



AULA PERIOD

DESENVOLVIDA COM:

DRA. GEORGIE BRUINVELS, diretora de iniciativas de ciência esportiva para mulheres atletas na Orreco

EXOS Human Performance Company



INTRODUÇÃO: MENSTRUÇÃO E ESPORTE

Declaração de isenção de responsabilidade: O objetivo desta aula é ajudar você a se cuidar melhor e a entrar em sintonia com o seu corpo. Seu conteúdo é meramente informativo, e não deve ser tratado como substituto de uma orientação profissional ou de tratamento médico. Caso acredite que tenha uma condição médica ou emergencial, consulte seu médico ou outro profissional de saúde imediatamente.



PERMANEÇA NO JOGO

Hoje, vamos falar sobre a menstruação e o ciclo menstrual. Não há duas pessoas iguais e, por isso, a intensidade e duração dos ciclos podem variar, mas vamos falar sobre o seu funcionamento básico.

Mais de 900 milhões de pessoas no mundo menstruam, e a menstruação é algo completamente normal que não deveria ser um obstáculo em se tratando de praticar esportes.

Falaremos dos diferentes estágios do ciclo menstrual, de como mitigar os sintomas e de quais movimentos e atividades físicas são mais adequadas para diferentes momentos do mês.

O objetivo desta aula é ajudar você a se cuidar melhor e a entrar em sintonia com o seu corpo.

SISTEMA DE REGULAGEM E CONTROLE DO CORPO HUMANO

-
- O corpo produz substâncias químicas chamadas hormônios, responsáveis por criar os "ritmos" ou "padrões" no corpo.
 - Esses ritmos ou padrões podem afetar nossa forma de pensar, nossos sentimentos e aquilo que temos vontade de fazer. Eles nos ajudam até a saber quando temos fome ou sono, quando nos sentimos felizes ou quando estamos mais sensíveis. E são muito importantes para o crescimento. O momento-chave deste processo é a puberdade.

PUBERDADE

-
- Esse é o momento de transição da criança para a adulta. É uma fase muito emocionante, e mostra que vocês estão crescendo.
 - Esse processo é desencadeado por uma série de mudanças no corpo...

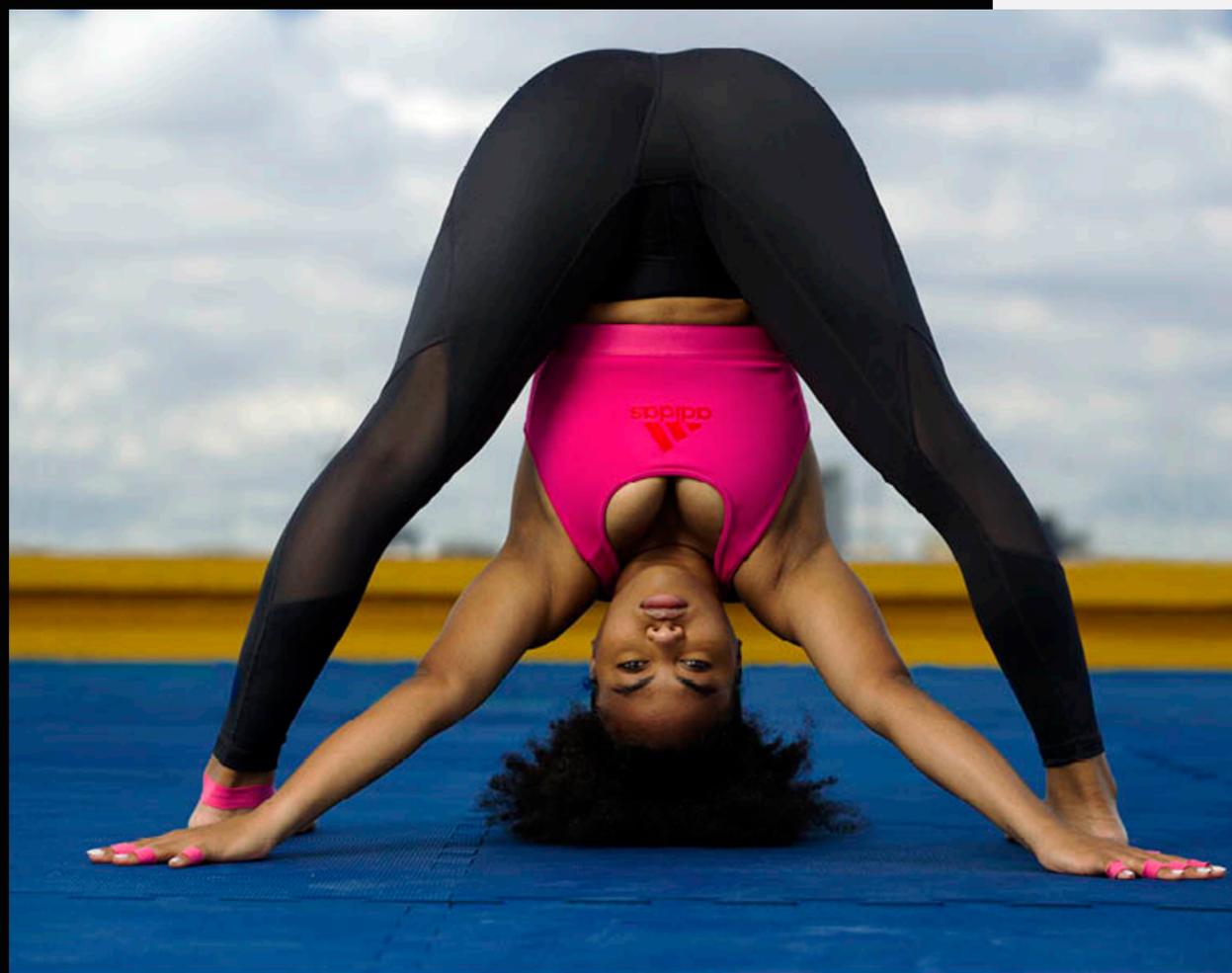
HORA DAS DÚVIDAS

1

Por quais mudanças você acha que as crianças passam durante a puberdade?

2

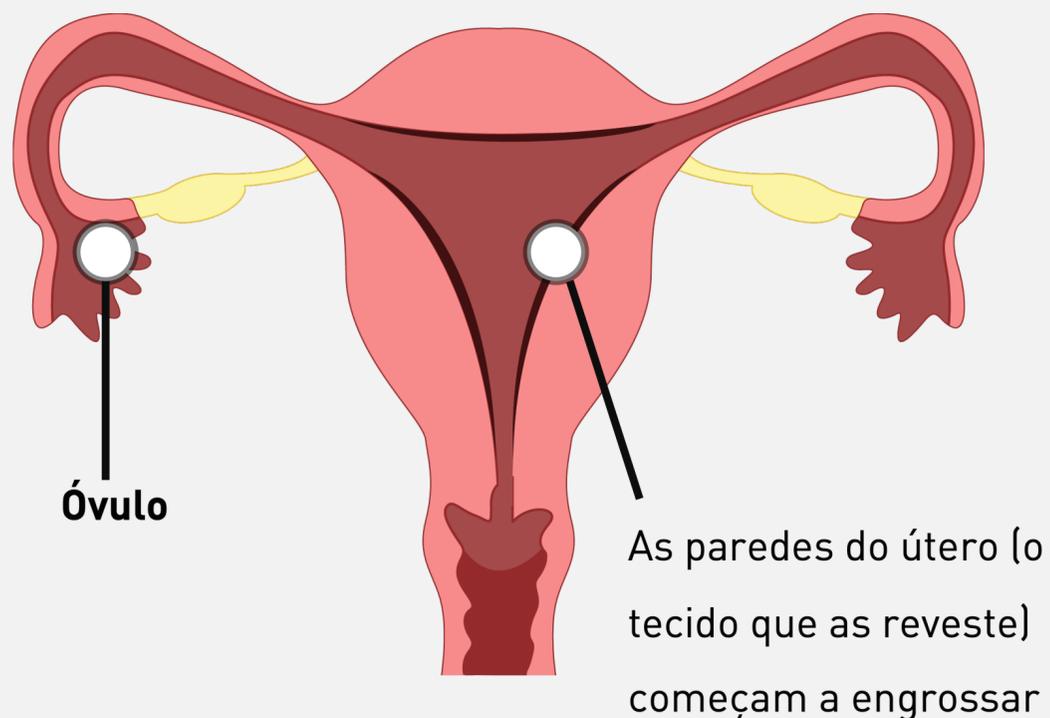
Como você imagina que a puberdade possa afetar você durante os exercícios?



**VAMOS NOS
CONCENTRAR NA
MENSTRUACÃO E NO
CICLO MENSTRUAL.**



FUNDAMENTOS DO CICLO MENSTRUAL



O que é menstruação?

- A menstruação ocorre como parte de um processo chamado ciclo menstrual. O ciclo menstrual é parte do processo que prepara o útero para a reprodução, possibilitando à mulher que engravide se ela assim desejar. Milhões de pessoas no mundo passam pela puberdade e começam a ter um ciclo menstrual, algo absolutamente normal que simplesmente faz parte do crescimento.

Como funciona a menstruação

- Ela ocorre na região pélvica (a parte da barriga embaixo do umbigo)
- É controlada por hormônios liberados pelo cérebro
- Um óvulo é liberado dos ovários por meio de um processo chamado ovulação
- O óvulo viaja até o útero, mas o útero precisa se preparar para a chegada do óvulo e sua possível fertilização, o que faz com que ele se revista de uma camada espessa
- Quando não há fertilização, essa camada é descartada – é aí que a menstruação começa
- Então o processo é reiniciado

FUNDAMENTOS DO CICLO MENSTRUAL

Com que idade começa o ciclo menstrual?

- Para a maioria das pessoas, a primeira menstruação acontece em algum momento entre os 8 e os 15-16 anos. Se chegar aos 16 anos sem nunca ter menstruado, seria interessante consultar um médico.

Quanto tempo dura cada ciclo?

- Um ciclo menstrual completo pode durar de 21 a 35 dias. Cada ciclo começa no primeiro dia da sua menstruação e se encerra quando a menstruação seguinte começar.
- Quando somos mais novas e começamos a ter um ciclo menstrual, é normal que este ciclo seja um pouco irregular, talvez até variando entre ciclos mais longos e mais curtos.
- Podem ser necessários alguns anos para que esse ritmo se regularize.

