



**SABES DE QUE FORMA É
QUE A MENSTRUACÃO
ESTÁ AFETAR O TÊU
TREINO?**

Joana Simões

Março, 2022

SABES DE QUE FORMA É QUE A MENSTRUACÃO ESTÁ AFETAR O TEU TREINO?

Quando estás naquela fase do mês em que te sentes mal-humorada e com cólicas, podes não te sentir propriamente motivada. Mas hoje trago-te uma abordagem diferente deste tema, que pode mudar e abrir os teus horizontes. Está na hora de sair do sofá, porque – surpresa – o teu período pode de facto potenciar o teu treino.

Chamemos-lhe de vantagem feminina. Ao mesmo tempo que tens desejos, dores e quebras de humor, as alterações hormonais podem aumentar a tolerância à dor e a recuperação muscular que podem jogar a teu favor na prática de exercício físico.

Aprender como as mudanças hormonais afetam o corpo pode ajudar-te a entender por que é que alguns dias te sentes a mulher maravilha e outros dias é como se estivesses a carregar toneladas sobre os ombros. Ironicamente, quando menstruas (e na semana seguinte), o teu corpo é mais parecido com o de um homem. Durante esta parte do ciclo, os níveis de hormonas femininas (estrogénio e progesterona) estão mais baixos.

O ciclo menstrual afeta o exercício e a performance?

Numa pesquisa global com mulheres ativas, 74% das entrevistadas relataram que o seu ciclo menstrual afetou negativamente o desempenho e < 90% disseram que isso teve impacto no seu desempenho (Strava, 2019). Apesar das altas taxas de efeitos negativos percebidos no desempenho, a maioria (82%) das entrevistadas nunca discutiu o seu ciclo menstrual com o treinador e 72% não recebeu nenhuma educação sobre o exercício físico e ciclo o menstrual (Strava, 2019).



Visão geral do ciclo menstrual

A duração do ciclo menstrual varia de mulher para mulher. No entanto, considera-se a duração média do ciclo de 28 dias, passando pelas fases de alta e baixa hormonal, quando não se utiliza a contracepção (HC).

Menstrual cycle and performance

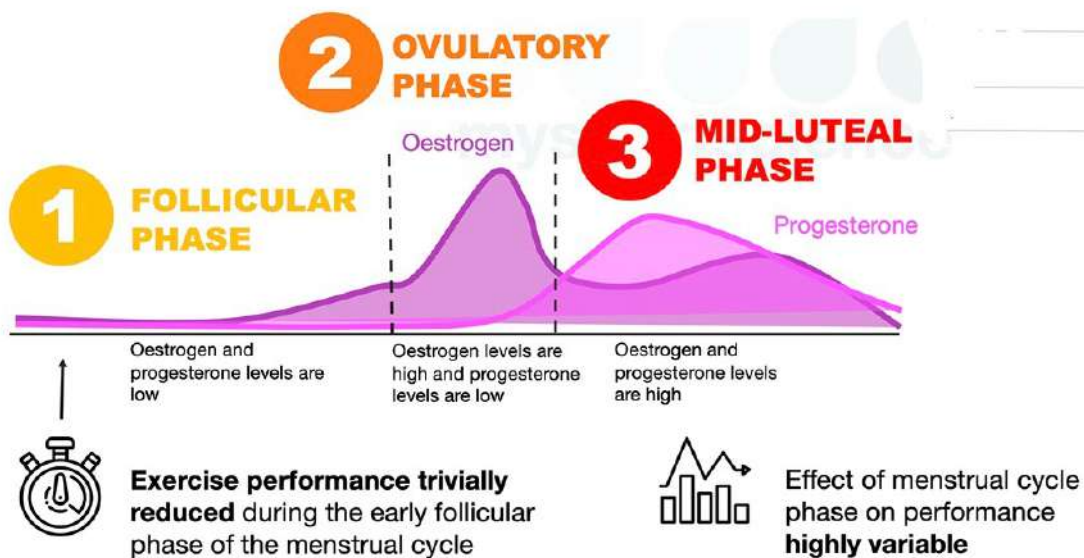


Figura 1 Flutuações hormonais do ciclo menstrual

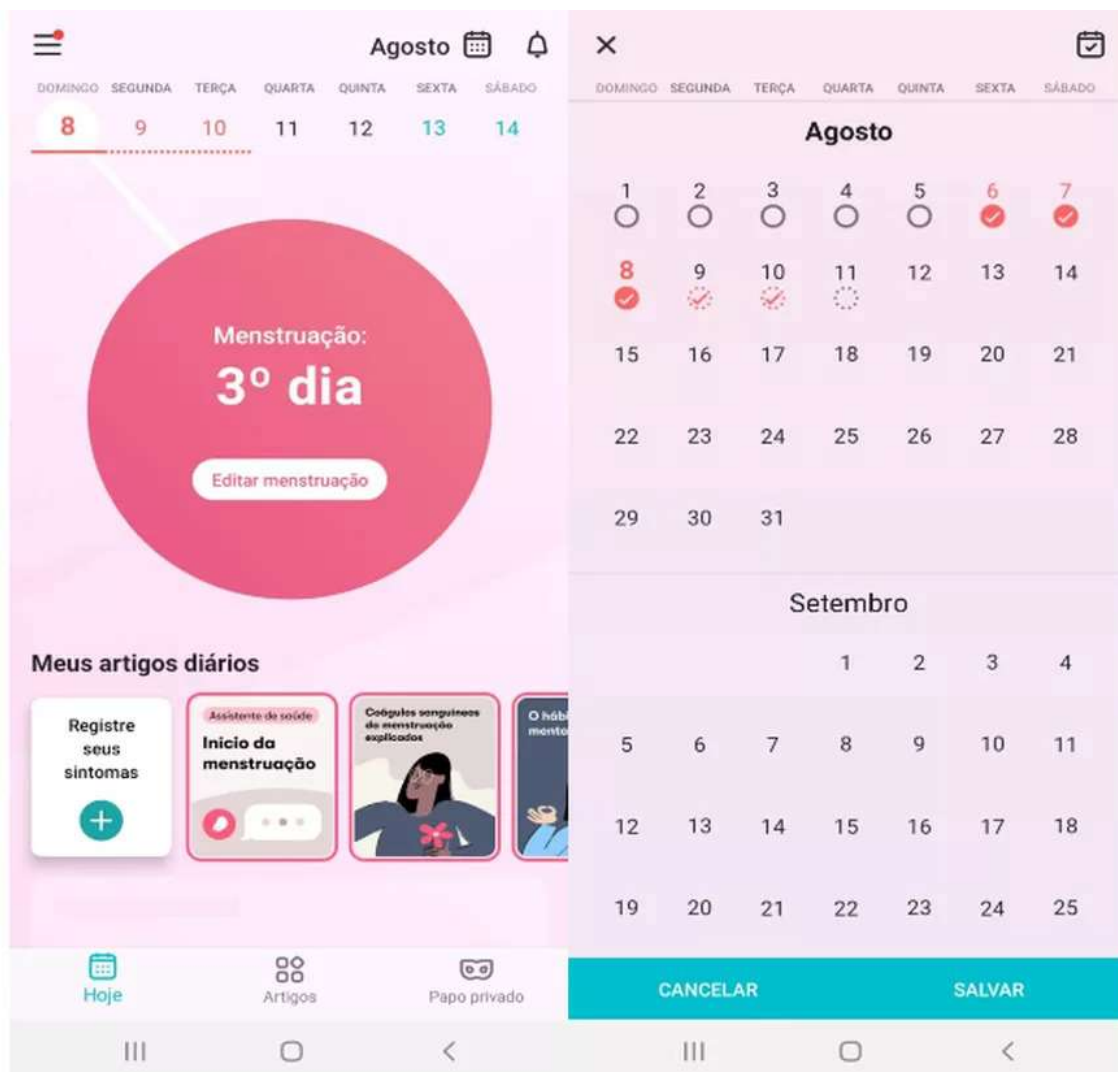
Durante a fase folicular, que se inicia no primeiro dia da menstruação, ocorre um aumento gradual de estrogênio e da hormona luteinizante, que estimulam a fase ovular e a ovulação.

