



Exercițiul fizic și somnul

Elena Mihaela Mihu

UMF Carol Davila
Facultatea de Medicină Generală anul III

Studii epidemiologice

- Majoritatea studiilor realizate indică faptul că exercițiul fizic are efecte benefice asupra somnului.
- Neajunsurile acestor studii constă în faptul că în general s-au folosit grupuri relativ mici de subiecți, aceștia fiind de obicei voluntari fără tulburări de somn.

Cum influențează exercițiul fizic somnul?

- Prelungirea latenței instalării somnului REM
- Scăderea totală a duratei somnului REM
- Creșterea duratei somnului profund

Care sunt mecanismele?

Modele teoretice ale efectului benefic al exercițiului fizic asupra somnului

1. efectul anxiolitic
2. efectul antidepresiv
3. modelul termoreglării
4. modelul refacerii organismului
5. modelul conservării energiei

Modelul termoreglării

-Exercițiul fizic crește temperatura corpului.

-În timpul somnului se produce scăderea temperaturii corpului.



Modelul termoreglării

Unele studii au demonstrat că persoanele cu tulburări de somn au concomitent o afectare a scăderii temperaturii corpului în timpul nopții.

Modelul refacerii organismului Modelul conservării energiei



Răspunsul citokinic

Efectele exercițiului fizic
ocazional vs
efectele exercițiului fizic
regulat
asupra somnului

Când trebuie să efectuăm exerciții
fizice ?

Cât de intense trebuie să fie
acestea?

Tipul de exercițiu fizic



Tai Chi Chuan



Concluzii

O activitate fizică regulată, de intensitate moderată și realizată la momentul potrivit are efecte terapeutice și un efect pozitiv asupra somnului.

Există o limită de la care efectul pozitiv al exercițiilor fizice este înlocuit de un efect negativ asupra somnului- exercițiul fizic de intensitate foarte mare și realizat la momente nepotrivite.

Bibliografie

- Effects of Exercise on Sleep- Shawn D. Youngstedt
- Epidemiology of exercise and sleep- Shawn D Youngstedt and Christopher E Kline
- Exercise and sleep- Helen S. Driver and Sheila R. Taylor
- From Wake to Sleep- the effects of Acute exercise on sleep: a quantitative synthesis, Shawn Youngstedt, Rod K.Dishman

Vă multumesc!

