

[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 przestały 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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli 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 tęczec 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 tęczec 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 tęczec 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