

La planificación deportiva para mujeres menstruantes

Bianca Laus
Eje temático: 6. Cultura, Significación, Comunicación, Identidades
Nombre de la mesa: 185. Estudios Sociales del Deporte
Facultad de Ciencias Sociales - UBA
lausbianca@gmail.com

Resumen

El presente trabajo tiene por objetivo reflexionar en torno a las acciones y discursos sobre la afección de la menstruación en las deportistas, de los cuerpos técnicos que trabajan con equipos de mujeres en deportes de alto rendimiento.

Esta investigación se enmarca en un proyecto más grande, que cuenta con escritos anteriores en el que analizamos las representaciones sobre el ciclo menstrual de las mujeres que realizan deporte, en las publicidades de analgésicos femeninos¹; y otro en el que identificamos los discursos que circulan sobre la menstruación entre las atletas de alto rendimiento que participan en deportes en equipo².

Con este análisis nos proponemos responder una pregunta principal: a la hora de planificar los entrenamientos ¿se tiene en cuenta el período menstrual de las deportistas?, para luego poder analizar: ¿las deportistas pueden rendir igual en las diferentes etapas del período menstrual? ¿Tiene incidencia en el rendimiento general del equipo?

Vamos a trabajar con los conceptos de Giddens (2007) y Ortner (2016) para analizar las acciones que llevan adelante los cuerpos técnicos, en relación con los condicionamientos sociales y culturales que estructuran esas prácticas. También nos apoyaremos en los conceptos de Carmen Luke (1996) sobre el Esencialismo de género, y trabajaremos con autores de la escuela de Birmingham para analizar las representaciones de las prácticas culturales.

Para recabar la información vamos a analizar entrevistas que se realizaron a diferentes profesionales que forman o formaron parte de cuerpos técnicos de equipos conformados por mujeres adultas. En nuestro caso trabajamos con equipos de Hockey femenino por una cuestión de cercanía. La intención es poder comparar y analizar si hay

¹ Laus, B. (2019). La representación del malestar menstrual de las deportistas, en las publicidades de Ibuprofeno. Lo que no se dice: menstruar libremente. XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-023/710>

² Laus, B. (2020). Entrenamientos planificados según el ciclo menstrual. II Jornadas Democracia y Desigualdades, Universidad Nacional de José C. Paz.

diferencia en las prácticas que llevan adelante los profesionales teniendo en cuenta su edad, trayectoria y género. Vamos a retomar algunos conceptos de Cardoso de Oliveira (1994) sobre el trabajo del Antropólogo.

Si bien sabemos que es una muestra sesgada para la recolección de los discursos de las deportistas, nos abocamos a un trabajo exploratorio dónde las entrevistas que vamos a utilizar serán tomadas en cuenta como casos testigo.

Palabras clave: menstruación - entrenamiento - planificación - discursos.

1. Introducción

Vamos a comenzar analizando entrevistas que se realizaron a profesionales del deporte que se desempeñan en cuerpos técnicos de equipos de Hockey sobre césped en la categoría de mayores. Trabajamos con discursos de personas adultas con diferentes trayectorias en la profesión para identificar si difieren las actitudes que toman y las acciones (u omisiones) que llevan adelante ante la presencia de la menstruación en las jugadoras que entrenan.

Con este trabajo pretendemos obtener una primera aproximación al análisis de los sentidos de la menstruación que tienen los profesionales que trabajan con las deportistas, e identificar las propuestas de entrenamiento para quienes manifiestan malestar durante alguna etapa del ciclo menstrual. Vamos a intentar responder: ¿Por qué los cuerpos técnicos incentivan a entrenar igual, a pesar del malestar que puede ocasionar la menstruación?

Partimos de una hipótesis que esbozamos de la realización de trabajos anteriores, en la que establecemos que lxs profesionales del deporte no están formadxs en temáticas vinculadas al género, y, por lo tanto, no difieren el entrenamiento entre personas menstruantes y no menstruantes. Lo que lleva a que las jugadoras³ no dejen de entrenar, aún incluso cuando sienten malestar. Estas acciones están, también, performadas gracias a los dispositivos de gestión menstrual que logran “hacer desaparecer” la menstruación. Son las toallas higiénicas, tampones, copas menstruales y analgésicos femeninos, que vamos a denominar como productos de la industria *Femcare* (industria del Cuidado Personal Femenino).

Este análisis lo vamos a realizar a partir de la teoría de la práctica que retoma Sherry B. Ortner (2016), entendida como una teoría acerca de que el mundo se “hace” a través de la producción y acción de los sujetos sociales, y que estos sujetos sociales también se producen por medio de prácticas en el mundo. Esto podemos resumirlo a que, si bien la cultura constituye a los sujetos, estos sujetos sociales, mediante sus prácticas de vida

³ Vamos a hablar de mujeres menstruantes porque el corpus a analizar está dirigido a este segmento. Reconocemos que las personas menstruantes pueden no percibirse como mujeres.

concretas y variables, reproducen o transforman esa cultura que los ha producido. Entonces, la estructura es pasible de ser transformada. En ese sentido, vamos a analizar la capacidad de agencia de lxs profesionales del deporte y de las jugadoras que posibilitan sus acciones dentro de estructuras determinadas. Teniendo en cuenta las diferencias de poder dentro de estas estructuras, que funcionan como grupos o entidades sociales con objetivos comunes: los equipos de Hockey (Ortner, 2016, p.172).

2. Los discursos de lxs profesionales

Trabajamos con profesionales de distintas edades, con diferentes trayectorias, que se identifican con los géneros masculino y femenino. Si bien intentamos obtener una paridad en el muestreo de información en relación a los géneros, sólo pudimos contactarnos con unas pocas mujeres que no llegan a representar el 10% del total de lxs entrevistadxs. No es novedad en el ámbito del Hockey sobre césped que, si bien el mayor porcentaje de equipos que participan en la Asociación Amateur de Hockey de Buenos Aires sobre Césped son femeninos (222 equipos de damas y 47 equipos de caballeros)⁴, los cuerpos técnicos están mayoritariamente conformados por hombres. En los equipos femeninos contamos con 497 hombres contra 27 mujeres, de las cuales sólo 11 son entrenadoras⁵ (los cuerpos técnicos se conforman por entrenadorxs, ayudantes de campo y preparadorxs físicos).

Partiendo de esta situación encontramos una primera diferenciación en los discursos y acciones de lxs profesionales según su género. Si bien ningún profesional toma en cuenta la menstruación para plantear trabajos diferenciados con anticipación (sí hacen trabajos diferenciados siempre que una jugadora plantea un malestar, cualquiera sea la razón -físico o emocional-), las profesionales mujeres reconocen que el período puede causar molestias y afectar física y emocionalmente a las jugadoras. Todas las entrenadoras, ayudantes de campo y preparadoras físicas que entrevistamos, fueron jugadoras de alto rendimiento, por lo que se sienten plenamente identificadas con lo que pueden llegar a plantear las deportistas. Sin embargo, no toman en cuenta el período menstrual para planificar los entrenamientos ¿Por qué?

Bell Hooks (2017) llama “enemigo interior” a nuestro machismo interiorizado. Es la manera que tenemos de explicar las actitudes y discursos patriarcales que llevamos adelante las mujeres, a causa de ser criadas y educadas bajo el patriarcado. “Para lograr erradicar este sistema es importante asumir la toma de conciencia crítica” (p.15). El conocimiento del propio cuerpo es el puntapié inicial para poder hacer planteos de este tipo.

⁴ Información extraída del campeonato metropolitano de Hockey sobre Césped 2021.

⁵ Información extraída del censo que realizó Ranking Metro en su cuenta de Instagram (@rankingmetro) en 2021.

Sea por parte de las mujeres que pertenecen a los cuerpos técnicos (de ahora en más CT), o de las propias jugadoras.

