

Mujeres presentan mejor rendimiento y agilidad mental durante la menstruación, según investigación

A pesar de sentirse peor que en cualquier otro momento de su ciclo menstrual, las mujeres cometen menos errores y tienen una mejor agilidad mental durante la menstruación, según una nueva investigación.

El estudio, realizado por el Instituto de Salud, Deporte y Ejercicio de la UCL (ISEH), encontró que el tiempo de reacción, la precisión y la atención al detalle de las mujeres se mejoran durante la menstruación, desafiando las hipótesis actuales sobre cómo las mujeres se desempeñan en los deportes durante su período.

Método de investigación

El estudio, publicado en la revista *Neuropsychologia*, analizó los datos de 241 participantes (incluidos 96 hombres y 47 mujeres que no tenían un ciclo menstrual regular debido a su anticoncepción) que completaron una batería de pruebas cognitivas en dos ocasiones, con un intervalo de dos semanas, y recopilaron datos de tiempo de reacción y errores.

También registraron su estado de ánimo y completaron un cuestionario sobre sus síntomas, mientras que las aplicaciones de seguimiento de la menstruación se utilizaron para estimar en qué fase del ciclo se encontraban los participantes cuando realizaron las pruebas. Las pruebas cubrieron el tiempo de reacción, la atención, la capacidad de relacionarse con la información visual y la anticipación de cuando algo pueda suceder, y están diseñadas para imitar los procesos mentales durante los deportes.

Resultados

No hubo diferencia de grupo en los tiempos de reacción y precisión entre los participantes masculinos y femeninos, pero se encontró que las mujeres que menstruaban regularmente obtuvieron mejores resultados durante su período en comparación con cualquier otra fase de su ciclo menstrual, mostrando tiempos de reacción más rápidos y cometiendo menos errores. Esto a pesar de que los participantes informaron sentirse peor durante su período y creer que esto había afectado negativamente su desempeño.

Implicaciones

La autora principal del estudio, la Dra. Flaminia Ronca, de la División de Cirugía y Ciencias de la Intervención de la UCL y el ISEH, dijo que el hallazgo de que las mujeres obtuvieron mejores resultados durante su período fue "sorprendente" y que esto podría cambiar la forma en que se considera el rendimiento de las atletas femeninas en relación con su ciclo menstrual.

La Dra. Megan Lowery, autora del estudio de la UCL Surgery and Interventional Science and ISEH, dijo: "Espero que si las mujeres comprenden cómo cambian sus cerebros y cuerpos durante el mes, les ayude a adaptarse".

Though there's a lot more research needed in this area, these findings are an important first step towards understanding how women's cognition affects their athletic performance at different points during their cycle, which will hopefully facilitate positive conversations between coaches

and athletes around performance and wellbeing.

stensivamente, o esporte visa responder a uma pergunta: quem é melhor? Os seres humanos sendo os homens naturalmente investimos com significado além disso – as equipes que apoiamos são nossas para sempre. Uma parte fixa de nossa identidade representando valores e um modo da vida; Nós continuamos voltando porque não temos escolha!

Os esportes individuais, porém são diferentes e os jogadores necessariamente transitórios. O que nos mantém voltando é a competição **caaa de aposta com** si E por essa razão há um maior ônus para fornecer resultados satisfatório: queremos nossos campeonato do mundo conquistado pelo melhor jogador no planeta; Kyren Wilson – o rei recém-criado de Snooker - não tem nada disso diante dele!

Este é um desenvolvimento relativamente novo. Nos anos 1980 e 1990, o snooker foi dominado primeiro por Steve Davis, **caaa de aposta com** seguida Stephen Hendry; enquanto os dardos tinham Eric Bristow and Phil Taylor: fãs sintonizaram para se maravilhar com seu brilho histórico – assim como Tiger Wood no golfe (Tirag Madeira), Serena Williams nos tênis etc - mas também assistir a alguém que pudesse vencê-los de forma segura sabendo...

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: caaa de aposta com

Palavras-chave: **caaa de aposta com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-07