicy jeżdżący samochodem. Kierowcy byli o 13 proc. bardziej narażeni na odczuwanie ciągłej presji i trudności w koncentracji w porównaniu z piechurami i rowerzystami.

Wyniki utrzymywały się po wzięciu przez badaczy pod uwagę czynników mających wpływ na satysfakcję z życia, jak dochód gospodarstwa domowego, ogólne zdrowie i fakt posiadania dzieci.

Co więcej, osoby, które przestawiły się z dojeżdżania na chodzenie czy przemieszczanie się na rowerze, miały tendencję do poprawy swojej kondycji psychicznej. Zdaniem badaczy wyniki sugerują, że unikanie jeżdżenia samochodem może być korzystne dla poziomu odczuwanego szczęścia. Przypominają, że zgadza się to z wynikami poprzednich badań, które wykazywały powiązanie między ćwiczeniami fizycznymi a poprawą nastroju.

Potencjalne korzyści z chodzenia piechotą lub jeżdżenia rowerem do pracy powinny zostać wykorzystane w miejskich projektach promujących "aktywne" przemieszczanie się do miejsca pracy - zauważają badacze na łamach "Preventive Medicine".

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22198.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](#) [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