

**RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR, EXERCÍCIO FÍSICO E DISMENORRÉIA PRIMÁRIA EM MULHERES DE 18 a 40 ANOS EM BELÉM-PA**

Arianny Nazaré Ribeiro dos Santos<sup>1</sup>, Brenda Caroline Duarte Tavares<sup>1</sup>  
Luanna Caroline Gomes Fonseca<sup>1</sup>, Tayana Vago de Miranda<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** A dismenorreia primária é uma das principais queixas entre 50 a 90% das mulheres, estando geralmente acompanhada por outros sintomas que comprometem suas atividades diárias. Devido a alimentação e o exercício físico contribuírem para inúmeros benefícios, como a diminuição de doenças crônicas não transmissíveis, é importante verificar se o consumo alimentar e atividade física beneficiam na melhora do quadro. **Objetivo:** Analisar a relação entre consumo alimentar, prática de exercício físico e dismenorreia primária. **Materiais e Métodos:** Foram avaliadas 50 voluntárias, sendo 25 do grupo controle com mulheres sedentárias e 25 praticantes de exercício físico. Foi aplicado questionário com perguntas relacionadas ao consumo alimentar e exercício físico. Para verificar a intensidade da cólica menstrual foi utilizado a Escala Visual Analógica da Dor (EVA) de acordo com Collins e colaboradores (1997). **Discussão:** As mulheres que praticavam exercício físico apresentaram uma menor intensidade na cólica menstrual quando comparadas as sedentárias. Em relação ao consumo alimentar das entrevistadas, houve maior prevalência por alimentos doces (chocolate), tanto as sedentárias como praticantes de exercício físico. **Resultados:** Pode-se observar que 88% das praticantes de exercício físico relataram sentir a intensidade da cólica entre leve e moderada, e das mulheres sedentárias, 92% relataram sentir a intensidade de moderada a intensa. 80% das mulheres entrevistadas de ambos os grupos relataram preferência por alimentos doces, sendo este o chocolate. Não foram observadas correlações significativas entre as variáveis. **Conclusão:** A prática regular de exercício físico e uma alimentação balanceada, são estratégias positivas para amenizar os sintomas inerentes a dismenorréia primária.

**Palavras-chave:** Dismenorreia. Consumo alimentar. Exercício físico.

**ABSTRACT**

Relationship between food consumption, physical exercise and primary dysmenorrhea in women aged 18 to 40 years in Belém-PA

**Introduction:** Primary dysmenorrhea is one of the main complaints among 50 to 90% of the women, being usually accompanied by other symptoms that compromise their daily activities. Because diet and physical exercise contribute to a number of benefits, such as the reduction of chronic non-communicable diseases, it is important to check whether food consumption and physical activity benefit in improving the picture. **Objective:** To analyze the relationship between dietary intake, physical exercise and primary dysmenorrhoea. **Materials and Methods:** Fifty volunteers were evaluated, 25 of the control group with sedentary women and 25 physical exercise practitioners. A questionnaire was applied with questions related to food consumption and exercise. To verify the intensity of menstrual cramps, the Visual Analog Pain Scale (EVA) was used according to Collins et al. (1997). **Discussion:** Women who practiced physical exercise had a lower intensity in menstrual colic when compared to sedentary women. Regarding the food consumption of the interviewees, there was a higher prevalence for sweet foods (chocolate), both sedentary and physical exercise. **Results:** It can be observed that 88% of the physical exercise practitioners reported feeling the intensity of the colic between mild and moderate, and of the sedentary women, 92% reported feeling the intensity of moderate to intense. 80% of the women interviewed in both groups reported preference for sweet foods, this being chocolate. There were no significant correlations between the variables. **Conclusion:** The regular practice of physical exercise and a balanced diet are positive strategies to ameliorate the symptoms inherent to primary dysmenorrhea.

**Key words:** Dysmenorrhea. Food consumption. Physical exercise.

## INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual é um processo fisiológico que acomete mulheres saudáveis caracterizando-se pelo sangramento vaginal, ocorrendo em duas fases, a folicular durante o sangramento até a mulher ovular e a fase lútea, estendendo-se até o fim da menstruação.

Durante esse processo é normalmente sintomas decorrentes do período, como cólicas, estresses, compulsão alimentar, sendo estes mais frequentes na fase lútea (Dirce e colaboradores, 2013).

