



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO  
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)**

**1º Ten Alu ANA CLÁUDIA CORDEIRO ERNESTO**

**A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar**

**RIO DE JANEIRO  
2021**

1º Ten Alu **ANA CLÁUDIA CORDEIRO ERNESTO**

## **A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador (a): 1º Ten Alessandra Vieira

**RIO DE JANEIRO  
2021**

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO/BIBLIOTECA OSWALDO CRUZ

E71i Ernesto, Ana Cláudia Cordeiro.  
A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar  
/ Ana Cláudia Cordeiro Ernesto. – 2021.  
25 f.  
Orientadora: 1º Ten Alessandra Vieira.  
Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Escola de Saúde do  
Exército, Programa de Pós-Graduação em Aplicações Complementares às  
Ciências Militares, 2021.  
Referências: f. 23-25.

1.CICLO MENSTRUAL. 2. MULHER MILITAR. 3. FISIOLOGIA. I.  
Vieira, Alessandra (Orientadora). II. Escola de Saúde do Exército. III. A  
influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar.

613.04244

Autorizo apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho.

---

1º Ten Alu **Ana Cláudia** Cordeiro Ernesto

## **A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador (a): 1º Ten Alessandra Vieira

Aprovada em 12 de novembro de 2021.

### **COMISSÃO DE AVALIAÇÃO**

---

1º Ten Alessandra Vieira  
Orientador (a)

---

Capitão Augusto Brioschi Soares  
Coorientador

---

Fernanda Vieira Costa Orlandini  
Avaliador

*Aos meus pais, minha irmã Ana  
Paula e meu esposo Valter pelo  
incentivo, amor e paciência e  
por acreditarem sempre me  
mim!*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, aos meus pais, a minha irmã, ao meu esposo Valter que sempre estiveram ao meu lado, sonhando e acreditando nos meus sonhos e realizações. Passamos por um ano muito difícil nessa reta final, tivemos perdas de pessoas queridas e colegas de trabalho, do nosso animal de estimação após 17 anos de convivência, mudança de planos e rotina devido à pandemia, mas nada disso foi capaz de abalar o verdadeiro sonho e objetivo que habitava dentro de mim. Hoje sou grata a Deus por tudo que tenho e com a graça dEle estou aqui terminando mais uma etapa na minha vida.

*Se teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz.  
(Mateus 6.22)*

## RESUMO

O ciclo menstrual é um fenômeno biológico que ocorre em mulheres saudáveis, possui um caráter cíclico em decorrência de variações das concentrações hormonais secretadas pelo eixo hipotálamo-hipófise-gonadal e possui duração média de 21 a 35 dias. O objetivo deste trabalho visa entender a singularidade feminina dentro da rotina militar de acordo com a fisiologia do ciclo menstrual. Teixeira *et al*, relatou que alguns estudos têm analisado a influência do ciclo menstrual em alguns parâmetros morfofuncionais no organismo feminino como a potência anaeróbia, a função pulmonar, a taxa metabólica de repouso, a composição corporal, a força muscular e a flexibilidade. Visto o crescente aumento da participação feminina nas forças armadas brasileira, é fundamental que se conheça as suas particularidades fisiológicas que podem influenciar ou não na sua rotina militar. O estudo da fisiologia do ciclo menstrual e sua influência na rotina da mulher militar serão desenvolvidos através de pesquisa bibliográfica abarcando livros, artigos científicos, manuais, monografias, além de materiais impressos e eletrônicos que foram pesquisados em bases de dados online e bibliotecas virtuais. Atualmente as mulheres ocupam diversos cargos em Organizações Militares de todo o País e no exterior. A maior parte delas encontram-se nos Quartéis-Generais, Organizações Militares de Saúde, Estabelecimentos de Ensino e órgãos de assessoria do Exército, onde desempenham cargos nas mesmas condições dos Oficiais do sexo masculino e concorrem inclusive às promoções em condições de igualdade, recebendo sem exclusão a mesma instrução militar básica ministrada aos homens. Nesse contexto, apesar das suas particularidades fisiológicas, o papel feminino na rotina militar não é afetado de forma significativa ou de forma inferior em comparação com sexo masculino, permitindo assim a sua ascensão cada vez maior nas forças armadas brasileira.