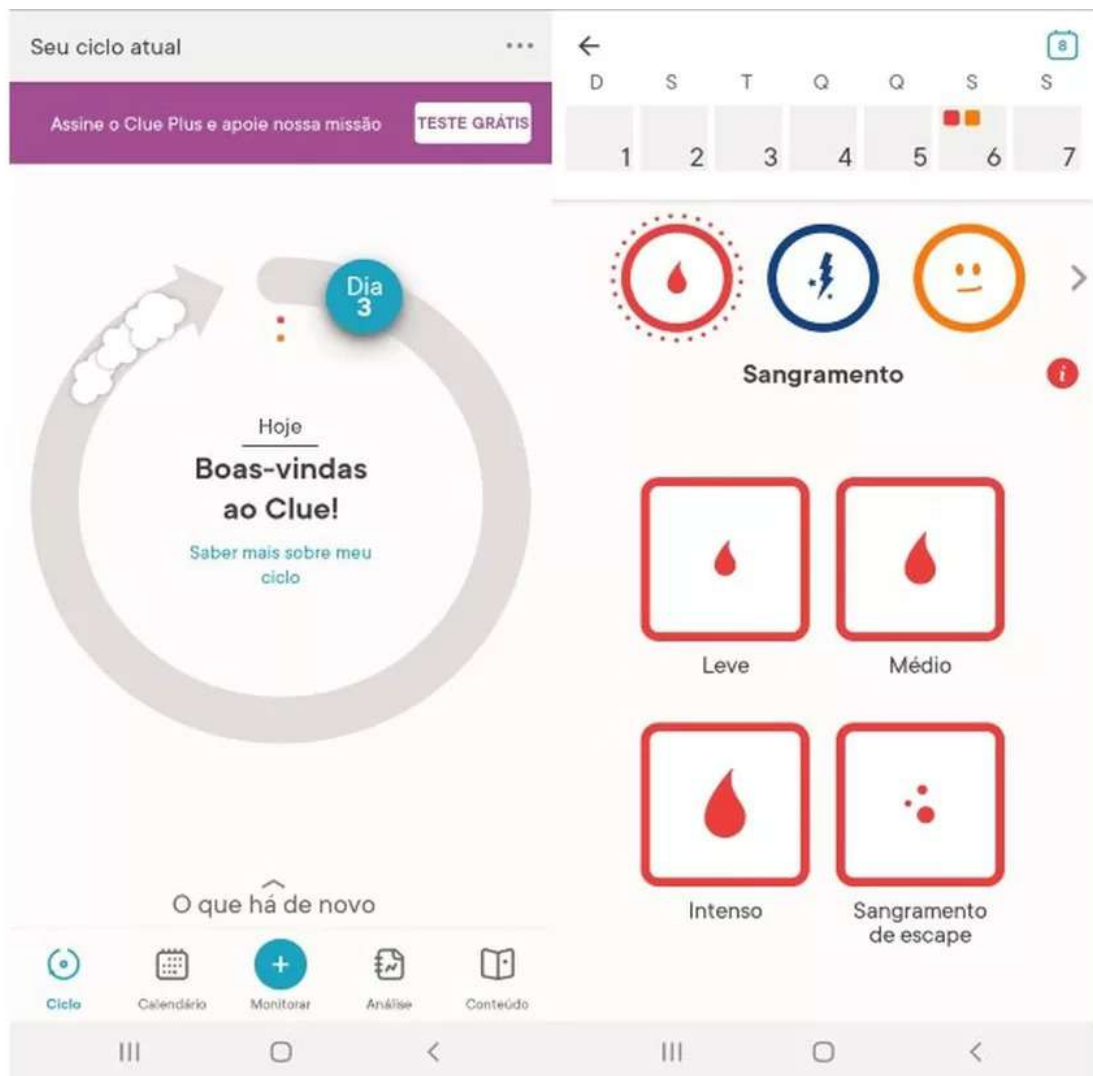
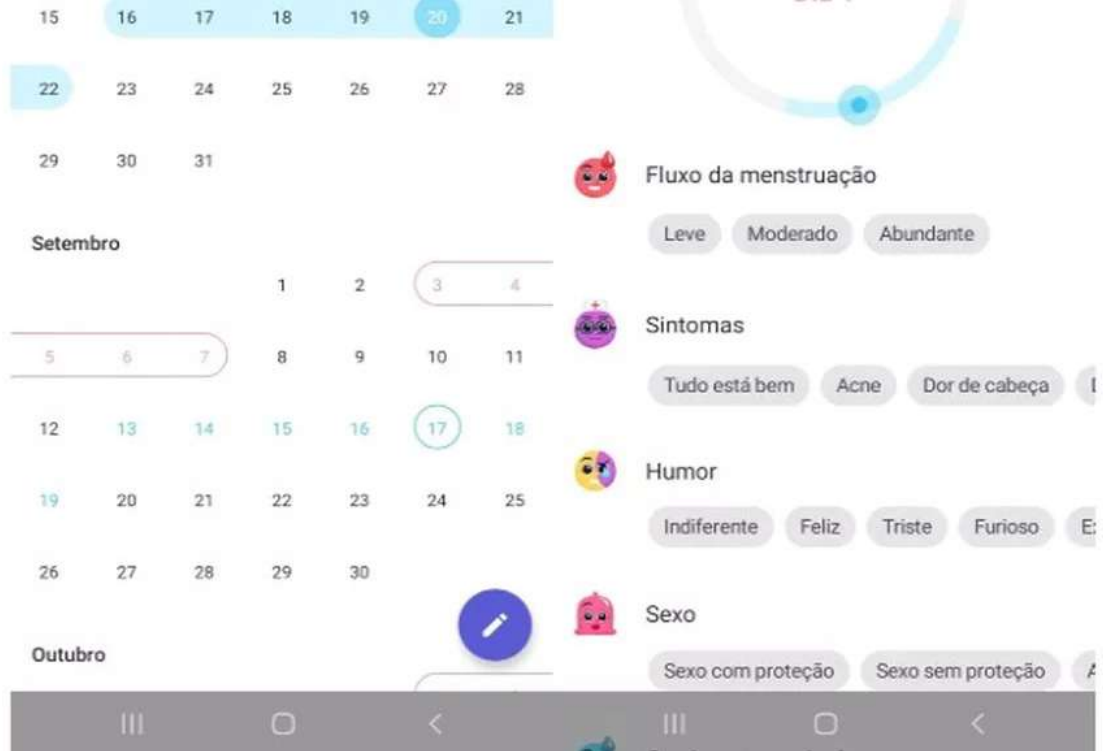
Na fase ovulatória, o revestimento do útero começa a engrossar, preparando-se para o embrião. A fase lútea usa a libertação de progesterona para sustentar o revestimento do útero em preparação para a fertilização. Se isso não ocorrer, a secreção de progesterona cessa, o que resulta em sangramento menstrual (Constantini et al., 2005)

