

SINTOMAS E INTERFERÊNCIAS DO CICLO MENSTRUAL EM JOVENS ATLETAS DE RUGBY

CIANA ALVES GOICOICHEA¹; CAMILA BORGES MULLER²; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO³

¹Universidade Federal de Pelotas UFPel – cianagoicochea@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas UFPel – camilaborges1210@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas UFPel – esppoa@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual é um episódio fisiológico que acomete todas as mulheres, tendo relação direta com as mudanças ocorridas desde a infância até a vida adulta. Essas mudanças podem interferir em diferentes esferas da vida da mulher, como o trabalho, as relações sociais e até a prática esportiva (PEITER; ROTHER, 2022).

As interferências do ciclo menstrual no esporte têm sido amplamente estudadas no âmbito científico. Em atletas de rugby, observou-se quatro dimensões gerais a serem consideradas dentro do tema: sintomas fisiológicos e psicológicos, impacto percebido, métodos e abordagens de resolução do problema e suporte disponível (FINDLAY et al., 2020). Portanto, estes fatores tornam-se essenciais no monitoramento do treinamento esportivo em mulheres.

O desempenho esportivo geral pode ser influenciado por fatores físicos e percebidos. A literatura aponta que o desempenho objetivo (avaliado por testes físicos) não é alterado conforme as fases do ciclo menstrual, mas o desempenho esportivo percebido pode piorar durante as fases folicular precoce e lútea tardia (CARMICHAEL et al., 2021). Considerando isso, o controle de cargas de treinamento nas diferentes fases do ciclo é essencial para avaliar o rendimento das atletas, bem como identificar influências relacionadas ao período menstrual.

Ao final da fase lútea pode-se observar a prevalência de sintomas da tensão pré-menstrual (TPM), que podem gerar diversos sintomas físicos e mentais. A síndrome de tensão pré-menstrual (STPM) apresenta características individuais e que tendem a regredir ou desaparecer ao se iniciar a menstruação, a STPM está classificada como uma doença ginecológica (CORDEIRO; PINTO, 2005). Tratando-se de atletas jovens em formação, além das especificidades já citadas, também deve-se considerar o autoconhecimento sobre o ciclo menstrual e seus sintomas (PEITER; ROTHER, 2022).

Deste modo, compreender a percepção das atletas sobre as instabilidades ocasionadas pelo ciclo, bem como a influência dos sintomas pré-menstruais do desempenho no esporte, torna-se necessário para fomentar dados acerca desta temática. Diante disso, o objetivo deste estudo foi investigar os sintomas e interferências do ciclo menstrual em atletas juvenis de Rugby.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, realizado com 23 atletas de rugby, recrutadas por conveniências. Como critérios de inclusão, às atletas deveriam ter sido convocadas para participar do *camp* da seleção brasileira de rugby sevens 2022. Foram excluídas da amostra as atletas com menos de um ano de experiência na modalidade, atletas que não participaram de competições nacionais e aquelas que não responderam o questionário corretamente.

Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário com questões fechadas, com afirmações autodescritivas, dividido em 3 partes. A primeira parte refere-se a caracterização pessoal, esportiva e de treinamento (nome, idade e experiência esportiva). Na segunda parte, abordam-se questões sobre a percepção do ciclo menstrual das atletas. Na terceira parte, as atletas responderam questões relacionadas a sintomas pré-menstruais e interferências sofridas, elaboradas a partir da escala Likert de 4 pontos, sendo 1= nada, 2= leve, 3= intenso e 4= severo descritas na Tabela 1 (HENZ et al., 2018).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra apresentou idade média de $17,26 \pm 0,44$ anos, e tempo médio de experiência de $4,96 \pm 2,34$ anos. Quando questionadas se elas acreditam que o ciclo menstrual influencia no desempenho esportivo, 78,26% (n = 18) disseram que sim, e 21,74% (n = 5) disseram que não. Das atletas que afirmaram positivamente, cólica (n = 11) e irritabilidade (n = 10) foram os sintomas mais frequentes no contexto esportivo. Quando questionadas se o ciclo menstrual já foi alterado próximo a uma competição importante, 43,48% (n = 10) relataram que sim, 39,13% (n = 9) relataram que não, e 17,39% (n = 4) não souberam responder. A Tabela 1 apresenta a intensidade dos sintomas pré menstruais e interferências sofridas.

Tabela 1. Prevalência (frequência absoluta) de sintomas pré-menstruais e suas interferências em jovens atletas de rugby (n = 23).

