

## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	
– <b>Historia y evolución del deporte femenino.....</b>	
– <b>Repercusión de las particularidades morfológicas de la mujer.....</b>	
<b>Repercusión de la práctica deportiva..... – Deporte y</b>	
<b>pubertad..... – Deporte y</b>	
<b>menstruación.....</b>	
• <b>Deporte y embarazo.....</b>	
• – <b>El parto..... – Deporte y</b>	
<b>posparto..... – La</b>	
<b>lactancia.....</b>	
– <b>Deporte y menopausia.....</b>	
<b>Opinión personal.....</b>	
<b>Bibliografía.....</b>	

## INTRODUCCIÓN

### – Historia y evolución del deporte femenino.

Entre el hombre y la mujer existen diferencias psíquicas, fisiológicas y anatómicas.

Las competiciones deportivas femeninas son existentes desde la más remota antigüedad, sin embargo los encuentros de confrontación mixta sólo se producen en la actualidad en equitación, vuelos transoceánicos, automovilismo y carreras a pie y en esquí con participación bisexual masiva.

En la Grecia clásica se organizaban con frecuencia competiciones reservadas a la mujer, pero como contrapartida, no podían participar en los Juegos Olímpicos.

En Roma, años más tarde, las mujeres sólo participaban en deportes con fines de cultura física en los cuales no existía la competición; (los juegos con aro y pelota, la natación, la gimnasia, la esgrima y los bolos).

Con la llegada de la era cristiana se puso fin al deporte el cual no se recuperó hasta el siglo XIX para los hombres y hasta después de la Primera Guerra Mundial para las mujeres.

Desde el Renacimiento hasta el siglo XVII, las mujeres sólo practicaban el juego de pelota y las aristócratas se dedicaban a la caza y a la equitación.

Las razones que alejaron a la mujer de las competiciones deportivas fueron muchas y aún persisten en la actualidad.

- Unas fueron impuestas por el hombre como dictador máximo en la familia.
- Otras fueron impuestas por la misma mujer, por considerar al deporte como un obstáculo para la

- fecundidad, una llamada pecaminosa al sexo por la cortedad del vestido y el resalto de formas corporales agradables, un factor de contestación al poder omnímodo del varón, una práctica que apartaba a la mujer de su papel esencial de dueña del hogar y una pretendida afrenta a su feminidad.
- La Iglesia prohibió el deporte por el carácter sangriento y para ocultar la desnudez del cuerpo.

Hoy en día, las mujeres toman parte en numerosas competiciones, a pesar del hecho de ser excluidas de deportes en los que podrían brillar sin peligro, y a despecho de que el programa de participación nunca ha sido objeto de estudio científico en función de las condiciones del organismo femenino y de las consecuencias a largo plazo que puede acarrear la práctica de ejercicios violentos sobre el cuerpo de la mujer.

### **– Repercusión de las particularidades morfológicas de la mujer sobre su actividad física y deportiva.**

La mujer presenta diferencias importantes respecto al varón:

Anatómicas: Por lo general menos estatura y peso; mayor anchura de pelvis, cintura y hombros más estrechos, fémures con mayor convergencia distal, caja torácica de menor volumen y predominio del tronco con respecto a las extremidades inferiores; a igualdad de peso, masas muscular y ósea menores, la última aún menor al sobrevenir la menopausia, y mayor masa adiposa; la práctica deportiva disminuye el primero y amplía el segundo debido a la modificación de los diámetros bitrocantéreo y bideltoideo.

#### Mecánicas

- Ventilación de tipo costal.
- Hiperlaxitud articular idiopática: muy frecuente en la mujer, se aminora con el paso de los años. La laxitud ocasiona diversos trastornos por la repetición de microtraumas locales, principalmente raquialgias y síndromes poliartrálgicos crónicos en las articulaciones sobreutilizadas; además, propende a ocasionales derrames intraarticulares en las rodillas y en los tobillos ; mialgias y calambres, predisposición a las subluxaciones de hombro y rótula, esguinces tibiotarsianos, epicondilitis de inserción y enfermedad de la cabeza radial en las tenistas y jugadoras de golf; por último también puede darse en muchas adolescentes artrosis precoz.
- Frecuencia de dorsos planos, causantes de molestas dorsalgias en las asténicas longilíneas poco musculadas en plena adolescencia, y también de pies cavos y pies planos.

