



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Menstruationscykeln och träning: Kvinnliga idrottares egna upplevelser med fokus på prestation

**Felicia Kallberg
Gemma Marsh
Johanna Pettersson**

Kandidatuppsats 15 hp
Program Sports Coaching, Idrottsvetenskap
Vt 2021
Handledare: Stefan Grau
Examinator: John Dohlsten



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Menstruationscykeln och träning: Kvinnliga idrottares egna upplevelser med fokus på prestation
Författare:	Felicia Kallberg, Gemma Marsh och Johanna Pettersson
Program:	Sports Coaching, Idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Stefan Grau
Examinator:	Förnamn Efternamn
Antal sidor:	25 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2021
Nyckelord:	Menstruationscykeln, prestation, medvetenhet, idrottare, symptom

Sammanfattning

Introduktion: Fler kvinnor väljer att idrotta och trots ökat intresse om kvinnokroppen och menstruationscykeln (MC) i idrottsvärlden finns det fortfarande brist på forskning. Att optimera sin prestation är ett mål hos idrottare men för att kunna göra det så effektivt som möjligt behövs det mer kunskap om hur MC påverkar idrottare och deras prestation. **Syfte:** Att undersöka hur kvinnliga idrottare på distrikt, nationell och internationell nivå upplever sin MC med fokus på prestation inom träning och tävling. **Metod:** En tvärsnittskohortstudie genomfördes i form av en enkätstudie. Enkäten innehöll 17st frågor. Urvalet var aktiva idrottare inom simning, friidrott och konståkning på antingen distrikt, nationell eller internationell nivå. Totalt svarade 39 idrottare på enkäten. Alla 39 inkluderades i studien. **Resultat:** Genomsnittligt skattar idrottarna att de har en allmän koll på MC där deltagarna har mest koll på grunderna därefter att MC kan påverka träning. 64% av deltagarna ville veta mer om MC kopplat till prestation och träning optimering. 56% av deltagarna upplever att MC påverkar deras prestation där de flesta kände att styrkan påverkades mest. 41% av deltagarna har behövt avstå från träning någon gång på grund av MC symptom. Symptomen som deltagarna drabbades mest av var humörsvängningar, magkrämpor, trötthet och uppblåsthet. För att minska negativa symptom under MC användes de flesta smärtstillande medicin (46%). Bara 23% upplevde positiva symptom under menstruationscykeln. **Slutsats:** Studien ger en bild på idrottares kunskap kring menstruationscykeln, hur de upplever sin menstruationscykel samt hur sin prestation påverkas. Mer forskning kring kunskap och MCs påverkan på prestation önskas för att kvinnliga idrottare ska kunna förbättra sin prestation.

Förord

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Felicia/Johanna/Gemma
Planering av studien	33.3/33.3/33.3/33.3
Litteratursökning	33.3/33.3/33.3/33.3
Datainsamling	33.3/33.3/33.3/33.3
Analys	33.3/33.3/33.3/33.3
Skrivande	33.3/33.3/33.3/33.3
Layout	33.3/33.3/33.3/33.3

Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
Syfte	2
Frågeställningar	2
Hypotes.....	2
Bakgrund.....	3
Menstruationscykeln	3
Generell kunskap om menstruationscykeln	4
Prestation: Styrka	4
Prestation: Aerob kapacitet.....	5
Prestation: Anaerob kapacitet	5
Premenstruellt syndrom	6
Menstruationscykeln symptom	6
Metod	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	8
Dataanalys	8
Forskningsetiska övervägande	9
Resultat	9
Beskrivning av urval	9
Idrottarnas kunskap om menstruationscykeln.....	9
Menstruationscykeln & prestation	11
Menstruationscykelns effekter.....	15
Diskussion	16
Metoddiskussion	16
Resultatdiskussion.....	17
Slutsatser & implikationer	19
Referenser.....	20
Bilagor	22
Bilaga 1 - Introduktionsbrev	22
Bilaga 2 - Informationsbrev om enkäterna	23
Bilaga 3 - Enkätfrågor.....	24

Introduktion

Året är 2021 och antalet aktiva kvinnor inom idrott ökar, men trots detta finns det fortfarande begränsad forskning inom idrott kopplat till just kvinnor. Menstruationscykeln har länge varit ett tabulagt ämne och även utifrån våra egna erfarenheter som före detta idrottande kvinnor är detta någonting som inte talas om tillräckligt mycket inom idrotten. Dock börjar ämnet synas mer och mer både på sociala medier och i nyheterna. Intresse verkar finnas för att utveckla kunskapen om kvinnor och träning. Till exempel, Svenska Olympiska Kommittén meddelade i mars 2021 att de ska börja ett forskningsprojekt fram tills 2024 som fokuserar på kvinnor och träning. Detta kommer bli ett stort projekt som fokuserar på fyra olika områden inklusive 'träning och prestation i relation till menstruationscykeln och användning av p-piller.' (SOK, 2021). Det är just träning och prestation i relation till menstruationscykeln som denna studie ska undersöka.

Trots att viss forskning finns kring menstruationscykeln och prestation finns det fortfarande oklarhet om exakt hur kvinnors prestation påverkas av menstruationscykeln. Studien kommer fokusera på idrottarnas egna upplevelser och hur de känner att de blir påverkade samt hur medvetna de är om sin menstruationscykel och hur det påverkar sin prestation på träning och tävling.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur kvinnliga idrottare på distrikt, nationell och internationell nivå upplever sin menstruationscykel med fokus på prestation inom träning och tävling.

Frågeställningar

Studien kommer att fokusera på följande frågor:

- Hur upplever kvinnliga idrottare att deras kunskap om menstruationscykeln är?
- Hur medvetna är kvinnliga idrottare om sin menstruationscykel inklusive symptom och dess påverkan på prestation?
- Hur gör kvinnliga idrottare för att underlätta effekterna av menstruationscykel under träning eller tävling?

Hypotes

Studien har följande hypoteser:

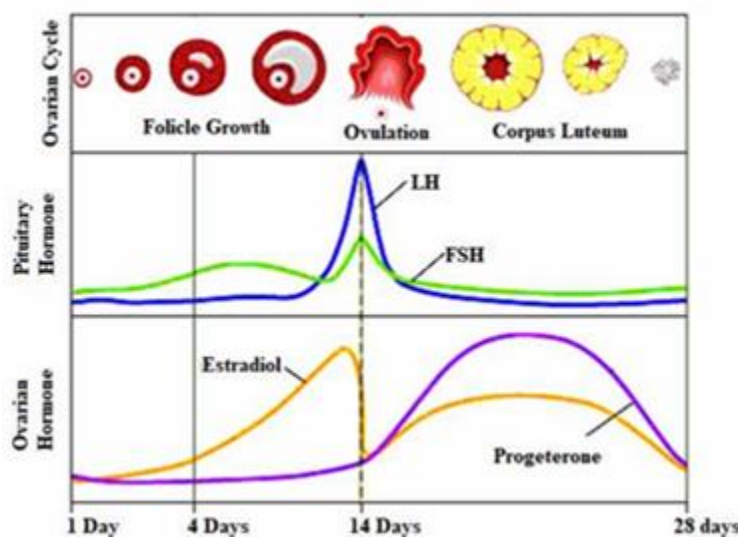
- Kvinnliga idrottare har visst brist på kunskap om menstruationscykeln, oberoende av idrott eller nivå.
- När det gäller prestation påverkas kvinnliga idrottare styrka mest, oberoende av typ av idrott eller nivå.
- De mest förekommande symptom är samma oavsett idrott eller nivå.

Bakgrund

Menstruationscykeln

En regelbunden menscykel hos hälsosamma kvinnor karakteriseras hålla på under ett spann på 21 till 35 dagar där menstruationen håller på upp till sju dagar och delas in i follikelfas (ca 14 dagar), ovulation fas (ägglossning) och lutealfas (ca 14 dagar), se figur 2 (De Oliveira et. al, 2018). Två olika hormoner som samspelar i de olika faserna och som tillverkas av hypofysen är LH (Luteiniserande hormon) och FSH (Follikelstimulerande hormon). FSH stimulerar produktionen av hormonerna östrogen och progesteron i äggstockarna. Dessa hormoner fluktuerar under de olika faserna (se figur 1).

Att inte ha en regelbunden menstruation ses som en sjukdom med flertalet olika orsaker. Dessa orsaker kan vara anlag, lågt energiintag, ätstörningar, snabb viktnedgång, lågt kroppsfett, fysisk stress, hård träning, för lite hormoner (östrogen och progesteron).



Figur 1. Olika faser i menstruationscykeln och follicle-stimulerar hormoner. LH är Luteiniserande hormon och FSH är follikelstimulerande hormon (De Oliveira et. al, 2018).

Menstruationscykeln är kroppens sätt att förbereda kroppen för en möjlig graviditet varje månad. Det kan vara svårt att veta varje process som pågår i kroppen under cykelns gång, men det är väldigt viktigt att veta för att undvika en graviditet eller planera önskad graviditet (The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada, 2021).

Dag 1–5

När första blödningen uppkommer är det dag ett på cykeln. Mensens längd kan variera från tre till åtta dagar, men fem dagar är det vanligaste. De första dagarna på cykeln är oftast blödningen som mest och trappas av mer och mer för varje dag som går.

Dag 6–14

I detta stadiet har blödningen oftast avtagit, och nu startar kroppen förberedelsen för en möjliggraviditet. Kroppen förbereder sig med att livmoderslemhinnan blir tjockare och berikas med blod och näringsämnen.

Dag 14–25

Runt dag 14 släpps ett ägg från en av äggstockarna och börjar sin resa ner i äggledarna till livmodern. Om det finns spermier i äggledaren vid denna tidpunkt kan en befruktning ske.

