

¿Tienen que entrenar diferente las mujeres?

Es obvio que las mujeres y los hombres tenemos algunas diferencias a nivel morfológico y fisiológico y esto hace que la respuesta al ejercicio tenga algunas diferencias entre ellos. A pesar de estas diferencias, las respuestas y adaptaciones del cuerpo de la mujer al ejercicio son muy similares a los hombres. Estas diferencias hay que tenerlas en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento y no hay que ignorarlas.



Pero debemos quitarnos la idea que los hombres y las mujeres debemos comer y entrenar de forma diferente.

A nivel morfológico, la mayor diferencia la encontramos en el sistema reproductor, el resto de órganos y sistemas no son tan diferentes.

Veamos entonces algunas de las diferencias:

Hormonas

Esta es una de las grandes diferencias entre mujeres y hombres. La testosterona y los estrógenos y la cantidad que producimos son los que marcan las diferencias entre ambos sexos. En condiciones normales las mujeres tienen diez veces menos testosterona, por lo que la capacidad hormonal para producir músculo es mucho menor. Por otra parte, la acción de los estrógenos determina en las mujeres mayores concentraciones de grasa en caderas, glúteos y mamas.

Estructura ósea

Las mujeres tienen una estructura ósea más pequeña y alcanza menos altura que los hombres. Los hombres poseen una cintura escapular más ancha y las mujeres una cintura pélvica con mayor amplitud. Esta diferencia en la pelvis es debido a la función reproductora de la mujer. Esta disposición (cadera más ancha y fémures más cortos) suele ocasionar rodillas valgus o piernas en X, más frecuente en las mujeres. Por este motivo, muchas mujeres llevan las rodillas hacia adentro en movimientos como la sentadilla, aumentando el riesgo de lesión. Por último, la mujer tiene menor densidad ósea que el hombre, y la pierde con mayor rapidez, especialmente tras la menopausia (los estrógenos juegan un papel importante). El entrenamiento de fuerza es lo más efectivo para fortalecer los huesos.

Masa muscular

Las mujeres poseen menor masa muscular y esto supone menos niveles de fuerza en comparación con los hombres. Esto no quiere decir que no puedan mejorar sus niveles de fuerza y masa muscular con un entrenamiento de fuerza, pero el aumento de masa muscular es más limitado. Esta diferencia está motivada por la diferencia de producción de la hormona testosterona entre el hombre y la mujer, mucho más elevada en el hombre como ya dijimos

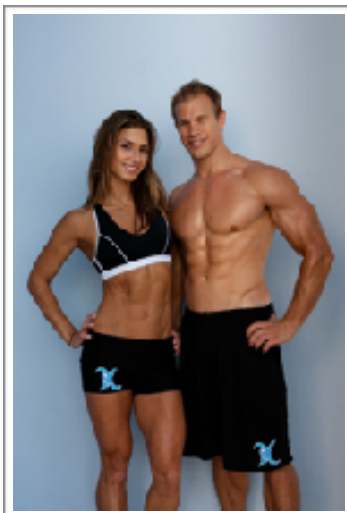


Porcentaje de grasa

Debido a las diferencias hormonales la mujer tiene un mayor porcentaje de grasa que el hombre. La acumulación de grasa se centra principalmente en los muslos y las caderas (tipo pera) a diferencia de los hombres que se centra más en el tronco y el abdomen (tipo manzana). Esto cambia en las mujeres a partir de la menopausia debido a la menor producción de estrógenos, lo que provoca una acumulación mayor de grasa en la cintura y menor en caderas y glúteos.

Flexibilidad

La mujer tiene generalmente mayor elasticidad y movilidad articular debido a diferencias hormonales y anatómicas. La disposición ósea de ciertas articulaciones, como la coxofemoral (cadera más ancha) favorecen un mayor rango articular.



Capacidad aeróbica

Por naturaleza, los hombres tienen una ventaja y es que su corazón, pulmones y caja torácica tienden a ser más grandes por lo que tienen mayor capacidad pulmonar y su frecuencia respiratoria es menor para el mismo entrenamiento que las mujeres. El consumo máximo de oxígeno es alrededor de un 15/30% aproximadamente menor en la mujer.

Metabolismo basal

El gasto de energía basal es menor en la mujer que en el hombre. Esta diferencia principalmente se debe a la diferencia de peso y masa muscular. De ahí viene la importancia de mantener una buena masa muscular para mantener el metabolismo basal más elevado.

Obtención de energía

A igualdad de intensidad en el ejercicio, las mujeres tienden a quemar más grasa que los hombres y menos glucógeno. Sus depósitos de glucógeno son menores, debido también a su menor masa muscular. Esto hace que las mujeres estén muy bien dotadas para los deportes de larga duración, donde el metabolismo de las grasas y ahorro del glucógeno es muy importante.

Hemos visto algunas de las diferencias más importantes entre los dos sexos y aun podría seguir enumerando algunas más. A pesar de todas estas diferencias morfológicas y fisiológicas, que lógicamente tenemos que tener en cuenta a la hora de diseñar un programa de entrenamiento, somos mucho más parecidos que diferentes.

Las mujeres tienen que entrenar la fuerza y aumentar su masa muscular igual que los hombres, y aunque tengan algo menos de capacidad para desarrollarla su cuerpo va a responder igual que el de los hombres, los ejercicios y los métodos de entrenamiento no son diferentes.

Coger unas mancuernas rosas o ponerse una tobillera de un kg en el tobillo y liarse a hacer un sin fin de repeticiones no vale para nada, mas que para perder el tiempo.



Si quieres cambiar tu cuerpo y mejorar tu composición corporal hay que levantar peso y entrenar igual que lo hacen los hombres, el cuerpo responde igual. Haciendo dos o tres horas de ejercicio aeróbico a baja intensidad no vas a cambiar tu cuerpo. Las mujeres deben entrenar la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la resistencia cardiovascular igual que lo hacen los hombres. Cada vez más mujeres entran en la sala de fitness y entrenan la fuerza conscientes de los beneficios que consiguen. Ya no hay actividades dirigidas para mujeres y para hombres. Podemos ver el Body Pump y las clases de Trx llenas de mujeres. Pilates, yoga y las clases de espalda sana, no son clases exclusivas para mujeres. Las mujeres y los hombres entrenan igual para prepararse una carrera de bicicleta o de running.

Como decía los ejercicios, los métodos y sistemas de entrenamiento son los mismos para mujeres que para hombres. Hay que tener en cuenta esas pequeñas diferencias morfológicas y fisiológicas cuando diseñemos un programa de ejercicio y lo demás va ser muy parecido.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717