

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física

When the body causes discomfort: Menstruation as a gendered boundary in Physical Education

Loreto Chihuilaf-Vera¹; Jean Paul Rannau Garrido^{1,2*}

1. Escuela de Pedagogía en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Santo Tomás, Chile.

2. Facultad de Educación, Universidad de Las Américas, Chile

*Autor para correspondencia: Jean Paul Rannau Garrido jrannau@gmail.com

Cronograma editorial: *Artículo recibido 15/08/2025 Aceptado: 02/02/2026 Publicado: 01/04/2026*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Chihuilaf-Vera, L.; Rannau Garrido, J.P. (2026). Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Sportis Sci J, 12 (2), 1-21 <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Contribución específica de los autores: Introducción (LCV, JRG), Metodología (LCV, JRG), Resultados (LCV, JRG), Discusión y Conclusiones (LCV, JRG)

Financiación: No existió financiación para este proyecto.

Consentimiento informado participantes del estudio: Se obtuvo consentimiento informado.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Resumen

Este estudio abordó las construcciones sociales y fisiológicas sobre la menstruación que influyen en la participación de niñas y adolescentes en la clase de Educación Física. El objetivo fue comprender este fenómeno a partir de las percepciones y experiencias de profesoras de Educación Física en ejercicio en la región central de Chile. Desde un enfoque cualitativo-interpretativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 11 docentes mujeres, aplicando un análisis de contenido que permitió construir categorías emergentes desde sus discursos. Los resultados evidencian una ausencia sistemática de educación menstrual en el currículum escolar, junto con la persistencia de barreras de participación vinculadas al temor, la desinformación, el pudor y los estigmas socioculturales asociados a los cuerpos menstruantes. A partir del análisis, se configuraron dos dimensiones principales: a) *La menstruación en el Currículum de Educación Física*, que revela la falta de formación docente y de orientaciones pedagógicas sobre el tema; y b) *Las experiencias del alumnado menstruante en las clases de Educación Física*, que muestran estrategias de ocultamiento, incomodidad y exclusión de las prácticas corporales durante el periodo menstrual. El estudio concluye que es urgente integrar la educación menstrual de forma explícita y transversal en la escuela, promoviendo una comprensión integral que articule lo social y lo fisiológico para favorecer experiencias motrices más inclusivas. Se constata, además, que la menstruación permanece como un tema tabú, invisibilizado tanto en la planificación pedagógica como en las relaciones escolares cotidianas.

Palabras clave: currículum educativo; educación física; educación menstrual; menstruación

Abstract

This study addressed the social and physiological constructs surrounding menstruation that influence the participation of girls and adolescents in physical education classes. The objective was to understand this phenomenon based on the perceptions and experiences of physical education teachers working in central Chile. Using a qualitative-interpretive approach, semi-structured interviews were conducted with 11 female teachers, applying content analysis to construct emerging categories from their discourse. The results show a systematic absence of menstrual education in the school curriculum, along with the persistence of barriers to participation linked to fear, misinformation, modesty, and sociocultural stigmas associated with menstruating bodies. Based on the analysis, two main dimensions were identified: a) *Menstruation in the Physical Education Curriculum*, which reveals a lack of teacher training and pedagogical guidance on the subject; and b) *The experiences of menstruating students in Physical Education classes*, which show strategies of concealment, discomfort, and exclusion from physical activities during the menstrual period. The study concludes that it is urgent to integrate menstrual education explicitly and transversally in schools, promoting a comprehensive understanding that articulates the social and physiological aspects to foster more inclusive motor experiences. It also notes that menstruation remains a taboo subject, invisible both in pedagogical planning and in everyday school relationships.

Keywords: educational curriculum; physical education; menstrual education; menstruation

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Introducción

La menstruación no solo es un fenómeno exclusivamente vinculado a lo biológico o a la función reproductiva femenina, es una condición humana que, en diversos contextos, se ve atravesada por estigmas, creencias discriminatorias y una profunda falta de educación (Brown et al., 2022; Schmitt et al., 2022). Estas construcciones sociales generan barreras que afectan el bienestar general y restringen la participación activa de las mujeres que menstrúan en distintos espacios, especialmente en el movimiento corporal.

Diversos estudios revelan una mayor prevalencia de inactividad entre niñas y adolescentes a nivel mundial (Giakoni et al., 2021; Jiménez- Boraita et al., 2022 Martins et al., 2019), lo cual profundiza desigualdades de acceso y experiencia en el ámbito del movimiento corporal (Duffey et al., 2021). Aunque muchas jóvenes disfrutan del ejercicio, el miedo al juicio y una sensación generalizada de desigualdad de género suelen limitar su participación (Cowley et al., 2021).

La adolescencia, además, es una etapa marcada por cambios hormonales y emocionales que pueden incidir en la vivencia del ciclo menstrual, siendo habitual experimentar molestias físicas y variaciones en el estado de ánimo (De Sanctis et al., 2022; Ibáñez et al., 2022). Frente a ello, la tendencia a medicalizar el ciclo, sumada a una escasa educación menstrual, refuerza la percepción de que menstruar es una enfermedad y un obstáculo para el movimiento (Ford et al., 2025).

En este escenario, resulta fundamental comprender las barreras que enfrentan niñas y adolescentes menstruantes en el contexto escolar, particularmente en la clase de Educación Física. Esta problemática, pese a su impacto directo en la inclusión y experiencia educativa, ha sido escasamente abordada por la investigación en contextos occidentales (Harvey et al., 2020; Prince & Annison, 2022).