Clara (33 años), ex jugadora de 1° división de un club de la ciudad de La Plata que ahora forma parte del CT del mismo como ayudante de campo (y también colabora con el CT del equipo de caballeros de un club), explicó que, si bien ella sabe que hay cuestiones específicas del cuerpo que cambian durante la menstruación, nunca lo tomó en cuenta a la hora de planificar sus entrenamientos. Sin embargo, reconoce que hace pocos meses hubo una charla en su club sobre género y deporte dónde se habló de menstruación. “Antes no se decía nada, una sabía lo que pasaba por ser mujer, pero el resto del CT (hombres) no tiene ni idea, responden a lo que comentan las jugadoras, si se sienten mal o tienen alguna molestia. Pero al menos ahora con todo el movimiento feminista se empieza a hablar más. Las chicas ahora me dicen si están menstruando, en mi época solo decíamos que nos sentíamos mal”.

Karina (50 años) entrenó muchos años planteles de jugadoras mayores, pero en este momento se encuentra formando jugadoras adolescentes que están en su paso previo al plantel de mayores, son deportistas que tienen entre 15 y 18 años. Ella cree que nunca se debe pausar el entrenamiento por un malestar menstrual, sino, quizá, exigirse un poco menos: “no hay que poner una excusa de no hacer algo porque estoy en plena menstruación. Además, uno no puede perder un segundo de entrenamiento, toda acción es importante para jugar el sábado”⁶. Esta concepción de la maximización del rendimiento se funda en una visión economicista de la vida, dónde se asocia al sujeto productivo con el movimiento.

Clara y Karina fueron jugadoras, y contaron que los CT que las entrenaron en la categoría de mayores siempre fueron conformados únicamente por hombres. Es importante tener en cuenta cómo fueron formadas las personas que forman hoy en día. Carmen Luke (1999) establece que, mayormente, las mujeres comparten experiencias de formación, “pautas sobre cómo nos enseñaron a convertirnos en niñas y luego en mujeres -y *nosotros podemos agregar, luego en jugadoras-* (...) que han influido profundamente en nuestro modo de enseñar” (p.20). Identificamos que las enseñanzas sobre cómo ser entrenadoras, Clara y Karina las tomaron de sus propios entrenadores (ambas comentan haber realizado varios cursos de formación, pero que la experiencia como jugadoras es la mayor escuela que tuvieron). ¿Cómo les enseñaron sus entrenadores (hombres) a ser formadoras? A través de un sistema patriarcal. Les enseñaron a ser entrenadoras sin distinción de sexo, por lo que no tuvieron en cuenta las diferencias o las consecuencias que puede tener la menstruación en el rendimiento deportivo.

⁶ En la Asociación Amateur de Hockey de Buenos Aires las mujeres juegan partidos todos los sábados.

Martín (29 años) es ayudante de campo en un equipo de jugadoras mayores de CABA, desde hace 5 años. Comparte CT con un entrenador que tiene muchos años de experiencia en Hockey sobre césped femenino, y con un preparador físico que recién comienza a trabajar con mujeres. “Yo creo que tienen más confianza conmigo las chicas que con el entrenador por una cuestión de edad, y un poco de rol. Yo sigo siendo jugador de Hockey, hay muchas cosas que compartimos”, afirma Martín, y aclara que cree que es por eso que las jugadoras le cuentan a él cuando tienen un malestar, sea menstrual o no. “Si me dicen que no pueden hacer algo porque se sienten mal porque les vino, les digo que se tomen algo para el dolor, si ya están acá que entrenen”. Martín hace este comentario a la vez que explica que no sabe de qué se trata ese malestar que manifiestan las jugadoras. Reconoce que no sabe si es una dolencia física, o si puede ser un malestar emocional.

Los discursos sociales y los de las publicidades de la industria *Femcare* incentivan a que las mujeres usemos toallas higiénicas, tampones o “la copita” para contener la sangre menstrual, y tomemos analgésicos si nos duele el cuerpo a causa del sangrado; y sigamos nuestras rutinas diarias. Estos discursos influyen y performan las decisiones y acciones que toman las deportistas durante esos días; y también influyen en los discursos y creencias sobre la menstruación que tienen las personas no menstruantes, como en el caso de Martín (Laus, 2019). De hecho, podemos identificar su respuesta ante las jugadoras que manifiestan malestar con la teoría de las Representaciones Sociales de Stuart Hall (1997), y cómo éstas definen o determinan las prácticas y acciones de los sujetos.

“En última instancia yo no decido si juegan el sábado o no”, comenta Martín cuando explica qué sucede si una jugadora decide no entrenar, o bajar el ritmo a causa de la menstruación. Si bien él, como ayudante de campo tiene cierto poder sobre las jugadoras, quién ostenta la dominación en ese campo de acción es el entrenador principal. Ortner (2016) explica que todos los sujetos sociales tienen agencia, aunque está casi siempre distribuida en forma desigual: algunos la “tienen” y otros no (p.175).

Natalia (32 años) comentó que recién el año pasado (2020) presenció una charla sobre E.S.I. (Educación Sexual Integral). Ella está al frente de un equipo de jugadoras en formación, tienen entre 15 y 18 años, y manifestó que no sabía que significaban esas siglas hasta el día de la capacitación. “Yo nunca tuve formación en género, ni como jugadora, ni entrenadora, ni en la vida. Ahora me parecen conceptos claves como persona”. Ante esta expresión podemos recurrir nuevamente a Luke (1999), cuando afirma que la pedagogía está definida por una red de relaciones históricas, políticas, socioculturales y de saber. Es en este momento, gracias a los debates feministas que proliferan en la sociedad, y el mayor conocimiento y autonomía que las mujeres tenemos sobre nuestros cuerpos, que estas formaciones en género son posibles. “El sexo, el género o la feminidad deben estudiarse y

elaborarse en su relación constitutiva con otras significaciones socioculturales, historias económicas y políticas, jerarquías y discursos” (Luke, 1999, p.17).

“Antes no podías perderte ni un entrenamiento si querías jugar el sábado. Había tanta competencia que una no se animaba a faltar por nada. Yo como entrenadora intento modificar esa enseñanza que impartieron mis entrenadores. Si no podés entrenar porque te sentís mal, no vas a perder tu puesto el sábado. Yo me doy cuenta si me dicen la verdad”, comentó Clara en la entrevista.

Ortner (2016) plantea que la introducción de un elemento externo en los campos de acción (que ella denomina juegos), pueden empoderar a los sujetos que normalmente están subordinados y generar rebeliones, que podrían terminar cambiando las reglas del juego. Que las jugadoras puedan empezar a plantear que el malestar que sienten es a causa de la menstruación, es gracias al conocimiento y la información que tienen al respecto. Es fundamentalmente producto de los movimientos feministas que vienen luchando por incorporar la perspectiva de género en todos los ámbitos de la sociedad. Esta introducción del elemento externo, la información, es la que en un futuro, quizá, pueda cambiar los márgenes de acción de los agentes dentro del campo. La libertad de las mujeres también requiere un conocimiento del propio cuerpo (Hooks, 2017, p.114).

3. La capacidad de agencia de lxs sujetos

Ortner (2016) toma de Giddens (2007) el concepto de agencia, porque afirma que nos permite pensar la cultura contemporánea y la cuestión sobre cuánto margen de acción tienen las personas en las decisiones que toman en su vida cotidiana. “La acción no es una mera cualidad del individuo, sino que al propio tiempo es la tela de la organización social o de la vida colectiva” (Giddens, 2007, p.15). Vamos a trabajar con este concepto para identificar los márgenes de acción, la capacidad de agencia que tienen las jugadoras y lxs CT dentro de los equipos de los que forman parte.

Las acciones de los sujetos están enmarcadas dentro de determinadas circunstancias, contextos. La cultura de la que forman parte condiciona esas acciones, y a su vez, construye las subjetividades de los individuos, que forman parte de un régimen de poder histórico específico (Ortner, 2016). La capacidad de agencia de los sujetos, entonces, está también determinada por el contexto histórico, forma parte de un proceso de lo que Guiddens denomina estructuración, es decir, la configuración y reconfiguración de formaciones sociales y culturales más amplias. Cuando Natalia comenta que cuándo era chica nunca le dijo a su entrenador que estaba menstruando, y hoy en día le parece fundamental que sus jugadoras se lo digan, vemos claramente cómo esta situación está anclada en un contexto histórico que la habilita. “La agencia se construye siempre cultural e históricamente” (Ortner, 2016 p.159).

