

# 11ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS & 8º Simpósio de Pós-Graduação

## INFLUÊNCIA DOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO NA TENSÃO PRE-MENSTRUAL

Perla V. F SANTANA<sup>1</sup>; Mariana L. de LIMA<sup>1</sup>; Salete C. P. de CARVALHO<sup>1</sup>.

### RESUMO

A prática de musculação promove diversos benefícios, dentre eles a melhora nos sintomas da tensão pré-menstrual (TPM). O Laboratório de Esporte e Lazer-Sede do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho, atende os estudantes e funcionários da instituição. Foram selecionadas 19 mulheres de forma aleatória para responder um questionário, referente ao sintomas físico mais recorrentes da TPM e a percepção de alívio com a prática de musculação. Ao analisar os dados, foi possível concluir que, os sintomas físicos mais apresentados foram respectivamente, “desejo por comer certos tipos de alimentos, ex: chocolate”, “cólicas” “mamas inchadas e doloridas” e “dor de cabeça”, além de que, a maioria relatou sentir alívio durante a execução dos exercícios. Sugere-se realizar novos estudos acerca deste tema, com um número maior de amostras e não alisar somente de forma subjetiva, e sim, com avaliações físicas, investigando outras modalidades de exercício físico ou esportiva.

### Palavras-chave:

Mulheres; Bem-estar; Exercícios Físico.

### 1. INTRODUÇÃO

A Síndrome pré-menstrual (SPM) ou tensão pré-menstrual (TPM) são conjunto de alterações físicas, emocionais e comportamentais, ocorrendo repetitivamente por volta de duas semanas antes da menstruação, melhorando os sintomas após o início do fluxo (VALADARES et al., 2006).

A musculação se trata de exercícios físico sistematizados, realizados basicamente em duas fases excêntrica e concêntrica, utiliza-se de aparelhos mecânicos e pesos que proporciona uma resistência contra o movimento, tendo como objetivos o aumento da massa muscular, força, resistência, definição dos músculos ou apenas para manutenção condicionamento físico. (PAES, 2012 p. 4, *apud* BOMPA, 1993)

O presente trabalho, tem como objetivo analisar os sintomas físico mais recorrentes em praticantes de musculação do Laboratório de Esporte e Lazer-Sede do IFSULDEMINAS- Campus

---

1 Bolsista do Laboratório de Esporte e Lazer-Sede, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: perlasantana007@gmail.com.

1 Graduanda em Educação Física, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: marilima.juruaia@gmail.com

1 Bolsista PIBID, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: saletecarvalhoareado@gmail.com.

Muzambinho, no período de Tensão Pré-Menstrual (TPM) e relatar se houve alterações nos sintomas após o início da prática.

Apesar de haver vários estudos relacionados ao exercício físico e modificações na menstruação, poucas parcelas destes avaliam o quanto as diferentes fases do ciclo menstrual interfere no desempenho feminino e os que levam em consideração esses fatores, não se atentam às moléstias causadas no período pré-menstrual (DAVID et al., 2009). Desta forma, se torna de suma importância os profissionais de Educação Física, ter o conhecimento das alterações fisiologias femininas, assim, sendo possível compreende-las e caso necessário realizar adaptações no treino e como também, possibilitar ao público feminino o conhecimento dos benefícios da pratica de exercícios físico regular nesse aspecto.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi composta por 19 mulheres praticantes de musculação do Laboratório de Esporte e Lazer-Sede do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho, praticantes assíduas de 3 a 5 vezes por semana, idades entre 16 a 30 anos. A escolha da amostragem foi realizada aleatoriamente, de acordo com a frequência das participantes na data da coleta de dados.

Para se realizar a coleta de dados e determinar quantitativamente a frequência dos sintomas físicos da TPM e se com treinamento houve diferença na percepção desses, foi aplicado um questionário com perguntas fechadas e abertas, acerca do tema. O questionário foi respondido pelas participantes no próprio espaço físico da academia, nos horários de seus respectivos treinos.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para análise dos resultados obtidos, foram desenvolvidos gráficos expressando as porcentagens das respostas mais recorrentes dos sintomas físicos da TPM e se houve melhora após o início da prática, se sim, momentaneamente ou permanente. Desta forma fica possível visualizar os dados coletados.

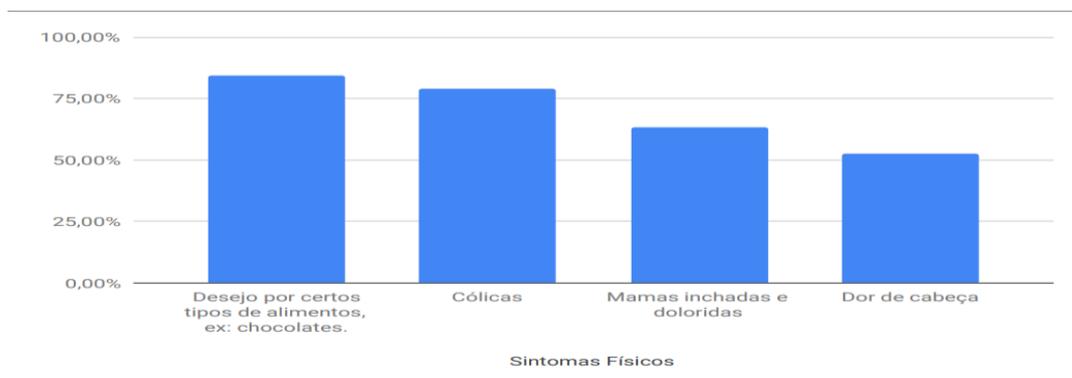


GRÁFICO 1 – SINTOMAS FÍSICOS

O gráfico acima, apresenta com maior incidência o “Desejo por comer certos tipos de alimentos ex: chocolate” (84,21%). Segundo Sampaio (2002) isto ocorre devido aumento do hormônio estradiol na fase lútea (coincide com a TPM), a sensibilidade para os alimentos doces é elevada, em conjunto, nessa fase também é liberando o hormônio luteinizante, que desencadeia uma série de sintomas físicos e emocionais, explicando os outros sintomas citados, como “cólica” (78,94%) e “dor de cabeça” (52,63%). Em relação a “mamas inchadas e doloridas” (63,15%), de acordo Paes (2012, p.3) é causado pelo hormônio prolactina, responsável pela produção de leite, desta forma causando desconforto nesse período.



GRÁFICO 2- ALIVIO NOS SINTOMAS

Em relação a percepção de alívio dos sintomas físico da TPM na musculação, obteve-se predominância “no momento da prática” (47,36%) e uma parcela menor sente que o alívio “permanece” após o fim da sessão de treino, Prior (1985) aponta que a pratica de exercícios físico, estimula o aumento dos níveis dos neurotransmissores dopamina e endorfina na corrente sanguínea, modificando os efeitos do hormônio luteinizante, sendo assim promovendo sensação de bem-estar. David et al.(2009), completa afirmando que a prática de exercícios físicos regulares, podem minimizar os sintomas da Tensão Pré-Menstrual na média de uma ou duas semanas antes do período menstrual.

#### 4. CONCLUSÕES

Em relação aos aspectos que foram analisados foi possível concluir, que mesmo a maioria das praticantes de musculação relataram sintomas típicos da TPM, por sua vez, observaram que após início do treinamento, houve uma prevalência no alívio dos sintomas durante a execução dos exercícios.

É necessário ressaltar a importância do profissional de Educação Física conhecer os aspectos fisiológicos femininos e características individuais de suas alunas, assim podendo ter controle dos treinos aplicados, sabendo dosar a intensidade, volume e frequência em todas as fases.

Sendo assim, sugere-se a realização de novos estudos acerca deste tema, com um número maior de amostras e não somente analisando de forma subjetiva e sim, com avaliações físicas e investigar outras modalidades de exercício físico ou esportiva, visto que, apesar de ter estudos que comprovem os benefícios da prática na Tensão Pré-Menstrual há poucos trabalhos desenvolvidos na área da Educação Física.

## REFERÊNCIAS

DAVID, Alexandra M. et al. Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 15, n. 5, p.330-333, out. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922009000600001>.

PAES, Luiz Jafêr dos Santos. Benefícios do treinamento de força: análise das mulheres de santa Brígida em relação à síndrome pré-menstrual (spm).in: congresso nacional de educação física, 3., 2012, Jacobina. **Anais**. CampinaGrande:Realizeventos,2012.p.1-7.Disponível em: <[http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/d37c9e680de71b0637c224991b577ce9\\_477.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/d37c9e680de71b0637c224991b577ce9_477.pdf)>. Acesso em: 09 ago. 2019.

PRIOR J.C. Endocrine conditioning with endurance training. **Canadian Journal Of Applied Sports Science**, S.I v. 149, n. 7, p.299-317, mar. 1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2894827>>. Acesso em: 09 ago. 2019.

SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho. Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual. **Revista de Nutrição**, [S.l.], v. 15, n. 3, p.309-317, set. 2002. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732002000300007>.

VALADARES, Gislene C. et al. Transtorno disfórico pré-menstrual revisão – conceito, história, epidemiologia e etiologia. **Revista Usp**, São Paulo, v. 2, n. 1, p.1-7, 01 jan. 2006.