

Actividad física para mujeres

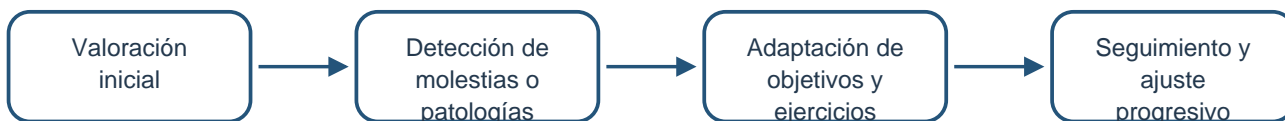
Actividad grupal con adaptación individualizada en caso de dolor, limitaciones funcionales o antecedentes de patología.

Documento explicativo orientado a posibles practicantes: cómo se adapta la actividad, cómo progresan las cargas y qué tipo de ejercicios se priorizan cuando existe molestia en espalda, rodilla, cuello o zonas similares.

1. Enfoque general de la actividad

Esta actividad está pensada para mejorar la condición física general, la salud y el bienestar de las participantes, independientemente de su nivel inicial. Se plantea como una actividad grupal, pero con una atención individualizada que permite adaptar el trabajo cuando existen molestias, limitaciones funcionales o antecedentes de lesión.

El objetivo es que cada mujer pueda entrenar con seguridad y confianza, mejorando fuerza, movilidad, estabilidad, coordinación y autonomía funcional sin caer ni en la inactividad ni en exigencias mal planteadas.



Esquema 1. Secuencia básica de individualización: valorar, adaptar y reajustar.

2. Protocolo de actuación si existe patología o molestia

Antes de iniciar la actividad se realiza una valoración inicial sencilla para conocer antecedentes, molestias frecuentes, nivel previo, limitaciones funcionales y, si procede, orientaciones médicas o fisioterapéuticas. Con esa información se ajusta la propuesta.

- Se identifica qué gestos, posiciones o movimientos resultan molestos o mal tolerados.
- Se eligen variantes de ejercicio que mantengan el objetivo físico sin agravar la sintomatología.
- Se reduce la exigencia inicial en volumen, rango, complejidad o resistencia externa.
- Se revisa la respuesta tras la sesión y se reajusta de forma progresiva.

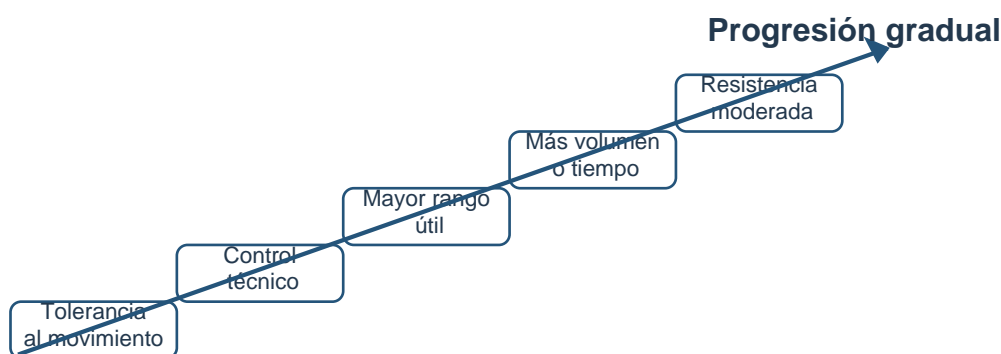
Adaptaciones habituales según la zona afectada

Zona o situación	Prioridades	Ajustes habituales	Ejemplos de trabajo
Espalda	Control lumbopélvico, tolerancia al movimiento y fortalecimiento global	Reducir impacto, controlar rangos y priorizar estabilidad	Puente de glúteos, bird-dog, sentadilla asistida, respiración y movilidad controlada
Rodilla	Alineación, fuerza de cadera y control del apoyo	Disminuir profundidad, usar apoyo externo y modular el volumen	Sit to stand, step-up bajo, trabajo de glúteo medio e isometrías
Cuello / zona cervical	Mejorar postura, movilidad escapular y control de tensión	Evitar sobrecarga mantenida y progresar con calma	Movilidad torácica, retracción escapular, control postural y trabajo de bajo estrés

3. Principios de individualización y progresión

El principio de individualización implica que cada participante trabaja desde su punto de partida real. Dos mujeres pueden realizar el mismo patrón motor, pero con diferente dificultad, rango, ritmo, material o volumen. La prioridad no es que todas hagan exactamente lo mismo, sino que todas trabajen de forma útil y segura.

