

Entrenamiento de la **Mujer**

principales
diferencias a tener
EN CUENTA



El acceso masivo de la mujer al ámbito del fitness es sin dudarlo una noticia (y de las buenas) más importantes de los últimos años en nuestro sector. Se trata no ya tan solo de una fuerte corriente estética, si no también fruto de la preocupación por mejorar la calidad de vida, y por la lucha en post de un biotipo de mujer saludable, activa y cargada de energía capaz de afrontar los retos del siglo XXI.



Principales diferencias para entrenar a la mujer

NO SOMOS TAN DIFERENTES

Una de las primeras reflexiones de este artículo, se centra básicamente en el hecho de que entre dos seres humanos, apenas existe un 0,1% de diferencia genética. Esto supone que son muchísimas más las similitudes a la hora de adaptarse a los diferentes tipos de entrenamientos que diferencias existentes.

Incluso en campos laborales como las tareas militares, son varias ya los investigadores que proclaman que las mujeres, con el debido programa de entrenamiento orientado a las tareas a realizar (en este caso, desarrollo de fuerza y potencia de tren superior con cargas de 3-8RM junto con entrenamiento HIIT de bajo volumen y alta intensidad), pueden evolucionar mucho físicamente, y lograr porcentajes de capacitación similares a los varones (Nindle, 2015; Nindle et al., 2017).

HITOS BIOLÓGICOS

Una de las claras diferencias de género reside en la aparición de diferentes hitos etarios, que vienen marcados en la mujer por la aparición de la primera menstruación, momento a partir del cual mes a mes el cuerpo fluctúa hormonalmente para recibir un posible embarazo. Durante la edad fértil, esto provocará la posibilidad de poder tener varios embarazos (llevados a término o no) junto con sus correspondientes procesos de parto y postparto (que implican enormes cambios a nivel hormonal y estructural). Finalmente, con la llegada del climaterio y la menopausia, las hormonas sexuales femeninas tenderán a reducirse, pudiendo aparecer diferentes efectos colaterales (sofocos, fatiga, incremento de peso, resistencia a la insulina) (Heredia & Lugones, 2007).

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS

El cuerpo de la mujer se ha desarrollado en gran parte pensando en la posibilidad de acoger a otro ser vivo y poder mantenerlo, es por ello que tiende a tener mayor grasa corporal que el hombre (para un mismo IMC), menor masa muscular, y el patrón de distribución de la misma difiere: las mujeres tienden a acumular más grasa corporal alrededor de las caderas y muslos, mientras que los hombres lo hacen más alrededor de la cintura (Bredella, 2017).





Otras diferencias anatómicas como la mayor amplitud de la cadera, la mayor laxitud articular en determinadas fases del ciclo menstrual, el incremento de la inclinación lateral de la tibia o el menor tamaño ligamentoso, hace que las mujeres sean más propensas a lesionarse de ligamento cruzado anterior en la rodilla en multitud de deportes (Lin et al., 2018).

LA IMPORTANCIA DEL SUELO PÉLVICO

Anatómicamente, aparte de tener la pelvis más ancha, la mujer tiene un orificio más que el hombre a nivel pélvico, lo que le confiere a esta zona una mayor susceptibilidad de padecer alteraciones como incontinencias urinarias, prolapsos o dolores intrapélvicos. En este punto además, la práctica de deporte de alta intensidad e impacto, junto al hecho de dar a luz, suponen factores de riesgo añadido que todo entrenador debería tener muy en cuenta a la hora de programar sus sesiones (Carvalhais et al., 2017).

DIFERENCIAS PSICOAFECTIVAS

Tradicionalmente cuando se habla del entrenamiento de la mujer, las diferencias anatómicas y hormonales son las que se tienen en cuenta principalmente. Pero no debemos olvidar que las motivaciones y fuentes de disfrute en el ámbito del fitness, en muchas ocasiones son bastante diferentes para las mujeres: compartir, sociabilizarse, conectar con otros, sentirse competente y efectivas en ambientes no estresantes, son puntos a tener muy en cuenta para promover una actividad física regular en la mujer (Segar et al., 2017).

Bibliografía

Bredella, M. A. [2017]. Sex Differences in Body Composition. In *Sex and Gender Factors Affecting Metabolic Homeostasis, Diabetes and Obesity* (pp. 9-27). Springer, Cham.

Carvalhais, A., Jorge, R. N., & Bø, K. [2018]. Performing high-level sport is strongly associated with urinary incontinence in elite athletes: a comparative study of 372 elite female athletes and 372 controls. *Br J Sports Med*, 52(24), 1586-1590.

Heredia Hernández, B., & Lugones Botell, M. [2007]. Principales manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y la menopausia. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 33(3), 00.

Lin, C. Y., Casey, E., Herman, D. C., Katz, N., & Tenforde, A. S. [2018]. Sex differences in common sports injuries. *PM&R*, 10(10), 1073-1082.

Nindl, B. C. [2015]. Physical training strategies for military women's performance optimization in combat-centric occupations. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29, S101-S106.

Nindl, B. C., Eagle, S. R., Frykman, P. N., Palmer, C., Lammi, E., Reynolds, K., ... & Harman, E. [2017]. Functional physical training improves women's military occupational performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, S91-S97.

Segar, M., Taber, J. M., Patrick, H., Thai, C. L., & Oh, A. [2017]. Rethinking physical activity communication: using focus groups to understand women's goals, values, and beliefs to improve public health. *BMC Public Health*, 17(1), 462.



Iván Gonzalo Martínez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.



Ainhoa Velasco Blanch
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Postgrado en Nutrición y Suplementación Deportiva, Entrenadora Certificada Elements System Elite y LPF.