

## EL CICLO MENSTRUAL Y EL RENDIMIENTO DE LAS DEPORTISTAS SEGÚN LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DE LOS ENTRENADORES

### DESCRIPCIÓN DEL GRUPO

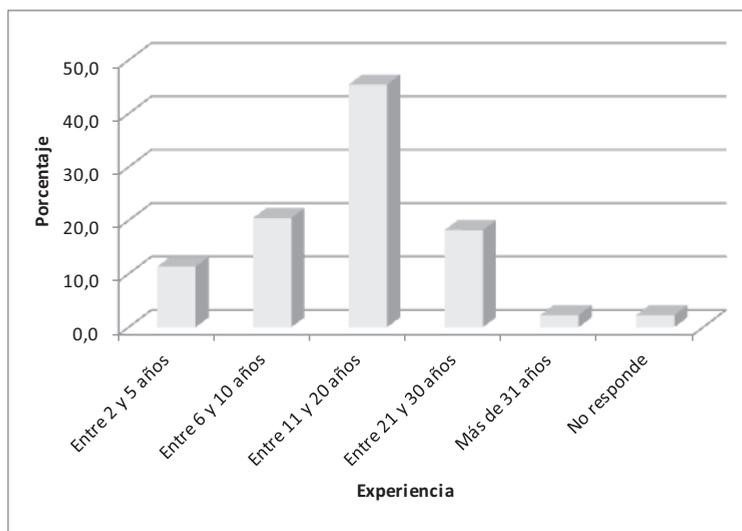
En la encuesta elaborada para los entrenadores participaron 44 profesores, teniendo en cuenta los años de experiencia, número de participantes por modalidad deportiva y tiempo de trabajo con las representantes del sexo femenino (Tabla 4.1).

*Tabla 4.1 Relación del número de entrenadores  
encuestados por modalidad deportiva*

Modalidad deportiva	Número de entrenadores	Porcentaje
Atletismo	6	13,6
Patinaje	5	11,4
Gimnasia	5	11,4
Fútbol sala	3	6,8
Natación	3	6,8
Esgrima	2	4,5
Judo	2	4,5
Baloncesto	2	4,5
Tiro con arco	2	4,5
Patinaje artístico	2	4,5
Fútbol	2	4,5
Tenis de mesa	2	4,5
Lucha	2	4,5
Taekwondo	2	4,5
Halterofilia	1	2,3
Tiro con pistola	1	2,3
Voleibol	1	2,3
Nado sincronizado	1	2,3
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>

### **Experiencia**

El grupo encuestado presenta una gran variación en lo que tiene que ver con la edad y años de experiencia (Gráfica 4.1). El mayor porcentaje de los entrenadores posee la experiencia de trabajo en este campo entre los 11 y 20 años (45,5%). Los jóvenes entrenadores con experiencia entre 2 y 5 años conforman el 11,4%; los que llevan laborando entre 6 y 10 años representan el 20,5%. Y existe un grupo de entrenadores con mucha experiencia en la preparación deportiva: el 18,2% está desempeñándose en este campo desde 21 hasta 30 años y el 2,3% más de 31 años. El 18,4% del grupo está conformado por mujeres.



**Gráfica 4.1 Experiencia laboral de los entrenadores**

## **CONTROL DE LAS FECHAS DEL CICLO**

### **Información sobre las fechas del ciclo**

Según las respuestas de los entrenadores, el 75% de sus deportistas comparte con ellos la información referente a la menstruación y el 25% no lo hace. El 29,5% de los entrenadores no justifica su respuesta. El grupo de entrenadores que menciona que no conoce las fechas del ciclo, entre las razones señala las siguientes: falta de confianza, pena, poca experiencia en el trabajo con mujeres, descuido y unos pocos que no se interesan por el tema. En el grupo de profesores que tienen la información sobre el ciclo de sus deportistas se pueden distinguir dos subgrupos: uno (13,8%) que se interesa por dichos cambios y pregunta a las jóvenes; otro (29,9%) se da cuenta de las fechas porque algunas niñas lo demuestran a través de su comportamien-

to o malestar, o a veces cuentan cuando se sienten mal y finalmente también por razones de necesidad de higiene personal.

