



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa.

Menstrual experiences and active life in physical education teachers: a qualitative approach

Loreto Chihuailaf Vera¹; Génesis Castro Rojas¹; Carlos Matus-Castillo²; Maite Pino-González¹

¹ Investigadora independiente, Chile

² Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile

Autor para correspondencia: Loreto Chihuailaf-Vera loretochihuailaf@gmail.com

Calendario editorial: Artículo recibido el 19/04/2026 Aceptado: 21/06/2026 Publicado: 01/08/2026

<https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Chihuailaf Vera, L.; Castro Rojas, G.; Matus-Castillo, C.; Pino-González, M (2026). Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. *Sportis Sci J*, 12 (4), 1-30 <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Contribución del autor: LCV (Loreto Chihuailaf Vera) GCR (Génesis Castro Rojas) CMC (Carlos Matus Castillo) MPG (Maite Pino González)

LCV contribuyó a la conceptualización del estudio, desarrollo del marco conceptual, metodología, realización de entrevistas, análisis de datos cualitativos, supervisión y discusión de resultados. GCR contribuyó a la conceptualización, selección de la muestra, realización de entrevistas, análisis de datos, discusión de resultados y elaboración de conclusiones. CMC contribuyó a la metodología, supervisión y validación de los análisis, así como a la discusión de resultados y conclusiones. MPG contribuyó a la transcripción de entrevistas, discusión de resultados y elaboración de conclusiones. Todos los autores participaron en la revisión del manuscrito y aprobaron su versión final.

Financiamiento

La presente investigación recibió apoyo para su difusión por parte de la Dirección de Investigación de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado de la Universidad Católica de la Santísima Concepción de Chile, mediante el proyecto DIREG 14/2023.

Conflicto de intereses

Los autores y autoras declaran no presentar conflictos de intereses de carácter personal, académico, profesional, financiero o institucional que pudieran influir en el desarrollo, análisis o publicación de los resultados de esta investigación.

Aspectos éticos

La investigación se llevó a cabo respetando los principios éticos aplicables a la investigación científica.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Resumen

La menstruación no solo constituye un proceso biológico asociado a la función reproductiva, sino que también impacta la salud física y emocional de las mujeres. En el ámbito educativo, particularmente en la formación y ejercicio profesional de profesoras de Educación Física (EF), este fenómeno ha sido escasamente explorado. El presente estudio busca describir las experiencias menstruales de profesoras de EF, considerando sus historias de vida como mujeres físicamente activas y vinculadas con la promoción de la actividad física y la salud. La investigación se desarrolló bajo un paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo de carácter descriptivo, mediante una muestra intencionada que consideró 11 entrevistas personales vía remota a profesoras de EF (28 a 43 años) con experiencia docente entre cuatro a 15 años. La información se organizó en tres dimensiones de análisis: A) Etapa escolar: familia, menarquia y EF; B) Menstruación en la Formación Inicial Docente en EF; y C) Integración profesional: vida laboral y menstruación. El análisis y codificación de los datos se realizó mediante el software ATLAS.ti v9, generando códigos emergentes. Entre los principales hallazgos, destaca la llegada de una menarquia sana, pero acompañada de la necesidad de blindar el derrame menstrual; la invisibilidad de la salud menstrual en un entorno de formación profesional masculinizado; y los beneficios de mantener una vida activa, aunque persiste una cultura de resiliencia menstrual y dolor frente a las exigencias de productividad. Se evidencia una generación de mujeres que cuestiona y promueve una visión crítica desde la importancia de la salud menstrual.

Palabras clave: salud menstrual; actividad física; profesoras; bienestar; experiencias.

Abstract

Menstruation is not only a biological process associated with reproductive function, but it also affects women's physical and emotional health. In the educational field, particularly in the training and professional practice of physical education (PE) teachers, this phenomenon has been scarcely explored. This study aims to describe the menstrual experiences of PE teachers, considering their life stories as physically active women involved in the promotion of physical activity and health. The research was conducted under an interpretive paradigm, using a qualitative descriptive approach and a purposive sampling strategy, through 11 individual remote interviews with PE teachers aged between 28 and 43 years, with teaching experience ranging from four to 15 years. The information was organized into three dimensions of analysis: A) School years: family, menarche, and PE; B) Menstruation in Initial PE Teacher Training; and C) Professional integration: work life and menstruation. Data analysis and coding were performed using ATLAS.ti v9 software, generating emergent codes. The main findings highlight the experience of a healthy menarche accompanied by the need to conceal menstrual flow; the invisibility of menstrual health within a masculinized professional training environment; and the benefits of maintaining an active lifestyle, although a persistent culture of menstrual resilience and pain remains in response to productivity demands. The findings also reveal the emergence of a generation of women who challenge menstrual taboos and promote a critical perspective grounded in the importance of menstrual health.

Keywords: menstrual health; physical activity; female teachers; well-being; experiences.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Introducción

La menstruación ha sido históricamente interpretada como un hito que marca un antes y un después en la vida de las mujeres, especialmente en contextos socioculturales atravesados por una lógica patriarcal que la asocia con vulnerabilidad y dependencia (Beauvoir, 1949). No obstante, desde una perspectiva médico-científica y de género, este proceso debe comprenderse como un fenómeno fisiológico normal. En este sentido, Valls-Llobet (2009) sostiene que la menstruación no constituye una debilidad, sino una expresión natural del funcionamiento corporal y de la diversidad biológica entre los sexos, sin implicar inferioridad ni fragilidad.

Comprender la fisiología del ciclo menstrual resulta fundamental, particularmente durante la adolescencia. Itriyeva (2022) describe que el ciclo menstrual normal se compone de tres fases —folicular, ovulatoria y lútea— en las que ocurre la maduración de un folículo y la liberación de un ovocito; en ausencia de fecundación, el proceso culmina con la menstruación. En coherencia con Valls-Llobet (2009), los trastornos menstruales pueden entenderse como alteraciones en la armonía de este ciclo, posicionándolo como un indicador relevante del estado de salud integral de las mujeres.

A pesar de estos avances conceptuales, en numerosos contextos culturales la menstruación continúa asociándose a dolor, vergüenza y estigmatización (Fennie et al., 2022). Esta visión la configura como una condición desfavorable (García, 2020), reforzando estereotipos de género que promueven su ocultamiento y desvalorización (Valls-Llobet, 2018). En esta línea, Harvey et al. (2020) reconocen la menstruación como una experiencia central en la pubertad femenina, aunque su impacto en la vivencia corporal y en la participación en actividades físicas ha sido escasamente investigado.

Esta falta de investigación se vincula con una débil incorporación de la educación menstrual en los sistemas educativos, incluso en países desarrollados (Brown et al., 2022). Sus consecuencias son significativas, afectando la participación en educación física (EF), la asistencia escolar y la autoconfianza de niñas y adolescentes, lo que contribuye a reproducir desigualdades de género. En particular, síntomas asociados al ciclo menstrual



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

—como el temor a pérdidas o el uso de productos intravaginales— constituyen barreras para la participación en actividades físicas como la natación (Brown et al., 2024).

Asimismo, la predominancia de enfoques biomédicos en la educación menstrual ha contribuido a la generación de actitudes negativas, vergüenza y ansiedad, además de favorecer la normalización del dolor menstrual y la automedicación (Botello-Hermosa et al., 2024). Sin embargo, algunas investigaciones evidencian que la actividad física puede actuar como una estrategia no farmacológica eficaz para mitigar los síntomas menstruales (Bustos et al., 2018), especialmente en el tratamiento del síndrome premenstrual (Luque-García y Bernal-García, 2020).

En este marco, resulta necesario profundizar en las experiencias y significados socioculturales asociados a la menstruación. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo describir las experiencias menstruales de profesoras de educación física, considerando sus trayectorias de vida como mujeres activas y promotoras de la salud en contextos educativos. La relevancia del estudio radica en que estas profesionales desarrollan su labor en torno al movimiento corporal, lo que tensiona las creencias tradicionales sobre menstruación y práctica física.

