

AS ALTERAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS E O CICLO MENSTRUAL DE ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Victoria Helena de Oliveira Alves (Universidade de Taubaté)

Wendry Maria Paixão Pereira (Universidade de Taubaté)

O ciclo menstrual pode influenciar diversos aspectos fisiológicos e funcionais em mulheres atletas, que culminam no desempenho esportivo. Este estudo teve como objetivo analisar as alterações musculoesqueléticas relacionadas ao ciclo menstrual em atletas de futebol feminino, bem como identificar a fase com maior ocorrência de queixas musculoesqueléticas e o impacto do ciclo na performance e condição física. Trata-se de um estudo observacional transversal de amostra não probabilística, com todas as jogadoras de futebol de campo feminina de uma equipe profissional do Vale do Paraíba. Participaram 18 jogadoras de futebol, com média de idade de 25,9 anos. A maioria relatou desconfortos físicos associados ao início da menstruação, como dor muscular moderada, fadiga leve e instabilidade corporal. Embora apenas 16,7% tenham percebido impacto direto no desempenho, 72,2% relataram alterações neuromusculares perceptíveis durante esse período. Quanto às estratégias de manejo, 83,2% indicaram que a rotina de treinos não é adaptada durante o ciclo menstrual, e apenas 38,9% haviam discutido o tema com a equipe técnica. Os achados apontam para a necessidade de maior atenção ao ciclo menstrual na rotina esportiva, com estratégias individualizadas e diálogo ampliado entre atletas e comissão técnica, a fim de promover a saúde, o bem-estar e o desempenho das mulheres no esporte.

Palavras-chave: Futebol feminino. Ciclo menstrual. Alterações musculoesqueléticas