

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22198.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