OS HORMÔNIOS E O SEU CORPO

-
- Há dois hormônios principais que viajam pelo corpo no fluxo sanguíneo: estrogênio e progesterona.
 - Isso significa que eles podem afetar muitos processos diferentes, por exemplo, como nos sentimos, o que temos vontade de comer e como dormimos.
 - Os hormônios estão em constante mudança, e é comum sentir-se diferente em diferentes pontos do ciclo menstrual. Para facilitar a compreensão, dividimos o ciclo em quatro fases diferentes.
 - Nosso corpo tem vontades e necessidades diferentes em cada fase, e entendê-las melhor e saber como responder a elas pode ajudar você a se sentir bem e se manter ativa.

O CICLO MENSTRUAL E OS EXERCÍCIOS

-
- Movimentar o corpo e manter-se ativa é muito importante para a saúde, especialmente durante a menstruação.
 - Isso pode aliviar ou até eliminar os sintomas do ciclo menstrual.
 - Talvez você se sinta melhor praticando determinados exercícios ou talvez prefira praticá-los em fases diferentes do seu ciclo.
 - É extremamente importante manter uma boa alimentação durante cada fase do ciclo, pois a nutrição adequada pode ajudar você a se sentir bem.
 - Vamos falar sobre os diferentes movimentos que você pode fazer durante cada fase do ciclo no começo da aula de educação física.

SEU SUPERPODER!



As atletas já conquistaram medalhas e troféus nas diferentes fases do ciclo menstrual. Seu ciclo menstrual não deveria ser um obstáculo... Ele pode ser uma arma secreta, seu superpoder!

Mas lembre-se de:

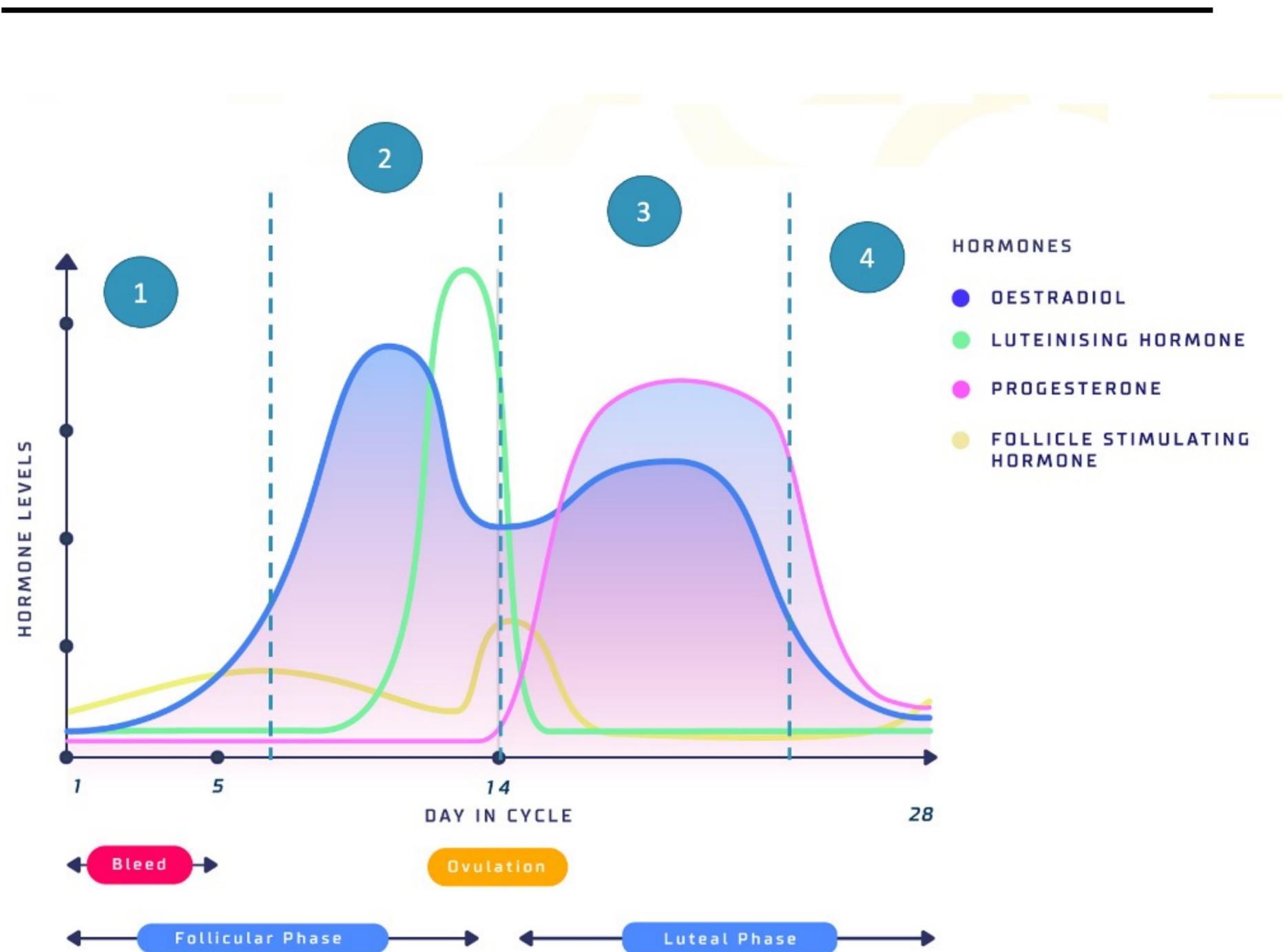
- 1 Acompanhar seu ciclo
- 2 Ser proativa e
- 3 Estar preparada

