

98% 的短暂运动小憩，让人感觉好些了

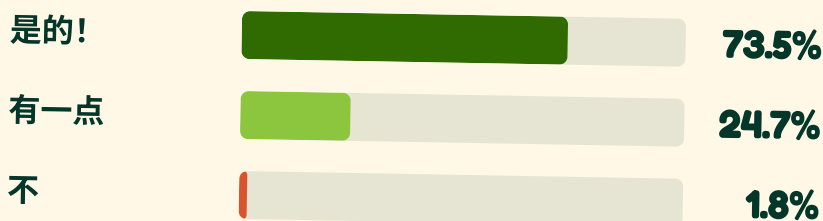
《运动零食报告 2027》是我们的第一份研究。每做完一组 Wakeout 练习，App 都会问一个问题：“你感觉好些了吗？”从2026年4月23日到2026年10月27日，大家一共回答了112,031次。下面是他们的回答，旁边放着公开研究对久坐、运动零食（也叫碎片化运动）和心情的发现。

[下载 PDF](#)[获取数据 \(CSV\)](#)[主要发现 ↓](#)

作者 [Pedro Wunderlich](#)，联合创始人 · 发布于 2026年10月28日

默认问题

“你感觉好些了吗？”



112,031

次回答

117

个国家

5,019

人

2分3秒

一组练习的典型时长

我们学到的八件事

01

98%的人至少感觉好了一点

在112,031次回答中，73.5%回答“是的”，24.7%回答“有一点”，只有1.8%回答“不”。如果每个人只算一份，不让最忠实用户左右结果：60.9%“是的”，34.9%“有一点”，4.2%“不”。

02

两分钟就够了

一组练习的典型时长是2分3秒。65.9%的练习不超过三分钟，85.8%不超过五分钟。这是真正的运动零食，而不是一场完整的锻炼。

03

每个目标，站着都比坐着效果好

在我们能比较的全部7个目标中，站着做的练习得到的“是的”都比坐着做的多：精力方面是83.8%对69.9%，减压方面是70.9%对56.7%。坐着的运动小憩也有帮助：几乎没有人回答“不”。

04

精力来得最快

想要提神的时候，78.4%的人回答“太棒了！充满活力！”。缓解疼痛（53.9%“是的”）和放松入睡（52.6%“是的”）更常得到“有一点”：缓解比精力来得慢一些。

05

越练越有感觉

在第一次练习之后，52.4%的人回答“是的”。做过300次以上的人当中，这个比例是79.1%。追踪同样的233个人，从他们的前十次回答到第一百次，“是的”从69.8%升到了74.7%。

06

在办公桌前效果最好

选在办公桌前做的练习得到74.6%“是的”，在所有地点中最高（客厅67.7%，卧室63.5%）。我们坐得最久的地方，正是休息感觉最明显的地方。

07

早上最忙，深夜提升最少

最忙的时段是10时，占全部回答的9.9%。从早上7点到晚上8点，“是的”的比例保持在72.3%到76.5%之间，到晚上10点降到66.6%，那时很多人会选平静、助眠的练习。

08

117个国家，同样的结果

在至少有40人的12个国家里，平均每个人至少有87%的回答是“是的”或“有一点”，从美国到中国、德国、墨西哥和日本都是如此。

我们问了什么

一个问题，三个答案

练习结束时，App 会问：“你感觉好些了吗？”大家点“是的！”、“有一点”或“不”。如果开始前选了目标，问题就会提到这个目标：“你感觉更精力充沛了吗？”（或者更专注、更放松、缓解了等等），答案

是“太棒了！充满活力！”、“有一点”或“不”。回答是自愿的。

默认问题

“你感觉好些了吗？”

是的！

有一点

不

选了目标之后（21,586次回答）

“你感觉更精力充沛了吗？”

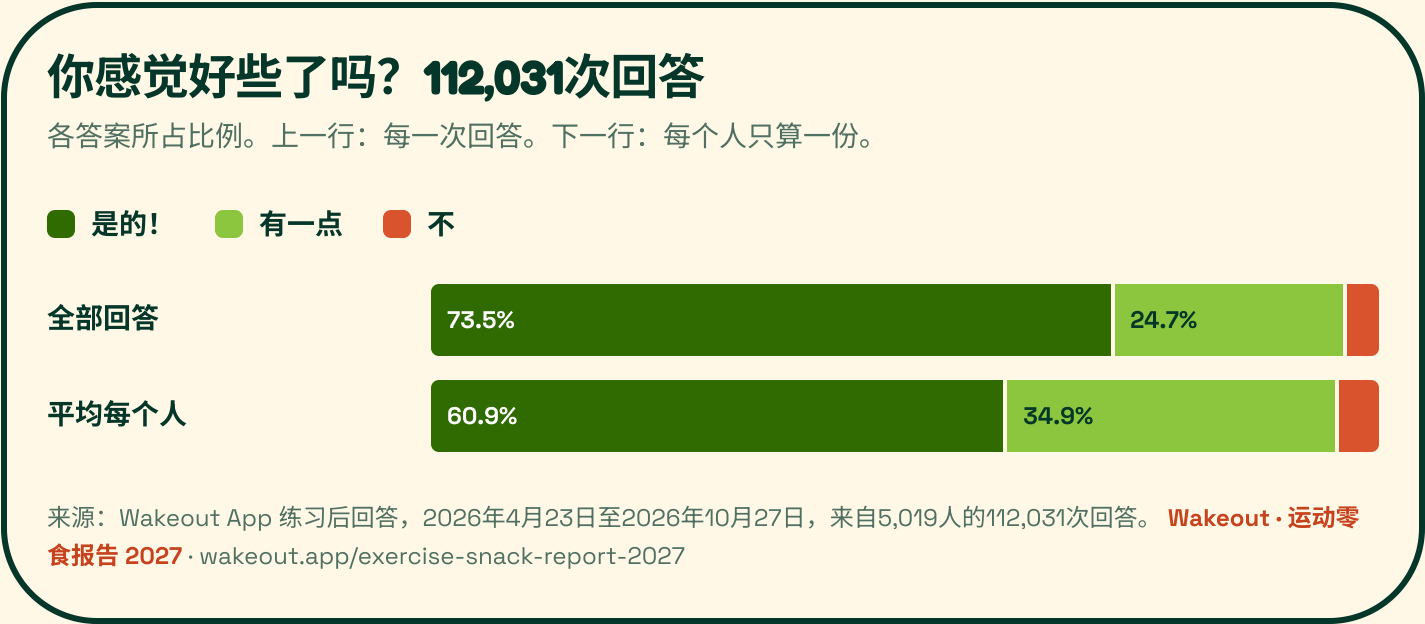
太棒了！充满活力！

有一点

不

98%的人至少感觉好了一点

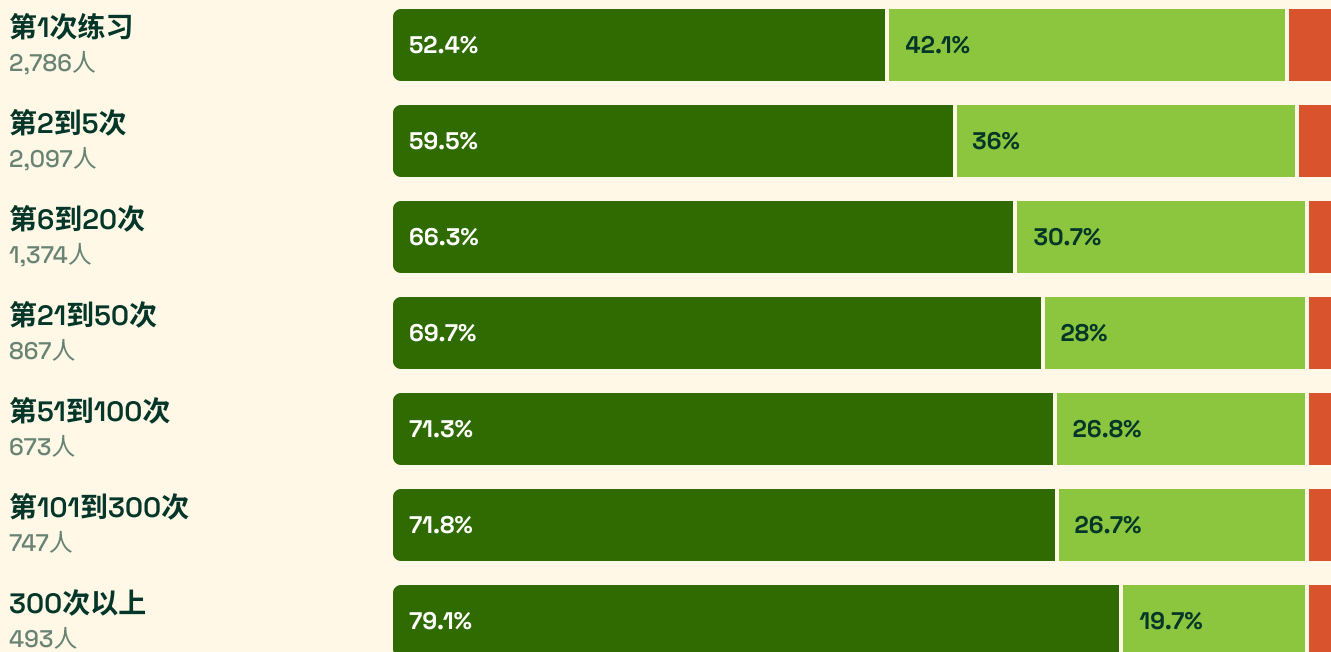
大多数人只回答了几次，少数忠实会员回答了几百次。这些忠实会员对运动小憩更满意，这也是他们一直坚持的原因，所以我们两种算法都列出来。不管怎么算，每100个回答里至少有95个是“是的”或“有一点”。



做过的练习越多，回答“是的”越频繁

各答案所占比例，按回答时这个人已完成的练习次数分组。

■ 是的! ■ 有一点 ■ 不



来源: Wakeout App 练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自5,019人的112,031次回答。 Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

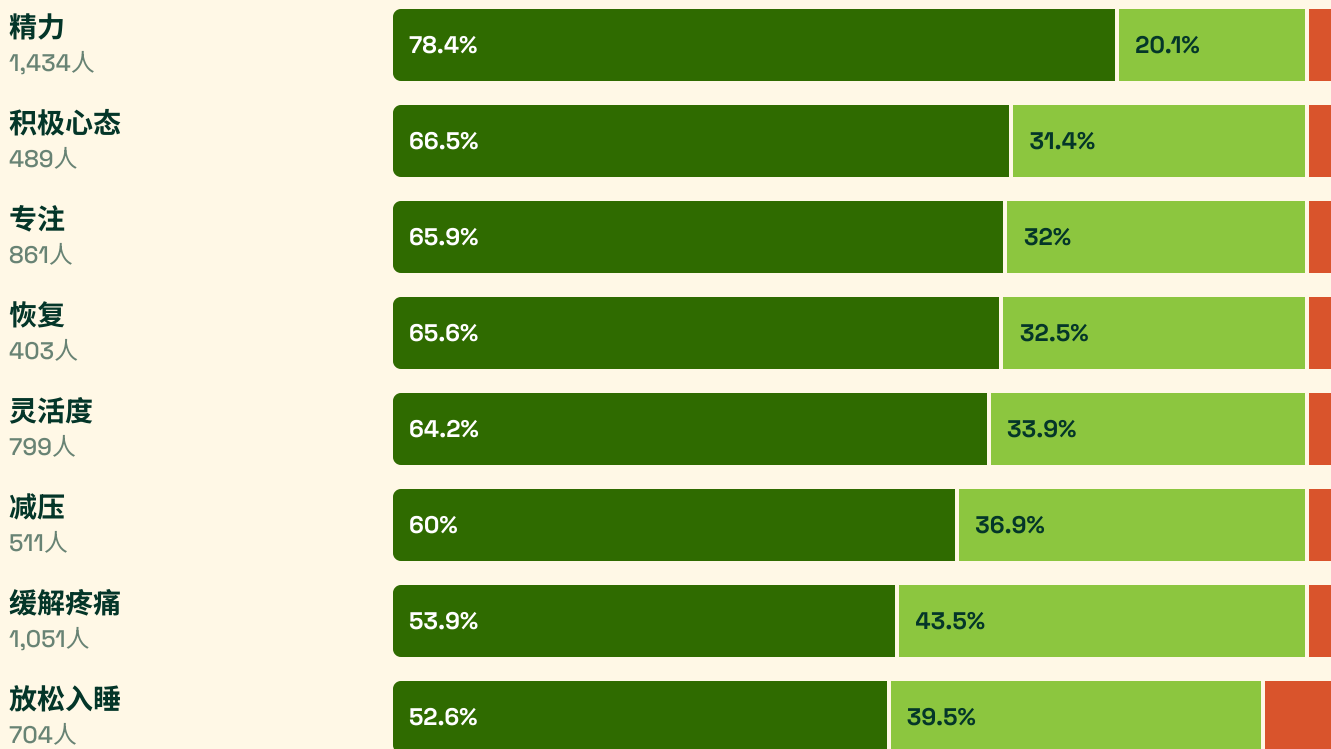
提神容易，缓解要慢一些

大家先选了目标的时候，问题会提到它：“你感觉更精力充沛了吗？”、“你感觉更放松了吗？”、“你感觉更缓解了吗？”。精力、积极心态和专注得到的明确“是的”最多。缓解疼痛和放松入睡得到的“有一点”最多。这和预期相符：两分钟能让你清醒过来，但僵硬的后背或停不下来的思绪，通常需要多做几次。放松入睡的“不”也最多（8%）：想睡就睡，确实不容易。

大家想要什么，结果如何

各答案所占比例，按练习前选的目标分组。

■ 是的! ■ 有一点 ■ 不



来源: Wakeout App 选了目标之后的练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自2,439人的21,586次回答。

Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

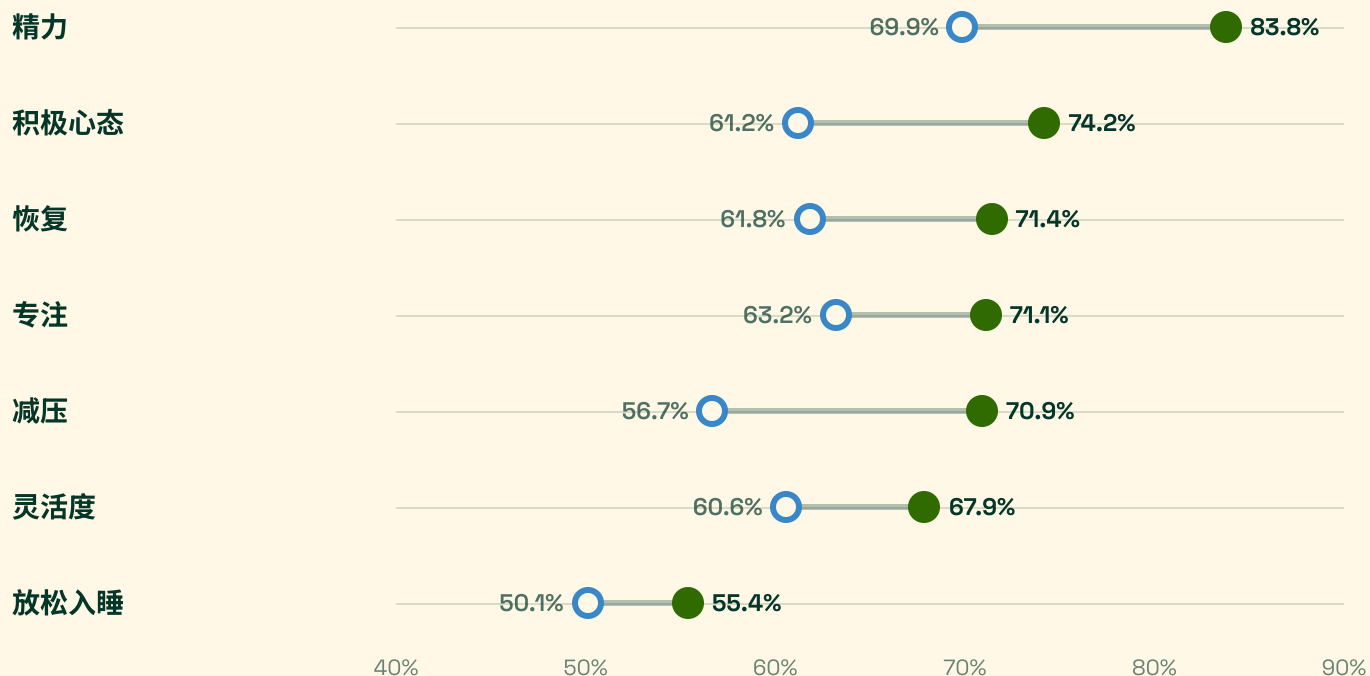
能站就站起来

大家选目标时, 也告诉了我们自己在哪里、打算坐着还是站着。在每个能比较的目标中, 站着做的练习得到的“是的”都更多, 差距在精力和减压上最大。如果你没法站起来, 坐着的运动小憩也有效: 在所有坐着做的练习中, 只有2.6%回答“不”。

站着做与坐着做的练习

同一目标下“是的”所占比例，站着与坐着对比。

● 站着 ○ 坐着



来源: Wakeout App 选了目标之后的练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自2,439人的21,586次回答。

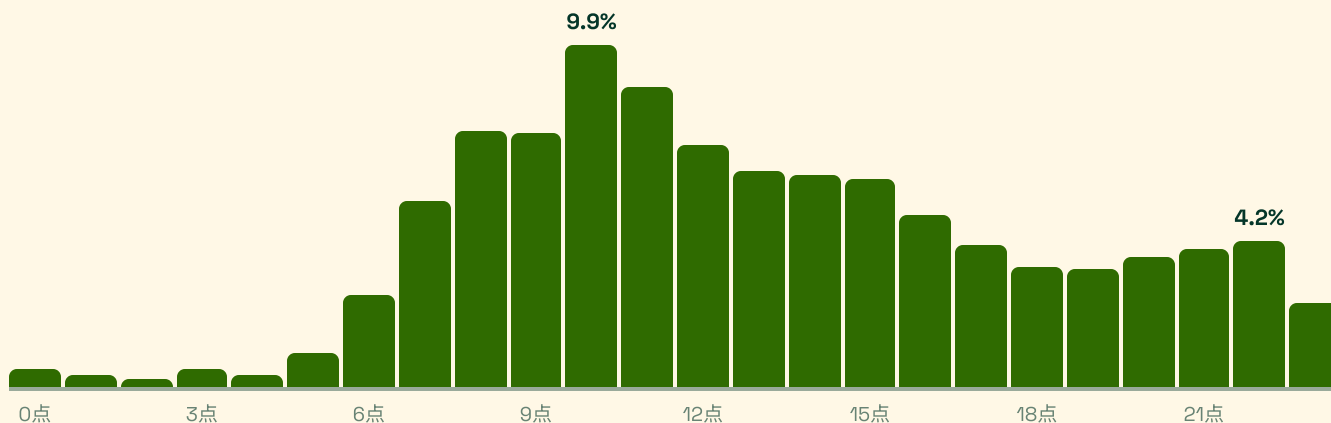
Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

运动小憩的一天

运动小憩从早上6点左右开始, 在10时达到高峰, 整个工作日下午都保持在高位。“是的”的比例全天都很稳定, 到深夜才下降, 那时大家会选平静的练习帮助入睡。

大家什么时候做运动小憩

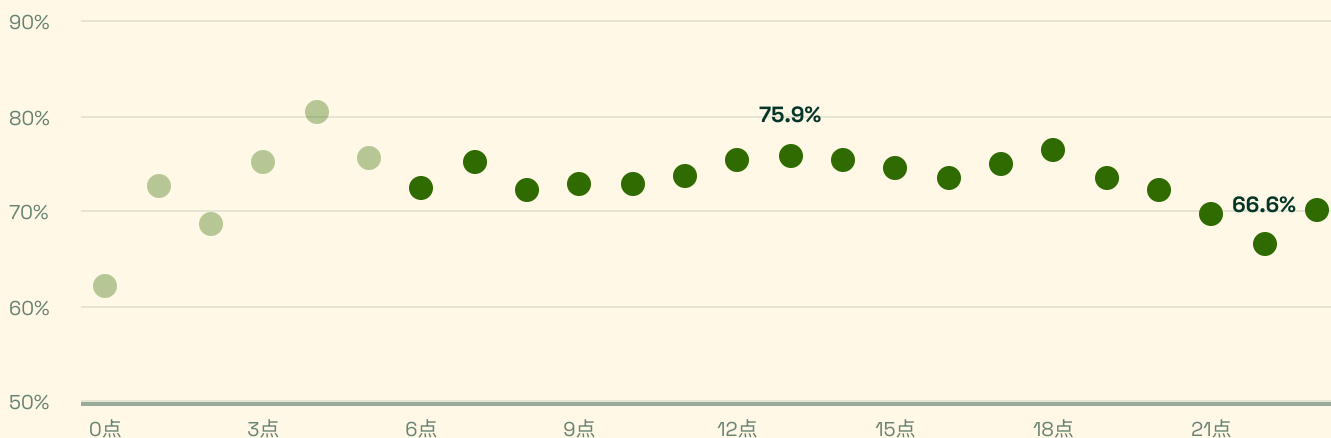
占全部回答的比例，按这个人的当地时间。



来源: Wakeout App 练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自5,019人的112,031次回答。 Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

各时段回答“是的”的比例

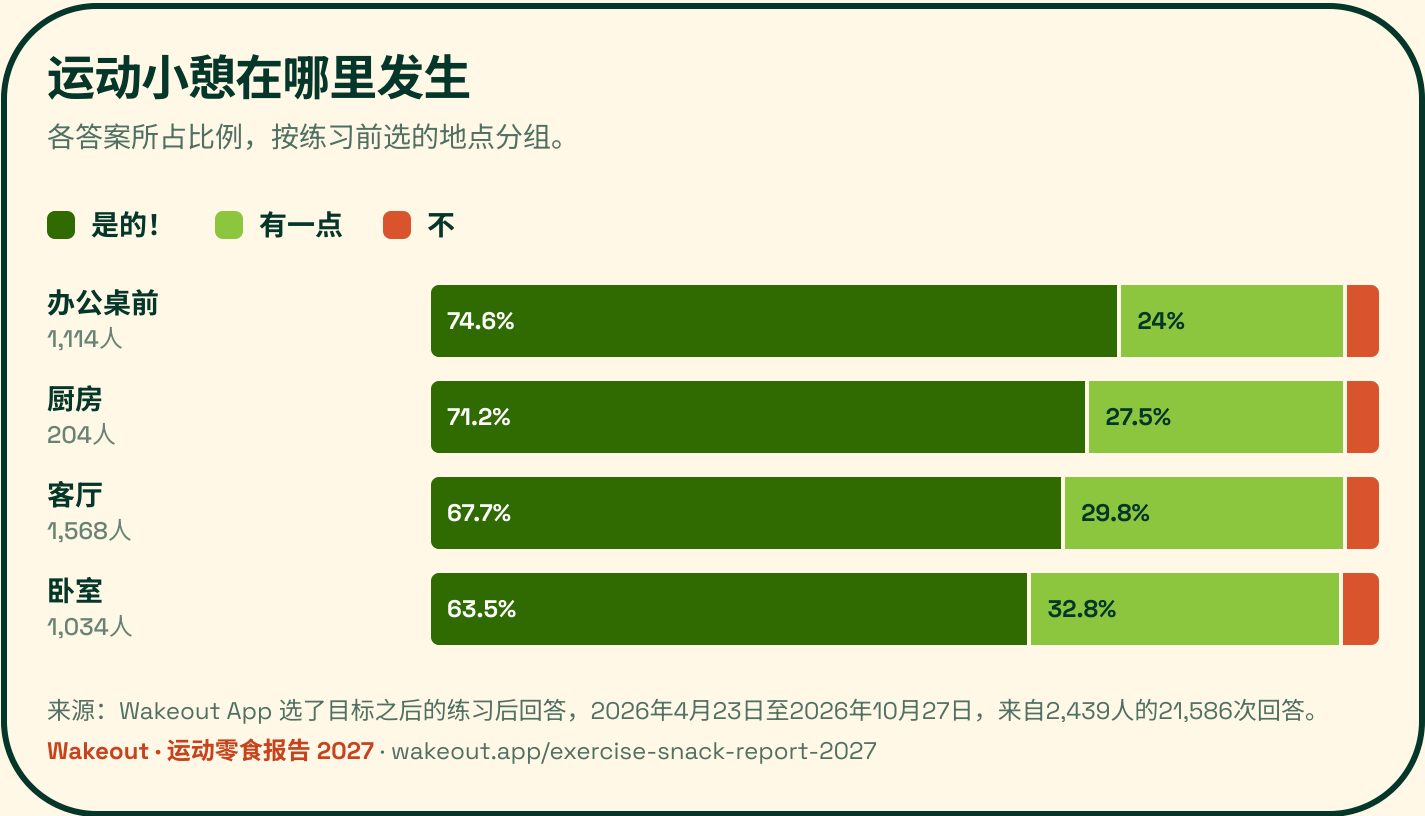
“是的”所占比例，按当地时间。不到500人的时段颜色较浅。



来源: Wakeout App 练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自5,019人的112,031次回答。 Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

办公桌前胜出

选在办公桌前做的练习得到74.6%“是的”，在所有地点中最高（客厅67.7%，卧室63.5%）。我们坐得最久的地方，正是休息感觉最明显的地方。



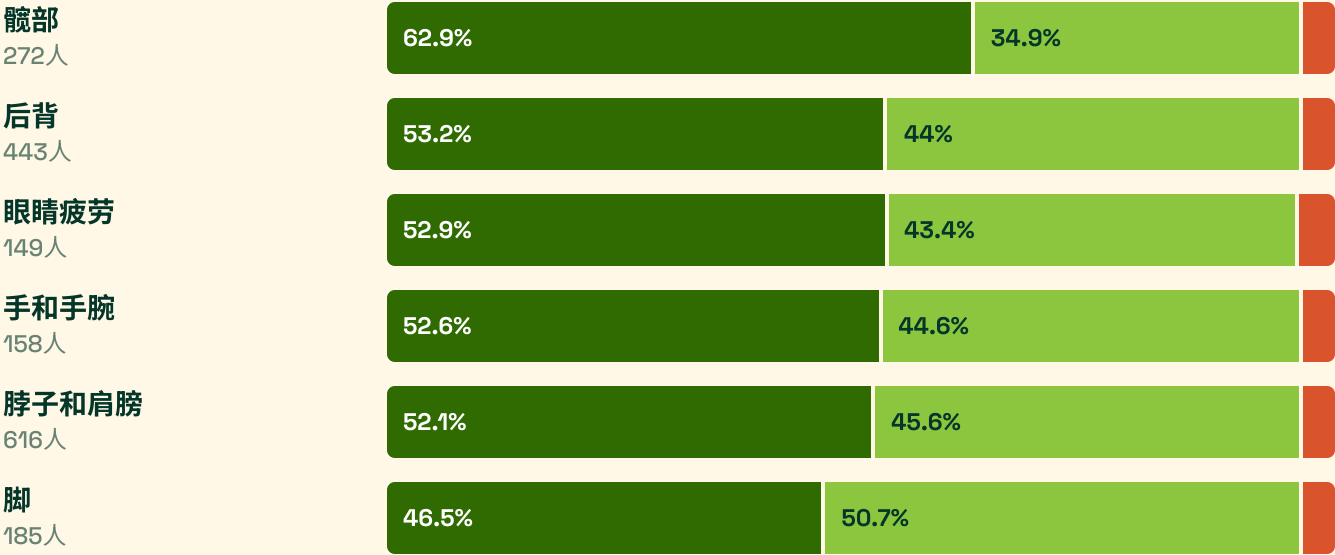
一个部位一个部位地缓解

腕部练习得到的明确“是的”最多。对脖子、后背、手和脚来说，“有一点”几乎和“是的”一样常见：短暂的休息能让这些部位轻松一些，坚持多做几次才是关键。

缓解疼痛，按身体部位

目标为缓解疼痛时各答案所占比例，按部位分组。

■ 是的! ■ 有一点 ■ 不



来源: Wakeout App 选了目标之后的练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自2,439人的21,586次回答。

Wakeout · 运动零食报告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

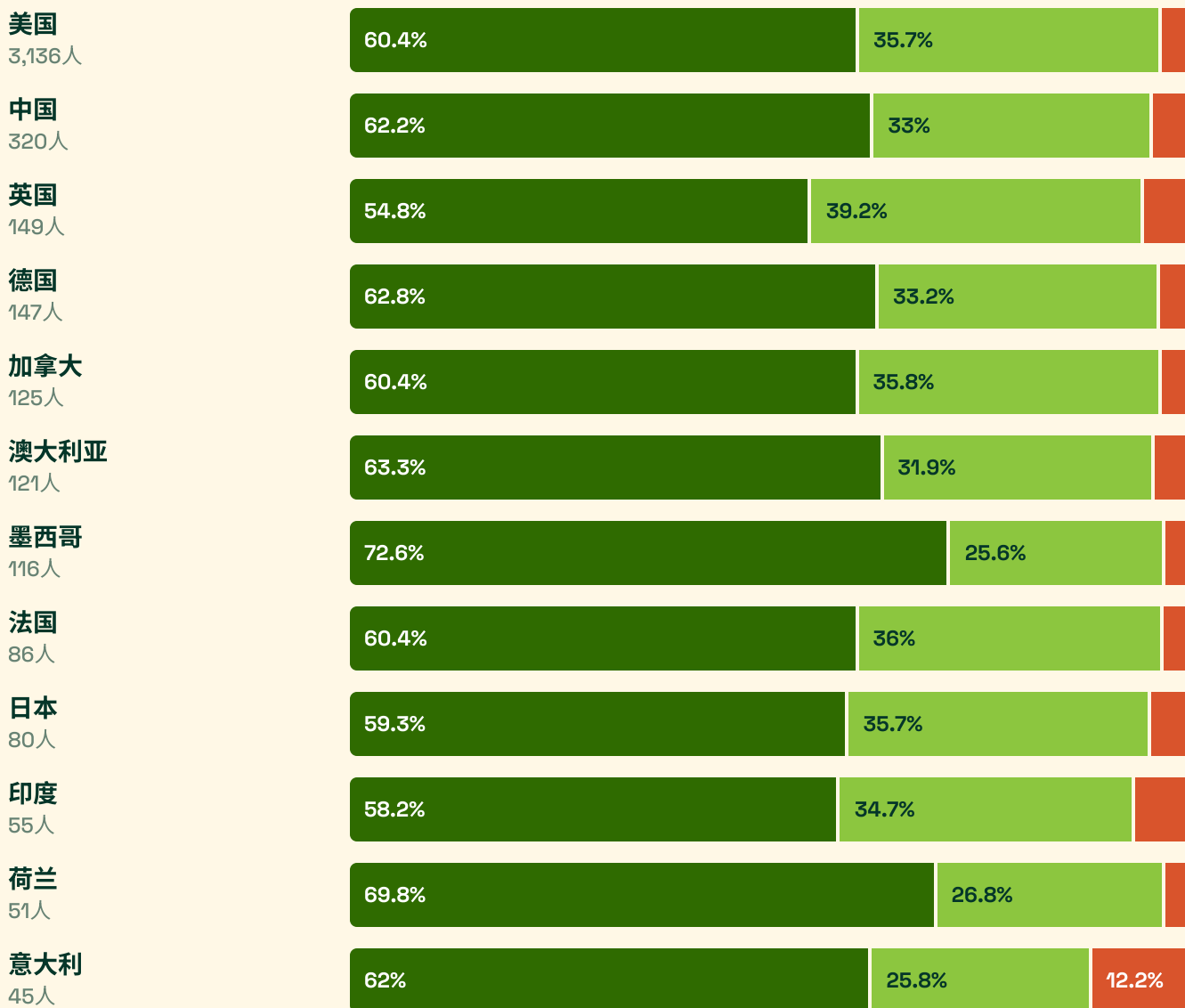
117个国家，同一个规律

在至少有40人的12个国家里，平均每个人至少有87%的回答是“是的”或“有一点”，从美国到中国、德国、墨西哥和日本都是如此。

全世界都是同样的回答

各答案所占比例，每个人只算一份。至少有40人的国家。

■ 是的! ■ 有一点 ■ 不



来源: Wakeout App 练习后回答, 2026年4月23日至2026年10月27日, 来自5,019人的112,031次回答。 **Wakeout · 运动零食报告 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

星期几几乎没有影响: “是的”的比例从72.6% (星期五) 到74.9% (星期六)。

更大的图景

公开研究怎么说

我们的数据只是其中一块。下面是与它并列的公开证据。下面每个数字都核对过原始论文或世界卫生组织（WHO）的发布稿；方括号里的数字对应文末的来源。

18亿

近三分之一的成年人活动不足

2022年，全球31%的成年人（约18亿人）没有达到世界卫生组织每周150分钟中等强度活动的最低建议，2000年这个比例是23%。世卫组织预计，如果情况不变，到2030年将达到35%。

[1][2]

6.4小时

我们比以前坐得更久

美国成年人每天的久坐时间，从2007至2008年的5.5小时增加到2015至2016年的6.4小时，四个人里就有一个每天坐超过8小时。 [3][4]

多长都算

短时间的活动也算数

世界卫生组织2020年的指南取消了活动至少持续10分钟才算数的旧规定。现在任何时长的活动都算数，而且用任何强度的活动（哪怕是轻度活动）代替久坐，都对健康有益。 [5]

