



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES DURANTE AS FASES DO CICLO MENSTRUAL

Natália Ribeiro Lima dos Santos¹

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Ciclo Menstrual. Exercício Físico. Saúde da Mulher.

Introdução

A prática de exercício físico tem crescido atualmente, a busca pela melhora na saúde, qualidade de vida, estética e até a influência da mídia, vem contribuindo para o aumento do público nas academias. As mulheres estão cada vez mais inseridas nessa prática. Vale ressaltar, no entanto que torna importante se preocupar com a fisiologia feminina. Dentre os fenômenos que acontecem no organismo da mulher, temos o ciclo menstrual, várias secreções hormonais acontecem durante esse período, fazendo que essa característica se torne importante na hora da prescrição de exercícios.

Os anos reprodutivos normais da mulher caracterizam-se por mudanças rítmicas mensais nas taxas de secreção dos hormônios femininos e correspondem a mudanças no ovário e em outros órgãos sexuais. Esse padrão rítmico é denominado ciclo sexual mensal feminino (ou menos precisamente, ciclo menstrual) (GUYTON; HALL, p. 1012, 2006).

Conhecer o ciclo menstrual e todo seu mecanismo fisiológico é de grande importância para a compreensão das diversas mudanças biológicas que ocorrem a cada ciclo e que se estende de forma global por todo organismo feminino. Tais modificações se dão pela integridade e ação do sistema neuroendócrino que através dos seus hormônios causam essas alterações. As oscilações hormonais ocorridas nas mulheres devido às alterações, principalmente de estrogênio e progesterona durante o CM, afetam a fisiologia feminina (MELEGARIO et al., 2006).

Ter um bom programa de trabalho, com a prescrição correta de exercícios físicos poderá melhorar a condição de vida da mesma. Cabe ao profissional de educação física na hora da

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC) – E-mail: ribeironatalia106@gmail.com.

prescrição dos exercícios, conhecer as particularidades de cada mulher, levar em conta a relação volume e intensidade e qual tipo de exercício será propício para cada fase do ciclo menstrual.

Por ser um período onde o organismo da mulher sofre diversas alterações, um treino planejado de forma errada pode gerar efeitos contrários ao proposto. As mulheres podem sentir desconforto durante a realização dos exercícios ou até mesmo após a finalização das sessões, porém se o mesmo é montado de forma eficaz, respeitando a particularidade de cada mulher e as fases do CM o efeito do treino será positivo, melhorando os desconfortos gerados pelo mesmo. Diante disso, o trabalho tem como objetivo através de uma proposta de intervenção mostrar qual é a melhor forma de prescrever exercício físico para mulheres durante as diferentes fases do Ciclo Menstrual.

Metodologia

Para elaboração do trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica. Segundo Marconi e Lakatos (2003) a pesquisa bibliográfica, também conhecida como pesquisa de fontes secundárias tem por finalidade mostrar toda bibliografia já publicada que trate do tema em estudo. Podem variar de jornais, revistas, livros, monografias, pesquisas e teses a materiais audiovisuais e filmes. Essa pesquisa aproxima o pesquisador de tudo que foi escrito sobre um assunto, auxiliando o mesmo na sua pesquisa e na manipulação das informações.

Os recursos materiais que foram utilizados contemplam livros, dissertações, teses e artigos científicos. O recurso em meio eletrônico foi levantado por meio do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Com as palavras chave: Ciclo Menstrual, Exercício Físico e Saúde da Mulher, nos idiomas português e inglês, com estudos publicados entre os anos 2008 a 2018. O estudo se enquadra na linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde (CES), na qual o objeto de estudo

configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios (NEPEF, 2014, p. 9).

Resultados

Sabemos que as principais características do ciclo reprodutivo da mulher são as alterações nas concentrações de hormônios FHS, LH e progesterona, que tem maior concentração no período

da ovulação e menor concentração no período menstrual. Ao prescrever um programa de trabalho, essas alterações hormonais em cada fase do CM devem ser analisadas.

O exercício físico sistematizado e planejado de forma a atender a individualidade biológica e a fisiologia da mulher durante cada período do ciclo menstrual, pode ser benéfico para as mesmas. No estudo de LIMA et al. (2012), ao comparar a força muscular das avaliadas, os autores tiveram como resultado que o desempenho das mesmas foi na fase pós-menstrual, mesmo que essa diferença não tenha significância, os autores afirmam que as oscilações e alterações dos hormônios em cada fase do ciclo pode interferir no desempenho físico da mulher.

As oscilações dos hormônios, podem influenciar nas respostas fisiológicas que o exercício físico promove durante as fases do CM, nos estudos avaliados no presente trabalho os resultados obtidos das capacidades físicas e composição corporal das mulheres nas diferentes fases do ciclo, tem relação com a concentração dos hormônios estrogênio e progesterona, que funciona nas diferentes fases do CM, de forma anabólica e catabólica, influenciando no desempenho da mulher.

Dias; Simão; Novaes, (2005) e Simão et al. (2007) em seus estudos avaliaram o desempenho da força das avaliadas durante as fases do CM, os estudos apresentaram metodologia iguais, porém alguns resultados foram divergentes. Ao relacionarem os dados obtidos nos testes para membros inferiores os resultados foram os mesmos, na avaliação dos membros superiores foi onde encontraram divergências. Um deles relacionam essa melhora no desempenho devido aos níveis de estrogênio presente na fase pós-menstrual, outro acredita que essas alterações hormonais não influenciam no desempenho atlético da mesma.

