

ESCOLA SESI DE ENSINO MÉDIO HEITOR JOSÉ MÜLLER

**EFEITOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DO CICLO MENSTRUAL NA PRÁTICA DE
ESPORTES**

Montenegro, RS

2023



Alice Aparecida Esswein
Camila Mossmann Lugwid
Micaela Meireles Barreto

Guilherme Saraiva Walchinski
Tamara Raísa Bubanz Silva

FEITOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DO CICLO MENSTRUAL NA PRÁTICA DE ESPORTES

Relatório apresentado à 7ª FEMIC - Feira Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Guilherme Saraiva Walchinski e coorientação de Tamara Raísa Bubanz Silva.

Montenegro, RS

2023



RESUMO

O presente trabalho possui como tema menstruação no esporte. Nosso objetivo é investigar os principais efeitos físicos e emocionais causados pelo ciclo. Sendo assim, decidimos realizar uma pesquisa com um formulário para pessoas que menstruam, saber suas experiências enquanto praticam esportes e seu conhecimento sobre o assunto, escolhemos utilizar também o método de entrevistas para conhecermos mais nossas voluntárias onde foi abordado em que parte do mês ocorre a menstruação (início, meio, fim ou irregular), como é o fluxo (intenso, médio ou leve), nível de dores (intensa, baixa ou moderada), se tem alguma doença crônica, qual e nível de dores musculares. Além de realizar testes físicos para identificação da proporção dos efeitos físicos e emocionais durante o ciclo menstrual de praticantes de esportes. Os testes envolvem flexibilidade e força de membros superiores e inferiores. E serão feitos em diferentes fases do ciclo menstrual com as voluntárias. Logo após as testagens vamos conseguir validar nossas hipóteses, que são: os efeitos emocionais serão os com mais variações durante o ciclo e os físicos irão depender de cada indivíduo.

Palavras-chave: ciclo menstrual, testes, prática de esportes, inclusão.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
REFERÊNCIAS	11



1 INTRODUÇÃO

A inserção de mulheres no esporte teve início no ano de 1900, ano na qual cerca de onze mulheres participaram da primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, que ocorreu na França. Porém, nunca existiu preocupação alguma em relação aos efeitos físicos causados pelo período menstrual em mulheres praticantes de esportes.

Atualmente, com o aumento significativo do número de mulheres praticantes de algum esporte surgem questões relacionadas aos efeitos físicos causados por diferentes fases do ciclo menstrual. Diante disso, a presente pesquisa busca responder quais são os principais efeitos físicos que o ciclo menstrual causa no desempenho de estudantes durante a prática de esportes.

A pesquisa foi desenvolvida na escola de Ensino Médio Sesi Heitor José Müller, durante os meses de fevereiro a outubro de 2023, com mulheres na faixa etária de quinze e dezoito anos. A pesquisa tem por objetivo analisar quais os principais efeitos físicos causados pelo ciclo menstrual na prática de esportes. Visa também coletar dados quantitativos oriundos do procedimento de aplicação de questionários. Os nossos estudos encontram base teórica em Castro (2021), Malegeario (2006) e Ribeiro (2020). Autoras que contam como aprenderam a lidar com o seu ciclo menstrual e buscam formas de trazer à tona a maneira em que o corpo é afetado durante a prática de esportes no período menstrual.

Partindo dos estudos bibliográficos citados acima e das motivações das autoras sobre expandir o tema além das pessoas que ciclame entender como seus corpos são afetados durante o período menstrual enquanto praticam esportes, foram formuladas questões para serem aplicadas nos questionários ofertados para as estudantes de ensino médio, assim partilhando interesses comuns entre essas mulheres e desmistificando tabus recorrentes sobre a menstruação na prática de esportes. A base teórica já sinalizava a influência do uso de métodos contraceptivos no desempenho físico na prática de esportes. Com isso, a pesquisa que se encontra em fase de realização de testes físicos e coleta de dados qualitativos busca mostrar para a sociedade as mudanças sofridas pelos corpos femininos no período menstrual, além de conscientizar a sociedade sobre esses e outros processos enfrentados por pessoas que ciclame.



2 JUSTIFICATIVA

Esse projeto é relevante para trazer consciência sobre a menstruação, pois ainda é um grande tabu na sociedade, principalmente o entendimento dos efeitos causados pelo ciclo menstrual. Devido, haver poucos artigos que avaliam a influência do ciclo menstrual na prática de esportes, e encontramos resultados muitos divergentes, o que torna difícil ter uma resposta que retrate fielmente a realidade. Dessa forma, pretendemos entender os efeitos e promover ambientes mais inclusivos.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar os efeitos físicos e psicológicos na prática esportiva em pessoas que menstruam.

3.2 Objetivos específicos

- Entrevistar pessoas que menstruam na Escola de Ensino Médio Heitor José Müller e praticam esportes;
- Realizar testes físicos para identificação da proporção dos efeitos físicos e emocionais durante o ciclo menstrual de praticantes de esportes;
- Identificar o conhecimento e desconhecimento do nosso público-alvo, estudantes do SESI, sobre esse assunto.



4 METODOLOGIA

Escolhemos coletar os dados a partir de questionários e formulários para coletarmos melhor os dados individuais do nosso público-alvo. Dado que, essa técnica poderia nos trazer respostas que irão levantar opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas individuais. Em razão disso, o objetivo desse formulário é identificar quais são as pessoas que estarão dispostas em participar da parte prática do nosso projeto, os testes físicos. Portanto criamos questões abertas (resposta a ser respondida em um parágrafo), fechadas (de múltipla escolha, ou seja, uma única opção) e mista (com ambas, abertas e fechadas). Assim, seremos capazes de compreender as necessidades, características e como se comunicar com o nosso público. A pesquisa foi realizada na Escola SESI de Ensino Médio Heitor José Müller, com estudantes do 1º, 2º e 3º ano, na faixa etária de 15 a 18 anos de idade. Foi elaborado o primeiro método, formulário digital para selecionar as voluntárias, esse formulário foi divulgado através QrCode nos espaços da escola. Além de contar com o apoio do nosso orientador, coorientadora e um treinador de educação física. As pessoas interessadas preenchem o formulário, com perguntas direcionadas para o projeto, mas também algumas perguntas direcionadas para conhecê-las. A pesquisa possui abordagem qualitativa com realização do segundo método entrevistas com perguntas direcionadas ao ciclo de cada voluntária como, por exemplo, em qual parte do mês ocorre a menstruação. Para a sucessão dessa etapa realizamos uma ficha de uma ideal voluntária, ou seja, com as características de pessoas que queremos analisar. Assim, definimos a nossa população (pessoas que responderam o formulário) e a amostra (pessoas que se enquadram para ser voluntárias do trabalho). Logo, para essa análise, primeiramente elaboramos um modelo de roteiro, para conhecer mais nossas voluntárias.

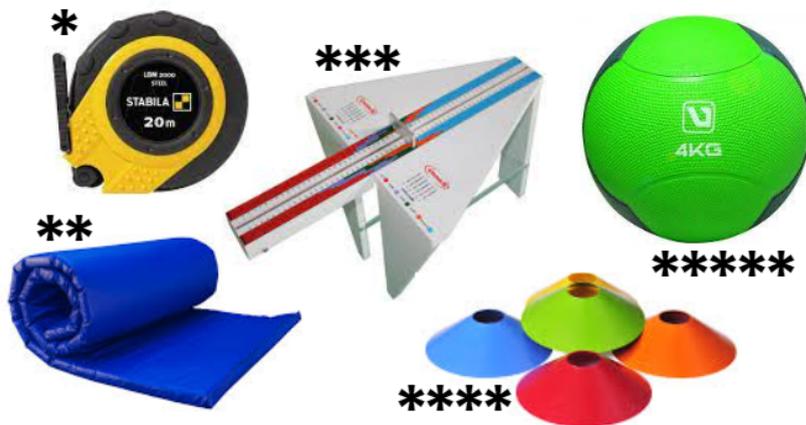
Além disso, foram realizados testes físicos como terceiro método sendo o de observação. Inicialmente desenvolvemos um cronograma para as aplicações da coleta, decidimos que iríamos começar em agosto e terminar no final de setembro/ início de outubro (podendo ocorrer mudanças, visto que depende do ciclo menstrual de cada indivíduo). Todavia, visto que, o nosso objetivo era analisar as proporções dos efeitos físicos e emocionais ao longo do ciclo, diante disso visando a relevância das voluntárias estarem em diferentes fases do ciclo menstrual. O que acabou por acarretar dificuldades na coleta dos dados dos testes, devido à irregularidade para o alinhamento dos testes em conjunto com os horários de nossas aulas. Contudo, somente em outubro conseguimos



