

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy