

OCIO/ESPECTÁCULOS | Estilo de Vida

El bienestar gira hacia la fuerza: entrenar se vuelve también un símbolo de estilo

La tendencia “women who lift” mezcla salud, autoestima, disciplina y una nueva forma de entender la imagen corporal femenina

Redacción/Priego Digital

Domingo 23 de agosto de 2026 - 08:00



La conversación sobre el bienestar está cambiando. Frente a una idea del ejercicio centrada durante años en adelgazar o «quemar calorías», gana espacio una visión más vinculada a la fuerza, la energía, la salud muscular y la seguridad personal. En redes sociales, esta corriente se resume a menudo bajo etiquetas como «women who lift», mujeres que entrenan fuerza y reivindican un cuerpo activo, capaz y fuerte.

Conviene matizar que «women who lift» no es una categoría estadística oficial, sino una tendencia cultural y digital. Lo que sí respaldan las fuentes sanitarias es la importancia del entrenamiento de fuerza dentro de una vida activa. La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas adultas realicen actividades de fortalecimiento muscular que impliquen los grandes grupos musculares al menos dos días por semana, además de la actividad aeróbica habitual.

La fuerza entra en las recomendaciones de salud

El Ministerio de Sanidad también incluye las actividades de fortalecimiento muscular dentro de una vida saludable y recuerda que sirven para desarrollar y fortalecer músculos y huesos. Estas actividades, según Sanidad, deben suponer un esfuerzo de moderado a alto y trabajar los principales grupos musculares.

La fuerza, por tanto, deja de verse solo como una práctica de gimnasio o de competición y se consolida como una herramienta de salud. Pesas, ejercicios con el propio peso corporal, máquinas, gomas elásticas o entrenamientos funcionales forman parte de esa nueva cultura del bienestar en la que sentirse fuerte pesa tanto como verse bien.

Más deporte y menor brecha de género

Los datos oficiales también apuntan a un aumento de la práctica deportiva en España. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos 2024-25, difundida por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes junto al Consejo Superior de Deportes, el 62,7% de la población practica deporte y la brecha entre hombres y mujeres se ha reducido hasta mínimos históricos: 66,2% en hombres frente al 59,5% en mujeres.

El mismo informe sitúa la musculación y la halterofilia entre las modalidades más practicadas, con un

23,5%, junto a la gimnasia suave, la gimnasia intensa, el senderismo, la natación y el ciclismo.

Salud, moda y autoestima

La tendencia conecta además con la moda deportiva, el cuidado personal y una estética menos ligada a la fragilidad y más a la capacidad física. El entrenamiento de fuerza se convierte así en una rutina saludable, pero también en un lenguaje visual: ropa técnica, gimnasios, entrenamientos compartidos en redes y cuerpos que reivindican músculo, constancia y confianza.

En ese cambio cultural, la imagen de la mujer fuerte gana terreno. No se trata solo de levantar peso, sino de modificar el relato: entrenar para tener más autonomía, más energía, mejor salud y una relación distinta con el propio cuerpo.