Menstruación; actividad física y educación física escolar

La menstruación continúa siendo un tema rodeado de discreción y ocultamiento, a pesar de la necesidad de abordarlo abiertamente en los contextos educativos para fomentar aprendizajes y experiencias significativas sobre el ciclo menstrual en las adolescentes (Brown et al., 2022). Esta invisibilidad está profundamente enraizada en

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

valores patriarcales que perpetúan tabúes socioculturales, limitando el acceso a información, productos de higiene y condiciones adecuadas de salud menstrual, lo que a su vez restringe la participación activa de mujeres y adolescentes en distintos espacios (Curry et al., 2023; Mukherjee et al., 2020).

Estudios cualitativos han explorado cómo las adolescentes perciben la menstruación en relación con la actividad física. En el Reino Unido, Harvey et al. (2020) evidencian que muchas jóvenes consideran la menstruación como una barrera para mantenerse activas, principalmente por dolores, miedo al derrame y falta de productos adecuados. Sin embargo, algunas ven en la actividad física una forma de sobrellevar los síntomas. Como facilitadores destacan la flexibilidad en las actividades, la elección del vestuario deportivo y el apoyo entre pares. Una comunicación abierta entre profesorado y estudiantes es clave para abordar la menstruación en contextos educativos y deportivos (Pinel et al., 2022; Schmitt et al., 2022). En este sentido, Laske et al. (2022) evidencian que en Alemania entrenadores (en su mayoría varones) y deportistas rara vez tratan el tema del ciclo menstrual, aunque muchas atletas desean hacerlo por su influencia en el rendimiento, bienestar y salud. En un estudio con 1,195 deportistas, se identificó que la comunicación sobre el ciclo varía según la edad y sexo del entrenador, la edad de las atletas, el tipo de deporte y la frecuencia de entrenamiento. El estudio resalta la brecha entre la disposición de las atletas y la falta de diálogo existente, y proponen incluir contenidos sobre salud femenina y fisiología menstrual en la formación de entrenadores, además del uso de herramientas tecnológicas para el monitoreo del ciclo menstrual y su impacto deportivo.

En Japón, Takabayashi-Ebina et al. (2023) dan cuenta que las profesoras de educación física se comunican más con sus alumnas sobre la menstruación que sus colegas varones. No obstante, persiste un desconocimiento generalizado en el profesorado sobre métodos como el uso de anticonceptivos para tratar la dismenorrea, aprobados legalmente desde 1999. Se subraya la necesidad de que el profesorado conozca las anomalías menstruales, como la amenorrea y su relación con problemas como la osteoporosis, con el fin de prevenir el abandono del deporte por causas menstruales.

Finalmente, Schmitt et al. (2022), en un estudio en escuelas de EE. UU., enfatizan la necesidad de desarrollar métodos eficaces de educación sobre la menstruación y la

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

pubertad, ajustados a las preferencias estudiantiles, y con mayor preparación del profesorado. Proponen estandarizar esta formación a nivel estatal para asegurar su implementación con calidad y coherencia.

En conjunto, estos estudios refuerzan la urgencia de desmitificar la menstruación en los espacios educativos y deportivos, integrando una educación menstrual abierta, inclusiva y con perspectiva de género, que permita a niñas y adolescentes participar plenamente en sus actividades físicas y escolares.

La vertiginosa relación entre Educación Sexual y Educación Menstrual; el escenario nacional como internacional

En los últimos años, la salud menstrual ha ganado visibilidad en el debate público y educativo, especialmente en Chile, donde se desarrolló una guía intersectorial dirigida a profesionales que trabajan con población menstruante. Esta Guía de Salud Menstrual (2022), sistematiza conocimientos interdisciplinarios y actuales sobre salud menstrual, incorporando recomendaciones internacionales. Uno de sus principales objetivos es romper con los tabúes, proteger la salud y combatir la discriminación que afecta a millones de niñas, adolescentes y mujeres.

A nivel internacional, una revisión sistemática de Evans et al. (2022) muestra que, en EE.UU., Reino Unido y Australia, la menstruación suele abordarse dentro de la Educación Sexual. Sin embargo, esta vinculación ha generado controversias, especialmente en EE.UU., donde existe una resistencia social y política a tratar temas de sexualidad en contextos educativos. Schmitt et al. (2022) proponen desvincular la educación menstrual de la sexual, argumentando que la primera debiese ser parte de la educación para la pubertad y no necesariamente ligada al sexo o la reproducción, lo que permitiría tratarla con mayor profundidad y naturalidad.

Esta propuesta resulta relevante en el contexto chileno, donde la Educación Sexual ha tenido un desarrollo limitado y fuertemente condicionado por sectores conservadores. Mella y Rebolledo (2020) señalan que la situación chilena es comparable a la de Europa hace medio siglo, debido a la influencia de élites que inciden en la agenda pública. La Ley 20.418 (2010), si bien fue un primer avance, establece que los contenidos deben abordarse según las convicciones del Proyecto Educativo Institucional (PEI) de cada

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

escuela, lo que ha generado limitaciones para implementar una educación sexual y menstrual objetiva.

La omisión o el enfoque exclusivamente biológico de la educación menstrual también se evidencia en contextos de países desarrollados. En el Reino Unido, Brown et al. (2022) reportan que el 37% del profesorado no sabía si existía educación menstrual en sus escuelas, y en los casos donde sí se impartía, se limitaba a explicaciones fisiológicas, dejando de lado aspectos emocionales, sociales o prácticos. Además, se constató que el ciclo menstrual afecta significativamente la participación de las estudiantes en educación física, debido a molestias físicas, falta de confianza y ausentismo.

En Australia, según Curry et al. (2022), la educación menstrual recae principalmente en el área curricular de Educación Física y Salud. Sin embargo, no es una obligación explícita y muchos docentes, en especial varones consideran el tema complejo de abordar. Esta situación es similar a la de EE.UU. y demuestra una falta de preparación docente. Por tanto, Harvey et al. (2022) enfatizan que cualquier intervención en salud menstrual debe considerar cómo esta influye en la experiencia educativa y la actividad física, reconociendo barreras individuales, sociales e institucionales para garantizar una educación más inclusiva y equitativa.

En este contexto, el estudio se propone comprender el fenómeno de la menstruación en el contexto de la clase de Educación Física, a partir de las percepciones y experiencias de profesoras de educación física en ejercicio, de escuelas públicas y privadas de la región central de Chile.

Material y Método

Diseño

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de carácter interpretativo (Denzin & Lincoln, 2011), orientado a comprender las percepciones y experiencias de profesoras de Educación Física respecto al abordaje de la menstruación en el contexto escolar, como representaciones y vivencias de las participantes (Flick, 2015). Se utilizó el análisis de contenido desde la teoría fundamentada para el abordaje de discursos de las participantes.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Participantes

Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo intencionado (Flick, 2015). Se seleccionó una muestra intencionada de 11 profesoras mujeres que ejercen en Educación Física en escuelas públicas, subvencionadas (concertadas) o privadas de las regiones Metropolitana y de Valparaíso, todas con al menos tres años de experiencia. La selección se completó mediante la técnica de bola de nieve (Heinemann, 2003), contactando inicialmente a un grupo que derivó a nuevas participantes. Sus edades fluctuaban entre los 28 y 44 años (promedio 36.7 años), con un promedio de 10 años de experiencia profesional. En la Tabla 1 se presentan los nombres ficticios, edades y años de experiencia docente de cada participante.

Tabla 1. Caracterización de las profesoras participantes.

Identificación	Edad en años	Años de experiencia docente
PE1	36	12
PE2	39	15
PE3	35	9
PE4	36	12
PE5	34	4
PE6	37	9
PE7	40	10
PE8	40	10
PE9	33	11
PE10	44	11
PE11	30	9
Promedio	36.7	10.2

Nota: PE – Participante Entrevistada

Procedimiento

En primer lugar, se utilizó la entrevista individual como técnica de recolección de información, apoyada por un guion semiestructurado elaborado ad-hoc. Este instrumento fue revisado y validado por expertas en el área, siguiendo recomendaciones metodológicas sobre la producción de conocimiento en entrevistas cualitativas (Kvale, 2011). En función del objetivo general del estudio, se definieron dos dimensiones principales de análisis y las correspondientes preguntas de investigación (Tabla 2), las cuales guiaron el trabajo de campo y la posterior sistematización de los datos.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Tabla 2. Dimensiones y preguntas del guion.

Dimensiones	Preguntas
La menstruación en el Currículum de Educación Física	Como profesora de Educación Física en tus clases 1) ¿Se desarrolla un área de salud o educación menstrual?; 2) ¿se trabaja esta temática?; 3) ¿Las estudiantes se limitan de participar en las clases producto de la menstruación?; 4) Si se limitan a participar ¿Se realiza algún tipo de adaptación curricular para las alumnas con malestares premenstruales o menstruales?; 5) En tu caso, frente a las situaciones de autoexclusión ¿qué les propones a las estudiantes que por malestar menstrual se excluyen de tus clases?
Las experiencias del alumnado menstruante en las clases de Educación Física	1) ¿En general crees que las adolescentes se excluyen de las clases de Educación Física por situaciones menstruales? Y si lo hacen ¿por qué crees que lo hacen?; 2) ¿Qué transmite el alumnado sobre su relación con la menstruación y la actividad física? 3) ¿Hay alumnas que se medican para poder realizar actividad física? 4) ¿Hay alumnas que relacionan la práctica de actividad física con alivio de síntomas premenstruales o menstruales?; 5) Respecto a lo que has logrado conocer ¿Cuáles son las principales barreras que inciden en los procesos educativos de las personas menstruantes, y, por tanto, en su desarrollo personal?

Segundo, las entrevistas se realizaron de forma remota entre los meses de abril y junio de 2024, utilizando un entorno virtual de comunicación, mediante Google Meet. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 45 y 68 minutos, y fueron grabadas con la autorización previa de las participantes. Tercero, las grabaciones fueron transcritas de manera literal utilizando el editor de texto Microsoft Word (versión 2021). Posteriormente, los discursos individuales de las entrevistadas fueron sistematizados en una unidad hermenéutica base, que permitió su tratamiento mediante el software ATLAS.ti versión 7. En esta etapa también se realizó la triangulación de las entrevistas. Finalmente, el análisis de contenido se desarrolló a partir de la teoría fundamentada, aplicando una codificación abierta (Hernández, 2014). Este proceso implicó fragmentar y segmentar los textos de las entrevistas en categorías emergentes, sustentadas en codificaciones y citas textuales relevantes obtenidas directamente de los discursos de las profesoras, conforme se avanzaba en la lectura (Gibbs, 2012). Una vez concluida la codificación y categorización, los datos fueron organizados en redes o matrices semánticas según cada dimensión analizada.