Cuando la regla incomoda: menarquia y las cautelas de menstruar

La menstruación posee una fuerte carga sociocultural vinculada al género, la sexualidad y la feminidad, implicando para las personas menstruantes la gestión del sangrado, el dolor y las molestias asociadas (Gómez y Marco, 2020). En muchos casos, la menarquia se experimenta de manera negativa o incluso traumática, especialmente debido a la falta de información y preparación durante la adolescencia (Botello Hermosa y Casado Mejía, 2017). Esta vivencia se ve intensificada por el mandato cultural de invisibilizar la sangre menstrual, la cual es frecuentemente considerada sucia o vergonzosa (van Lonkhuijzen et al., 2023). Según Olson et al. (2022), este estigma refleja estructuras de poder patriarcales que limitan la participación social y física de quienes menstrúan.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

En este contexto, los productos de gestión menstrual adquieren un rol central. Entre los más utilizados se encuentran tampones, toallas sanitarias, protectores diarios, copas o discos menstruales y ropa interior menstrual (Upson et al., 2022). De acuerdo con Ginsburg y Tavella (2020), el uso de estos productos responde a una internalización de la necesidad de ocultar la menstruación, integrándose en un “estilo de vida”. Desde su comercialización en el siglo XX, han sido promovidos como facilitadores de la actividad física (Chihuailaf-Vera, 2024).

El acceso y uso de estos productos también se relaciona con su frecuencia de utilización, estimándose que una persona menstruante puede emplear más de 10.000 productos a lo largo de su vida (Upson et al., 2022; DeLoughery et al., 2024;). No obstante, los productos intravaginales, como tampones y copas, pueden generar inseguridades relacionadas con su uso, comodidad y posibles efectos adversos (Van Eijk et al., 2019).

Un uso inadecuado de estos productos puede derivar en consecuencias para la salud, como el síndrome de shock tóxico estafilocócico menstrual (SSTSm), asociado a su uso prolongado (Arguedas et al., 2023), o infecciones vinculadas al uso incorrecto de la copa menstrual (Martínez-Pizarro, 2020). Desde una perspectiva crítica, Guilló (2023) señala que la gestión de la higiene menstrual ha contribuido a la medicalización del ciclo. En este contexto, diversos trastornos afectan la calidad de vida, como el síndrome premenstrual (SPM), cuyos síntomas incluyen fatiga, cefalea, ansiedad e hinchazón (Hernández et al., 2012; Bustos et al., 2018). Otro trastorno frecuente es la dismenorrea primaria, caracterizada por dolor abdominal intenso, asociada a ansiedad y depresión en adolescentes (Núñez-Claudel et al., 2020).

En casos más severos, como la endometriosis, el dolor puede comenzar antes de la menstruación y extenderse durante el ciclo, producto del crecimiento de tejido endometrial fuera del útero (Carrillo-Torres et al., 2021). La normalización de estos malestares, producto de la desinformación, impacta negativamente en la asistencia escolar, el rendimiento académico y la participación en actividades físicas, favoreciendo estilos de vida sedentarios (Curry et al., 2023; Calvo-Paz et al., 2024).



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Actividad física y menstruación: beneficios integrales para la salud femenina

Diversos estudios internacionales han evidenciado los beneficios de la actividad física en la reducción de síntomas menstruales y en la mejora de la salud reproductiva (Butt et al., 2023; Liguori et al., 2023; Kiloatar y Kurt, 2024;). En particular, se ha demostrado que el ejercicio contribuye a mejorar funciones reproductivas en mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP), disminuyendo la infertilidad y el estrés asociado (Butt et al., 2023).

Asimismo, la actividad física ha mostrado efectividad en la reducción de síntomas del SPM y del trastorno disfórico premenstrual (TDPM), además de favorecer el bienestar general mediante el fortalecimiento de la conciencia corporal (Kiloatar y Kurt, 2024). En esta línea, Liguori et al. (2023) señalan que el ejercicio actúa como un tratamiento no farmacológico que mejora parámetros fisiológicos y hormonales, contribuyendo a disminuir la depresión, la ansiedad y a mejorar la autoestima. Desde un enfoque fisiológico, Sánchez et al. (2023) destacan que durante la fase lútea se registran bajos niveles hormonales, los cuales pueden ser transitoriamente incrementados mediante ejercicio aeróbico, junto con la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Intervenciones específicas que combinan ejercicio aeróbico, yoga y prácticas como Baduajin han demostrado eficacia en la reducción de síntomas físicos y emocionales asociados al ciclo menstrual (Luque-García y Bernal-García, 2020). En contraste, el sedentarismo se asocia con un empeoramiento de la sintomatología menstrual, mientras que las mujeres físicamente activas presentan menos síntomas y menor dependencia de tratamientos hormonales (de Lima-Trostdorf et al., 2021). En síntesis, la evidencia sugiere que la actividad física no solo contribuye al bienestar físico, sino también al psicológico, posicionándose como una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las mujeres en relación con su ciclo menstrual.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Método

Diseño y técnica

El estudio se enmarca en el paradigma interpretativo, con un enfoque cualitativo de carácter descriptivo, orientado a comprender las experiencias y significados que profesoras de Educación Física (EF) atribuyen a la menstruación a lo largo de su trayectoria vital y profesional. Este enfoque resulta pertinente para el análisis de fenómenos sociales en sus contextos naturales, al privilegiar la perspectiva de las participantes y la construcción situada de sus subjetividades (Flick, 2012; Creswell, 2014). Asimismo, la investigación cualitativa permite aproximarse al mundo social “desde dentro”, favoreciendo una comprensión profunda de prácticas, discursos y tensiones que configuran la experiencia menstrual en contextos educativos (Banks, 2010). En coherencia con este enfoque, se utilizó la entrevista individual semiestructurada como técnica de recolección de información, dada su capacidad para promover procesos reflexivos a partir de la interacción entre investigadora y participante (Flick, 2015). Este instrumento facilita el acceso a relatos de experiencias vividas y a los significados asociados a la realidad social (Flores, 2009), permitiendo además la emergencia de información no prevista pero teóricamente relevante (Heinemann, 2008).

Descripción del instrumento

El instrumento fue elaborado por el equipo investigador y consistió en un guion de entrevista compuesto inicialmente por 12 reactivos organizados en tres dimensiones. Estas dimensiones permitieron abordar la historia de vida de las participantes como mujeres físicamente activas y vinculadas a la promoción de la actividad física y la salud, considerando aspectos como la etapa escolar y familiar, la menarquia, la formación universitaria y la inserción laboral.

Selección y perfil de expertas y expertos

La validación del instrumento se realizó mediante un muestreo intencionado (Mejía Navarrete, 2000), seleccionando profesionales con experiencia en salud reproductiva, estudios de género y educación en EF. Participaron cinco expertas de



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

manera individual y anónima, siguiendo las etapas propuestas por Cabero y Llorente (2013): determinación del proceso de selección, selección definitiva de expertas, evaluación del instrumento y obtención de conclusiones.

Proceso de adaptación del instrumento y validación mediante el método Delphi

El proceso se desarrolló entre marzo y octubre de 2024. En una primera fase, las expertas revisaron la versión inicial del instrumento, proponiendo mejoras de claridad y contenido. En la segunda fase, evaluaron la versión ajustada mediante una escala Likert (1–5) y comentarios cualitativos. Finalmente, en la tercera fase se integraron los ajustes, consolidando un guion definitivo de siete reactivos organizados en tres dimensiones.

Tabla 1

Dimensiones y reactivos finales obtenidos del proceso de adaptación y validación del instrumento mediante el método Delphi.

