

Las mejores horas para hacer ejercicio

El ejercicio sin duda significa excelentes resultados tanto para el estado físico como para el anímico, pues por medio de la actividad física se puede dar un acondicionamiento físico que significara una mejor imagen del cuerpo, lo que tendrá tanto beneficio para la estructura corporal al tener unas mejores condiciones, como una mayor autoestima, al sentirse más cómodos con uno mismo; por tanto el ejercicio debe ser un componente infaltable en la vida de una persona y se deben buscar las mejores condiciones, para sacar el mayor provecho al ejercicio.

En este punto muchas personas brindan gran importancia al aspecto de cuáles serían las mejores horas para hacer ejercicio, ya sea en atención a gustos personales, por disposición de tiempo o por diversas condiciones del ambiente y del cuerpo que favorecen el desarrollo de la actividad deportiva.

Existen opiniones diversas y contradictorias acerca de qué tipo de ejercicios hacer y cuándo hacerlos. Hay quienes favorecen el ejercicio al levantarse, mientras que otros hablan de las ventajas de hacerlo al final del día. Sin embargo, existe un elemento fundamental: hacer el ejercicio correctamente.

El horario tiene poco que ver cuando se trata de aumentar los niveles de actividad en nuestra rutina de cada día, ya que son otros los factores que determinan la hora de levantarnos y el horario de las comidas y el trabajo. El elemento fundamental para hacer un determinado tipo de ejercicio y disfrutar de sus beneficios es, sobre todo, hacerlo bien.

Hacer ejercicios bien significa seguir la metodología adecuada. Y la disciplina y la dedicación son factores fundamentales para mantener la frecuencia e intensidad del ejercicio.

Para poder aprovechar las ventajas para la salud que se desprenden ejercicio, lo más recomendable será encontrar las mejores horas para hacer ejercicio y de tal forma tener una motivación más para disfrutar de los beneficios que sugiere el ejercicio.

Para adquirir disciplina, debemos partir de dos elementos básicos. Primero, debemos disfrutar del ejercicio escogido porque de esta manera resulta más fácil incorporarlo a nuestro estilo de vida. Segundo, debemos seleccionar el mejor momento del día para hacerlo. Para seleccionar la hora indicada, tenemos que integrarlo como parte de otras actividades de nuestra vida diaria.

No cabe duda que vale más hacer ejercicios disciplinadamente, a la hora que podamos, que hacer una rutina que cause angustia y frustración.

Hay que tener muy en cuenta que el cuerpo responderá de diferentes formas dependiendo de la hora en la cual se decida llevar a cabo los deportes, por tanto si no se eligen las mejores horas para hacer ejercicio lo que se generara en el cuerpo es la acumulación de un gran cansancio, lo que hará que en un momento no se tengan deseos ni fuerzas para desarrollar la actividad física.

Un punto para tener en cuenta en razón a las mejores horas para hacer ejercicio, es el tipo de ejercicio que se desee realizar, así podemos decir que:

- Entre las 6 a 9 el cuerpo se encuentra en el punto en el cual está con mayor vitalidad puesto que ha pasado una etapa de reposo y recuperación de energía, de tal forma el cuerpo tendrá mucha más vitalidad para atender grandes cargas físicas, además que podrá hacer una mayor cantidad de ejercicio, lo que significara una mayor eficacia y mayor salud para el cuerpo al no tener que cargar tanto esfuerzo, por tanto en estas horas será ideal la realización de actividades que supongan correr de manera continua o levantar pesos.
- Las 10 de la mañana el cuerpo esta mas despierto, lo que supone que es bueno la realización de ejercicios de concentración tales como los aeróbicos o cualquier actividad de esfuerzo físico con un ritmo.
- A la 1 de la tarde el cuerpo se presenta más elástico, pues ya ha tenido una actividad considerable en el día, por lo tanto es bueno realizar ejercicios de gimnasia, puesto que el esfuerzo realizado por el cuerpo será mucho más ligero.
- De 3 a 5 se considera que son las mejores horas para hacer ejercicio en cualquier modalidad, puesto que en este momento se llega a un punto donde capacidades como la coordinación motriz, la flexibilidad y los reflejos se encuentran en un alto nivel, así se podrán obtener mejores resultados al tener un mayor número de capacidades disponibles, esto gracias a que la circulación y la presión sanguínea están en sus mayores niveles.
- De 8 a 9 es bueno realizar algunos ejercicios de estiramiento y relajación.

Los Pros y los Contras

Investigaciones sobre la función pulmonar, los ritmos corporales, la temperatura y los niveles hormonales indican que es mejor ejercitarse alrededor de las 6 pm. Sin embargo, encuestas sobre hábitos de ejercicio indican que el mejor momento es la mañana antes de que otros compromisos le distraigan, o durante el día si el tiempo se lo permite.

A continuación se presentan los pros y los contras para hacer ejercicio en la mañana, a mediodía o media tarde, en la tarde o en la noche.

➤ Por la mañana

Algunos expertos en salud recomiendan el ejercicio por la mañana debido a que el metabolismo del cuerpo arranca la quema de calorías y el aumento de la tasa metabólica se sostiene durante horas. Otros consideran que esto no es un argumento fuerte porque la diferencia es tan pequeña que realmente no importa.

Pros

- La mayoría de las personas que se ejercitan constantemente lo hacen temprano en la mañana. Es más fácil formar el hábito de ejercicio a estas horas.
- Se tienen menos distracciones y es más fácil programar las actividades

- Aumenta el ritmo cardíaco y el metabolismo para quemar más calorías más temprano en el día
- Da una sensación de energía física y mejora la agudeza mental durante horas.
- La temperatura es más fresca en climas cálidos o en el verano.
- La contaminación atmosférica es más baja en la mañana.

Contras

- La temperatura del cuerpo está en su punto más bajo 1-3 horas antes de despertar, por lo que la mañana es el momento de menor energía y flujo sanguíneo.
- El frío y la rigidez muscular lo hacen más propenso a lesiones, es por esto que es necesario calentar bien antes de hacer una sesión de mayor intensidad, y hacer estiramientos suaves.

➤ *Mediodía y media tarde*

Pros

- La temperatura del cuerpo y los niveles hormonales son más altos que a primera hora de la mañana.
- Puede ayudar a regular la cantidad de alimentos que ingiere en el almuerzo y le ayudará a evitar los bocadillos en la tarde.
- Mejora el flujo de sangre al cerebro de manera que estará más despierto en la tarde.
- Libera el estrés del trabajo, la escuela o la casa.

Contras

- Los compromisos de trabajo o de actividades compiten con la decisión de hacer ejercicio en el tiempo escogido.
- Las limitaciones de tiempo pueden impedirle realizar un entrenamiento completo.
- Las investigaciones demuestran que la función pulmonar es más grave al mediodía. Para una caminata suave, es posible que no note la diferencia. Pero para una vigorosa sesión de ejercicios o para las personas con problemas pulmonares, el 15% al 20% de las personas pueden sentir la diferencia.

➤ *En la Tarde*

Las investigaciones muestran que la tarde (3 pm a 7 pm) es el mejor momento para el ejercicio de resistencia y para la construcción de masa muscular.

Pros:

- Para la mayoría de las personas, la temperatura corporal y los niveles hormonales alcanzan un pico a las 6 pm. Ejercitarse 3 horas antes o después del pico sería lo mejor para ejercicios de resistencia muscular y de construcción de masa muscular.
- Investigaciones indican que la función pulmonar es mejor de 4 pm a 5 pm.
- Los músculos están calientes y flexibles.

- El esfuerzo percibido es más bajo por lo que puede ser capaz de trabajar más duro o más rápido durante la tarde.
- Puede ayudar a regular la cantidad de alimentos que ingiere en la cena.
- Libera el stress después del día de trabajo.
- Las lesiones son menos frecuentes debido a que estamos muy alerta, la temperatura del cuerpo es la más alta por lo que nuestros músculos están calientes y flexibles, y nuestra fuerza muscular es mayor.

Contras:

- Las distracciones y otros compromisos pueden llegar a constituir un impedimento

➤ *En la Noche*

Pros

- Para la mayoría de las personas, la temperatura corporal y los niveles hormonales alcanzan un pico a las 6 pm. Ejercitarse 3 horas antes o después del pico sería lo mejor para ejercicios de resistencia muscular y de construcción de masa muscular.
- Los músculos están calientes y flexibles.
- El esfuerzo percibido es más bajo - la fuerza con la que se siente estar trabajando en el ejercicio. Por lo que puede ser capaz de trabajar más duro o más rápido durante en la tarde.
- Pueden ayudar a regular la cantidad de alimentos que ingiere en la cena.
- Libera el stress después del día de trabajo.

Contras

- Las distracciones y otros compromisos pueden llegar a ser un impedimento.
- Requiere de una a tres horas de descanso para poder dormir.
- Si tiene problemas para dormir, tienen que programar su sesión de ejercicios más temprano.

