

PRÁTICA DESPORTIVA DURANTE PERÍODO MENSTRUAL

* *Maria Aparecida Vivan*

** *Elizete Fernandes*

As lendas e crendices populares sobre menstruação atravessaram os séculos, prejudicando a mulher em vários sentidos, principalmente as jovens atletas, com uma série de transtornos psicossomáticos que interferem diretamente no rendimento do trabalho esportivo, exclusivamente por ignorância e medo. A indicação explícita da natureza cíclica da função reprodutiva na mulher, é representada por uma perda periódica de sangue pela vagina, como resultado da descamação do endométrio prostaglandinogênico completamente desenvolvido. Embora amplas variações sejam observadas, o sangramento vaginal ocorre, em média a cada 28 dias, tempo esse coincidindo com a duração do mês lunar, daí o termo menstruação, do latim "mensis" – mês.

Esta pesquisa tem por objetivo, relacionar a prática desportiva durante o período menstrual, visando uma contribuição aos professores de Educação Física, técnicos, treinadores e médicos de equipes.

No tocante à menarca, instante em que ocorre o primeiro sangramento menstrual, fatores tais como clima, hereditariedade, raça, ambiente familiar e social, alimentação, entre outros, podem influenciar seu início. Já a atividade físico-esportiva não influencia a evolução do ciclo menstrual, quando este é regular. A maior incidência de menarca está compreendida entre 11, 12 e 13 anos, com preferência bem delineada aos 12, seguido dos 13. Há tendência de antecipação de menarca em ambiente sócio-familiar citadino e operário, possivelmente pelas condições alimentares do ambiente agrícola com relação aos outros.

Comparando-se um grupo de atletas especializadas em corridas e eventos de competições esportivas, com uma população controle de não atletas, observa-se que a população controle chega em idade de menarca mais cedo e, entre um grupo de atletas olímpicas e outro grupo de atletas, as primeiras experimentam idade de menarca mais tarde. Está comprovado que as jovens relacionadas em ginástica, corridas e remo, experimentam idade de menarca significativamente mais tarde do que as nadadoras. Talvez o treinamento intensivo possa retardar a menarca. Com relação aos saltos, o amadurecimento sexual não influencia na força de salto vertical e horizontal.

O exercício produz grande aumento de prolactina, hormônio segregado pela hipófise e responsável pela preparação das mamas para amamentação (lactação). Na atleta adolescente poderia haver o que se chama de "impregnação prolactínica" do ovário em maturação, efeito esse suficiente para retardar ainda mais a maturação do ovário por outro hormônio, o folículo estimulante.

* *Fisioterapia / Especialista em Educação Física - FUEL / CESULON*

** *Profª. Educação Física / Especialista em Educação Física - FUEL*

Existe um consenso entre estudiosos sobre as variações de origem ambientais que influenciam a menarca, tais como o estado nutricional, o nível sócio-econômico e número de membros da família. Muitos resultados indicam que meninas de famílias grandes têm menarca tardia quando comparadas às meninas de famílias menores.

A maturação da criança ou jovem é também uma determinante em esportes competitivos e parece existir uma relação entre menarca tardia e sucesso em alguns esportes. A idade de menarca tardia tem sido encontrada em maior número em atletas do que em não atletas.

Relativamente à menstruação, há uma excitação determinada por certos exercícios físicos sobre o sistema nervoso simpático e o nervo vago, ora estimulado, ora freando a atividade de certos órgãos e, sabe-se que certos desportos estimulam determinadas glândulas em detrimento de outras. Não é desconhecido admitir que os esportes em geral tenham uma ação inibidora sobre o ovário. O maior funcionamento do ovário determina o alargamento da metade inferior da bacia feminina. Os exercícios podem determinar irregularidades menstruais, principalmente em moças que se entregam à competições esportivas, nunca devendo-se copiar a prática das ginastas profissionais e das recordistas atléticas, porque esses organismos já não podem ser tomados como organismos femininos normais.

O fator psicoemotivo é tão preponderante, que é comum acontecer uma antecipação de muitos dias, do fenômeno menstrual, exatamente no dia de uma competição de grande importância para a atleta. Uma atleta bem preparada psicologicamente não sofrerá decréscimo significativo no seu rendimento físico e em seus resultados atléticos durante fase menstrual, qualquer que seja a modalidade que pratique, inclusive a natação. Em resultados atléticos, a fase pré-menstrual pode provocar pequeno decréscimo. Certas modificações transitórias sobre a função menstrual nas atletas, desaparecem ao suprimir os programas de exercícios pesados. Não se deve contra-indicar, nem proibir a atividade física moderada durante o período menstrual.

Um estudo de efeitos do ciclo menstrual em diversas características motoras e físicas, fornece os resultados: a força abdominal e a força geral são maiores logo após que durante a menstruação; resultados semelhantes foram observados em testes de tempo de reação, equilíbrio, cinestesia, impulsão vertical; há testes que não produziram alterações que pudessem ser atribuídas ao ciclo menstrual, como os de força dorsal, extensão de perna, força de preensão, teste de barra modificada e tempo de reação de perna.

