

Las pausas de actividad en el día pueden alargar la duración del sueño

Un estudio detalla que se trata de ejercicios sencillos de peso corporal que no requieren equipo ni mucho espacio.

Agencia EFE

Al final del día suele mantenerse una actitud más sedentaria, sin embargo, hacer pequeñas pausas de actividad ligera con ejercicios de resistencia puede alargar la duración del sueño hasta en casi 30 minutos.

Esa es la conclusión a la que llegó un estudio compa-

rativo, con 28 personas, realizado por la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) y que publica la revista BMJ Open Sport & Exercise Medicine.

La investigación indica que pausas activas de tres minutos cada media hora y durante cuatro horas es suficiente para alargar el sueño. Por eso, los autores consideran que vale la pena revisar las recomendaciones actuales

que desaconsejan el ejercicio antes de acostarse, ya que aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, lo que puede empeorar la calidad del sueño.

La investigadora principal, Meredith Peddie, explicó que "la intervención consistió en tres ejercicios: sentadillas en silla, elevaciones de pantorrilla y elevaciones de rodilla de pie con extensiones de cadera

con la pierna estirada".

"Se trata de ejercicios sencillos de peso corporal que no requieren equipo ni mucho espacio y se pueden hacer sin interrumpir el programa de televisión que se está viendo", agregó la científica.

Los participantes en el estudio fueron 30 no fumadores de entre 18 y 40 años que declararon tener más de cinco horas de sedentarismo du-

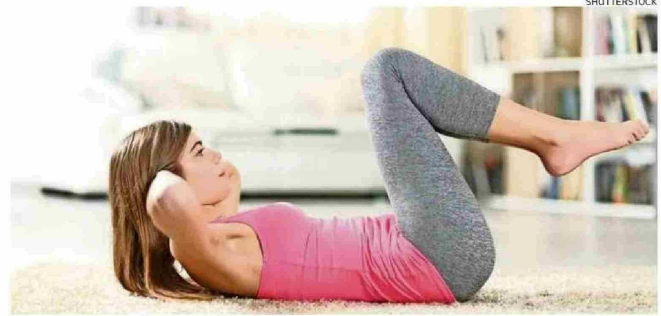
rante el día en el trabajo y dos horas por la noche.

Cada participante completó dos sesiones de cuatro horas en un entorno de laboratorio controlado el mismo día de la semana, comenzando en torno a las 17:00-17:30 horas, y separadas por un periodo mínimo de seis días.

En una sesión, permanecieron sentados cuatro horas; en la otra, hicieron tres minu-

tos de ejercicio de resistencia simple cada 30 minutos durante esas cuatro horas. Después, los participantes volvieron a su entorno normal.

Los resultados que arrojó la investigación indican que, tras las pausas activas, los participantes durmieron 27 minutos más de media, en comparación con los que permanecieron sentados de forma prolongada.



hacer ejercicios es clave para estar saludable.