

INFLUENCIA DEL CICLO MENSTRUAL EN LA CAPACIDAD ANAERÓBICA EN EL FUTBOL FEMENINO

Influence of the menstrual cycle in the anaerobic capacity in female soccer players

María Villa del Bosque

RESUMEN: *El objetivo de este estudio fue evaluar la influencia de las fases del ciclo menstrual en la velocidad para realizar un sprint de 30 m en jugadoras de fútbol de segunda división. Diecinueve jugadoras del primer equipo del club CD Salamanca FF (media \pm SD: 19.63 \pm 2.34 años de edad; 163.00 \pm 4.36 cm de altura; 57.82 \pm 1.35 kg de peso; 21.79 \pm 2.27 de BMI) fueron analizadas en cuanto a su composición corporal y evaluada su velocidad mediante el Test de 30m en las dos fases hormonales de su ciclo menstrual (fase lútea y folicular). No obstante, no se observaron diferencias en los resultados en las distintas fases del ciclo menstrual analizadas en cuanto a la variable del test de velocidad en mujeres futbolistas.*

Palabras clave: Fútbol, velocidad, ciclo menstrual, capacidad anaeróbica.

ABSTRACT: *The aim of this research was to assess the influence of the menstrual cycle phases in the velocity (performed in a sprint of 30 m) by female soccer players of second division. Nineteen female soccer players of the first team of CD Salamanca FF (mean \pm SD: 19.63 \pm 2.34 years old; 163.00 \pm 4.36 cm of height; 57.82 \pm 1.35 kg of weight; 21.79 \pm 2.27 of IMC) take part of this study. It was analyzed the body composition of the players and was evaluated the speed of them through the test of 30m in the two hormonal phases of her menstrual cycle (luteal and follicular phase). However, there were no differences in the results in the different phases of the menstrual cycle analyzed in terms of the variable of the speed test in female soccer players.*

Keywords: Soccer, velocity, menstrual cycle, anaerobic capacity.