

De acordo com o corpo

Compreender os ritmos do organismo e as oscilações hormonais pode ajudar a ajustar treinos, melhorar desempenho e reduzir frustrações

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

O corpo humano não funciona da mesma maneira todos os dias, e isso também se reflete no desempenho durante a prática de exercícios físicos. Oscilações hormonais naturais podem influenciar fatores como energia, força, recuperação muscular e até disposição para treinar. Nos últimos anos, cresce o interesse por estratégias que levem essas variações em consideração na hora de planejar a rotina de exercícios.

No caso das mulheres, o ciclo menstrual provoca mudanças hormonais significativas ao longo do mês. Essas alterações podem impactar desde a percepção de esforço até a capacidade de recuperação após o treino. Para o educador físico Gustavo Gonçalves, entender essas fases pode ajudar a ajustar a intensidade do treinamento e tornar a prática mais eficiente. “O estrogênio, que aumenta na fase folicular tardia, tende a melhorar a disponibilidade neuromuscular, proporcionando uma sensação de força mais intensa e, em alguns casos, uma recuperação mais eficaz”, explica. Esse período costuma ser um momento favorável para treinos mais intensos e focados no desenvolvimento da musculatura.



Pexels

De modo geral, muitas mulheres relatam melhor desempenho físico entre o fim da menstruação e o período da ovulação. “É quando o estrogênio está alto e a progesterona ainda baixa”, explica o especialista. Ainda assim, ele destaca que as respostas podem variar bastante entre as pessoas.

Por outro lado, algumas fases do ciclo podem exigir uma abordagem mais moderada. Durante a fase lútea, por exemplo, quando há aumento da progesterona, é comum que o corpo apresente mudanças fisiológicas. “A progesterona pode elevar a temperatura corporal e a percepção de esforço, fazendo com que o treino pareça mais pesado mesmo com o mesmo volume e intensidade”, detalha.

Atente-se aos sinais

Além das variações hormonais, sintomas como cólicas, alterações de humor, pior qualidade do sono ou retenção de líquidos podem interferir na disposição para o exercício. Nesses momentos, adaptar o treinamento pode ser uma estratégia importante para manter a regularidade sem sobrecarregar o organismo. “Durante a fase pré-menstrual, algumas mulheres apresentam maior fadiga, pior sono e mais dificuldade de recuperação após o exercício. Nesse caso, pode ser interessante focar em técnica, alongamentos, exercícios de menor intensidade e atividades aeróbias leves”, orienta Gustavo.

Ele resalta que a percepção individual também deve ser levada em conta. Entre os sinais que merecem atenção estão mudanças na qualidade do sono,

sensação de cansaço durante o dia, variação na carga que normalmente seria confortável no treino e sintomas como dor, inchaço ou irritabilidade.

Mais do que estabelecer regras rígidas, compreender essas oscilações pode contribuir para uma relação mais saudável com o próprio corpo. “Entender que o desempenho pode oscilar ajuda a trocar o pensamento de ‘eu sou fraca hoje’ por ‘meu corpo está em um dia de maior dificuldade fisiológica’. Isso melhora a consistência e reduz a autocobrança”, afirma o educador.

Alimentação também influencia

A alimentação também exerce papel importante no equilíbrio hormonal e no desempenho físico ao longo do ciclo menstrual. Segundo a nutricionista esportiva Maria Catarine Camargo, os níveis de hormônios como estrogênio, progesterona, LH e FSH podem afetar não apenas a disposição para treinar, mas também o humor e o apetite. “Durante o ciclo acontecem alterações importantes nos níveis hormonais que alteram tanto o humor quanto a disposição, a força e até o comportamento. A alimentação pode ser uma grande aliada ao longo de todo o ciclo”, completa.

Na fase folicular, que vai do primeiro dia da menstruação até a ovulação, muitas mulheres relatam aumento da energia. Nesse período, o organismo costuma responder melhor a estímulos de treino mais intensos. A nutricionista recomenda priorizar uma alimentação natural, rica em frutas, legumes e alimentos com ação anti-inflamatória.