

[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/aktualnosc/17580.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy