RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

Ejercicio físico y salud femenina: entrenamiento funcional, entrenamiento con pesas y rehabilitación del suelo pélvico.

Exercício físico e saúde da mulher: treinamento funcional, musculação e reabilitação do assoalho pélvico

Alinear Estefanía Souza Bouto Barros
licenciatura Licenciatura en Educación Física por el Centro Universitario Campos de Andrade (2012). Licenciada en Educación Física por la Facultad Alvorada de Educação Física e Desporto (2012). Especialista en Fisicoculturismo y Entrenamiento de Fuerza por la Universidad de Brasilia (2015).

RESUMEN
La salud de la mujer ha sido objeto de amplio debate en las últimas décadas debido a las transformaciones epidemiológicas, demográficas y sociales que influyen directamente en su calidad de vida. En este contexto, el ejercicio físico regular desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el mantenimiento de la funcionalidad a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Las particularidades fisiológicas de la mujer, especialmente las relacionadas con las fluctuaciones hormonales, la composición corporal y los eventos reproductivos, requieren enfoques de entrenamiento específicos capaces de satisfacer las necesidades individuales de cada mujer. Este estudio tiene como objetivo analizar los beneficios del entrenamiento funcional, el entrenamiento con pesas y la rehabilitación del suelo pélvico para la salud de la mujer, considerando aspectos relacionados con la fisiología hormonal, la salud metabólica, el embarazo, el posparto, la menopausia y el envejecimiento. La investigación se basa en... Esta revisión cualitativa de la literatura, basada en publicaciones científicas nacionales e internacionales hasta 2023, demuestra que la práctica sistemática de ejercicio físico promueve adaptaciones fisiológicas significativas, contribuyendo al control del peso, la mejora de la composición corporal, la prevención de enfermedades metabólicas, el fortalecimiento musculoesquelético y el mantenimiento de la función del suelo pélvico. Además, la evidencia científica indica que los programas de entrenamiento prescritos adecuadamente pueden reducir los síntomas relacionados con la menopausia, mejorar la salud cardiovascular, prevenir la incontinencia urinaria y aumentar la calidad de vida. También se observa que la integración del entrenamiento funcional, el entrenamiento con pesas y los ejercicios específicos para el suelo pélvico constituye una estrategia eficaz para promover la salud de la mujer a lo largo de su vida. Por lo tanto, se concluye que el ejercicio físico es una herramienta terapéutica y preventiva indispensable para mantener la salud integral de la mujer.
Palabras clave: Salud femenina. Ejercicio físico. Entrenamiento con pesas. Entrenamiento funcional. Suelo pélvico. Menopausia.

RESUMO
A saúde da mulher tem sido amplamente discutida nas últimas décadas em razão das transformações epidemiológicas, demográficas e sociais que influenciam diretamente a qualidade de vida feminina. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças, na promoção da saúde e na manutenção da funcionalidade ao longo das diferentes fases da vida. As particularidades fisiológicas femininas, especialmente as relacionadas às oscilações hormonais, à composição corporal e aos eventos reprodutivos, exigem abordagens específicas de treinamento capazes de atender às demandas individuais de cada mulher. O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento funcional, da musculação e da reabilitação do assoalho pélvico para a saúde feminina, considerando aspectos relacionados à fisiologia hormonal, à saúde metabólica, à gestação, ao puerpério, à menopausa e ao envelhecimento. A pesquisa fundamenta-se em revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com base na literatura científica nacional e internacional publicada até 2023. Os resultados encontrados demonstram que a prática sistemática de

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

exercícios físicos promove adaptações fisiológicas significativas, contribuindo para o controle do peso corporal, a melhora da composição corporal, a prevenção de doenças metabólicas, o fortalecimento musculoesquelético e a manutenção da funcionalidade pélvica. Além disso, evidências científicas indicam que programas de treinamento adequadamente prescritos podem reduzir sintomas relacionados à menopausa, melhorar a saúde cardiovascular, prevenir a incontinência urinária e aumentar a qualidade de vida. Observa-se, ainda, que a integração entre treinamento funcional, musculação e exercícios específicos para o assoalho pélvico constitui uma estratégia eficaz para promover a saúde feminina ao longo de todo o ciclo vital. Dessa forma, conclui-se que o exercício físico constitui uma ferramenta terapêutica e preventiva indispensável para a manutenção da saúde integral da mulher.
Palavras-chave: Saúde da mulher. Exercício físico. Musculação. Treinamento funcional. Assoalho pélvico. Menopausa.

1 INTRODUCCIÓN

La práctica de ejercicio físico ha sido reconocida por la comunidad científica como una de las intervenciones no farmacológicas más eficaces para promover la salud y prevenir enfermedades crónicas. En el caso de las mujeres, los beneficios son aún mayores. relevante debido a características fisiológicas específicas asociadas con fluctuaciones hormonales, a procesos reproductivo y hacia envejecimiento. Estos particularidades influencia Tiene un impacto directo en la composición corporal, el metabolismo energético, la salud cardiovascular y la función musculoesquelética, por lo que requiere enfoques individualizados a la hora de prescribir ejercicio físico.

A lo largo de las distintas etapas de la vida, las mujeres experimentan importantes transiciones biológicas, como la pubertad, el embarazo, el posparto y la menopausia. Cada una de estas etapas presenta exigencias fisiológicas específicas que pueden afectar significativamente la salud física y emocional. En este contexto, modalidades como el entrenamiento con pesas, el entrenamiento funcional y los ejercicios para fortalecer el suelo pélvico han demostrado resultados significativos en la prevención de problemas de salud, el mantenimiento de la independencia funcional y la mejora de la calidad de vida.

Más allá de los beneficios estéticos que suelen asociarse al ejercicio físico, estudios recientes señalan efectos positivos en parámetros metabólicos, cardiovasculares, hormonales y psicológicos. Por lo tanto, comprender la relación entre la actividad física y la salud de la mujer resulta fundamental para los profesionales de la educación física, fisioterapeutas, médicos y demás profesionales involucrados en la atención integral de la población femenina. Este artículo busca analizar... La principal evidencia científica sobre el tema, que destaca el impacto del entrenamiento funcional, el entrenamiento con pesas y la rehabilitación del suelo pélvico en las diferentes fases de la vida de la mujer.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

2 METODOLOGÍA

Este estudio se caracteriza por ser una revisión narrativa de la literatura, con un enfoque cualitativo y de carácter descriptivo. La elección de esta metodología se basa en la necesidad de recopilar, analizar y debatir evidencia científica sobre la influencia del ejercicio físico en la salud de las mujeres en las diferentes etapas del ciclo vital.

Se consultaron bases de datos nacionales e internacionales, incluidas PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, MEDLINE y Google Scholar. La selección de materiales se llevó a cabo utilizando los descriptores "salud de la mujer", "ejercicio físico", "entrenamiento de fuerza", "entrenamiento funcional", "pélvico piso", "embarazo ejercicio", "menopausia" y "metabólico salud bien como de sus equivalentes portugueses.

Los criterios de inclusión comprendían artículos científicos, libros, guías clínicas y documentos institucionales publicados hasta 2023 que fueran relevantes para los temas tratados. Se excluyeron los estudios duplicados, los trabajos sin revisión por pares y las publicaciones no directamente relacionadas con los objetivos propuestos.

Tras la selección, el contenido se organizó en categorías temáticas relacionadas con la fisiología hormonal femenina, el entrenamiento funcional, el entrenamiento con pesas, el suelo pélvico y el ejercicio durante... embarazo y el período posparto, menopausia y Salud metabólica. A El análisis de datos consistió en una interpretación crítica de la evidencia encontrada, con el objetivo de identificar el consenso científico y las contribuciones relevantes para la práctica profesional.

3 FISIOLOGÍA HORMONAL FEMENINO Y RESPUESTAS HACIA EJERCICIO FÍSICO

La fisiología hormonal femenina influye directamente en la salud y la composición corporal. Composición corporal, rendimiento físico y adaptaciones al entrenamiento. A diferencia de los hombres, las mujeres experimentan variaciones hormonales cíclicas que resultan principalmente de la interacción entre el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios. Las hormonas estrógeno y progesterona desempeñan funciones fundamentales en la regulación del metabolismo, la reproducción, la salud ósea y el mantenimiento. de los tejidos muscular. Según Guyton y Hall (2021), estos oscilaciones Los cambios hormonales afectan a diversos sistemas fisiológicos, por lo que es necesario comprender las particularidades femeninas para prescribir adecuadamente el ejercicio físico. Por lo tanto, los profesionales de la salud deben tener en cuenta las particularidades hormonales al planificar programas de entrenamiento específicos para mujeres.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

EL ciclo menstrual y uno del principal factores fisiológico qué influencia hacia respuestas hacia

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

Ejercicio físico. Durante la fase folicular, se produce un aumento progresivo de los niveles de estrógeno. hormona asociado el mejora desde sensibilidad el insulina, de metabolismo lípido y recuperación muscular. En la fase lútea, caracterizada por un aumento de la progesterona, pueden producirse cambios en la temperatura corporal, una mayor sensación de fatiga y modificaciones en el uso de sustratos energéticos. Según McNulty et al. (2020), si bien existen variaciones individuales significativas, algunas mujeres reportan diferencias en el rendimiento físico a lo largo del ciclo menstrual, especialmente en ejercicios de alta intensidad y larga duración.

EL estrógeno ceremonias importante acción anabólico indirecto, contribuyendo a el preservación de la masa muscular y a el protección contra procesos Inflamatorio. Varios estudios punto eso hormona favores el recuperación muscular después ceremonias intenso y ayudas en mantenimiento de la densidad mineral ósea (Kraemer; Ratamess, 2004). Además, el estrógeno tiene efectos cardioprotectores al promover un mejor perfil lipídico y una mayor elasticidad. vascular. Estas características ayudan a explicar algunas de las diferencias observadas entre hombres y mujeres en el desarrollo de ciertas enfermedades cardiovasculares durante la edad reproductiva. Otro aspecto relevante se refiere a la interacción entre el ejercicio físico y el sistema endocrino. A práctica regular de ceremonias promueve adaptaciones hormonal qué mejorar el equilibrio metabólico y reducir tú factores de riesgo a enfermedades crónicas. Capacitación resistió y aeróbicos ellos pueden aumentar el sensibilidad el insulina, reducir marcadores inflamatorio y favorecer el regulación hormonal en mujer con condiciones como síndrome del ovarios Síndrome de ovario poliquístico (SOP), obesidad y resistencia a la insulina. Según Teede et al. (2018), el ejercicio físico constituye uno de principal estrategias No farmacológico a el gestión desde SOP, contribuyendo a la mejora de los parámetros metabólicos y reproductivos.

Los cambios hormonales a lo largo de la vida de una mujer también influyen directamente... Respuesta al entrenamiento físico. Durante la menopausia, la disminución de los niveles de estrógeno se asocia con un aumento de la grasa corporal, pérdida de masa muscular y disminución de la densidad ósea. En este contexto, el ejercicio físico se convierte en una herramienta esencial para mitigar los efectos del envejecimiento. hormonal. EL La literatura científica demuestra que Los programas estructurados de entrenamiento de fuerza y entrenamiento funcional pueden reducir significativamente el impacto de estos cambios, promoviendo una mayor autonomía funcional y una mejor calidad de vida en mujeres de diferentes grupos de edad.

4 CULTURISMO A MUJER Y ADAPTACIONES NEUROMUSCULAR

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

EL culturismo él tiene estado ampliamente reconocido como uno de modalidades más eficaz a

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

Para promover la salud de la mujer. Si bien durante décadas se ha asociado predominantemente con el público masculino, la evidencia científica contemporánea demuestra que el entrenamiento de fuerza... ofertas beneficios expresivo a mujer de todo hacia siglos. Segundo el posicionamiento de Americano Colega de Deportes Medicamento (ACSM, 2021), el entrenamiento de resistencia contribuye a el aumentar desde fortaleza muscular, el mejora desde composición corporal, La prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de la funcionalidad a lo largo del envejecimiento. adaptaciones neuromuscular surgiendo desde culturismo involucrar, inicialmente, ganancias relacionadas con el reclutamiento y a la sincronización de las unidades motoras. Como se describe en Mancha y Kraemer (2017), en el primero semanas de capacitación, grande parte de aumentar de la fuerza ocurre de adaptaciones neural mismo antes de desarrollo significativo de hipertrofia muscular. Eso fenómeno y particularmente importante a mujer Para principiantes, lo que permite mejoras rápidas en la capacidad funcional y en el desempeño de las actividades diarias.

La hipertrofia muscular en mujeres presenta características específicas derivadas de las diferencias hormonales entre los sexos. Si bien los niveles de testosterona son menores que en los hombres, los estudios demuestran que las mujeres responden positivamente al entrenamiento de resistencia cuando se someten a programas estructurados adecuadamente (Westcott, 2012). El aumento de la masa muscular aporta beneficios que van más allá de la estética, como una mejoría del metabolismo basal, mayor estabilidad articular, menor riesgo de caídas y prevención de la sarcopenia relacionada con la edad.

Otro beneficio importante del entrenamiento con pesas está relacionado con la salud ósea. La osteoporosis es un problema de salud pública importante para las mujeres mayores, especialmente después de la menopausia. Ceremonias resistió generar estímulos mecánica qué favor el capacitación hueso y ayudan a preservar la densidad mineral ósea. Según Guadalupe-Grau et al. (2009), las mujeres físicamente activas tienen una menor incidencia de fracturas osteoporóticas que las mujeres sedentarias, lo que refuerza la importancia del entrenamiento de fuerza como estrategia preventiva.

Además de los beneficios físicos, el entrenamiento con pesas tiene un impacto positivo en los aspectos psicológicos y emocionales. Las investigaciones indican una asociación entre el entrenamiento de resistencia y una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. También mejora la autoestima y... La imagen corporal y la autoestima también han sido temas frecuentemente abordados por quienes practican este deporte. Por lo tanto, el entrenamiento con pesas debe entenderse como una herramienta multidimensional para promover la salud de la mujer, contribuyendo simultáneamente al bienestar físico, mental y social.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

5 CAPACITACIÓN FUNCIONAL Y CAPACIDAD FUNCIONAL FEMENINO

El entrenamiento funcional se caracteriza por ejercicios que replican movimientos presentes en las actividades cotidianas, promoviendo el desarrollo integral de las capacidades físicas. A diferencia de los enfoques tradicionales que enfatizan grupos musculares aislados, el entrenamiento funcional prioriza patrones de movimiento que involucran múltiples músculos. articulaciones y cadenas muscular. Segundo Boyle (2016), eso metodología él tiene con el objetivo de mejorar la eficiencia motora, la estabilidad corporal y la funcionalidad general del individuo.

Para la población femenina, el entrenamiento funcional ofrece ventajas relacionadas con Mejora de la movilidad, la coordinación motora, el equilibrio y la resistencia muscular. Estas capacidades son fundamentales no solo para el rendimiento deportivo, sino también para la realización segura de las actividades cotidianas. Las mujeres que participan en programas de entrenamiento funcional suelen mostrar mejoras en la postura, la estabilidad del tronco y el control neuromuscular, factores directamente relacionados con la prevención de lesiones musculoesqueléticas.

El fortalecimiento del tronco es uno de los componentes principales del entrenamiento funcional. La musculatura central del cuerpo, compuesta por los músculos abdominales, lumbares, diafragmáticos y del suelo pélvico, desempeña un papel esencial en la estabilización de la columna vertebral y en la transferencia eficiente de fuerzas entre los segmentos corporales. Según Kibler, Press y Sciascia (2006), una activación adecuada del tronco contribuye significativamente a la eficiencia del movimiento y reduce el riesgo de lesiones.

Otro aspecto relevante se refiere a la aplicabilidad del entrenamiento funcional en las diferentes etapas de la vida de la mujer. Las mujeres embarazadas, puérperas, adultas y mayores pueden beneficiarse de esta modalidad cuando las actividades se adaptan adecuadamente a sus condiciones individuales. Los estudios demuestran que los programas funcionales promueven mejoras en la condición física general, favoreciendo el mantenimiento de la independencia funcional y la calidad de vida durante el envejecimiento (Cadore; Izquierdo, 2013).

Además, el capacitación funcional presenta alto capacidad de promover adhesión a la práctica del ejercicio físico. La diversidad de movimientos, la posibilidad de progresiones individualizadas y la aplicación práctica de los ejercicios contribuyen a una mayor motivación y compromiso entre los participantes. Teniendo en cuenta los desafíos de los estilos de vida sedentarios entre las mujeres observados en todo el mundo, estrategias qué favor el adhesión hacia ejercicio físico ellos son de grande importancia para la salud pública.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

6 ANATOMÍA, FUNCIÓN Y REHABILITACIÓN HACER PISO PÉLVICO

El suelo pélvico es un complejo sistema muscular y fascial responsable de sostener los órganos pélvicos, incluyendo la vejiga, el útero y el recto. Esta estructura desempeña funciones fundamentales relacionadas con la continencia urinaria y fecal, el soporte visceral, la estabilidad lumbopélvica y la función sexual. Según Bø y Berghmans (2018), el correcto funcionamiento de los músculos del suelo pélvico es esencial para mantener la calidad de vida de las mujeres, especialmente durante el embarazo, el parto y el envejecimiento.

La anatomía del suelo pélvico está compuesta principalmente por los músculos elevadores del ano. Los músculos del ano y del coxis trabajan conjuntamente para sostener las estructuras pélvicas. Las alteraciones en estos músculos pueden provocar disfunciones como incontinencia urinaria, prolapso de órganos pélvicos y dolor pélvico crónico. La prevalencia de estas afecciones aumenta con la edad y puede agravarse por factores como la obesidad, la multiparidad, el sedentarismo y el envejecimiento fisiológico.

Durante el embarazo y el parto, el suelo pélvico experimenta importantes adaptaciones biomecánicas. El aumento de la presión intraabdominal, asociado a los cambios hormonales y al crecimiento fetal, puede comprometer la integridad muscular y ligamentosa de la zona. Los estudios demuestran que las mujeres que realizan ejercicios específicos para el suelo pélvico durante el embarazo presentan una menor incidencia de incontinencia urinaria durante la gestación y el posparto. posparto (Woodley et al., 2020).

La rehabilitación del suelo pélvico se basa principalmente en la práctica de ejercicios específicos para fortalecer los músculos. Los ejercicios descritos originalmente por Kegel siguen siendo ampliamente utilizados debido a su eficacia comprobada. Además, se han incorporado recursos como la biorretroalimentación, la electroestimulación y el entrenamiento funcional integrado a los programas terapéuticos modernos. Según Dumoulin, Cacciari y Hay-Smith (2018), el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico constituye un tratamiento de primera línea para la incontinencia urinaria femenina.

En los últimos años, los profesionales de la educación física han desempeñado un papel cada vez más importante en la promoción de la salud pélvica de las mujeres. La integración de ejercicios funcionales, entrenamiento con pesas y fortalecimiento específico del suelo pélvico permite enfoques preventivos más completos. Este enfoque multidisciplinario favorece no solo la rehabilitación de disfunciones ya establecidas, pero también la prevención de futuros cambios derivados del envejecimiento y los procesos reproductivos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

7 EJERCICIO FÍSICO N / A GESTACIÓN Y no posparto

El embarazo es un período marcado por profundas transformaciones fisiológicas, biomecánicas y hormonales. factores psicológicos que impactan significativamente en la Salud de la mujer. Estas adaptaciones son necesarias para asegurar el desarrollo fetal y preparar el cuerpo de la madre para el parto. y el amamantamiento. Sin embargo, semejante cambios ellos pueden aumentar el aparición de Las molestias musculoesqueléticas, los cambios metabólicos y las limitaciones funcionales son causas comunes del embarazo. En este contexto, el ejercicio físico regular se presenta como una estrategia importante para promover la salud materna y fetal. Según las directrices del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, 2020), se debe alentar a las mujeres con embarazos de bajo riesgo a mantenerse físicamente activas durante todo el embarazo.

Las adaptaciones cardiovasculares observadas durante el embarazo incluyen un aumento del volumen plasmático, un gasto cardíaco elevado y cambios en la frecuencia cardíaca en reposo. Estos cambios aumentar el capacidad de transporte de oxígeno a para reunirse hacia demandas Salud materna y fetal. El ejercicio aeróbico moderado y regular contribuye a mejorar la eficiencia cardiovascular, reduce el riesgo de hipertensión gestacional y ayuda a controlar el aumento de peso. Estudios realizados por Davenport et al. (2018) demuestran que las mujeres embarazadas físicamente activas presentan una menor incidencia de diabetes mellitus gestacional y preeclampsia en comparación con las mujeres sedentarias.

El entrenamiento de resistencia también ofrece importantes beneficios durante el embarazo. Bajo la supervisión adecuada, contribuye a mantener la fuerza muscular, mejorar la estabilidad articular y reducir el dolor lumbar frecuente durante el embarazo. Además, fortalecer los músculos estabilizadores del tronco ayuda a compensar los cambios posturales derivados del crecimiento abdominal. Según Barakat et al. (2019), los programas de entrenamiento que combinan ejercicios aeróbicos y de resistencia muestran resultados positivos para la salud materna sin aumentar los riesgos obstétricos.

Otro aspecto relevante se refiere a la preparación de los músculos del suelo pélvico durante el embarazo. El aumento progresivo de la presión intraabdominal y los cambios hormonales pueden comprometer la función de estos músculos. Los ejercicios específicos para fortalecer el suelo pélvico contribuyen a reducir la incidencia de incontinencia urinaria gestacional y posparto, además de favorecer la recuperación funcional tras el parto. La evidencia presentada por Woodley et al. (2020) indica que las mujeres que realizan entrenamiento regular del suelo pélvico obtienen mejores resultados funcionales en el posparto.

EL posparto y uno fase de recuperación físico y de adaptación hacia nuevo

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

demandas desde

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

maternidad. Durante este período, el ejercicio físico puede ayudar a recuperar la fuerza muscular, en mejora desde composición corporal y en reducción del síntomas deprimido asociado al periodo posparto. Sin embargo, la reanudación de las actividades debe respetar las condiciones clínicas individuales y la recuperación de los tejidos involucrados en el parto. La literatura científica destaca que los programas de ejercicio físico progresivo, combinados con el fortalecimiento del suelo pélvico... y el fortalecimiento de los músculos abdominales profundos, favorecen una recuperación más eficiente y segura de la funcionalidad femenina después del embarazo.

8 MENOPAUSIA, ENVEJECIMIENTO Y SALUD METABÓLICO FEMENINO

La menopausia es una transición biológica natural caracterizada por el cese permanente de la función ovárica y una reducción significativa en la producción de estrógenos. Esta fase marca el final de la vida reproductiva de una mujer y está asociada con varios cambios fisiológicos que impactan directamente en la salud y la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el aumento de la esperanza de vida significa que muchas Las mujeres pasan más de un tercio de sus vidas en la etapa posmenopáusica, por lo que resulta fundamental desarrollar estrategias destinadas a promover un envejecimiento saludable.

Entre los principales cambios observados durante la menopausia se encuentran la pérdida progresiva de masa muscular, el aumento de grasa corporal, la disminución de la densidad mineral ósea y las alteraciones metabólicas. La disminución de los niveles de estrógeno está directamente relacionada con la redistribución de la grasa corporal, lo que favorece la acumulación de tejido adiposo en la región abdominal. Este fenómeno incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. Como describen Lovejoy et al. (2008), estos cambios representan importantes desafíos para la salud pública mundial.

El entrenamiento de fuerza se ha identificado como una de las intervenciones más efectivas para mitigar los efectos negativos del envejecimiento en las mujeres. El entrenamiento de resistencia proporciona estímulos mecánicos capaces de preservar la masa muscular, aumentar la fuerza y reducir los efectos de la sarcopenia. Además, contribuye a mantener la densidad mineral ósea, disminuyendo el riesgo de osteopenia y osteoporosis. Según Peterson, Sen y Gordon (2011), las mujeres que participan regularmente en programas de entrenamiento de fuerza muestran ganancias significativas en masa muscular y mejoras funcionales incluso en edades avanzadas.

El ejercicio físico también juega un papel clave en la salud metabólica de las mujeres. La práctica regular mejora el sensibilidad el insulina, favores el control glucémico y contribuye

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

para el reducción desde gordo visceral. Estudios realizado poner Colberg y Alabama. (2016) demostrar qué

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

El ejercicio aeróbico y el de resistencia producen efectos complementarios en la prevención y el tratamiento de los trastornos metabólicos. Además, la actividad física ayuda a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos, reduciendo los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares.

Los beneficios del ejercicio físico durante la menopausia no se limitan a los aspectos fisiológicos. Diversos estudios reportan efectos positivos en los síntomas vasomotores, la calidad del sueño, la salud mental y el bienestar general. Las mujeres físicamente activas presentan menores índices de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo que las mujeres sedentarias. Por lo tanto, el ejercicio físico regular debe considerarse una estrategia fundamental para promover la salud integral de las mujeres mayores, contribuyendo a una mayor autonomía, independencia funcional y calidad de vida.

CONCLUSIÓN

El análisis de la evidencia científica disponible demuestra que el ejercicio físico ocupa un lugar central. en promoción desde salud mujer en todo hacia fases desde vida. Hacia particularidades Las características biológicas del cuerpo de la mujer requieren enfoques de entrenamiento específicos. capaz de satisfacer las demandas fisiológicas derivadas de las fluctuaciones hormonales, los eventos reproductivos y el proceso natural de envejecimiento. En este contexto, la integración entre el entrenamiento con pesas, capacitación funcional y fortalecimiento de piso pélvico se presenta como una estrategia integral y científicamente sólida.

Comprender la fisiología hormonal femenina es fundamental para desarrollar programas de ejercicio más efectivos e individualizados. Las hormonas sexuales influyen significativamente en la composición corporal, el metabolismo energético, la recuperación muscular y... salud ósea. Por lo tanto, comprender estas interacciones permite a los profesionales de la salud desarrollar intervenciones más adecuadas a las necesidades específicas de las mujeres en las diferentes etapas de la vida.

El entrenamiento con pesas destaca como uno de los métodos más eficaces para mantener la salud musculoesquelética de la mujer. Entre sus beneficios se incluyen el aumento de la fuerza muscular, la preservación de la masa magra, la mejora de la densidad mineral ósea y la reducción del riesgo de sarcopenia y osteoporosis. Además, el entrenamiento de resistencia regular contribuye a mejorar la autoestima, la autonomía funcional y la calidad de vida.

El entrenamiento funcional, a su vez, ofrece beneficios relacionados con la mejora de la capacidad funcional. desde coordinación motor, de balance y desde estabilidad corporal. Su aplicabilidad

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

La idoneidad de esta modalidad para diferentes grupos de edad y condiciones fisiológicas la convierte en una herramienta importante para promover la salud de la mujer. El énfasis en los movimientos integrados y los patrones motores funcionales facilita la realización de las actividades cotidianas y reduce el riesgo de lesiones.

La salud del suelo pélvico es otro componente esencial de la atención integral de la salud femenina. La literatura científica demuestra que los ejercicios específicos para estos músculos contribuyen significativamente a la prevención y el tratamiento de disfunciones como la incontinencia urinaria, los prolapsos y las limitaciones funcionales relacionadas con el embarazo y el envejecimiento. Incorporar estos ejercicios a los programas de entrenamiento físico potencia los beneficios para quienes los practican.

Durante el embarazo y el posparto, el ejercicio físico tiene gran relevancia clínica. Además de contribuir al control del peso y la salud metabólica, ayuda a reducir las complicaciones del embarazo, mejora la condición física y favorece la recuperación posparto. La evidencia actual confirma que el ejercicio supervisado es seguro y recomendable para la mayoría de las mujeres embarazadas sin contraindicaciones médicas.

Durante la menopausia y el envejecimiento, la actividad física adquiere aún mayor importancia debido a los cambios hormonales y metabólicos propios de esta etapa. Mantener programas de ejercicio regulares ayuda a preservar la masa muscular, controlar la acumulación de grasa corporal, mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Además, favorece el mantenimiento de la independencia funcional y la calidad de vida.

En conclusión, el ejercicio físico debe entenderse no solo como una práctica orientada al acondicionamiento físico o la estética corporal, sino también como una intervención terapéutica y preventiva de gran relevancia para la salud de la mujer. La adopción de programas individualizados, basados en evidencia científica y dirigidos por profesionales cualificados, representa una estrategia esencial para promover el bienestar, la funcionalidad y la longevidad de la mujer.

REFERENCIAS

ACOG. Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos. Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto. Washington, DC: ACOG, 2020.

COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA. Directrices del ACSM para las pruebas de esfuerzo. y Prescripción. 11.ª ed. Filadelfia: Wolters Kluwer, 2021.

BARAKAT, R. y Alabama. Ejercicio durante embarazo y gestacional relacionado con la

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

diabetes adverso

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

efectos. británico Diario de Deportes Medicamento, Londres, v. 53, N.º 21 pag. 1397-1398, 2019.

BØ, K.; BERGHMANS, B. Basado en la evidencia Físico Terapia para el Pélvico Piso. 3. ed. Edimburgo: Elsevier, 2018.

BOYLE, M. Nuevo entrenamiento funcional para deportes. 2ª ed. Champaign: Human Kinetics, 2016. CADORE, EL; IZQUIERDO, M. Cómo hacerlo optimizar simultáneamente la fuerza muscular, la potencia, funcional capacidad, y cardiovascular ganancias en el anciano. Edad, Dordrecht, v. 35, norte. 6, pag. 2329-2344, 2013.

COLBERG, S. R. y Alabama. Físico Actividad y Tipo 2 Diabetes. Diabetes Cuidado, Arlington, v. 39,

N.° 11, págs. 2065-2079, 2016.

DAVENPORT, MH et al. Impacto del ejercicio prenatal en los daños maternos, el trabajo de parto y los resultados del parto. British Journal of Sports Medicine, Londres, vol. 53, n.º 2, págs. 99-107, 2018.

DUMOULIN, W.; CACCIARI, L.; HAY-SMITH, Y. J. W. Pélvico piso músculo capacitación versus Sin tratamiento. Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, Londres, 2018.

FLECK, SJ; KRAEMER, Fundamentos de WJ Entrenamiento de fuerza Muscular. 4ª edición. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GUYTON, AC; HALL, JE Libro de texto de fisiología médica. 14.ª ed. Río de Janeiro: Elsevier, 2021.

GUADALUPE-GRAU, EL. y Alabama. Ejercicio y tapa masa en adultos. Deportes Medicamento, Auckland,

vol. 39, n.º 6, págs. 439-468, 2009.

KIBLER, W. B.; PRENSA, J.; ESCIASCIA, EL. El role de centro estabilidad en atlético función. Medicina Deportiva, Auckland, vol. 36, n.º 3, págs. 189-198, 2006.

KRAEMER, W. J.; RATAMESS, NORTE. EL. Fundamentos de resistencia capacitación. Medicamento & Ciencia en el Deporte y el Ejercicio, Indianápolis, vol. 36, n.º 4, págs. 674-688, 2004.

AMOR Y ALEGRÍA, J. W. y Alabama. Aumentó visceral gordo y disminuido energía gasto durante la menopausia. Revista Internacional de Obesidad, Londres, vol. 32, n.º 6, págs. 949-958, 2008.

MCNULTY, KL et al. Los efectos de la fase del ciclo menstrual en el rendimiento deportivo. Sports Medicine, Auckland, vol. 50, n.º 10, págs. 1813-1827, 2020.

PETERSON, MD; SEN, A.; GORDON, PM Influencia del ejercicio de resistencia sobre la masa corporal magra en envejecimiento adultos. Medicamento & Ciencia en Deportes & Ejercicio, Indianápolis, v. 43, norte. 2, pag. 249-258, 2011.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

TEEDE, H. et al. Guía internacional basada en la evidencia para la evaluación y el manejo del síndrome de ovario poliquístico. Melbourne: Universidad de Monash, 2018.

WESTCOTT, WL El entrenamiento de resistencia es medicina. Current Sports Medicine Reports, Indianápolis, vol. 11, n.º 4, págs. 209-216, 2012.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano III, v.2 2023 | submissão: 12/12/2023 | aceito: 19/12/2023 | publicação: 27/12/2023

WOODLEY, SJ et al. Entrenamiento de los músculos del suelo pélvico para la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria y Incontinencia fecal en mujeres embarazadas y puérperas. Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, Londres, 2020.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.