

EFECTOS DEL AMBIENTE SOBRE EL RENDIMIENTO AERÓBICO

Basta con revisar el clima de la maratón donde se realizó el récord mundial para entender el efecto del ambiente sobre el rendimiento aeróbico. Conoce cómo la humedad, la temperatura y la altitud pueden afectarte.

Comenzó en 8 y dos horas más tarde estaría en 12 grados centígrados. Este era el clima para el día del récord mundial de maratón establecido por Kevin Kiptum en Chicago 2023.

Y es que un clima frío es ideal porque reduce el aumento de la temperatura corporal, la deshidratación y el stress sobre el sistema circulatorio. Por el contrario, un clima caluroso y húmedo evita que el calor interno pueda disiparse y aumenta la cantidad de sangre que debe dirigirse a la piel para enfriar el cuerpo. Esto reduce la disponibilidad de sangre y oxígeno a los músculos. Tu percepción del esfuerzo aumenta y el rendimiento sufre.

Los ejercicios aeróbicos, como correr o pedalear, son más afectados ya que se emplean grandes grupos musculares, aumentando la sudoración y la demanda de nutrientes y oxígeno a los tejidos.

La altitud es otro factor ambiental que afecta el rendimiento aeróbico de manera determinante. Esta fue otra ventaja para Kevin Kiptum en su récord ya que la ciudad de Chicago está ubicada a solo 176 metros sobre el nivel del mar (msnm).

Pero es a partir de los 1500 msnm que la reducción de la cantidad de oxígeno en el aire puede afectar su concentración en la sangre y afectar la capacidad aeróbica y la resistencia.

Sí, puedes adaptarte a ejercitarte en el calor o la altura. Sin embargo, las adaptaciones pueden tardar semanas y no compensan la totalidad del impacto negativo de la humedad, el calor o la altitud sobre tu rendimiento.

Por lo tanto, selecciona las condiciones más apropiadas para competir cuando quieras rendir al máximo y ajusta tu entrenamiento, nutrición e hidratación para reducir el impacto del ambiente.



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

