

# **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA: ANÁLISE DAS MULHERES DE SANTA BRÍGIDA EM RELAÇÃO À SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL (SPM)**

Luiz Jafér dos Santos Paes  
Faculdade AGES - BA

## **RESUMO**

Muito salientada e motivo de reclamações das mulheres, a Síndrome pré-menstrual (SPM), engloba uma variedade de sintomas emocionais e físicos que ocorrem por alguns dias ou algumas semanas antes da chegada do fluxo menstrual. Este trabalho teve como objetivo estabelecer as principais relações envolvidas na prática sistemática de exercícios físicos (em especial o treinamento de força) com a SPM. Muitas mulheres do mundo inteiro todos os meses deparam-se com uma série de sintomas vindos antes da menstruação que acabam afetando sua saúde e seu bem-estar, às vezes de forma significativa prejudicando sua saúde e qualidade de vida. O principal recurso a ser buscado pelas mulheres de forma geral diz respeito ao uso de medicamentos farmacológicos, esquecendo muitas vezes, talvez por falta de conhecimento, dos benefícios do movimento estruturado em seu cotidiano como forma paliativa e preventiva de tais males. Para a elaboração do estudo foram entrevistadas por meio de fichas de avaliação 20 mulheres, sendo 10 praticantes de treinamento de força e outras 10 possuindo um estilo de vida inativo. Após a análise das fichas foram feitas comparações das respostas com uma revisão bibliográfica referente a padrões fisiológicos e sociais característicos da síndrome pré-menstrual e do ciclo menstrual. Através de tal estudo pôde-se constatar o quanto que o exercício sistemático, desde que bem orientado e praticado, pode contribuir para a saúde e qualidade do indivíduo, em especial, o público feminino. Mediante o que foi estudado e analisado pode-se chegar à conclusão de que um remédio extremamente eficiente para os males da SPM é o exercício físico bem orientado e praticado, contando ainda com o apoio de uma alimentação saudável e hábitos salutaros. O profissional de Educação Física mais uma vez ganha destaque nesse quesito, pois o mesmo é quem lida diariamente com o treinamento de força, a principal atividade física sistemática nas academias do mundo inteiro.

**PALAVRAS – CHAVE:** Síndrome pré-menstrual. Atividade física estruturada. Bem-estar.

## **INTRODUÇÃO**

Muito salientada e motivo de reclamações das mulheres, a Síndrome pré menstrual (SPM), de acordo com Barnhart (1995), engloba uma variedade de sintomas emocionais e físicos que ocorrem por alguns dias ou algumas semanas antes da chegada do fluxo menstrual. Sendo considerada também como uma desordem cíclica preconizada pela aparição de vários sintomas físicos e psicológicos durante o período em que a mulher está liberando o LH – Hormônio Luteinizante – sendo esse fator o responsável pelas desordens. Diversos sintomas acabam caracterizando a SPM, se resumindo em distúrbios físicos, afetivos, cognitivos e comportamentais que aparecem durante a fase pós ovulatória do ciclo menstrual e que termina com a chegada da menstruação, se estabelecendo em seguida o início de um novo ciclo.

O objetivo do estudo foi relatar, principalmente, os benefícios do exercício físico relacionados à SPM, observando se as entrevistadas enxergavam alguma relação entre o treinamento de força, alimentação saudável e os efeitos dessa síndrome. Além de verificar se existe alguma forma de atenuação ou eliminação dos principais sintomas sentidos pelo público feminino neste período, abordando os seus efeitos sobre as praticantes e não praticantes de treinamento de força.

## **O QUE É SÍNDROME PRÉ MENSTRUAL (SPM) E QUAIS SÃO SUAS CAUSAS?**

Caracteriza-se como síndrome um grupo de sintomas e sinais que ocorrem juntos e caracterizam condição anormal ou patológica de várias origens. A SPM constitui um conjunto de mudanças biológicas provocadas por alterações hormonais que acabam interferindo nos aspectos emocionais, comportamentais, cognitivos e sociais na mulher. Esses sintomas costumam aparecer entre 7 a 14 dias antes da menstruação e param assim que um novo ciclo menstrual começa. Durante a fase lútea, última fase do ciclo menstrual, a mulher tem o nível de estrogênio aumentado pelos ovários, acontecendo também à produção de progesterona, preparando o

útero para uma eventual gravidez. Se não ocorrer a fertilização os níveis desses hormônios caem matando o endométrio e provocando a menstruação. Muitos pesquisadores acreditam que os níveis de estrogênio e progesterona na mulher, especificamente nessa fase cíclica, estão intimamente relacionados com diversos mensageiros químicos do cérebro, os famosos neurotransmissores. Acredita-se que os hormônios femininos ainda interfiram nos **mineralocorticóides**, mensageiros químicos que regulam o controle hídrico do corpo podendo estar relacionado ao inchaço típico dessa síndrome; na **prolactina**, hormônio que estimula o desenvolvimento dos seios e a produção de leite durante a gestação se relacionando com as dores sentidas nas mamas durante a síndrome; no **cortisol**, mensageiro químico também relacionado à resposta do corpo ao estresse.

