

[Akceptuję](#)

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

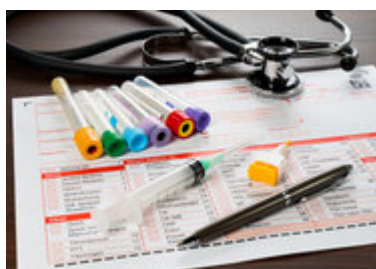
<https://laboratoria.net/aktualnosci/21805.html>



06-07-2026

[276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#)

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

[Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia](#)

świata

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

[Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

[Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatriy”.



06-07-2026

[Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

Informacje dnia: [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na](#)

[orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie](#) [Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata](#) [W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#) [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Partnerzy