A capacidade pulmonar, temperatura corporal e excitabilidade aumentam gradualmente na fase pré-menstrual e diminuem abruptamente no período pós-menstrual. O desempenho atlético parece ser melhor no período imediatamente após a menstruação, até o meio do ciclo, durante fase pré-menstrual e nos dois primeiros dias do fluxo.

Não se evidencia nenhuma mudança na frequência cardíaca, nem na captação de oxigênio durante as diferentes fases do ciclo menstrual. As respostas metabólicas e cardiovasculares em repouso e durante exercícios máximo não são afetadas sistematicamente durante as diferentes fases do ciclo menstrual.

Atletas com maus resultados durante menstruação são na grande maioria de esportes de endurance - tenistas e remadoras.

Um terço das corredoras de longa distância apresentam amenorréia (cessa-

ção da menstruação), durante temporadas de treinamento e competição. A causa exata da amenorréia é desconhecida. Parece estar relacionada com a intensidade de treinamento. A incidência de amenorréia em corredores de meia distância está relacionada diretamente à quilometragem de seu treinamento semanal, portanto é causada pelo próprio treinamento ou competição, ou por outros fatores relacionados com treinamento crônico com exercícios, como redução do peso corporal ou tensão psicológica.

A dismenorréia não é agravada nem curada pela participação nos desportos; se não for intensa não prejudica a performance, pelo menos do ponto de vista fisiológico. Papel importante tem o fator psicológico.

Algumas mulheres são susceptíveis à anemia ferropriva - por deficiência de ferro - , pois a mulher perde ferro durante a menstruação. Há atletas que são deficientes em ferro e/ou anêmicas, e podem necessitar de suplementação dietética com ferro. Sugere-se que testes para avaliação das reservas de ferro e hemoglobina sejam incluídos no exame médico e que testes sejam repetidos sempre que na atleta se observe uma queda inexplicável no desempenho em provas de endurance.

Na fase menstrual a mulher readquire toda a sua potencialidade física, se ela estiver bem preparada psicologicamente, poderá obter seus melhores resultados técnicos em qualquer modalidade esportiva, inclusive natação.

É fundamental uma prévia classificação dos alunos praticantes de educação física, de acordo com a idade maturacional, para que o professor possa ter um maior conhecimento de material humano, possibilitando melhorar ajustes na integração e quantidade de exercícios.

Podemos concluir que a atividade física racionalmente conduzida, não ocasiona nenhuma perturbação na menarca ou no ciclo menstrual. É razoável sugerir que as atletas devem receber permissão para treinar ou competir em qualquer desporto, durante menstruação, desde que saibam por experiência própria que não ocorrerá nenhum sintoma incômodo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. ASTRAND, P. O. & RODAHL, K. **Tratado de Fisiologia do Exercício**. 2 ed. Interamericana, 1980. p. 436
02. Artigo de revisão: Atividade física durante a menstruação e a gravidez. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 1(2): 31-35, 1980.
03. AUGESTAD, L. B. Menstruation in Sport. Abstract Roma, 1980.
04. BRISSON, G. R.; DULAC, S.; PÉRRONNET, F.; LEDOUX, M. The onset of Menarche: a late event in pubertal progression to be affected by physical training. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 7(2): 61-67, 1982.
05. DALE, E. & GOLDBERG, D. L. Implication of nutrition in athletes menstrual cycle. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 7(2): 74-78, 1982.
06. DOOLITTLE, T. L. & ENGBRETSSEN, J. Performance variations during the menstrual cycle. **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**, 12(1): 54-58, 1972.
07. FOX, E. L. & MATHEUS, D. K. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. Interamericana, 1983. p. 276-281
08. JURKOWSKI, J. E. H. Hormonal and Physiological Responses to Exercise in Relation to the menstrual cycle. **Canadian Journal of Applied Sports Sciences**, 7(2): 85-89, 1982.
09. KLAFS, C.E. & LYON, M. J. **A mulher atleta**. 2 ed. Interamericana, 1981. p. 36-38.
10. Mc. PHERSON, B. D. Sucess in sport: The influence of sociological parameters. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 3(1): 51-57, 1978.
11. MOREHOUSE, L. E. & MILLER, A. T. J. **Fisiologia del ejercicio**. 3 ed. Ateneo, 1974. p. 274.
12. OLIVEIRA, E. Os exercfcios físicos no período menstrual. **Educação Física**, 84: 17, 1945.
13. PETROSKI, E. L. SILVA; DUARTE, M. F.; MATSUDO, V. K. R. Idade de menarca em escolares catarinenses. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, 4 (7): 03-06, 1983.
14. PINI, M. C. **Fisiologia Esportiva**. 2 ed. Guanabara Koogan, 1983. p. 242-245.

15. PINI, M. C. A mulher nos esportes. **Revista Brasileira de Educação Física e Desportiva**, 10: 26-30, 1971.
16. POZZI, U. & D'AVERSA, A. Incidenza ed effetti del menarca sull'attività fisico sportiva di un gruppo di studentesse. **Medicina dello Sport**, 25(5): 133-137, 1972.
17. PRIOR, J. C. Endocrine Conditioning with endurance training. A preliminar review. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 7(3): 151-152, 1982.
18. SHANGOLD, M. M. Menstrual irregularity in athletes: Basic principles, evaluation and treatment. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, 7(2): 68-73, 1982.