



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

AJUDES ERGOGÈNIQUES SEGONS EL CICLE MENSTRUAL EN LA DONA ESPORTISTA: UNA REVISIÓ SISTEMÀTICA

TREBALL DE FI DE GRAU

GRAU DE NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA

Anne Jaunarena Villatoro

Dirigit per la Dra. Cristina Jardí Piñana

Reus, Tarragona

2024

RESUM

Les diferents fases del cicle menstrual s'han vist relacionades amb una variació del rendiment esportiu en la dona. Una individualització i especificació de l'entrenament segons la fase podria millorar considerablement el seu rendiment. Per tant, l'objectiu de la present revisió sistemàtica va ser avaluar i classificar les ajudes ergogèniques més estudiades, segons l'entrenament esportiu i el moment del cicle menstrual de la dona per abordar al màxim el rendiment. Es va realitzar una revisió sistemàtica en bases de dades internacionals (PubMed, Web of Science, Scopus, ProQuest i Ebsco), entre els mesos de gener a maig del 2024. Els articles estaven relacionats amb l'estudi de diferents ajudes ergogèniques, la cafeïna, el suc de remolatxa, la creatina i el mentol. Van ser avaluats 11 estudis. Els resultats indiquen que la cafeïna millora significativament el rendiment físic de les dones en diverses fases del cicle menstrual, destacant especialment durant la fase fol·licular, amb millores en potència, força i tolerància a l'esforç. Per contra, la creatina, el mentol i el suc de remolatxa no van demostrar millores significatives. Concloem que la cafeïna és un suplement eficaç per millorar el rendiment físic en dones, independentment de la fase menstrual, mentre que altres suplementes requereixen més investigació. Es necessiten estudis addicionals per comprendre millor la interacció entre el cicle menstrual, els suplementes ergogènics i el rendiment esportiu.

Paraules clau: Dona, rendiment, ajudes ergogèniques, cicle menstrual, fase menstrual.

ABSTRACT

The different phases of the menstrual cycle have been related to a variation in sports performance in women. An individualization and specification of the training according to the phase could considerably improve its performance. Therefore, the objective of this systematic review was to evaluate and classify the most studied ergogenic aids, according to sports training and the time of the women's menstrual cycle to address performance as much as possible. A systematic review was carried out in international databases (PubMed, Web of Science, Scopus, ProQuest and Ebescó), between January and May 2024. The articles were related to the study of different ergogenic aids, caffeine, beet juice, creatine and menthol. 11 studies were evaluated. The results indicate that caffeine significantly improves the physical performance of women in various phases of the menstrual cycle, especially during the follicular phase, with improvements in power, strength and tolerance to effort. Conversely, creatine, menthol and beet juice did not show significant improvements. We conclude that caffeine is an effective supplement to improve physical performance in women, regardless of menstrual phase, while other supplements require further research. Additional studies are needed to better understand the interaction between the menstrual cycle, ergogenic supplements and sports performance.

Keywords: Woman, yield, ergogenic aid, menstrual cycle, menstrual phase.

CONTACTE: anne.jaunarena@estudiants.urv.cat