

### [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.*

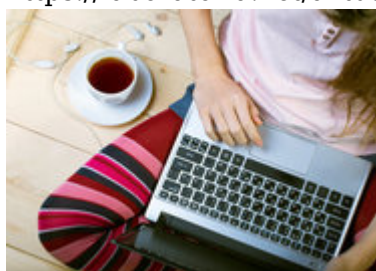
Greenwood poszukiwał odpowiedzi obserwując trzy grupy szczurów: pierwsza mogła korzystać ze zwykłego kółka do biegania kiedy chciała; w przypadku drugiej kółko było zaprogramowane na określony trening, co zmuszało gryzonie do wysiłku; z kolei trzecia grupa nie ćwiczyła wcale. W przypadku drugiej grupy ustalona przez badaczy prędkość i liczba obrotów kółka odpowiadała średniej prędkości i liczbie obrotów u grupy, która biegła 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>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17580.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**