Dag 25–28

Om ägget inte befruktades då signalerar de hormonella förändringarna livmodern att förbereda sig för att tappa slemhinnan och äggets bryts ner. Här börjar även cykeln igen på menstruationsblödning dag ett.

Generell kunskap om menstruationscykeln

Larsen m.fl. (2020) undersökte kvinnliga elitidrottarens kunskap om menstruationscykeln och preventivmedel. För att mäta detta genomförde forskarna en enkätstudie som innehöll frågor om menstruationscykeln och preventivmedel. Resultatet av studien visade att nästan halva studiens deltagare (47,1 %) använde då ett hormonellt preventivmedel, varav majoriteten (75,3 %) använde ett p-piller. Trots den höga procenten av användarna var det endast 36 % av svaren i enkäterna i studien som var korrekta, detta resultat skriver Larsen m.fl. (2020) som ett bevis på elit aktiva kvinnors dåliga kunskap om menstruationscykeln.

För tillfälligt finns det väldigt begränsad med forskning om just kvinnliga idrottarens kunskap om menstruationscykeln och preventivmedel. Forskningen som finns visar att kunskapsnivån är relativt låg. För att maximera sin prestation krävs det att idrottare har koll på många viktiga komponenter som kan påverka till exempel menstruationscykeln och preventivmedel.

Prestation: Styrka

När det kommer till sambandet mellan prestation och träning hos kvinnor finns det inget entydigt stöd inom vetenskapen och inte tillräckligt med studier som visar att kvinnor är starkare i någon speciell vecka eller dag under menscykeln enligt Ekenros (2017, mars). Hon nämner dock att det finns två studier där muskulär maximal styrka ökar vid ovulation i jämförelse med follikelfasen och lutealfasen. Men viktigt att tillägga är att senare studier inte kunnat påvisa att det är fördelaktigt att träna maximal styrka under vissa perioder under menscykeln.

Men för att optimera träningen kan kvinnor med hjälp av menstruationscykeln maximera träningen och bygga muskelmassa enligt Wikström-Frisen m.fl. (2017). De mätte skillnaden med att träna inom menscykeln och att inte ha mens. Testgrupperna tränade fem gånger per vecka under de två första veckorna respektive två sista veckorna i cykeln. Övriga veckor körde de styrketräning för ben en gång i veckan, medan kontrollgruppen fick styrketräna benen regelbundet under hela perioden. En träningsdagbok användes för att dokumentera träningen. Studien pågick i fyra månaders tid där man mätte effekter på muskelstyrka, muskelkraft och muskelmassa. Resultatet av denna studie visade signifikanta öknings i lårmuskels styrka, ökad hopp höjd och ökad muskelstyrka hos testgruppen som tränat uppdelat i de två första veckorna av menscykeln. Studien kunde då påvisa att det är effektivare att träna under de två första veckorna av menscykeln och att man bör försöka planera träningen utefter menscykeln för att maximera kvinnornas prestation och förbättring.

En studie som visar ganska liknande resultat kommer från Sung m.fl. (2014). Författarna skriver att nivåerna av androstendion och testosteron förändras under menstruationscykeln och når då sin maximala nivå runt ägglossning. De gjorde en interventionsstudie och

undersökte om menstruationscykeln baserad styrketräning påverkar vår styrka och muskeladaptationer. Hypotesen de tog fram visar att östrogen och testosteron ökar anabola effekter och att progesteron har mer effekter på skelettmuskulaturen, och att tajmingen på träningen är minst lika viktig. I studien deltog 20 regelbundna menstruerande deltagare, mer eller mindre utan erfarenhet av styrketräning. De genomförde en follikulärbaserad träning (FT) och en lutealbaserad träning (LT) samtidig, med det ena programmet på ena benet och det andra programmet på det andra benet. Resultatet av denna interventionsstudie visade att FT-benet fick en signifikant bättre styrka i muskler diameter än LT-benet.

Studierna ovan påvisar att det kan vara effektivare att utföra styrkebaserad träning under de två första veckorna av menstruationscykeln och runt ägglossning då androstendion och testosteronnivåerna når maximal nivå och påvisade signifikant bättre styrka. Men i nuläget finns det begränsad forskning kring menstruationscykelns prestationsförändringar kring styrketräning. Studierna som finns har ett litet urval och det finns motstridiga resultat.

Prestation: Aerob kapacitet

Den aeroba kapaciteten brukar ofta kopplas ihop med maximal syreupptagningsförmåga (VO₂max). Det som saknas i dessa studier är just de signifikanta skillnaderna av VO₂max under menstruationscykelns faser. De Souza m.fl. (1990) mätte olika fysiologiska responser på maximalt och submaximalt arbete under menstruationscykelns olika faser och jämförde mellan löpare med amenorré (menstruationsrubbingar) och löpare med regelbunden mens. Resultatet av studien påvisade inga signifikanta resultat mellan de olika grupperna. Forskning som har undersökt uthållighet och menstruationscykeln med fokus på fritids maratonlöpare fann att prestation fluktuerar under menstruationscykeln men är speciellt bättre i lutealfasen (Greenhall m.fl., 2020). Studien har dock begränsningar och mer forskning behövs inom området. För att kunna fastställa några rekommendationer kring denna träningsform och andra krävs det mer forskning och signifikanta resultat från fler än en studie för att det ska vara trovärdigt.

Prestation: Anaerob kapacitet

Studier som har undersökt anaeroba kapaciteten har likväl som i den aeroba kapaciteten i samband med menscykeln kommit fram till olika resultat. Tsampoukos m.fl. (2010) fann inte några signifikanta skillnader mellan tre olika faser i menstruationscykeln hos elitaktiva kvinnliga idrottare på varken maxeffekt, medeleffekt eller maxhastighet. Sunderland och Nevill (2003) fick inte fram några signifikanta skillnader när de mätte skillnaden mellan luteal och follikulär fas i ett högintensivt löptest i värme.

Giacomoni m.fl. (1999) fann inga skillnader när de genomförde ett kraft-hastighetstest på cykel, Boscho hopptest och squat test vid de tre olika faserna. I studien deltog preventivmedelanvändare samt regelbundet menstruerande deltagare.

Forskning kring den anaeroba kapaciteten och påverkan på prestationsförbättringar i menstruationscykel är i nuläget för tunn för att kunna se signifikanta resultat av denna kombination. Det krävs mer forskning och uppmärksamhet för att se om denna träningsform ger med sig signifikanta resultat.

Premenstruellt syndrom

Premenstruellt syndrom (PMS) innebär att dagarna innan mens under lutealfasen kan kvinnor uppleva humörsändringar samt andra kroppsliga besvär (1177, 2020). Symptom kan inkludera: humörsvägningar, nedstämdhet, ångest och oro, lättirriterad, trötthet, sömnsvårigheter, svullen, ömma bröst, huvudvärk, mer aptit. Ekenros (2017, mars) tar upp studier där förekomsten av PMS har en viss funktion, men även här finns det få studier utförda för att med säkerhet kunna påvisa ett orsakssamband. Dessa studier visar emellertid att PMS endast uppstår hos kvinnor som har ägglossning och i en studie på fotbollsspelare åskådliggör Ekenros (2017, mars) att det finns en ökad traumatisk skaderisk när det kommer till knäskador, framför allt under den senare delen av lutealfasen och de första dagarna av mens.

Vissa kvinnor upplever sin PMS som mycket svår med många olika symptom medan vissa kvinnor knappast märker av PMS, därför är det extra svårt att undersöka PMS eftersom alla kvinnor har olika upplevelser om den. Den kommer i olika tidpunkter, olika "styrka" och kvinnokroppen hanterar den på olika sätt. Sammanfattningsvis går studien ut på att belysa de kunskapsluckor som finns samt undersöka metoder som kan dämpa diverse symptom och biverkningar av PMS.

Menstruationscykel symptom

Menstruationscykel symptom kan ha en skadlig effekt på träning och individens kapacitet (Bruinvels m.fl., 2016, 2020). I Bruinvels m.fl. (2020) studie var humörsvägningar, trötthet och magkrämpor de vanligaste symptom hos idrottare. För idrottare som hade högre frekvens av symptom var det mer sannolikt att de blev påverkade av negativa konsekvenser som till exempel att missa träning eller tävling. Detta stöts även av Armour m.fl. (2020) där hälften av deltagarna rapporterade att sin prestation på tävling eller match påverkades av menstruationscykeln och det vanligaste symptom var trötthet. Kraftiga menstruationsblödningar är vanligt hos den tränade populationen där 41,7 % av studiens deltagare (inklusive elitidrottare) upplevde att menstruation i form av kraftiga menstruationsblödningar hade en negativ påverkan på deras träning och idrottsliga prestation (Bruinvels m.fl., 2016).