Quisiéramos destacar un comentario de un profesor, que durante un tiempo tenía en cuenta las fechas del ciclo de sus niñas para efectos de planificación del entrenamiento y para el mejor manejo de las competencias en estos días críticos para la mayoría de las deportistas. No obstante, un día tuvo un inconveniente con unos padres de familia, que se sentían muy molestos y se preocupaban por el “para qué” el entrenador se interesa por esta información de sus hijas. Finalmente el profesor tuvo que desistir de este tema, reconociendo que perdía de vista un elemento importante dentro de la preparación de su grupo.

### ***Control de las fechas del ciclo***

Con respecto al control de las fechas del ciclo femenino solo el 18,2% afirma hacerlo, el 81,8% responde que no lo realiza. No obstante, el 90,9% del total del grupo reconoce la necesidad de llevar dicho control, y solo el 6,8% dice que no es necesario hacerlo. Con respecto a la necesidad de hacer ajustes en el plan de entrenamiento atendiendo las fechas del ciclo, el 68,2% dice que es necesario hacerlo y el 27,3% considera que no.

El 81,8% de los profesores es consciente de que la planificación del entrenamiento sería más eficaz si se tuvieran en cuenta las fechas de los ciclos de sus deportistas. Entre las razones señalan las siguientes:

- “Se podrían atender de una mejor manera los cambios fisiológicos propios del organismo”;
- “Las cargas se cumplirían en un porcentaje más real y se aprovecharía al máximo el rendimiento”;
- “Se atenderían mejor las manifestaciones o cambios de orden psicológico”;
- “Se prepararía mejor para las competencias cuando estas coinciden con la menstruación”;
- “Se eliminarían los ejercicios que causan dificultad en los días de la menstruación”;
- “Los cambios a nivel hormonal se podrían utilizar para trabajar determinadas cualidades físicas”.

El 11,4% de los entrenadores considera que no es necesario tener en cuenta las fechas del ciclo para efectos de planificación. Algunos lo justifican desde el punto de vista que sería muy difícil realizar la planificación para un grupo de deportistas, sobre todo si se trata de una modalidad de conjunto, puesto que la menstruación les llega a las jóvenes en fechas diferentes. Y, finalmente, unos pocos profesores dicen que realmente no ven necesidad de atender estos cambios.

Únicamente el 4,5% de los entrenadores, según la información posibilitada, actualmente tiene en cuenta en el entrenamiento la fase menstrual y el mismo porcentaje la fase premenstrual.

## EL CICLO MENSTRUAL Y EL ENTRENAMIENTO DE LAS JÓVENES

Con respecto a la edad de la menarquia de sus deportistas, el 43,2% del grupo encuestado no tiene información sobre este punto. El restante grupo menciona las edades desde 9 hasta 16 años, señalando con mayor frecuencia la edad de 12 años, para un promedio final de 11,7 años.

Casi la mitad del grupo de profesores encuestados (47,7%) dice que las niñas entrenan durante la menstruación, el 43,2% comenta que hay niñas que no entrenan durante estos días (en promedio 23,3% de niñas del total del grupo) y el 2,3% comenta que no entrenan solamente algunas. No responde a esta pregunta el 6,8%.

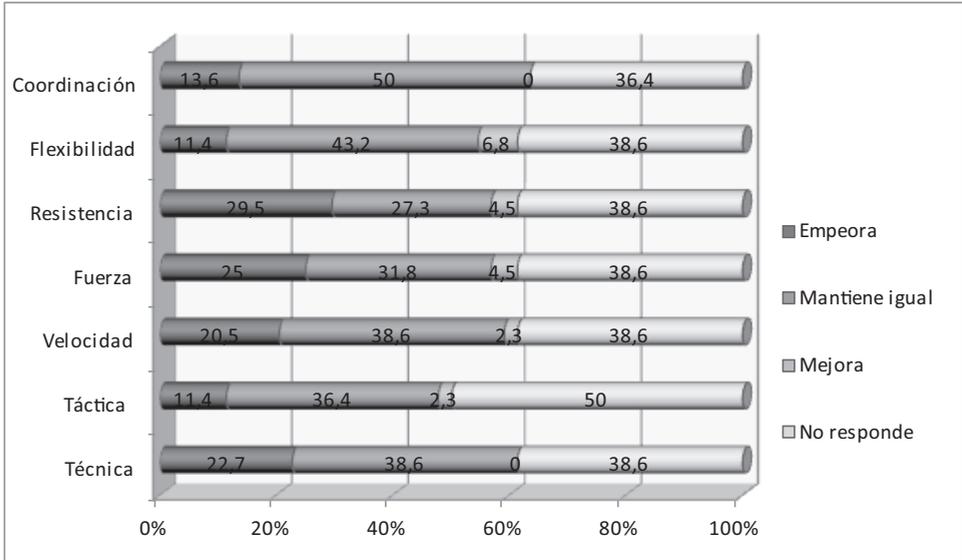
Una gran parte de las preguntas que se plantearon en el cuestionario, fue dedicada a los aspectos precisos relacionados con el desempeño de las deportistas durante la menstruación y también en la fase premenstrual. Teniendo en cuenta la condición que tenía este bloque de preguntas (tener conocimiento sobre las fechas de la menstruación), en promedio entre el 60 y el 70% de los profesores no respondió, o dio respuestas parciales. Por lo tanto más adelante vamos a señalar únicamente las respuestas a algunas de estas preguntas.

