

Jak miesiączka wpływa na wyniki sportowe kobiet?

22 czerwca 2024

W piśmie „Neuropsychologia” opisano pierwsze badania, których celem było sprawdzenie zdolności poznawczych kobiet uprawiających sport podczas menstruacji. Wnioski zaskoczyły same uczestniczki. Panie sądziły, że podczas miesiączki ich wyniki będą gorsze. Tymczasem okazało się, że reagują szybciej i popełniają mniej błędów. To kolejne z badań dowodzących, że u kobiet w czasie cyklu dochodzi do zmian zdolności poznawczych. Naukowców interesują te zmiany, gdyż mogą wpływać np. na podatność na kontuzje.



Wcześniejsze badania sugerowały, że kobiety są narażone na większe ryzyko kontuzji w fazie lutealnej. Prawdopodobnie ma to związek ze znaczącymi zmianami hormonalnymi zachodzącymi w ciele kobiety. Jednak dotychczas nie było wiadomo, jak zmiany te wpływają na ryzyko kontuzji.

Badacze z University College London zebrali dane od 241 kobiet, które dwukrotnie, w 2-tygodniowych odstępach, wypełniały serię testów badających funkcje poznawcze. Panie skompletowały też 2-krotnie kwestionariusze dotyczące nastroju i objawów. Badacze wykorzystali aplikacje, które pozwoliły im na ocenienie, w jakiej fazie cyklu jest każda z uczestniczek.

Testy, które wypełniały uczestniczki, badały procesy mentalne, które są typowe podczas uprawiania sportu zespołowego. Na przykład w jednym z nich paniom pokazywano rysunek uśmiechniętej lub zmarszczonej twarzy i miały nacisnąć spację tylko wówczas, gdy widziały twarz uśmiechniętą. Test badał procesy hamowania, uwagi, czas reakcji i dokładność. W innym teście trzeba było rozpoznać obracające się trójwymiarowe

przedmioty, które przedstawiono w lustrzanym odbiciu. Taki test bada orientację przestrzenną. Z kolei test, podczas którego trzeba było przycisnąć spację w momencie zderzenia dwóch poruszających się kul, sprawdzał wyczucie czasu w przestrzeni.

Pomimo tego, że w czasie menstruacji kobiety informowały o gorszym samopoczuciu i uważały, że będzie miało to negatywny wpływ na uzyskane wyniki, w rzeczywistości ich czas reakcji był lepszy i popełniały mniej błędów. Na przykład czas reakcji w teście ze zderzającymi się kulami był średnio o 10 milisekund (12%) bardziej dokładny, bliższy momentu zderzenia. W teście badającym procesy hamowania uczestniczki robiły o 25% mniej błędów.

Z badań wynika też, że najwolniejszy czas reakcji kobiety mają w fazie lutealnej. Reagują średnio 10-20 milisekund wolniej, niż w jakiegokolwiek innej fazie. Nie popełniają jednak więcej błędów.

Jak wspomnieliśmy, wcześniejsze badania sugerowały, że w fazie lutealnej uprawiające sport kobiety odnoszą więcej kontuzji. Przyjęto założenie, jest to spowodowane zmianami biomechanicznymi w organizmie, które zachodzą pod wpływem hormonów. Jednak doktor Flaminia Ronca, główna autorka omawianych przez nas badań, nie była przekonana, czy za wszystko można obwiniać zmiany fizyczne. „Biorąc pod uwagę fakt, że progesteron ma wpływ hamujący na korę mózgową, a estrogen ją stymuluje – co powoduje, że reagujemy wolniej lub szybciej – zaczęliśmy się zastanawiać, czy kontuzje nie mogą być spowodowane też zmianami w wyczuciu czasu podczas ruchu”.

Uczona dodaje, że najbardziej zaskakujący był fakt, iż w czasie miesiączkowania kobiety osiągnęły lepsze wyniki. „Mamy nadzieję, że badania te staną się podstawą do szukania pozytywnych rozwiązań podczas rozmów między trenerami a zawodniczkami. To, jak się czujemy, nie zawsze odzwierciedla to, jakie wyniki możemy osiągnąć”.

Zaobserwowane różnice, chociażby w poczuciu czasu, mogą mieć duże znaczenie. Skądinąd wiadomo, że w sporcie różnica reakcji rzędu 10 milisekund może zdecydować o tym, czy zawodnik doświadczy lekkiej kontuzji, czy wstrząśnienia mózgu. Tymczasem w teście zderzających się kul kobiety w fazie lutealnej miały średnio wyniki o 12 milisekund gorsze.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: University College London, [ScienceDirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](https://kopalnia wiedzy.pl)