Från en studie i Danmark av Oxfeldt m.fl. (2020) fick de fram likande resultat där fysiska symptom var mer förekommande hos kvinnor som använde hormonella preventivmedel (HP) än dem som inte gjorde det. De kvinnor som inte använde HP rapporterade också att de kunde känna sig starkare vissa perioder av MC men de hittade inget mönster. Resultat om negativa symptom hittade Oxfeldt m.fl. (2020) som stämmer överens med Bruinvels m.fl. (2016) resultat där de hittade att de mest frekventa negativa symptomen var svullnad, trötthet, magont samt ländryggssmärta och dessa var lika förekommande hos kvinnor som använder HP och inte. 53% av dessa kvinnor använde smärtstillande tabletter för att minska symptomen. Frekvensen på dessa symptom var högst 1–3 dagar före menstruation och förekomsten var samma för de olika testgrupperna (Oxfeldt m.fl., 2020). De olika praktiska delarna av Oxfeldt m.fl. (2020) studie är;

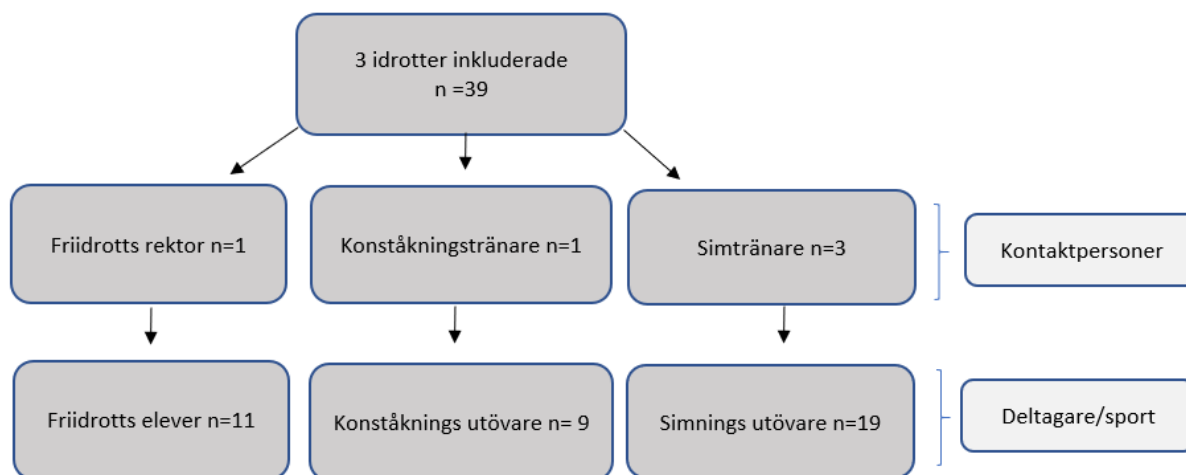
1. Negativa menstruations symptom är vanligt hos elitaktiva, speciellt de sporterna med hög volym av konditionsträning.

2. Hormonella preventivmedel verkar minimera både negativa och positiva symptom, men inte fysiska symptom relaterade till menstruation. HP kan dock vara bra för en regelbunden menstruation eller senare lägga den.
3. Tränare bör vara medvetna om att 13% av idrottarna rapporterade att ändringar i träningen behövdes på grund av MC samtidigt som väldigt få diskuterade detta med sin tränare.
4. Sammanfattningsvis bevisar denna studie betydelse av en öppen dialog mellan tränare och aktiva om individens menstruationscykel och dess sidoeffekter som påverkar träningen.

Studierna ger en bild på vilka symptom kvinnliga idrottare blir drabbad av mest. Utöver detta visar de att kvinnliga idrottare kan uppleva sämre prestation på tävlingar på grund av symptomen och smärtstillande tabletter är ett populärt sätt att minska symptomen. Trots ett stort urval använde inte alla studierna idrottare specifikt utan 'aktiva' kvinnor. Studierna som fokuserade på idrottare hade ett mindre urval och en studie fokuserade mest på preventivmedels symptom och inte menstruationscykeln.

Metod

För att undersöka hur kvinnliga idrottare upplever sin menstruationscykel genomfördes en tvärsnittkohortstudie med hjälp av ett frågeformulär som har kvantitativa och kvalitativa data i form av en enkätstudie.



Figur 2. Urval av deltagare till studien.

Urval

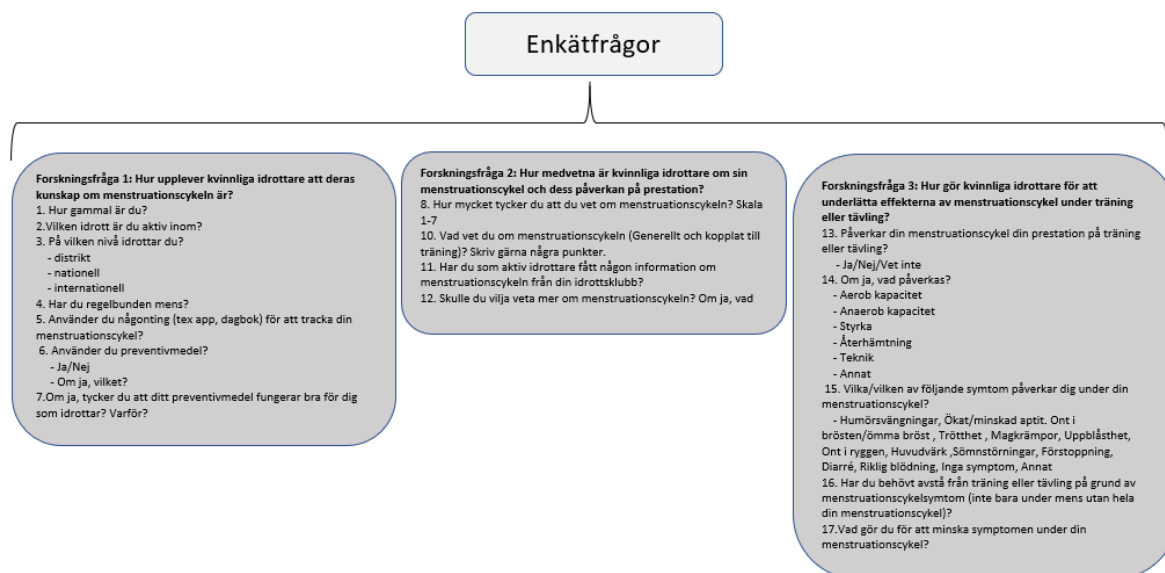
För att hitta lämpliga deltagare användes ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014). Fyra tränare informerades i svenska klubbtag samt en rektor från ett friidrottsgymnasium genom att skicka ett informationsmejl inkluderande ett introduktionsbrev, länk till enkäten och informationsbrev om enkäterna bifogad i PDF. De aktuella idrotterna var förutom friidrott även simning och konståkning. Det mejl som skickades ut kunde tränarna/lärarna i sin tur vidarebefordra till sina idrottare. För att bli inkluderad i studien var idrottarna tvungna att

vara över 15 år, kvinna samt tävla på distrikt/nationell/internationell nivå. Informationen delades ut till tre lag i simning, ett i konståkning samt elever på ett friidrottsgymnasium. Totalt insamlades 41 svar från enkäterna från personer mellan 16–25 år varav två stycken var dubletter. 39 personer inkluderades i studien då de uppfyllde kriterierna för att delta.

Datainsamling

Enkäten formades utifrån studiens frågeställningar och skapades med hjälp av ett Google formulär. 17 frågor inkluderades i enkäten som uppdelades i tre subkategorier; Om dig (sju frågor), Medvetenhet (fyra frågor) och Prestation (fem frågor). I enkäten fanns det öppna frågor, flervalfrågor, dikotoma frågor, skattningsfrågor och checklistor. Efter att ha sammanfogat och gjort klart enkäten genomfördes ett pilottest på tre individer. Pilottestet gjordes för att säkerställa att formulären fungerade som vi tänkt samt för att få en idé på tiden som krävdes för att besvara enkäten (Kristensson, 2014). Enkäterna kom med ett introduktionsbrev (Bilaga 1) och ett informationsbrev om enkäterna (Bilaga 2). Enkäten var anonym och deltagarna försäkrades att studien var konfidentiell och endast skulle komma att användas till studien. Enkäten var uppbyggd så att det endast krävdes engångssvar från deltagarna. Detta ledde till att idrottarna enkelt kunde vara med och delta i studien.

Enkäterna samlades in på Google formuläret. Den 15:e april skickades enkäten ut och deadline för att delta i studien var den 30:e april. En påminnelse skickades ut till deltagarna den 26:e april för att försäkra oss att få så många svar som möjligt.



Figur 3. Enkätfrågor uppdelat i studiens tre forskningsfrågor.

Dataanalys

Kalkylprogrammet Microsoft Excel användes för att bearbeta studiens insamlade material. Svaren från enkäten fördes in manuellt i en tabell och varje ifyllt enkät fick en deltagarsiffra. Siffrorna delegerades till varje svarsalternativ.

Deskriptiv statistik tillsammans med medelvärdet, standardavvikelse och procent beroende på frågan användes för att presentera data. Eftersom urvalet var relativt litet genomfördes ingen inferensstatistik.

Forskningsetiska överväganden

Etiska överväganden har gjorts i linje med de fyra forskningsetiska principerna (Kristensson, 2014). När enkäten skickade ut bifogades information om studiens syfte, upplägg, hantering av data samt hur den kommer redovisas. Deltagarna informerades om anonymitet och att deltagandet var helt frivilligt med möjlighet att avbryta medverkan utan att drabbas av konsekvenser.

Resultat

I följande tabell presenteras beskrivning av urval. Det var totalt 39 elitidrottare som deltog i studien. De flesta idrottarna var från en nationell nivå, därefter en internationell nivå, och deltagarna var huvudsakligen från simning. Medelåldern var 18 år.