Dimensiones	Preguntas
Etapa escolar: familia, menarquia y EF	• ¿Cómo fue tu experiencia con respecto a la menarquia?; ¿cómo fue considerando tu núcleo familiar y cercano? • Y en el contexto de las clases de EF, ¿cómo fue esa experiencia, en relación con la menarquia?
Menstruación en la Formación Inicial Docente (FID) de EF	• Me podrías indicar, ¿cómo fue tu experiencia como estudiante de Pedagogía en EF (PEF) respecto a la menstruación, su abordaje y gestión en este contexto? • ¿Recuerdas si en alguna ocasión el profesorado de PEF trató la menstruación como contenido o hizo alguna acotación o comentarios sobre ésta? • ¿Alguna vez experimentaste dificultades para participar en ramos deportivos durante tu período menstrual o en los días previos?, ¿cómo lo gestionaste?
Integración profesional: vida laboral y menstruación	• Pensando en tus primeras experiencias en el ámbito laboral, ¿cómo viviste tu experiencia con la menstruación durante ese período? A lo largo de los años, ¿cómo ha sido tu relación entre la menstruación y la práctica de actividad física o deportiva? • Desde tu experiencia, ¿cuáles consideras que son las principales dificultades que enfrentan las personas menstruantes en el ámbito laboral?

Nota. Elaboración propia



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Participantes

Las participantes fueron seleccionadas mediante muestreo intencionado (Flick, 2015), considerando criterios como ser profesoras de EF, desempeñarse en establecimientos educativos de las regiones Metropolitana y de Valparaíso, contar con al menos tres años de experiencia, declararse físicamente activas y no presentar patologías asociadas al ciclo menstrual. El reclutamiento se realizó mediante la técnica de bola de nieve (Heinemann, 2008), conformando una muestra de 11 participantes, con edades entre 28 y 43 años (promedio: 36,7) y experiencia profesional entre cuatro y 15 años (promedio: 10,2).

Procedimiento y análisis de datos

Las entrevistas se realizaron entre abril y junio de 2024 a través de Google Meet, con una duración de 45 a 68 minutos, siendo grabadas con autorización previa. Posteriormente, fueron transcritas de manera literal en Microsoft Word (2021) e importadas a ATLAS.ti v9 para su análisis. El análisis se desarrolló de forma iterativa: en una primera versión se aplicó codificación abierta, generando códigos emergentes (Gibbs, 2012); luego se realizó un análisis de co-ocurrencias para identificar relaciones entre códigos y su intensidad (Escalante, 2009). Este proceso permitió alcanzar estabilidad analítica y organizar los datos en redes semánticas por dimensión, facilitando la interpretación de significados.

Consideraciones éticas

El estudio se ajustó a principios éticos internacionales (NCPHS, 1979; Bošnjak, 2001; Tyebkhan, 2003). La participación fue voluntaria, con consentimiento informado, garantizando confidencialidad, anonimato y derecho a retiro. Los datos fueron anonimizados y resguardados exclusivamente para fines académicos, cumpliendo la normativa chilena vigente (Ministerio Secretaría General de la Presidencia, 2024).

Resultados

A continuación, se exponen los resultados organizados en torno a tres redes semánticas derivadas del análisis de contenido de las entrevistas, según las dimensiones previamente definidas: A) Etapa escolar: familia, menarquia y EF; B) Menstruación en la FID de EF) y C) Integración profesional: vida laboral y menstruación.



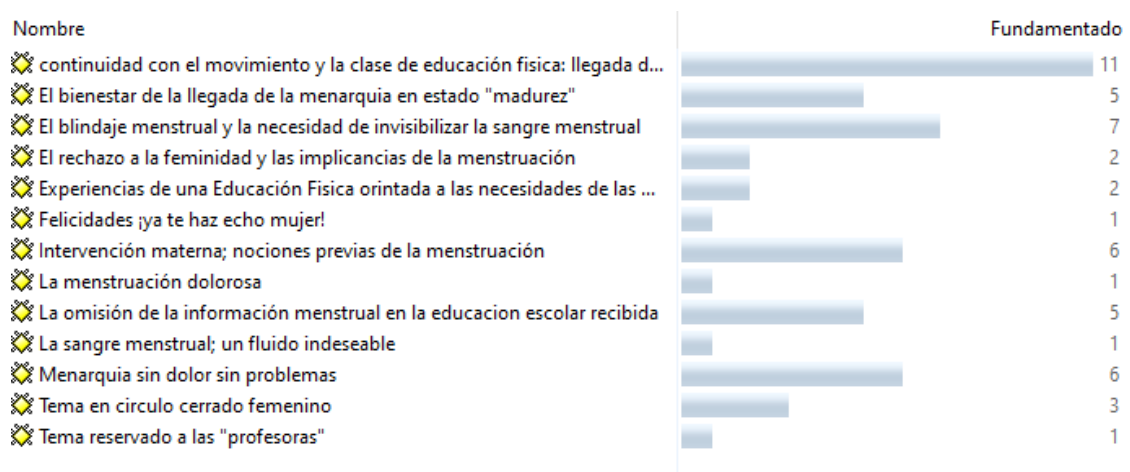
Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

A) Etapa escolar: familia, menarquia y Educación Física

Las profesoras relataron sus vivencias relacionadas con la menarquia y sus primeras experiencias con la menstruación, tanto en el contexto familiar como en las clases de EF. En el proceso de análisis, la información fue sintetizada mediante la codificación, generando citas vinculadas a cada código. La figura 1 muestra los códigos y sus frecuencias respectivas.

Figura 1

Códigos: Etapa escolar: familia, menarquia y EF



Nota. Elaboración propia

En la Figura 1 se observa que el código “Menarquia y la continuidad con el movimiento en la clase de EF; presenta la mayor frecuencia de citas. Esto significa que, para muchas profesoras, la llegada de la menarquia no fue un obstáculo para continuar activas ni participar de clases de EF. Un ejemplo de ello es esta cita:

Ningún problema. Nunca sentí dolor ni nada. La verdad es que yo, dentro de todas mis compañeras del colegio, era la más deportista. Entonces no era impedimento que estuviera menstruando para hacer Educación Física (María José, 40 años).

Desde la infancia, la práctica deportiva y el placer por el movimiento fueron centrales, esto les hacía superar malestares, que prácticamente declaraban inexistentes.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Estas experiencias se asocian con el código: “Menarquia sin dolor ni problemas”, donde destacan menstruaciones sin dolor ni disruptivas, lo que facilitó la actividad física.

Entonces era como algo habitual o normal (la menarquia). Y no fue como dolorosa, tampoco con mucha abundancia de sangre. Sino como tres días, lo preciso y sin dolor. Relajada (Christiane, 43).

No obstante, una constante que aparece con fuerza fue la necesidad de ocultar el fluido menstrual, vinculada al código “**blindaje menstrual**”, concepto que refiere al conjunto de estrategias corporales, materiales y organizativas utilizadas por las profesoras de EF para prevenir el derrame menstrual durante la práctica de actividad física. Este blindaje implicaba estrategias que incluían revisar la ropa con una amiga, usar ropa que evitara filtraciones y emplear productos de higiene con mayor capacidad de absorción.

Me acuerdo de que con una amiga siempre nos revisábamos, por si nos manchábamos... ¡revisame si tengo algo! También ponerte polerones en la cintura, ¿sabes?, por si es que te manchabas (Marlene, 36 años).

Estos relatos evidencian la necesidad de “blindarse”, es decir, tomar precauciones para evitar situaciones incómodas o vergonzosas, ya que el fluido menstrual permanece en el imaginario social asociado a lo sucio e indeseable.

Íbamos como en sexto básico (11-12 años), y una de mis amigas se bañó en las duchas y la sangre de su periodo empezó a correr. Hubo un escándalo grande dentro del camarín. Las compañeras decían: ¡ay, qué asco! Mi amiga estaba muy molesta (Eliana, 35 años).

Según los relatos, otro elemento clave fue la llegada de la menarquia. Quienes la vivieron más tardíamente (desde los 14 años) la experimentaron con mayor tranquilidad y madurez emocional. Esto se representa en el código “El bienestar de la llegada de menarquia en estado de madurez”.

La primera menstruación fue bien grande, la tuve cuando estaba si no me equivoco, en primero medio (14-15 años; 3º de ESO). Fui unas de las últimas a la que le llegó la regla. Entonces fue un proceso muy normal, estaba muy preparada (María José, 40 años).

Yo tuve mi menarquía a los 13 años, era deportista. La mayoría de mis compañeras ya la tenía hace mucho tiempo. Yo obviamente por hacer deporte me

Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

llegó a más edad, entrenaba gimnasia rítmica, entonces la verdad que no fue invasivo (Christiane, 44 años).