Consideraciones éticas

La investigación cumplió con los principios éticos del Informe Belmont (1979), resguardando la autonomía, la confidencialidad y el bienestar de las participantes. Todas

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

firmaron un consentimiento informado y fueron identificadas mediante seudónimos para garantizar el anonimato.

Resultados

A continuación, se exponen los resultados desde las redes semánticas que se desprendieron del análisis del contenido de las entrevistas, considerando las dimensiones de estudio ya establecidas. Se presentan dos redes semánticas: a) La menstruación en el Currículum de Educación Física; y, b) Las experiencias del alumnado menstruante en las clases de Educación Física, las cuales organizan las categorías y codificaciones que dan cuenta. Cada red se acompaña de una fundamentación y anclaje de citas discursivas que explican las percepciones y experiencias de las profesoras entrevistadas.

a) La menstruación en el Currículum de Educación Física

El siguiente apartado expone los sentidos que atribuyen las docentes al abordaje (o su omisión) de la menstruación en las clases de Educación Física. La Figura 1 sintetiza esta red semántica y sus principales dimensiones.

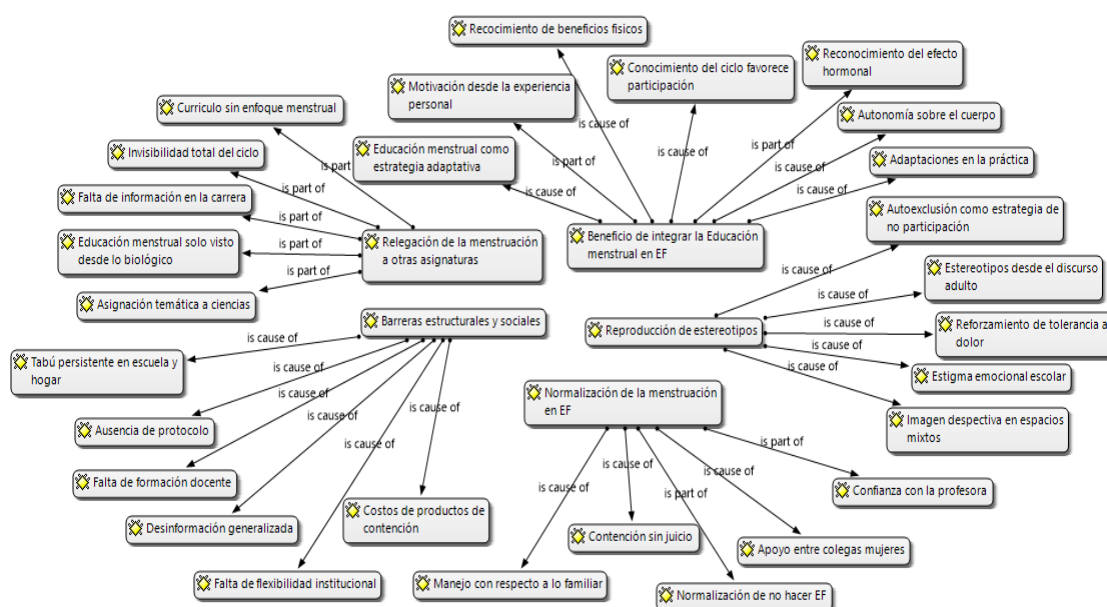


Figura 1. La menstruación en el Currículum de Educación Física.

A partir de sus relatos, se configuran tensiones curriculares, estereotipos persistentes, brechas formativas y oportunidades pedagógicas que permiten visibilizar las barreras estructurales y culturales en torno a la educación menstrual.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Las docentes entrevistadas evidencian una omisión de la educación menstrual en el currículum de Educación Física, la cual se asocia a tensiones formativas y pedagógicas. El tema suele abordarse únicamente en asignaturas como Ciencias o Biología, reforzando la idea de que no guarda relación con el bienestar físico o emocional de las estudiantes. Como señala una profesora: “Conmigo no. En Ciencias puede ser, pero conmigo no” (PE2).

Las docentes reconocen que el tema no se aborda en Educación Física porque no forma parte de los contenidos planificados. “No, en clase no se toca el tema. No es parte de la clase” (PE1). “Es como que a nosotras nos toca más, porque somos las que pedimos que se muevan” (PE5). Esta falta de integración también responde a una formación inicial limitada, en la que la menstruación fue tratada desde un enfoque puramente biológico. “Solo en biología celular, pero nada vinculado al deporte o a las emociones, solo hormonal” (PE7). “Nunca fue tema durante mi formación. Era seguir funcionando igual” (PE10).

La escasa preparación genera dificultades para diseñar estrategias pedagógicas que aborden la menstruación desde una mirada integral. Esta ausencia favorece la reproducción de estereotipos, como la idea de que las adolescentes deben evitar el ejercicio durante su ciclo por debilidad o malestar. “La orientadora del colegio les decía a los niños que nos poníamos pesadas por la menstruación. Irritables, pesaditas. Yo dije, no, me muero, ¿cómo puede decir eso?” (PE3). “Esto no es una enfermedad, tienes que rendir igual” (PE10). “Vas a tener que acostumbrarte, normalizar el dolor y seguir no más” (PE8).

