

# Los Efectos De Hacer Ejercicio Antes De Dormir



Es una realidad que realizar ejercicio físico de forma regular precede a buenas noches de descanso, además de mantener una vida saludable. claro está. En este artículo queremos diferenciar entre realizar ejercicio de forma diaria de realizar una competición física antes de dormir, son dos asuntos muy diferentes que explicaremos en otro post. Para poder mejorar nuestro descanso tenemos que hacernos la pregunta clave cuándo hablamos de la relación entre ejercicio y sueño. ¿Es mejor realizar ejercicios por la mañana o por la noche? Naturalmente, no hay una respuesta genérica para todos, ya que cada genética es diferente, por lo que debemos probar a realizar ejercicio durante 2 semanas por la mañana y dos semanas por la tarde o noche, en ese periodo de 1 mes sabremos con certeza que necesita nuestro cuerpo y a que rutina se adapta mejor.

Dentro de los muchos beneficios de realizar ejercicio diario y sus efectos en el cuerpo en relación al sueño son:

Reduce los síntomas de depresión y libera el estrés acumulado durante el día gracias a la liberación de Endorfinas, ya que estas actúan directamente sobre el cerebro produciendo una sensación de relajación y bienestar. Al "limpiar" nuestra mente de los problemas diarios podremos descansar mejor, consiguiendo que seamos capaces de dormirmos más rápido.

Reducción de dolores corporales. Gracias a la liberación de Endorfinas, conocida también como "la hormona de la felicidad", inhiben las fibras nerviosas por las que se transmite el dolor, consiguiendo una mayor sensación de confortabilidad cuando nos tumbamos en la cama.

Disponer de una rutina de ejercicio diario mantendremos consistente nuestro ritmo circadiano, por lo consiguiente nuestro sueño tendrá su horario establecido y esto favorece a un mejor descanso.

Está comprobado que realizar ejercicio de forma constante mejora la autoestima y nuestra calidad de vida. Al llevar una vida saludable estamos cuidando lo más preciado que tenemos uno mismo, que es nuestro motor de vida, es decir, nuestro cuerpo. Mantenerlo siempre activo y trabajado nos ayudará a liberar todo nuestro potencial.

Una práctica diaria de ejercicio físico mejora nuestro rendimiento. Esto es así de sencillo. Los procesos cognitivos de las personas que realizan alguna actividad física es mayor que las de personas que no practican ejercicio. Las capacidades cognitivas que se ven favorecidas son la memoria y la atención. Un aumento del flujo sanguíneo en el cerebro está relacionado directamente, en la que se mejora la asimilación de los nutrientes así como una mayor activación.

Un incremento de la temperatura corporal lleva consigo un aumento de nuestra frecuencia cardiaca. Una vez que terminamos nuestra sesión de ejercicios y hemos elevado la nuestra temperatura corporal, llegará el momento del enfriamiento. Aprovechar ese momento de relajación muscular para tumbarnos en la cama, con la mente liberada y la sensación de que hemos cumplido con nuestro día nos ayudará a relajarnos más por la noche, ya que esa bajada de temperatura nos acerca al sueño profundo.

Realizar estiramientos después de nuestro entrenamiento diario nos ayudará a "volver a la calma" tras la sesión. Ejercicios básicos de estiramientos evitará el endurecimiento muscular y nos relajará, gracias a que reduciremos la tensión de los músculos trabajados. Recomendamos que los estiramiento sean controlados, ya que forzar en exceso nos puede provocar molestas lesiones que nos impedirán dormir con facilidad.

Como hemos comentado al principio, hay personas que dicen que no pueden dormir bien cuando han realizado ejercicios muy intensos o atletas tras una competición. Esto lo extenderemos en otro post concreto, ya que esto se produce debido al sistema nervioso. No os preocupéis que es normal no "pegar ojo" después de activarnos en exceso.

Si has probado diferentes rutinas nocturnas y ves que no consigues dormir lo suficiente, cambia el horario de entrenamiento dentro de tus posibilidades. Lo que buscamos es ayudarte a que tengas un sueño más profundo. Planifica tus sesiones, encuentra tu horario ideal, estira después de hacer actividad física para relajar los músculos, y aprovecha el estado de enfriamiento corporal para irte a la cama y disfrutar de la noche como te mereces.