

## CICLO MENSTRUAL EM ATLETAS AMADORAS DE RUGBY: UMA ANÁLISE ABORDANDO O BEM-ESTAR E O DESEMPENHO ESPORTIVO

CIANA ALVES GOICOCHEA<sup>1</sup>; AMANDA FRANCO DA SILVA<sup>2</sup>; CAMILA BORGES MULLER<sup>3</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [ciana.goicochea@hotmail.com](mailto:ciana.goicochea@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [mandsilva@gmail.com](mailto:mandsilva@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [camilaborges1210@gmail.com](mailto:camilaborges1210@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [eraldo.pinheiro@ufpel.edu.br](mailto:eraldo.pinheiro@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

Compreender a complexidade do ciclo menstrual (CM), bem como o uso de contraceptivos e das respostas individuais é essencial para pesquisadores/as e equipes que cuidam de mulheres e, em particular, de atletas femininas. As mulheres são impactadas por flutuações hormonais de várias maneiras e devem ser avaliadas de forma individualizada. Os sintomas físicos e de humor podem influenciar a qualidade de vida das mulheres de maneira altamente individualizada (PARMIGIANO et al., 2023).

As interferências do CM no esporte têm sido amplamente estudadas no âmbito científico (MCNULTY et al., 2020). 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 parecem ser 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).

Uma melhor compreensão do CM é essencial para entender o possível impacto negativo sobre o treinamento físico, bem como para incentivar a participação de atletas do sexo feminino e evitar disparidades quanto a representação de gênero (SWINTON et al., 2018).

Frente a isso, o objetivo deste estudo é investigar a percepção de atletas amadoras de rugby acerca da influência do CM no desempenho esportivo. Além disso, identificar sintomas físicos e de humor relacionados ao CM na intenção de melhorar a saúde e o desempenho esportivo das atletas atuais e futuras.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, realizado entre maio e setembro de 2023 composto por uma amostra de conveniência com atletas de rugby da cidade de Pelotas. Foram incluídas na amostra mulheres com pelo menos um ano na modalidade, com participação em pelo menos uma competição oficial, realizada pela Federação Gaúcha de Rugby (FGR) e Confederação Brasileira de Rugby

(CBRu). As atletas que não menstruaram nos últimos dois meses foram excluídas da amostra.

Acerca da coleta dos dados, após o consentimento informado, um link para um questionário virtual foi enviado via *whatsapp* para as participantes. Esse 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, uso de contraceptivos hormonais e de barreira. 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 2 (HENZ et al., 2018).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 21 atletas que praticam rugby foram incluídas no estudo, as mesmas apresentaram idade entre 15 e 40 anos. As características referentes ao CM das atletas estão descritas na tabela 1.

Quanto ao uso de contraceptivos hormonais e de barreira, 52,38% das atletas fazem o uso, enquanto 47,62% não fazem uso de contraceptivos.

Tabela 1- Características do ciclo menstrual.

Variáveis	n = 21 (%)
<b>Duração do CM</b>	
Entre 22 e 27 dias	8 (40)
Entre 28 e 30 dias	1 (5)
Entre 31 e 33 dias	1 (5)
Mais que 33 dias	2 (10)
Menos que 22 dias	4 (20)
Não sabe informar	5 (21)
<b>Idade da menarca</b>	<b>n (%)</b>
Entre 9 e 15 anos	20 (99)
Não lembra	1 (1)

Tabela 2. Sintomas físicos e de humor relacionados ao sangramento vaginal.

Variáveis	n=21 (%)
<b>Influência negativa do ciclo menstrual</b>	
Seu CM influencia no seu desempenho esportivo?	
Sim	13 (61,90)
Não	8 (38,10)
Período preferido para competir?	
Depois do sangramento	9 (42,86)
Qualquer momento que não seja no sangramento	8 (38,10)
Indiferente	4 (19,05)
<b>Prevalência de sintomas associados*</b>	<b>n (%)</b>
Raiva e irritabilidade	17 (80,96)
Chorosa mais sensível a rejeição	18 (85,72)
Comendo demais/desejo de comer	18 (85,72)
Ansiedade	15 (71,43)
Sintomas físicos*	19 (90,48)

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

Um dos principais achados desse estudo foi que 61,9% das atletas acreditavam que o CM influenciava o desempenho esportivo, de forma similar em um estudo realizado por Findlay et al., (2020) com jogadoras de Rugby, o percentual foi ainda maior, com 93% indicando sintomas negativos relacionados ao ciclo menstrual.

Inúmeros sintomas são sentidos e relatados pelas mulheres principalmente durante a fase pré menstrual, incluindo dor abdominal e lombar, dor de cabeça ou enxaqueca (MARTIN et al., 2018). Além disso, sintomas psicológicos como alarme, perda de concentração e motivação, ansiedade ou irritabilidade também podem estar presentes (YONKERS; O'BRIEN; ERIKSSON, 2018). Essas observações também se confirmaram em nosso estudo onde 90,48% das participantes relataram sofrer com sintomas físicos como seios sensíveis, dor de cabeça, dores musculares/articulares, inchaço, ganho de peso. Além disso, sintomas psicológicos como raiva e irritabilidade em 80,96% das atletas também foram registrados.

Em nosso estudo, 42,86% das atletas preferiram competir após o término do sangramento vaginal. Durante essa fase do ciclo menstrual, o estrogênio é o hormônio predominante. Este hormônio está associado a efeitos anabólicos, melhora do humor, aumento da consciência e melhora da recuperação (OOSTHUYSE, 2010).

#### 4. CONCLUSÕES

A maioria das atletas de rugby que participaram do estudo indicaram que os sintomas físicos e de humor poderiam impactar negativamente o desempenho esportivo, especialmente em termos de sensibilidade, irritabilidade e aumento do apetite. Desta maneira, treinadores/as, equipe médica e técnica estarem conscientes das interferências geradas em decorrência do ciclo menstrual, é uma das maneiras de se evitar uma sobrecarga física e mental desnecessária nas atletas, além de uma possível perda de desempenho durante os campeonatos.

Além disso, gerar um ambiente seguro para atletas femininas, permitindo que as atletas sintam-se à vontade para falar sobre as preocupações com o ciclo menstrual/sangramento vaginal pode ajudar a melhorar os cuidados com a saúde e o desempenho esportivo.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

FINDLAY, R.J., MACRAE, E.H.; WHYTE, I.Y.; EASTON, C.; FORREST, L.J. 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.18, p. 1108-13, 2020.

MARTIN, D.; SALE, C.; COOPER, S.B.; ELLIOTT-SALLE, K.J. Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. **International journal of sports physiology and performance**, v. 13, n. 7, p. 926-932, 2018.

MCNULTY, K.L.; ELLIOTT-SALE, K.J.; DOLAN, E., et al. The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 50, p. 1813-1827, 2020.

OOSTHUYSE, T.; BOSCH, A.N. The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: implications for exercise performance in eumenorrheic women. **Sports medicine**, v. 40, p. 207-227, 2010.

PARMIGIANO, T.; ARAUJO, M.P.D.; BENAYON, P.C.; FARONI, R.P.; BARSOTTINI, C.G.N.; SARTORI, M.G.F. Ginecologia do esporte: uma nova maneira de otimizar o cuidado e a performance da mulher atleta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.30, p. e2022\_0418, 2023.

SWINTON, P. A.; HEMINGWAY, B.S.; SAUNDERS, B.; GUALANO, B.; DOLAN, E.I. A statistical framework to interpret individual response to intervention: paving the way for personalized nutrition and exercise prescription. **Frontiers in nutrition**, v. 5, p. 41, 2018.

YONKERS, K.A.; O'BRIEN, P.M.S.; ERIKSSON, E. Premenstrual syndrome. **The Lancet**, v. 371, n. 9619, p. 1200-1210, 2008.