Acompanhamento do ciclo menstrual

Antes que uma abordagem cíclica do treino possa ser considerada, as praticantes devem estar familiarizadas com o seu ciclo menstrual. O acompanhamento individual por pelo menos três meses deve ser incentivado para obter uma compreensão clara do ciclo menstrual e seu efeito sobre a TPM (Síndrome Pré Menstrual), energia, etc. Hoje em dia e, felizmente, existem diversas aplicações para facilitar este processo tais como:

- Clue (Android | iOS)
- Flo (Android | iOS)
- Clover (Android | iOS).





O tipo e a gravidade dos sintomas experimentados serão diferentes para cada mulher e podem ser afetados pelo uso de métodos contraceptivos. Por isso, uma abordagem 'One size fits all' não pode ser utilizada quando se



considera uma abordagem cíclica do treino. Os métodos e conseguintes resultados irão ser altamente individuais.

Fazer o acompanhamento menstrual irá ajudar a identificar como os sintomas comuns da menstruação (cólicas, dores nas costas, dores de cabeça, inchaço e fadiga) estão afetar a performance no treino. Este acompanhamento pode também identificar sintomas mais graves que podem indicar disfunções menstruais subjacentes. É de ter em conta que ciclos irregulares e qualquer outras dores e fadiga fora do comum deverão ser reportadas a entidades competentes para poder haver diagnósticos mais precisos.

