



La actividad física y la vida sedentaria son factores clave que influyen en la calidad y la duración del sueño. El ejercicio regular puede mejorar significativamente el sueño al favorecer un adormecimiento más rápido, aumentar el tiempo pasado en las fases de sueño profundo y reducir los despertares nocturnos. Los mecanismos subyacentes a estos efectos beneficiosos son múltiples e implican cambios fisiológicos, hormonales y psicológicos.

Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física estimula la producción de neurotransmisores, como la serotonina y la noradrenalina, que regulan los ciclos de sueño y vigilia. El ejercicio también aumenta la temperatura corporal, lo que favorece el adormecimiento cuando la temperatura desciende posteriormente, imitando así el proceso natural de bajada de temperatura observado antes del acostarse. Además, la actividad física ayuda a regular los ritmos circadianos al reforzar las señales de sincronización, como la exposición a la luz natural durante las sesiones de ejercicio al aire libre.

Los efectos del ejercicio sobre el sueño dependen del tipo, de la intensidad y del momento de la práctica. Las actividades de resistencia, como la caminata rápida, la natación o el ciclismo, son particularmente beneficiosas para el sueño. Los ejercicios de fortalecimiento muscular y los estiramientos también pueden promover la relajación y reducir las tensiones musculares, facilitando así el adormecimiento. Generalmente se recomienda practicar una actividad física moderada a intensa durante al menos 30 minutos al día, preferiblemente por la mañana o a principios de la tarde, para beneficiarse plenamente de sus efectos sobre el sueño.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el ejercicio intenso practicado demasiado cerca de la hora de acostarse puede perturbar el sueño debido al aumento de la temperatura corporal y a la estimulación del sistema nervioso. Por lo tanto, es preferible

evitar las sesiones de entrenamiento intensivo en las 3 horas previas al acostarse y privilegiar actividades relajantes, como el yoga o los estiramientos suaves, durante este período.

La vida sedentaria, por el contrario, puede tener efectos perjudiciales en el sueño. La falta de actividad física puede alterar los ritmos circadianos, conducir a un aumento de peso y aumentar el riesgo de trastornos del sueño, como la apnea del sueño y el insomnio. Los comportamientos sedentarios, como pasar largas horas sentado frente a una pantalla, también pueden estimular mental y emocionalmente, haciendo más difícil la transición al sueño.

Para aquellos que tienen dificultades para integrar el ejercicio en su rutina diaria, existen numerosas estrategias para aumentar la actividad física de manera progresiva y sostenible. Comenzar con cortas sesiones de caminata, usar las escaleras en lugar del ascensor, aparcar más lejos de su destino o bajar una parada de autobús más temprano son formas sencillas de incorporar más movimiento en su día. También es importante encontrar actividades físicas que sean agradables y que se adapten a sus preferencias y capacidades individuales, a fin de mantener la motivación a largo plazo.

El Sleep Coach puede ayudar a sus clientes a desarrollar un plan de actividad física personalizado, teniendo en cuenta sus objetivos de sueño, su condición física y sus limitaciones de tiempo. Fomentando una práctica regular y proponiendo estrategias para reducir el sedentarismo, el coach puede contribuir a la mejora significativa de la calidad y la duración del sueño de sus clientes. También es importante trabajar en colaboración con profesionales de la salud, como médicos o fisioterapeutas, para asegurar que el programa de ejercicio es adecuado y seguro, especialmente para aquellas personas con problemas de salud preexistentes.

Puntos a recordar:

1. El ejercicio regular mejora el sueño al favorecer un adormecimiento más rápido, aumentar el tiempo pasado en las fases de sueño profundo y reducir los despertares nocturnos.
2. La actividad física estimula la producción de neurotransmisores, aumenta la temperatura corporal y ayuda a regular los ritmos circadianos, lo que favorece un mejor sueño.
3. Los efectos del ejercicio sobre el sueño dependen del tipo, de la intensidad y del momento de la práctica. Las actividades de resistencia, el fortalecimiento muscular y los estiramientos son particularmente beneficiosos.
4. Es preferible evitar las sesiones de entrenamiento intensivo en las 3 horas previas al acostarse y privilegiar actividades relajantes durante este período.

5. La vida sedentaria puede alterar los ritmos circadianos, conducir a un aumento de peso y aumentar el riesgo de trastornos del sueño.

6. Incorporar progresivamente la actividad física en la rutina diaria, comenzando con cortas sesiones y encontrando actividades agradables, puede ayudar a mantener la motivación a largo plazo.

7. El Sleep Coach puede ayudar a sus clientes a desarrollar un plan de actividad física personalizado, en colaboración con profesionales de la salud, para mejorar significativamente la calidad y la duración de su sueño.