

El estudio realizado por la Universidad de Oregón y dirigido por Paul Loprinzi en una muestra de población estadounidense de 2600 individuos, de edades comprendidas entre los 18 a 85 años, ha observado que el practicar actividad física moderada a intensa durante 150 minutos a la semana mejora la calidad de sueño y reduce la somnolencia durante el día. Asimismo la sensación de sentirse a menudo dormido durante el día se redujo en un 65% en los participantes que realizaban la actividad física mencionada. Resultados similares se encontraron para los calambres musculares durante el sueño, reduciéndose en un 68% y la dificultad de concentrarse cuando se está cansado disminuyó en un 45%. Los autores señalan que la actividad física practicada regularmente puede influir positivamente en la productividad del individuo en el trabajo o en la capacidad de atender en clase al disminuir la sensación de somnolencia.

<http://oregonstate.edu/ua/ncs/archives/2011/nov/study-physical-activity-impacts-overall-quality-sleep>

*Paul D. Loprinzi, Bradley J. Cardinal Association between objectively-measured physical activity and sleep, NHANES 2005-2006. Mental Health and Physical Activity, 2011, 4 (2): 65-69.*