Otros estereotipos refieren a la menstruación como excusa para evitar la clase. “De nuevo se excusó porque anda con la menstruación. Como que la usan para no hacer clase” (PE8). Las docentes también reconocen el valor de integrar la educación menstrual en Educación Física. “Les digo: está bien, entiendo que no puedas correr, pero sí puedes participar en otra actividad” (PE9). “Evito ejercicios que incomoden, como agacharse mucho, pero les dejo otros que sí puedan hacer” (PE6).

Asimismo, mencionan beneficios del ejercicio durante el ciclo menstrual, como la disminución del dolor y el malestar. “Yo dejé las pastillas y ahora que entreno, mi menstruación es más llevadera” (PE11). “El deporte ayuda a disminuir síntomas, libera

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

hormonas que te hacen sentir mejor" (PE7). También se valora que hablar abiertamente del tema contribuye a la normalización de la menstruación como parte de la vida cotidiana. "Deberíamos todos manejar este tema. Debería ser tan normal que a la niña no le diera vergüenza pedir una toalla higiénica" (PE5).

Finalmente, se identificaron barreras estructurales y sociales, como la inexistencia de protocolos escolares frente a situaciones menstruales, lo que deja las decisiones al criterio de cada docente. "No hay protocolos. Depende de cada profe decidir qué hacer" (PE10). También se señalaron desigualdades materiales y desinformación tanto entre estudiantes como entre profesoras. "Las niñas no entienden que el ejercicio les puede ayudar. Y nosotras tampoco sabíamos" (PE11).

b) Las experiencias del alumnado menstruante en las clases de Educación Física

Esta categoría analiza los significados que las docentes atribuyen a la experiencia de menstruar en el contexto de las clases de Educación Física. A través de sus relatos, se identifican prácticas de exclusión, temores al accidente menstrual, estigmas asociados a la sangre y estrategias de afrontamiento, configurando una vivencia atravesada por el dolor, la vergüenza y la desinformación. La Figura 2 presenta la red semántica que articula estas dimensiones.

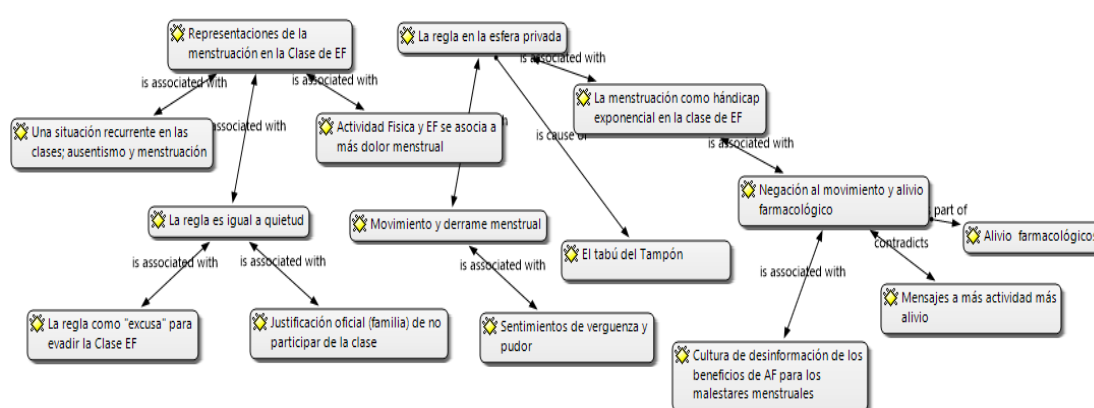


Figura 2. Las experiencias del alumnado menstruante en las clases de Educación Física

Menstruar puede significar inmovilidad. "Yo creo que no es la mayoría, pero sí muchas niñas lo relacionan a que estoy menstruando y no tengo que hacer ejercicio físico" (PE6). "Nunca me ha llegado una niña diciendo como Miss, qué rico que voy a hacer

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

actividad física y ando con la regla ¡Jamás! Siempre es desde la pesadumbre. Desde quejarse, como Miss, ando con la regla, en serio no me puedo mover” (PE4).

La menstruación funciona como justificación para no participar: “lo ponen de excusa (...) es que ando con la regla, y siempre hago la pregunta ¿pero te duele? ¿Tienes algún malestar? ¿Te sientes bien? ¿Necesitas algo? Y la mayoría de las veces es estoy con el periodo y no puedo participar de la clase” (PE5). “Hay un componente de que también se aprovechan, porque la mayoría de estas chiquillas no les gusta la educación física, entonces como decir, ¡ah, ya me aprovecho y mejor no hago!” (PE10).

Esta justificación también proviene desde las familias: “Hay veces que llega comunicación y escribe la apoderada: ‘profesora, le aviso que mi hija está con su periodo menstrual’. Y hay veces donde la gente se acerca y me dicen” (PE3).

El temor al accidente menstrual intensifica esta experiencia: “yo creo que más las asusta el tema de mancharse de repente. Porque he tenido un par de alumnas que me dicen; no puedo hacer clase porque me acaba de pasar un accidente, ¿cachai? Entonces se consiguen ropa” (PE1). “El gran miedo de las estudiantes que yo observo, porque ellas no me lo han dicho, es que se vayan a manchar y que alguien las vaya a ver. Muchos, miran el ejercicio, no sé, hay que agacharse. Y como que ahí se acercan, sabe que profesora estoy con mi periodo” (PE3).

