

[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](#)

Ćwiczenia pomagają się wyspać



Jak wynika z przeprowadzonego przez National Sleep Foundation sondażu "Sleep in America", ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla dobrego snu.

Choć zarówno ćwiczący, jak i niećwiczący zgłaszali taki sam czas trwania snu (średnio 6 godzin i 51 minut), ćwiczący częściej czuli się wyspani. O ile ćwiczący intensywnie byli wyspani w 67 proc. przypadków, a uprawiający lekkie ćwiczenia - w 56 proc, to niećwiczący - tylko w 39 proc.

Ponadto ponad 3/4 ćwiczących (zależnie od nasilenia ćwiczeń - 76 do 83 proc.) twierdziło, że jakość ich snu w ciągu ostatnich dwóch tygodni była bardzo dobra lub dość dobra. W przypadku niećwiczących twierdziła tak nieco ponad połowa (56 proc.). Ćwiczący rzadziej budzili się w nocy i mieli problemy z ponownym zaśnięciem. Niećwiczący dwa razy częściej byli senni przez cały dzień (24 proc. wobec 12 - 15 proc.). Ponadto niećwiczący dwa razy częściej mieli objawy bezdechu sennego, sprzyjającego chorobom serca i udarowi.

"Jeśli nie prowadzisz aktywnego trybu życia, codzienne dodatkowe 10 minut spaceru może sprzyjać wysypianiu się w nocy - mówi uczestniczący w przeprowadzeniu sondażu dr Max Hirshkowitz. - Wprowadzanie niewielkich zmian i stopniowe wprowadzanie intensywniejszych ćwiczeń - na przykład biegania czy pływania - może poprawić jakość snu. (...) A dobry sen ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i produktywności".

Jak wynika z ankiety, wbrew powszechnym poglądom pora wykonywania ćwiczeń - także przed snem - w większości wypadków nie ma wpływu na jakość snu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16869.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy