

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy