RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Treinamento físico e alterações no ciclo menstrual

JOÃO LOMBARDI

João Lombardi

Provavelmente todas as mulheres já identificaram alterações nos treinos relacionados ao ciclo menstrual, sejam essas alterações leves ou intensas. Isso acontece pelo fato de que cada mulher tem uma magnitude de resposta e uma forma de apresentação em relação ao ciclo menstrual, o que vai impactar diretamente ou indiretamente no treinamento físico.

Alterações hormonais cíclicas tem associação com sistema musculoesquelético e ortopédico, mas não são exclusivos. É conhecido que variações do humor é um dos sintomas relacionados ao ciclo menstrual e com certeza tem influência no desempenho esportivo. Retenção de líquido, dor nas mamas, se sentir mais fraca e virtualmente uma infinidade de sintomas podem repercutir na performance.

Existe ainda questões da menstruação em si a depender de duração e fluxo menstrual apresenta perda de ferro e hemoglobinas no corpo, além de infelizmente existir o estigma social para mulher em pleno 2024 do sangramento menstrual em si se externar nas vestimentas, o que pode ser mais fácil a depender da vestimenta do esporte praticado.

Fato é que não existe uma regra fixa muito menos uma receita de bolo quando se aborda ciclo menstrual e treinamento físico pois cada mulher é única e vai ter uma forma de vivenciar seus ciclos menstruais durante toda a vida de treinos.

Acompanhamento ginecológico é mandatório e com certeza é uma forma de fazer ajuste refinado para que caso os empecilhos não sejam anulados, sejam pelo menos atenuados o máximo possível!.

João Lombardi é *médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio e Paris, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT)*