## **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM RELAÇÃO À SPM**

A atividade física sistemática pode atenuar os sintomas psicológicos sentidos pela mulher na fase lútea, além de contribuir para a diminuição de outros sintomas físicos como inchaço das mamas e retenção de líquidos (Johnson, 1992). Durante a prática o corpo acaba liberando maior número de endorfinas (neurotransmissores), que são responsáveis pelas sensações de bem-estar e relaxamento e isso acaba interferindo na cefaleia e no número de cólicas (dismenorreia) sentidas pela mulher com SPM. As melhorias em relação à síndrome sentida pela mulher na fase lútea, fase em que ocorre a liberação de LH, parecem estar estritamente relacionados aos campos psicológico, social e emocional.

Pode-se com a prática de exercícios distrair as praticantes, atenuando os sintomas aflitivos, além do aumento da autoestima e crescimento da resistência ao estresse (SALMON, 1993). Mudanças centrais nos neurotransmissores estão relacionadas à SPM, onde endorfinas circulantes e níveis de dopamina tendem a aumentar com os exercícios físicos, alterando o LH e o humor da praticante (PRIOR, 1987). O que se observa então é que um estilo de vida ativo acaba por interferir no sistema endócrino salutarmente, fazendo que efeitos colaterais inerentes ao ciclo menstrual sejam reduzidos ou em alguns casos nem sentidos.

O treinamento de força então passa a ser uma das principais atividades físicas sistematizadas que acabam colaborando para a saúde e o bem-estar

feminino. Através de sua prática regular as taxas desreguladas de mensageiros químicos, neurotransmissores como a endorfina, dopamina, GABA, noradrenalina, adrenalina e serotonina, passam a encontrar certo equilíbrio qualitativo e quantitativo em seu organismo, isso irá culminar na atenuação dos índices de sintomas da SPM (CHUONG, 1985).

## **O TREINAMENTO DE FORÇA**

Popularmente conhecido como Musculação, o treinamento contra resistência (TCR) ou treinamento de força, se caracteriza como atividades sistematizadas que fazem uso de pesos e aparelhos mecânicos submetendo a musculatura estriada esquelética à demanda de sobrecarga maior que as atividades comuns do dia-a-dia (AVD). Nesse programa de exercícios, a execução de um movimento muscular irá se dividir basicamente em duas fases, a fase concêntrica e a fase excêntrica da atividade (BOMPA, 1993). Entre os principais objetivos do treinamento de força (Musculação) se destacam o aumento da massa magra, definição muscular, aumento de força e resistência ou a simples manutenção do condicionamento físico (BOMPA, 1993).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

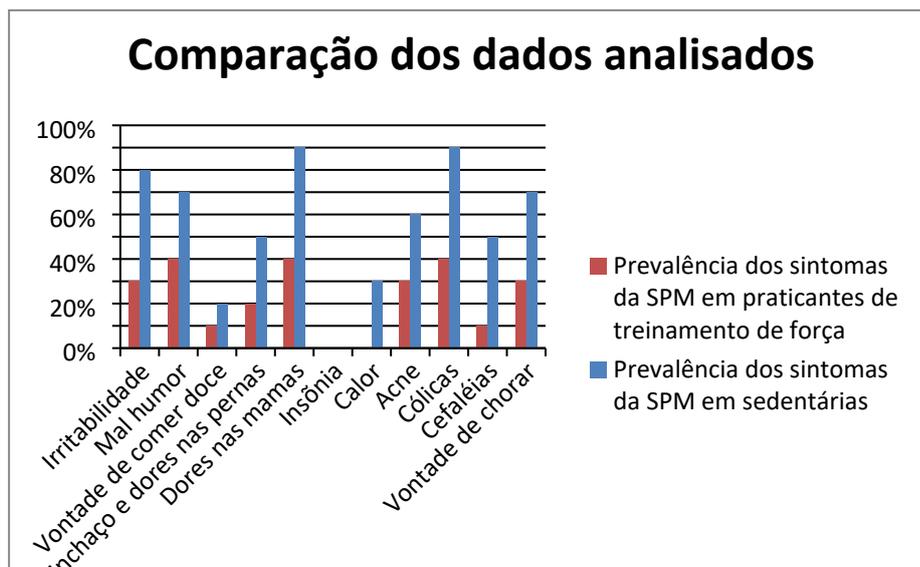
Para a elaboração do estudo foram entrevistadas por meio de fichas de avaliação 20 mulheres, sendo 10 praticantes de treinamento de força e outras 10 possuindo um estilo de vida inativo. As mesmas puderam expor através das questões enfatizadas os principais sintomas sentidos durante SPM, além de esclarecer se conhecem o real significado da menstruação e sua relação com a alimentação e atividade física sistemática. Após a análise das fichas foram feitas comparações das respostas com uma revisão bibliográfica referente a padrões fisiológicos e sociais característicos da síndrome pré-menstrual e do ciclo menstrual. As mesmas se encontravam na mesma média de idade, entre 18 e 22 anos, facilitando assim a equidade dos dados. Todas as praticantes de treinamento de força possuíam em média dois a três anos de continuidade de exercícios, praticando

até o momento da elaboração do estudo. As não praticantes de forma geral nunca, até o momento do estudo, tinham se inserido em um programa de exercícios contínuo, apesar de que algumas já adentraram no treinamento de força, porém com um período inferior a quatro meses de prática, desconhecendo os seus principais benefícios.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A prática constante de exercícios físicos como o treinamento de força acaba se mostrando como um verdadeiro remédio para a atenuação dos sintomas da SPM. Os aspectos relacionados ao humor são os que mais são aliviados mediante o uso de atividades físicas sistemáticas, mas não se restringindo apenas a esses efeitos, dores nas mamas, inchaço nas pernas, insônia, dores de cabeça e desconfortos abdominais (dismenorreia – cólicas) também possuem claramente os seus índices diminuídos através de um estilo de vida ativo e de uma alimentação saudável. Sintomas como irritabilidade, mau humor e vontade de chorar, todos relacionados ao estresse sofrido pela mulher no período lúteo tiveram respectivamente 80, 70 e 70% de prevalência nas entrevistadas.

Sintomas referentes às dores (cefaleia, cólicas, dores nas pernas e nas mamas) obtiveram índices entre 50 e 90%. Calor com 30%, vontade de comer doce com 20%, acne com 60% completam os outros dados mensurados. Referente à insônia pôde-se constatar que as mesmas entrevistadas mesmo não praticando exercícios sistemáticos, não apresentaram problemas relacionados a falta de sono, haja visto que a atividade física estruturada colabora para um sono tranquilo e reparador, combatendo a própria dificuldade de dormir. Durante o sono acontece uma reorganização cerebral, onde informações essenciais são colocadas no lugar correta enquanto as desnecessárias são logo eliminadas (SABA, 2008).



A diferença existente entre esses dois grupos de mulheres é tão clara que acaba por reforçar ainda mais o enorme valor do exercício físico no combate aos sintomas da SPM. Daí aparece a importância da atividade muscular. A prática regular de atividades físicas sistematizadas colabora para uma maior eficiência do sistema circulatório, equilibrando o metabolismo, ajudando nas principais funções orgânicas do corpo. Pessoas com índice muito baixo de exercícios possuem maior propensão a doenças do aparelho circulatório, obesidade, hipertensão, estresse entre outros (TOMITA, 1999).

## CONCLUSÃO

Mediante o que foi estudado e analisado pode-se chegar à conclusão de que um remédio extremamente eficiente para os males da SPM é o exercício físico bem orientado e praticado, contando ainda com o apoio de uma alimentação saudável e hábitos salutar. O profissional de Educação Física mais uma vez ganha destaque nesse quesito, pois o mesmo é quem lida diariamente com o treinamento de força, a principal atividade física sistemática nas academias do mundo inteiro.

## REFERÊNCIAS

- ABRAHAM, G. E. (1978). **O ciclo menstrual normal**. In: GIVENS, J.R. Endocrine Causes of Menstrual Disorders. Chicago: Year Book Medical Publ.
- BARNHART, K., FREEMAN, E. & SONDEHEIMER, S. (1995). **Um guia clínico da síndrome pré menstrual**. Medical Clinics of North America, Vol. 79, N. 6, pp. (1452-1476).
- CHUONG, C., COULAM, C., KAO, P., BERGSTRALH, E. & GO, V. (1985). **Níveis de neurotransmissores na síndrome pré menstrual**. Fertility and Sterility, Vol. 44, N. 6, pp. 760-765.
- GUIMARÃES, I. & ROTSTEIN, S. (1994). **Fisiopatologia do ciclo menstrual**. Femina, Vol. 22, N. 2, pp. 99-109.
- JOHNSON, S. (1992). **Abordagem do médico para o diagnóstico e gerenciamento de síndrome pré-menstrual**. Clinical Obstetrics and Gynecology, Vol. 35, N. 3, pp. 637-657.
- MORGAN, W. (1985). **Beneficência afetiva da atividade física vigorosa**. Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 17, N. 5, pp. 94-100.
- NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde**. São - Paulo: Manole, 1999.
- RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. Phorte: São - Paulo, 2008.
- TOMITA, Rúbia Yuri. **Atlas visual compacto do corpo humano**. São – Paulo: Rideel, 1999.
- BOMPA, & Tudor; CORNACCHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente: estratégias para ganho de massa muscular**. São – Paulo, 1993.