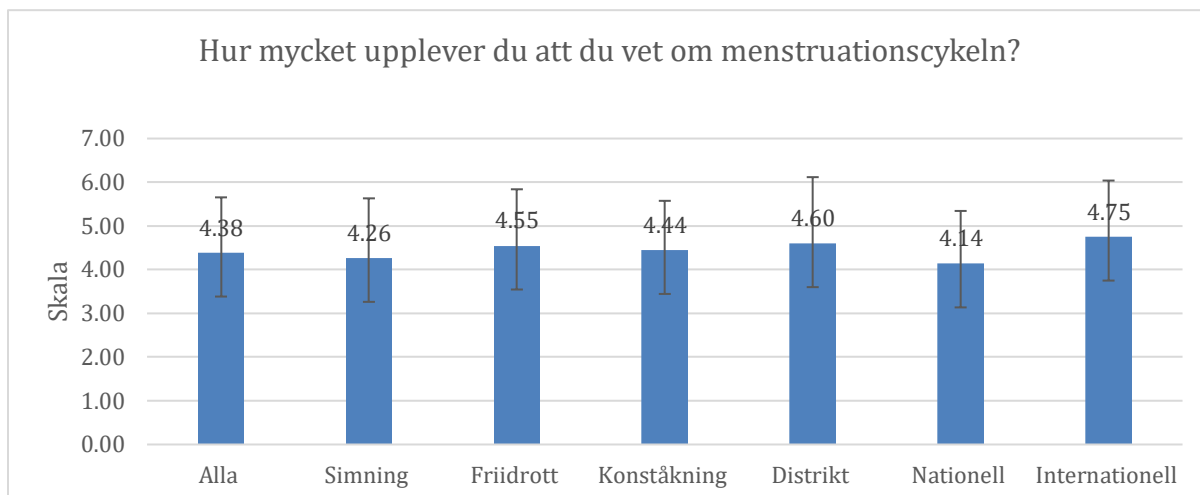
Tabell 2. Beskrivning av urval.

	Ålder(y) (M±SD)	IN (%)	NN (%)	DN (%)	RM (y/%; n/%; o/%)	HM (y/%; n/%)	PM (y/%; n/%)	IK (y/%; n/%)
Alla n=39	18±2.1	31	56	13	17/44;10/26;12/31	21/54;18/46	15/38;24/62	11/28;28/72
SI n=19	17±1.5	26	63	11	9/47; 5/26; 5/26	10/53;9/47	10/53;9/47	8/47;11/53
FR n=11	17±1.8	9	91	0	3/27;3/27;5/45	4/36;7/64	4/36;7/64	2/18;9/82
KÅ n=9	19±2.9	100	0	0	5/56; 2/ 22; 2/22	7/78;2/22	1/11;8/89	0/0;9/100

SI=Simning; FR=Friidrott; KÅ=Konståkning; y= år; IN=Internationell nivå; NN= Nationell nivå; DN=Distrikt nivå; RM= Regelbunden mens; y/% = antal ja svar (och i procent); n/% = antal (och i procent); o/% = antal oftast svar (och i procent); HM = hjälpmedel för att följa upp din menstruationscykel; PM = Använder preventivmedel IK = information om menstruationscykeln från idrottsklubb; n= nummer; M=medelvärde; SD= standardavvikelser

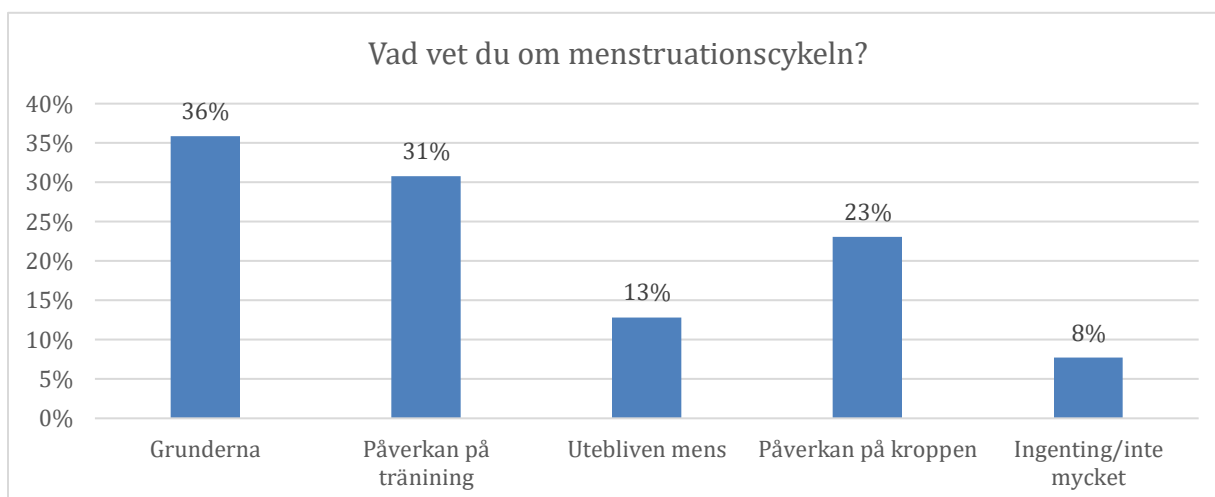
Forskningsfråga 1: Hur upplever kvinnliga idrottare att deras kunskap om menstruationscykeln är?

Majoriteten av deltagarna upplever att de har en allmän koll på MC. Resultatet visar inte några stora skillnader på de olika sporterna eller på de olika tävlingsnivåerna (se figur 4).



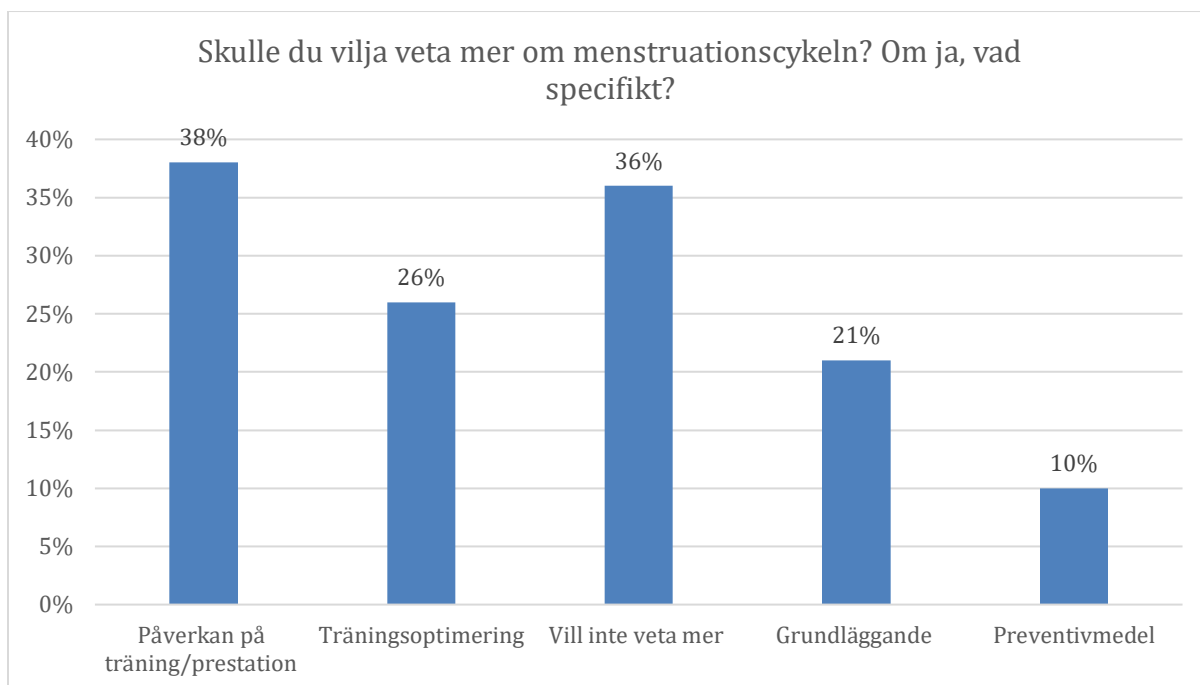
Figur 4. Generell kunskap om menstruationscykeln. Notering: Resultatet beskrivs från skala 0–7, där noll är ingenting och sju är väldigt mycket.

Specifik kunskap om MC visar att deltagarna har mest koll på “grunderna om menstruationscykeln”, följt av “påverkan på träningen” och sedan “påverkan på kroppen”. Stapeln ”grunderna” innefattar kunskap om vad MC är, till exempel kunskap om de olika faserna. Stapeln ”påverkan på träning” täcker hur väl deltagarna känner till att MC kan påverka prestationen på träning och att det finns möjligheter att anpassa träning för att förbättra prestationsförmågan. Stapeln ”påverkan på kroppen” innefattar deltagarnas kunskap kring hur MC påverkar deras egen kropp (se figur 5).



Figur 5. Specifik kunskap om menstruationscykel. Notering: flertaliga alternativ kunde fyllas i.

