



Relação do índice de massa corporal e ciclo menstrual de mulheres jovens adultas: um estudo piloto.

Lara Q. Vidigal², Claudia E. P. Oliveira², Juliana S. Valente^{1,2}, Barbara D. D. Costa^{1,2}, Francielle de A. Arantes^{1,2}, Osvaldo C. Moreira³

1 – Programa de Pós-Graduação em Educação Física UFV/UFJF, Viçosa, MG, Brasil; 2 – Departamento de Educação Física - Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, MG, Brasil; 3 – Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde - Universidade Federal de Viçosa (UFV) – Campus Florestal, Florestal, MG, Brasil

Ciclo menstrual, índice de massa corporal, hormônios sexuais.

Introdução

Durante o ciclo menstrual (CM) as mulheres passam por uma grande variação de concentração hormonais séricas. Dentre os principais hormônios o estradiol e a progesterona tem uma relação com a retenção de água. Além disso, algumas alterações no metabolismo hídrico podem causar dores abdominais e ganho de massa corporal, estas que podem ser umas das principais causas da insatisfação e influenciar na imagem corporal da mulher. Um dos principais métodos de avaliação do peso é o índice de massa corporal (IMC), porém ele não mede diretamente a gordura corporal, massa magra e gorda, líquidos e a estrutura óssea.

Objetivos

Verificar se há alterações no IMC durante o CM de mulheres jovens adultas.

Material e Método

A amostra foi composta de mulheres eumenorréicas, que não faziam uso de anticoncepcional na faixa de 18 a 30 anos. Foi utilizado um aplicativo de celular para estimar as fases do CM das mulheres. As fases do CM utilizadas como referência para realização dos testes nas coletas foram no dia 01 (fase folicular inicial), dia 11 (fase folicular tardia) e dia 21 (fase lútea média). O IMC foi calculado a partir dos dados de estatura e peso corporal das voluntárias. O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética da UFV - CAEE: 53651521.3.0000.5153.

Apoio financeiro

Este estudo foi financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) - APQ-02915-21.

Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 5 mulheres saudáveis, a média de idade $24,2 \pm 2,17$ anos, massa corporal $62,82 \pm 10,58$ Kg, altura $1,64 \pm 0,05$ m, IMC $23,46 \pm 4,90$ kg/m², comprimento do CM $29,2 \pm 1,09$ dias; todas com CM regular entre 21-35 dias. Com relação aos valores hormonais foi possível notar que houve uma redução significativa no estradiol no dia 01 se comparado aos demais dias. A progesterona teve uma redução significativa nos dias 01 e 11 em relação ao dia 21. O peso individual houve uma variação significativa do ciclo 1 para o ciclo 2, chegando a variar em até 2kg.

Conclusões

Portanto, concluiu-se que as concentrações hormonais se mantiveram durante o ciclo, como esperado. Em relação ao IMC não houve uma variação significativa a qual fizessem mudar de classificação, assim os fatores hormonais podem sim ser um responsável pela sensação de retenção de líquido.

Bibliografia

Romero-Moraleda B, Del Coso J, Gutiérrez-Hellín J, Ruiz-Moreno C, Grgic J, Lara, B. The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. J Hum Kinet. 2019;68:123–33.

Brar TK, Singh KD, Kumar A. Effect of different phases of menstrual cycle on heart rate variability (HRV). J Clin and Diagn Res. 2015;9:01–04.

Janse DE Jonge X, Thompson B, Han A. Methodological recommendations for menstrual cycle research in sports and exercise. Med Sci Sports Exerc. 2019;51:2610–17.