

### [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](#)

## Wieczorne ćwiczenia mogą poprawiać sen



**Młodzi dorośli, którzy ćwiczą energicznie wieczorem, śpiąją lepiej niż ich rówieśnicy, którzy są mniej aktywni o tej porze - wykazało badanie, które publikuje pismo „Sleep Medicine”.**

Zdaniem autorów pracy, wyniki te podważają dotychczasowe przekonanie, że nadmierna aktywność fizyczna późną porą niekorzystnie wpływa na sen.

Jak oceniają badacze, może to pomóc wyjaśnić, czy powinno się zalecać, czy raczej odradzać intensywne ćwiczenia fizyczne wieczorem. Jest to o tyle istotne, że wiele rodziców czy osób aktywnych zawodowo może brać udział w zajęciach sportowych jedynie w godzinach wieczornych.

Naukowcy pod kierunkiem Serge'a Branda z Uniwersytetu w Bazylei w Szwajcarii przeprowadzili badanie w grupie 52 młodych osób o średniej wieku 19-20 lat, które 2-3 razy w tygodniu brały udział w zajęciach sportowych o umiarkowanej lub dużej intensywności. Ćwiczenia trwały od 65 do 90 minut i kończyły się ok. 1,5 godziny przed zwykłą porą snu badanych osób.

Przez położeniem się do łóżka wszyscy oceniali swój nastrój i poziom głodu oraz wypełniali kwestionariusz, który miał ocenić, jak forsowne były ich ćwiczenia.

Okazało się, że młodzi ludzie, którzy odczuwali większe wyczerpanie podczas zajęć sportowych szybciej zapadali w sen, rzadziej budzili się w nocy, a ich sen był głębszy - co potwierdzono w badaniu elektroencefalograficznym mózgu (EEG) - w porównaniu z rówieśnikami ćwiczącymi mniej intensywnie.

Bardziej żywiołowa aktywność fizyczna miała też związek z większym zmęczeniem, ale też lepszym nastrojem i mniejszym uczuciem głodu w nocy oraz o poranku.

Te wyniki pozostają w zgodzie z rezultatami innego badania, które opublikowano na łamach pisma „Sleep Medicine” w lutym 2014 r. Wykazało ono, że osoby ćwiczące wieczorem śpią równie dobrze, co ludzie unikający aktywności o późnej porze dnia.

Jak tłumaczy agencji Reuters niebiorąca udziału w najnowszym doświadczeniu dr Phyllis Zee, która bada zaburzenia snu na Northwestern University w Chicago (USA), intensywne ćwiczenia nasilają metabolizm, a to może sprawiać, że sen staje się głębszy. Jedną z ról snu jest bowiem zachowanie równowagi energetycznej i metabolicznej organizmu.

Specjalistka zaznacza zarazem, że najnowsze badanie miało pewne ograniczenia. Na przykład, objęto nim wyłącznie młodych, zdrowych dorosłych, dlatego nie można ocenić, czy podobne wyniki uzyskano by w grupie osób starszych.

„To jest bardzo specyficzna grupa, generalnie nie mająca zbyt dużych problemów z bezsennością, która ma tendencję pojawiać się w grupach starszych wiekowo” - podkreśla badaczka.

Poza tym, w badaniu analizowano wpływ forsownych ćwiczeń na sen tylko podczas jednej nocy i nie wiadomo, czy nie zmienia się on wraz z upływem czasu. Nie jest wykluczone, że intensywna aktywność podejmowana co wieczór mogłaby systematycznie opóźniać nieco porę zasypiania - spekuluje dr Zee.

Zaznacza zarazem, że i tak lepiej jest ćwiczyć wieczorem niż nie ćwiczyć w ogóle. Dotyczy to zwłaszcza ludzi, którzy nie mają problemów ze snem.

„Osoby, które mają trudności z zasypianiem powinny być ostrożne jeśli chodzi o ćwiczenie na krótko przed położeniem się do łóżka” - podsumowuje badaczka. Pobudzenie mózgu i ciała o tej porze może - jej zdaniem - utrudnić zapadanie w sen.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21805.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w**

## prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**