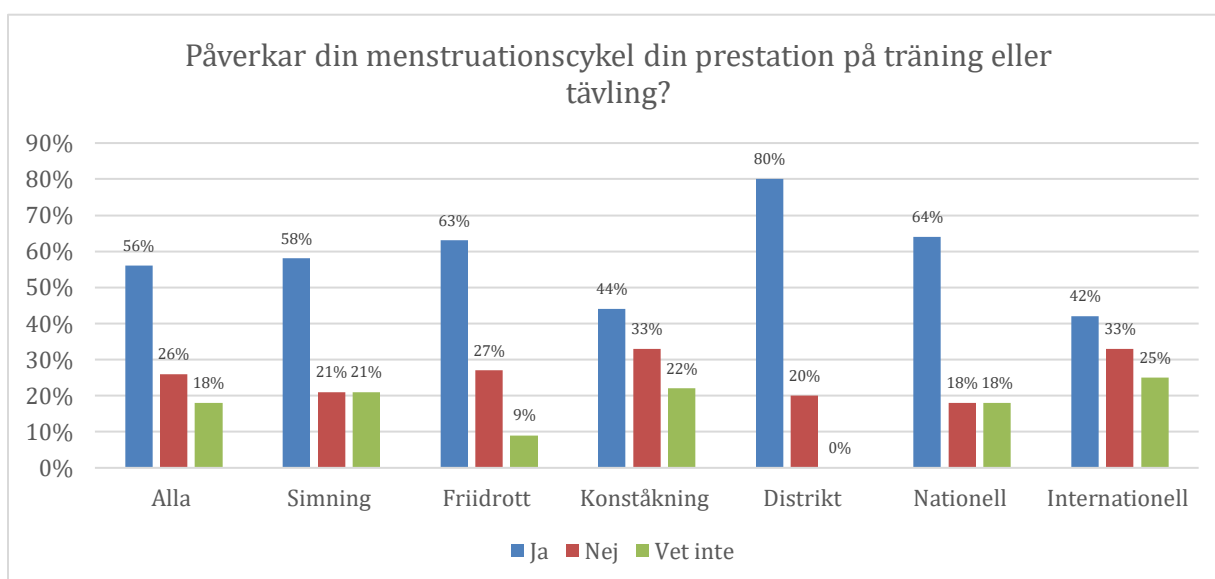
Frågorna kring områden som idrottarna vill ha mer koll på visar att deltagarna är mest intresserade av att lära sig mer om “påverkan på träning/prestation” följt av “träningsoptimering”. “Vill inte veta mer” var det näst mest populära svaret (se figur 6).



Figur 6. Område som idrottarna vill ha mer koll på. Notering: flertaliga alternativ kunde fyllas i.

Forskningsfråga 2: Hur medvetna är kvinnliga idrottare om sin menstruationscykel inklusive symptom och dess påverkan på prestation?

Mer än 50 % av deltagarna upplever att deras MC påverkar deras prestation på träning eller tävling. Friidrottarna påverkades mest, följt av simmarna och sedan konståkarna. När det gäller nivå påverkades idrottarna på distrikt- och nationell nivå mer än de på internationell nivå. Hos idrottarna på internationell nivå var det fortfarande fler som uttryckte att de påverkas men det är mer jämnt mellan alla svar jämfört med de andra nivåerna (se figur 7).



Figur 7. Menstruationscykelns påverkan på prestation.

Följande figur visar att deltagarna upplevde att MC påverkade deras styrka mest, följt av annat och sedan aerob kapacitet. Simning- och friidrottsdeltagarna upplevde också att MC påverkade deras styrka mest, följt av annat. Konståkningsdeltagarnas styrka påverkades mest men det fanns fler som inte kände sig påverkade.

När det gäller nivå var det styrka som påverkades mest hos idrottarna på distrikt- och nationell nivå. Hos idrottare på internationell nivå var det både styrka och annat som påverkades mest (se figur 8).



Figur 8. Specifik påverkan på träning och tävling av menstruationscykeln.

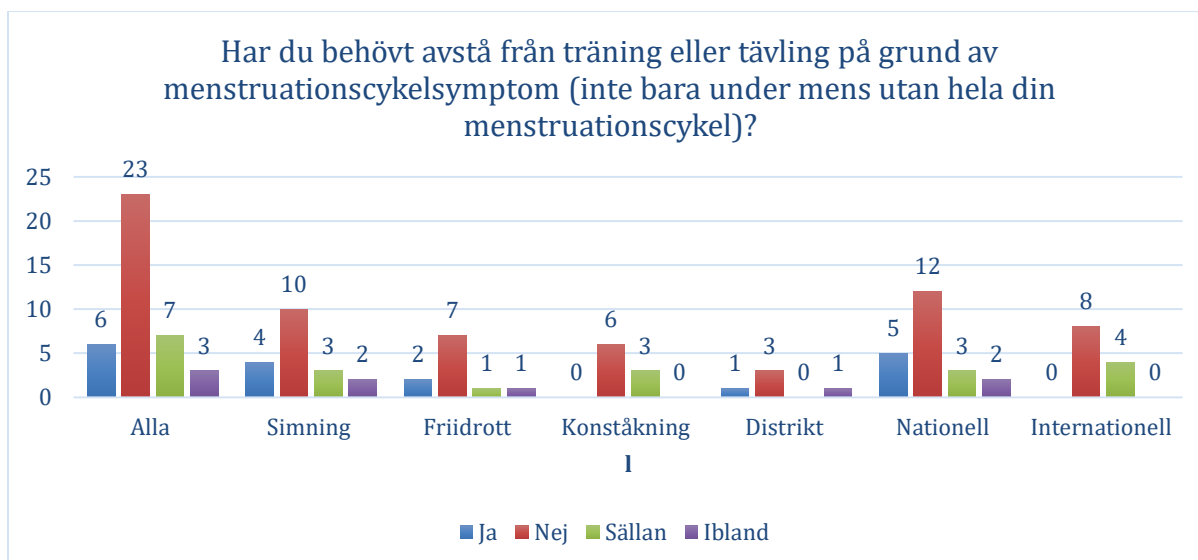
Figur 9 visar att majoriteten av deltagarna har svarat att de inte behövt avstå från träning/tävling på grund av MCs symptom.

I andra stapelraden visar simmarnas resultat där majoriteten har svarat att de inte behövt avstå från någon aktivitet, och ett fåtal har svarat “ja, nej och sällan”.

I tredje stapelraden visar friidrottarnas resultat, där även här majoriteten svarat att de inte behövt avstå från aktivitet, och ett fåtal svarat “ja, sällan och ibland”.

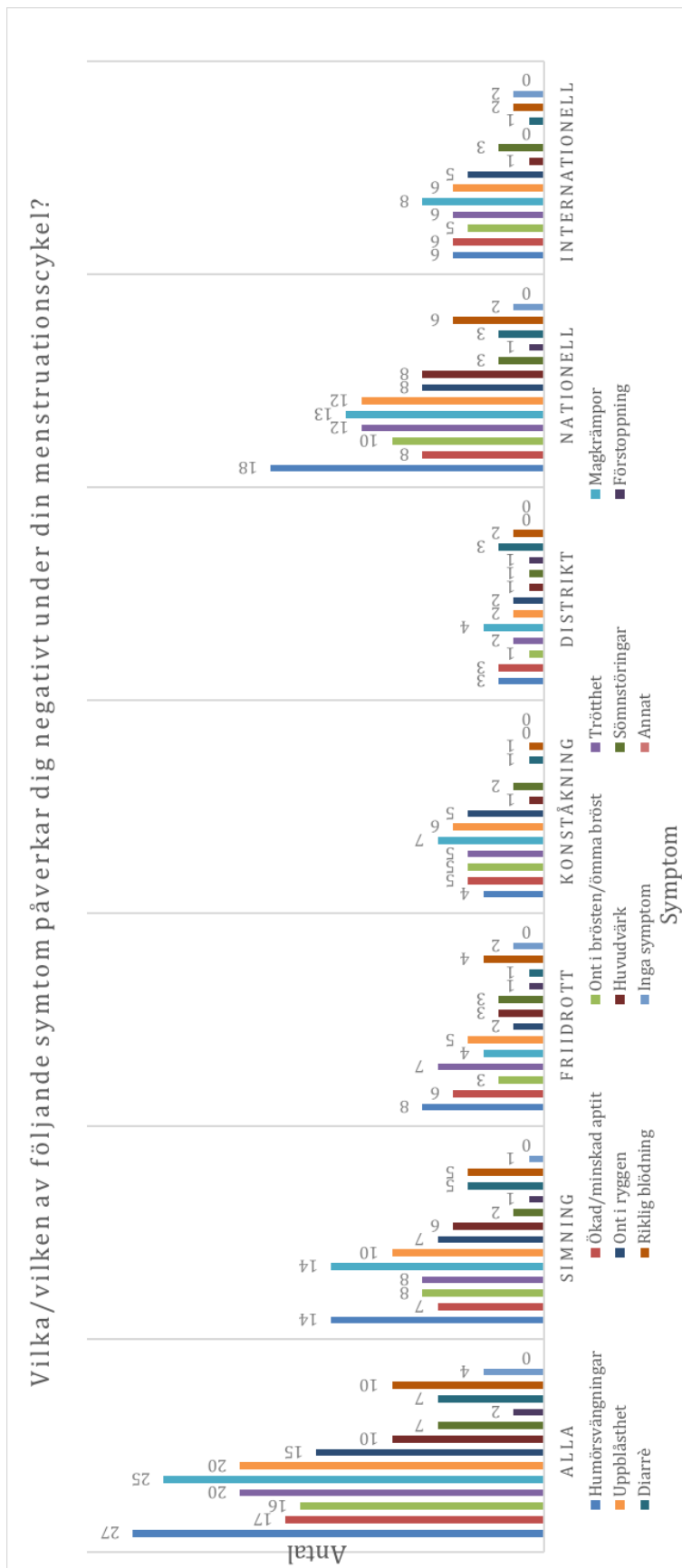
I fjärde stapelraden visar konståkarnas resultat, och även här har majoriteten svarat att de inte behövt avstå från organiserad aktivitet, och resterande konståkare har svarat att de sällan behövt avstå från aktivitet.

Undersökningen om de olika nivåerna av idrott gav olika resultat men visade på att det inte skilde särskilt mycket mellan grupperna. I de olika nivåerna hade majoriteten även här svarat att de inte behövt avstå från träning/tävling på grund av symptomen av MC.



Figur 9. Behov att avstå från träning/tävling på grund av menstruationscykelsymptom.