En síntesis, puede decirse que no existe un momento perfecto para entrenar porque depende de una serie de variables personales. Las personas que se consideran diurnas no tienen problema de ejercitarse a primera hora de la mañana. Otras son más propensas a hacer ejercicio en la tarde o en la noche. En este sentido, tener una preferencia evidente puede facilitar la decisión para seleccionar el horario más conveniente.

Dado que las principales excusas para no hacer ejercicio con regularidad incluyen la falta de resultados y la indisponibilidad de tiempo, el "mejor" momento para hacer ejercicio es el que le resulte más conveniente. La investigación sobre el ejercicio y la hora del día está creciendo, pero todavía existen controversias. En general, si puede encontrar un tiempo para hacer ejercicio que le permita mantener la consistencia, será mucho más probable que entrene regularmente y obtenga mejores resultados.

No hay duda alguna de los beneficios de los ejercicios físicos para la salud. En mayor o menor grado el común de la población entiende la necesidad de la actividad física en la prevención de enfermedades, pero la concordancia entre el saber y la práctica del

ejercicio deja mucho que desear, son muchas las excusas que buscamos y las dificultades reales o ficticias ante la prescripción de una rutina de ejercicios con fines preventivos o terapéuticos: no tengo tiempo, no tengo para el gimnasio, y la inseguridad son algunas de las más comunes.

Pero la pregunta más frecuente de los pacientes al médico ante la indicación del incremento de la actividad física, es en relación a la hora más adecuada para hacer ejercicios, tema de muchas controversias por los argumentos a favor y en contra de determinado horario, donde a veces la teoría se divorcia de la práctica y cuya respuesta debe ser el objeto del análisis integral de la persona como una unidad biológica psicológica, social y cultural.

El mejor horario para hacer ejercicios va a depender de la persona misma, de su actividad, de su trabajo, de la forma como administre y planifique su tiempo; y tu me preguntarás, pero doctor yo he leído que hay una relación entre la hora del día y el metabolismo del cuerpo, ¿puede esa situación influir negativamente en mi organismo y ocasionarme daño en vez de beneficio?

Es cierto lo de la existencia de un reloj biológico que se conoce como ritmo circadiano y que se corresponde a las variaciones de nuestro metabolismo durante las 24 horas del día y no podemos negar su influencia. Pero esa influencia va a depender del tipo de ejercicio, de la intensidad y de la duración del mismo, además este ritmo biológico se ajusta y se equilibra en función de la rutina e independientemente de lo que podría suceder en las demás personas, tu organismo comienza a prepararse antes de la acción en la forma en que lo has acostumbrado.

Del ritmo circadiano va a depender la temperatura corporal y la producción de hormonas como el cortisol, los cuales son tomados como referencia para el entrenamiento de actividades de resistencia que ameritan un gran esfuerzo y tiempo de ejercicios, en ese tipo de actividad es preferible entrenar en las tardes donde el cuerpo tiene mayor temperatura, lográndose una mayor potencia y una menor sensación de fatiga. No obstante si estas entrenando para una competencia en la mañana, es recomendable que entenes en el mismo horario para que acostumbres a tu organismo a ese ritmo.

Estudios han señalado que en la mañana los niveles de cortisol están elevados y que éstos actúan sobre las proteínas disminuyendo la masa muscular, no obstante para que esta acción sea significativa es necesario ejercicios de alta intensidad, volumen y tiempo. Estamos hablando de entrenamiento para competencias, lo cual es muy distinto a los ejercicios moderados como el caminar indicados en prevención cardiovascular.

La mejor hora para realizar ejercicios para prevención cardiovascular, como caminar más rápido de lo normal, montar bicicletas, nadar, bailar etc., va a depender de tu actividad. Si eres madrugador y tu mayor actividad está en la mañana, en ese momento tú sangre fluye con mayor fuerza, tienes una importante actividad hormonal y tu temperatura corporal está en pleno rendimiento, el hacerlo en la mañana te dará un día vigoroso y enérgico.

Si por alguna razón te es imposible realizar ejercicios en la mañana y en las tardes, puedes realizarlo incluso al mediodía, por supuesto con una comida suave y abundantes líquidos. Si tu mayor motivación es en las tardes porque el estrés del día se ha acumulado y necesitas descargarlo, ejercítate en las tardes, evitando la actividad al menos 3 horas antes de acostarte porque puede producir trastornos del sueño.

Fuente: Spain Fitness y MejorEstiloDeVida.net

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)