

EFEITOS DO EXERCÍCIO DE LONGA DURAÇÃO NO CICLO MENSTRUAL, DENSIDADE ÓSSEA E POTÊNCIA AERÓBIA DE CORREDORAS

MARCELO C. CESAR, DOLORES P. PARDINI AND TURÍBIO L. BARROS
Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9(2):07-13,2001

Resumo

Objetivo: investigar os efeitos do treinamento de corridas de longas distâncias no ciclo menstrual, densidade óssea, composição corporal e potência aeróbia. Métodos: 17 mulheres, 9 corredoras e 8 não praticantes de atividade física regular (grupo controle), foram submetidas ao seguinte protocolo: 1) dosagens séricas de estradiol, progesterona e prolactina; 2) densidade óssea de coluna (DO col) e fêmur (DO fem); 3) massa magra, gordura corporal e % de gordura; 4) teste ergoespirométrico máximo, em esteira rolante, para determinar o consumo máximo de oxigênio (VO₂ max) e limiar anaeróbio (LA); 5) monitorização da frequência cardíaca de treinamento nas corredoras. Resultados: todas as mulheres, corredoras e grupo controle eram eumenorréicas, não sendo observadas diferenças em níveis séricos de estradiol, progesterona e prolactina. A densidade óssea foi maior ($p < 0,05$) nas corredoras do que no grupo-controle (DO col $1,27 \pm 0,09$ vs $1,17 \pm 0,08$ g/cm² e DO fem $1,05 \pm 0,18$ vs $0,88 \pm 0,06$ g/cm²). A massa magra foi maior ($p < 0,01$) nas corredoras que no grupo-controle $41,32 \pm 3,41$ vs $36,36 \pm 3,48$ (kg), a gordura corporal e % de gordura foram maiores ($p < 0,01$) nas mulheres que não praticavam exercícios, em relação às corredoras ($20,42 \pm 6,10$ vs $9,87 \pm 4,35$ kg e $35,40 \pm 6,07$ % vs $18,83 \pm 7,14$ %). O consumo máximo de oxigênio e o limiar anaeróbio foram maiores ($p < 0,01$) nas corredoras do que nas mulheres do grupo-controle (VO₂ max $55,18 \pm 3,57$ vs $37,01 \pm 3,31$ mL/kg/min. LA $44,42 \pm 3,84$ vs $20,92 \pm 3,76$ mL/kg/min). As corredoras treinavam $68,89$ km/semana (50-100); durante os treinamentos, a frequência cardíaca era abaixo do limiar anaeróbio, intensidade média de $92,10\%$ LA (88,68-97,17).

Conclusão: Os resultados sugerem que, apesar das grandes distâncias percorridas, o treinamento em intensidade, abaixo do limiar anaeróbio, de todas as corredoras contribuiu para importantes benefícios fisiológicos, sem nenhum prejuízo funcional.

Palavras-chave: mulheres, exercício; potência aeróbia, ciclo menstrual e massa óssea.