

CICLO MESTRUAL E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO DA ATIVIDADE FÍSICA

Larissa Jacob Rakowski¹; André Luiz da Silva Borges²; Marcella Fabryze Alves de Queiroz e Silva¹; Giovana Rocha Queiroz¹; Mariana Severo Takatsu¹; Simone Caetano Morale de Oliveira¹.

¹Universidade Federal de Goiás, Curso de Medicina, Jataí, GO, Brasil.

² Universidade Salgado de Oliveira, Curso de Educação Física (licenciatura), Goiânia, GO, Brasil.

Introdução e objetivos: O conhecimento sobre o ciclo menstrual (CM) é de grande importância para a compreensão das modificações do organismo feminino. O CM é dividido nas fases: folicular, ovulatória e lútea. A fase folicular é caracterizada por baixos níveis de estradiol e progesterona, ocorrendo à menstruação, que marca o primeiro dia do CM. Na fase ovulatória, o nível de estradiol atinge seu máximo e a progesterona se eleva. Na fase lútea o folículo se fecha após soltar-se do óvulo e forma o corpo lúteo, que segrega progesterona. Caso o óvulo não seja fertilizado, o corpo lúteo se degenera e deixa de produzir progesterona, o nível de estradiol diminui e inicia um novo CM. A alta concentração de estrogênio e progesterona pode causar diversos efeitos fisiológicos no corpo da mulher, incluindo mudanças no sistema termorregulador, respiratório, cardiovascular, renal, podendo, por sua vez, influenciar no desempenho na atividade física. Assim, o objetivo do presente trabalho é analisar o efeito das oscilações hormonais decorrentes do CM sobre o desempenho físico. **Método:** A elaboração desta revisão baseou-se na pesquisa bibliográfica da literatura científica utilizando as bases de dados eletrônicos Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. A literatura selecionada incluía língua inglesa e portuguesa, sem restrição a data de publicação. **Resultados:** Alguns estudos demonstram que alterações séricas de estrogênio/progesterona não são suficientes para afetar o desempenho físico nas fases do CM. Entretanto, outros estudos demonstram que oscilações desse perfil endócrino podem alterar diversos fatores, tais como a utilização e armazenamento de substrato energético em diferentes intensidades e volumes de treinamento, consumo de oxigênio e oxidação de gorduras, assim como a presença ou ausência de sintomas pré-menstruais, são responsáveis por afetar o desempenho na atividade física. Na fase pré-menstrual é observado um aumento das concentrações de progesterona, sendo sugerido que este hormônio possa influenciar negativamente o desempenho. Já a fase pós-menstrual caracterizada por níveis elevados de estrogênio e maior secreção de noradrenalina, é relacionada ao aumento no desempenho. Os resultados são extremamente individuais. **Conclusão:** Os estudos além de serem em pequeno número apresentam-se com resultados muito controversos devido aos métodos utilizados, de modo que alguns seguem a linha de trabalho de que há interferência do CM na aptidão física, e outros não.

Palavras-Chave: Aptidão Física, Ciclo Menstrual, Endócrino.

Nº de Protocolo do CEP ou CEUA: não se aplica.

Fonte financiadora: não se aplica.