



## EDUCAÇÃO MENSTRUAL E SAÚDE DE JOVENS PORTUGUESAS - FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>1</sup>

Isabel Condessa<sup>2</sup>, Sara Fernandes<sup>3</sup>, Celeste Antão<sup>4</sup>, Zélia Anastácio<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Projeto de Investigação sobre Saúde Menstrual de Adolescentes Portuguesas

<sup>2</sup> Professora da área da Educação Física. Doutora em Educação da Universidade dos Açores – Portugal. CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança (UID/317) U. Minho - Portugal. E-mail: [maria.id.condessa@uac.pt](mailto:maria.id.condessa@uac.pt)

<sup>3</sup> Enfermeira. Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga. Doutoranda em Estudos da Criança. CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança (UID/317) Universidade de Minho - UMinho - Braga - Portugal. E-mail: [sccfernandes21@gmail.com](mailto:sccfernandes21@gmail.com)

<sup>4</sup> Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal. E-mail: [celeste@ipb.pt](mailto:celeste@ipb.pt)

<sup>5</sup> Professora de Biologia e Saúde. Doutora em Estudos da Criança e em Didática da Biologia Saúde e Ambiente. CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança (UID/317) Universidade de Minho - UMinho - Braga - Portugal. E-mail: [zeliadf@ie.uminho.pt](mailto:zeliadf@ie.uminho.pt)

**Introdução:** Thomas, Gallagher e Thomas (2001) consideram que as mudanças de competência motora dependem essencialmente de três ordens de fatores: biológicos (p.e. genética, crescimento, puberdade), de envolvimento (p.e. oportunidades, encorajamento) e sua interação (p.e. práticas vivenciadas nas diferentes fases de desenvolvimento). Por outro lado, mais recentemente a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018) referia que os programas de atividade física e desportiva nas escolas, onde se inclui a Educação Física (EF) devem ajudar a desenvolver as capacidades físicas, a aumentar o prazer geral pela atividade física, contrariando o sedentarismo. Para esta organização, ao lado da criação de hábitos de vida positivos, a prática de higiene dos alunos são alguns pontos a reforçar na escola. Contudo, nas escolas em Portugal, as meninas, que adquirem a sua menarca habitualmente a partir dos seus 12/13 anos, defrontam-se com fatores de ordem biológica e emocional que, comparativamente com os seus colegas rapazes, criam uma desigualdade de oportunidade para a prática ao exercício físico. O estado físico do período (pré)menstrual, com que se deparam todos os meses, reflete-se na sua saúde e bem estar, e nunca é considerado para a prática desta unidade curricular, sendo ainda muito pouco falado em contexto escolar. As crianças e adolescentes sofrem muitas vezes com as perturbações menstruais, sendo as mais comuns a dismenorreia e a síndrome pré-menstrual cujo efeito sistémico contempla um estado de inflamação que inclui várias limitações físicas, como: fadiga, náuseas, dores de cabeça, diarreia, dores e cólicas abdominais, dores de cabeça e, muitas



vezes, falta de ar (Goldstuck, 2020). A combinação de um ou mais sintomas nocivos dos padrões menstruais podem ter um maior impacto na vida quotidiana destas jovens e, podem ser, agravados ou atenuados com inúmeros fatores, entre eles a qualidade da prática física.

**Objetivos:** Foi nosso propósito conhecer os fatores adjuvantes à prática de atividade física na escola (EF) de um grupo de adolescentes, percebidos a partir do estado (pré)menstrual e refletir algumas das suas propostas positivas para um melhor enquadramento na prática da EF.

**Metodologia:** Para este estudo transversal, observacional e analítico, contámos com uma amostra de 461 adolescentes portuguesas, com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos, todas estudantes do Ensino Superior. Foi utilizado um inquérito por questionário aplicado no *Google Forms* que incluía questões fechadas (do tipo escala de *Likert*) e abertas. Este instrumento integrava no início um termo de consentimento informado, garantindo a participação voluntária, o anonimato e a confidencialidade. Os procedimentos éticos foram igualmente assegurados e o instrumento foi aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Bragança em julho de 2024. Para a análise quantitativa realizada às questões fechadas utilizámos uma análise estatística descritiva simples (%) e correlacional (Coeficiente de Correlação de Bravais-Pearson –  $r$ , a  $p \leq .05$ ).

**Resultados:** A maioria destas estudantes tiveram o seu primeiro período menstrual, antes dos catorze anos (80.5%), não se registando qualquer relação entre essa idade e os sintomas físicos (pré)menstruais percebidos. Cerca de 57.3% apresentava sintomas leves ou superáveis e 7.4% tinha sintomas mais acentuados na fase pré-menstrual, aumentando essa percentagem para 65.3% e 12.6% respetivamente, durante o período menstrual.

Encontrámos uma forte relação entre os sintomas físicos que as impediam de praticar Atividade Física e Desportiva (AFD) no período menstrual e os sintomas físicos nos momentos prévios ( $r = .651$ ;  $p = .000$ ). A falta de motivação ( $r = .538$ ;  $p = .000$ ) e a falta de vontade ( $r = .520$ ;  $p = .000$ ) para fazer prática de AFD. Por isso, estas jovens concordaram fortemente com estes itens (73.5% e 68.8%). A maioria das inquiridas dizia não faltar à prática de EF (73.5%) embora não revelasse aumentar a carga da prática para redução dos sintomas físicos e emocionais. Dhar, Mondal e Bhattacharjee (2023) determinaram que tanto a atividade física sedentária como a vigorosa podem ser um fator de risco para o aumento da perturbação menstrual. Segundo os testemunhos deixados, o envolvimento criado em contexto de balneário da EF não era o melhor



e muitas destas jovens corroboravam sobre a necessidade de criar melhores condições na escola, com divulgação e comunicação para todos, por exemplo, sobre as alterações que acontecem no período menstrual, e com disponibilização de produtos de higiene (89.4%) e maior privacidade nos banheiros (91.5%).

**Conclusões:** Os sintomas físicos do estado (pré)menstrual de grande número das inquiridas constringe a sua prática de AFD na escola, não se criando no contexto as melhores condições para um maior acréscimo de hábitos de vida positivos, nomeadamente fazendo aumentar o prazer geral pela atividade física e reduzindo as diferenças para com os seus colegas do sexo masculino.

**Palavras-chave:** Atividade Física na Escola, Adolescentes, Menstruação, Educação e Saúde.

#### **Referências:**

DHAR, S., MONDAL, K.K. & BHATTACHARJEE, P. Influence of lifestyle factors with the outcome of menstrual disorders among adolescents and young women in West Bengal, India.

*Sci Rep* 13, 12476, 2023. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35858-2>

NORMAN D. GOLDSTUCK (2020). Modern menstruation: Is it abnormal and unhealthy?

*Medical Hypotheses*, 114, 2020, 109955, ISSN 0306-9877,

<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109955>

THOMAS, K.T., GALLAGHER, J. D. & THOMAS, J.H. Motor Development and Skill Acquisition during Childhood and Adolescence. In Singer, R., Hausenblas, H.A. & Janelle, C.M. (Ed.) **Handbook of Sport Psychology**, 2001, pp: 20-52. 2<sup>nd</sup> Edition. Wiley.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World**, 2018, Geneva.