

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Beneficios del Fitness en el Sueño



1. Mejora la Calidad del Sueño: El ejercicio regular puede ayudarte a dormir más profundamente y a disfrutar de un sueño más reparador. Esto se debe a que el ejercicio puede aumentar la duración del sueño de ondas lentas, la etapa más profunda del sueño.

2. Reducción del Insomnio: El ejercicio puede ayudar a reducir el insomnio y otros

problemas relacionados con el sueño. Las personas que se ejercitan regularmente tienden a quedarse dormidas más rápidamente y a tener menos despertares durante la noche.

3. Aumento de la Duración del Sueño: Las personas activas suelen dormir más tiempo en comparación con las personas sedentarias. El ejercicio puede aumentar la duración total del sueño, lo que es crucial para la recuperación y el bienestar general.

4. Regulación del Ritmo Circadiano: El ejercicio puede ayudar a regular el ritmo circadiano, el reloj interno del cuerpo que controla los ciclos de sueño y vigilia. Hacer ejercicio al aire libre también puede aumentar la exposición a la luz natural, lo que ayuda a sincronizar el ritmo circadiano.

5. Reducción del Estrés y la Ansiedad: El ejercicio es conocido por su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad, factores que pueden interferir con el sueño. Al disminuir los niveles de estrés, el ejercicio puede ayudarte a relajarte y a conciliar el sueño más fácilmente.

6. Aumento de la Energía durante el Día: Hacer ejercicio puede mejorar los niveles de energía y la vitalidad durante el día, lo que a su vez puede llevar a una mayor sensación de cansancio al final del día, facilitando el proceso de quedarse dormido.

7. Mejora de los Trastornos del Sueño: El ejercicio puede ser beneficioso para las personas que sufren de trastornos del sueño, como la apnea del sueño. El ejercicio regular puede ayudar a reducir los síntomas de estos trastornos y mejorar la calidad del sueño.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/beneficios-del-fitness-en-el-sueno?elem=322020>