

### Importancia de la actividad física en mujeres

La actividad física es ampliamente reconocida por sus beneficios en la salud, generando cambios fisiológicos positivos que reducen el riesgo de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cánceres, diabetes tipo 2 y enfermedades respiratorias crónicas. Distintas investigaciones muestran que estas afecciones representan más de dos tercios de las muertes a nivel mundial. Es crucial resaltar que los mejores resultados se alcanzan

con una práctica constante y progresiva.

Se trata, además, de un factor protector de las funciones cognitivas a medida que envejecemos, estableciéndose como una estrategia prometedora para proteger las facultades cognitivas. La evidencia científica sugiere que el ejercicio tiene un efecto neuroprotector que podría reducir significativamente el riesgo de demencia a mediano y largo plazo. Sin embargo, es fundamental que ésta se realice de manera sis-

temática y controlada, considerando la condición física del individuo, el tipo, volumen, intensidad y frecuencia del ejercicio. Por lo tanto, el ejercicio debe ser prescrito por un especialista según las necesidades particulares de cada persona.

En cuanto al tipo de ejercicio, tanto el aeróbico como el entrenamiento de fuerza muscular aportan beneficios significativos. Altos niveles de actividad física centrada en la fuerza muscular influyen positivamente en la sa-

lud y cognición a lo largo de la vida, aunque también se reconoce la necesidad de más investigación para precisar la asociación entre estas variables.

Esto, particularmente en mujeres que se encuentran en la etapa menopáusica, es vital considerar los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen debido a la alteración hormonal de los estrógenos. Esta etapa se caracteriza por el aumento de masa grasa, disminución de la densidad mineral ósea, estrés, ansie-

dad, alteración del sueño y pérdida de masa muscular (sarcopenia). Algunos autores plantean que la disminución de la masa muscular está asociada a bajos niveles de fuerza muscular y de Factor de Crecimiento Insulínico (IGF-1). La actividad física centrada en la fuerza puede mejorar la masa muscular, desarrollar cualidades perceptivo-motrices y beneficiar la salud neurocerebral.

En definitiva, la implementación de un programa de activi-

Humberto Castillo  
Director carrera  
de Entrenador  
Deportivo, Unab



dad física bien estructurado y adaptado a las necesidades individuales de cada mujer no solo puede mejorar su salud física y mental, sino también proporcionar una herramienta efectiva para enfrentar los cambios fisiológicos y psicológicos que se presentan a lo largo de su vida.