

INFORMACIÓN PARA LAS PARTICIPANTES

La investigación con mujeres en el deporte es muy reducida, tanto desde el punto de vista de la salud como del rendimiento deportivo. Aunque cada vez somos más mujeres practicantes de actividad física, y ello ha aumentado el interés de los investigadores en estos campos de estudio (salud y el rendimiento deportivo en la mujer), todavía nos queda mucho por hacer. Y por eso surge el **proyecto IronFEMME**. Con él, queremos **ampliar el conocimiento sobre las respuestas de la mujer al ejercicio físico**, de cara a diseñar mejores programas de entrenamiento y más específicos. Más concretamente, este proyecto de investigación tratará sobre:

1. Determinar si el **metabolismo del hierro**, tras una sesión de ejercicio aeróbico, es diferente según los niveles hormonales de la mujer deportista.
2. Conocer si la **fatiga muscular** y la recuperación tras un entrenamiento de fuerza intenso difieren según estos niveles hormonales.

Cuando hablamos de niveles hormonales, nos referimos fundamentalmente a los niveles de **estrógenos y progesterona**, los dos tipos de hormonas sexuales más importantes en la mujer. Estas determinan no sólo nuestra vida reproductiva, sino que también influyen en el resto de tejidos de nuestro cuerpo (músculos, tendones, resto de hormonas, etc.). Estos dos grupos de hormonas varían en función de la fase del ciclo menstrual en la que se encuentre la mujer; y son diferentes si toma anticonceptivos orales o no, o si ha pasado la menopausia o todavía no ha llegado.

La deficiencia de hierro (anemia) afecta negativamente al rendimiento deportivo y a la calidad de vida, siendo las mujeres deportistas una de las poblaciones que más desarrolla este déficit, debido a sus demandas de hierro durante la menstruación y el embarazo. Por otro lado, este proyecto también tiene como objetivo conocer si la recuperación muscular tras un entrenamiento de fuerza intenso, es igual a lo largo de todo el ciclo menstrual de las mujeres, o habría que aumentar/disminuir los días de descanso en función de si la deportista toma anticonceptivos orales o ha pasado ya la menopausia. Actualmente, estos datos se desconocen, y las mujeres deportistas principalmente entrenan imitando la planificación de los hombres, cuando probablemente no tendría por qué ser así.

Y por eso necesitamos tu ayuda. Tú, como mujer activa y deportista, puedes colaborar con nosotros para llevar a cabo el proyecto. Al participar como voluntaria en el proyecto, estarás colaborando con la ciencia y ayudando a que sepamos más sobre qué le pasa al cuerpo de la mujer, cuando hace ejercicio.

¿Qué tienes que hacer para participar?

1. Cumplir los siguientes requisitos:

- Tener entre 20 y 40 años (ambos incluidos) y tener reglas regulares, con ciclos entre 25 y 35 días y que siempre duren más o menos lo mismo (1-3 días de diferencia).
- O tener entre 20 y 40 años (ambos incluidos) y estar tomando **PÍLDORA ANTICONCEPTIVA**. Tiene que ser píldora, NO vale anillo vaginal o DIU hormonal.
- O tener 48 o más y haber pasado la **MENOPAUSIA** (al menos un año desde tu última regla).
- Entrenar entre 3 y 12 horas a la semana (de media), bien carrera o bien triatlón, y con experiencia en el entrenamiento de fuerza en el gimnasio.
- NO tener patologías metabólicas u hormonales y NO fumar.



2. Rellenar el cuestionario:

https://docs.google.com/forms/d/12m7LGcs1PYUafmra7N79_L1Bz_P8PuBo4N_InaJGbT4.

3. A lo largo de 2-4 meses (a partir de septiembre de 2017), venir a la Facultad de Ciencias de la

- Actividad Física y del Deporte (INEF), para realizar las siguientes pruebas en diferentes días:
- 1 prueba máxima en tapiz rodante (una prueba de esfuerzo como las que se hacen normalmente).
 - 1 análisis de sangre en ayunas (rutinario, como el que nos hacemos para control médico).
 - Entre 1 y 3 entrenamientos interválicos en tapiz rodante (te servirán como sesión de entrenamiento).
 - 1 test de fuerza máxima (para conocer tus niveles de fuerza).
 - Entre 1 y 3 sesiones de entrenamiento de fuerza intenso.
 - Antes y después de las sesiones de entrenamiento, se realizarán extracciones de sangre (de la misma forma que en un análisis de sangre normal, en el brazo).

Con la realización de todas estas pruebas (cuyo valor es de más de 3000€) y toda la información que obtengamos gracias a ellas, realizaremos un **informe que se te entregará al finalizar el estudio**. Toda esta información os servirá para **planificar mejor vuestros entrenamientos y descansos**, y para conocer mejor cómo procesas y regulas tu ingesta de hierro.

¡Muchas gracias por tu tiempo! Si tienes cualquier duda o comentario, no dudes en ponerte en contacto con nosotras en:



<https://ironfemme.com/>



ironfemmeproject@gmail.com



@IronFEMME_INEF



Iron Femme



ironfemmeproject

¡Te esperamos!

El Equipo IronFEMME

