

QUINA ÉS LA MILLOR HORA PER ENTRENAR



Un estudi realitzat per l'equip del Dr. Miquel Mariscal-Arcas de la Universitat de Granada, en col·laboració amb la UOC i la Universitat de Múrcia, ha propiciat la publicació a la prestigiosa revista *Chronobiology Internacional* de l'article titulat: "Influence of circadian rhythm on sports performance" [Influència dels ritmes circadians en el rendiment esportiu]. Aquest treball ens permet a conèixer quina és la millor hora del dia per aconseguir activitat física per programar els entrenaments o les competicions i la seva repercussió sobre el rendiment dels atletes. Entrenadors i esportistes poden utilitzar els resultats d'aquest estudi per millorar el rendiment esport diari, mostrant la importància d'aquest aspecte, el de la ritmicitat circadiana, en l'esport d'alta competició.

Els ritmes biològics consisteixen en oscil·lacions periòdiques dels paràmetres bioquímics i fisiològics controlats pel cicle de llum-fosc, però també pel ritme d'alimentació, a través dels anomenats *Zeitgeber* o sincronitzadors. Comprenen des del ritme de temperatura corporal, la pressió sanguínia o el ritme digestiu, fins a les oscil·lacions de multitud de paràmetres bioquímics i enzimàtics.

Perfils circadians

Partint del fet que existeixen diversos tipus o perfils de ritme diferents i que tots podem reconèixer: unes persones participen del denominat tipus d'alosa o matutí, amb millor rendiment físic, intel·lectual i esportiu en les primeres hores del dia, enfront de altre tipus extrem, els de mussols o vespertins, els becs d'activitat dels quals apareixen a últimes hores del dia. La majoria de la població estaria situada entre els dos tipus extrems.

En els temps de corren, en els que prima la consecució de marques i medalles sobre aspectes com la salut, el joc net o el treball en equip, conèixer com influeixen aquests ritmes endògens, propis de cada individu i determinats genèricament sobre el rendiment esportiu, pot ajudar a millorar aquestes marques i registres, i també a prevenir les lesions associades.

Entre les principals conclusions de l'estudi, veiem que fer l'exercici a la tarda sembla el més recomanable per esports aeròbics, mentre que per les disciplines anaeròbiques, a l'hora del dia sembla no tenir una gran importància.

A més, en esports individuals els tipus vespertins es beneficien de realitzar els entrenaments en les últimes hores de la tarda, així com en els esports d'equip on siguin la majoria.

Les millores hores pels esportistes amb tipus matutí semblen estar situades a primeres hores de la tarda, però sempre abans que en els vespertins.

L'article crida l'atenció sobre el fet que la majoria de les investigacions desenvolupades en aquest camp s'hagin realitzat sobre població masculina, sent molt pocs els treballs que tenen com a objectiu la dona esportista.

La relació amb la temperatura corporal

L'estudi conclou que la temperatura corporal és, probablement, un dels elements que més estan relacionats amb el rendiment esportiu coincidint aquest amb el pic de temperatura màxima, que sol presentar-se entre les cinc i les sis de la tarda. Per la qual cosa la millor hora del dia per practicar esport se situa entre les quatre i mitja i les sis i mitja de la tarda.

A més, els investigadors han determinat que l'hora del dia en la que tenen lloc els entrenaments, influeix elevat els valors mínims o "eixamplant" el màxim del dia. Reconeix que el factor motivacional durant les competicions influeix de forma important sobre el rendiment i, de forma independent, a l'hora del dia.

Entrenar a la tarda augmenta el guany muscular gràcies a l'augment dels nivells d'algunes hormones i, quan s'entrena força, augmenta l'eficàcia de

la reparació muscular (augmenten els marcadors de reparació muscular), però també de l'activitat antioxidant, que coincideix, de la mateixa forma, durant les hores de la tarda.

Els investigadors també es van fixar en com influeix l'hora del dia en la que s'entrena i la seva relació amb els diferents tipus dels atletes (alosa, mussol o intermedi), veient-se que els vespertins són els que més es veuen influenciats a l'hora a què es realitza l'entrenament i a més són els que més influència tenen sobre el rendiment i els resultats dels equips. Un major nombre de jugadors vespertins i uns horaris més tardans d'entrenament milloren els resultats de l'equip.

Quant als matutins, la millora del seu rendiment s'aprecia a primeres hores de la tarda, però sempre molt més d'hora que en el cas que els vespertins, que ho faran molt més tard.