

## MUSCULAÇÃO FEMININA E O CICLO MENSTRUAL: RELAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO DE FORÇA E O ESTADO EMOCIONAL

- 1)Gabriele Andrilli Avanço, Fam, Americana, SP, Brasil, gabi\_andrilli@yahoo.com.br
- 2)Charles Ricardo Lopes, Unicamp, Campinas, SP, Brasil, charles\_ricardo@hotmail.com

O padrão estético feminino tem mudado através dos anos, porém a preocupação estética está cada vez mais presente entre as mulheres que, com a proliferação das academias ocupa-se em atividades de exercícios com pesos ou resistido considerado por anos um tabu em relação à própria feminilidade. Este trabalho tem como objetivo analisar através da observação e da comparação às alterações de força e estado emocional que ocorreram em um grupo de mulheres, dentro de um período de treinamento de musculação de aproximadamente um mês. Relacionando as alterações hormonais no período do ciclo menstrual de cada participante que tiveram como característica a normalidade do mesmo (ciclo de 28 dias). Participaram deste estudo 20 mulheres, (22,3 anos  $\pm$  1,50), tendo como pré-requisito experiência de, no mínimo, 1 ano de musculação e realizando um treinamento de aumento de massa muscular focado na estética. Todas as participantes eram usuárias de, pelo menos, 1 ano de anticoncepcional e não usuárias de suplementos alimentares, tendo um ciclo menstrual de 28 dias. O protocolo de verificação das cargas de força seguiu o seguinte modelo: o treinamento visava trabalhar a musculatura do peitoral, desta forma foi realizado com barra livre no banco de supino reto 6 séries de 10 repetições máximas, com intervalo de 1 minuto e tendo uma frequência alternada de três vezes por semana, durante o período de um mês, visando intensidade de 70% - 80%. O protocolo de verificação do estado emocional se seguiu da seguinte forma: através de questionário e observação da voluntária eram analisadas as mudanças durante toda a permanência desta no treinamento. A classificação do desempenho de força e estado emocional foi feita no término dos 28 dias para todas as voluntárias. Foi subdividido o ciclo menstrual em cinco períodos: pré-menstrual, menstrual, pós-menstrual, ovulatório e pós-ovulatório, segundo Zakharov (1992) e Buosi (2004). Após a análise dos dados constatou-se que a variação hormonal no ciclo menstrual influenciou no desempenho da força e no estado emocional das mulheres, os valores de média e desvio padrão da força de membros superiores foram os seguintes: pré-menstrual 70%  $\pm$  0%; menstrual 63%  $\pm$  5,4%; pós-menstrual 76%  $\pm$  1,5%; ovulatório 79%  $\pm$  2,1%; pós-ovulatório 76%  $\pm$  2,1%. Foram verificadas mudanças no estado emocional como irritação, depressão, ansiedade, cólicas, dores musculares e de cabeça dentre outras. Mediante os resultados foi possível observar que as mulheres, em sua maioria, sofrem influência da variação hormonal do ciclo menstrual em seu desempenho de força e estado emocional. Sendo assim se torna de suma importância ao preparador ou treinador considerar os períodos do mês para a realização de um treinamento específico para a mulher, devido essa variação sofrida em 28 dias. Tendo esta preocupação o desempenho feminino tende a ser cada vez mais ascendente no treinamento resistido.