

[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](#)

Praca w ogródku zalecana dla psychiki

Praca w ogrodzie to doskonały sposób na zachowanie zdrowia i poprawę kondycji psychicznej - to nie tylko intuicje, ale i rezultaty naukowych badań. Taka forma rekreacji jest dobra w każdym wieku. Warto tylko nauczyć się tak wykonywać ogrodowe prace, by nie obciążać stawów, bo w przeciwnym razie może się to zemścić nawet zwyrodnieniami.

Mimo strachu przed wirusem i pandemicznego lockdownu, do parku czy do lasu można już wychodzić. Jeśli jednak ktoś chce nadal unikać kontaktów z innymi lub po prostu zastanawia się nad dobrym sposobem spędzania wiosną czasu, a ma dostęp do ogródka, niech zacznie regularnie go odwiedzać. Korzyści jest wiele.

Badanie opublikowane w piśmie „HortTechnology” pokazało na przykład, że uprawa ogródka to świetny sposób zadbania o zdrowie dla kobiet w starszym wieku. Uczestniczki w wieku powyżej 70 lat, które wzięły udział w 15 sesjach prac w ogrodzie odniosły szereg wymiernych korzyści zdrowotnych:

- zmniejszyły obwód talii,
- utrzymały na stałym poziomie współczynnik beztłuszczowej masy ciała,
- poprawiły wydolność oddechową,
- poprawiły sprawność manualną
- znacznie podniosły możliwości intelektualne.

Naturalnie, wzrosła też ilość czasu, który spędzały na aktywności fizycznej. Tymczasem wśród kobiet z grupy kontrolnej ogólna ilość czasu przeznaczanego na ruch spadła, obwód talii nieznacznie wzrósł, a współczynnik beztłuszczowej masy ciała spadł. U kobiet z grupy kontrolnej doszło w tym samym czasie doszło także pogorszenia nastroju, czego nie doświadczyły panie uprawiające ogródek.

„Co więcej, satysfakcja z prac ogrodowych w ramach spędzania wolnego czasu była bardzo wysoka” - piszą autorzy publikacji.

Uprawa ogrodu to wśród starszych osób popularny sposób spędzania wolnego czasu w ruchu. Panie, które opiekowały się ogródkiem, miały różne zajęcia. Do nich należał m.in. projektowanie ogrodu, przygotowanie grządek i ich oznaczanie, sadzenie roślin, nawożenie, pielenie, podlewanie i zbieranie plonów. Według badaczy, prace wiązały się z ruchem o niskiej lub umiarkowanej intensywności. A zatem takiej, jaka jest szczególnie polecana osobom w starszym wieku.

Dowody na korzyści dla młodych

Naukowcy z południowokoreańskich Konkuk University i Hongik University sprawdzili natomiast, jak będą działać różne ogrodowe prace na ludzi młodych. Przeprowadzili w tym celu eksperyment z iście technologicznym podejściem. Grupa osób w wieku dwudziestu kilku lat wykonywała typowe ogrodowe prace. W tym czasie na ciele nosili baterię elektronicznych urządzeń - miernik spalanych kalorii, maskę mierzącą zużycie tlenu i przyrząd monitorujący pracę serca.

- Intensywność fizycznej aktywności może się różnić między osobami z różnych grup wiekowych i o różnym poziomie sprawności. Brakowało danych na temat metabolicznych wartości prac ogrodzie w różnych przedziałach wiekowych - wyjaśnia zawilości przedsięwzięcia Ki-Cheol Son, główny autor badania.

Okazało się, że praca w ogródku to dla młodych osób całkiem zauważalny wysiłek. Takie czynności, jak sadzenie roślin, mieszanie ziemi, sianie, grabienie, podlewanie, pielenie czy zbiory, ciała ochotników odbierały jako wysiłek umiarkowany. Inaczej z kopaniem: to stanowiło dla nich intensywny wysiłek.

„Określenie intensywności ruchu w czasie wykonywania ogrodowych zdań powinno stanowić

przydatną informację przy pracach nad programami zajęć w ogrodzie opartymi na zaleceniach odnośnie ruchu i zdrowia” - podkreślają badacze.

W podobny sposób, zdaniem naukowców, mogą powstać programy terapeutyczne dopasowane do indywidualnych potrzeb poszczególnych osób. Ten sam zespół ekspertów twierdzi, że zajmowanie się ogródkiem to także doskonały sposób spędzania czasu przez dzieci. W podobnym eksperymencie badacze sprawdzili wpływ ćwiczeń na młode organizmy (dzieci nie nosiły tylko masek mierzących zużycie tlenu). Oгородowe zajęcia stanowiły dla dzieci umiarkowany lub intensywny wysiłek.

Naukowcy z Anglia Ruskin University sprawdzili natomiast dokładnie, jak uprawianie ogródka wpływa na stan psychiki, a konkretnie na własny obraz siebie samego. Badanie z udziałem 84 miłośników ogrodnictwa i 81 ochotników niezwiązanych z tego rodzaju rekreacją pokazało, że takie hobby wiąże się z dużo wyższym docenianiem własnego ciała, jego możliwości oraz dumy z niego. Autor eksperymentu, prof. Viren Swami wcześniej potwierdził już w badaniach, że nawet sam kontakt z naturą pomaga utrzymać zdrowsze postrzeganie ciała.