La sangre menstrual genera pudor: “pienso que a las niñas les da vergüenza mancharse o tener algún accidente, o sentir ese bajón de periodo abundante, entonces se sienten incómodas” (PE7). Esta incomodidad se agrava en clases mixtas: “una está como baja de energía, y es como, ¡qué lata tener que moverte! es incómodo de repente que tú abres una pierna, te fluye ¿cachai? Entonces, obvio que es incómodo. Es incómodo también porque hay hombres entre medio, las clases ahora son mixtas” (PE2).

Menstruar en la clase de Educación Física se mantiene como un tema privado. “Hay que cuidar el pudor de la niñita, ¿cachai? No es como un tema que se hable, para que ella no se sienta mal” (PE1). “Yo no sé si este es un tema común en las casas, porque finalmente las adolescentes llegan y te dicen como susurrando; es que ando con la regla, como que, si fuera un tabú” (PE4).

El tabú también se refleja en el uso de tampones: “Es súper tabú, imagínate el tema del tampón. ¡Horrible! usándolo no te va a pasar nada, no se te va a cortar el himen.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

esas cosas no existen. Por eso, porque hay muy poca educación. ¿cómo es posible que por usar un tampón vayas a perder la virginidad?” (PE4).

Algunas profesoras promueven el movimiento como estrategia para aliviar síntomas. “Yo siempre les hablo, las tengo bombardeadas, que las endorfinas, las endorfinas. Y siempre les digo; entiendo que sientas dolor, pero quizás hacer esta actividad te ayuda. Y así queda un poquito en ellas, no sé si por el mensaje o porque realmente lo han sentido” (PE3).

Sin embargo, reconocen que este mensaje no siempre se comprende: “A las adolescentes no se les transmite este mensaje de la manera que debería ser, de la importancia de la actividad física. Entonces ellas dicen; profe no puedo porque me duele mucho, pero ellas no entienden que hacer esta actividad física les va a disminuir el dolor” (PE11).

“Yo creo que un poco falta de información, porque no logran entender que haciendo deporte liberas hormonas que te hacen sentir más placentera y disminuye lo que es el dolor a lo que son los síntomas menstruales” (PE7). “Nunca han llegado a decirme, ay, qué rico tengo Educación Física, ando con la regla, porque me voy a sentir mucho mejor. ¡No! hay un estímulo siempre negativo, finalmente” (PE4).

Muchas niñas recurren a fármacos: “A una alumna yo le contaba que yo no tomo pastillas casi nunca. Y ella me decía; ay, yo sí (...) porque creo que su mamá, su abuelita y su tía, todas sufren de dolores, entonces va de una costumbre de empastillarse cuando están con su periodo menstrual. Pero eso es como, están con el periodo y se toman algo” (PE3). “Cuando estuve en enseñanza media, tercero y cuarto medio, sobre todo, como que las niñas estaban con el paracetamol, porque les molestaba mucho, y el ibuprofeno, como esos medicamentos. Autorizados por la mamá, claramente” (PE4).

Discusión

Los resultados evidencian una desvinculación entre la educación menstrual y el currículo de Educación Física escolar. Esta omisión es preocupante, considerando la necesidad de incorporar contenidos sobre salud menstrual y ejercicio físico adaptado en los planes de estudio para reducir barreras y fomentar una participación continua y equitativa (Pfeifer & Himbert, 2025). En contraste, en países como Australia (Curry et

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

al., 2022) y Estados Unidos (Schmitt et al., 2022), estos temas han sido integrados explícitamente en el currículo de Educación Física, asumiendo el profesorado la responsabilidad de abordar la pubertad y los cambios físicos y hormonales del estudiantado.

La exclusión se vincula al currículum nulo, es decir, a lo sistemáticamente omitido del currículum explícito. Como señala Silva (1984), y retoma Da Cunha (2015), estas decisiones legitiman lo que “no debe enseñarse”. En este marco, la educación menstrual se relega por supuestos pedagógicos que fragmentan el cuerpo, excluyendo experiencias corporales femeninas en la Educación Física.

A ello se suma una cultura de desinformación que asocia la menstruación con enfermedad y cambios de humor negativos, perpetuando estereotipos de género (García-Egea et al., 2024). Esta misma cultura refuerza la omisión de los varones en los procesos educativos. Estudios internacionales muestran que hombres jóvenes, incluidos docentes y líderes deportivos, carecen de formación en salud menstrual, lo que limita su respuesta pedagógica y reproduce visiones biologicistas o estigmatizantes (Prince & Annison, 2025; Zablock & Fei, 2024). Esto se traduce en silencios, evasivas e incomodidad, afectando la participación estudiantil.

La inclusión de la educación menstrual por parte del profesorado es clave para desarrollar estrategias pedagógicas que reconozcan la variabilidad del ciclo y permitan adaptar las clases, evitando la exclusión de las estudiantes (Brown et al., 2024). Una barrera central es la falta de formación docente. Además, muchas adolescentes llegan a la menarquia sin educación sobre la pubertad, que puede comenzar desde los 8 años (Schmitt et al., 2022; Cabrita Condessa & Caçador Anastácio, 2025), lo que refuerza su incorporación temprana en la escolaridad.