AS DIFERENTES FASES DO CICLO MENSTRUAL

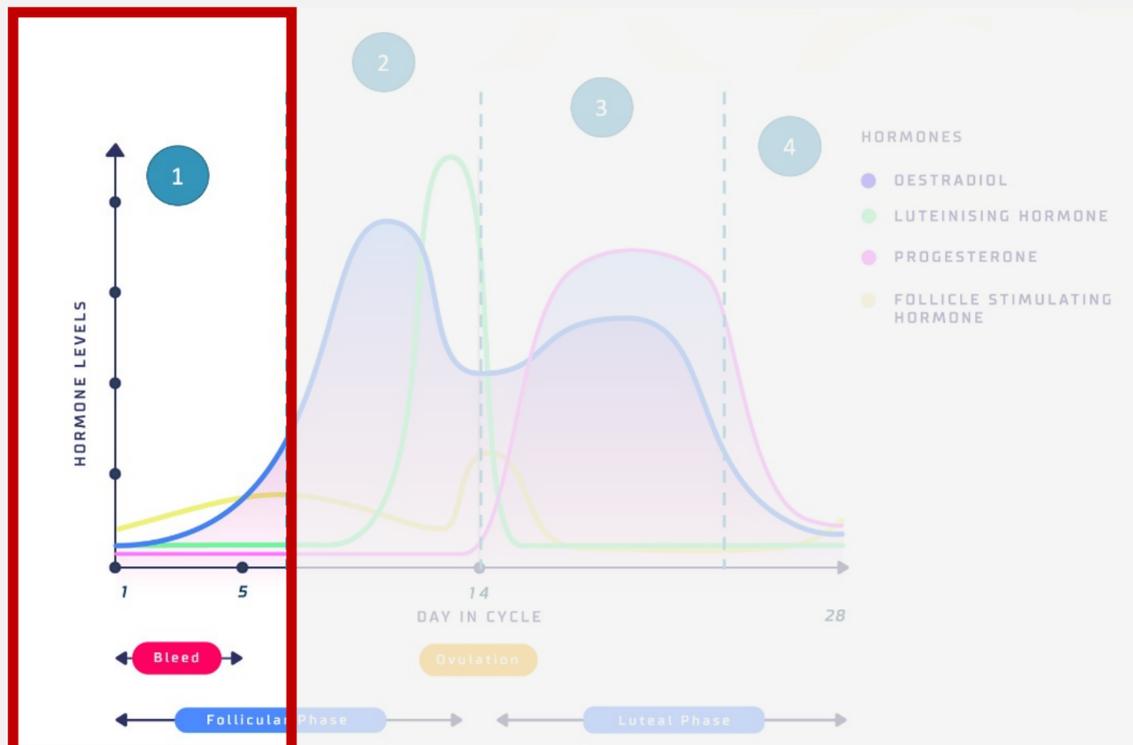
As diferentes fases podem afetar:

- Sua maneira de pensar
- Seu humor e suas emoções
- Seus níveis de energia
- Aquilo que você tem vontade de comer
- Seu sono

Vamos ensinar a você mais a respeito dessas mudanças e algumas técnicas para ajudar você a se sentir melhor trabalhando junto com elas.



FASE 1: MENSTRUAÇÃO (3 A 8 DIAS)



O que acontece no corpo: é nesse momento que o revestimento do seu útero é descartado e você menstrua. Nesse momento, o estrogênio e a progesterona estão presentes no corpo em volumes relativamente baixos.

O que você pode sentir: é comum a presença de alguns sintomas, como cólicas na parte inferior do abdômen, dores nas costas, dor de cabeça, ou um pouco de enjoo e cansaço.

O que você pode fazer:

- **Exercício:** movimentar-se é uma ótima maneira de reduzir os sintomas do ciclo menstrual. As melhores atletas do mundo se exercitam regularmente quando estão menstruadas e até quebraram recordes mundiais durante este período. Movimentos de intensidade moderada como ciclismo, caminhada, yoga ou esportes coletivos funcionam bem nesse momento.
- **Nutrição:** é importante comer alimentos ricos em anti-inflamatórios e antioxidantes. Ao fazer isso, a probabilidade de sentir os sintomas é menor. Tente consumir pelo menos cinco porções de frutas ou legumes em cada dia da menstruação e da fase 1 do ciclo. Outros exemplos de alimentos desse tipo são grãos integrais, castanhas, açafrão-da-terra, chocolate amargo e peixe.
- **Estilo de vida:** talvez seu corpo precise dormir um pouco mais nessa fase e, por isso, tente ir para a cama um pouco mais cedo, se possível, para diminuir a sensação de cansaço. Algumas pessoas podem se sentir um pouco mais emotivas, impacientes ou para baixo, o que é normal. Tente praticar atividades que proporcionem uma sensação de prazer, como escutar música, brincar com seu animal de estimação, cozinhar ou fazer exercícios.