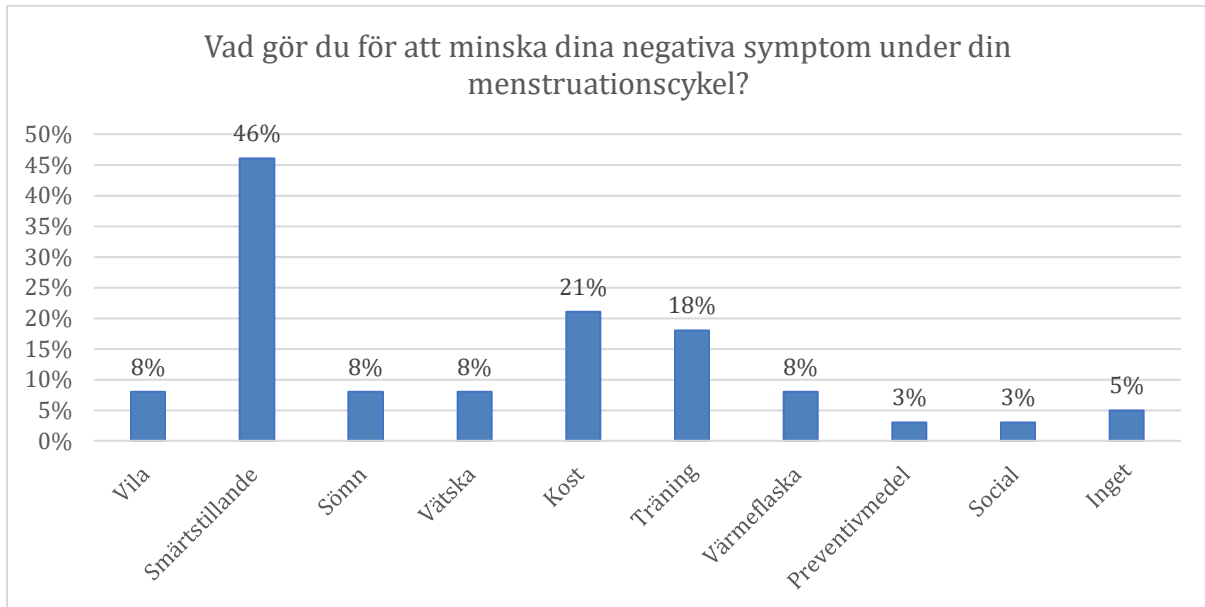
Följande figur visar att deltagarna är mest påverkade av humörsvängningar följt av magkrämpor och sedan trötthet och uppblåsthet. Resultaten var samma hos simmarna. Friidrottarna påverkades mest av humörsvängningar följt av trötthet och sedan ökad/minskad aptit. Konståkarna var mest påverkade av magkrämpor följt av uppblåsthet. Idrottarna på distrikt- och internationell nivå påverkades mest av magkrämpor medan idrottarna på nationell nivå påverkades mest av humörsvängningar (se figur 10).



Figur 10. Symptom som påverkar idrottare under menstruationscykeln.

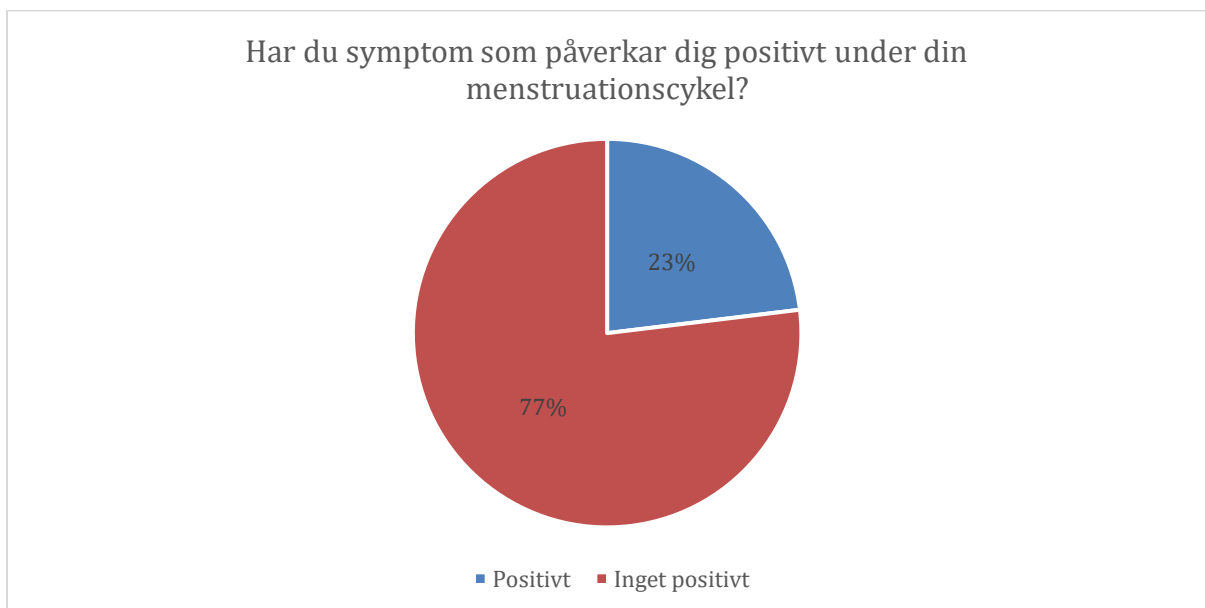
Forskningsfråga 3: Hur gör kvinnliga idrottare för att underlätta effekterna av menstruationscykel under träning eller tävling?

Figur 11 visar att smärtstillande medicin var det mest populära hjälpmedlet för att minska symptom under MC följt av kost och sedan träning. Smärtstillande innebar bland annat Ipren och Alvedon. Kost innebär att deltagarna tänker extra på att äta bra. Träning omfattar att träna för att minska symptom.



Figur 11. ” Handlingar” för att minska på negativa symptom.

Positiva symptom under MC upplevs av $\frac{1}{4}$ av deltagarna medan $\frac{3}{4}$ inte har positiva effekter. Bland de som får positiva effekter upplevs bra humör under ägglossning, att man är starkare och snabbare och har mer energi och kraft (Figur 12).



Figur 12. Positiva symptom under menstruationscykeln.

Diskussion

Metoddiskussion

Studien är en tvärsnittskohortstudie som genomfördes med hjälp av ett frågeformulär som har kvantitativa och kvalitativa data i form av en enkätstudie. Enkätens uppbyggnad innehöll tre olika delar: ”Om dig”, ”Medvetenhet” och ”Prestation”. En ytterligare del hade kunnat läggas in kopplat till tredje frågeställningen om hur idrottarna hanterar symptomen. Frågeformuläret innehöll både stängda och öppna frågor som formades utifrån studiens frågeställningar. Öppna frågor ställdes för att låta deltagarna skriva fritt och ge möjlighet för längre och mer utförliga svar (Kristensson, 2014). Problemet med öppna frågor är att de kan resultera i att deltagarna skriver för mycket text. Analysen av svaren var tidskrävande på ett antal frågor på grund av detta. Fråga åtta specificerade att deltagarna skulle skriva några punkter; detta är någonting som Kristensson (2014) föreslår för att undvika för långa svar. Överlag fungerade enkäten bra som metod för att svara på studiens frågeställningar. Med hjälp av frågeformuläret har vi fått en bra inblick i hur kvinnliga idrottare upplever sin MC. En fråga som hade kunnat tas bort är fråga 6b om preventivmedel som inte är kopplad till studiens syfte eller forskningsfrågor.

När det gäller enkätens frågor kopplat till deltagarnas kunskap om menstruationscykeln hade det eventuellt varit bättre att samla in information på ett annat sätt. Deltagarna fick möjligheten att skriva ner några punkter om vad de kunde om menstruationscykeln men det fanns en stor variation i hur detaljerade svaren var. Larsen m.fl. (2020) genomförde en enkätstudie där de ställde specifika frågor om menstruationscykeln och preventivmedel med flervalsfrågor och frågor med möjligheten att skriva ett svar. Med liknade frågor hade vår studie kunnat få en tydligare bild på vad och hur mycket idrottarna faktiskt vet om MC.

En svaghet med en enkätstudie är att det är svårt att veta hur alla deltagare har tolkat och uppfattat frågorna. På grund av vissa svar som har framkommit i enkäten är det möjligt att några deltagare inte förstår skillnaden mellan menstruationscykeln och själva menstruationen (blödning). Det kan ha påverkat resultaten av fråga 13 och 15. I fråga 16 stod det i parentes ”inte bara under mens utan hela din menstruationscykel” och det är en fras som hade kunnat använts på de andra frågorna för att vara extra tydlig.

Utöver detta finns det resultat som visas i figur 8 där ”annat” var det näst mest populära svaret. I frågeformuläret fanns det ingenstans där deltagarna kunde fylla i vad det var som påverkades. Detta är viktig information och är någonting som skulle tilläggas för att kunna få en bättre bild på hur idrottarnas prestation påverkades.

Studiens validitet kan ifrågasättas när det gäller vissa enkätfrågor på grund av deltagarna som använder preventivmedel. Deras svar inkluderades trots att hormonella preventivmedel påverkar menstruationscykeln (Hampson, 2020). Det är svårt att veta hur de som tar hormonellt preventivmedel har tolkat flera frågor kring MC med tanke på en eventuell okunskap kring den egna naturliga MC. Det är oklart ifall vissa har svarat från när de tidigare har haft en menstruationscykel eller utifrån vad de upplever när de tar preventivmedel. För att förbättra studiens validitet hade det varit bättre att göra separata frågor till de som tar preventivmedel eller att exkludera dem från delar av studien. Forskningsfrågan som berör deltagarnas kunskap påverkas inte av detta men det skulle eventuellt vara intressant att göra en jämförelse mellan kunskapsnivåerna hos deltagare som inte tar preventivmedel och deltagare som tar.