Fisiológicas: Presenta una menor capacidad vital, sistema sanguíneo transportador de oxígeno más reducido y con menor capacidad de fijación a nivel pulmonar; frecuencia cardiaca basal más elevada; adaptación cardiovascular al esfuerzo equiparable a la del varón, con menor capacidad de recuperación y mayor fatigabilidad muscular.

Por todas las desigualdades expuestas, las prestaciones y marcas deportivas de la mujer son inferiores a las del hombre. Por lo contrario, las cualidades de agilidad inherentes al cuerpo femenino permite a la mujer realizar gestos y figuras en gimnasia deportiva y artística difícilmente imitables por el hombre. Aunque la mujer es menos resistente que el varón, es más constante y sufrida.

## **REPERCUSIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA SOBRE LA SEXUALIDAD**

### **– Deporte y pubertad**

Se recomiendan diferentes módulos de ejercicios en relación con la edad y estadio de desarrollo puberal.

- En el período prepuberal predomina el problema de la corrección de la actitud corporal; para resolverlo se aconseja la práctica de deportes que desarrollan la totalidad del cuerpo, prescindiendo de especializaciones.

- En el período puberal los esfuerzos deben graduarse en función de las condiciones de potencia resistencia individual; también tiene mucha importancia la educación respiratoria; un punto importante es la utilización de sujetadores.
- De 15 a 16 años, es la edad del desarrollo muscular y pueden realizarse ejercicios de fuerza.

### **– Deporte y menstruación.**

#### **Influencia de los ejercicios físicos sobre el ciclo menstrual y la menstruación.–**

A un 50% de las corredoras de fondo les desaparece la regla con esta modalidad deportiva; esto se atribuye al estrés emocional y a la disminución de la masa adiposa, que posiblemente produce una insuficiencia estrogénica.

En un gran número de casos sobrevienen modificaciones favorables suscitadas por la práctica del deporte, por ejemplo reglas menos abundantes, disminución de los dolores menstruales, regulación del ciclo y disminución o desaparición de las dismenorreas.

#### **Influencia del ciclo menstrual sobre la actividad física.–**

Durante las reglas aparece un aumento de la fatigabilidad. Aunque en algunos casos puede ser cierto que durante el menstuo mejoren las prestaciones de velocidad, agilidad y potencia, ello ocurre únicamente en los esfuerzos de breve duración. Por otra parte, en un número elevado de mujeres deportistas, el período posmenstrual es el más favorable para la realización de buenas marcas.

#### **Conducta práctica.–**

Una menstruación normal no perturba el ejercicio de un deporte en plan amistoso o de distracción. Si la fatigabilidad es considerable, la joven deportista debe mantenerse dentro de unos estrictos límites de su capacidad física momentánea; si las facultades físicas continúan elevadas, o incluso se mejoran, no hay motivo para interrumpir la actividad deportiva de la mujer

Si existe fatigabilidad elevada reaparecida con las menstruaciones, puede instalarse un ciclo artificial.

### **– Deporte y embarazo**

Durante la gestación la mujer puede continuar haciendo la actividad física que realizaba pero con una serie de matizaciones que vienen condicionadas por el hecho de que, a medida que el embarazo avanza, hay toda una serie de ejercicios que no pueden, ni deben realizarse debido al aumento del volumen uterino, por ejemplo, ciertos ejercicios abdominales, etc. Por otro lado, la capacidad de resistencia de la mujer al ejercicio, a medida que el feto es mayor, también va disminuyendo. Es muy importante que la gestante realice una serie de ejercicios gimnásticos, que le ayudarán en el momento del parto a que éste sea más fácil y que se pueda ejercer una buena presión abdominal en el momento del expulsivo. Además, si la mujer tiene una buena musculatura de la parte baja de la pelvis, la cabeza del niño descenderá y, sobre todo, rotará en el canal del parto de manera más fácil. La elasticidad que brinda una buena preparación física disminuye las molestias propias del embarazo, sobre todo aquellas que son debidas a los cambios estructurales. Es decir, frecuentemente, durante la gestación, la mujer tiende a modificar la estática de su columna con el fin de compensar el sobrepeso que le ocasiona el crecimiento uterino, de manera que la columna se desplaza hacia atrás a medida que el abdomen crece hacia delante. En esta posición, los músculos y los cartílagos columnares trabajan de manera forzada, dando dolor de riñones. El ejercicio físico ayuda a que estas molestias sean menores. Los centros de preparación maternal, junto a otros tipos de preparación (psicológica, respiratoria, etc.), enseñan a la mujer a realizar los ejercicios necesarios para que esté lo más preparada posible físicamente.