realizar os primeiros testes. Dessa maneira, analisamos a flexibilidade (banco de Wells), força de membros inferiores (salto à distância), membros superiores (arremesso de peso de 4kg) e resistência junto com força de membros inferiores (Wall Sit).



Além do acompanhamento de um profissional de educação física, também necessitamos de equipamentos para os testes, como, dois rolos de fita métrica*, um colchonete**, um banco de Wells***, dois pratos agilidade**** e bola de 4kg*****.



Também, abordamos preocupações éticas com elaboração de Termo de Consentimentos Livre e Esclarecido, o qual os responsáveis das participantes da pesquisa assinaram a autorização de divulgação de uso de imagens e participação para os testes físicos. A seguir através do fluxograma fica mais evidente os processos realizados ao longo do projeto.



Também, para a correta sucessão do nosso projeto, elaboramos um cronograma para melhor desempenho.

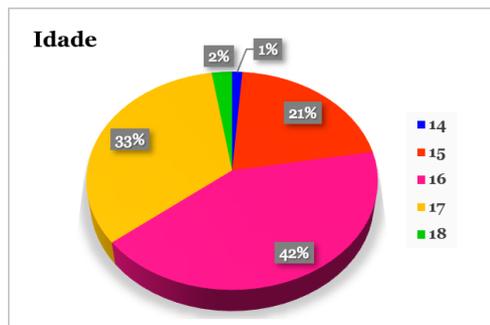
ROTA 2023											
	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Criação do grupo	x										
Escolha do assunto do projeto	x										
Respondemos perguntas norteadoras				x							
Desenvolvimento da Situação-problema				x							
Desenvolvimento do Cronograma		x	x	x	x	x	x	x	x		
Reuniões com a nosso orientadora		x	x	x							
Pesquisa		x	x	x	x	x	x	x	x		
Desenvolvimento do documento formatado de acordo com as normas da ABNT								x	x		
Escolha do Título do Projeto				x							
Fichas de Leituras			x	x							
Elaboração do formulário				x							
Leitura do livro Ciclo Centrada			x	x							
Desenvolvimento da justificativa				x							
Desenvolvimento do objetivo geral e específico				x							
Desenvolvimento da pergunta de pesquisa				x							
Testes								x	x		
Resumo								x	x		
Introdução								x	x		
Desenvolvimento				x	x	x	x	x	x		
Fundamentação Teórica					x	x	x	x	x		
Metodologia (incluindo cronograma)					x	x	x	x	x		
Análise dos Resultados									x		
Conclusão									x		
Referências Bibliográficas						x	x	x	x		
Pré Banca									x		
Banca										x	



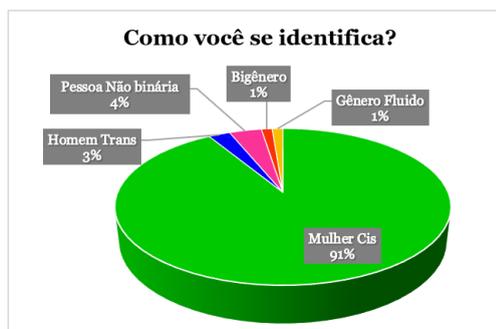
5 RESULTADOS OBTIDOS

Análise do Questionário: Com o questionário obtivemos 81 respostas, contendo perguntas que exigiam respostas dissertativas sobre o ciclo menstrual e a prática de esportes.

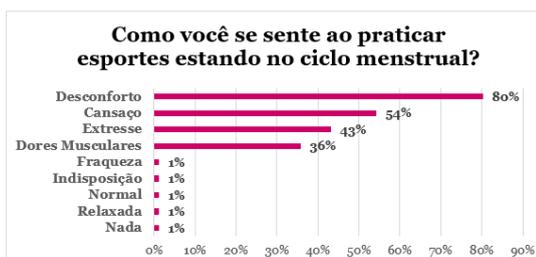
Idade		
Total de entrevistados		81
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
14	1	1%
15	17	21%
16	34	42%
17	27	33%
18	2	2%



Como você se identifica?		
Total de entrevistados		81
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Mulher Cis	74	91%
Homem Trans	2	2%
Pessoa Não binária	3	4%
Bigênero	1	1%
Gênero Fluido	1	1%



Como você se sente ao praticar esportes estando no ciclo menstrual?		
Total de entrevistados		81
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Nada	1	1%
Relaxada	1	1%
Normal	1	1%
Indisposição	1	1%
Fraqueza	1	1%
Dores Musculares	29	36%
Extresse	35	43%
Cansaço	44	54%
Desconforto	65	80%



- Relate alguma experiência de praticar algum esporte estando no ciclo menstrual?

De 81 voluntárias que responderam o formulário, 56 delas relataram experiências desconfortáveis no esporte enquanto estavam passando pelo ciclo menstrual. Sendo essas situações: 17,8% medo de vazamento, 10,7% vazamento, 28,5% desconforto enquanto praticavam esporte, 17,8% tendo cólica, 3,5% das voluntárias sentiram tontura e 12,5% sentiram fraqueza. Algumas voluntárias que relataram



fraqueza enquanto estavam passando pelo ciclo menstrual citaram que tiveram baixo desempenho nos exercícios físicos, tendo até que diminuir o treino.

Análise das Entrevistas: as entrevistas foram realizadas para maior conhecimento individualmente de cada voluntária. Foram entrevistadas 16 voluntárias de 15 a 18 anos, do gênero feminino e bigênero, que não utilizam nenhum tipo de anticoncepcional, para que não afete os resultados da pesquisa. A partir das entrevistas feitas, pudemos obter algumas informações relevantes para nosso estudo. 50% das voluntárias tiveram sua primeira menarca dos 9 aos 11 anos, as outras 50% tiveram dos 12 aos 15 anos. No Brasil a média da primeira menarca fica em $12,2 \pm 1,2$ anos. O período menstrual das voluntárias varia, onde 50% delas menstruam no início do mês, 6,25% entre o início e final do mês e 43,75% têm a menstruação irregular. Mas, apenas 43,75% das voluntárias já consultaram algum ginecologista ou procuraram ajuda médica especializada.

Análise dos testes físicos e emocionais: foi realizado com 11 voluntárias, contudo somente com 5 delas que foi possível realizar dois testes, um com elas estando menstruadas e outro com elas não estando. A seguir mais informações detalhadas de cada voluntária.

Voluntária A:

→ Coleta 1:

- sem dor ;
- praticou esportes na segunda na escola.

→ Coleta 2:

- sem dor ;
- praticou esportes na segunda na escola.

Voluntária B:

→ Coleta 1:

- sem dor;
- treinou posterior ao dia do teste.

→ Coleta 2:

- Dor no joelho atrás (não é uma dor recorrente);
- Treinou posterior na terça.



Voluntária C:

→ **Coleta 1:**

- sem dor;
- não tinha treinado recentemente.

→ **Coleta 2:**

- Dores costas, no dia anterior aos testes;
- Sem treino.

Voluntária D:

→ **Coleta 1:**

- Praticou Ballet e Street no sábado.

Voluntária E:

→ **Coleta 1:**

- treinou inferior ao dia do teste.

→ **Coleta 2:**

- Dores costas e pernas;
- Último dia que treinou sexta, não estava menstruada;
- Não conseguiu treinar por causa da menstruação.



Voluntária A					Voluntária B				
		Coleta 1	Coleta 2			Coleta 1	Coleta 2		
Data		11/10/2022	16/10/2023	Data		11/10/2022	16/10/2023		
Fase do ciclo		Pré-menstruação	Menstruação	Fase do ciclo		Não sabia	Menstruação		
Fluxo			Médio	Fluxo			Intenso		
Dores			Leve	Dores			Leve		
Dia da menstruação			Terceiro dia	Dia da menstruação			Segundo dia		
		Diferença				Diferença			
Testes Físicos	Banco de Wells	18	13	-5	Testes Físicos	Banco de Wells	32	34	2
	Quassificação do banco de Wells	Fraco	Fraco	Igual		Quassificação do banco de Wells	Média baixa	Médio	Aumentou
	Salto a distância (m)	1,35	1,43	0,08		Salto a distância (m)	1,08	1	-0,08
	Arremeso de peso de 4kg (m)	1,85	1,9	0,05		Arremeso de peso de 4kg (m)	1,1	2,24	1,14
	Wall Sit (s)	36	48	12		Wall Sit (s)	60	52	-8
Testes Emocionais	Emoções	TPM, Normal	Normal		Testes Emocionais	Emoções	Feliz, Normal	Feliz, Irritada	
	Motivação	Normal	Motivada			Motivação	Desanimada	Normal	
	Foco	Normal	Normal			Foco	Sem foco	Normal	
	Sono	5 a 7 horas	5 a 7 horas			Sono	8 horas ou +	5 a 7 horas	
Voluntária C					Voluntária D				
		Coleta 1	Coleta 2			Coleta 1	Coleta 2		
Data		09/10/2022	16/10/2023	Data		11/10/2022	17/10/2023		
Fase do ciclo		Pré-Menstrual	Menstruação	Fase do ciclo		Menstruação	Pós-menstruação		
Fluxo			Médio	Fluxo			Médio		
Dores			Leve	Dores			Leve		
Dia da menstruação			Segundo dia	Dia da menstruação			Segundo dia		
		Diferença				Diferença			
Testes Físicos	Banco de Wells	31	28	-3	Testes Físicos	Banco de Wells	23	21	-2
	Quassificação do banco de Wells	Média baixa	Média baixa	Igual		Quassificação do banco de Wells	Fraco	Fraco	Igual
	Salto a distância (m)	1,3	1	-0,3		Salto a distância (m)	0,94	0,7	-0,24
	Arremeso de peso de 4kg (m)	2,4	2,35	-0,05		Arremeso de peso de 4kg (m)	0,6	1,3	0,7
	Wall Sit (s)	53	82	29		Wall Sit (s)	53	83	30
Testes Emocionais	Emoções	Normal	Normal		Testes Emocionais	Emoções	Normal	Feliz	
	Motivação	Normal	Normal			Motivação	Motivada	Motivada	
	Foco	Focada	Focada			Foco	Normal	Focada	
	Sono	3 a 5 horas	5 a 7 horas			Sono	5 a 7 horas	8 horas ou +	
Voluntária E									
		Coleta 1	Coleta 2						
Data		11/10/2022	16/10/2023	Data		11/10/2022	16/10/2023		
Fase do ciclo		Pré-menstruação	Menstruação	Fase do ciclo		Pré-menstruação	Menstruação		
Fluxo			Médio	Fluxo			Médio		
Dores			Intensa	Dores			Intensa		
Dia da menstruação			Terceiro dia	Dia da menstruação			Terceiro dia		
		Diferença				Diferença			
Testes Físicos	Banco de Wells	41	39	-2	Testes Físicos	Banco de Wells	41	39	-2
	Quassificação do banco de Wells	Média Alta	Média Alta	Igual		Quassificação do banco de Wells	Média Alta	Média Alta	Igual
	Salto a distância (m)	1,37	1,43	0,06		Salto a distância (m)	1,37	1,43	0,06
	Arremeso de peso de 4kg (m)	2,48	2,4	-0,08		Arremeso de peso de 4kg (m)	2,48	2,4	-0,08
	Wall Sit (s)	82	82	0		Wall Sit (s)	82	82	0
Testes Emocionais	Emoções	Normal	Cansada, Normal		Testes Emocionais	Emoções	Normal	Cansada, Normal	
	Motivação	Normal	Focada			Motivação	Normal	Focada	
	Foco	Normal	Focada			Foco	Normal	Focada	
	Sono	5 a 7 horas	3 a 5 horas			Sono	5 a 7 horas	3 a 5 horas	

Como já tínhamos analisado nos artigos: “Um estudo piloto da influência das fases do ciclo menstrual no desempenho físico e nas respostas psicológicas de jogadoras de futebol não-elite” e “Efeito agudo do treinamento resistido sobre o estado de humor de mulheres durante a fase menstrual”. Como nos artigos, também concluímos que o desempenho na fase pré-menstrual é menor se comparado com a fase menstrual.