FASE 2: FASE FOLICULAR (APROX. 6 A 11 DIAS)



O que acontece no corpo: esta fase começa assim que a menstruação termina. Os níveis de progesterona permanecem baixos, mas os níveis de estrogênio começam a aumentar como preparo para a liberação do óvulo (ovulação). A ovulação ocorre logo no final desta fase.

O que você pode sentir: o estrogênio é um hormônio da felicidade, e pode ajudar você a se sentir cheia de energia.

O que você pode fazer:

- **Exercício:** Talvez você tenha vontade de fazer algo muito energético, como exercícios de alta intensidade, esportes coletivos, dança, corrida, saltos ou aula de aeróbica.
- **Nutrição:** nessa fase, o mais importante é garantir que você tenha combustível para todo esse exercício extra, concentrando-se em carboidratos como massas, pães, arroz e batatas.
- **Estilo de vida:** muitas pessoas se sentem particularmente sociáveis e cheias de energia nessa fase, aproveite para fazer o que a deixa feliz!

FASE 3: FASE LÚTEA (APROX. 9 DIAS)



O que acontece no corpo: esta fase costuma ser chamada de "fase de alta carga hormonal", pois há muito estrogênio e progesterona em circulação no corpo.

O que você pode sentir: a progesterona é o que chamamos de hormônio "termogênico", o que significa que talvez você sinta a temperatura do corpo aumentar um pouco nessa fase. A progesterona também pode fazer com que você sinta o ritmo da respiração um pouco acelerado, ou talvez sinta mais fome do que o habitual, enquanto o corpo trabalha para espessar e preparar o revestimento do útero.

O que você pode fazer:

- **Exercício:** Durante esta fase, algumas pessoas se sentem mais propensas a praticar exercícios de resistência, como atividades mais lentas e longas, por exemplo natação, corrida, caminhada ou ciclismo. Outras podem ter vontade de fazer ginástica, dança ou aula de aeróbica, trabalhando a flexibilidade e o bem-estar.
- **Nutrição:** nesta fase é normal sentir mais fome do que o habitual. Você precisa manter os níveis de energia altos, então tente fazer um lanche saudável caso sinta fome. As proteínas também são particularmente importantes nesta fase - tente consumir uma porção de proteína em cada refeição, como peixes, carnes, nozes, sementes e iogurte. Isto vai ajudar você a se sentir energizada.
- **Estilo de vida:** caso tenha dificuldade para dormir por causa da sensação de calor, lembre-se que o sono é mais fácil em um quarto fresco e escuro. Algumas pessoas percebem que ficam mais propensas a entender os outros e a participar de conversas longas e agradáveis. Lembre-se de manter os níveis de energia em alta!

FASE 4: FASE PRÉ-MENSTRUAL (5 DIAS)



O que acontece no corpo: Esta é a fase que ocorre logo antes da menstruação começar. Nessa fase, os níveis hormonais caem acentuadamente.

O que você pode sentir: a queda nos hormônios pode provocar muitas mudanças no corpo e, como resultado, é comum sentir alguns sintomas (que podem ser chamados de tensão pré-menstrual – talvez você já tenha ouvido falar em TPM).

O que você pode fazer:

- **Exercício:** Você pode tentar todos os tipos de exercício nesta fase! Algumas pessoas têm mais vontade de praticar exercícios de alta intensidade (esportes coletivos, aula de aeróbica, dança) enquanto outras podem preferir algo mais voltado para a mobilidade em geral, como yoga ou caminhada. Se estiver se exercitando bastante, não esqueça de reservar tempo para a recuperação do corpo.
- **Nutrição:** como ocorre na fase 1 do ciclo menstrual, é particularmente importante consumir alimentos ricos em substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes. Tente evitar um exagero nos alimentos processados (pedidos para viagem, bebidas com açúcar, bolos, biscoitos e doces), pois eles podem agravar seus sintomas.
- **Estilo de vida:** algumas pessoas se sentem mais emotivas ou mais para baixo. É uma resposta natural à mudança nos níveis hormonais. A prática de atividade física pode ajudar você a se sentir melhor, assim como atividades que despertem uma sensação de alegria, como ouvir música.

QUESTIONÁRIO

-
- Quais são as diferentes fases e o que ocorre nelas?
 - Dê exemplos dos melhores exercícios para praticar em cada fase

HORA DE AGIR!

O que você pode fazer?

1 Acompanhar seu ciclo

Acompanhar seu ciclo vai ajudar você a conhecer melhor SEU CORPO. Cada pessoa é diferente, e por isso a duração do ciclo, os sintomas e a duração da menstruação podem variar de uma mulher para outra. O acompanhamento ajuda você a entender quando esperar a próxima menstruação, quais são seus sintomas habituais (e quando surgem), e como uma atitude proativa em relação aos sintomas pode aliviá-los. Este acompanhamento pode ser feito com um calendário ou um aplicativo destinado a esse fim. É normal ter ciclos mais irregulares no começo, mas acompanhá-los é uma boa ideia para mantê-la sempre preparada.

2 Estar preparada

Leve sempre alguns absorventes na bolsa. Quando você está nos seus primeiros ciclos menstruais, a duração deles pode ser irregular, por isso o melhor é ter absorventes à mão caso precise deles. Além disso, se os seus ciclos menstruais ainda não começaram, pode ser boa ideia ter absorventes na bolsa para o caso de uma eventualidade.