Maximiliano (39 años) es preparador físico del equipo juvenil (15 a 18 años) y el plantel de mayores de un club de Hockey sobre césped de CABA. Hace 10 años que trabaja con equipos femeninos de Hockey. Cuando comenzó sus estudios en el terciario pensó que era distinto trabajar con hombres y con mujeres, sin embargo durante la cursada (y en capacitaciones sobre educación física que realizó por fuera del terciario) nunca le indicaron que debía plantear ejercicios diferenciados. Las reglas y normas que definen cómo las mujeres deben entrenar están definidas por hombres y para hombres (Scharagrodsky, 2016, p.12). En ese sentido retomamos a Gartón e Hijós (2018), al establecer que “a grandes rasgos, el deporte sirve como constructor social y promotor de cualidades esenciales de la masculinidad hegemónica, incluidas la agresión, la fuerza, la competencia y, a veces, la violencia.” Por eso desde la incorporación de las mujeres al deporte hasta hoy, lxs entrenadorxs planifican la actividad física de las atletas de forma igualitaria en ambos sexos (planificación pensada para un sujeto masculino), sin tomar en cuenta las necesidades fisiológicas de las mujeres.

Si bien en cierto sentido la agencia es una capacidad que poseen todos los seres humanos, su forma y, de alguna manera su distribución, se construyen y se sostienen culturalmente. Maximiliano tiene el poder de establecer agencia frente a las jugadoras, que deben permanecer “más pasivas”. Sin embargo, “las personas nunca son agentes libres, no solo porque no tienen la libertad para formular y lograr sus objetivos en un vacío social, sino también porque carecen de la capacidad para controlar por completo las relaciones para alcanzarlos. Como seres verdaderos e inexorablemente sociales, solo funcionan dentro de muchas redes de relaciones que conforman sus mundos sociales” (Ortner, 2016, p.175).

“Yo no tenía en cuenta si estaban menstruando o no las jugadoras para planificar la parte física, de hecho, lo comencé a tomar como referencia hace unos pocos años. No es que modifiqué el entrenamiento, pero sí lo anoté como comentario en la planilla de rendimiento que tengo de cada jugadora”, nos comentó Maximiliano al finalizar la entrevista. Lo mismo explicó Ruy (48 años), el preparador físico del plantel de mayores de un club de Pilar. Si bien no toma en cuenta el período menstrual de las jugadoras para planificar entrenamientos, sí lleva esa información en su planilla. “Yo hago un planteo general para todas, pero después lo voy modificando según cómo lo reciben, cómo las veo actitudinal y emocionalmente. Es importante saber si están pasando un mal momento. Yo quiero e intento generar el espacio para que las chicas vengan a charlar conmigo. Es necesario saber lo que le pasa a la otra persona para planificar el entrenamiento. No somos máquinas.”

En estos discursos encontramos que el CT comenzó a escuchar a las jugadoras cuando plantean malestares (físico o emocionales) a causa de la menstruación. “Uno de los logros del feminismo contemporáneo es que la gente está más abierta a discutir cuestiones

cuestiones de género y preocupaciones de las mujeres, pero, insisto, no necesariamente desde una perspectiva feminista” (Hooks, 2017, p.143-144). En ese sentido podemos identificar cómo, a partir de un mayor conocimiento y de circulación de información sobre la menstruación, las jugadoras pueden empoderarse, y comenzar a plantear estas cuestiones. “La agencia es una forma de propiedad de los sujetos sociales. Se forma culturalmente por medio de las características resaltadas como ‘agentivas’; por ejemplo, actividad versus pasividad” (Ortner, 2017, p.174). Si bien podemos establecer que no hay una modificación en las relaciones de poder dentro de este campo, sí vemos (a partir de los testimonios del CT) cómo las jugadoras negocian de manera interactiva su capacidad agentiva.

