

[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>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy