

# 2021运动与睡眠白皮书

学术支持



中国睡眠研究会

调研发起

 慕思寝具

数据支持

 keep

2021年3月

# “十四五”时期，我国将全面推进“健康中国”建设

## 运动和睡眠已经有了“新国标”

鼓励公民每周进行3次以上，每次30分钟以上中等强度运动，成人每天睡眠7-8小时

那么，运动人群睡眠质量如何？运动和睡眠之间有什么样的关系？  
如何通过合理运动改善睡眠状态？如何通过睡眠更好地提升运动效果？

The background of the entire image is a long-exposure photograph of a night sky, showing numerous curved star trails in shades of blue and white. Below the horizon, the dark silhouettes of mountains or hills are visible, with a few small lights from buildings or structures at the base of the mountains.

为了探究运动与睡眠之间的关系

我们发起了一次**针对运动人群睡眠现状的调查**

洞察运动人群睡眠现状及问题，深度挖掘运动与睡眠之间的关系  
解答如何通过运动改善睡眠状态，如何通过睡眠更好地提升运动效果

助力全民“健康中国”建设

本报告所有分析及结论仅基于本次调查样本数据

## 调查数据来源



数据来源为 Keep 平台  
运动人群

## 调查样本



包括内地31个省、市、自治区  
及港澳台地区，覆盖范围广泛



13854个有效样本，调查内容  
覆盖运动人群睡眠情况各方面



调查样本年龄、职业覆盖广泛

健康源于生活中的点点滴滴  
睡眠、运动都是影响健康的关键要素  
“全民健身”的浪潮之下  
**让爱运动的人更懂睡眠至关重要**

# 都市一族酷爱运动，引领潮流生活

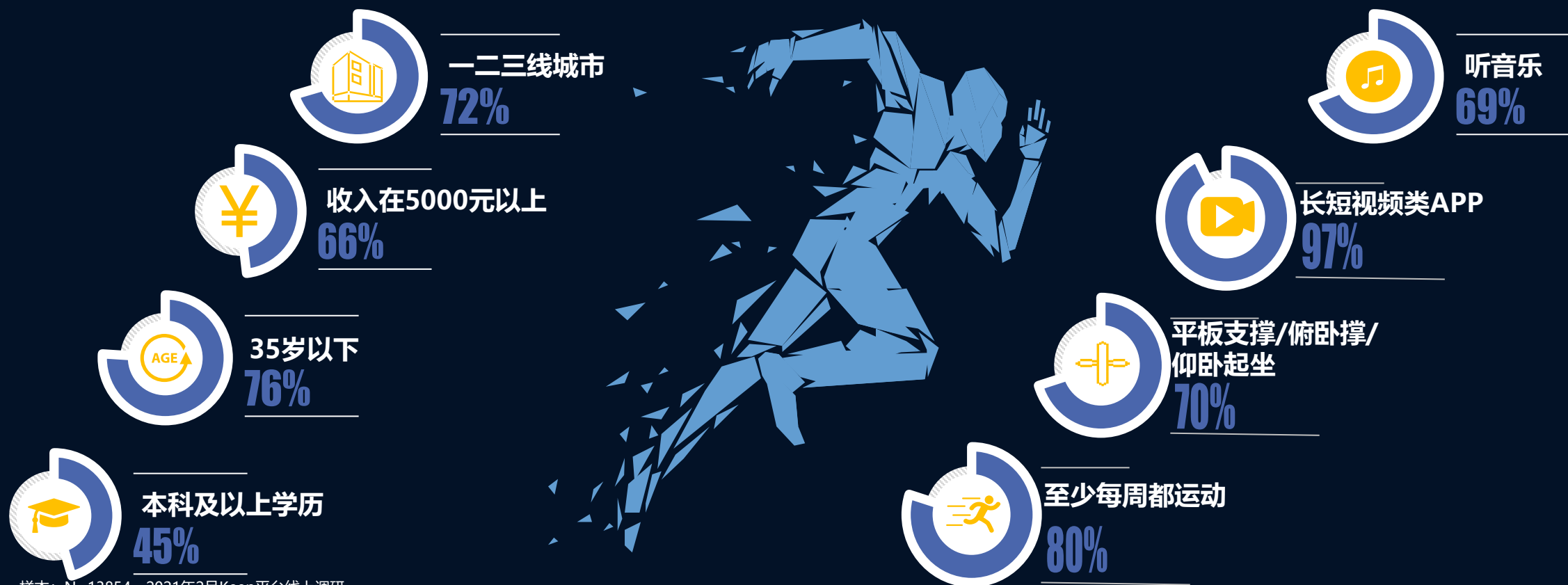


慕思寝具



- 运动人群以18~35岁的都市人群为主，具备高收入、高学历等特征
- 喜欢听音乐，刷视频，绝大多数至少每周都会运动，平板支撑/俯卧撑/仰卧起坐最受欢迎

## 运动人群基础画像



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

塑形纤体是运动的第一目的，  
但也有27%的人运动是为了助眠



慕思寝具



### 运动人群日常运动的目的Top5



减肥瘦身  
塑形纤体  
82%



强身健体  
增强免疫力  
79%



提振精神  
发泄压力  
50%



追求自由自在  
的感觉  
32%



帮助睡眠  
27%

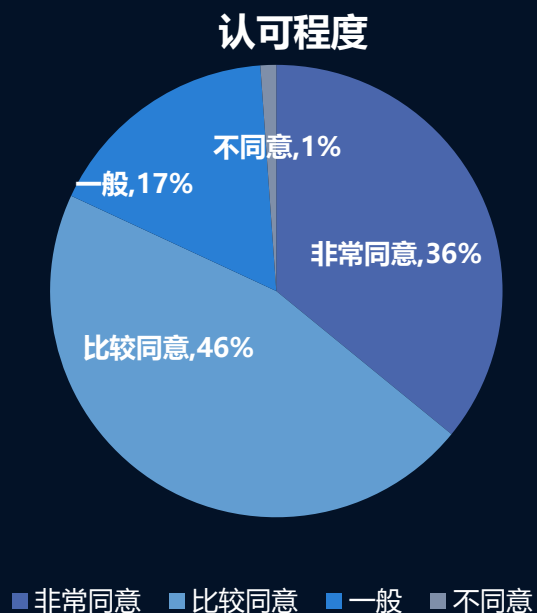
# 「适量运动有助于提升睡眠」 尤其受到高质量睡眠运动人群的认可



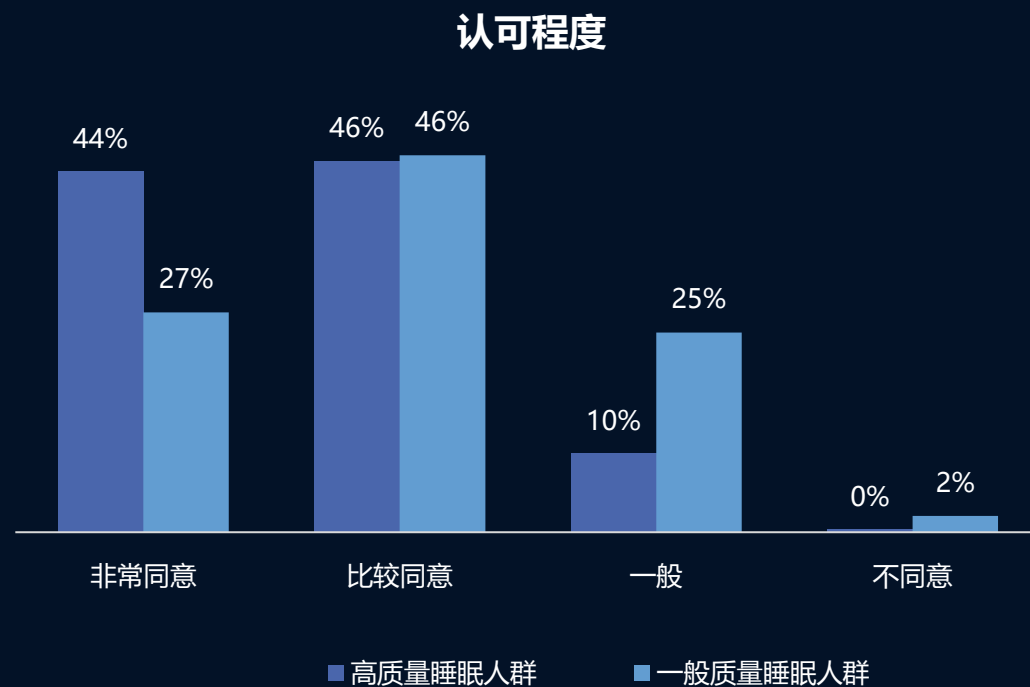
慕思寝具



运动人群对“适量运动有助提升睡眠质量”



不同睡眠质量运动人群对“适量运动有助提升睡眠质量”



注释：高质量睡眠人群是指，睡眠质量评价为“非常好”和“比较好”的人群；一般质量睡眠人群是指，睡眠质量评价为“一般”、“较差”、“非常差”的人群。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。





那么运动到底是否真的有助于睡眠？

**我们来看看数据的反馈**

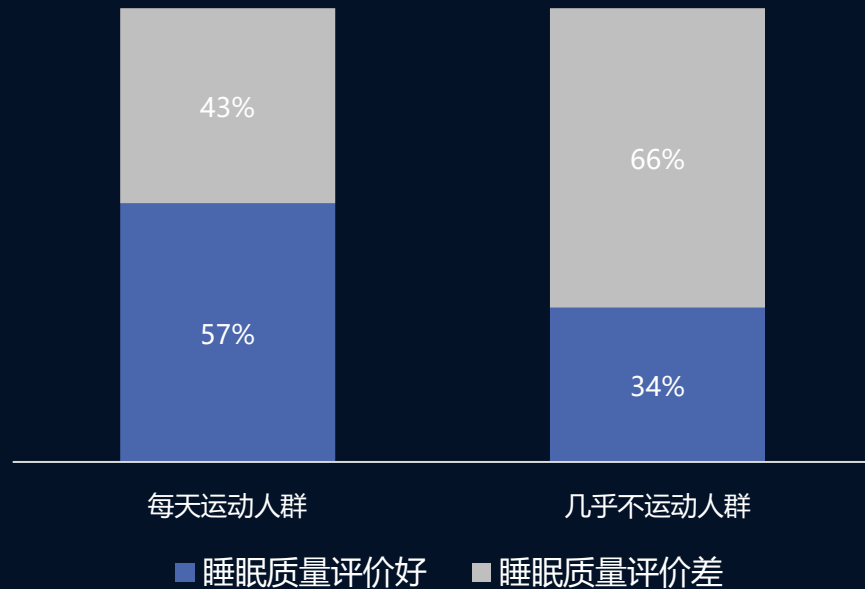
# 每天运动，坚持半小时以上，睡眠质量更好



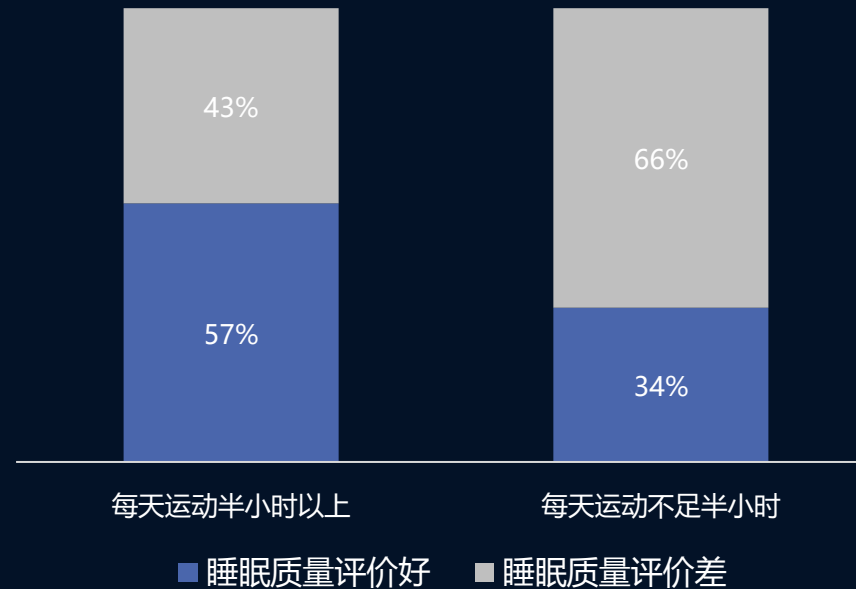
慕思寝具



## 不同运动频次人群睡眠质量评价



## 每天不同运动时长人群睡眠质量评价



注释：(1) 每天运动人群是指每天都运动的人，几乎不运动人群是指超过1个月才运动一次的人；

(2) 睡眠质量评价好是指，睡眠质量评价为“非常好”、“比较好”的汇总比例，睡眠质量评价差是指，睡眠质量评价为“一般”、“较差”、“非常差”的汇总比例。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 当下我国有超3亿人存在睡眠障碍 而运动人群失眠困扰比例仅为10%

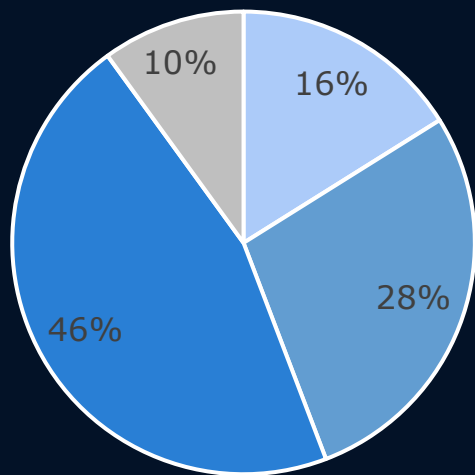


慕思寝具



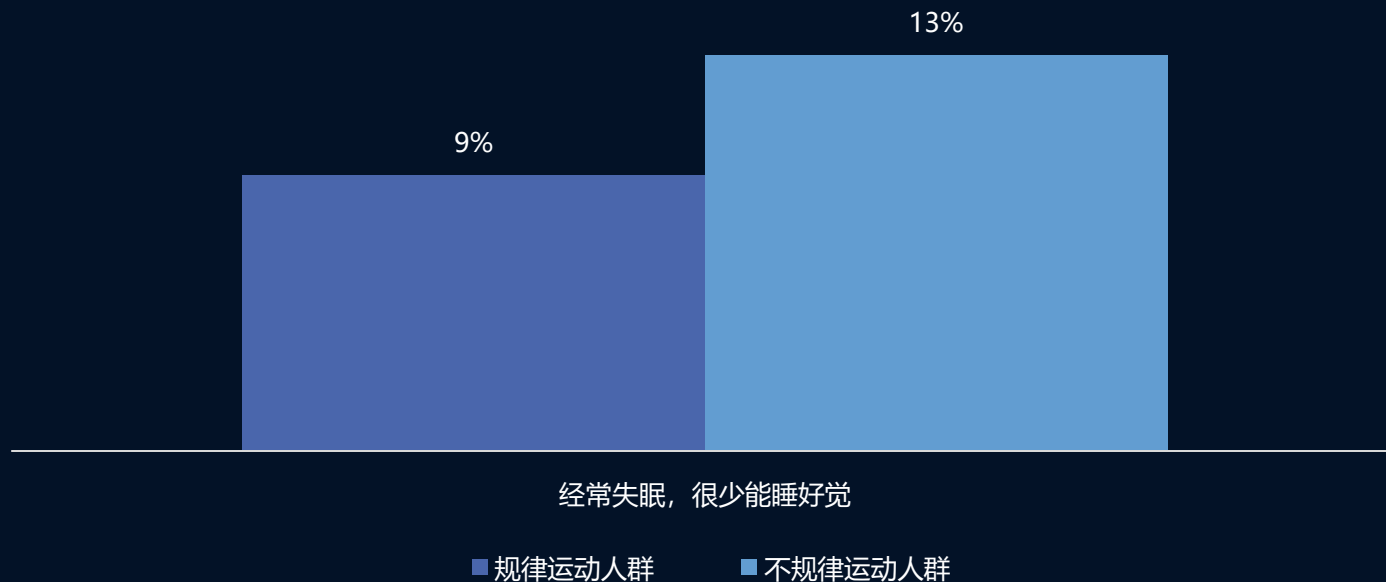
## 运动人群近3个月失眠情况

总体



- 从来没有失眠过
- 几乎没有失眠的情况
- 偶尔会有失眠的情况
- 经常失眠，很少能睡好觉

## 规律运动人群VS不规律运动人群



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

注释：规律运动人群是指“每周运动一次以上的人群”，不规律运动人群是指“每周运动不足一次的人群”。

# 广东运动人数最多，并且睡眠充足位列各省第一

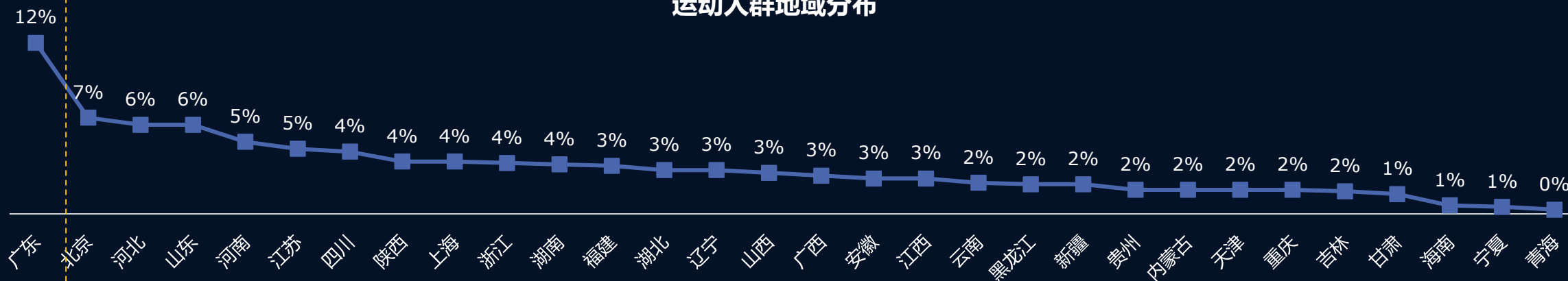


慕思寝具

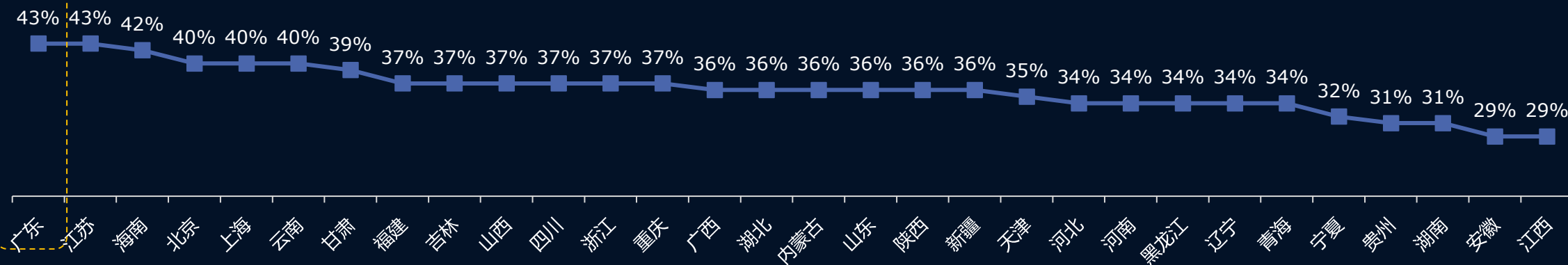


- 各省运动人数分布中，广东人占比最高，同时广东人睡眠时间在7-8小时的比例也非常高

### 运动人群地域分布



### 不同地区运动人群每天睡眠在7-8小时比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 吉林每天都运动的人最多，并且很少失眠

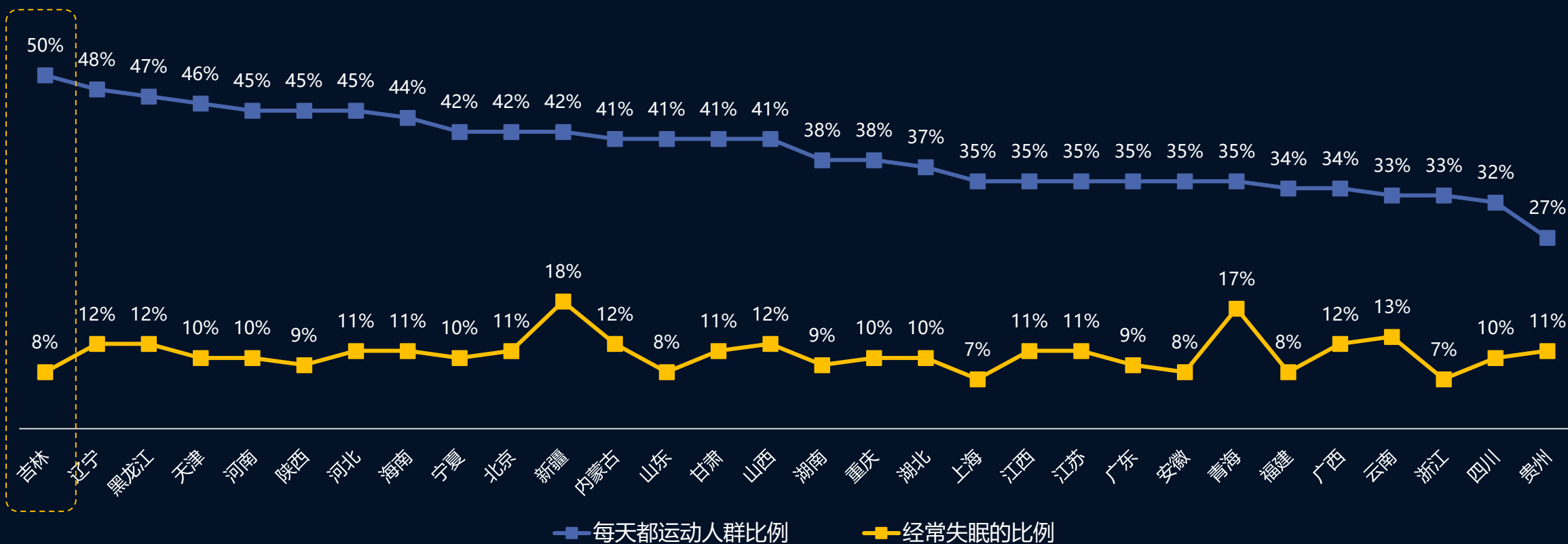


慕思寝具



- 吉林省每天都运动的人群比例最高，同时吉林省也是失眠比例较低的省份

不同地区运动人群每天坚持运动情况以及失眠情况



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 运动人群每天睡眠时长平均为8.1小时



DeRUCCI

慕思寝具

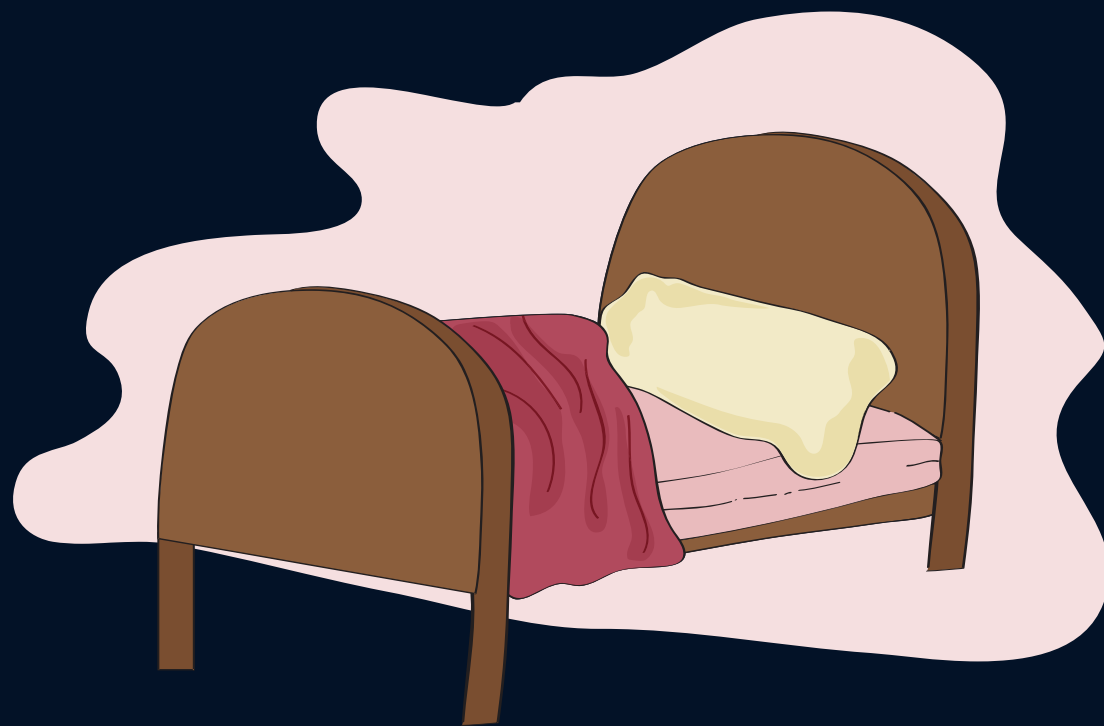


## 运动人群睡眠时长



**8.1**小时平均睡眠时长

**67%** 每天睡眠时长为7-9小时



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 女性更能睡，年轻人觉更多

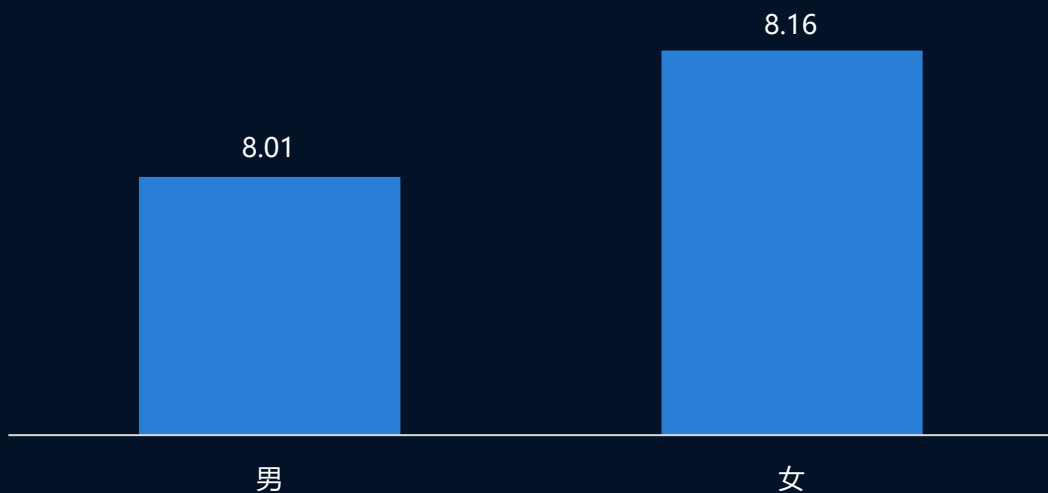


慕思寝具



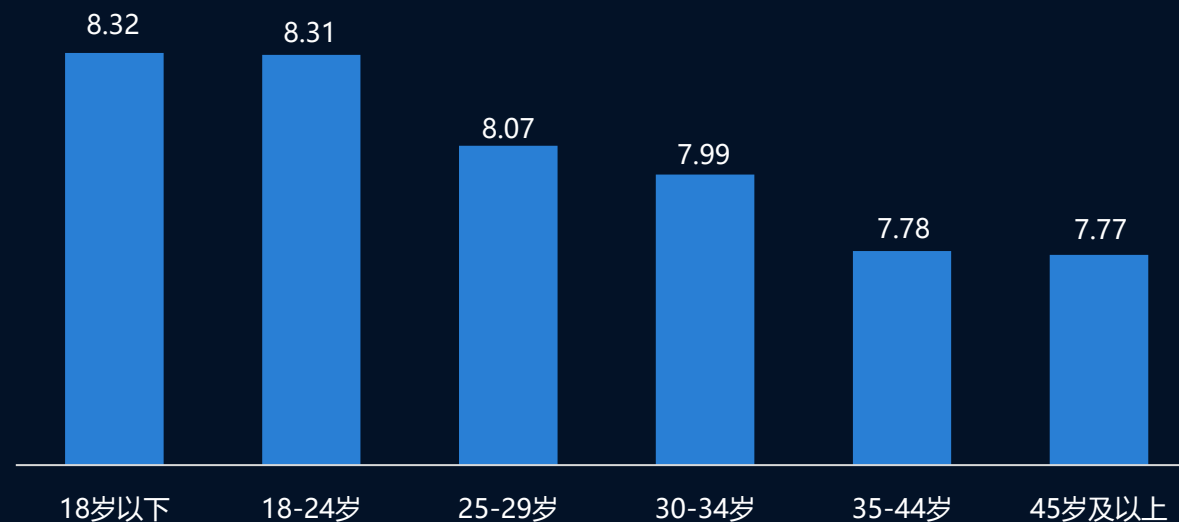
## 不同性别运动人群平均睡眠时长

单位：小时



## 不同年龄运动人群平均睡眠时长

单位：小时



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 52%的人在熬夜，越晚运动睡的也越晚



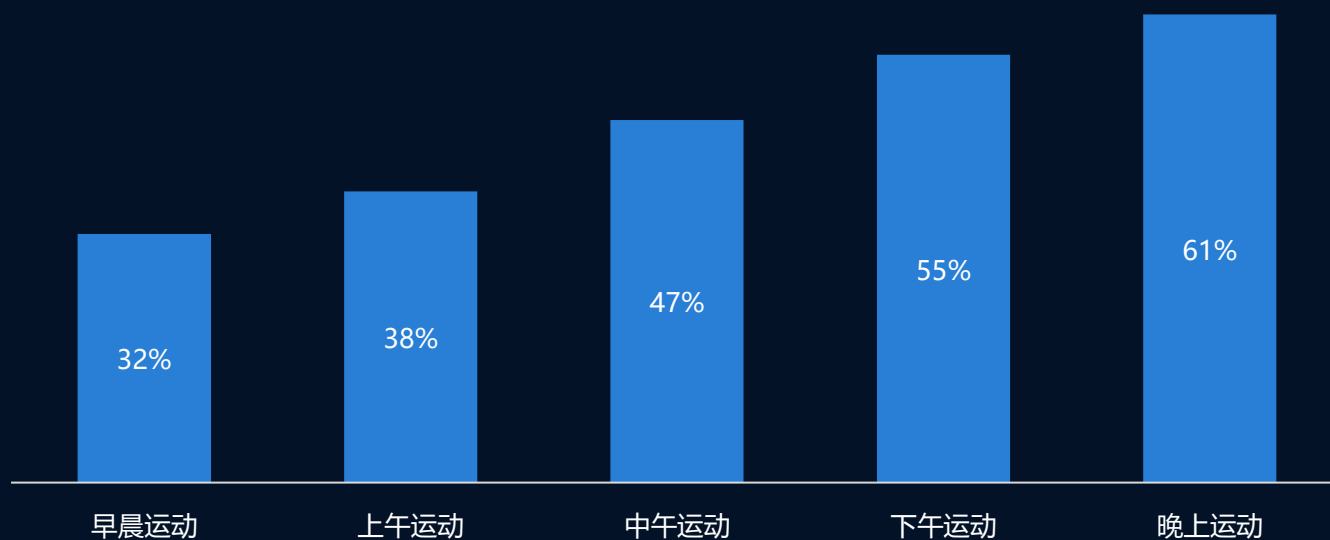
慕思寝具



### 运动人群每天上床睡觉的时间情况分布



### 不同时段运动人群23:00后上床时间情况分布



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。



# 睡觉早晚差异大：新疆睡得最晚，东北睡得最早



慕思寝具

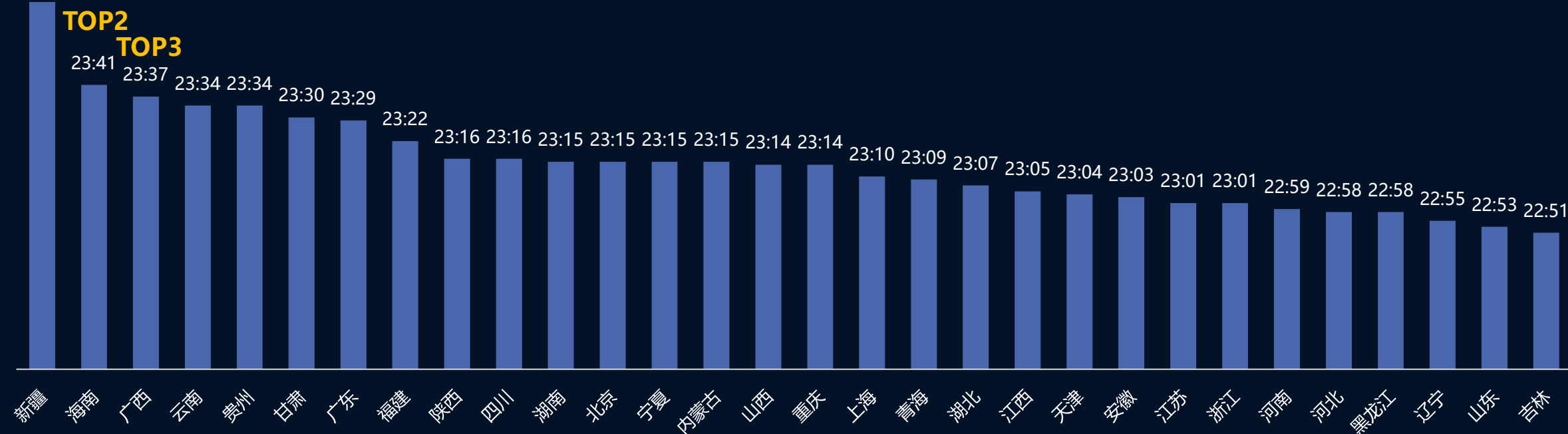


- 日落最晚的新疆是全国熬夜冠军，而吉林、山东、辽宁和黑龙江睡得最早

## TOP1

0:09

## 晚睡熬夜省份排名



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

喜欢玩球的人睡得最多，搞力量器械的人睡得最少



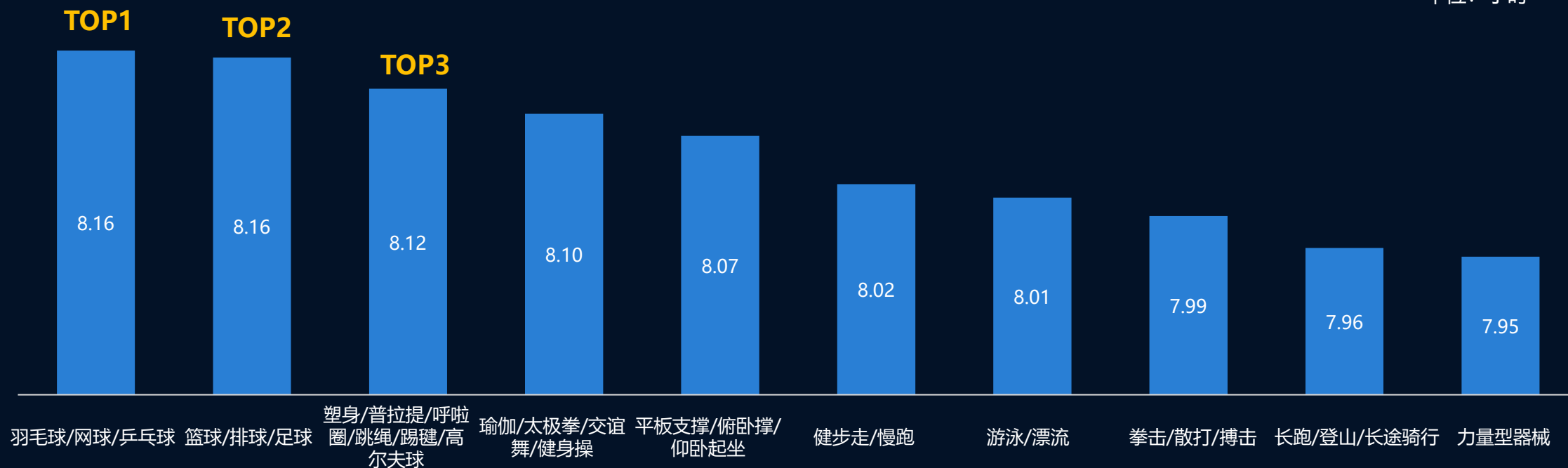
DeRUCCI

慕思寝具



不同运动项目人群平均睡眠时长

单位：小时



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

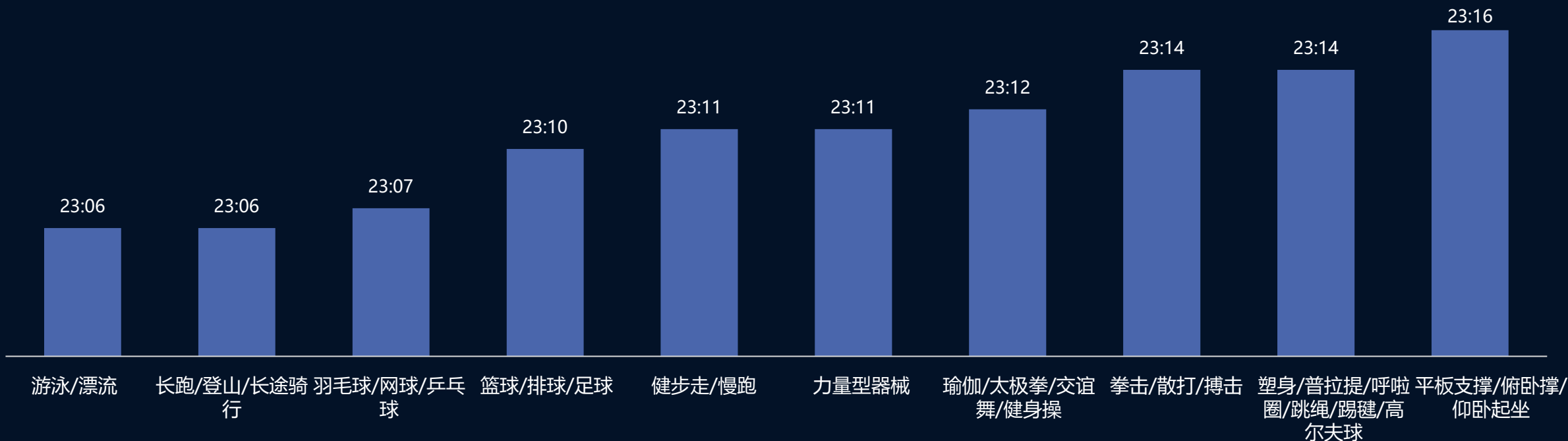
喜欢游泳的人睡得最早，爱平板支撑的人睡得最晚



慕思寝具



不同运动项目人群晚上睡觉时间



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 晚睡不只刷手机，还有15%的人选择做舒缓运动



DeRUCCI 慕思寝具



- 手机的诱惑无人可挡，熬夜刷手机、追剧、听音乐，让人欲罢不能，越刷越精神，从而造成晚睡
- 15%的人因为睡前做舒缓运动而晚睡

## 晚12点后睡觉人群的睡前活动



56%

刷抖音/微博/微信等



42%

看电视剧/电影



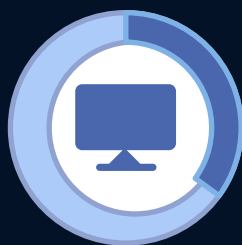
32%

听音乐



30%

阅读



35%

与人聊天



15%

睡前做舒缓运动

# 女性注重塑形纤体，更爱睡前做舒缓运动

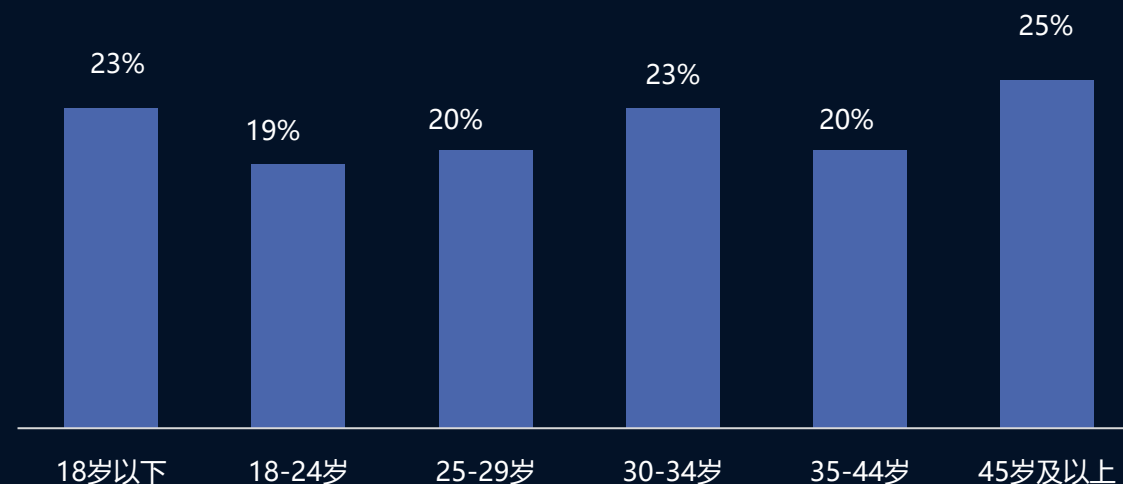
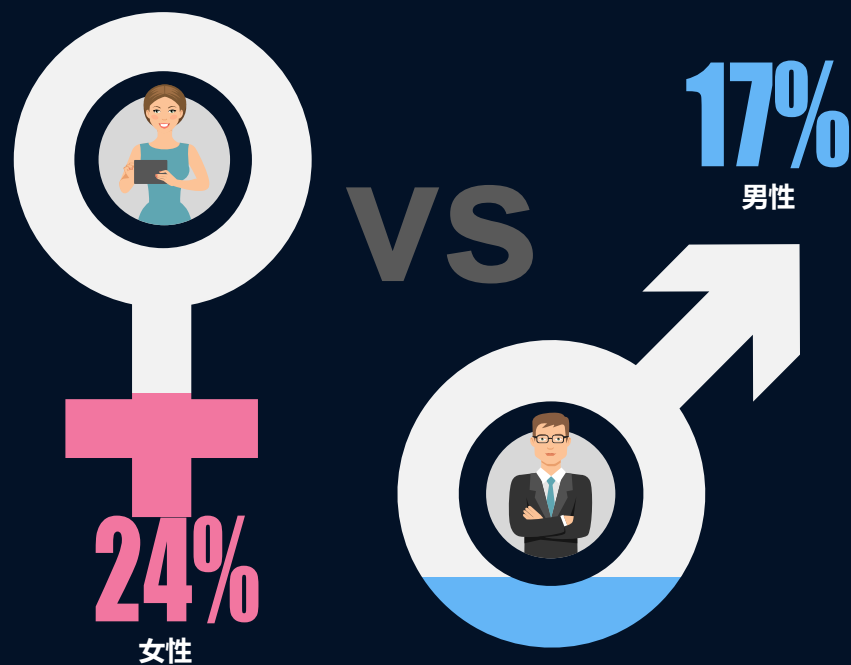


慕思寝具



- 女性更爱睡前做舒缓运动，45岁以上人群更爱舒缓运动

## 哪些人爱睡前做舒缓运动



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 律师及高收入运动人群多数会因为加班而晚睡

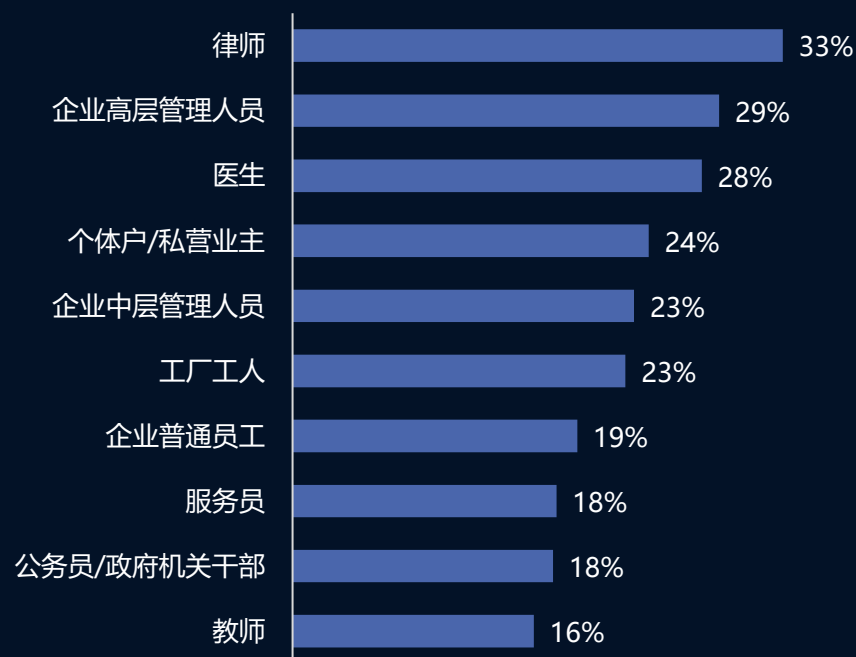


慕思寝具

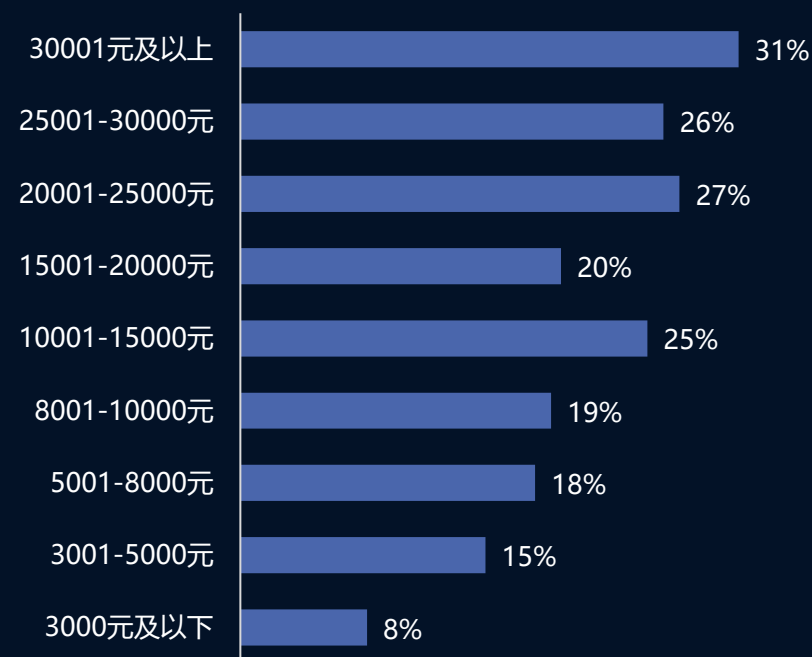


- 律师、企业高层管理者以及医生这三类职业人群经常因为加班而晚睡
- 收入的增长意味着更多的责任和重担，所以高收入人群中有更高比例的人因为加班而晚睡

### 不同职业运动人群中因为加班晚睡的占比



### 不同收入运动人群中因为加班晚睡的占比



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 谁入睡最快？早上运动及规律运动人群更快入眠



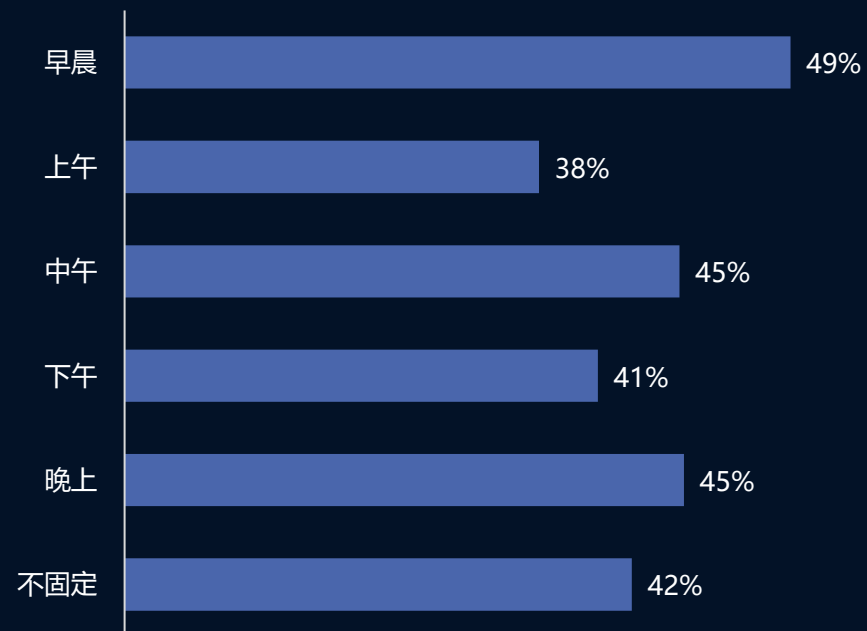
慕思寝具



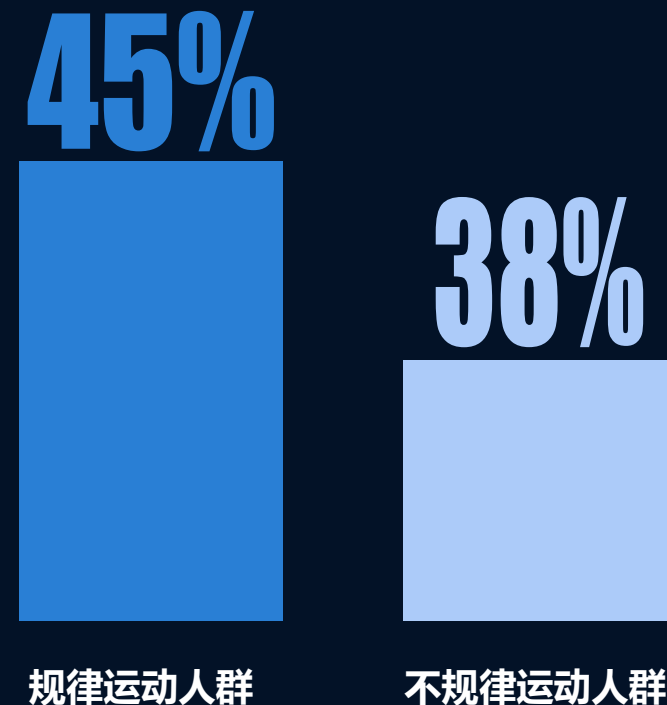
- 相对于不规律运动而言，规律运动人群进入梦乡速度更快

## 哪些运动人群较快进入睡眠状态

### 不同时段运动人群15分钟内进入睡眠比例



### 规律运动人群VS不规律运动人群15分钟内进入睡眠比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 谁最爱早起？喜欢**长跑/登山/长途骑行**的人爱早起



慕思寝具



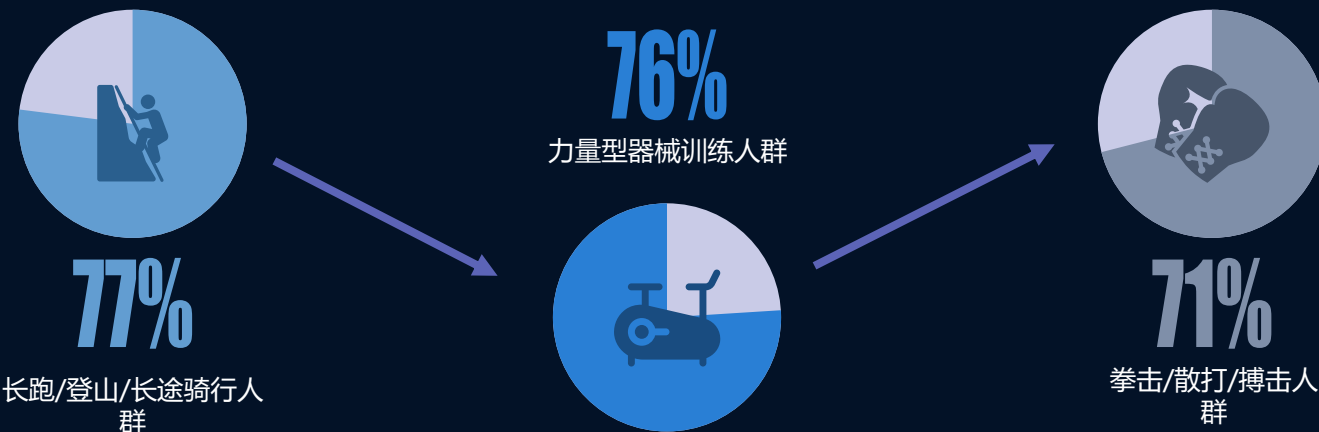
- 运动人群早上起床时间较为分散，大部分人介于6点-8点
- 除了长跑/登山/长途骑行外，喜欢力量器械训练、拳击/散打/搏击的人也愿意早起

平均起床时间 58.2%的人起床时间介于

**7:20 6-8点**



不同项目运动人群8点前起床比例TOP3





# 谁最爱赖床？球类运动爱好者最爱赖床

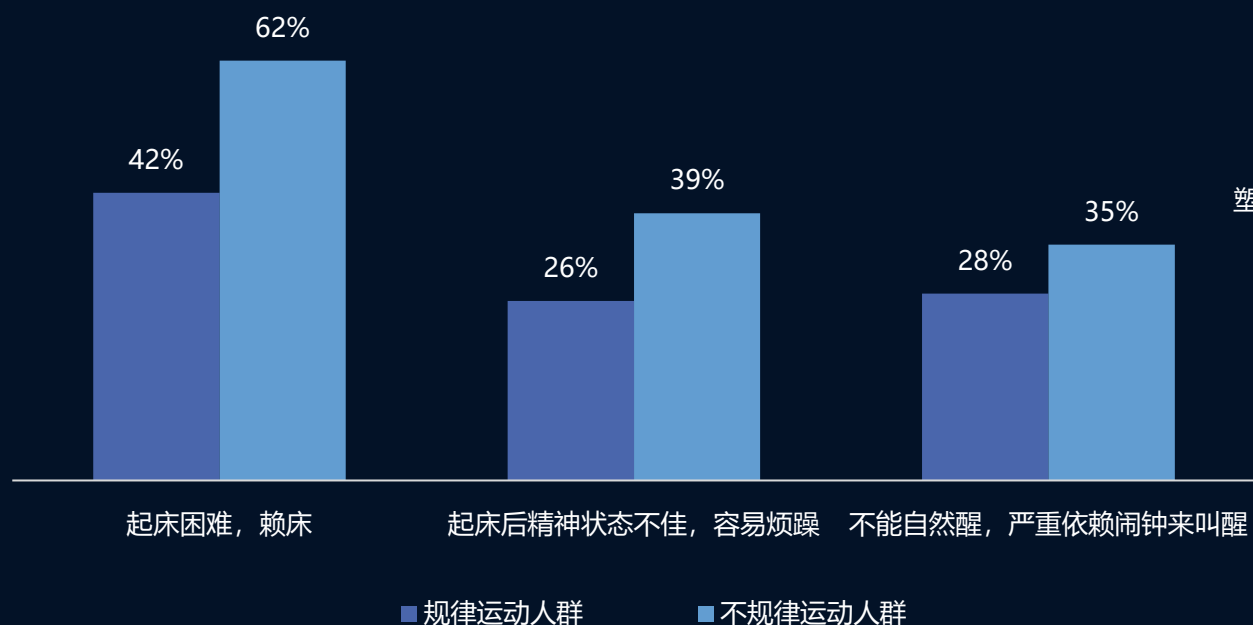


慕思寝具



- 规律运动人群不仅早起，而且出现起床问题诸如起床困难、起床气等的情况更少
- 力量型器械、拳击/散打/搏击、游泳/漂流、长跑/登山等强度大的运动人群起床困难问题较少

### 规律运动人群VS不规律运动人群 起床问题对比



### 不同运动项目人群起床困难的比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 谁最爱午睡？喜欢游泳/漂流的人更爱睡午觉

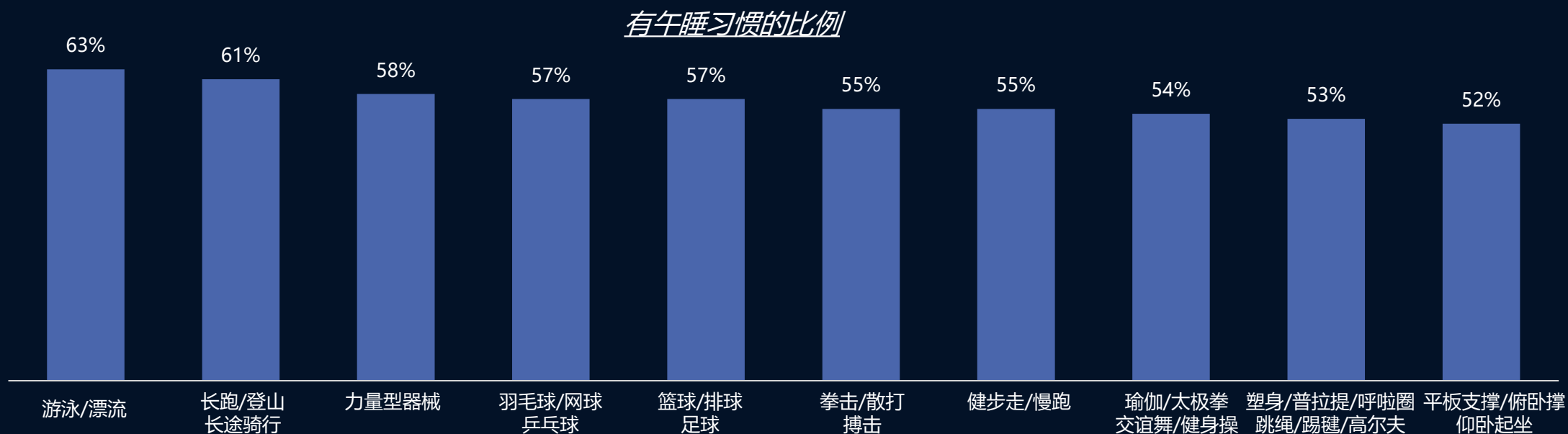


慕思寝具



- 喜欢游泳/漂流、长跑/登山/长途骑行、力量型器械等运动项目的人群，更爱午睡
- 而喜欢平板支撑/俯卧撑/仰卧起坐、塑身/普拉提等运动的人群午睡比例较低

### 不同运动项目人群午睡情况



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。



那么**运动了**就一定**睡得好**吗？

# 全身有氧运动，锻炼心肺，睡眠质量最佳



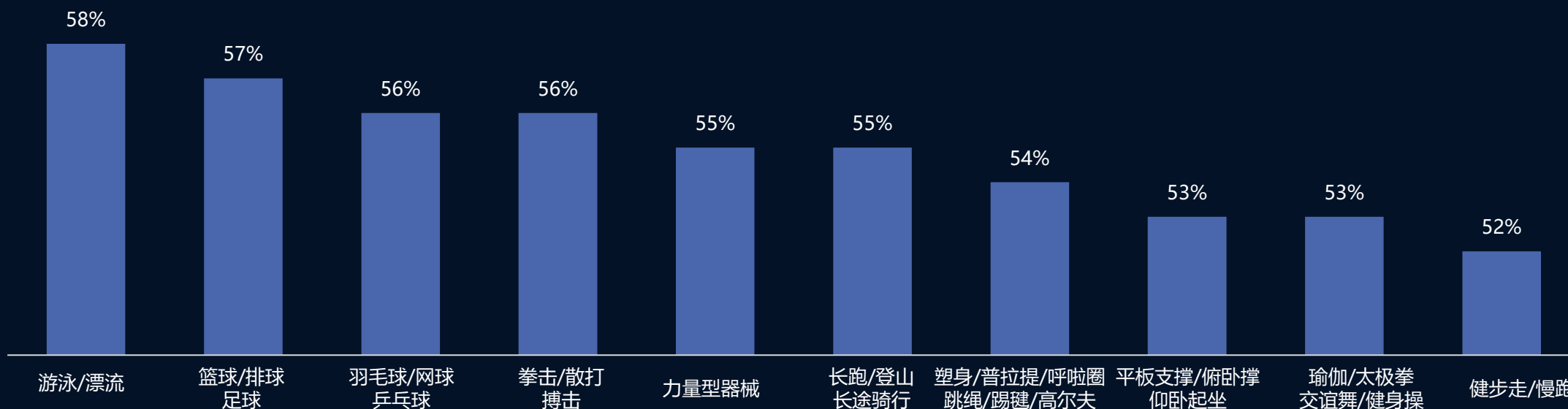
慕思寝具



- 锻炼全身的运动如游泳/漂流、篮球/排球/足球、羽毛球/网球/乒乓球等，运动时调动全身肌群，喜欢这类运动的人群，其睡眠质量更好

## 不同运动项目人群睡眠质量评价

睡眠质量非常好及比较好的比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 早起运动人群的睡眠质量最佳

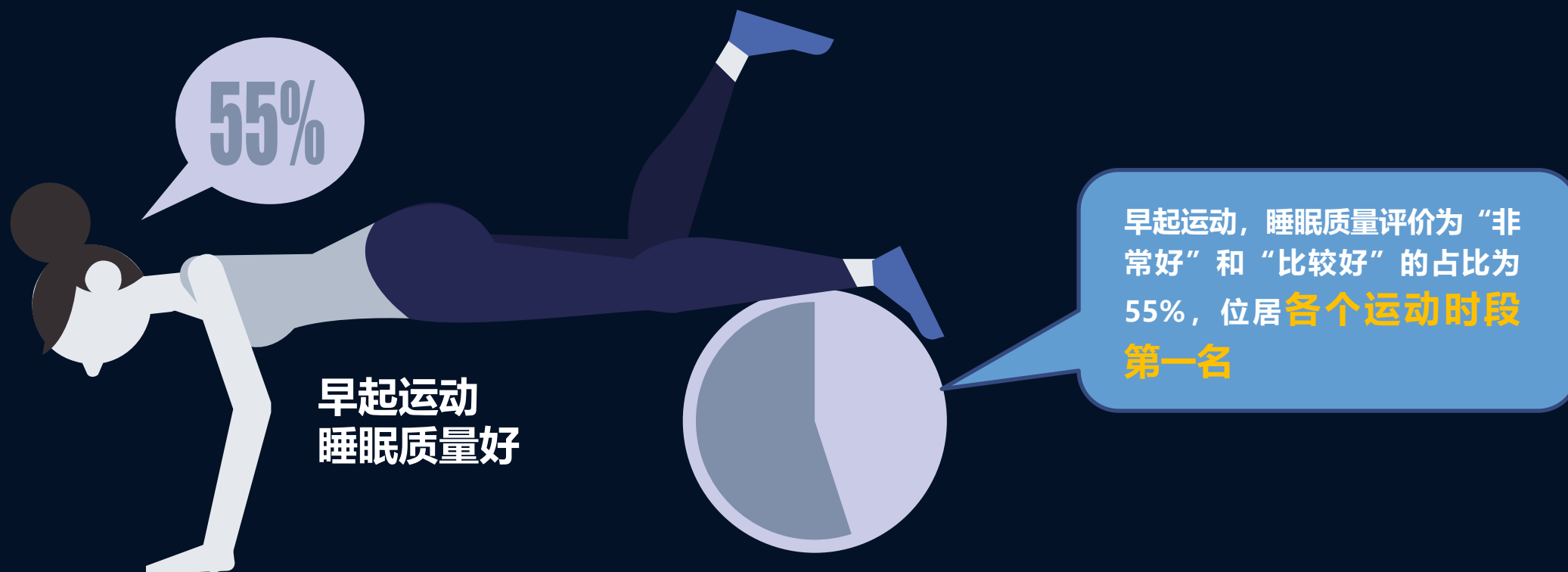


DeRUCCI

慕思寝具



## 不同运动时段人群睡眠质量评价



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 早上做普拉提，晚上做瑜伽，有助于提高入睡速度



慕思寝具

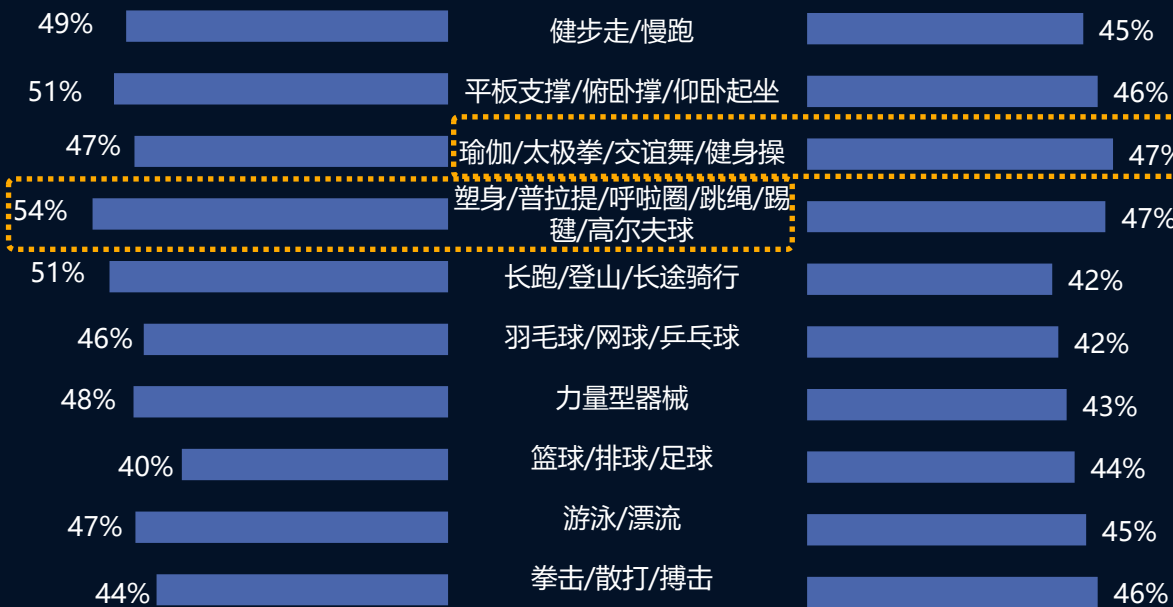


- 早上进行塑身/普拉提运动的人，晚上做瑜伽/太极拳/交谊舞/健身操运动的人，晚上入睡最快

## 哪些运动人群较快进入睡眠状态

### 早上运动人群15分钟内进入睡眠比例

### 晚上运动人群15分钟内进入睡眠比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

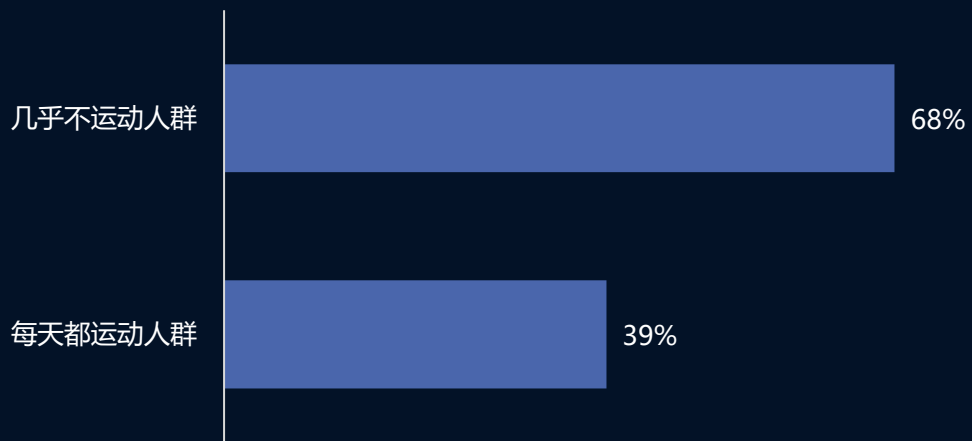
# 每天坚持运动，并且每天运动1小时以上，有助于减少赖床，让你起床更轻松



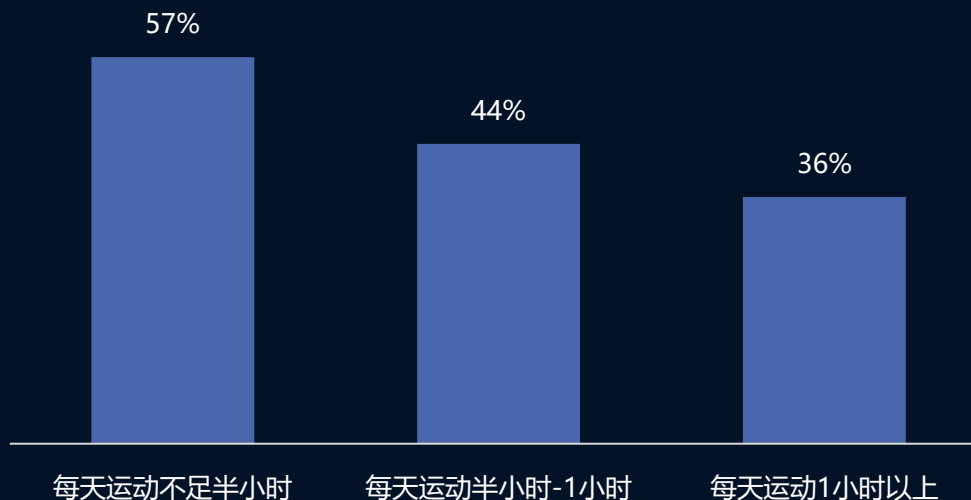
慕思寝具



### 每天都运动人群与不运动人群赖床的比例



### 不同运动时长人群赖床的比例



注释：每天运动人群是指每天都运动的人，几乎不运动人群是指超过1个月才运动一次的人。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 经常做力量器械运动的人，赖床比例最少

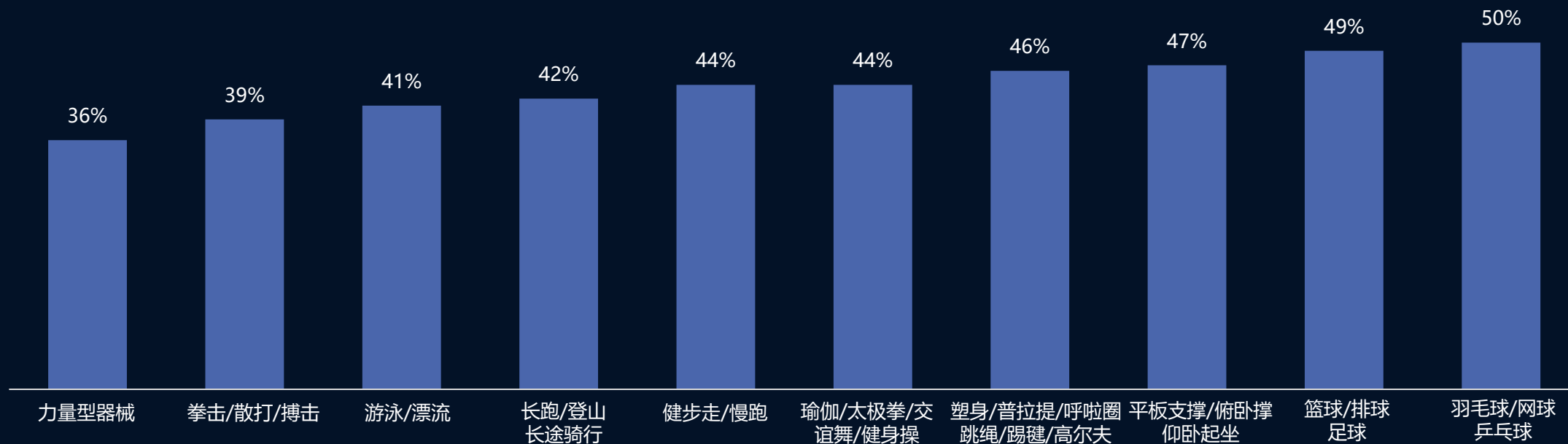


慕思寝具



- 力量型器械、拳击/散打/搏击、游泳/漂流、长跑/登山等强度大的运动人群起床困难问题较少

### 不同运动类型人群赖床比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。



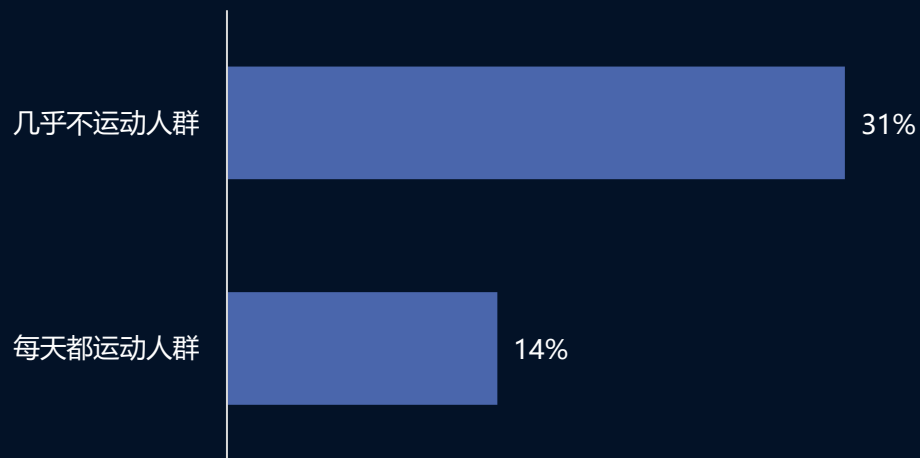
# 每天运动，有助减少睡眠中呼吸不畅，远离噩梦



慕思寝具



### 每天都运动人群与不运动人群睡眠呼吸不畅比例



### 每天都运动人群与不运动人群做噩梦比例



注释：每天运动人群是指每天都运动的人，几乎不运动人群是指超过1个月才运动一次的人。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

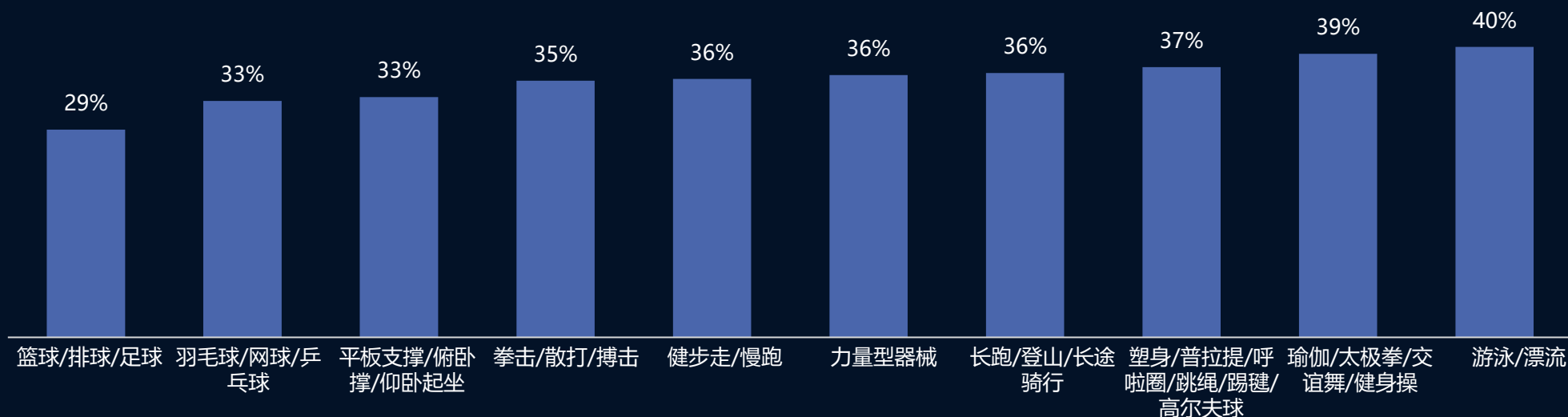
# 球类运动及平板支撑有助于深度睡眠 让你睡得更香更稳



慕思寝具



### 不同运动项目睡得浅易醒来的比例



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

运动X睡眠，是两情相悦还是一厢情愿？

**睡眠是否也会作用于运动？**

# 88%运动爱好者认为睡眠对运动很重要

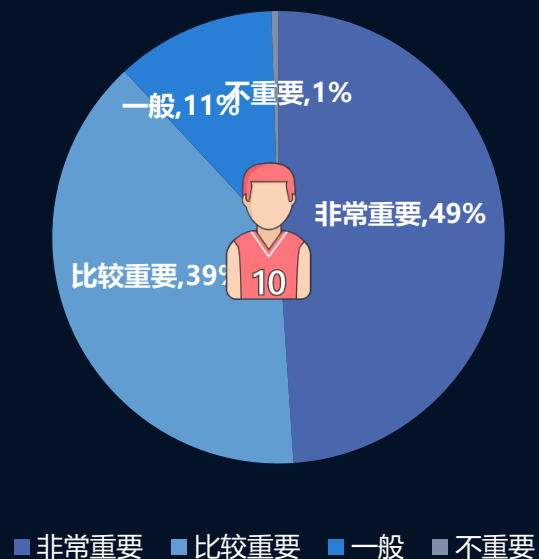


慕思寝具

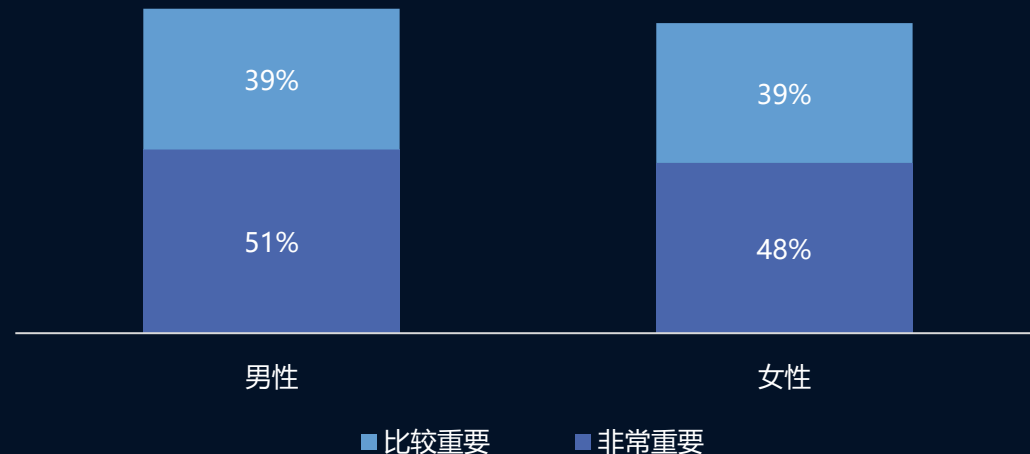


- 运动人群普遍认为睡眠对于运动来说是重要的，尤其男性对此更为认可

### 运动人群睡眠对运动的重要程度评价



### 不同性别运动人群睡眠对运动的重要程度评价



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

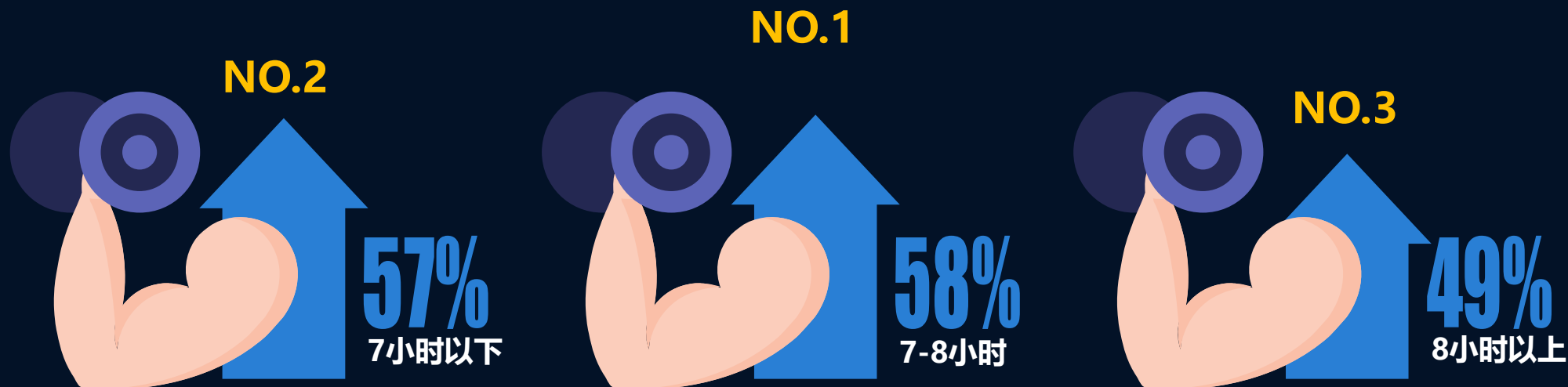
# 每天睡眠时长为7-8小时的运动人群对“睡眠有助运动”认识更深刻



慕思寝具



不同睡眠时长运动人群对“充分睡眠非常有助于运动后的恢复”  
非常认可程度



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 69%的运动人群感受到了良好睡眠可改善健身状态



DeRUCCI

慕思寝具



- 除了让人精力充沛、充满活力，睡眠质量好还能改善身体及皮肤状态、提升颜值
- 良好睡眠质量还能改善健身时的状态，有更好的体能进行锻炼

## 良好睡眠质量对生活的积极影响



样本: N=13854, 2021年2月Keep平台线上调研。

# 88%的规律运动人群愿意通过睡眠改善运动效果

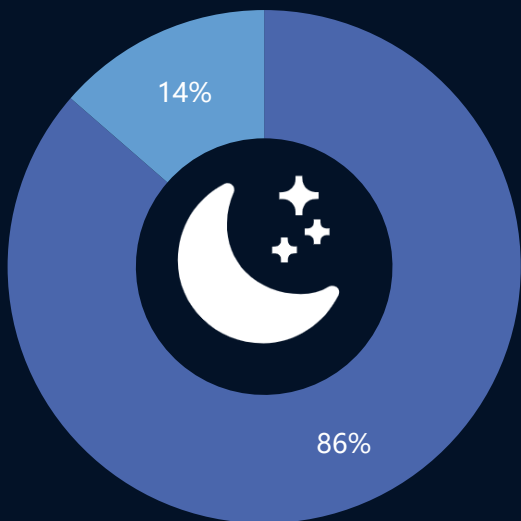


慕思寝具



- 规律运动人群希望通过睡眠改善运动效果的意愿更强烈

### 通过睡眠增强运动效果的意愿



■ 愿意 ■ 不愿意

### 运动人群通过睡眠增强运动效果的意愿



注释：规律运动人群是指“每周运动一次以上的人群”，不规律运动人群是指“每周运动不足一次的人群”。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 高学历运动人群更愿意通过睡眠提升运动效果

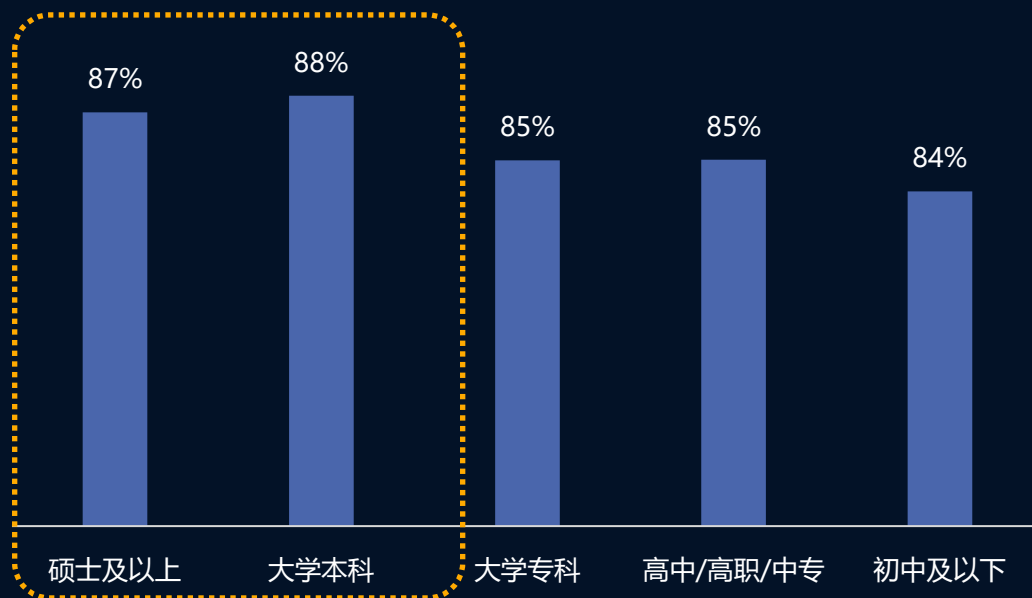


慕思寝具

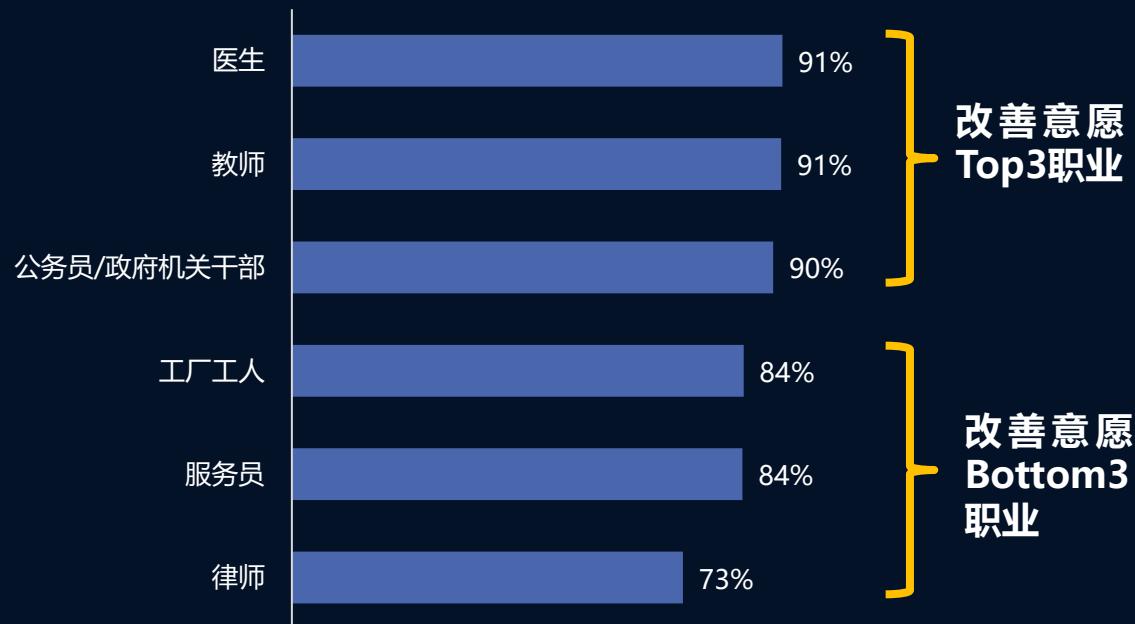


- 高学历人群对睡眠和运动关系有着更为清晰认识，所以更愿意通过睡眠改善运动效果
- 医生、教师等专业人士想通过睡眠改善运动效果的意愿也较为强烈

### 不同学历人群通过睡眠改善运动效果的意愿



### 不同职业人群通过睡眠改善运动效果的意愿



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。



# 除了促进身体机能恢复外，良好睡眠有助于提升运动敏捷性

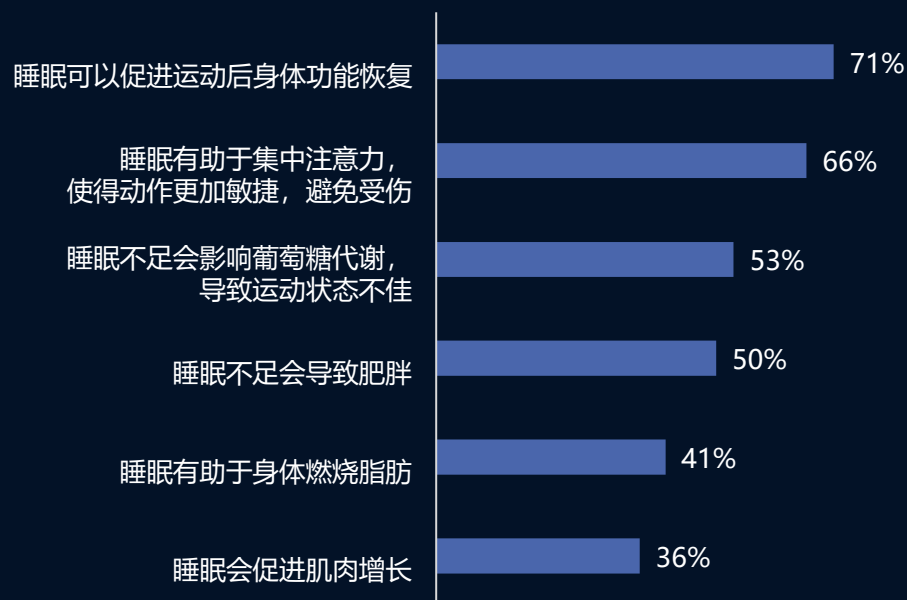


慕思寝具

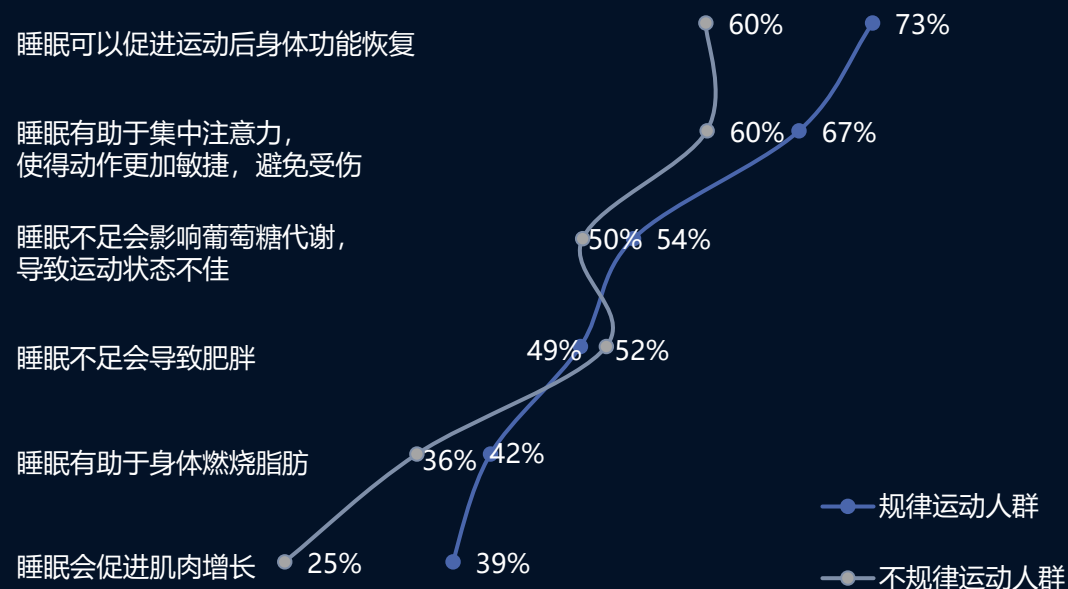


- 睡眠可以促进运动后身体功能恢复，有助于集中注意力，使动作更加敏捷

睡眠对于运动的积极影响



睡眠对于运动的积极影响



注释：规律运动人群是指“每周运动一次以上的人群”，不规律运动人群是指“每周运动不足一次的人群”。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 睡眠不足会降低运动的热情

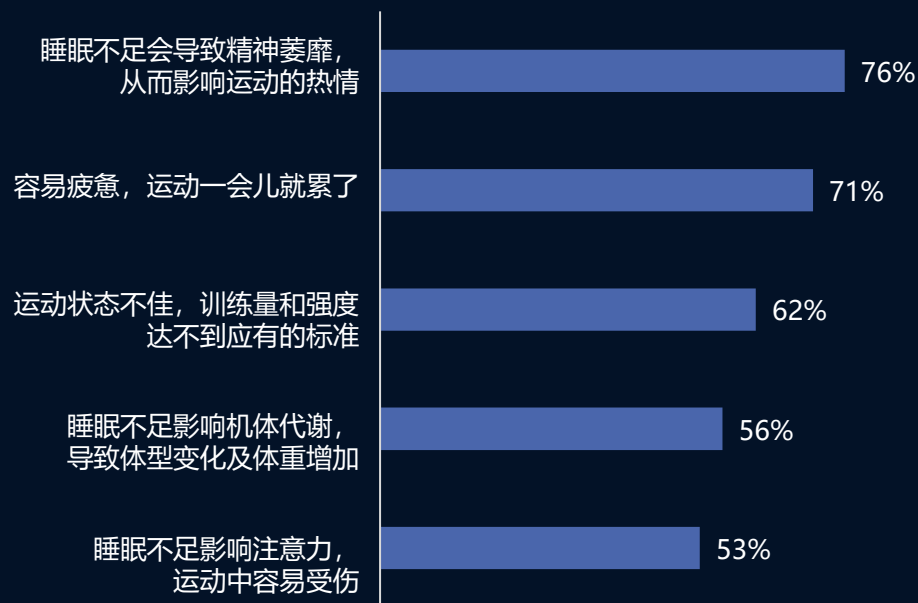


慕思寝具

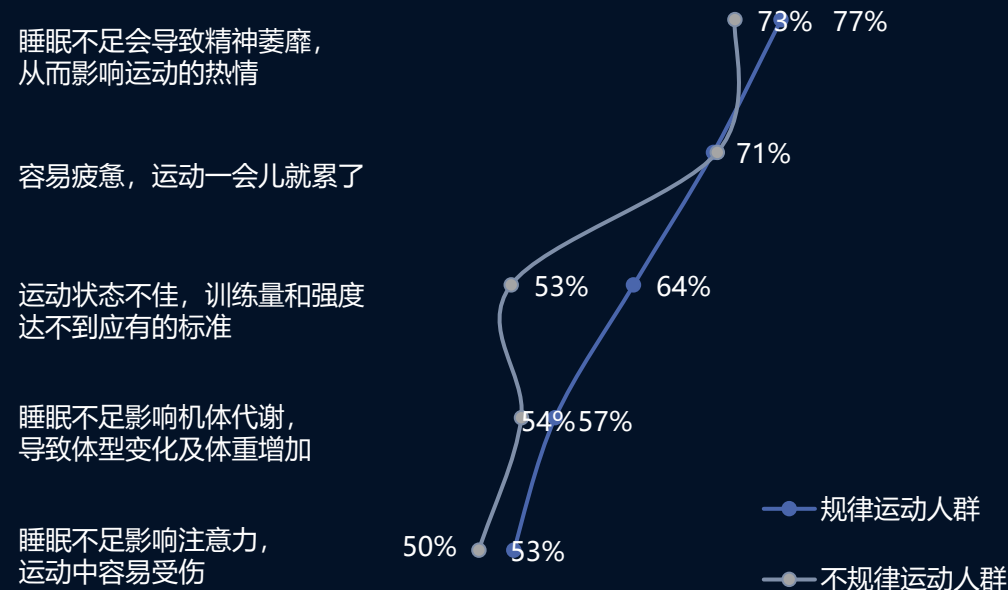


- 睡眠不足会影响运动热情，同时运动过程中容易疲惫，造成运动状态不佳

### 睡眠不足对于运动的负面影响



### 睡眠不足对于运动的负面影响



注释：规律运动人群是指“每周运动一次以上的人群”，不规律运动人群是指“每周运动不足一次的人群”。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

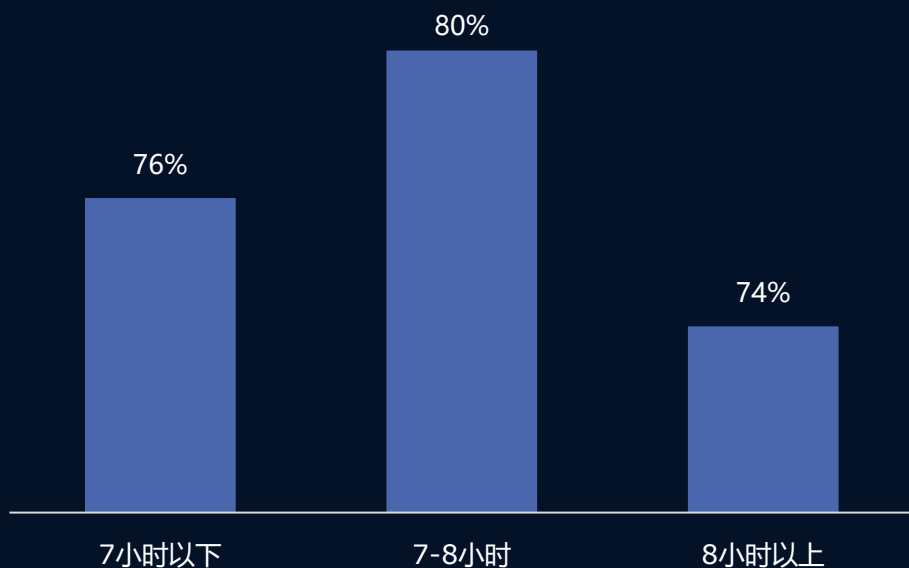
# 每天睡眠时长为7-8小时的运动人群，运动热情更高



慕思寝具

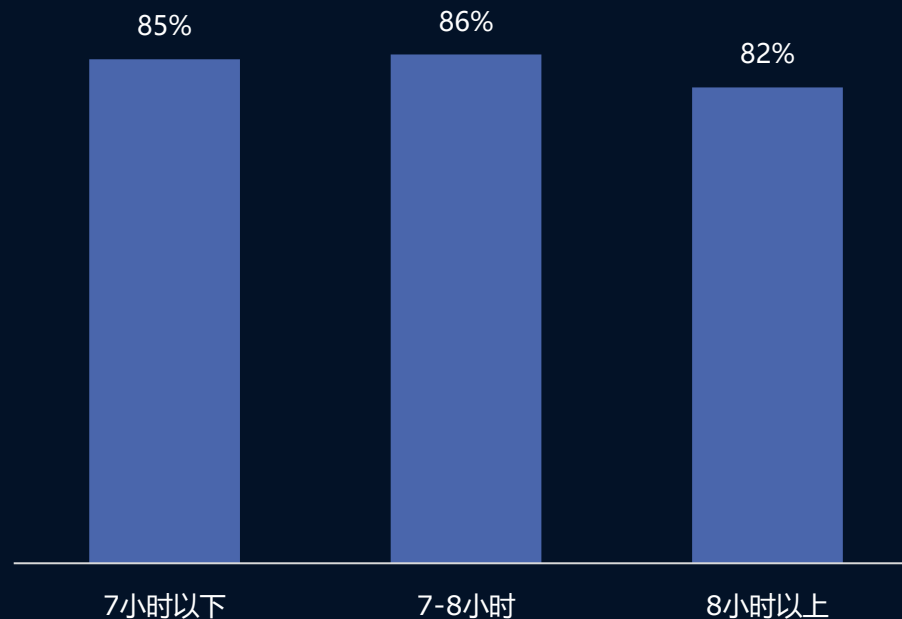


### 不同睡眠时长运动人群每天运动半小时以上比例



### 不同睡眠时长运动人群至少都每周运动的占比

*每天都运动及每周都运动的比例*



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 睡眠不仅是影响运动的重要因素，还是大部分人迫切想改善的方面



慕思寝具



## 为了健康个人需改善的方面



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 疫情期间，运动人群运动和睡眠状态两极分化



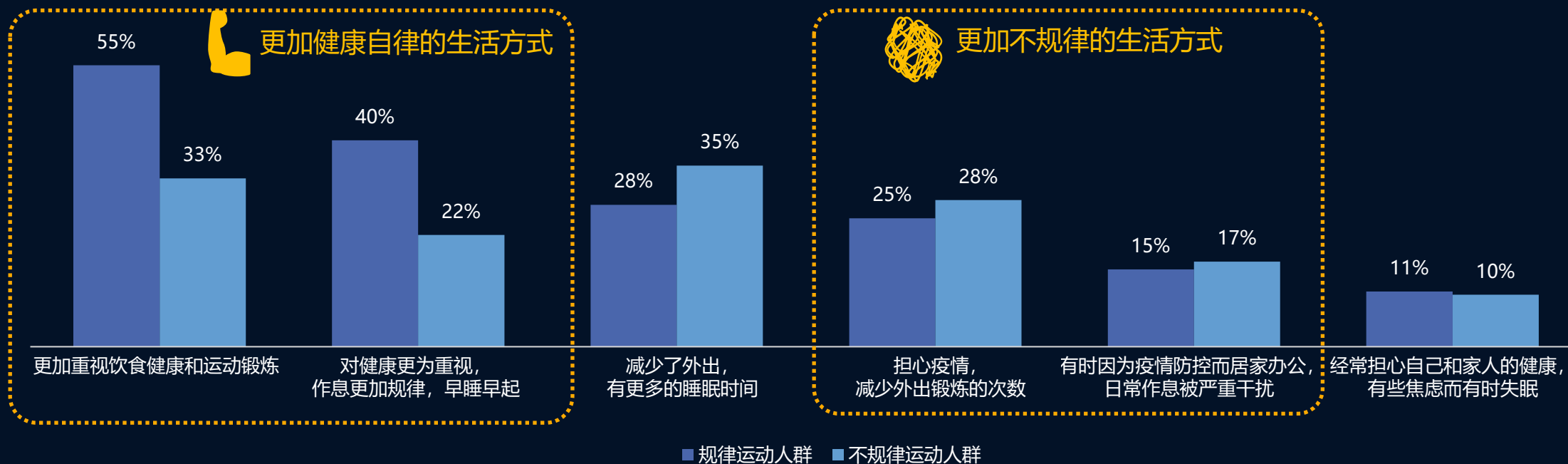
DeRUCCI

慕思寝具



- 疫情使得规律运动人群更加重视运动和作息，而不规律运动人群则受疫情影响减少锻炼，作息更不规律

## 疫情对运动和睡眠的影响



注释：规律运动人群是指“每周运动一次以上的人群”，不规律运动人群是指“每周运动不足一次的人群”。

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 规律作息、适当运动、舒缓心情、改善卧室环境， 有助于睡眠

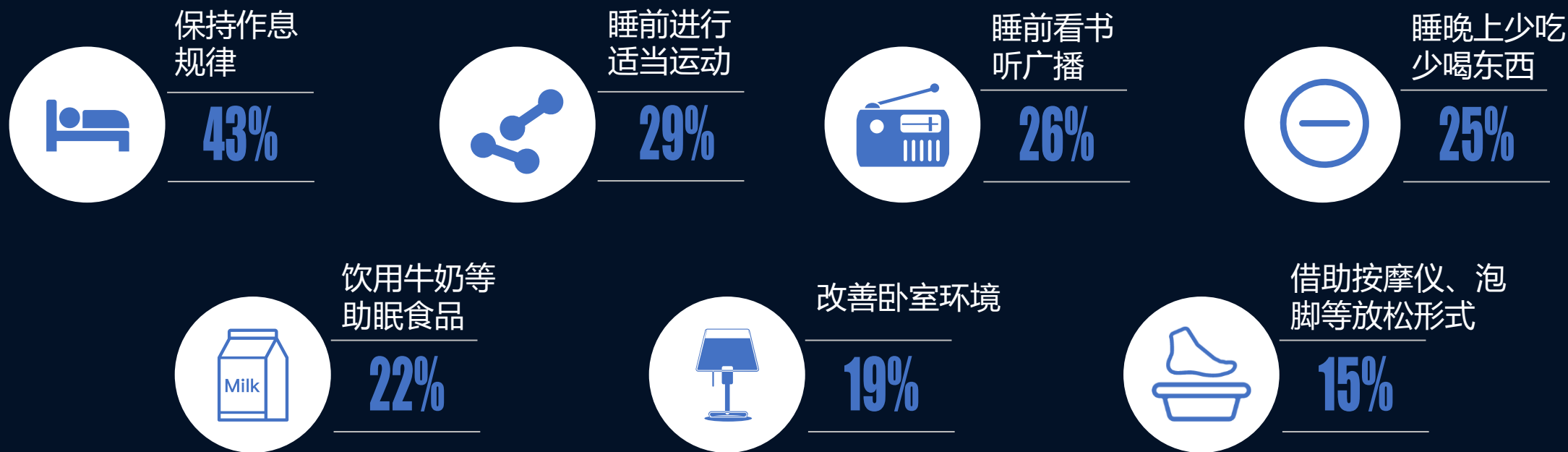


慕思寝具



- 运动人群一般通过规律作息、睡前适当运动等形式改善睡眠状况，也会选择喝牛奶、泡脚等放松的方式

## 运动人群改善睡眠的主要方式



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 很多医生群体会选择更换床/床垫来改善睡眠



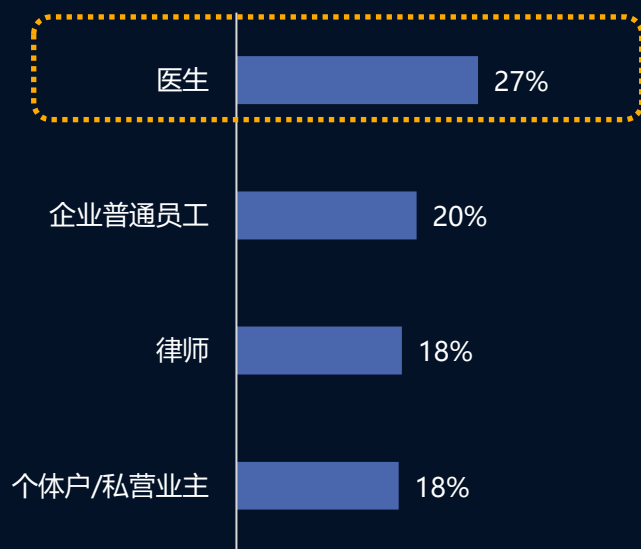
慕思寝具



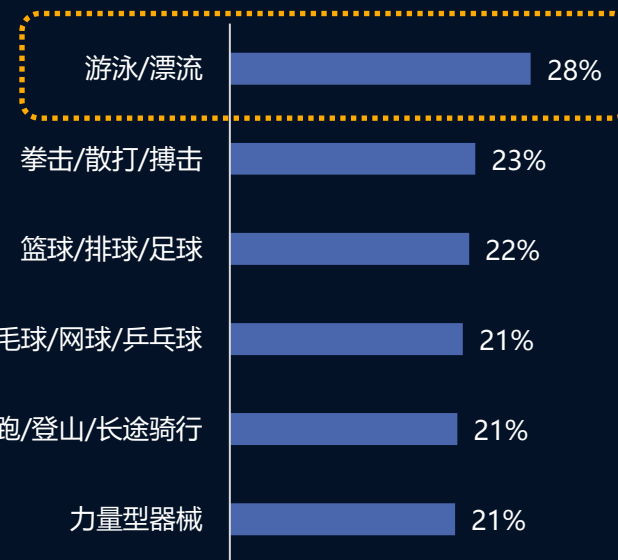
- 从运动项目看，游泳/漂流运动爱好者更愿意通过更换床/床垫等方式改善睡眠

## 哪些运动人群更愿意通过更换床/床垫来改善睡眠

### 不同职业运动人群



### 不同运动项目人群



样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。

# 一夜好眠值千金，良好睡眠金不换

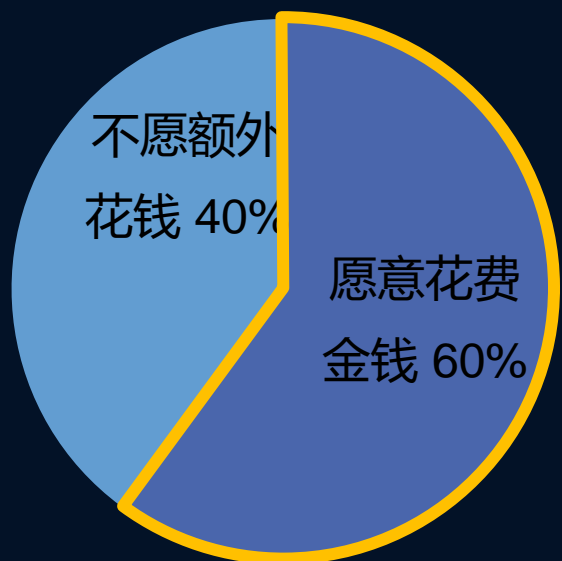


慕思寝具

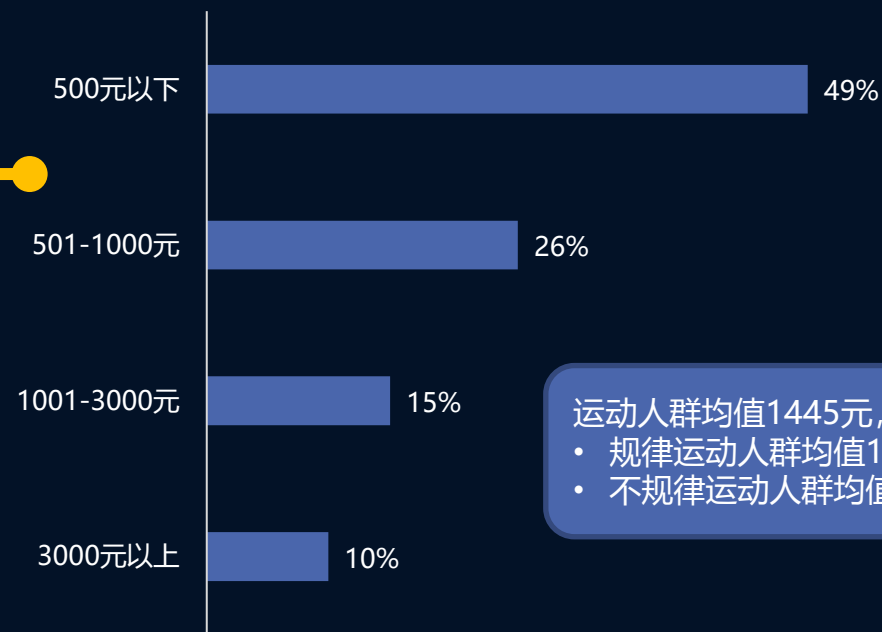


- 60%的运动爱好者愿意为改善睡眠环境买单
- 相较而言，规律运动人群更愿意为改善睡眠买单

### 运动人群改善睡眠环境的花费意愿



### 运动人群改善睡眠环境的花费金额



运动人群均值1445元，其中

- 规律运动人群均值1512元
- 不规律运动人群均值1097元

样本：N=13854，2021年2月Keep平台线上调研。





慕思寝具



## 数据说明

- 数据来源于 Keep 平台调研数据。
- 本次调研由中国睡眠研究会专家全程提供专业指导以网络问卷调研的形式，对全国使用KEEP软件的运动用户进行了睡眠状况调查，其中回收有效样本问卷13854份。
- 为了保护消费者隐私和商家机密，本报告所用数据均经过脱敏处理。



DeRUCCI

慕思寝具



## 版权声明

- 本数据报告页面内容、页面设计的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等），由Keep（北京卡路里科技有限公司）分析制作并拥有最终解释权，版权归慕思寝具所有。
- 凡未经慕思寝具书面授权，任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部内容。
- 任何单位或个人违反前述规定的，均属于侵犯公司版权的行为，慕思寝具将追究其法律责任，并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

# 谢谢阅读



中国睡眠研究会

*DeRUCCI* 慕思寝具

 keep