| | Nada | Leve | Moderado | Severo |
|--|-------------|-------------|------------|------------|
| Sintomas pré-menstruais | | | | |
| Raiva/ Irritação | 17,39% (4) | 30,43% (7) | 34,78% (8) | 17,39% (4) |
| Ansiedade/ Tensão | 26,90% (6) | 30,43% (8) | 34,78% (8) | 4,35% (1) |
| Chorosa/Mais sensível a rejeição | 21,74% (5) | 8,70% (2) | 30,43% (7) | 39,13% (9) |
| Humor depressivo/Sem esperança | 52,17% (12) | 30,43% (7) | 17,39% (4) | 0,00% (0) |
| Falta de interesse no treino | 39,13% (9) | 43,48% (10) | 13,04% (3) | 4,35% (1) |
| Falta de interesse em casa | 26,09% (6) | 43,48% (10) | 26,09% (6) | 4,35% (1) |
| Falta de interesse em atividades sociais | 26,09% (6) | 34,78% (8) | 34,78% (8) | 4,35% (1) |
| Dificuldade de concentração | 34,78% (8) | 39,13% (9) | 21,74% (5) | 4,35% (1) |

| | Nada | Leve | Moderado | Severo |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| Sintomas pré-menstruais | | | | |
| Raiva/ Irritação | 17,39% (4) | 30,43% (7) | 34,78% (8) | 17,39% (4) |
| Ansiedade/ Tensão | 26,90% (6) | 30,43% (8) | 34,78% (8) | 4,35% (1) |
| Fadiga/Falta de energia | 34,78% (8) | 34,78% (8) | 26,09% (6) | 4,35% (1) |
| Comendo demais/Desejo de comer | 17,39% (4) | 13,04% (3) | 30,43% (7) | 39,13% (9) |
| Insônia | 60,87% (14) | 17,39% (4) | 17,39% (4) | 4,35% (1) |
| Hipersonia/ Dormir demais | 52,17% (12) | 13,04% (3) | 30,43% (7) | 4,35% (1) |
| Sob pressão/Fora de controle | 60,87% (14) | 17,39% (4) | 13,04% (3) | 8,70% (2) |
| Sintomas Físicos* | 26,09% (6) | 17,39% (4) | 39,13% (9) | 17,39% (4) |
| Sofre Interferência | | | | |
| Eficiência e produtividade no treino | 17,39% (4) | 39,13% (9) | 43,48% (10) | 0,00% (0) |
| Relacionamentos com colegas no treino | 26,09% (6) | 39,13% (9) | 30,43% (7) | 4,35% (1) |
| Relacionamentos familiares | 13,04% (3) | 47,83% (11) | 30,43% (7) | 8,70% (2) |
| Atividades e vida social | 26,09% (6) | 39,13% (9) | 30,43% (7) | 4,35% (1) |
| Responsabilidades em casa | 34,78% (8) | 47,83% (11) | 13,04% (3) | 4,35% (1) |

*seios sensíveis, dor de cabeça, dores musculares/articulares, inchaço, ganho de peso

Nossos achados revelam que as atletas apresentam sintomas pré-menstruais e percebem sofrer interferência de tais sintomas. Quando analisados estudos referentes à temática, os resultados assemelham-se aos encontrados neste estudo. Em uma investigação realizada com atletas de rugby, a prevalência encontrada foi de 93% para os sintomas relacionados ao ciclo menstrual, sendo que 67% consideraram que os sintomas prejudicavam seu desempenho esportivo (FINDLAY et al., 2020). Um outro estudo prévio identificou que 90,6% das atletas apresentaram alterações de humor ou ansiedade, 86,2% apresentam cansaço ou fadiga, 84,2% apresentam cólicas estomacais e 83,1% apresentam dor ou sensibilidade mamária (BRUINVELS et al., 2021), reforçando assim nossos resultados.

4. CONCLUSÕES

Os resultados destacaram que jovens atletas já percebem influências do ciclo menstrual no desempenho esportivo, e os sintomas “chorosa/mais sensível a rejeição” e “comendo demais/desejo de comer” são mais frequentes. Ainda, dentro do contexto competitivo, destaca-se que cólicas e irritabilidade são sintomas que

prejudicam o rendimento. Ao tratarmos com jovens atletas, é primordial respeitar a individualidade de cada mulher nesse contexto. Desta maneira, estar consciente das interferências geradas em decorrência dos sintomas pré-menstruais sob o desempenho físico, é uma das maneiras de se evitar uma sobrecarga física e mental desnecessária nas atletas, além de uma possível perda de performance durante os campeonatos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRUINVELS, G., GOLDSMITH, E., BLAGROVE, R., et al. Prevalence and frequency of menstrual cycle symptoms are associated with availability to train and compete: a study of 6812 exercising women recruited using the Strava exercise app. **British Journal of Sports Medicine**, v. 55, n. 1, p. 438-443, 2021.

CARMICHAEL, M.A., THOMSOM, R.L., MORAN, L.J., WYCHERLEY, T.P.. The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 1667, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>

FINDLAY, R.J., MACRAE, E.H.R, WHYTE, I.Y et al. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 1, p. 1108-1113, 2020. doi:10.1136/bjsports-2019-101486

HENZA, A.; FERREIRA, C.F.; ODERICH, C.L.; GALLON, C.W.; CASTRO, J.R.S.; CONZATTI, M.; FLECK, M.P.A.; WENDER, M.C.O. Diagnóstico de síndrome pré-menstrual: um estudo comparativo entre o relato diário da gravidade dos problemas (DRSP) e o instrumento de rastreamento de sintomas pré-menstruais (PSST). **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia [online]**, v. 40, n. 1, p. 20-25, 2018. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1608672>

PEITER, Alexsandro André Becker; ROTHER, Rodrigo Lara. Ciclo menstrual e performance esportiva: a percepção de atletas de voleibol de base: Menstrual cycle and sport performance: the Perception of grassroots volleyball athletes. **Studies in Health Sciences**, v. 3, n. 1, p. 2-23, 2022.