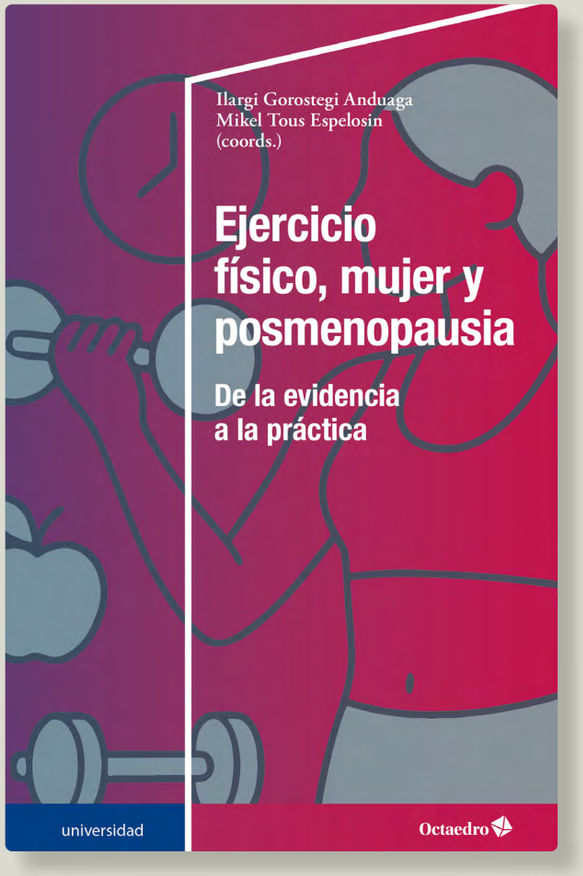
NOTA DE PRENSA

Octaedro Editorial



Colección: Universidad

Temas: Educación, Educación Física, Innovación, Investigación, Salud

Género: No ficción

ISBN: 9788410282438

PVP: 17,00 €

Ref. 16454-0

Formato: 15 x 23 cm

Páginas: 160

Encuardenación: Rústica

SOBRE EL LIBRO

Para más información
93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Ejercicio físico, mujer y posmenopausia

De la evidencia a la práctica

Ilargi Gorostegi Anduaga y Mikel Tous Espelosin (coords.)

NOVEDAD DICIEMBRE 2025

La posmenopausia marca una nueva etapa en la vida de la mujer. Más allá de los cambios fisiológicos y hormonales, representa un momento de transformación y oportunidad para redescubrir el cuerpo, redefinir la salud y construir un bienestar integral. En este contexto, el ejercicio físico se convierte en una herramienta esencial, no solo para prevenir enfermedades, sino también para fortalecer la autonomía, la vitalidad y la calidad de vida. Esta obra colectiva ofrece una visión científica y práctica sobre el papel del ejercicio físico en la posmenopausia. Con base en la evidencia más reciente, analiza cómo la actividad física regular puede mitigar los efectos de la disminución hormonal, mejorar la salud ósea, cardiovascular y metabólica, y contribuir al equilibrio emocional y al bienestar general.

Desde una perspectiva interdisciplinar, se tratan aspectos como la incorporación del ejercicio en la vida diaria, los factores que influyen en su continuidad, la valoración previa al entrenamiento y el uso del principio FITT-PV (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, progresión y variedad) para diseñar rutinas seguras y efectivas. Además, se analiza su relación con la función sexual, la salud del suelo pélvico, y el bienestar físico, emocional y social.

El libro combina rigor científico con un enfoque accesible, traduciendo los hallazgos en orientaciones prácticas para profesionales y para la vida cotidiana. En definitiva, invita a entender la posmenopausia no como un final, sino como el comienzo de una etapa en la que el movimiento simboliza salud, empoderamiento y envejecimiento pleno.

COORDINACIÓN

Ilargi Gorostegi Anduaga. Doctora internacional *cum laude* con premio extraordinario (2019) y licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con premio extraordinario (2012, UPV/EHU), con Máster en Nutrición y salud (2013, UPV/EHU) y Máster Universitario en formación del profesorado de educación secundaria obligatoria, bachillerato y formación profesional (2018, Universidad Internacional de Valencia-VIU). Profesora adjunta del Departamento de Educación Física y Deportiva (UPV/EHU) en asignaturas de grado y posgrado relacionadas con la «Valoración y Diseño del ejercicio físico para la salud». Proyectos de investigación y publicaciones científicas relacionadas con el efecto del ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Experiencia internacional con estancias de investigación en las Universidades de Gloucestershire y Birmingham.

Mikel Tous Espelosin. Graduado (2018), máster (2019) y doctor (2024) en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFyD, UPV/EHU), y Máster en Estadística Aplicada (UNED). Docencia en grado de CCAFyD (UPV/EHU). Miembro de la comisión académica del posgrado Experto en Ejercicio Físico y Estilos de Vida Saludable (UPV/EHU). Proyectos de investigación y publicaciones científicas relacionadas con el efecto del ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Grupo consolidado del Gobierno Vasco denominado GIKAFIT.

ÍNDICE

Introducción

1. El ejercicio físico como estilo de vida (Montserrat Otero-Parra, Iñaki Echeverria-Garay y Jon Mikel Picabea-Arburu)
2. Cada movimiento suma (Olaia Eizagirre-Sagastibeltza, Ruth Cayero, Estibaliz Romaratezabala y Uxue Fernandez-Lasa)
3. Cada paso que das (Mikel Tous-Espelosin e Ilargi Gorostegi-Anduaga)
4. Prescripción de ejercicio físico basado en el principio de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, progresión y variabilidad (FITT-PV) (Ilargi Gorostegi-Anduaga y Maitane Ruiz-Rios)
5. Más allá de los entrenamientos convencionales (Pablo Corres-Benito, Iñaki Echeverria-Garay, Montserrat Otero-Parra y Jon Mikel Picabea-Arburu)
6. Actividad física, ejercicio físico y sexualidad (Pablo Corres, Virginia A. Aparicio, Laura Baena-García y Sara Maldonado-Martin)
7. En busca del bienestar global: más allá de los datos físicos (José Etxaniz-Oses y Mikel Tous-Espelosin)

Conclusiones