

[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](#)

Szkolne zajęcia z kolarstwa poprawiają zdrowie psychiczne

Uczniowie, którzy wzięli udział w specjalnym programie zajęć fizycznych z wykorzystaniem roweru doświadczyli wyraźnej poprawy stany psychiki. Ważne też, jednak okazały się inne

czynniki, w tym materialny status rodziny.

O tym, że sprawność fizyczna to jeden z kluczy do zdrowia mózgu i psychiki, wiadomo od długiego czasu. Jednak, jak zwracają uwagę specjaliści z organizacji non-profit Outride, z zaangażowaniem młodych osób w sport jest nie najlepiej.

Naukowcy z tej organizacji sprawdzili, jak zmienia się zdrowie psychiczne nastolatków po uczestnictwie w programie opartym na zajęciach z wykorzystaniem rowerów.

„Udział w programie edukacyjnym dotyczącym jazdy na rowerze, w szkole, podczas pandemii Covid-19 wiązał się ze zwiększeniem dobrostanu psychospołecznego uczniów szkół średnich w Stanach Zjednoczonych” - mówi dr Esther Walker, dyrektorka ds. badań w Outride.

„Naprawdę budujące było widzieć tak pozytywną reakcję uczniów na program z zakresu wychowania fizycznego skoncentrowany na jeździe na rowerze” - mówi Fletcher Dementyev, jeden z naukowców, pracujący na Uniwersytecie Loma Linda i pierwszy autor badania opublikowanego w czasopiśmie [„Frontiers in Sports and Active Living”](#).

Jak wyjaśniają autorzy, program o nazwie Riding for Focus (R4F) miał na celu wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę i doświadczenie związane z jazdą na rowerze, tak aby mogli jeździć bezpiecznie i z większą pewnością siebie.

„Rower może być wykorzystywany do rekreacji, rywalizacji sportowej i transportu. Dlatego uczniowie nie tylko uczestniczą w aktywności poprawiającej ich zdrowie i dobre samopoczucie, ale również w takiej, która umożliwia im odkrywanie świata” - podkreśla dr Sean Wilson, współautor badania.

W projekcie wzięło udział ponad 1200 uczniów szkół średnich w wieku od 11 do 14 lat.

Przed i po jeździe na rowerze wypełniali oni ankiety, które obejmowały różne aspekty dobrostanu i funkcjonowania psychicznego. Badacze sprawdzili też wpływ czynników socjalnych.

„Skoncentrowaliśmy się na kilku kluczowych czynnikach ryzyka wpływających na zdrowie psychiczne i dobrostan uczniów szkół średnich w wieku średnim, w Stanach Zjednoczonych, w tym na statusie społeczno-ekonomicznym, płci i rasie” - informuje dr Wilson.

Oceny względnego ryzyka wskazywały, że mężczyźni, biali uczniowie oraz pochodzący z rodzin o wysokim statusie społeczno-ekonomicznym mieli dodatkowo zmniejszone względne ryzyko zaburzeń psychospołecznych po interwencji.

Jednocześnie, choć dobrostan uczennic znacznie się poprawił, chłopcy, po zakończeniu programu wciąż mieli wyższe wyniki dobrostanu w porównaniu do dziewcząt.

Zaobserwowano również istotną poprawę stanu uczniów o innym niż biały kolorze skóry.

Wynik ten zgadza się z badaniami, według których programy aktywności fizycznej mogą pozytywnie wpływać na dobrostan psychospołeczny mniejszości etnicznych, szczególnie tych pochodzących z rodzin o niskich dochodach.

„Chociaż udział w programie z pewnością może pozytywnie przyczynić się do codziennego życia jednostki, ostatecznie, aby zobaczyć poprawę na dużą skalę, konieczne są szersze zmiany systemowe, redukcja nierówności w dostępie do jedzenia, opieki zdrowotnej, bezpiecznego środowiska i nie tylko”

- mówi dr Walker.

Naukowcy zwracają uwagę na pewne ograniczenie badania. Dotyczyło ono miejskiej populacji, więc młode osoby mieszkające na wsi mogłyby zareagować inaczej.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32000.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy