

EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DE ALTA INTENSIDADE NO CICLO REPRODUTIVO DE MULHERES ATLETAS

INTRODUÇÃO: Muito se conhece sobre o papel dos exercícios físicos na manutenção da saúde. No entanto, atividades físicas de alta intensidade, que exigem grandes esforços do organismo, podem ser causas de alterações patológicas. No caso das atletas de alto rendimento, a prática intensa se comporta como um fator de *stress* e se correlaciona com uma dieta disfuncional, distúrbios menstruais e alterações ósseas (Tríade da Mulher Atleta). Dentre as principais repercussões, a amenorréia de causa hipotalâmica está presente em grande parte dessas mulheres, além de outras importantes alterações que podem aparecer em outros contextos, como o retardo puberal em meninas jovens. **OBJETIVO:** A caracterização dos efeitos na saúde reprodutiva da prática de exercícios de alta intensidade em mulheres em idade reprodutiva e atletas. **MÉTODO:** Revisão literária utilizando as bases de dados Scielo e PubMed em abril de 2022 utilizando os descritores “Exercício Físico”, “Ciclo Menstrual” e “Atletas”. **RESULTADOS:** A pesquisa indicou forte relação entre as alterações reprodutivas da mulher atleta com o hormônio Leptina, que, secretado pelo tecido adiposo, modula os eixos hormonais hipotálamo-hipofisários e possui algumas ações no tecido ovariano. Assim, ocorre uma baixa na sua produção em mulheres com percentual de gordura inferior a 17%, alterando a liberação de GnRH, LH e FSH, e dos estrógenos ovarianos, cursando com um quadro de amenorréia hipotalâmica funcional. Tal mecanismo também se relaciona com o retardo puberal em atletas jovens que não tiveram menarca, a exemplo de ginastas, bailarinas e tenistas, que consiste em idades de menarca e maturação esquelética tardias (atraso de 4 a 5 anos em relação à média populacional). **CONCLUSÃO:** Diante da perspectiva apresentada, é evidente a presença de uma relação entre o exercício físico de alta intensidade e alterações do ciclo reprodutivo da mulher atleta, tornando-se necessário o acompanhamento ginecológico e nutricional desde o início da performance esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

MEIRA BARROS DE, Tatiana; NUNOMOURA, Myrian. Interação entre Leptina, Ginástica Artística, Puberdade e Exercício em Atletas do Sexo Feminino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 32, n.1, p. 185-199, Setembro. 2010.

OLIVEIRA SOUZA DE, Livia. **Relação entre Treinamento Físico e a Tríade da Mulher Atleta. 2010.** Bacharel (Educação Física – Modalidade Saúde) – Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2010.

PARDINI P., Dolores. Alterações Hormonais da Mulher Atleta. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica**, São Paulo, v.45, n. 4, p.343-351, Agosto. 2001.

RIBEIRO MARIA LIMA, Sandra et al. Leptina: aspectos sobre o balanço energético, exercício físico e amenorréia do esforço. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v.51, n.1, p. 11-24, Abril. 2007.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios. Ciclo Menstrual. Atletas.