Sintomas menstruais que podem indicar potenciais disfunções subjacentes:

- Sangramento intenso (menorragia) - Cerca de 30% das mulheres praticantes sofrem de sangramento menstrual intenso (Bruinvels et al., 2016) o que pode impactar negativamente o treino e a performance devido ao risco de anemia (défice de ferro). A anemia pode levar à fadiga e decréscimo da função cognitiva.
- Sangramento irregular (metrorragia) ou menstruações pouco frequentes (oligomenorreia) - Irregularidades no ciclo podem ser sintoma do Síndrome dos Ovários Policísticos (PCOS) | remeter para o artigo que já escrevi sobre o PCOS), uma complexa condição hormonal em que á um elevado numero de andrógenos (testosterona) (Hagmar et al, 2009)
- Períodos de ausência (amenorreia)- A ausência de menstruação em atletas femininas, particularmente em atletas de endurance, sendo que não é um efeito colateral de treinos intensos. Períodos de ausência podem ser sinal de uma disfunção no balanço hormonal , que indicará que a carga de treino e nutrição poderão não ser as adequadas (Redman & Loucks, 2005).
- Dor menstrual (Dismenorreia)-Dores abdominais e cólicas têm sido identificadas como os maiores limitadores de performance femininos (Giacomoni et al., 2000) .



- Fadiga/ Baixa disponibilidade de energia (EA) -Fadiga devido a um desequilíbrio de energia dispendida e acumulada (i.e., não comer o suficiente) ; Défice de energia relativa (RED-S) é um distúrbio que afeta uma grande porção de atletas femininas. Sintomas de RED-S inclui períodos de ausência menstrual , menos densidade óssea , fraturas derivadas de stress , e distúrbios alimentares (Mountjoy et al., 2014).

Efeito de contraceptivos hormonais no ciclo menstrual e no exercício físico

O comprimido de contracepção oral (OCP) é o mais comum usado no que respeita a contraceptivos hormonais (Martin et al.,2018) e está disponível como combinado (estrogênio e progesterona) ou apenas progesterona.

