

¿Cuál es la mejor hora para hacer deporte?

José Miguel del Castillo Molina. Lcdo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador personal en las áreas de rendimiento deportivo, acondicionamiento integral para la salud y mejora corporal.

La mejor hora para hacer ejercicio depende de varios factores. Uno de ellos es del objetivo que se busque.

Si se quiere conseguir **resistencia aeróbica** –capacidad biológica que permite mantener un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja–, hacerlo a una hora u otra no varía el rendimiento.

Mientras que para entrenar **resistencia anaeróbica** – esfuerzo de corta duración a una intensidad muy alta-, **flexibilidad, velocidad, fuerza y especialmente potencia** se rinde mucho mejor por las tardes (a partir de las 18.00 horas) y al anochecer. Por la mañana la temperatura corporal está en su punto más bajo, contando con menor flujo sanguíneo. Por la tarde la temperatura del organismo sube, mejorando el rendimiento y disminuyendo el riesgo de lesión: los músculos están más calientes y flexibles. Si compite en cualquier modalidad, es importante entrenar a la misma hora de la competición.

Para **augmentar la masa muscular**, entrene especialmente a primera hora (antes del mediodía), o a última hora de la tarde. Sus hormonas ayudarán a lograr su objetivo.

Si lo que quiere es **perder grasa**, se recomienda hacerlo por la tarde, cuando nuestro metabolismo comienza a disminuir. Con el ejercicio lo aceleraremos haciendo que, además, sigamos consumiendo calorías incluso después de haber finalizado el ejercicio, a mayor ritmo que si entrenara por la mañana. **La temperatura ambiente también influye**. Cuanto más frío hace, a primera hora de la mañana o a última hora del día, más calorías se pueden quemar.

¿Qué otras ventajas obtendrá de entrenar a una hora u otra del día?

Entrenar a **primera hora** le obligará a acostarse antes, pero genera más constancia y regularidad, es más difícil cancelar el entrenamiento por imprevistos y le mantendrá activo todo el día. ¿La desventaja? Necesita un calentamiento más largo y progresivo por llevar tantas horas inactivo.

Si trabaja por las mañanas y tiene ocupaciones familiares por las tardes, el **mediodía** es el momento ideal, antes de pasar por casa y que le venza la pereza. Tome un pequeño *snack* una hora antes y póngase las zapatillas.

Por las tardes se tiene más fuerza y es más difícil lesionarse. Está más despierto y libera el estrés acumulado durante todo el día. Eso sí, tendrá un mayor cansancio físico después de su jornada de trabajo y además pueden surgir posibles imprevistos, por lo que le costará más cumplir con su cita saludable con el deporte.

La noche es la hora menos recomendable porque la adrenalina que se genera con el ejercicio (que conlleva aumento del ritmo cardíaco) puede causar insomnio en algunas personas (el cuerpo tarda en recuperar la calma). Y si acostumbramos a entrenar al aire libre, la falta de visibilidad provoca inseguridad.

A pesar de todo, y **como la mejora en rendimiento es mínima** (0,8% según algunos estudios), **mi recomendación es hacer ejercicio cuando más cómodo le resulte según sus circunstancias** (estudios, trabajo, familia...), y en aquel momento en el que sepa que no va a fallar.