El principio de progresión indica que la dificultad no aumenta de golpe. En una actividad semanal de una hora, el avance debe ser gradual: primero se consolida la técnica y la tolerancia, después se amplía el rango útil y, solo cuando existe una base suficiente, se incrementan el tiempo de trabajo, las repeticiones o la resistencia.

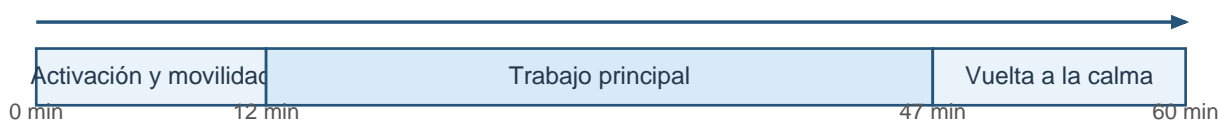


Esquema 2. La progresión se construye paso a paso, sin saltos bruscos de exigencia.

4. Desarrollo de una sesión semanal de 60 minutos

La estructura de la sesión debe ser estable para dar seguridad y favorecer la adherencia. Aunque el contenido exacto varía según el grupo, lo habitual es mantener tres bloques de trabajo.

Sesión semanal de 60 minutos



Esquema 3. Distribución orientativa de una sesión semanal.

- Parte inicial: activación general, movilidad, respiración y preparación de las zonas que más requieren atención.
- Parte principal: fuerza general, estabilidad, coordinación, equilibrio y trabajo funcional con variantes adaptadas.
- Parte final: vuelta a la calma, movilidad suave, descarga postural y cierre con sensaciones de control.

5. Cómo se establecen las cargas

La carga no depende únicamente del peso. También se regula mediante el número de repeticiones, el tiempo de trabajo, el ritmo de ejecución, el rango de movimiento, la estabilidad exigida y la complejidad de la tarea. Esto permite individualizar el esfuerzo sin perder el sentido práctico.

¿Cómo se ajusta la carga?



Esquema 4. Variables útiles para ajustar la carga en función de la tolerancia de cada participante.

Crterios prácticos de dosificación

Variable	Inicio conservador	Progresión	Criterio de seguridad
Volumen	1-2 series o bloques breves	Aumentar una serie o algunas repeticiones	Mantener buena técnica y fatiga controlada
Rango	Recorrido parcial o cómodo	Ampliar gradualmente si se tolera bien	No provocar dolor creciente
Resistencia	Autocarga o material ligero	Bandas, mancuernas ligeras o mayor tensión	Priorizar control antes que peso
Complejidad	Ejercicios estables y sencillos	Variantes más dinámicas o con menos apoyo	Solo progresar cuando el patrón sea seguro

6. Tipos de ejercicio que se priorizan

Se priorizan ejercicios funcionales, seguros y transferibles a la vida diaria. La intención no es complicar el entrenamiento, sino escoger tareas con sentido y buena relación entre beneficio y tolerancia.

- Movilidad controlada y trabajo respiratorio.

- Fortalecimiento general con especial atención al core, glúteos y musculatura postural.
- Ejercicios de equilibrio, coordinación y control del apoyo.
- Patrones básicos: sentarse y levantarse, empujar, traccionar, estabilizar y desplazarse.
- Trabajo con autocarga, bandas elásticas, implementos ligeros y apoyos externos cuando sea necesario.

7. Mensaje final para las participantes

La presencia de una molestia o patología no implica necesariamente dejar de moverse. Bien orientado, el ejercicio puede convertirse en una herramienta de mejora, autonomía y confianza. Esta actividad propone precisamente eso: un trabajo grupal cercano, pero con criterio individual, adaptado a las necesidades reales de cada mujer y desarrollado de forma progresiva, segura y asequible.