

# Ciclul menstrual și performanțele la efort

**Simona Tache, Fulga Florescu**

*Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

## **Rezumat**

Variațiile hormonilor sexosteroizi – estrogeni și progesteron – în cursul ciclului menstrual la femei au efecte potențiale asupra capacității de efort și performanțele fizice. Ei cresc cu creșterea ratei activității. Modificările nivelului de hormoni pot determina fie creșterea, fie scăderea performanțelor în diferite momente din cursul ciclului menstrual.

Antrenamentul fizic intens și efortul prelungit, în special în condiții de căldură și umiditate, are efecte negative asupra ciclului menstrual.

**Cuvinte cheie:** ciclu menstrual, performanțe fizice, estrogen, progesteron.