6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dado início ao projeto começamos fazendo pesquisas relacionadas ao ciclo menstrual no esporte para iniciarmos a criação do questionário que foi o primeiro acesso que tivemos a informações das voluntárias. Tendo em vista que tivemos que trabalhar com pessoas para o procedimento experimental, tivemos que elaborar um termo de consentimento assinado pelos responsáveis das voluntárias para dar início aos testes físicos e tirar resultados e conclusões que foram os últimos dados a serem adquiridos.

Por ser um assunto pouco falado até o momento, no início da pesquisa tivemos dificuldades em nos comunicar com as voluntárias pois na maioria das vezes se tratava de um assunto delicado e muitas delas se sentiam desconfortáveis em responder perguntas pessoais relacionadas ao ciclo menstrual das mesmas além de terem pouco conhecimento sobre o assunto. Afora as dificuldades em entrar no assunto do ciclo menstrual, tivemos problemas com os prazos a serem cumpridos pelas voluntárias como a entrega dos termos de consentimento que ocasionaram um grande atraso em nossos testes físicos que dependiam da autorização das voluntárias para serem realizados. Assim ficamos atrasadas em relação às análises dos testes que eram de grande importância para tirarmos nossas conclusões. Um fato que também influenciou os atrasos das nossas análises foram os ciclos menstruais das voluntárias que é algo que não podemos controlar já que estamos nos referenciando a um fenômeno natural do corpo que ocorre em períodos específicos, sendo cada mulher tendo o seu próprio.

Pela escassez de informações, nosso projeto visa analisar os resultados físicos e emocionais que o ciclo menstrual tem no desempenho das mulheres na prática de esportes trazendo resultados eficientes e fazendo assim com que esse assunto seja cada vez mais abordado e reconhecido já que mesmo sendo mínimo, pode ter influência no rendimento em relação a realização de exercícios físicos. E é de suma importância termos dados e pesquisas relacionados para o incentivo de estudos e de reconhecimento do próprio corpo que muitas mulheres ainda não têm.



Até então não temos resultados alcançados pois a pesquisa ainda está em andamento.

REFERÊNCIAS

ATUATTI, Joana. Efeito agudo do treinamento resistido sobre o estado de humor de mulheres durante a fase menstrual. Disponível em: https://rnp-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/vsvpiv/TN_cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_b9022649b7e64762b96ea32f4dee6863. Acesso em: 18/04/2023.

AVELINE, Eduardo Wolfart. Um estudo piloto da influência das fases do ciclo menstrual no desempenho físico e nas respostas psicológicas de jogadoras de futebol não-elite. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1221-Texto%20do%20artigo-4855-1-10-20220620.pdf>. Acesso em: 01/05/2023.

CASTRO, Victória de. Ciclocentrada. Diga Vulva, 2021. E-book. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1ap4KyJowIr1nXqD2rCzTh4R3if2jBC_c/view?usp=drive_sdk. Acesso em: 09/10/2023.

MAIA, Ana Paula Vieira. Mulheres praticantes de crossfit®: autopercepção do desempenho durante o ciclo menstrual. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2675/1895>. Acesso em: 01/05/2023.

ROSA, Anderson Filipe. A imagem do futebol feminino brasileiro diante dos consumidores de esporte. Disponível em: https://sesiedurs.sharepoint.com/:b:/s/RotaInovadora-3A799-EsporteeTecnologia/EbsgJQeV5bVAr6j-qaVfhDkBqqr_6hzu1FKxHRdX_SlEA?e=a9G4n1. Acesso em: 18/04/2023.

PISANI, Mariane da Silva. Entre rezas, lágrimas, suor, menstruação e chulé: o futebol feminino em foco. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/97164-Texto%20do%20artigo-213870-1-10-20160617.pdf>. Acesso em 30/04/2023.