Segundo Nunes (2013), a dismenorreia classifica-se em primária e secundária. Sua forma primária (intrínseca ou idiopática) está relacionada a ausência de doenças pélvicas e uterinas, ocasionando uma dor cíclica associada aos ciclos ovulatórios.

A secundária (extrínseca ou adquirida) é decorrente de patologia pélvica e uterina, visível ou diagnosticável. Esta dor pode ser classificada de forma leve, moderada e grave, podendo ocorrer antes ou durante o período menstrual, e irradiar para as coxas, além de parte inferior e superior da coluna vertebral (Araújo e colaboradores, 2012).

Segundo Araújo e colaboradores (2012), existem diversos tratamentos para a dismenorreia, podendo ser realizado com anti-inflamatórios não hormonais, anticoncepcionais orais, vitaminas, agentes tocolíticos, acupuntura, entre outros. A prática regular de exercício físico pode ser considerada outra forma de tratamento não medicamentosa, pois alguns estudos relatam que esta melhora o fluxo sanguíneo e o funcionamento dos órgãos pélvicos e extrapélvicos, além de melhorar o equilíbrio hormonal devido à liberação de substâncias como beta-endorfina.

A ingestão de alimentos na fase do ciclo menstrual e Tensão Pré-Menstrual (TPM), pode ser modificada, influenciando na dismenorreia primária, devido a atuação dos hormônios, que acontece devido os ajustes fisiológicos do organismo tornando mais suscetíveis ou vulneráveis as forças ambientais que estimulam o consumo de alimentos que ajudam na saciedade das mulheres (Lopez, 2013).

Neste contexto, a proposta do presente estudo teve como objetivo analisar a relação dos hábitos alimentares e da prática

do exercício físico com a dismenorreia primária.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho compõe o projeto "Avaliação do conhecimento básico sobre nutrição em praticantes de exercício físico em uma academia de Belém-PA". Trata-se de um estudo transversal, descritivo, analítico, observacional, do tipo caso-controle, com mulheres praticantes de exercício físico em uma academia de Belém e sedentárias estudantes de uma universidade particular (controle), ambos situados no município de Belém-PA, no período de agosto a setembro de 2017.

O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade da Amazônia (UNAMA), sob parecer nº 1.581.739.

Todos os indivíduos da presente pesquisa foram estudados respeitando as normas de pesquisa envolvendo seres humanos (Res. CNS 466/12) do Conselho Nacional de Saúde.

Todos os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram orientadas sobre os objetivos e procedimentos do estudo.

Os dados foram armazenados no software Excel 2010 e analisados no EPI Info versão 7.0. Considerou-se estatisticamente significativa  $p < 0,05$ , com intervalo de confiança de 95%.

Utilizou-se o Programa Bioestat versão 5.0 para a descrição das variáveis por meio de médias e desvios padrão, bem como para a aplicação do teste t de Student, objetivando comparar diferenças entre as médias das variáveis avaliadas e Teste Exato de Fisher para comparação entre demais variáveis.

Participaram voluntariamente 50 mulheres, entre 18 e 40 anos, sendo 25 do grupo caso (praticantes de exercício físico) e 25 do grupo controle (sedentárias). Foi aplicado questionário com perguntas relacionadas ao consumo alimentar e exercício físico. Para verificar a intensidade da cólica menstrual foi utilizada a Escala Visual Analógica da Dor (EVA).

No grupo caso, utilizou-se o questionário padrão relacionado ao consumo alimentar e frequência do exercício físico. Em seguida as participantes realizaram a

identificação da a intensidade da cólica de acordo com a Escala Visual Analógica (EVA).

No grupo controle, foi aplicado questionário relacionado ao consumo alimentar e em seguida as participantes identificaram a intensidade da cólica menstrual através da (EVA).

## RESULTADOS

Foram avaliadas 50 mulheres adultas, sendo 25 praticantes de exercício físico e 25 sedentárias. A idade média da população total foi de 23,46.

Ao analisar os dados obtidos, pode-se observar que 88% das praticantes de exercício físico relataram sentir a intensidade da cólica menstrual entre leve e moderado.

Sendo que apenas 12% das praticantes entrevistadas relataram dor intensa, dessas 12%, 67% não usavam anticoncepcional, 100% não faziam nenhum tipo de dieta e 100% realizavam exercício físico apenas 3 vezes na semana.

Das 44% das praticantes que consideraram a sua dor com intensidade

moderada, 73% faziam o uso de anticoncepcional, 100% não realizavam nenhum tipo de dieta e 64% realizavam exercício com frequência de 4 a 5 vezes na semana.

Já as 44% de praticantes que consideravam a sua dor leve, 73% realizavam o uso de anticoncepcional, 100% realizavam algum tipo de dieta e 73% praticavam exercício físico com frequência de 5 a 6 vezes na semana.

Ao realizar uma análise geral dos resultados, podemos observar que as mulheres que faziam o uso de anticoncepcional e que realizavam exercício com mais frequência (sendo essa frequência de 5 a 6 vezes na semana) associado a algum tipo de dieta, apresentaram a intensidade da cólica menstrual leve.

Em relação à próximo ao período menstrual ou durante, 80% das praticantes relataram suas preferencias por alimentos doces, sendo este o chocolate, e 20% relatou preferência por alimentos salgados.

**Tabela 1** - Classificação da dismenorreia primária entre adultas praticantes de exercício físico em uma academia de Belém-PA.

Grau da dismenorreia	n	%	p valor
Intensa	3	12	0,06*
Moderada	11	44	
Leve	11	44	
Total	25	100	

Legenda: \*Teste Exato de Fisher.

**Tabela 2** - Relação entre a classificação da dismenorreia primária, realização de dieta e frequência de exercício físico entre adultas praticantes de exercício físico em uma academia de Belém-PA.

Classificação da dismenorreia	Realização de dieta	Exercício físico
Intenso	Não	100% 3 x 100%
Moderado	Não	100% 4 a 5 x 64%
Leve	Sim	100% 5 a 6 x 73%

Ao analisar os dados obtidos das mulheres sedentárias, pode-se observar que 92% relataram sentir a intensidade da cólica menstrual entre intenso e moderado. Sendo que apenas 8% relataram intensidade leve, e dessas que relataram a intensidade leve 100% não realizavam o uso de anticoncepcional, porém 100% realizavam algum tipo de dieta.

Das 68% que consideraram a sua dor moderada, 59% faziam o uso de

anticoncepcional e 94% não realizavam nenhum tipo de dieta.

Já as 24% que consideraram a sua dor intensa, 67% não usavam anticoncepcional e 100% não realizavam nenhum tipo de dieta.

Ao realizar uma análise geral pode-se observar que as mulheres sedentárias que não fazem o uso de anticoncepcional e não realizaram nenhum tipo de dieta apresentaram uma alta intensidade na cólica menstrual.

Já as mulheres sedentárias que usavam apenas o anticoncepcional (sem dieta) ou realizavam apenas algum tipo de dieta (sem o uso de anticoncepcional) já apresentavam bons resultados quando comparado as que não usavam anticoncepcional e não realizava dieta simultaneamente.

Em relação a preferência por doces ou salgados próximos ao período menstrual ou durante, 76% das sedentárias relataram suas preferências por alimentos doces, sendo este o chocolate, e 20% relataram preferência por alimentos salgados e apenas 4% relataram não ter preferência.

**Tabela 3** - Classificação da dismenorreia primária entre adultas não praticantes de exercício físico em Belém-PA.

Grau da Dismenorreia	n	%	P valor
Intensa	6	24	0,08*
Moderada	17	68	
Leve	2	8	
Total	25	100	

**Legenda:** \*Teste Exato de Fisher.

**Tabela 4** - Relação entre a classificação da dismenorreia primária, realização de dieta entre adultas não praticantes de exercício físico em Belém-PA.

Classificação da dismenorreia	Realização de dieta	
Intenso	Não	100%
Moderado	Não	100%
Leve	Sim	100%

Após avaliar os resultados obtidos e comparar a intensidade da dor de mulheres sedentárias e praticantes de exercício, foi observado que as mulheres que praticavam exercício físico apresentaram uma menor intensidade na cólica menstrual quando comparadas as sedentárias. Não se observou correlação estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas.

## DISCUSSÃO

Foi observado que as mulheres que praticavam exercício físico apresentaram uma menor intensidade na cólica menstrual quando comparadas as sedentárias, isso se explica pelo fato de que a prática regular de exercício físico acaba promovendo a maturação dos órgãos pélvicos e extra pélvicos, contribuindo para melhor adequação do metabolismo, equilíbrio hidroeletrólítico, além de melhorar o aporte sanguíneo para essa região (Ikeda, Alomão e Ramos, 1999).

