

O ciclo menstrual da mulher é influenciado pelo exercício

Desde o início do século para cá, podemos notar que a mulher vem ocupando novos espaços na sociedade, participando de praticamente todos os tipos de atividade. Com efeito, a mulher incluiu não apenas essas atividades em seu modo de vida, mas passou também a dedicar-se a elas com entusiasmo e afincado, procurando superar as barreiras sociais, psicológicas e físicas. A crescente participação feminina nas Olimpíadas é um exemplo disso, com a quebra de tantos recordes e com o surgimento a cada novo torneio de uma nova estrela.

No entanto, à mulher que pratica esportes com tanta seriedade podem ocorrer alguns problemas de ordem hormonal. Uma estatística mostra que, nas Olimpíadas de Tóquio, 90% das atletas apresentavam ciclo menstrual normal, mas nas de Montreal, 12 anos depois, 59% das atletas registraram irregularidades menstruais. Existe, portanto, segundo as estatísticas, um aumento significativo de irregularidade menstrual, atribuído principalmente ao exercício físico. Nos Estados Unidos, onde o "jogging" é uma verdadeira epidemia com mais de 18 milhões de adeptos, numerosos estudos vêm sendo realizados sobre o binômio exercício — amenorréia (ausência de menstruação). E pergunta-se: o exercício exagerado é um mal e não um bem para a mulher?

Quando se trata de alterações menstruais associadas a exercícios devemos distinguir o tipo de exercício que é praticado e a idade em que os treinamentos foram iniciados. Quando os treinos começam cedo, ou seja, muito tempo antes da menarca (primeira menstruação), e a prática é de ginástica ou balé é possível que a menarca ocorra somente três anos mais tarde que o previsto, verificando-se que a incidência de distúrbios secundários posteriores, como amenorréia (ausência de menstruação) ou oligomenorréia (pouca quantidade de fluxo menstrual), também aparece com frequência. A influência da idade foi igualmente notada em meninas que praticavam natação e corrida.

As alterações secundárias da menstruação têm sido associadas ao balé, da mesma forma que outras modalidades esportivas, inclusive natação, remo e corridas de longa distância e velocidade, além de outras atividades físicas. Os estudos atuais mostram que as alterações são mais frequentes no final da temporada, depois de as atletas terem feito, durante bastante tempo, treinamentos mais intensos e no decurso de períodos prolongados. A relação entre a atividade física intensa na prática do atletismo e a alteração do ciclo menstrual existe sem dúvida, mas qual seria na realidade o verdadeiro motivo para esse fato? E a paralisação das atividades normalizaria o processo?

Várias teorias foram elaboradas para explicar essas alterações, acreditando Frisch e seus colaboradores que a função menstrual depende da relação entre o corpo e sua gordura, isto porque a gordura é um importante armazenador periférico de estrógenos, no período de adolescência da mulher, de forma que a perda de 10 a 15% de peso corresponde a uma perda de 30% da gordura corpórea. Desta maneira, a queda do peso pode acarretar uma anormalidade na produção de gonadotropina e, conseqüentemente, surgirá a amenorréia. As atletas necessitam de um corpo magro, principalmente as corredoras, daí a alta incidência de perturbações menstruais nesse grupo. A alimentação das atletas para a manutenção do peso também é importante, chegando algumas a apresentar uma anorexia nervosa de tanto controlar o apetite. Há estudiosos que não aceitam essa teoria, dizendo que não existe diferença de peso entre as atletas com amenorréia e sem esta. Por outro lado, algumas corredoras apresentam taxa normal de gonadotropina e, finalmente, com a interrupção dos exercícios, a menstruação tende a se normalizar.

Quanto à relação entre exercício e amenorréia, sugere um estado de "stress" associado ao processo e de há muito vêm sendo estudados os efeitos do psiquismo sobre o ciclo menstrual, problema que é um interessante quebra-cabeças que inclui a produção de catecolaminas, catecolésterógenos, beta endorfinas e uma série enorme de outros hormônios. Há ainda um importante aspecto a ser lembrado, qual seja o fato de a menstruação não ser desejada pela própria atleta. É muito freqüente a não-participação de uma atleta em determinadas provas, principalmente natação, durante o período menstrual, o que torna vantajoso o não aparecimento de menstruação, quer de forma natural, quer através de hormônios, como já foi largamente utilizado em determinados países.

Quanto à esterilidade, parece uma hipótese remota que isto venha a ocorrer, pois, como já foi dito, com a parada dos exercícios, a menstruação tende a se normalizar, e as atletas são pessoas bastante saudáveis, não havendo motivos para maior preocupação. Do ponto de vista obstétrico, elas dão à luz com grande facilidade uma vez que apresentam maior elasticidade e flexibilidade, pelo que, geralmente, o parto ocorre de forma normal.

Este assunto é, sem dúvida, apaixonante por envolver não apenas um problema restrito às atletas, mas principalmente à mulher que pratica e gosta de esporte, necessitando por isso de uma resposta para as eventuais modificações de seu corpo. Na realidade, o conhecimento do próprio corpo é fundamental para o seu bom funcionamento e, conseqüentemente, para a preservação da saúde.