

# Atividade física e o ciclo menstrual

TEXTO: RA  
FOTOS: ERICK VAN LEEWVEN

**A** menstruação sempre foi um tabu para a ciência do desporto, treinadores e atletas. Há poucas décadas, era preocupante o facto da mulher participar em competições ou treinar menstruada.

Somente a partir de 1950, com a melhoria na qualidade dos produtos de higiene femininos (absorventes) e o aumento no número de pesquisas científicas sobre o tema, esse quadro mudou.

O ciclo menstrual dura, em média, 28 dias, sendo que a ovulação ocorre normalmente no 14º dia. O ciclo pode ser dividido em:

Fase de menstruação: 1º ao 4º dia

Fase pós-menstrual: 5º ao 11º dia

Fase intermenstrual: 12º ao 22º dia

Fase pré-menstrual: 23º ao 28º dia.

**Na maioria das mulheres, o desempenho físico ideal é alcançado na fase pós-menstrual**

Embora existam muitas pesquisas relatando como o exercício afecta a menstruação, são menos conhecidas as que analisam como a menstruação e as outras fases do ciclo menstrual interferem na performance.

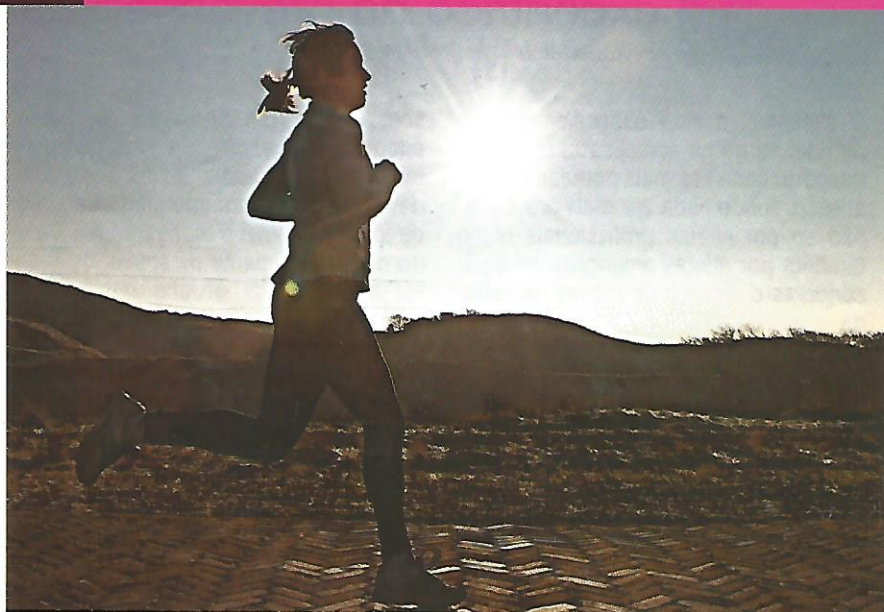
Na maioria das mulheres, o desempenho físico ideal é alcançado na fase pós-menstrual, e imagina-se que isso seja causado pela crescente taxa de estrógeno (hormónio feminino) e a activação da glândula supra-renal, provocando maior secreção de noradrenalina.

A fase pré-menstrual é considerada como a fase de reduzida capacidade de desempenho, caracterizada por baixa concentração, fadiga muscular e nervosa mais rápida e hiperventilação, provocada pelo efeito da progesterona sobre o centro respiratório.

Durante a menstruação mesmo, cerca de 70% das mulheres alcançam um desempenho igual ou até melhor, em 30%, ocorre uma diminuição do desempenho. A diminuição do desempenho refere-se principalmente a actividades de longa duração.

Em actividades de velocidade, observa-se esporadicamente uma melhoria. Em relação à parte psicológica, deve-se admitir, durante a menstruação, maiores prejuízos, uma vez que o sangramento é percebido geralmente como inibidor do desempenho, embora a perda de sangue não afecte a capacidade de desempenho.

A influência do desporto sobre a menstruação depende do tipo de treino, da sua intensidade e do grau de prática da actividade desportiva. Mulheres que praticam regularmente



desporto, queixam-se menos de distúrbios que as não desportistas.

Nas desportistas que têm um treino muito intenso e abrangente de resistência, no entanto, pode ocorrer uma reorganização da regulação funcional, que leva temporariamente a irregularidades menstruais, reversíveis a qualquer momento.

Em cerca de 3/4 das mulheres, o desporto não influencia a menstruação. Porém, quando surgem dores menstruais mais fortes (cólicas), aconselha-se tomar cuidado ou mesmo limitar a carga desportiva, principalmente nos primeiros dias.

**A corrida só deve ser iniciada após a mulher deixar de amamentar, pois pode fazer com que haja diminuição na produção de leite. Na fase de amamentação, é recomendada a caminhada vigorosa**

**Volte à forma após a gravidez com a corrida**

Durante os nove meses de gravidez, o corpo da mulher passa por uma série de transformações, tanto hormonais quanto físicas. Terminada a gestação, porém, a produção hormonal estabiliza-se e volta ao normal. Já em relação ao físico, não é tão simples assim. Para voltar à forma, a receita mais indicada é uma dieta equilibrada, aliada a exercícios físicos, dentre os quais a corrida é muito bem recomendada, por ser uma actividade completa e de resultado rápido.

Além de ser um exercício completo e de rápido resultado, a corrida é muito acessível,

pois pode ser praticada em qualquer lugar, a qualquer hora, basta ter um par de ténis.

No caso das mulheres que já praticavam a corrida antes da gravidez, a recuperação é ainda mais rápida. As que nunca correram, vão sentir mais dificuldades em iniciar um treino nesse período, porém ela é recomendada para ambos os casos.

Entre os benefícios que a prática proporciona especificamente nessa fase, podemos referir o fortalecimento do períneo, que costuma ficar bastante flácido após o parto, e a regressão da diástase (afastamento) do músculo reto abdominal.

A corrida não só melhora a autoestima como influencia diretamente no humor, por conta da produção de endorfina. O que é importante nessa fase, pois as mudanças hormonais podem acarretar em baixa autoestima e em alguns casos até, mesmo depressão.

A corrida só deve ser iniciada após a mulher deixar de amamentar, pois pode fazer com que haja diminuição na produção de leite. Na fase de amamentação, é recomendada a caminhada vigorosa.

Outro cuidado em relação à prática nessa fase, é a adaptação ao exercício, que deve ser contínua e gradual, respeitando aspectos individuais como sobrepeso e condição física básica. A mulher sofre uma alteração grande por conta da gravidez. Por isso, não deve querer recuperar a forma mais rápido do que o ritmo natural do seu corpo. Primeiramente, ela deve objetivar a condição física, resistência, flexibilidade e gosto pela actividade. Por mais básico que seja o treino de corrida, é importante procurar orientação e um acompanhamento multidisciplinar. Isso fará com que a mulher tenha uma consciência maior dos cuidados que deve ter consigo.