Segundo estudo realizado em Teresina-PI, após submeter 10 mulheres com dismenorreia primária à exercício do método pilates, foi observado alívio algíco, melhora da flexibilidade muscular, redução da dor e dos desconfortos associados à dismenorreia, além

da influência positiva na qualidade de vida (Fonseca e colaboradores, 2016).

Outro estudo realizado por Peruzzo e colaboradores (2015), com mulheres praticantes de exercícios gerais e pilates apresentou melhoras significativas na cólica menstrual ao reduzir a dor, além de melhorar a qualidade de vida das praticantes.

Já no estudo de Cardoso e Leme (2003), foi observado uma redução na cólica menstrual de mulheres que realizaram exercício físico que envolviam a região pélvica (dança do ventre), pois melhora a circulação sanguínea para esta região, diminuindo a intensidade da dor, o que indicou que o exercício pode ser utilizado como uma alternativa eficaz para o tratamento sintomático da dismenorreia primária.

Conforme a pesquisa realizada, a qual as mulheres sedentárias e praticantes de exercício físico tiveram resultados positivos da intensidade da cólica menstrual, com apenas a utilização do uso de anticoncepcional, isto afirma no estudo de Almeida e Assis (2017), pois durante anos, os anticoncepcionais têm evoluído, de forma benéfica, diminuindo a duração e o sangramento durante a menstruação, assim como a redução de cólicas e dores pré-menstruais.

Em relação ao consumo alimentar das entrevistadas, houve maior preferência por alimentos doces (chocolate), em ambos os grupos, semelhante a pesquisa realizada por Barreiros (2015), a qual os autores observaram 256 mulheres que relataram no período da fase folicular que antecede o ciclo menstrual, um aumento das alterações em seu apetite, e dentre os alimentos mais consumidos foram citados os doces, chocolates e frituras, assim como a pesquisa realizada.

Em outro estudo realizado por Pedregal, Medeiros e Silva (2017), no qual os autores buscaram analisar a força muscular e as escolhas dietéticas de mulheres fisicamente ativas durante o ciclo menstrual, observou-se diferença significativa no consumo alimentar, com maior ingestão do grupo de açúcares e doces na fase menstrual quando comparado à fase secretora.

Oliveira e colaboradores (2013), ao realizarem pesquisa com 40 estudantes, observaram que, das mulheres que relataram excesso de ingestão de determinados alimentos na fase pré-menstrual, a maioria realizava o consumo em excesso de alimentos doces em primeiro lugar.

Cross e colaboradores (2001) ao avaliar o consumo energético e de macronutrientes de 144 mulheres nos períodos pré e pós-menstrual. Observaram que as participantes relataram um consumo significativamente maior de cereais, bolos, sobremesas e alimentos ricos em açúcares simples durante o período pré-menstrual.

Como observado no presente estudo, o alimento rico em carboidrato simples mais consumido foi o chocolate e segundo Pedregal, Medeiros e Silva (2017) as características bioquímicas do chocolate pode ter grande influência para um maior desejo de consumi-lo, por serem fonte de magnésio equilibram os níveis de neurotransmissores como a serotonina e dopamina que são hormônios do prazer. O consumo de chocolate pode estar relacionado à algumas alterações hormonais que acontecem antes e durante o período menstrual (Bruinsma e Taren, 1999).

No estudo de Favero (2014), no período menstrual a mulher sofre com a Tensão Pré-Menstrual (TPM) assim como a dismenorrea primária, por essa razão ela fica estressada, sentimental, sente desejo de consumir doces, em especial o chocolate.

Apesar disso, nessa fase, é acessível lidar com os incômodos, como uma alimentação balanceada e a prática regular de exercício físico.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que as mulheres praticantes de exercício físico apresentaram menor intensidade na cólica menstrual quando comparadas as sedentárias.

E pode-se observar que a combinação da prática regular de exercício físico mais uma dieta balanceada, apresentam ótimos resultados sobre a intensidade da cólica menstrual.

Observou-se que no período menstrual, há uma grande ingestão de doces, em especial, os carboidratos simples.

Sendo assim, a prática regular de exercício físico e uma alimentação balanceada, com o acompanhamento do profissional de nutrição, são estratégias positivas para amenizar os sintomas inerentes a dismenorrea primária.

## REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, A.P.F.; Assis, M.M.; Efeitos colaterais e alterações fisiológicas relacionadas ao uso contínuo de anticoncepcionais hormonais orais. Rev. Eletrôn. Atualiza Saúde/Salvador. Vol. 5. 2017.
- 2-Araújo, L.M.; Silva, M.N.; Bastos, T.W.; Ventura, P.L. Diminuição da dor em mulheres com dismenorrea primária, tratadas pelo método Pilates. Revista de São Paulo. 2012.
- 3-Barreiros, F.F. Alimentação, Stress e Ciclo Menstrual. Universidade Fernando Pessoa Faculdade de Ciências da Saúde Porto. 2015.
- 4-Bruinsma, K.; Taren, D.L. Chocolate: Food or Drug? Journal of the American Dietetic Association. Vol. 99. Num. 10. 1999. p.1249-1256.
- 5-Cardoso, T.S.M.; Leme A.P.C.B.P. A equivalência da dança do ventre á cinesioterapia terapêutica da dismenorréia primária. Rev. fisio. Bras. 2003.
- 6-Cross, G.B.; Marley, J.; Miles, H.; Wilson, K. Changes in nutrient intake during the

menstrual cycle of overweight women with premenstrual syndrome. *British Journal of Nutrition*. Vol. 85. Num. 4. 2001. p. 457-482.

7-Dirce, R.O.; Audrey, H.B.; Laura G.D; Patricia, S.D.; Dayanne A.B.; Luana C.S. Síndrome pré-menstrual e aspectos relacionados à antropometria e ao comportamento alimentar. *O Mundo da Saúde*. São Paulo, 2013.

8-Favero, P.O.; Estudo sobre o transtorno disfórico pré-menstrual. *Revista Universo da Enfermagem*. Vol. 3. Núm. 2. 2014. p.77-79.

9-Fonseca, J.M.A.; Radmann, C.S.; Carvalho, F.T.; Mesquita, L.S.A. A influência do método Pilates na flexibilidade muscular, sintomas e qualidade de vida em mulheres com dismenorreia primária. *Sci Med*. 2016.

10-Ikeda, F.; Salomão, A.J.; Ramos, L.O. Dismenorréia primária. *RBM* 1999.

11-López, M.L. Aspectos Nutricionais e metabólicos na tensão pré-menstrual. *Porto Alegre*. 2013.

12-Nunes, N. Prevalência de dismenorreia em universitárias e sua relação com absenteísmo escolar, exercício físico e uso de medicamentos. *Revista Brasileira Promoção de Saúde*. Fortaleza. 2013.

13-Oliveira, D.R.; Bicalho, A.H.; Davis, L.G.; Davis, P.S.; Brito, D.A.A.; Santos, L. C. Síndrome pré-menstrual e aspectos relacionados à antropometria e ao comportamento alimentar. *O Mundo da Saúde*. Vol. 37. Num. 3. 2013. p. 13-21.

14-Pedregal, K.A.; Medeiros, K.B.; Silva, J.A. Análise da força muscular e escolhas dietéticas de mulheres fisicamente ativas durante o ciclo menstrual. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Núm. 64. 2017. p. 13-21. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/847>>

15-Peruzzo, B.C.T.; Ramalho, L.S.; Figueiredo, M.R.; Alfieri, F.M.; Benefícios sobre a intensidade da dor, qualidade de vida e incapacidade de mulheres com dismenorreia submetidas a exercícios gerais *versus* método

de Pilates: estudo-piloto. *ABCS Health Sci*. 2015.

1-Universidade da Amazônia (UNAMA), Belém-PA, Brasil.

E-mail dos autores:

[ariannyribeiro@hotmail.com](mailto:ariannyribeiro@hotmail.com)

[brendacarolineduarte2010@hotmail.com](mailto:brendacarolineduarte2010@hotmail.com);

[luannacaroline6@hotmail.com](mailto:luannacaroline6@hotmail.com)

[tayana.vdm@gmail.com](mailto:tayana.vdm@gmail.com)

Endereço para correspondência:

Arianny Nazaré Ribeiro dos Santos.

Cidade Nova V, we 55, nº 1252.

Ananindeua-PA. Brasil.

CEP: 67133-380.

Recebido para publicação em 18/03/2018

Aceito em 02/05/2018