Para corroborar com os estudos citados acima Ramos et al. (2018) em seu estudo avaliaram a força muscular de mulheres durante as fases do CM, assim como o estudo de Teixeira (2012) as avaliadas faziam uso de substâncias contraceptivas. Os resultados obtidos podem se relacionar com os demais estudos, verifica-se um melhor desempenho na fase pós-menstrual em relação as demais.

As três fases foram analisadas e resultados diferentes foram obtidos, mas no geral o melhor desempenho foi na fase pós-menstrual. Constatado por Ramos et al. (2018) e demais autores estudados que esse efeito se dá devido as oscilações hormonais, então as fases do CM influenciam no desempenho da força.

Vários fatores fisiológicos e biológicos são apresentados durante todo o estudo, outro fator típico do CM foi apresentado no estudo de Silva; filho; Costa; (2017). O estudo avaliou como a síndrome de tensão pré-menstrual (STPM) influenciaria na atividade física de mulheres

universitárias. Todas as avaliadas afirmaram que esse fator interferia de forma negativa na atividade física, fator esse que pode ser explicado e relacionado com os demais estudos citados aqui. As oscilações dos hormônios influenciam no desempenho esportivo da mulher, e como nessa fase (pré-menstrual) os hormônios estão em seus níveis baixos a mulher tem seu desempenho afetado.

Os sintomas da STPM de certa forma influenciam tanto no desempenho físico quanto na composição corporal das mulheres, algumas relataram que o inchaço nos primeiros dias do fluxo sanguíneo era notório. As cólicas e a irritabilidade foram sintomas também associados a STPM citados pelas avaliadas. O inchaço também é um sintoma bem característico do CM, o aumento da progesterona na fase lútea pode levar a retenção de líquido, isso pode levar ao aumento do volume plasmático e uma possível mudança na composição corporal das mulheres nesse período.

Portanto é necessário identificar o CM como uma estrutura total (mesociclo), e montar seus microciclos para que sejam relacionados com cada fase do mesmo. As cargas de trabalho então devem ser relacionadas com o nível da capacidade de trabalho. Uma vez que propõem-se montar em cada fase uma tarefa específica e apropriada. Zakharov; Gomes (1992) apontam que a os índices superiores de trabalho se dão na fase pós-menstrual e pós-ovulatória. Nota-se um baixo nível de capacidade de trabalho nas fases menstrual, pré-menstrual e ovulatória. É preciso dedicar-se com atenção a essas variações individuais.

A partir de toda a literatura apresentada no estudo, a autora mostra um programa de trabalho baseado em um ciclo menstrual regular de 28 dias, composto por um mesociclo de 4 semanas (4 microciclos) apresentando volume, intensidade, frequência e exercício.

Considerações finais

Diante de toda literatura apresentada e da intervenção feita pela autora do presente estudo. Podemos entender que é necessário relacionar as variáveis do treinamento esportivo com o ciclo menstrual. É possível e necessário que a rotina de treino da mulher seja vinculada com esse fenômeno, pois ele provoca diversas alterações no organismo da mesma e o exercício físico pode gerar respostas adaptativas positivas.

Indica-se exercícios mais leves durante as fases pré-menstrual (fase lútea), menstrual (folicular), pois a capacidade de trabalho da mulher fica prejudicada. Na fase pós-menstrual (fase folicular) exercícios mais intensos podem ser prescritos para as mulheres, nessa fase o pico do hormônio estrogênio estará alto, com isso a capacidade de trabalho da mesma estará alta, a mesma tem mais vigor e força para treinar. Na fase ovulatória, com a crescente taxa da progesterona o

desempenho da mulher volta a cair de novo, aconselhando assim exercício leve. Por fim na fase lútea, onde estará presente o maior pico de progesterona, a mulher está propícia a perder gordura, nessa fase deve-se trabalhar de forma a desenvolver a resistência muscular e aeróbia da mesma.

Referências

GUYTON, Arthur; HALL, Jonh. **Tratado de fisiologia medica**. 11^a ed. Rio de Janeiro, editora Elsevier.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5^a ed. São Paulo, P. 183, 2003

MELEGARIO, et al. A influência do Ciclo Menstrual na flexibilidade em praticantes de ginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 12, p. 125-127, 2006

DIAS, Ingrid; SIMÃO, Roberto; NOVAES, Jefferson. Ciclo Menstrual e Força. **Fitness & Performance Journal**, vol. 4, P.288-292, 2005

LIMA, Rodrigo Castello de Oliveira et al. Analise da Força Muscular de Preensão Manual durante e após o Ciclo Menstrual. **Revista Fisioter S Fun**. P. 22-25, 2012.

NUCLEO DE ESTUDO E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA (NEPEF) **projeto do núcleo de pesquisa em educação física**. Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2014.

RAMOS, Hévelyn et al. Análise da força muscular dos membros inferiores em mulheres praticantes de musculação nas diferentes fases do ciclo menstrual. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.12, P. 29-37, 2018.

SIMÃO, Roberto et al. Variações na Força Muscular de Membros superior e inferior nas diferentes Fases do Ciclo Menstrual. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, 2007.

SILVA, Roberto Cláudio Cordeiro da Costa; FILHO, José Nunes da Silva; COSTA, Lamartine, Pereira. Efeitos da síndrome de tensão pré-menstrual na Atividade Física de alunas universitárias de Educação Física no Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2017. V. 11, P. 550-557,2017

TEIXEIRA, André Luiz da Silva et al. Efeito das diferentes fases do Ciclo Menstrual na Composição Corporal de Universitárias. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, P. 428-431,2012.

ZACKHAROV, Andrei; GOMES, Carlos. **Ciência do treinamento desportivo**. 1^aed. São Paulo. P. 266-267, editora grupo palestra, 1992