### **- El parto**

En las deportistas la dilatación exige más tiempo por la tonicidad perineal, sin embargo el período de expulsión resulta más breve, debido a la hipertonia de los músculos parietoabdominales.

### **- El posparto**

El ejercicio físico durante el puerperio y el período del posparto tiene como objetivo acelerar la recuperación tónica de los músculos abdominales y de la cincha perineovulvar, así como disminuir los riesgos de flebitis y embolia.

En el transcurso de los primeros doce días después del parto, la actividad física de la puérpera se reduce al levantamiento temprano y a la reeducación abdominal sistemática y controlada.

Durante el 12º y 45º día, conviene evitar el agotamiento nervioso.

Después del 45º día, puede autorizarse la actividad deportiva moderada si ya ha reaparecido la menstruación y la exploración posnatal de control no revela ningún retraso de involución.

En caso de que sea deportista, pasados de 3 a 4 meses, puede autorizarse la vuelta al entrenamiento intensivo. En un 80% de los casos se da una mejoría de las marcas y prestaciones deportivas. Esta superación ocurre dentro del 1º y 2º año, según las posibilidades de entrenamiento.

### **- La lactancia**

La lactancia no es compatible con el deporte de alto nivel y la competición. Esto es debido a dos razones:

Por motivos técnicos. Dada la imposibilidad de mantener el ritmo de los cuidados del lactante en el estadio o campo de deportes.

Por motivos psicológicos. Toda vez que la fatiga agota la secreción láctea e, inversamente, la lactancia favorece la fatiga y se opone al entrenamiento intensivo.

### **- Deporte y menopausia**

Las mujeres menopáusicas extraen un gran beneficio de las actividades físicas y deportivas de acuerdo con su edad, siempre que las realicen bajo el control del médico del deporte. Estas actividades se oponen y frenan la osteoporosis involutiva, atenúan las remodelaciones inestéticas, y en el plano psicológico luchan contra el envejecimiento.

Las mujeres que reanudan su actividad deportiva largo tiempo abandonado deben ser tuteladas y controladas. Es aconsejable que se dediquen a las marchas y excursiones, pasando después al jogging, a la natación y por último, a la gimnasia. Sólo las más entrenadas y físicamente capaces pueden iniciar actividades de mayores exigencias físicas.

## **OPINIÓN PERSONAL**

Mi opinión acerca de este trabajo no es muy clara. Si bien, está claro que he comprendido el porqué de que haya categorías masculinas y femeninas.

Gracias a este trabajo he aprendido un montón de cosas referentes a la relación entre la mujer y el deporte, y lo cierto es que nunca pensé que hubiera tantas diferencias de tipo fisiológicas, anatómicas y mecánicas entre el hombre y la mujer, que fueran a incidir en el resultado de una actividad física. Desde muy pequeños asumimos que normalmente los niños corren más que las niñas y realizan mejor la mayor parte de los deportes pero yo, personalmente, nunca me había planteado el porqué. Ahora que lo sé me parece más justo que nos califiquen dependiendo de nuestro sexo, cosa que hasta ahora, aunque me gustaba, no me parecía justo pues era, en mi opinión, totalmente machista.

El material para realizar este trabajo ha sido difícil de encontrar. En la biblioteca sólo había un libro que hablara sobre este tema.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Medicina del deporte.
- Enciclopedia de la salud En forma.

1

1