3 Ser proativa

Tente seguir os conselhos sobre exercícios, nutrição e estilo de vida para aliviar os sintomas e se sentir cheia de energia! Seu ciclo menstrual pode ser um superpoder.

EXEMPLOS DE MOVIMENTOS

Você pode assistir aos vídeos com instruções [aqui](#)



PERMANEÇA NO JOGO

Em cada aula de educação física, teremos diferentes opções de aquecimento adequadas para cada estágio do ciclo menstrual. Algumas de vocês podem estar no estágio em que se sentem mais lentas, preferindo movimentos de intensidade moderada, enquanto outras talvez tenham energia de sobra.

Eis aqui alguns exemplos de como pode ser esse aquecimento:

FASE 1

- Corrida leve (10 a 20 metros)
- Salto frontal leve (10 a 20 metros)
- Caminhada abraçando o joelho (5 vezes cada)
- Caminhada com alongamento da coxa (5 vezes cada)
- Afundo invertido com rotação (5 vezes cada)

FASE 2

- Alongamento ajoelhado de flexor do quadril (5 vezes cada)
- Alongamento do tendão com o joelho dobrado (5 vezes cada)
- Ponte para glúteos - Alongamento do flexor do quadril (5 vezes cada)
- Alongamento do quadril - Elevação de perna reta de bruços (5 vezes cada)
- Ponte/pilar com rolamento (3 vezes cada lado)

FASE 3

- Shin Box - Levantamento com rolagem (5 vezes cada)
- Rastejar em ré - Supino (10 metros)
- Rastejar - Agachamento fundo para frente (10 metros)
- Rastejar lateralmente - Agachamento fundo (10 metros)

FASE 4

- Saudação ao Sol (1 vez)
- Alongamento dos adutores da coxa (5 vezes cada)
- Prancha com toque no ombro (10 toques)
- Ponte/pilar lateral dinâmico - Ajoelhado (5 vezes cada lado)



OBRIGADA

Declaração de isenção de responsabilidade: O objetivo desta aula é ajudar você a se cuidar melhor e a entrar em sintonia com o seu corpo. Seu conteúdo é meramente informativo, e não deve ser tratado como substituto de uma orientação profissional ou de tratamento médico. Caso acredite que tenha uma condição médica ou emergencial, consulte seu médico ou outro profissional de saúde imediatamente.





PLANO DE ATIVIDADE



FASE 1: MENSTRUÇÃO

A "Fase Menstrual" é um momento em que o corpo trabalha dobrado, e algumas pessoas podem se sentir com pouca energia - outras se sentem ótimas, mas em todo caso, uma dose extra de endorfina pode ajudar. O conselho geral é o seguinte: Dê ouvidos ao seu corpo e pratique os movimentos que a fazem se sentir bem. Este aquecimento geral vai prepará-la para qualquer exercício de sua escolha, e pode ser facilmente ampliado ou reduzido, dependendo de como você se sente.

OBSERVAÇÕES DA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Integração: Atividades de recuperação mental
- Mantenha seu cérebro contente nesta fase: procure atividades que aumentem a produção de endorfina, que podem variar de pessoa para pessoa
- Mantenha-se ativa: exercícios de intensidade moderada são os mais benéficos

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

O revestimento do seu útero está sendo descartado e você começou a menstruar. Nesse momento, o estrogênio e a progesterona estão presentes no corpo em volumes relativamente baixos.

CONSIDERAÇÕES

Talvez seu corpo precise de mais repouso nesta fase. Tente ir para a cama um pouco mais cedo, se puder. Isso pode diminuir um pouco a sensação de cansaço. Algumas pessoas podem se sentir mais emotivas ou impacientes, ou talvez se sintam um pouco para baixo – isso é absolutamente normal. Sugerimos a você que tente praticar atividades que proporcionem uma sensação de prazer, como escutar música, brincar com seu animal de estimação, cozinhar ou fazer exercícios. Durante esta fase, é importante manter o corpo em movimento para amenizar os sintomas.

TEMA - LIBERAÇÃO DE ENDORFINA

Preparação para: corrida, ciclismo, caminhada, esportes coletivos, alongamento ou yoga.

MOVIMENTO	REPETIÇÕES /TEMPO	MOVIMENTO	REPETIÇÕES/TEMPO	
Liberação miofascial de quadríceps no rolo de espuma	30 segundos cada	Conclua os seguintes exercícios em ordem e repita-os em uma segunda série.		
Liberação miofascial de glúteos no rolo de espuma	30 segundos cada		Corrida leve	10 a 20 metros
Liberação miofascial de costas no rolo de espuma	45 segundos		Salto frontal leve	10 a 20 metros
Obs: Na ausência de rolos ou esferas de espuma, complete a sequência alternativa abaixo:		Caminhada abraçando o joelho	5 vezes cada	
Postura da criança	30 segundos	Caminhada com alongamento da coxa	5 vezes cada	
Supino alternado abraçando o joelho	5 vezes cada	Afundo invertido com rotação	5 vezes cada	
Alongamento do tendão com o joelho dobrado	5 vezes cada	Coloque dois cones separados por uma distância de 10 metros e complete o circuito seguinte na intensidade que lhe parecer confortável. Realize cada movimento por 20 segundos, seguido por um intervalo de 20 segundos de repouso entre eles.		
Mobilidade de quadril alternado	5 vezes cada	Complete de 3 a 5 séries		
Complete uma série		Corrida leve para frente e para trás - Movimento contínuo	20 segundos por vez	
90/90	5 vezes cada	Repouso	20 segundos por vez	
Alongamento de rotadores internos do quadril - Shin box - Alternado	5 vezes cada	Prancha com toque no ombro - Alternando	20 segundos por vez	
Alongamento gato-vaca	5 vezes cada	Repouso	20 segundos por vez	
Alongamento dos adutores da coxa	30 segundos por vez	Deslocamento lateral - Movimento contínuo	20 segundos por vez	
Elevação oposta - quadrúpede	30 segundos	Repouso	20 segundos por vez	
Postura do cachorro olhando para baixo	10 vezes cada	Ponte/pilar lateral dinâmico - Apoio no joelho direito	20 segundos por vez	
Ponte para glúteos	5 vezes cada	Ponte/pilar lateral dinâmico - Apoio no joelho esquerdo	20 segundos por vez	

FASE 2: FOLICULAR

A segunda metade da sua "Fase Folicular" ativa uma nova energia, dando a você uma sensação de invencibilidade. Aproveite a vitalidade extra e use este aquecimento para se preparar para atividades de alta intensidade. Concentre-se na qualidade dos movimentos, especialmente os mais exigentes.

OBSERVAÇÕES DA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Hipótese de aumento no risco de lesões - relaxamento dos ligamentos por causa do estrogênio, alterações nos padrões de ativação muscular.
- As jovens estão em um ciclo de ovulação, e a progesterona não está equilibrando o estrogênio - não está regulando a produção extrema de estrogênio.
- Dê tudo de si em um movimento linear.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Se os níveis de progesterona permanecem baixos, os níveis de estrogênio começam a aumentar como preparo para a liberação do óvulo - também conhecida como fase pré-ovulatória.

CONSIDERAÇÕES

"Sensação de invencibilidade" - talvez você tenha vontade de praticar alguma atividade de alta intensidade. Mas tenha em mente que pode haver um risco maior de lesão decorrente de alterações no padrão de ativação muscular e do relaxamento dos ligamentos.

TEMA - MOVIMENTO LINEAR

Preparação para: exercícios de alta intensidade, como esportes coletivos, dança, corrida e saltos.

MOVIMENTO	REPETIÇÕES/ TEMPO	MOVIMENTO	REPETIÇÕES/ TEMPO
Liberação miofascial do latíssimo do dorso com rolo de espuma	30 segundos cada	Complete uma série	
Liberação miofascial dos glúteos com rolo de espuma	30 segundos cada	Corrida curta - No lugar	5 segundos
Liberação miofascial anterior da coxa com rolo de espuma	30 segundos cada	Corrida curta - Para frente	5 segundos
Obs: se não houver rolos ou esferas de espuma disponíveis, complete a sequência alternativa abaixo:		Conclua os seguintes exercícios em ordem e repita-os em uma segunda série. Nenhum obstáculo para usar? Use uma linha no chão da academia ou um tênis e pule por cima deles.	
Alongamento cruzado em posição quadrúpede	5 vezes cada	Salto linear - Sem movimento de estabilização	10 a 20 metros
Agachamento fundo - Com rotação torácica alternada	5 vezes cada	Salto linear sobre obstáculo - Sem movimento de estabilização	2 séries de 3 repetições cada
Postura da pinça	30 segundos	Salto linear sobre obstáculo - Com movimento de estabilização	2 séries de 3 repetições cada
Complete uma série			
Alongamento ajoelhado de flexor do quadril	5 vezes cada		
Alongamento do tendão com o joelho dobrado	5 vezes cada		
Ponte para glúteos - Alongamento do flexor do quadril	5 vezes cada		
Alongamento do quadril - Elevação de perna reta de bruços	5 vezes cada		
Ponte/pilar com rolamento	3 vezes cada lado		
Conclua os seguintes exercícios em ordem e repita-os em uma segunda série			
Marcha com elevação dos joelhos	10 a 20 metros		
Joelho alto alternado	10 a 20 metros		

FASE 3: LÚTEA

Com níveis mais altos de hormônios circulando pelo corpo, a fase lútea é um bom momento para trabalhar a mobilidade. Divirta-se um pouco com este aquecimento pensado para aumentar a flexibilidade e a estabilidade com alongamentos dinâmicos e variações de movimentos rastejantes.

OBSERVAÇÕES DA DRA. GEORGIE BRUINVELS

- Resposta melhorada a esforços de resistência mais prolongados - comece com tudo e invista sua energia, mas tenha em mente que não se sentirá tão bem quanto na semana anterior.
- Isso ocorre após a ovulação e, por isso, o corpo está se protegendo.
- É um bom momento para atividades que dependem da flexibilidade – por exemplo, balé e ginástica.
- Queda na energia, dificuldade de regulação do açúcar no sangue, aumento no metabolismo basal,

aumento na temperatura corporal, aceleração do ritmo respiratório, maior necessidade de hidratação.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO

Os níveis de progesterona permanecem baixos, mas os níveis de estrogênio começam a aumentar como preparo para a liberação do óvulo (ovulação).

