

Já no período da ovulação, quando ocorre aumento do estrogênio e da libido, alguns alimentos podem ajudar a modular esse hormônio. “Grão-de-bico, linhaça, sementes de gergelim, aveia, alho, brócolis e feijão são exemplos de alimentos ricos em fitoestrógenos, compostos vegetais com estrutura semelhante ao estrogênio humano”, afirma.

Após a ovulação tem início a fase lútea, caracterizada por maior produção de progesterona. Nessa etapa, alimentos como banana, batata, salmão, frango e abacate podem contribuir para o controle do apetite e para a redução de sintomas comuns do período pré-menstrual.

Impacto masculino

Embora não tenham um ciclo hormonal mensal como as mulheres, os homens também apresentam oscilações hormonais que podem influenciar o desempenho físico. A profissional de educação física Flávia Cristina Matos explica que esses processos ocorrem, principalmente, ao longo do dia. “Existem variações diárias, conhecidas como ritmo circadiano, que influenciam fatores como força, disposição, capacidade de concentração e recuperação muscular.”

Entre os hormônios mais relevantes nesse processo estão a testosterona e o cortisol. A testosterona está relacionada ao ganho de força e à síntese de massa muscular, enquanto o cortisol atua no metabolismo energético e na resposta ao estresse. “Em níveis adequados, o cortisol ajuda a disponibilizar energia para o treino. Mas quando permanece elevado por muito tempo, geralmente por estresse ou excesso de treino, pode prejudicar a recuperação muscular e favorecer a fadiga”, justifica.

Pesquisas também indicam que o desempenho físico masculino costuma ser melhor no final da tarde ou início da noite, quando a temperatura corporal está mais elevada e o sistema neuromuscular responde com maior eficiência. Ainda assim, a especialista ressalta que a regularidade da prática é mais importante do que o horário exato.

Treino e hábitos

Para homens e mulheres, especialistas reforçam que o desempenho físico depende de um conjunto de fatores que vão além da carga de exercícios.

Sono de qualidade, alimentação equilibrada e controle do estresse são pilares fundamentais para manter o equilíbrio hormonal e evitar queda de rendimento. “Dormir mal pode reduzir a produção de testosterona e aumentar o cortisol. Da mesma forma, dietas muito restritivas ou excesso de estresse podem prejudicar a recuperação muscular”, destaca Flávia.

Outro risco associado à falta de recuperação adequada é o chamado overtraining, condição em que o volume ou a intensidade do treino ultrapassa a capacidade de adaptação do organismo. Entre os sinais estão fadiga persistente, queda de desempenho, alterações no sono e maior risco de lesões.

Nesse cenário, adaptar o treino às necessidades do corpo pode ser uma estratégia importante para manter consistência e saúde a longo prazo. “Quando treino, recuperação e hábitos de vida estão alinhados, o organismo tende a responder melhor tanto em desempenho quanto em saúde”, conclui a educadora.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



Brasal E POUPEX CULTURAL

apresentam:



SUSANA VIEIRA
NA COMÉDIA
LADY
SEM FILTRO SEM CENSURA
TEATRO POUPEX
12 a 15 de MARÇO
Qui a Sáb às 20h Dom às 17h



50%
DE DESCONTO*

Realização: **JORDÃO** PRODUÇÕES

Produção em Brasília: **DECA** PRODUÇÕES

Vendas: **BELINI** — PANI E GASTRONOMIA —

Apoio de Mídia: **Symplã** **CORREIO BRAZILIENSE**

10