En relación con el comportamiento de las cualidades físicas durante la menstruación, los entrenadores respondieron lo siguiente (Gráfica 4.2): las cualidades más afectadas son la resistencia, la fuerza y la velocidad, en su orden 29,5%, 25% y 20,5%; igualmente se ve afectada la parte técnica (22,7%).

Con respecto al entrenamiento durante la fase menstrual, según las respuestas de los entrenadores, la mayoría de las jóvenes (61,4%) tiene dificultad al realizar ciertos ejercicios. El 18,2% dice que no existe esta dificultad y el 20,5% no responde. Dentro de los ejercicios que se dificultan, los entrenadores destacan principalmente los saltos, los ejercicios de fuerza y los de resistencia. Les siguen en menor proporción los ejercicios de flexibilidad y de velocidad. El 63,3% de las niñas, según las respuestas de los profesores, trata de evitar los ejercicios antes mencionados en estos días. Sin embargo, solo el 38,6% de los entrenadores afirma excluir algunos ejercicios durante la menstruación.

Con respecto al trabajo planificado para el entrenamiento, cuando este coincide con la fase menstrual, el 52,3% de los profesores dice que este se mantiene igual, el 25% responde que lo modifica y el 22,7% no responde a esta pregunta. Una tendencia similar se mantiene en relación con la modificación del volumen e intensidad de los ejercicios en los entrenamientos: según el 47,7% de las respuestas estos parámetros permanecen iguales, el 29,5% los baja (en 20% en promedio) y el 22,7% no da respuesta.

El 31,8% de los entrenadores anota que en las deportistas durante los días de la menstruación disminuye la capacidad de recuperación, el 56,8% confirma la afección psíquica y emocional. El 22,8% constata que lo mismo sucede en los días previos a la menstruación.



**Gráfica 4.2 Comportamiento de las diferentes cualidades físicas, de la técnica y la táctica durante la menstruación según el criterio de los entrenadores**

El 43% de los entrenadores comenta que ha notado la variación en la dinámica del rendimiento de las deportistas a lo largo del ciclo menstrual, el 29,5% dice que no ha observado cambios y el 27,3% no responde.

En relación con las afecciones de la función menstrual de sus deportistas, el 40% de los entrenadores no tiene esta información, el 16% afirma que no ha habido alteraciones, el 20,5% señala que se han presentado casos de amenorrea secundaria y el 6,8% anota sobre los casos de oligomenorrea. A la pregunta, si el entrenamiento hacia el alto rendimiento puede afectar considerablemente la función menstrual de la deportista, el 20,5% respondió que no y el 61,4% contestó afirmativamente.

De esta manera, podemos observar que las respuestas de los entrenadores no son unánimes en muchos de los puntos; hay un porcentaje considerable que no posee la información adecuada sobre el tema y prescinde de responder algunas (o muchas) preguntas. Dentro del grupo de profesores que son conscientes de la necesidad de tener en cuenta las fechas de la menstruación, desafortunadamente no todos hacen los ajustes pertinentes en los planes de entrenamiento, desconociendo los procesos naturales propios de la función menstrual de sus deportistas. Algunos profesores señalan que existe una serie de inconvenientes para el manejo del tema con sus atletas, en primer lugar los siguientes: falta de información, trabajo con grupos grandes (en algunas modalidades deportivas), problemas culturales y de educación de algunas niñas. Es obvio que se requiere trabajar sobre el tema, para que

se supere el tabú sobre el ciclo menstrual y para que, en primer lugar, se atienda la dinámica propia del organismo femenino durante el ciclo, y, en segundo lugar, el proceso de entrenamiento sea más eficaz y pueda proveer el mayor rendimiento de las deportistas en las diferentes fases a lo largo del mes.