Studien använde ett bekvämlighetsurval för att hitta deltagare till studien. Det är en enkel och tidsbesparande strategi som är lämplig för en uppsats (Kristensson, 2014). Dock kan ett bekvämlighetsurval leda till skevhet. För att minska risk för skevhet rekryterades deltagare från flera enheter i form av olika lag och olika idrotter.

Urvalet i studien var för litet för att genomföra inferensstatistik. Med enkätstudier är det fördelaktigt att ha 'så många som möjligt' men det beror vad enkätstudien syftar till (Kristensson, 2014). Då studien inte syftar till att identifiera skillnader mellan grupper är det inte lika viktigt.

Resultatdiskussion

I studiens resultat finns det tydliga exempel på att kunskapsluckor finns samtidigt som resultaten inom varje forskningsfråga är tvetydliga. I forskningsfråga 1 kom det fram att 36 % av populationen inte ville veta mer om sin menscykel, samtidigt som en signifikant del av populationen (56 %) anser att deras menscykel påverkar deras prestation (forskningsfråga 2) där 77 % inte har några positiva effekter (forskningsfråga 3). Detta kan bero på flera olika anledningar då vikten av prestationsoptimering oftast inte ligger i periodiseringen kring menstruationscykeln, utan snarare i andra faktorer hos de olika idrotterna. Att majoriteten inte upplever några positiva effekter behöver utforskas mer samtidigt som det behövs nya sätt för idrottarna att dra nytta av de positiva effekterna. Detta är ett område som bör utvecklas. Nedan presenteras specifika analyser kring studiens olika frågeställningar.

Frågeställning 1: Hur upplever kvinnliga idrottare att deras kunskap om menstruationscykeln är?

Idrottarna själva uppskattar att de har en medelmåttig kunskap om menstruationscykeln. Samtidigt finns det utrymme för mer kunskap och många ville veta mer om specifika delar kopplat till träning och prestation. Tyvärr finns det ingen studie som kan jämföras med direkt, men Larsen m.fl. (2020) undersökte kvinnliga elitidrottarens kunskap om menstruationscykeln och preventivmedel (mer fokus på preventivmedel) och fann att det fanns en stor brist på kunskap. Uppskattad kunskap är en tolkningsfråga och detta bör tas hänsyn till. Då denna studie bara tagit hänsyn till idrottarnas egen uppskattade förmåga och kunskap inom menstruationscykeln och inte testat den specifikt är det svårt att dra en jämförelse mellan kunskap som faktiskt finns och hur mycket idrottarna tror de kan.

I delen om vad idrottarna vet om menstruationscykeln (figur 5) finner studien att bara 13 % har kunskap om att kvinnliga idrottare kan få utebliven mens. Här kan informationen om vad de vet uteblivit på grund av olika faktorer men siffran är oroväckande då 6 %-79 % av elitidrottande kvinnor påvisar en dysfunktion i menstruationscykeln (De Oliveira m.fl., 2018) och detta kan påverka kvinnan under samt efter idrottskarriären på flertalet negativa sätt.

Denna studie har visat att idrottare upplever att det finns kunskapsluckor och de vill lära sig mer om MCs påverkan på träning (38 %) och träningsoptimering (26 %). Sammanlagt visade resultatet på att över hälften (56 %) av deltagarna ville veta mer om MC kopplat till prestation. Att det finns stort intresse hos idrottarna att lära sig mer kan vara på grund av att 72 % inte fått någon information om menstruationscykeln från sin klubb. Anledning till att inte fler klubbar redan informerar om menstruationscykeln är oklart men det kan bero på okunskap hos föreningarna och tränarna kring ämnet. Nuförtiden finns det tillgång till kurser och utbildningar om menstruationscykeln och träning, från till exempel SISU, som skulle kunna användas för att förbättra kunskapen inom ämnet.

Frågeställning 2: Hur medvetna är kvinnliga idrottare om sin menstruationscykel inklusive symptom och dess påverkan på prestation?

Resultaten visar att styrka är prestationsfaktorn som påverkas mest hos idrottarna under deras menstruationscykel. Detta stöttar även studiens hypotes att menstruationscykeln påverkar styrka mest, oberoende av typ av idrott eller nivå. Tidigare studier som har undersökt menstruationscykelns effekt på styrka specifikt kommer från Wikström-Frisen m.fl. (2017) och Sung m.fl. (2014). Studierna påvisar att styrkebaserad träning kan vara effektivare under follikulärfasen av menstruationscykeln. Detta tyder på att det finns perioder under menstruationscykeln där kvinnor inte får lika bra resultat när det gäller styrka. Denna studie kan inte jämföras direkt med andra studier men den föreslår att det kan vara fördelaktigt att fokusera på styrketräning under en specifik fas där idrottaren inte påverkas negativt. För att veta om resultatet stämmer med tidigare resultat om att det är mer effektivt att träna under follikulärfasen, hade denna studie behövt ta reda på exakt när under menstruationscykeln idrottarna känner att sin styrka påverkas. Att idrottarna känner en negativ effekt på prestationsförmågan under menstruationscykeln är någonting tränaren kan ta hänsyn till för att försöka optimera träningen.

När det gäller symptom som idrottarna upplevde var humörsvängningar, magkrämpor, trötthet och uppblåsthet de mest förekommande, med 69 % av idrottarna som upplevde humörsvängningar. Resultatet stämmer med Bruinvels m.fl. (2020) studie som fann att humörsvängningar, trötthet och magkrämpor är de vanligaste symptomen under MC hos idrottare. Ungefär 25 % svarade att kraftiga mensblödningar var ett förekommande problem, medans Bruinvels m.fl. (2016) hade en högre förekomst på 41,7 %.

Trots att majoriteten av deltagarna i denna studie svarade att de inte behövt avstå från träning på grund av symptom under menstruationscykelns finns det fortfarande ungefär 41 % som har behövt avstå från träning eller tävling någon gång.

Frågeställning 3: Hur gör kvinnliga idrottare för att underlätta effekterna av menstruationscykel under träning eller tävling?

Resultatet från denna studie visar att majoriteten av deltagarna använder sig av någon form av smärtstillande för att underlätta sina symptom. Detta stämmer överens med Oxfeldt m.fl. (2020). Magkrämpor var ett av symptomen som deltagarna drabbades mest av och kan vara anledningen till att så många använder sig av smärtstillande. Kost och träning var det som användes mest efter smärtstillande. Utifrån resultatet i denna studie är det inte möjligt att kartlägga vilken metod som användes för vilket symptom.

Endast 23 % av deltagarna beskrev att de hade några positiva symptom under menstruationscykeln. Att så få rapporterade att de upplever positiva symptom kan bero på hur de har tolkat frågan eller att de uppfattar menstruationscykel negativt på grund av den kulturella stigman som finns kring den.

I Wikström-Frisen m.fl. (2017) studie visade resultatet att man kan få ökad muskelstyrka om man tränar under de två första veckorna i cykeln. Under denna studie använde man cykeln för att maximera träningen och detta ledde till positiva effekter. Studien visar att det finns sätt att nyttja menstruationscykeln till sin fördel. Än så länge är det ett fåtal studier som forskat kring detta men eftersom ämnet börjar komma fram mer och mer är det bara en tidsfråga innan fler

sätt uppmärksammas. Då ingen inferensstatistik gjordes är det inte möjligt att veta om de som dokumenterade sin menstruationscykel upplevde mer positiva symptom än de som inte dokumenterade. Men att ha mer koll på sin MC kan underlätta och hjälpa idrottare att vara bättre förbereda för att eventuellt kunna optimera sin träning och sin prestation.

Slutsatser och implikationer

Studiens hypoteser verifierades. Studien belyser att det finns utrymme för ökad kunskap om menstruationscykeln hos idrottare. Mer specifik forskning kring menstruationscykelns effekter och när exakt olika prestationsfaktorer kan påverkas behövs för att få en tydligare bild på hur träning kan anpassas för att optimera idrottares prestationsförmåga. Idrottarna vill veta mer om menstruationscykelns effekter på prestationsförmågan samt hur träningen kan optimeras. Ytterligare forskning kring idrottares och även tränares kunskap kring menstruationscykel behövs. Framtida forskning inom området bör använda effektivare enkätfrågor för att få en bättre och mer utförlig förståelse av kunskapsnivån. Genom att veta vad det finns för kunskapsbrist finns det en bra bas för att utveckla redskap och sätt att kommunicera information kring menstruationscykeln till idrottare.

Menstruationscykeln påverkar majoriteten av idrottare på något sätt, där styrka är den prestationsfaktorn som påverkas mest. Idrottare är medvetna om vilka symptom som påverkar dem samt olika strategier som kan användas för att minska symptomen. De flesta idrottare upplever inte positiva symptom av sin MC. Att idrottare ökar sin kunskap kring menstruationscykeln och dess påverkan på deras egen prestationsförmåga kan eventuellt underlätta träningsoptimering. Genom att vara medveten om hur menstruationscykeln fungerar finns det möjlighet för idrottarna att vara bättre förberedda inför träning och tävling.