Históricamente las mujeres conservaron la agencia resistiendo la dominación en una variedad de formas, pero también tratando de sustentar sus propios proyectos constituidos culturalmente (Ortner, 2016, p.170). Y esto también lo podemos ver en las deportistas. Julián (51 años), entrenador de mayores de un equipo de zona oeste del Gran Buenos Aires, nos contó cómo fue transformando su actitud frente a las jugadoras que planteaban malestares menstruales. “Hasta hace algunos años nunca me habían planteado que no podían entrenar o que se sentían mal por estar indispuestas. Creo que no estaba el espacio dado para hablar sobre cosas de mujeres, me hubiese parecido una excusa barata para no venir.” Hoy en día tiene más herramientas para afrontar estas situaciones. Participó de algunas capacitaciones dónde se comentaron algunos estudios científico-médicos que establecen la importancia de adecuar los entrenamientos según el ciclo menstrual de las deportistas. “Se que el equipo de fútbol femenino de Estados Unidos entrena según el ciclo de las mujeres, y también que otros equipos de acá lo están haciendo. Pero todos (*los equipos que lo incluyen son*) de fútbol, implica una estructura que nosotros no tenemos.”

Estas nuevas formas de agencia que vienen presentando las jugadoras se enmarcan dentro de la relación dinámica, dialéctica, potente, y a veces transformadora entre las prácticas de los sujetos sociales y las estructuras de la sociedad. “En el uso probablemente más común, ‘agencia’ puede ser prácticamente un sinónimo de las formas de poder que las personas tienen a su disposición, de su capacidad de actuar por sí mismas, tener influencia en otras personas y en los acontecimientos, y ejercer cierto control de sus vidas” (Ortner, 2017 p.166). Las jugadoras se encuentran en un momento dónde están comenzando a tener acciones intencionales de transformación.

4. Los aprendizajes de los sujetos

Luke (1999) explica que el aprendizaje de las niñas sobre la feminidad y la sexualidad se configura de forma muy diferente al modo de aprender de los niños, con respecto a cuestiones de identidad, sexualidad y relaciones de género. A partir del concepto de “esencialismo de género” sostiene que la sociedad patriarcal discapacita, siempre y

necesariamente a las mujeres, interpretándolas a imagen de los hombres. Daniel (52 años), entrenador de un equipo de mayores de Buenos Aires nos contó que todo lo que sabe sobre las mujeres lo aprendió de la televisión, las revistas y de los comentarios de sus jugadoras. “Cuando les viene se sienten mal, están como enfermas, por eso yo les digo que tomen algo para sentirse mejor, sino que no vengán. Distraen el entrenamiento”. Se sinceró y justificó su mayor interés a trabajar con hombres, remarcando una mayor actitud proactiva, y aclarando que “nunca se sienten mal, en cambio las chicas cada tanto tienen una excusa”.

El relato que hace Ortner (2016) sobre los cuentos de los hermanos Grimm es un claro ejemplo de cómo se construye la subjetividad de las mujeres, a través de “la política narrativa que participa en la construcción de la agencia en un conjunto particular de historias, algo que, al menos en mi opinión, salta a la vista en los textos” (p.162). En estas narraciones vemos como se castiga el exceso de agencia de los personajes femeninos, incluso de los personajes “buenos”, que no llegan a alcanzar su deseo, por tener capacidad de acción. Esta cuestión se ve claramente en los personajes femeninos “malos”, las brujas y madrastras malvadas, que son sumamente agentivas: tienen proyectos y planes por hacer.

Estos cuentos son “formaciones culturales que construyen y distribuyen agencia de maneras específicas como parte de la política cultural de creación apropiada de individuos con género en ese tiempo y lugar particular (Ortner, 2016, p.164). Las representaciones sociales conectan el sentido al lenguaje y a la cultura. El uso del lenguaje, de los signos y las imágenes representan el mundo de una determinada manera (Hall, 1997, p.2). En ese sentido, debemos analizar y comprender la agencia de las jugadoras en contexto. Debemos tener en cuenta su relación constitutiva con otras significaciones socioculturales, históricas y políticas.

