

[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>



12-08-2022

Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury

Dla ratowania książek opracowują nowe metody przy projektowaniu leków.



12-08-2022

Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2

Dzięki temu leczenie COVID-19 ma być skuteczniejsze.



12-08-2022

Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu

To wynik badania z udziałem ponad 8 tys. młodych ochotników.



12-08-2022

Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych

Wskazują wyniki badań przeprowadzonych w USA.



12-08-2022

[Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#)

Ostrzega Prof. Hotez w "Nature".



12-08-2022

[Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#)

Badacze z Berkeley (USA) wytworzyli doskonały materiał.



12-08-2022

[NASK ostrzega przed dezinformacją](#)

Temat sytuacji epidemicznej w kraju oraz rzekomej "ukrainizacji Polski"



12-08-2022

Monitoring ścieków powinien być standardem w miastach

Naszą bolączką jest to, że nie prowadzimy takiego monitoringu w miastach.

Informacje dnia: [Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury](#) [Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2](#) [Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu](#) [Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych](#) [Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#) [Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#) [Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury](#) [Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2](#) [Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu](#) [Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych](#) [Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#) [Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#)

Partnerzy