Referenser

- Armour, M., Parry, K., Steel, K., & Smith, C. (2020). Australian female athlete perceptions of the challenges associated with training and competing when menstrual symptoms are present. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 316-323.
- Bruinvels, G., Burden, R., Brown, N., Richards, T., Pedlar, C., & Clarke, S. (2016). The Prevalence and Impact of Heavy Menstrual Bleeding (Menorrhagia) in Elite and Non-Elite Athletes. *PLoS ONE*, 11(2), E0149881.
- Bruinvels, G., Goldsmith, E., Blagrove, R., Simpkin, A., Lewis, N., Morton, K., Suppiah, A., Rogers, J., Ackerman, K., Newell, J., & Pedlar, C. (2020). Prevalence and frequency of menstrual cycle symptoms are associated with availability to train and compete: A study of 6812 exercising women recruited using the Strava exercise app. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 438-443.
- De Oliveira, T., De Oliveira, G., Valentin-Silva, J., Dantas, E., & Filho, J. (2018). Female athlete triad in high performance sports: Implications from performance and women health. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2428-2439. doi: 10.7752/jpes.2018.04365
- De Souza, M. J., Maguire, M. S., Rubin, K., & Maresh, M. (1990). Effects of menstrual phase and amenorrhea on exercise responses in runners. *Medicine and science in sports and exercise*, 22(5), 575-580.
- Ekenros, L (2017, Mars). Könshormoner kan ge ökad skaderrisk hos idrottskvinnor, *Idrottsmedicin*, 3) Hämtad från <file:///C:/Users/Johanna%20Pettersson/OneDrive/Sport%20Coaching/Projektarbete%20i%20idrottsvetenskap/Kvinnor%20och%20idrott,%20översikt.pdf>
- Giacomoni, M., Bernad, T., Gavarry, O., Altare, S., & Faligairrette, G. (1999). Influence of the menstrual cycle phase and menstrual symptoms on maximal anaerobic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(2), 486-49.
- Greenhall, M., Taipale, R., Ihalainen, J., & Hackney, A. (2020). Influence of the Menstrual Cycle Phase on Marathon Performance in Recreational Runners. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1-4.
- Hampson, E. (2020). A brief guide to the menstrual cycle and oral contraceptive use for researchers in behavioral endocrinology. *Hormones and Behavior*, 119, 104655.
- Larsen, B., Morris, K., Quinn, K., Osborne, M., & Minahan, C. (2020). Practice does not make perfect: A brief view of athletes' knowledge on the menstrual cycle and oral contraceptives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(8), 690-694.
- Sunderland, C., & Nevill, M. (2003). Effect of the menstrual cycle on performance of intermittent, high-intensity shuttle running in a hot environment. *European Journal of Applied Physiology*, 88(4-5), 345-352.

Oxfeldt, M., Dalgaard, L., Jørgensen, A., & Hansen, M. (2020). Hormonal Contraceptive Use, Menstrual Dysfunctions, and Self-Reported Side Effects in Elite Athletes in Denmark. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(10), 1-8.

Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Manchado C., & Platen, P. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *SpringerPlus*, 3, 668.

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada. (2021). *Understanding how menstruation works can help you understand how your own cycle works*.

<https://www.yourperiod.ca/normal-periods/menstrual-cycle-basics/#cycleGeneral>

Hämtad 2021, 3 maj.

Tsampoukos, A., Peckham, E. A., James, R., & Nevill, M. E. (2010). Effect of menstrual cycle phase on sprinting performance. *European Journal of Applied Physiology*, 109, 659–667.

Wikström-Frisen, L., Boraxbekk, C. J., & Henriksson-Larsén, K. (2017). Effects on power, strength and lean body mass of menstrual/oral contraceptive cycle based resistance training. *J Sports Med Phys Fitness*. 57(1-2):43-52. doi: 10.23736/S0022-4707.16.05848-5

1177. (2020, 24 April). *PMS och PMDS*. <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hormoner/pms-och-pmds/#section-13204>

Bilagor

Bilaga 1 - Introduktionsbrev

Menstruationscykeln och träning: Kvinnliga idrottares egna upplevelser med fokus på prestation

Hej!

Vi heter Felicia, Gemma och Johanna och studerar en kandidatutbildning inom idrottsvetenskap. Detta är ett informationsbrev till dig som har intresse att delta i vår studie som handlar om kvinnliga idrottares upplevelse om menstruationscykeln och träning med fokus på prestation. Studien är en kandidatuppsats på Sports Coaching programmet vid Göteborgs Universitet. Att delta i studien innebär att du kommer att fylla i ett frågeformulär vid ett tillfälle. Frågeformuläret berör din menstruationscykel och din upplevelse och kunskap kring den med koppling till prestation inom idrott. Frågeformuläret kommer skickas till din mejladress via en länk och är anonymt. Vill du vara med att vedverka måste du ha skickat in enkäten senast 30 april.

Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta din medverkan utan att ange anledning och utan att drabbas av några konsekvenser. Du kommer ha möjlighet att kunna ta del av arbetet efter att studien är genomförd. Arbetet kommer i första hand läsas av lärare och studenter på Sports Coaching programmet vid Göteborgs Universitet och kommer att publiceras digitalt med tillgänglighet för allmänheten.

Du som har frågor är välkommen att kontakta Felicia:

Felicia Kallberg:

Tel: +4670 8838630

Mejl: guskallfe@student.gu.se

Med vänliga hälsningar

Felicia, Gemma och Johanna

Bilaga 2 - Informationsbrev om enkäterna

Menstruationscykeln och träning: Kvinnliga idrottares egna upplevelser med fokus på prestation

Introduktion

Trots att antalet aktiva kvinnor inom idrott ökar, finns det fortfarande begränsad forskning inom idrott kopplad till just kvinnor. Menstruationscykeln har en mängd olika effekter som kan dessutom påverka kvinnors idrottande och prestation. Vi vill därför som före detta idrottskvinnor och nuvarande tränare till idrottande tjejer uppmärksamma detta och få en bättre förståelse om hur kvinnokroppen och menstruationscykeln kan påverka prestationen.

Forskning

Tidigare forskning kring menstruationscykeln kopplat till idrottsprestation har varierat från signifikanta till otydliga resultat. Positiva effekter av att periodisera sin träning med hjälp av sin menscykel har visats vara fördelaktig genom att ha fokus på styrketräning under follikulärfasen. Inget signifikant resultat finns när det gäller aerob och anaerob prestation under menstruationscykelns olika faser. När det gäller idrottares egna upplevelser har forskning visat att de flesta kvinnliga idrottare upplever menstruationscykelsymptom som har en effekt på träning och tävling.

Problemformulering

Menstruationscykeln och träning är ett ämne som inte diskuteras öppet om inom idrottsvärlden, och det är fortfarande oklart exakt hur mycket kvinnors prestation påverkas av menscykelns olika faser. Mycket tidigare forskning fokuserar på olika tester för att mäta prestation och menstruationscykelns påverkan på olika sätt. Vi vill fokusera på idrottarnas egna upplevelser och hur de känner att de blir påverkade samt hur medvetna de är om sin menstruationscykel och hur det påverkar sin prestation på träning/tävling.

Syfte:

- Att undersöka hur kvinnliga idrottare på nationell och internationell nivå upplever sin menstruationscykel med fokus på prestation inom träning och tävling.

Frågeställningar:

- Hur upplever kvinnliga idrottare att deras menstruationscykel påverkar idrottsprestation?
- Hur medvetna är kvinnliga idrottare om sin menstruationscykel och dess påverkan på prestation?
- Hur gör kvinnliga idrottare för att underlätta effekterna av menstruationscykel under träning eller tävling?

Metod

Vi kommer använda en flera olika kvinnliga idrottare på nationell och internationell nivå. Idrottarna ska ha fyllt 15år. För att samla in data kommer vi att använda oss av en online enkät som deltagarna ska fylla i vid ett tillfälle och som kommer ta 10-15minuter att fylla i. Enkäten är anonym.

Bilaga 3 - Enkätfrågor

Enkätfrågor

Mens och träning: Kvinnliga idrottares egna upplevelser med fokus på prestation

DEL 1: Om dig

1. Hur gammal är du?
2. Vilken idrott är du aktiv inom?
3. På vilken nivå idrottar du?
 - a. distrikt
 - b. nationell
 - c. internationell
4. Har du regelbunden mens?

Ja/Nej/Oftast
5. Använder du någonting (tex app, dagbok) för att följa upp din menstruationscykel?
6. a) Använder du preventivmedel?

Ja/Nej

b) Om ja, vilket preventivmedel använder du och tycker du att ditt preventivmedel fungerar bra för dig som idrottare? Varför?

DEL 2: Medvetenhet

7. Hur mycket upplever du att du vet om menstruationscykeln?

Väldigt lite 1 2 3 4 5 6 7 Väldigt mycket
8. Vad vet du om menstruationscykeln (Generellt och kopplat till träning)? Skriv gärna några punkter.
9. Har du som aktiv idrottare fått någon information om menstruationscykeln från din idrottsklubb?

Ja/Nej

10. Skulle du vilja veta mer om menstruationscykeln? Om ja, vad specifikt? Skriv gärna några punkter.

DEL 3: Prestation

11. Påverkar din menstruationscykel din prestation på träning eller tävling?

Ja/Nej/Vet ej

12. Om ja, vad påverkas?

- Aerob kapacitet
- Anaerob kapacitet
- Styrka
- Återhämtning
- Teknik
- Annat

13. Vilka/vilken av följande symptom påverkar dig negativt under din menstruationscykel?

- Humörsvängningar
- Ökat/minskad aptit
- Ont i bröstet/ömmande bröst
- Trötthet
- Magkrämpor
- Uppblåsthet
- Ont i ryggen
- Huvudvärk
- Sömnstörningar
- Förstoppning
- Diarré
- Riklig blödning
- Inga symptom
- Annat

14. Vad gör du för att minska symptomen under din menstruationscykel?

15. Har du symptom som påverkar dig positivt under din menstruationscykel, vilka och när i så fall?

16. Har du behövt avstå från träning eller tävling på grund av menstruationscykelsymtom (inte bara under mens utan hela din menstruationscykel)?

Ja/Nej/Sällan/Ibland