Usar contraceptivos hormonais (HC) baixa os níveis de concentrações

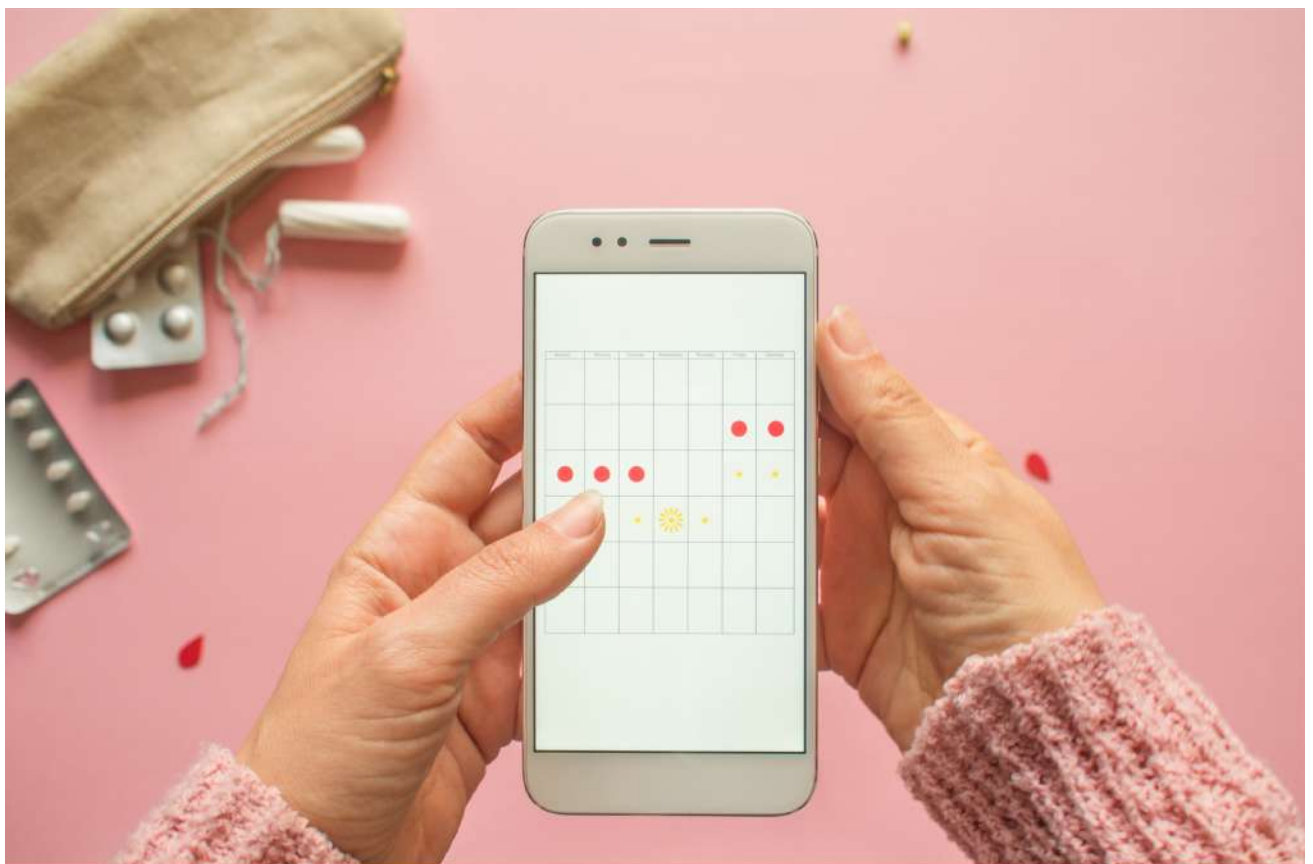


endógenas de hormonas sexuais e podem ser usadas para tratar a dismenorreia (períodos dolorosos) (Wong et al.,2009), que podem subsequentemente aumentar a capacidade no exercício e o desempenho (Schaumberg et al.,2018). Atletas femininas que usam HC são capazes de prever e/ou manipular a frequência de tempo e a quantidade de sangramento menstrual. No entanto, os HC também têm efeitos adversos associados

que vou passar a listar mais á frente . Todas devemos estar conscientes que uma menstruação regular é barómetro de saúde hormonal feminina, e mulheres com usos prolongados de HC (particularmente pilulas usadas logo desde a adolescência) poderão em longo termo ter consequências para a densidade dos ossos e disfunções menstruais subjacentes não diagnosticadas (PCOS ,endometriose) que foram mascaradas (Gordon et al., 2017).

Potenciais efeitos negativos do uso de contraceptivos hormonais

- Problemas cardiovasculares
- DVT
- Prejudica o desenvolvimento normal do ciclo ovulatório
- Cancro da mama
- Interfere com a flora intestinal
- ...



Considerações sobre o Ciclo Menstrual para o Exercício e Performance

Fase Folicular :

- Começa no primeiro dia de sangramento
- Altos níveis de testosterona - mais parecidos com a fisiologia de um homem
- Condições favoráveis para a performance
- Altos níveis de energia percebidos
- Parecem recuperar mais facilmente e sentir menos dor
- Podem ter ganhos de força
- Mais adequado para treinos de alta intensidade (Constantini et al., 2005)

Fase Ovulatória :

- Aumento da frouxidão ligamentar e risco da lesão ACL ' por volta da fase de ovulação ' (Balachandar et al., 2017)

Fase Lútea:

- Reduzido: Tempo de reação , coordenação neuromuscular
- Mudanças no metabolismo
- Aumento da resistência á insulina e níveis de açúcar no sangue - níveis reduzidos de energia
- Termorregulação - aumenta a temperatura basal corporal
- Retenção de fluidos - inchaço
- Inflamação
- Mais dificuldade na construção de músculo
- reduz a capacidade de recuperação (Constantini et al., 2005)

'Take Home message ' sobre ciclo menstrual e desempenho físico



Embora o desempenho no exercício tenha sido algo reduzido (ligeiramente pior) durante a fase folicular inicial do ciclo menstrual em comparação com as outras fases, os efeitos provavelmente serão tão pequenos que não terão sentido para a maioria das praticantes. Vale a pena notar que esses pequenos efeitos podem ter relevância para atletas de elite, onde a diferença entre ganhar e perder é marginal. Portanto, é de recomendar que atletas de elite considerem o ciclo menstrual e estejam cientes dos possíveis momentos durante o ciclo em que o desempenho do exercício pode ser reduzido (fase folicular inicial) ou aprimorado (todas as outras fases do Ciclo menstrual). Mais uma vez reforço que essa abordagem seja adaptada e informada pelo atleta individual, por isso trabalha-se sempre caso a caso na sua individualidade. Como nota final, deve-se considerar o ciclo menstrual como parte do perfil da atleta feminina, para que se possa maximizar as recompensas e minimizar os riscos, de modo a que cada atleta possa atingir todo o seu potencial. " Todas devemos estar conscientes que uma menstruação regular é barômetro de saúde hormonal feminina "