Retomamos a Judith Butler (2006) para explicar que, en la performatividad del género, el sujeto (en este caso las deportistas), se ve obligado a “actuar” el género en función de una normativa genérica que promueve y legitima o sanciona y excluye. Estas acciones y prácticas son “normas sociales que constituyen nuestra existencia y conllevan deseos que no se originan en nuestra individualidad” (p.14). Se construyen social y culturalmente: aquello que es representado, por ejemplo, por estas narraciones, o por las publicidades de la industria *femcare*. Las jugadoras van modificando su accionar a medida que encuentran ciertos permisos en la sociedad, los feminismos hacen posible que las mujeres puedan repensar sus prácticas en función de las nuevas subjetividades y cuestionarlas.

La transformación social funciona en parte a través de la constante producción, disputa y transformación de la cultura pública, los medios de comunicación y demás representaciones de todo tipo que encarnan y buscan conformar nuevas y viejas

ideas, sentimientos e ideologías. En ambos sentidos, entonces, reformulando un antiguo adagio, la transformación social será cultural o, si no, no será nada. (Ortner, 2016, p.30).

Así como comentaron varixs de lxs entrevistadxs, las actitudes de las jugadoras se fueron modificando en el tiempo, a partir de las transformaciones históricas, sociales y culturales de los últimos años, en relación al empoderamiento de las mujeres. Como Michael Foucault (1969) establece, hay una estrecha vinculación entre el poder y el saber, no hay saber que no presuponga relaciones de poder. En ese sentido es que podemos interpretar que el mayor margen de acción, la libertad de poder tener control sobre los propios cuerpos responde a un mayor autoconocimiento (Hooks, 2017).

Entonces, nos queda por responder la pregunta inicial: ¿Por qué lxs cuerpos técnicos incentivan a entrenar igual, a pesar del malestar? Podemos interpretar que esta actitud está cambiando, que depende mucho si el CT está conformado por hombres y mujeres o solo por hombres, y que también, depende mucho de las jugadoras, de su capacidad de agencia. Entendemos que cada deportista tiene un modo de percibir los cambios del cuerpo, se deben respetar los tiempos y decisiones de cada persona menstruante. “Por ello es importante que cada mujer tome conciencia de cómo reacciona su cuerpo ante su propio ciclo.” (Grey 2011, p.107). De esta manera, la transformación en el mundo deportivo para incluir las perspectivas de género se puede realizar en conjunto. Deportistas y cuerpo técnico deben capacitarse para llevar adelante las acciones necesarias.

5. Bibliografía

- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Barcelona, España: Paidós.
- Foucault, M. (1969). *La arqueología del saber*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI.
- Garton, G. e Hijos, N. (2018) “La deportista moderna: género, clase y consumo en el fútbol, running y hockey argentinos”. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 30: 23-42. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.02>
- Giddens, A. (2007). *Las nuevas reglas del método sociológico. Crítica positiva de las sociologías comprensivas*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Gray, M. (2011). *Luna Roja. Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual*. Buenos Aires, Argentina: Gaia Ediciones.
- Hooks, B. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Madrid, España: Traficante de Sueños.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*.

London, Sage Publications, Cap. 1, pp. 13-74. Traducido por Elías Sevilla Casas.

- Laus, B. (2019). La representación del malestar menstrual de las deportistas, en las publicidades de Ibuevanol. Lo que no se dice: menstruar libremente. XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-023/710>
- Luke, C. (1999). *Feminismos y pedagogías en la vida cotidiana*. Madrid, España: Ediciones Morata S.L.
- Ortner, S.B. (2016). *Antropología y teoría social: Cultura, poder y agencia*. Buenos Aires, Argentina: UNSAM Edita.
- Scharagrodsky, P (2016) *Mujeres en movimiento. Deporte, cultura física y feminidades (1870-1980)*, Buenos Aires, Argentina: Prometeo.