

DESEMPENHO DE FLEXIBILIDADE NAS FASES DO CICLO MENSTRUAL

Isadora Cristina RIBEIRO¹, João Paulo BORIN²

Faculdade de Ciências Médicas – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil¹

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil²

e-mail: isadora.cr@hotmail.com¹; profjoaborin@gmail.com²

Introdução: O ciclo menstrual (CM), caracterizado pela alteração hormonal feminina de forma cíclica, é uma das variáveis que pode ter influência sobre o desempenho de algumas capacidades motoras. O comportamento do desempenho em flexibilidade (DF) nas fases do CM ainda é controverso na literatura, para alguns autores este não é afetado pelo CM, enquanto é documentado que haja um menor DF na fase ovulatória. Dentre os estudos encontrados nenhum avaliou um período maior do que um CM ou aplicou um protocolo de treinamento para essa capacidade motora, o que possibilitaria uma melhor compreensão acerca do tema. **Objetivos:** Verificar e comparar o DF durante as fases de dois CMs; Comparar o DF entre os CMs e entre mulheres treinadas e iniciantes. **Metodologia:** Foram avaliadas 12 mulheres universitárias, saudáveis, com idades entre 20 e 35 anos e com média de idade $26 \pm 3,7$ anos, usuárias de anticoncepcional oral e divididas em grupo treinado em flexibilidade (n=6) e iniciante (n=6). As voluntárias participaram de um protocolo de treinamento três vezes na semana, o qual era composto de três séries de 30 segundos do exercício sentar e alcançar os pés, com intervalo fixo de um minuto entre as séries. Para avaliar o desempenho em cada fase do CM foi aplicado o teste de sentar e alcançar no banco de Wells. Os dados obtidos foram comparados entre as diferentes fases do CM, entre os diferentes ciclos e grupos através da técnica de análise de variância para o modelo de medidas repetidas em grupos independentes complementada com o teste de comparações múltiplas de Bonferroni ($p < 0,05$). **Resultados:** Não houveram diferenças significativas no DF entre as diferentes fases e CMs ou entre os grupos analisados. **Conclusões:** O desempenho de mulheres treinadas e iniciantes em flexibilidade não é afetado pelas diferentes fases do CM.

Palavras chaves: desempenho físico, flexibilidade, mulheres.