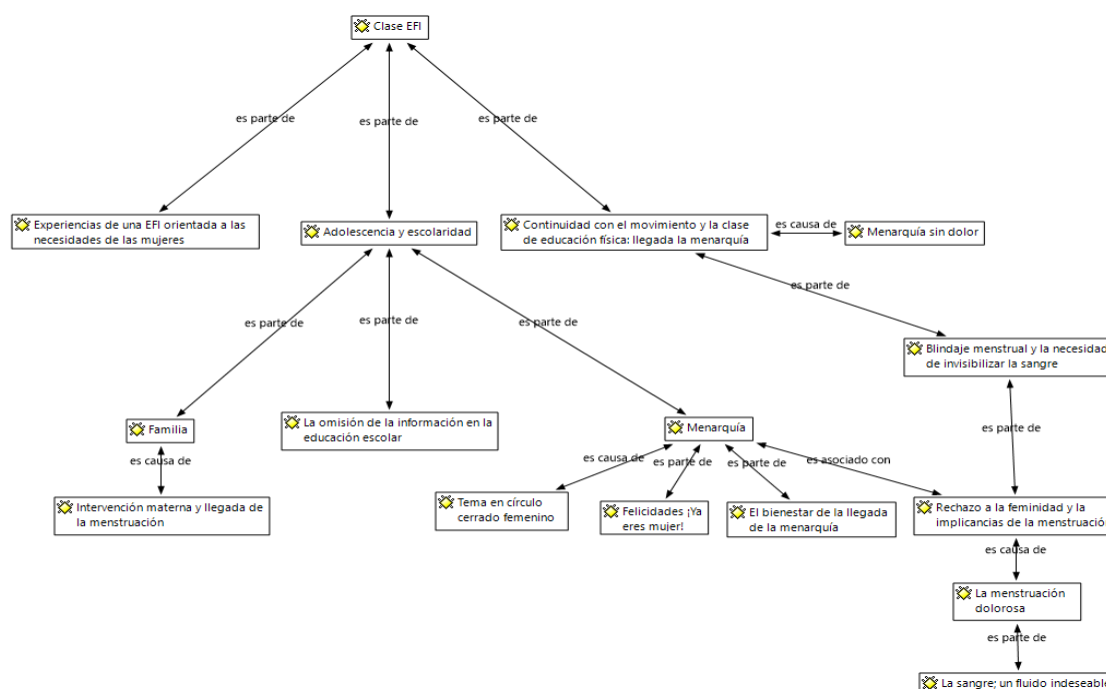
Por último, en el ámbito familiar, se identificó a las madres como figuras de contención y de información. La menstruación era un tema privado, entre mujeres, con ausencia masculina.

Mi mamá me preparó muy bien y la verdad es que no fue desagradable, ni agradable, muy normal, se normalizó. No fue nada caótico (María José, 40 años).

La información entregada por las profesoras revela una convivencia ambivalente con la menstruación: por un lado, la continuidad de la práctica física sin impedimentos físicos severos; por otro, la necesidad de ocultar el sangrado, proteger su imagen y blindarse ante la vergüenza social. Los códigos asociados a esta dimensión y sus interconexiones se muestran en la figura 2.

Figura 2

Red semántica. Etapa escolar: familia, menarquia y EF.



Nota. Elaboración propia

B) Menstruación en la Formación Inicial Docente (FID) de Educación Física



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

La menstruación en la FID de EF continúa siendo un tema envuelto en un doble tabú: biológico y pedagógico. Según los relatos de las docentes, la salud menstrual es ignorada en entornos académicos dominados por una visión masculina, lo que obliga a las estudiantes a desarrollar estrategias de adaptación, como el blindaje menstrual y en ocasiones una participación forzada en actividades físicas. Pese a ser una experiencia compartida para el alumnado de PEF, la menstruación permanece como un tema silenciado en estos espacios. La siguiente figura presenta los códigos con mayor y menor frecuencia de menciones.

Figura 3

Códigos: Menstruación en la Formación Inicial Docente (FID) de EF.

	Nombre	Enraizamien...	
☐	◇ Invisibilización de la salud me...		14
☐	◇ Redes de apoyo menstrual		8
☐	◇ Mirada biológica de la menstr...		8
☐	◇ Tabú menstrual en la FID		5
☐	◇ La menstruación como discap...		4
☐	◇ Participación forzada		4
☐	◇ Disimular la menstruación		4
☐	◇ Ambiente masculinizado		4
☐	◇ Neutralización del dolor		4
☐	◇ Beneficios de la actividad física...		3
☐	◇ Menstruación y rendimiento d...		3
☐	◇ Socialización FID de la menstr...		2
☐	◇ Blindaje menstrual		1

Nota. Elaboración propia

En la Figura 3 se observa que el código “Invisibilización de la salud menstrual en PEF” posee la mayor frecuencia de citas. Esto expresa una carencia importante en los contenidos curriculares de esta carrera, así como la falta de relación entre salud menstrual y formación profesional.

Nunca se mencionó el tema de la menstruación en las asignaturas. Nunca se expusieron casos como el entrenar un equipo de fútbol femenino, mejorar la fuerza y que pasa si esa fecha coincide con el periodo menstrual de las chicas. No, no era tema (Eliana, 35 años).

Las pocas veces que se abordó la menstruación en la formación profesional, fue desde una “Mirada biológica de la menstruación”, centrada en lo fisiológico, sin conexión con la docencia o el rendimiento físico de las estudiantes.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Creo que se habló en fisiología, por el tema del rendimiento deportivo y cosas como el rendimiento de la mujer puede cambiar... Pero como un tema netamente fisiológico, derivado al entrenamiento (Anita, 36 años).

Esta omisión ocurre en un entorno descrito por las entrevistadas como masculinizado, mencionándose únicamente como un tema biológico y aislado, sin relación con su influencia en la enseñanza motriz o el desempeño deportivo. Las opiniones tienden a asociar esta omisión a causa de un “Ambiente masculinizado” (código), en donde se priorizaban contenidos de interés masculino.

Yo recuerdo que tal vez, el profesor de fisiología en algún momento tocó el tema, pero nunca sentí que los profesores dijeran bueno; las mujeres y el ciclo menstrual... Uno aprendió después de estar en la Universidad. También los profesores, en su mayoría varones son algo machistas (Marlene, 36 años).

La predominancia masculina en la docencia genera una cultura de silenciamiento desde la evitación del tema menstrual. Esto se expresa en el código “La menstruación como discapacidad negada u omitida”.

Mis compañeras decían que no querían hacer natación porque estaban con la regla y se quedaban sentadas por ahí. En general los profesores de natación, y en general todos los profesores como que no hablaban de la regla, o decían “no, no, no quiero saber” (Ismenia 39 años).

En este contexto, donde se niegan las particularidades de las mujeres, se identifican actitudes misóginas y de discriminación de género, que derivan en una “Participación forzada” (código).

En la Universidad un profesor le dijo a una alumna con malestares menstruales: ¿sabes qué?, tienes que vivir con esto por muchos años, así que no puede ser un impedimento para hacer clases. Imagínate que el día de mañana le debes decir a tus alumnas que no puedes hacer clases porque andas con la menstruación y te duele mucho (María José, 40 años).

Esta negación también se refleja en la infraestructura y recursos disponibles en las universidades para las estudiantes menstruantes.

Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Me acuerdo que había unos dispensadores en los baños de mujeres, como de toallas higiénicas, pero nunca estuvo bueno. Nunca existieron las toallas, a veces ni siquiera papel higiénico (Marlene, 36 años).

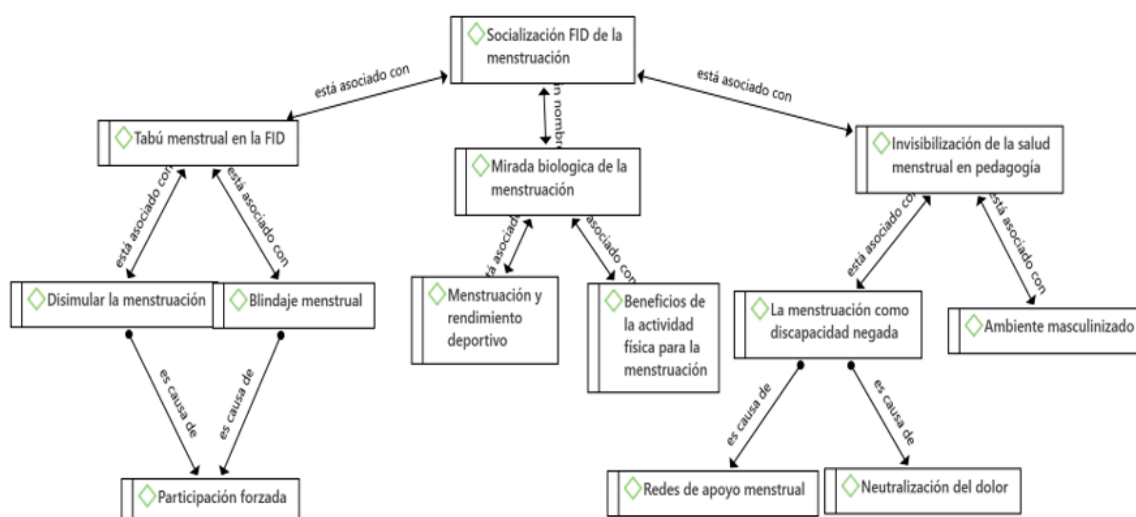
Finalmente, en este contexto, emergen redes de apoyo informales no institucionales, que evidencia la transmisión horizontal de conocimiento entre pares.

Una compañera que era mayor nos ayudaba, no sé, como para ponerte el tampón, ella nos ayudaba porque venía de la carrera de Enfermería. Ella hacía la labor de dirigir, te ayudaba a ponerlo, precauciones y esas cuestiones (Anita, 36 años).

Esta dimensión revela una formación profesional que invisibilizó los cuerpos menstruantes, situación reforzada por una cultura docente predominantemente masculina, según relataron las entrevistadas. Las profesoras debieron adaptarse a un modelo que no reconocía sus particularidades, obligándolas a silenciar sus malestares y a resistir mediante estrategias individuales y/o informales. Los códigos asociados a esta dimensión y sus interconexiones se muestran en la siguiente red semántica.

Figura 4

Red semántica. Menstruación en la Formación Inicial Docente (FID) de Educación Física.



Nota. Elaboración propia

C) Integración profesional: vida laboral y menstruación



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

En el contexto laboral, las profesoras relatan cómo viven con la menstruación en medio de las exigencias físicas y pedagógicas de su profesión. A través de sus relatos revelan aquellos factores que les han permitido cumplir correctamente con sus labores como los obstáculos o impedimentos relacionados con el periodo menstrual. La siguiente figura expone los códigos con mayor y menor frecuencia de menciones de esta dimensión.

Figura 5

Códigos: Integración profesional: vida laboral y menstruación.



Nota. Elaboración propia

Uno de los hallazgos más relevantes fue el valor atribuido a la actividad física como factor protector, expresado en el código “Más actividad física y deporte, menos molestias menstruales” (Figura 5). Las docentes sostienen que mantenerse activas ha contribuido a reducir síntomas y mejorar el estado emocional.

El deporte y la actividad física han influido en un mejor proceso de la menstruación. Esto lo he visto reflejado en menor flujo, también en la regulación de los dolores y en la velocidad de la menstruación (María Fernanda, 30 años).

Sin embargo, reconocen que con el tiempo las molestias menstruales aumentan, sobre todo cuando se suman el estrés laboral y la fatiga.

Sí, tengo siempre dolores, cosa que cuando era más joven no sentía, no había dolor, ahora hay y es grande. En el pre comienza el dolor de los pechos. Como seis días antes del periodo, me duelen mucho los pechos, como si se



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

estuviesen hinchando. Y durante el periodo vienen estos como “bajones” (ánimicos) donde uno tiene que parar un segundo y continuar (Eliana, 35 años).

Los relatos muestran una fuerte autoexigencia para mantener el rendimiento y cumplir con sus responsabilidades laborales, priorizando la productividad por sobre el cuidado del cuerpo y normalizando la fatiga y el dolor como algo que debe ser tolerado. Este relato es recurrente y se manifiesta en el código “La resiliencia menstrual. ¡Hay que trabajar pese al dolor y las molestias!”.

Los días previos ando ansiosa, con ganas de comer algo dulce, ando con mucho sueño, me cuesta avanzar en el día. Los tres días son muy incómodos, hay que seguir trabajando, hay que moverse para allá y para acá (María Fernanda, 30 años).

Este mensaje de “resistir” también se transmite a sus propias estudiantes frente a ausentismo o quietud en las clases de EF. De este modo, las docentes naturalizan el malestar menstrual como una condición femenina y que las mujeres deben enfrentar de manera estoica desde la niñez.

Igual tengo que venir a trabajar, no es que pueda faltar y listo. Entonces les digo a mis estudiantes: “mira, tú tienes suerte porque todavía eres chica, estás en el colegio y los permisos son más flexibles, pero el día de mañana, cuando estés trabajando, vas a tener que ir igual” (Ismenia, 39 años).

No obstante, pese al reiterativo mensaje de “resistir”, algunas profesoras manifiestan el deseo de que existan licencias o pausas menstruales, aunque reconocen que no es una posibilidad realista en el actual sistema laboral.

Por mí que me dieran licencia médica (baja médica), o sea, hay meses que hago mucho deporte, y no tengo ningún problema cuando me llega, pero, por ejemplo, cuando estoy en una fase alta de estrés y me llega, los días pre y los días post son horribles (María Fernanda, 30 años).

En este sentido, algunas docentes han optado por interrumpir o modificar su menstruación mediante anticonceptivos o dispositivos hormonales.

Ahora, casi no tengo menstruación porque me estoy cuidando con el Implanon (anticonceptivo hormonal subdérmico), creo que se llama así. Entonces, me llegó la menstruación... a ver, estamos en abril, como en enero y no

Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

me ha llegado, y no me llegaba desde agosto del año pasado, y en agosto no llegaba desde enero y así (Erika, 34 años).

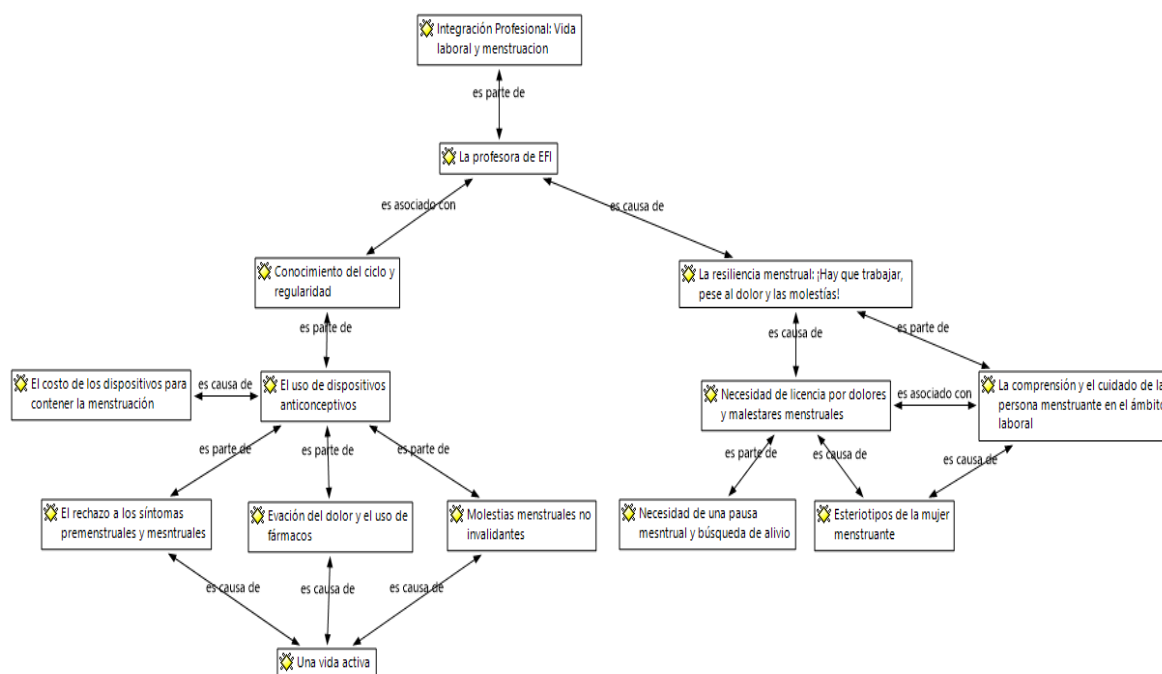
No obstante, algunas reflexionan críticamente sobre el efecto de la medicalización del ciclo, que muchas veces silencia el cuerpo en nombre de la regulación e inhibiendo sus sensaciones.

Estuve casi 10 años tomando píldoras anticonceptivas. Este año las dejé y la diferencia es muy importante. Ahora puedo sentir tanto en lo sexual como en lo emocional (María Fernanda, 30 años).

En síntesis, en su vida profesional, las docentes enfrentan una tensión constante entre su bienestar menstrual y las exigencias laborales. La normalización del dolor, la ausencia de políticas laborales con enfoque de género y la presión por rendir construyen un entorno que privilegia la resistencia por sobre el autocuidado. Los códigos de esta dimensión y sus interconexiones se exponen en la siguiente red semántica.

Figura 6

Red semántica. Integración profesional: vida laboral y menstruación.



Nota. Elaboración propia



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Discusión

Considerando la limitación asociada al tamaño de la muestra, la recolección de información se llevó a cabo hasta alcanzar la saturación de datos (Flick, 2012, 2015), entendida como el punto en que las entrevistas dejan de aportar información novedosa o categorías relevantes para los objetivos del estudio. En este contexto, el análisis de los relatos obtenidos revela que la menstruación continúa configurándose como un tema subalterno en los espacios familiares, escolares y laborales, siendo habitualmente relegado al ámbito privado y transmitido principalmente entre mujeres.

Con respecto a la etapa escolar: familia, menarquia y EF, las participantes identifican a sus madres o figuras femeninas como principales fuentes de información, incluso después de la menarquia (Botello Hermosa y Casado Mejía, 2017), confirmando la exclusión masculina en la educación menstrual. En Chile, el Servicio Nacional del Consumidor (2021) señala que el 68,3% de las jóvenes recurre a sus madres, frente a solo un 10,4% que menciona al establecimiento educacional. Esto refleja un bajo involucramiento institucional y una educación centrada en la biología más que en la experiencia vivida (Brown et al., 2024), reforzando su carácter íntimo y silenciado.

Durante esta etapa, se observa también la omisión de profesores hombres frente al tema menstrual, pese a la feminización histórica del profesorado (Jara-Villarroel, 2023). Esta omisión se intensifica en la formación universitaria, especialmente en Pedagogía en Educación Física, donde la predominancia masculina en el estudiantado y la cultura disciplinar (Serra et al., 2019; Matus-Castillo et al., 2022) contribuye a reducir el ciclo menstrual a un fenómeno biológico. En este contexto, emerge la preocupación por “evitar la mancha”, asociada a imaginarios que vinculan el sangrado con suciedad (Hernández et al., 2012; Pao, 2022; Coloma-Moncayo, 2023;). Esta lógica se agudiza en espacios de alta exposición corporal, como el deporte.

A partir de los relatos se propone el concepto de *blindaje menstrual*, entendido como estrategias corporales para gestionar la menstruación en contextos de exposición física. Estas prácticas no solo responden al autocuidado, sino a una gestión del riesgo



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

orientada a evitar situaciones socialmente incómodas, como el derrame menstrual en espacios públicos (Botello-Hermosa et al., 2024).

Algunas entrevistadas reportan menarquia tardía, coherente con evidencia que vincula actividad física en la infancia con retrasos en su aparición (Tatarczuk et al., 2019; Behel y Raje, 2021). Sin embargo, a nivel global se observa un adelanto de la pubertad, asociado a cambios ambientales y de estilo de vida (Valls-Llobet, 2018), lo que complejiza la interpretación de estas experiencias.

Con respecto a la Menstruación en la Formación Inicial Docente (FID) de EF, las participantes identifican un doble tabú: biológico y pedagógico, ambos vinculados a la escasa consideración de la salud menstrual en los contextos de FID y a su limitada incorporación en el currículo formativo. De este modo, se evidencian sesgos de género en las ciencias del deporte, destacando su carácter androcéntrico (Garay Ibáñez de Elejalde et al., 2018; Gamboa-Jiménez et al., 2024). La evidencia internacional muestra que la formación del profesorado de educación física en salud menstrual sigue siendo insuficiente. En países del norte global, se ha identificado una escasa preparación docente para abordar la salud menstrual y promover opciones de ejercicio adaptadas dentro de los programas de educación física (Pfeifer y Himbert, 2025). Asimismo, en el ámbito deportivo, persisten brechas en alfabetización en salud menstrual, destacándose la necesidad de que entrenadores y profesionales comprendan tanto el ciclo menstrual como el uso de anticonceptivos hormonales para apoyar adecuadamente a las deportistas (McGawley et al., 2023). En concordancia, investigaciones realizadas en Australia señalan que la educación sobre salud menstrual debe integrarse al currículo de Educación Física y Salud, reconociendo la necesidad de apoyar al profesorado mediante formación inicial y desarrollo profesional continuo (Curry et al., 2023).

En los contenidos deportivos, la asignatura de natación aparece como especialmente problemática, al oscilar entre la participación forzada y la omisión de la menstruación como factor relevante, tratándola como una “discapacidad negada”. En contextos acuáticos, la menstruación puede afectar el rendimiento y bienestar (Caballero-Guzmán y Lafaurie-Villamil, 2020; Brown et al., 2024) evidenciando dificultades como



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

el ocultamiento, síntomas físicos y psicológicos, falta de empatía y escasa información sanitaria. Esto configura un currículum que invisibiliza las particularidades femeninas, reproduciendo estereotipos y omitiendo sus necesidades (Matus-Castillo et al., 2024; Moreno-Vitoria et al., 2025).

Finalmente, en relación con la Integración profesional: vida laboral y menstruación, las entrevistadas asocian la actividad física con mejoras en el bienestar menstrual, incluyendo reducción del estrés, mejor estado de ánimo, regulación hormonal y disminución del dolor (Butt et al., 2023; Liguori et al., 2023; Sánchez et al., 2023; Kiloatar y Kurt, 2024;). Incluso, se reporta disminución de la dismenorrea (Quintana et al., 2010), posicionando el ejercicio como tratamiento no farmacológico del SPM.

No obstante, persisten síntomas en contextos laborales exigentes como la docencia. Estas narrativas refuerzan la presión por neutralizar el malestar en función de la productividad (Mies, 2018), reflejando una forma de opresión de género. Como plantea Federici (2018, p. 35), “ser productivo es un imperativo moral”. Esta exigencia limita una gestión menstrual autónoma y saludable. En contraste, algunos países han comenzado a reconocer el impacto del malestar menstrual mediante licencias laborales específicas, como en Japón, México y España (Lampert, 2023). Estas políticas representan avances en el reconocimiento de la menstruación como un asunto de salud pública y bienestar laboral.

Conclusiones

Este estudio permitió aproximarse a las vivencias de profesoras de EF en relación con la menstruación, desde su infancia hasta su ejercicio profesional. Sus relatos revelan que, a pesar de ser una experiencia compartida por muchas personas, la menstruación sigue siendo un tema silenciado, transmitido principalmente entre mujeres y escasamente abordado en los espacios formativos y laborales. Las participantes han debido adaptarse a este vacío institucional y cultural desarrollando diversas estrategias para gestionar su cuerpo frente a la posibilidad de un derrame menstrual y controlar el riesgo social que este implica. En este proceso, se someten a normas socioculturales asociadas a la menstruación que demandan invisibilizar el sangrado y mantener el control corporal, lo



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

que se expresa en prácticas que este estudio denomina *blindaje menstrual*. Aun así, emergen con fuerza relatos que valoran la actividad física no solo como parte de su identidad profesional, sino también como una aliada frente a los síntomas menstruales. La práctica física aparece como una fuente de alivio, energía y contención emocional en medio de las tensiones que genera la productividad cotidiana. En este sentido, el estudio contribuye a visibilizar la necesidad urgente de incorporar una perspectiva de género en la formación docente y en las condiciones laborales del ámbito educativo.

Limitaciones, aplicaciones prácticas y líneas para futuros estudios.

Respecto a las limitaciones del estudio, cabe señalar que al basarse exclusivamente en entrevistas personales y no incorporar otras técnicas como grupos focales, se restringieron las posibilidades de enriquecer los enfoques de la investigación. Por otro lado, la ausencia de triangulación metodológica ha restringido la capacidad de contrastar los hallazgos con otras perspectivas. Además, al centrarse solo en profesoras, se restringe la comprensión de las experiencias menstruales en otros contextos laborales y socioculturales. También, al no considerar otras variables como la clase social, la pertenencia a pueblos originarios, el territorio o el acceso a recursos materiales y sanitarios, se limita la comprensión más amplia e interseccional de la vivencia y gestión de la menstruación.

En cuanto a las aplicaciones prácticas de la investigación, los resultados sugieren la necesidad de diseñar políticas educativas y laborales más sensibles al bienestar menstrual, especialmente en áreas como la EF, donde las exigencias físicas son habituales. También, incorporar la temática de la menstruación en la formación docente, desde un enfoque integral que aborde aspectos biológicos, emocionales, pedagógicos y socioculturales, contribuiría a eliminar los estigmas que persisten en torno al ciclo menstrual y a promover una educación más inclusiva y empática. Por otro lado, desde una perspectiva institucional, el reconocimiento del ciclo menstrual como parte de la vida profesional permitiría avanzar hacia comunidades educativas más justas y saludables.

Sobre líneas futuras de investigación, se recomienda realizar estudios longitudinales que analicen cómo varían las experiencias menstruales de las profesoras a lo largo de su trayectoria profesional. También sería relevante investigar la percepción y



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

el conocimiento sobre la menstruación en estudiantes de PEF. Otra área clave es explorar la percepción masculina sobre la menstruación en el ámbito educativo, identificando el rol que los profesores podrían desempeñar en la educación menstrual de sus estudiantes.

Agradecimientos

Esta investigación contó con el apoyo de la Dirección de Investigación de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado de la Universidad Católica de la Santísima Concepción de Chile, mediante el proyecto DIREG 14/2023.

Referencias bibliográficas

- Arguedas, N., Novell, A., Díaz, M., y Arias, V. (2023). Shock tóxico estafilocócico menstrual: Comunicación de dos casos clínicos de distinta gravedad. *Emergencias Pediátricas*, 2(2), 115-117. https://seup.org/wp-content/uploads/2023/10/EP2023-22-115_117.pdf
- Banks, M. (2010). *Los datos visuales en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Beauvoir, S. de (1949/2011). *El segundo sexo*. Madrid: Cátedra.
- Behel, A., y Raje, L. (2021). Age at menarche in urban school-going girls: association between socio-economic status, BMI and physical activity. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 8(2), 666–671. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20210219>
- Bošnjak, S. (2001). The declaration of Helsinki: The cornerstone of research ethics. *Archive of Oncology*, 9(3), 179–184. <http://www.onk.ns.ac.rs/Archive/Vol9/PDFVol9/V9n3p179.pdf>
- Botello Hermosa, A., y Casado Mejía, R. (2017). Significado cultural de la menstruación en mujeres españolas. *Ciencia y Enfermería*, 23(3), 89–97. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532017000300089>
- Botello-Hermosa, A., González-Cano-Caballero, M., Guerra-Martín, M. D., Flores Navarro-Pérez, C., y Arnedillo-Sánchez, S. (2024). Perceptions, beliefs, and experiences about the menstrual cycle and menstruation among young women: A qualitative approach. *Healthcare*, 12(5), 560. <https://doi.org/10.3390/healthcare12050560>



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

- Brown, N. B., Williams, R. W., Bruinvels, G. B., Piasecki, J. P., y Forrest, L. J. (2022). Teachers' perceptions and experiences of menstrual cycle education and support in UK schools. *Frontiers in Global Women's Health*, 3, 827365. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.827365>
- Brown, N., Forrest, L. J., Williams, R., Piasecki, J., y Bruinvels, G. (2024). 'Everyone needs to be educated': Pupils' voices on menstrual education. *Reproductive Health*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01862-6>
- Bustos, R., Arriagada, V., Briceño, K., Matamala, Y., Pozo, P., Merino, F., Brito, J., y Parra, J. (2018). Influencia de la Actividad Física en la Sintomatología del Síndrome Premenstrual en universitarias. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 83(1), 45-51. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262018000100045>
- Butt, M., Saleem, J., Zakar, R., Aiman, S., Zeeshan, M., y Fische, F. (2023). Benefits of physical activity on reproductive health functions among polycystic ovarian syndrome women: a systematic review. *BMC Public Health*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15730-8>
- Caballero-Guzmán, A., y Lafaurie-Villamil, M. M. (2020). Nadar con la menstruación: Un estudio cualitativo en nadadoras de élite. *Revista de la Facultad de Medicina*, 68(3), 356–362. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n3.76135>
- Cabero, J., y Llorente, M. C. (2013). La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información (TIC). *Eduweb. Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 7(2), 11-22. <http://tecnologiaedu.us.es/tecnoedu/images/stories/jca107.pdf>
- Calvo-Paz, M., Realpe-Martínez, D. L., Zapata-López, J. S., Guevara-Ramírez, J., y Carrillo, H. A. (2024). Dimensiones de la personalidad y actividad física en escolares adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 129–144. <https://doi.org/10.6018/cpd.595311>
- Carrillo-Torres, P., Martínez- Zamora, M., y Carmona-Herrera, F. (2021). Endometriosis. Un largo camino. *Clínica e Investigación en Ginecología y Obstetricia*, 48(4), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.gine.2021.100686>
- Chihuailaf-Vera, L. (2024) La disruptiva menstruación en las clases de educación física. En R. Lagos Hernández y F. Mujica Johnson (Eds.), *Educación física chilena:*



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Reflexiones epistemológicas, escenarios y proyecciones (1.ª ed.). Universidad Autónoma de Chile.

Coloma-Moncayo, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología cuadernos de investigación*, 28, 32-41. <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>

Creswell, J. W. (2014). *Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: Escolhendo entre cinco abordagens* (3.ª ed.). Penso.

Curry, Ch., Ferfolja, T., Holmes, K., Parry, K., Sherry, M., y Armour, M. (2023). Menstrual health education in Australian schools. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(2), 223-236.

<https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2060119>

de Lima-Trostdorf, T., Hilberath Moreira, E., de Oliveira, J., Grotti, J., Casagrande Zago, L., y Macedo, Ch. (2021). Impact of physical activity and sport on the symptoms of menstrual and premenstrual periods. *Journal of Women's Health and Development*, 4(4), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272>

DeLoughery, E., Colwill, A., Edelman, A., y Samuelson Bannow, B. (2024). Red blood cell capacity of modern menstrual products: considerations for assessing heavy menstrual bleeding. *BMJ sexual & reproductive health*, 50(1), 21-26. <https://doi.org/10.1136/bmj.srh-2023-201895>

Escalante, E. (2009). Una nota metodológica sobre los análisis cualitativos. El análisis de las relaciones entre los elementos: El análisis de las frecuencias y co-ocurrencias. *Theoria*, 18(1), 57-67. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29911857006>

Federici, S. (2018). *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Madrid: Traficantes de Sueños.

Fennie, T., Moletsane, M., y Padmanabhanunni, A. (2022). Adolescent girls' perceptions and cultural beliefs about menstruation and menstrual practices: A scoping review. *African journal of reproductive health*, 26(2), 88-105. <https://doi.org/10.29063/ajrh2022/v26i2.9>

Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa* (1.ª ed.). Ediciones Morata.

Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

- Flores, R. (2009). *Observando observadores: Una introducción a las técnicas cualitativas de investigación social*. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Gamboa-Jiménez, R., Chihuailaf-Vera, M. L., y Matus-Castillo, C. (2024). Reflexiones del profesorado en formación de Educación Física en Chile: Una visión sobre los estereotipos de género, sexismo y construcción de la masculinidad hegemónica. *Retos*, 55, 35–46. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102833>
- _Garay Ibañez de Elejalde, B., Elcoroaristizabal, E., Vizcarra Morales, M. T., Prat Grau, M., Serra Payeras, P., y Soler Prat, S. (2018). ¿Existe sesgo de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte? *Retos*, 34, 150–154. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58846>
- García, E. (2020). La educación de las niñas desde una perspectiva global. Contextos, reflexiones y experiencias. *Aula*, 26, 27-40. <http://dx.doi.org/10.14201/aula2020262740>
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Ediciones Morata.
- Ginsburg, R., y Tavella, M. E. (2020). “Ni lo menciones, querida”: Cultura material de tampones y toallitas. *Etcétera. Revista del Área de Ciencias Sociales del CIFYH*, 1(3), 365-375. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/etcetera/article/view/31625>
- Gómez, E., y Marco, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología (RES)*, 29, 155-170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>
- Guilló, M. (2023). Placer, agencia y menstruación: Subversión y conocimientos colectivos para la transformación social. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 18(2), 287-310. <https://doi.org/10.11156/aibr.180205>
- Harvey, J., Emm-Collison, L., y Sebire, S. J. (2020). “I feel proper self-conscious all the time”: A qualitative study of adolescent girls’ views of menstruation and physical activity. *Wellcome Open Research*, 5, 279. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16391.1>
- Heinemann, K. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Paidotribo



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

- Hernández, H., Jiménez, S., Pardo, J., Gómez, P. I., y Pardo, Y. (2012). Experiencias de mujeres con el tratamiento y manejo del síndrome premenstrual y trastornos menstruales. *Revista Colombiana de Enfermería*, 7(1), 31-38. <https://doi.org/10.18270/rce.v7i7.1445>
- Itriyeva, K. (2022). The normal menstrual cycle. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52, 101183. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101183>
- Jara-Villarroel, C. (2023). La feminización de la docencia en la investigación científica: Una revisión integrada. *Revista Punto Género*, (19), 288–322. <https://doi.org/10.5354/2735-7473.2023.71218>
- Kiloatar, H., y Kurt, G. (2024). Perception of benefits-barriers of exercise, physical activity level, and body awareness in women with premenstrual syndrome. *The journal of obstetrics and gynaecology research*, 50(1), 120–127. <https://doi.org/10.1111/jog.15822>
- Lampert, M. P. (2023). *Permiso laboral menstrual. Normativa de España, Japón y México*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. https://www.bcn.cl/asesoriasparlamentarias/detalle_documento.html?id=81842
- Liguori, F., Saraiello, E., y Calella, P. (2023). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder's Impact on Quality of Life, and the Role of Physical Activity. *Medicina*, 59(11), 1-9. <https://doi.org/10.3390/medicina59112044>
- Luque-García, C., y Bernal- García, A. (2020). Ejercicio físico y síndrome premenstrual. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 15, 102-127. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4917>
- McGawley, K., Sargent, D., Noordhof, D., Badenhorst, C. E., Julian, R., & Govus, A. D. (2023). *Improving menstrual health literacy in sport*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(7), 351–357. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.06.007>
- Martínez-Pizarro, S. (2020). Copas menstruales ¿aumentan el riesgo de infección? *Ginecología y obstetricia de México*, 88(6), 420-421. <https://doi.org/10.24245/gom.v88i6.4130>
- Matus-Castillo, C., Serra, P., Duclos-Bastías, D., y Castillo-Retamal, F. (2022). Masculinización de la matrícula universitaria en la carrera de Educación Física.



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

Un análisis desde la perspectiva de género. *Revista Educación*, 46(1), 299–316.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v46i1.47576>

- Matus-Castillo, C., Rodríguez, M., y Contreras, J. (2024). Mujeres en pedagogía en educación física: Una aproximación a las dificultades en sus experiencias formativas. *Movimento*, 30, e30008. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.133991>
- Mejía Navarrete, J. (2000). *El muestreo en la investigación cualitativa*. Investigaciones Sociales, 4(5), 1–16.
- Mies, M. (2018). *Patriarcado y acumulación a escala mundial*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Moreno-Vitoria, L., Sánchez-Díaz, M.-N., Bianchi, P., y Cabeza-Ruiz, R. (2025). Las chicas hablan: experiencias de las adolescentes en las clases de Educación Física e interés por los estudios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Ex aequo*, 52, 213–231. <https://doi.org/10.22355/exaequo.2025.52.15>
- NCPHS. National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). *The Belmont Report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research*. U.S. Government Printing Office. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>
- Núñez-Claudel, B., Cáceres-Matos, R., Vázquez-Santiago, S., y Gil-García, E. (2020). Consecuencias de la dismenorrea primaria en adolescentes y mujeres. Revisión Sistemática Exploratoria. *iQual. Revista de Género e Igualdad*, 3, 132–147. <https://doi.org/10.6018/igual.402211>
- Olson, M. M., Alhelou, N., Kavattur, P. S., Rountree, L., y Winkler, I. T. (2022). The persistent power of stigma: A critical review of policy initiatives to break the menstrual silence and advance menstrual literacy. *PLOS Global Public Health*, 2(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000070>
- Pao, V. (2022). Social Stigma Centred around Menstruation: A Reflective Review. *Frontier Anthropology*, 11, 51-58. <https://doi-ds.org/doi/10.2023-14175947/Frontier>
- Pfeifer, C., & Himbert, C. (2025). Menstrual-related symptoms as a barrier to physical education among adolescent girls and young women: implications for health and



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-16.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2517651>

Quintana, L., Heinz, L., Portes, L., y Alfieri, F. (2010). Influência do nível de atividade física na dismenorréia. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(2), 101–104. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n2p101-104>

Sánchez, B., Kraemer, W., y Maresh, C. (2023). Premenstrual Syndrome and Exercise: A Narrative Review. *Women*, 3(2), 348-364.
<https://doi.org/10.3390/women3020026>

SERNAC. (2021). *Informe Estudio Gestión Menstrual*. Santiago de Chile: Servicio Nacional del Consumidor.

Serra, P., Soler, S., Vilanova, A., y Hinojosa-Alcalde, I. (2019). Masculinización en estudios de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts Educación Física y Deportes*, 135, 9-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.01)

Tataczuk, J., Wandycz, A., y Malinowski, A. (2019). Variation in menarcheal age of school-aged female athletes engaged in different types of sport. *Anthropological Review*, 82 (3), 265–272. <https://doi.org/10.2478/anre-2019-0019>

Tyebkhan, G. (2003). Declaration of Helsinki: The ethical cornerstone of human clinical research. *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*, 69(3), 245–247.
https://ijdv1.com/content/126/2003/69/3/Images/ijdv1_2003_69_3_245_1013.pdf

Upson, K., Shearston, J., y Kioumourtzoglou, M. (2022). Menstrual Products as a Source of Environmental Chemical Exposure: A Review from the Epidemiologic Perspective. *Current environmental health reports*, 9(1), 38–52.
<https://doi.org/10.1007/s40572-022-00331-1>

Van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., Laserson, K., y Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(8), e376–e393.
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)



Artículo original. Experiencias menstruales y vida activa en profesoras de educación física: una aproximación cualitativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-30, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/y2kndg62>

- Van Lonkhuijzen, R., García, F., y Wagemakers, A. (2023). The Stigma Surrounding Menstruation: Attitudes and Practices Regarding Menstruation and Sexual Activity During Menstruation. *Women's Reproductive Health*, 10(3), 364-384. <https://doi.org/10.1080/23293691.2022.2124041>
- Valls-Llobet, C. (2009). *Mujeres, salud y poder*. Ediciones Cátedra.
- Valls-Llobet, C. (2018). *Medio ambiente y salud: Mujeres y hombres en un mundo de nuevos riesgos*. Ediciones Cátedra