

IAID26

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202602

El entrenamiento
en la salud de la mujer

6

DEPORTE
Y MUJER



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

El cuerpo de la mujer atraviesa múltiples cambios a lo largo de la vida: desde la adolescencia y la etapa fértil, pasando por el embarazo y el posparto, hasta la menopausia.

Cada una de estas fases está marcada por variaciones hormonales, fisiológicas y emocionales que influyen directamente en la manera en que el cuerpo responde al ejercicio físico. Comprender estos cambios y adaptar el entrenamiento a ellos no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye al bienestar integral y a la prevención de lesiones.

OBJETIVOS









- Comprender la fisiología femenina y las variaciones hormonales que influyen en el rendimiento, la fuerza, la resistencia y la recuperación.
- Diseñar y adaptar programas de entrenamiento según las diferentes fases del ciclo menstrual, maximizando beneficios y reduciendo el riesgo de fatiga o lesión.
- Identificar la importancia del cuidado del suelo pélvico, aplicando estrategias preventivas y ejercicios específicos para mantener su funcionalidad y salud.
- Reconocer los cambios asociados a la menopausia y aplicar pautas de entrenamiento orientadas a la preservación de la masa muscular, la salud ósea y el equilibrio hormonal.
- Promover una visión integral de la salud femenina, considerando factores físicos, emocionales y sociales que influyen en la práctica del ejercicio.
- Fomentar la educación y autonomía de las mujeres respecto a su propio cuerpo, impulsando una relación positiva con el movimiento y el autocuidado.



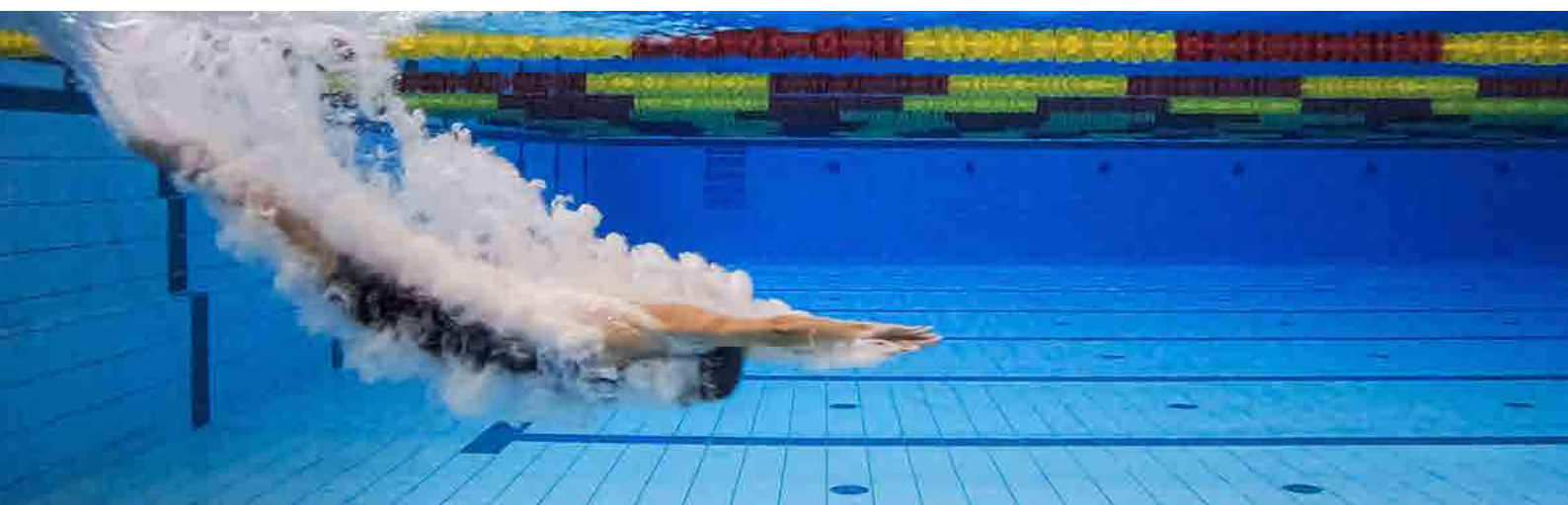
El entrenamiento en la salud de la mujer

ÁREA 6 DEPORTE Y MUJER

202602

- Acción formativa**  **El entrenamiento en la salud de la mujer**
- Área temática**  Deporte y Mujer
- Tipología**  Taller
- Modalidad**  Presencial (se ruega la asistencia en ropa deportiva)
- Código**  202602
- Número de plazas**  40 plazas
- Fechas**  21 de marzo de 2026
- Lugar**  Pabellón Miguel Salas.
C/ Cortes Españolas s/n. 14500 Puente Genil (Córdoba)
- Duración**  5 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Plazo de inscripción: hasta el 1 de marzo de 2026 inclusive
- Destinatarios/as**  • Deportista mayores de 18 años federadas.
• Mujeres mayores de 18 años que realicen actividad física.
- Dirección**  Silvia Arderius Martín.
Deportista profesional.
- Profesorado**  > Elena Marques Pérez.
Fisioterapeuta especialista en disfunciones de suelo pélvico, embarazo y postparto. Coordinadora de la unidad de suelo pélvico y embarazo de Eshmún Sport Clinic.
- > Elena Pavía Rubio.
Licenciada en Ciencias de la Actividad física y del Deporte. Entrenadora personal especialista en salud hormonal femenina.

3



El entrenamiento en la salud de la mujer

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS*

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:30-10:00	RECEPCIÓN/PRESENTACIÓN	
10:00-11:15	Entrenamiento según el ciclo menstrual	Elena Pavía Rubio
11:15-11:30	DESCANSO	
11:30-13:00	Cuidado del suelo pélvico durante el entrenamiento (práctica)	Elena Marques Pérez
13:00-13:15	DESCANSO	
13:15-14:30	Cambios metabólicos en la menopausia y su influencia en el entrenamiento	Elena Pavía Rubio

*Se ruega la asistencia en ropa deportiva.



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz
del Deporte**

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html>