Respecto a las experiencias dentro de la clase de Educación Física, menstruar y participar en estas sesiones resulta, para muchas niñas, completamente incompatible debido a malestares físicos y necesidad de reposo. Coincidiendo con Harvey et al. (2020), muchas jóvenes perciben la menstruación como una barrera para mantenerse activas, principalmente por dolores, miedo al derrame y falta de productos de contención adecuados. Esta percepción lleva a la inasistencia o a la no participación, lo que interrumpe la continuidad curricular.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Menstruar durante la clase de Educación Física puede representar una desventaja para muchas estudiantes, al exponer una dimensión corporal habitualmente reservada al ámbito privado: la sangre menstrual. El carácter público y dinámico de estas clases incrementa el riesgo de visibilidad, generando vergüenza, incomodidad y pudor. Böhlke et al. (2024) describen experiencias similares en Alemania, donde las jóvenes perciben la menstruación como vergonzosa, silenciada y ocultada. En este contexto, emerge la necesidad de invisibilizar la menstruación, debido a su persistente estigmatización como algo sucio o vergonzoso que debe ser ocultado (van Lonkhuijzen et al., 2023). El temor a "mancharse" se encuentra estrechamente relacionado con tabúes culturales que asocian la menstruación con la impureza y la contaminación (Coloma, 2023).

El estigma también se refuerza a partir de los imaginarios masculinos sobre la menstruación. Estudios recientes muestran que varones adolescentes y jóvenes, sin una educación formal adecuada, reproducen discursos que la asocian con suciedad, inestabilidad emocional o debilidad, restringiendo la capacidad de acción de quienes menstrúan (Jayamohan & Tomar, 2024; Zablock & Fei, 2024). Este fenómeno se extiende a espacios deportivos liderados por varones, donde prevalecen el silencio y la exclusión simbólica (Prince & Annison, 2025).

En Portugal, un estudio de Cabrita y Caçador (2025) reveló que el 68,6 % de las adolescentes no se sienten cómodas realizando actividad física durante la menstruación. Solo una minoría recurre al ejercicio para aliviar síntomas físicos (28,1%) o emocionales (18,4%). Muchas optan por fármacos, influenciadas por la desinformación. Pfeifer y Himbert (2025) señalan que predominan estrategias como calor (80 %), descanso (76 %) y analgésicos (64 %), frente a solo un 28 % que usa el ejercicio. Tal cuestión aparece en los hallazgos, la escasa conciencia y falta de opciones pedagógicas dificultan una participación activa.

Considerando estos hallazgos, resulta urgente promover una educación menstrual explícita, que involucre a todas las identidades de género y no recaiga exclusivamente sobre quienes menstrúan. Tanto en contextos escolares como extracurriculares, el fomento del diálogo abierto, la formación docente en salud menstrual y la disponibilidad de condiciones materiales adecuadas pueden contribuir a desnaturalizar el tabú y avanzar

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

hacia una cultura educativa más justa y empática (Zablock & Fei, 2024; Prince & Annison, 2025).

Conclusión

Los resultados del estudio evidencian una desconexión estructural entre la educación menstrual y el currículum de Educación Física escolar, sostenida por una formación docente fragmentada, la persistencia de estereotipos y la ausencia de protocolos institucionales. Las profesoras entrevistadas identifican barreras materiales, simbólicas y emocionales que afectan la participación de las estudiantes menstruantes, quienes asocian el ejercicio con dolor, vergüenza o exclusión.

Se constata que la menstruación permanece como un tema tabú, invisibilizado tanto en la planificación pedagógica como en las relaciones escolares cotidianas. Esta omisión responde a una visión fragmentada del cuerpo que legitima su exclusión del campo de la motricidad escolar. En este sentido, la investigación permitió abordar el objetivo: las percepciones y experiencias de las docentes reflejan que la menstruación, lejos de ser comprendida como una dimensión integral del bienestar y el despliegue de la participación de niñas y adolescentes, se mantiene marginada del discurso y la práctica pedagógica en Educación Física.

Este estudio, aunque ofrece una mirada situada y cualitativa, presenta como limitación haber recogido únicamente la perspectiva de profesoras de Educación Física, sin incorporar las voces de estudiantes o docentes varones, cuya participación también incide en la configuración del entorno escolar. Se proyecta, por tanto, la necesidad de ampliar el enfoque hacia una educación menstrual transversal, que involucre a toda la comunidad educativa desde una perspectiva de género, salud y justicia curricular. Promover políticas formativas que reconozcan el ciclo menstrual como parte constitutiva de la experiencia corporal e integren su abordaje de manera explícita en los programas de formación docente inicial y continua resulta esencial para construir oportunidades motrices más inclusivas, empáticas y equitativas para las mujeres.

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Referencias

- Böhlke, N., Zander, B., & Rode, D. (2024). Menstruation in PE: Exploring students' perspectives in online forums. *Sport, Education and Society*, 30(5), 607-621. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2349595>
- Brown, N., Williams, R., Bruinvels, G., Piasecki, J., & 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>
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls—The HERizon Project. *Children*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.3390/children8010031>
- Cabrita Condessa I. y Caçador Anastácio, Z. (2025). Educación menstrual, salud y educación física: Un estudio realizado con jóvenes portuguesas. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2025.n1.v1.2802>
- 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>
- Curry, C., Ferfolja, T., Holmes, K., Parry, K., Sherry, M., & 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>
- Da Cunha, M. (2015). El currículum como Speculum. En A. M. Bach (Coord.), *Para una didáctica con perspectiva de género* (pp. 153-210). Miño y Dávila.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). Sage Publications.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Tzoulis, P., Daar, S., Di Maio, S., Millimaggi, G., & Kattamis, C. (2022). Hypomenorrhea in adolescents and youths: Normal variant or menstrual disorder? Revision of literature and personal experience. *Acta Bio-*

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Medica: Atenei Parmensis, 93(1), e2022157.
<https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12804>

Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Teymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews.