- Pozytywny obraz własnego ciała jest korzystny, ponieważ wspiera psychiczną i fizyczną odporność, co wpływa na ogólne samopoczucie - wyjaśnia prof. Swami. - Moje wcześniejsze badania pokazały korzyści z przebywania w ogóle na łonie przyrody, przy czym rosnąca urbanizacja oznacza, że wielu ludzi utraciło kontakt z naturą. Rezultaty tego badania mają duże znaczenie, ponieważ precyzyjnie pokazują korzyści płynące ze spędzania czasu na działkach ogrodowych, które zwykle są niewielkimi wysepkami zielonej przestrzeni w generalnie zurbanizowanym otoczeniu. Zapewnienie możliwości uprawiania ogrodu każdemu może pomóc w zmniejszeniu długofalowych kosztów ponoszonych przez system opieki zdrowotnej. Jednym ze sposobów na osiągnięcie tego, poza decyzjami zapewniającymi wszystkim obywatelom dostęp do przyrody, byłoby udostępnienie specjalnego obszaru ze społecznymi działkami - uważa specjalista.

-

Ale uwaga! Zespół z Coventry University odkrył, że nieprawidłowa technika kopania powoduje aż dwukrotne zwiększenie obciążenia niektórych stawów, co może prowadzić do kontuzji.

Badacze wykorzystali sprzęt, z którego zwykle korzystają twórcy animacji filmowych analizujący ruchy ciała aktorów. W kluczowych anatomicznych punktach ochotników umieścili specjalne znaczniki, po czym nagrywali ich szybkimi, działającymi w podczerwieni kamerami. Dzięki temu, mogli dokładnie przebadać ruch uczestników w specjalnym komputerowym programie.

Okazało się, że przy wadliwej postawie utrzymywanej w czasie kopania, odcinek lędźwiowy kręgosłupa obciążany był o połowę bardziej, niż przy prawidłowym ustawieniu. To właśnie ten odcinek pleców często właśnie dokucza miłośnikom prac w ogródku. W jeszcze gorszej sytuacji były ramiona, których obciążenie rosło aż dwukrotnie. Badacze przestrzegają, że nakładanie na stawy zbyt dużych ciężarów może prowadzić do choroby zwyrodnieniowej, najczęstszego schorzenia stawów.

Badacze ustalili jednocześnie, jak należy prawidłowo kopać. Właściwa technika obejmuje regularne, powtarzalne ruchy zamiast chaotycznych i przypadkowych. Plecy są w niej zgięte w minimalnym stopniu, a kolana w dużym. Złą postawę cechuje natomiast silne pochylenie do przodu, wyciąganie

kończyn i słaba kontrola ruchów. Dobre i złe podejście do pracy z łopata można zobaczyć na filmie.

Jeśli więc ktoś ma tyle szczęścia, że jest posiadaczem ogródka, warto aby ruszył na jego podbój, tym bardziej, że teraz nawet naukowcy doradzają, jak zrobić to najlepiej.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29637.html>



01-06-2020

[Wentylacja pomieszczeń chroni przed COVID-19](#)

Naukowcy przekonują, że brak odpowiedniej wentylacji zwiększa ryzyko zakażenia SARS-Cov-2.



01-06-2020

[Naukowcy o roli dystansu i masek podczas "powrotu do normalności"](#)

Cząsteczki koronawirusa mogą przenosić nawet ludzie bez objawów.



01-06-2020

Dzieciństwo w świecie zwierząt

Jak wygląda dzieciństwo w świecie zwierząt? Można by rzec, że podobnie, jak w naszym ludzkim świecie?



01-06-2020

Czym różnią się między sobą testy na koronawirusa

Wyniki fałszywie pozytywne, fałszywie negatywne, czułość, specyficzność - to pojęcia oceniające skuteczność testów.



01-06-2020

Koronawirusy zmieniają się stosunkowo powoli

W porównaniu z wirusem grypy tempo zmian kodu genetycznego SARS-CoV-2 jest stosunkowo niewielkie.



29-05-2020

Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek

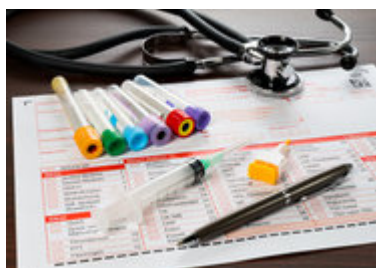
Poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) jest wskaźnikiem glikemii, czyli stężenia glukozy we krwi.



29-05-2020

Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach

Badacze przewidują, że wiedza ta umożliwi dokładniejszą ocenę ryzyka problemów alkoholowych u poszczególnych osób.



29-05-2020

Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu

Większość z nich nie robi nic, by go obniżyć, a tylko nieliczni są leczeni skutecznie.

Informacje dnia: [Wentylacja pomieszczeń chroni przed COVID-19](#) [Naukowcy o roli dystansu i masek podczas "powrotu do normalności"](#) [Dzieciństwo w świecie zwierząt](#) [Czym różnią się między sobą testy na koronawirusa](#) [Koronawirusy zmieniają się stosunkowo powoli](#) [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek](#) [Wentylacja pomieszczeń chroni przed COVID-19](#) [Naukowcy o roli dystansu i masek podczas "powrotu do normalności"](#) [Dzieciństwo w świecie zwierząt](#) [Czym różnią się między sobą testy na koronawirusa](#) [Koronawirusy zmieniają się stosunkowo powoli](#) [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek](#)

Partnerzy