

### [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.

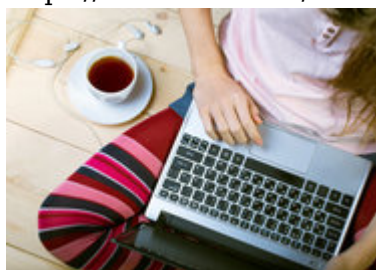
Ponadto ponad 3/4 ćwiczących (zależnie od nasilenia ćwiczeń - 76 do 83 proc.) twierdziło, że jakość ich snu w ciągu ostatnich dwóch tygodni była bardzo dobra lub dość dobra. W przypadku niećwiczących twierdziła tak nieco ponad połowa (56 proc.). Ćwiczący rzadziej budzili się w nocy i mieli problemy z 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://www.pap.pl)

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



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**