Frontiers in Public Health, 9, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>

Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls.

BMJ Open, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>

Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Madrid: Morata.

Ford, A., Campbell, J., & Marwick, K. F. M. (2025). The medicalisation of menstruation: A double-edged sword [Version 2; peer review: 2 approved]. *Wellcome Open Research*, 10, 204. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.24017.2>

García-Egea, A., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Morero Beltrán, A. M., Pi Sánchez, A., Martínez-Bueno, C., Carrilero-Carrió, N., Berenguera, A., & Medina-Perucha, L. (2024). Experiencias menstruales y aceptabilidad de una intervención sobre equidad menstrual en adolescentes en Cataluña. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102415. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102415>

Giakoni, F., Paredes Bettancourt, P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación física en Chile: Tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, 39, 24–29. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77781>

Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Morata.

Harvey, J., Emm-Collison, L., & 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. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica: El ejemplo de las ciencias del deporte*. Paidotribo.

Hernández, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De*

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

La Educación, (23), 187–210.

<https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/9815>

Ibáñez, M. G., Horta, M. F., & Campa, J. M. G. (2022). Exploración ginecológica y alteraciones más frecuentes del ciclo menstrual en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 26(7), 259–266. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2022-07/exploracion-ginecologica-y-alteraciones-mas-frecuentes-del-ciclo-menstrual-en-la-adolescencia/>

Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. M., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Morata.

Laske, H., Konjer, M., & Meier, H. E. (2022). Menstruation and training – A quantitative study of (non-)communication about the menstrual cycle in German sports clubs. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 129–140. <https://doi.org/10.1177/17479541221143061>

Martins, J., Marques, A., Loureiro, N., Da Costa, F. C., Diniz, J., & De Matos, M. G. (2019). Trends and age-related changes of physical activity among Portuguese adolescent girls from 2002–2014: Highlights from the health behavior in school-aged children study. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 281–287. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0092>

Mella, E., & Rebolledo, E. (2020). Factores que influyen en la implementación de una política pública de educación sexual integral: casos Chile y Costa Rica. *Revista Chilena de Derecho y Ciencia Política*, 11(1), 10-35. <https://doi.org/10.7770/rchdcp-V11N1-art2200>

Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, & Escuela La Tribu. (2022). *Guía de salud menstrual* [Guía]. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>

Ministerio de Salud; Subsecretaría de Salud Pública. (2010, 18 de enero). *Ley 20.418: Fija normas sobre información, orientación y prestaciones en materia de*

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

regulación de la fertilidad. Diario Oficial de la República de Chile. Recuperado de <https://bcn.cl/2fbmh>

- Mukherjee, A., Lama, M., Khakurel, U., Jha, A. N., Ajose, F., Acharya, S., Tymes-Wilbekin, K., Sommer, M., Jolly, P. E., Lhaki, P., & Shrestha, S. (2020). Perception and practices of menstruation restrictions among urban adolescent girls and women in Nepal: A cross-sectional survey. *Reproductive Health*, 17, 81. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00935-6>
- Pfeifer, C., & Himbert, C. (2025). Menstrual-related symptoms as a barrier to physical education among adolescent girls and young women: Implications for health and education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2517651>
- Pinel, C. J. J., Mehta, R., & Okholm Kryger, K. (2022). The impact and experienced barriers menstruation present to football participation in amateur female footballers. *Journal of Sports Sciences*, 40(17), 1950–1963. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2122328>
- Prince, H. E., & Annison, E. (2022). The impact of menstruation on participation in adventurous activities. *Sport, Education and Society*, 28(7), 811–823. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2059756>
- Schmitt, M. L., Gruer, C., Hagstrom, C., Ekua Adenu-Mensah, N., Nowara, A., Keeley, K., & Sommer, M. (2022). “It always gets pushed aside”: Qualitative perspectives on puberty and menstruation education in USA schools. *Frontiers in Reproductive Health*, 4, Article 1018217. <https://doi.org/10.3389/frph.2022.1018217>
- Silva, M. (1984). Conceptos y orientaciones del currículum. *Revista Presencia*, (1), 22-23.
- Takabayashi-Ebina, A., Higuchi, T., Yokoyama, M., Oishi, M., & Yokoyama, Y. (2023). Survey on the awareness of menstruation and menstruation-related problems in athletes among public high school physical education teachers. *JMA Journal*, 6(1), 55-62. <https://doi.org/10.31662/jmaj.2022-0054>
- U.S. Department of Health, Education, and Welfare. (1979). *The Belmont report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research* (DHEW Publication No. OS 78-0012). National Commission for the Protection of Human

Artículo original. Cuando el cuerpo incomoda: La menstruación como frontera de género en la Educación Física. Vol. 12, n.º 2; p. 1-21, abril 2026. <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12533>

Subjects of Biomedical and Behavioral Research.

<https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>

van Lonkhuijzen, R., Garcia, F., & 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>

Zablock, K., & Fei, Y. F. (2024). Young men's attitudes and understanding of menstruation. *Journal of Adolescent Health*, 74(4), 782-786. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.014>