CONSIDERAÇÕES

Durante essa fase, talvez você sinta mais vontade de praticar exercícios de resistência.

A frequência respiratória e a temperatura corporal aumentam.

Caso tenha dificuldade para dormir por causa da sensação de calor, lembre-se que o sono é mais fácil em um quarto fresco e escuro. Algumas pessoas percebem que ficam mais propensas a entender os outros e a participar de conversas longas e agradáveis.

Lembre-se de manter os níveis de energia em alta!

TEMA - MOBILIDADE

Preparação para: exercícios mais voltados para a resistência, como atividades mais lentas e demoradas, por exemplo natação, corrida, caminhada e ciclismo. Outras podem ter vontade de fazer ginástica, dança ou aula de aeróbica, trabalhando a flexibilidade e o bem-estar.

MOVIMENTO	REPETIÇÕES /TEMPO	MOVIMENTO	REPETIÇÕES/TEMPO
Rolamento para os pés	30 a 60 segundos	Complete uma série	
Liberação miofascial da panturrilha	30 a 60 segundos	Shin Box - Levantamento com rolagem	5 vezes cada
Autoliberação piriforme com rolo de espuma	30 a 60 segundos	Rastejar em ré - Supino	10 metros
		Rastejar - Agachamento fundo para frente	10 metros
		Rastejar lateralmente - Agachamento fundo	10 metros
			Termine o aquecimento com uma corrida leve de 2 minutos
		Complete uma série	
Saudação ao Sol	1 vez	Corrida leve	2 minutos
Shin box - Com rotação torácica	5 vezes cada		
Ponte para glúteos - Alongamento do flexor do quadril	5 vezes cada		
	10 vezes cada		
Ponte global	10 vezes cada		
		Complete uma série	
Leg Cradle com movimento para frente	5 vezes cada		
O melhor alongamento do mundo	3 vezes cada		
Alongamento para quadril - T	5 vezes cada		



PONTOS DE DISCUSSÃO



PONTOS DE DISCUSSÃO

PARA QUE MÃES E OUTRAS PROFESSORAS E TREINADORAS POSSAM COMPARTILHAR COM AS FILHAS/ALUNAS

1

MUDANÇAS NO CORPO HUMANO

Muitas mudanças acontecem no nosso corpo, especialmente quando passamos de crianças para adultos. O corpo produz substâncias químicas chamadas hormônios, responsáveis por criar os "ritmos" e "padrões" no corpo. Esses ritmos podem afetar sua maneira de pensar, seus sentimentos e aquilo que tem vontade de fazer, mas, principalmente, ajudam você a crescer e a passar pelas diferentes mudanças físicas, incluindo a puberdade.

2

COMPREENDENDO SEU CICLO MENSTRUAL

A maioria das pessoas começa a menstruar entre os 8 e os 16 anos. Um ciclo menstrual costuma durar entre 21 e 35 dias, e cada ciclo começa no primeiro dia da menstruação, encerrando-se quando tem início a menstruação seguinte. Entretanto, sua duração pode variar de ciclo para ciclo e de indivíduo para indivíduo.

3

AS QUATRO FASES E O QUE ESPERAR DELAS

Há quatro fases que compõem cada ciclo menstrual – (1) fase menstrual, (2) fase folicular, (3) fase lútea e (4) fase pré-menstrual. Durante cada fase, talvez você repare em mudanças no seu humor, seus níveis de energia, sua temperatura corporal, seu apetite, e mais. Recomenda-se que você se mantenha ativa durante todo o ciclo para aliviar seus sintomas. Isso pode ser feito com a incorporação de movimentos de intensidade moderada ou atividades de alta intensidade, dependendo dos seus sintomas. Há dois grupos principais de atividades: 1. movimentos mais semelhantes a alongamentos e exercícios de intensidade mais baixa, como yoga, são recomendados para as fases (1) menstrual e (3) lútea. 2. exercícios de intensidade média e alta costumam beneficiar as fases (2) folicular e (4) pré-menstrual. As atividades recomendadas incluem corrida, ciclismo, natação ou caminhada, que podem ajudar a reduzir as cólicas e outros sintomas por causa do aumento nas endorfinas, que trazem uma sensação geral de bem-estar.

PONTOS DE DISCUSSÃO

PARA QUE MÃES E OUTRAS PROFESSORAS E TREINADORAS POSSAM COMPARTILHAR COM AS FILHAS/ALUNAS

4

FORMAS DE ALIVIAR OS SINTOMAS MENSTRUAIS

Algumas pessoas sentem uma variedade de sintomas durante todo o ciclo menstrual, como cólicas e dores de cabeça, decorrentes das mudanças hormonais. Há várias coisas que você pode fazer para aliviar esses sintomas, incluindo exercícios e mudanças na alimentação e no estilo de vida para incluir mais repouso e sono, dependendo da fase do seu ciclo menstrual.

5

VOCÊ AINDA PODE PRATICAR ESPORTES QUANDO ESTIVER MENSTRUANDO

Você pode agir acompanhando seu ciclo para entender quando será a próxima menstruação, pode se manter preparada levando sempre absorventes consigo, e pode ser proativa ao seguir as recomendações de atividade física, nutrição e estilo de vida.