1到2分钟

小小的爆发，显著的关联

在25,241名不锻炼的英国成年人中，每天大约三次、每次1到2分钟的日常剧烈活动（爬楼梯、快走）与全因死亡风险降低38%到40%相关。这是一种关联，并不能证明因果。 [6]

30人

实验中，短暂休息让心情变好

在一项针对30名大部分时间坐着的成年人的试验中，一天内分散进行六次、每次5分钟的步行改善了心情、减轻了疲劳；一次30分钟的步行则没有这种效果。我们的数据是这个问题在日常生活中的大规模版本。 [7]

921人

运动零食的试验规模还很小

一项2026年的荟萃分析汇总了21项运动零食试验，总共只有921人。一篇2026年针对60岁以上成年人运动零食的综述找到8项研究，共317人。我们的5,019人，让这成为关于短暂运动小憩感受的最大真实世界记录之一。 [8][9]

久坐是新的吸烟吗？

不是。久坐的风险是真实存在的，但比吸烟小得多，研究人员也说两者没有可比性 [11]。好消息是，久坐是最容易打断的风险之一。

我们是怎么做的

方法与局限

数据

2026年4月23日至2026年10月27日期间，在 Wakeout iOS App（100.14到100.17.2版，iPhone 和 iPad）中对“你感觉好些了吗？”的每一次回答：来自117个国家5,019人的112,031个回答。同一时期，大家完成了977,312个单独动作，跳过了154,366个。

隐私

我们只使用匿名的 App 分析数据：没有姓名，没有邮箱，没有健康数据。分析前，用户 ID 已被替换成单向编码，我们只发布汇总数字。图表中的每个分组都至少有40人。我们排除了19个属于 Wakeout 团队和内部测试人员的账户。

我们怎么计算

除非图表注明“每个人只算一份”，百分比都是各答案所占的比例：在那些图表里，我们先算出每个人自己“是的”、“有一点”和“不”的比例，再取平均。时间是这个人的当地时间。练习时长来自三个抽样周（5月、7月、9月）中的20,924组练习：中位数是2分3秒。

这项研究不能告诉你什么

这项研究没有对照组：我们不知道如果没有这次休息，大家会有什么感觉。参与者是主动选择活动的 Wakeout 会员，而回答最多的人，正是觉得有效的人。这只是一个问题，在练习刚结束时回答，而且是在一个希望你感觉良好的 App 里。我们认为它仍然有用：据我们所知，这是关于两分钟休息在日常生活中感受如何的最大记录。它不是临床试验。

给记者和研究人员

使用这份报告

欢迎引用、制图和转载这些发现，请附上本页链接。如需采访、更多数据切分或按国家细分的数据，请写信至hello@wakeout.co。

建议引用格式

Wunderlich P. 运动零食报告 2027：关于短暂运动小憩感受的112,031次回答。Wakeout；2026年10月28日。<https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

下载

[完整报告（PDF）](#) ↓

[全部图表数据（CSV）](#) ↓

图表（PNG）：[overall](#) · [habit](#) · [goals](#) · [posture](#) · [hours](#) · [places](#) · [pain](#) · [countries](#)

来源

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. JAMA. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. JAMA. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

关于这份报告的问题

运动零食是什么意思？

运动零食是指非常短的一阵活动，通常一到几分钟，在一天中随时做，用来代替（或补充）一场长时间的锻炼，也常被叫作碎片化运动。快步爬楼梯、两分钟的散步或者快速做一组深蹲都算。在这份报告里，一组 Wakeout 练习的典型时长是2分3秒。

短暂的运动小憩真的能让人感觉更好吗？

在我们的数据中，98%的短暂运动小憩之后，大家说自己感觉好些了：在112,031个回答中，73.5%“是的”，24.7%“有一点”。实验室试验也指向同一个方向：在一项试验中，对大部分时间坐着的成年人来说，一天内分散进行的短时间步行改善了心情、减轻了疲劳。我们的研究没有对照组，所以它展示的是运动小憩的感受，而不是没有它们时会发生什么。

数据从哪里来？

来自 Wakeout iOS App。每组练习结束后，App 会问“你感觉好些了吗？”，并给出三个答案。我们分析了从2026年4月23日到2026年10月27日的每一次回答：来自117个国家5,019人的112,031次回答。

有没有用到任何人的个人数据？

没有。我们使用的是匿名分析数据，用单向编码代替用户 ID，只发布汇总数字，也没有展示少于40人的分组。没有使用任何姓名、邮箱或健康记录。

我可以在文章里使用这些数字吗？

可以，请附上本页链接。CSV 文件里有每张图表背后的全部数字，媒体联系邮箱是 hello@wakeout.co。

还会有下一份报告吗？

会的。我们计划每隔几个月发布一份研究。下一份会关注大家每天坐多久，用的是新会员注册时会回答的一个问题。

试试两分钟的运动小憩

Wakeout 就是这些数据背后的运动 App：短小又好玩的练习，一分钟起，支持 iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch。免费试用七天。

下载 Wakeout

办公室运动

