

Trasporti ed emozioni: andare in bicicletta ci rende felici

Trasporti ed emozioni: andare in bicicletta ci rende felici

Una ricerca analizza il rapporto tra stati d'animo e mezzi di trasporto: sono i ciclisti i più contenti, seguiti da chi viaggia in automobile

Chi è più felice? Chi va in bicicletta a lavorare o chi ci arriva in automobile? E chi avverte maggiormente il senso di stanchezza dopo uno spostamento su un mezzo di trasporto? Una nuova ricerca sugli effetti sulla psiche del viaggio mattutino e serale verso il posto di lavoro svela qualche sorpresa e incorona il ciclista come il più contento mentre si sposta, sia verso il lavoro sia nei tragitti quotidiani compiuti per altri motivi. L'idea di correlare gli stati d'animo ai trasporti arriva dopo le molte ricerche sul cosiddetto "stress del pendolare", che nella maggioranza dei casi si traduce in uno stato di sofferenza subito nel corso del viaggio da chi è obbligato ogni giorno a percorrere lunghe distanze per recarsi in ufficio.

Trasporti ed emozioni: andare in bicicletta ci rende felici

Una ricerca analizza il rapporto tra stati d'animo e mezzi di trasporto: sono i ciclisti i più contenti, seguiti da chi viaggia in automobile

di Eva Perasso, dal Corriere della Sera

Chi è più felice? Chi va in bicicletta a lavorare o chi ci arriva in automobile? E chi avverte maggiormente il senso di stanchezza dopo uno spostamento su un mezzo di trasporto? Una nuova ricerca sugli effetti sulla psiche del viaggio mattutino e serale verso il posto di lavoro svela qualche sorpresa e incorona il ciclista come il più contento mentre si sposta, sia verso il lavoro sia nei tragitti quotidiani compiuti per altri motivi. L'idea di correlare gli stati d'animo ai trasporti arriva dopo le molte ricerche sul cosiddetto "stress del pendolare", che nella maggioranza dei casi si traduce in uno stato di sofferenza subito nel corso del viaggio da chi è obbligato ogni giorno a percorrere lunghe distanze per recarsi in ufficio.

Dalla felicità alla fatica, le parole del benessere nei trasporti

Questa volta, i ricercatori della Clemson University, Carolina del Sud, Stati Uniti d'America, hanno voluto concentrarsi su alcune parole chiave: felicità, sofferenza, stress, tristezza, affaticamento. Usando i dati raccolti dall'ufficio di statistica americano all'interno dei questionari sul benessere degli abitanti nelle schede dell'American Time Use Survey, hanno collegato questi stati d'animo ai mezzi di trasporto comunemente usati, concentrandosi su bicicletta, treno, bus, automobile. L'intento principale degli studiosi era quello di estrapolare dati significativi per lo studio di modelli intelligenti di divisione del traffico nelle grandi città e politiche dei trasporti pubblici che potessero venire incontro sia alla viabilità, sia al benessere del cittadino. Mettendo dunque sullo stesso piano di lunghezza del viaggio e spesa, le emozioni della persona.

Dopo i ciclisti, chi viaggia in automobile

A conferma del fatto che la buona salute fisica di chi fa movimento rende anche felici, ecco il risultato più evidente della ricerca: chi va in bicicletta è più felice di chi usa gli altri mezzi di trasporto. Chi va in bici peraltro gode genericamente di ottima salute ed è più giovane, caratteristiche condivise anche dalle persone felici. E se in merito ai trasporti i ciclisti

sono, tra i 13mila americani presi a campione, quelli che legano il loro viaggio al sentimento di felicità, solo questo motivo dovrebbe spingere le amministrazioni a ragionare su come allargare la base dei ciclisti in città così come a studiare strumenti per potenziare il loro benessere. Nella speciale classifica della felicità nei trasporti i ciclisti sono seguiti, al secondo posto, da chi va in auto come passeggero, al terzo posto da chi guida l'auto, mentre i meno soddisfatti sono i pendolari che usano treno e autobus, le cui emozioni sono maggiormente legate alle parole fatica e sofferenza.

Il viaggio, una debole influenza sul nostro umore

Un po' controcorrente comunque rispetto alla credenza popolare, da questa ricerca emerge un altro dato interessante: se i viaggi vengono spesso legati allo stress del trasporto e del traffico, nei fatti questo non è così vero. Viaggiare infatti non raccoglie sentimenti più negativi di altre azioni comuni, come lavorare o fare la spesa. E rispetto alla sensazione globale del proprio umore nel corso di una giornata, quel che abbiamo provato durante il viaggio non incide gravosamente sull'equilibrio finale. Anzi, rispetto all'umore generico di una persona, i trasporti e la loro percezione hanno un'influenza giudicata debole. Chi è più felice? Chi va in bicicletta a lavorare o chi ci arriva in automobile? E chi avverte maggiormente il senso di stanchezza dopo uno spostamento su un mezzo di trasporto? Una nuova ricerca sugli effetti sulla psiche del viaggio mattutino e serale verso il posto di lavoro svela qualche sorpresa e incorona il ciclista come il più contento mentre si sposta, sia verso il lavoro sia nei tragitti quotidiani compiuti per altri motivi. L'idea di correlare gli stati d'animo ai trasporti arriva dopo le molte ricerche sul cosiddetto "stress del pendolare", che nella maggioranza dei casi si traduce in uno stato di sofferenza subito nel corso del viaggio da chi è obbligato ogni giorno a percorrere lunghe distanze per recarsi in ufficio.

Dalla felicità alla fatica, le parole del benessere nei trasporti

Questa volta, i ricercatori della Clemson University, Carolina del Sud, Stati Uniti d'America, hanno voluto concentrarsi su alcune parole chiave: felicità, sofferenza, stress, tristezza, affaticamento. Usando i dati raccolti dall'ufficio di statistica americano all'interno dei questionari sul benessere degli abitanti nelle schede dell'American Time Use Survey, hanno collegato questi stati d'animo ai mezzi di trasporto comunemente usati, concentrandosi su bicicletta, treno, bus, automobile. L'intento principale degli studiosi era quello di estrapolare dati significativi per lo studio di modelli intelligenti di divisione del traffico nelle grandi città e politiche dei trasporti pubblici che potessero venire incontro sia alla viabilità, sia al benessere del cittadino. Mettendo dunque sullo stesso piano di lunghezza del viaggio e spesa, le emozioni della persona.

Dopo i ciclisti, chi viaggia in automobile

A conferma del fatto che la buona salute fisica di chi fa movimento rende anche felici, ecco il risultato più evidente della ricerca: chi va in bicicletta è più felice di chi usa gli altri mezzi di trasporto. Chi va in bici peraltro gode genericamente di ottima salute ed è più giovane, caratteristiche condivise anche dalle persone felici. E se in merito ai trasporti i ciclisti sono, tra i 13mila americani presi a campione, quelli che legano il loro viaggio al sentimento di felicità, solo questo motivo dovrebbe spingere le amministrazioni a ragionare su come allargare la base dei ciclisti in città così come a studiare strumenti per potenziare il loro benessere. Nella speciale classifica della felicità nei trasporti i ciclisti sono seguiti, al secondo posto, da chi va in auto come passeggero, al terzo posto da chi guida l'auto, mentre i meno soddisfatti sono i pendolari che usano treno e autobus, le cui emozioni sono maggiormente legate alle parole fatica e sofferenza.

Il viaggio, una debole influenza sul nostro umore

Un po' controcorrente comunque rispetto alla credenza popolare, da questa ricerca emerge un altro dato interessante: se i viaggi vengono spesso legati allo stress del trasporto e del traffico, nei fatti questo non è così vero. Viaggiare infatti non raccoglie sentimenti più negativi di altre azioni comuni, come lavorare o fare la spesa. E rispetto alla sensazione globale del proprio umore nel corso di una giornata, quel che abbiamo provato durante il viaggio non incide gravosamente sull'equilibrio finale. Anzi, rispetto all'umore generico di una persona, i trasporti e la loro percezione hanno un'influenza giudicata debole.