**Palavras-chave:** Fisiologia, Ciclo menstrual, Mulher militar.



## ABSTRACT

The menstrual cycle is a biological phenomenon that occurs in healthy women, has a cyclical character due to variations in hormonal concentrations secreted by the hypothalamic-pituitary-gonadal axis and has an average duration of 21 to 35 days. The objective of this work is to understand the feminine uniqueness within the military routine according to the physiology of the menstrual cycle. Teixeira et al, reported that some studies have analyzed the influence of the menstrual cycle on some morphofunctional parameters in the female body, such as anaerobic power, lung function, resting metabolic rate, body composition, muscle strength and flexibility. Given the growing increase in female participation in the Brazilian armed forces, it is essential to know their physiological characteristics that may or may not influence their military routine. The study of the physiology of the menstrual cycle and its influence on the routine of military women will be developed through bibliographical research covering books, scientific articles, manuals, monographs, as well as printed and electronic materials that were searched in online databases and virtual libraries. Currently, women occupy several positions in Military Organizations across the country and abroad. Most of them are located at Headquarters, Military Health Organizations, Teaching Establishments and Army advisory bodies, where they hold positions in the same conditions as male officers and even compete for promotions on equal terms, receiving no exclusion the same basic military instruction given to men. In this context, despite its physiological particularities, the female role in the military routine is not significantly or less affected compared to the male gender, thus allowing for their increasing rise in the Brazilian armed forces.

Keywords: Physiology, Menstrual cycle, Military woman.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Níveis de estrogênio.....	16
Figura 2	Níveis de progesterona.....	16
Figura 3	Ciclo ovariano e ciclo endometrial.....	19
Foto 1	Mulher no Exército Brasileiro.....	20
Foto 2	Primeira vez em que uma aeronave do Esquadrão Condor foi comandada apenas por mulheres. Na foto as Tenentes Thais Lemgruber e Robertha.....	21
Grafico 1	Efetivo total de cada Força Armada brasileira de acordo com o sexo (2016).....	20

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

FSH	Hormônio Folículo Estimulante
LH	Hormônio Luteinizante
SPM	Síndrome Pré-Menstrual
TFM	Treinamento físico militar

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3. OBJETIVO.....</b>	<b>13</b>
3.1. Objetivo	
geral.....	13
3.2. Objetivos	
específicos.....	13
<b>4. REVISÃO DE</b>	
<b>LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
4.1. Fisiologia do ciclo menstrual.....	14
4.2. Alterações fisiológicas do corpo feminino durante a menarca.....	16
4.3. A rotina da mulher militar.....	17
4.4. Particularidades do ciclo menstrual dentro da rotina da mulher	
militar.....	19
<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

# A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar

ANA CLÁUDIA CORDEIRO ERNESTO<sup>1</sup>  
1º TENENTE ALESSANDRA VIEIRA<sup>2</sup>

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Igarapé Institute, Em 2016, as mulheres somaram 8% do efetivo total das Forças Armadas do Brasil, com um quantitativo de 25.507 militares do sexo feminino. Desse total, 30% estão na Marinha, 32% no Exército e 39% na Força Aérea.

Visto o crescente aumento da participação feminina nas forças armadas brasileira, é fundamental que se conheça as suas particularidades fisiológicas que podem influenciar ou não na sua rotina militar.

O ciclo menstrual é um fenômeno biológico que ocorre em mulheres saudáveis, possui um caráter cíclico em decorrência de variações das concentrações hormonais secretadas pelo eixo hipotálamo-hipófise-gonadal e possui duração média de 21 a 35 dias.

Segundo Souza *et al*, cerca de 80% das mulheres em idade fértil apresentam alterações psicológicas e físicas associadas à fase pré-menstrual, dentre as queixas mais comuns estão as alterações cognitivas, além do mais, também foi visto que mulheres sadias apresentam variações leves no desempenho cognitivo ao longo do ciclo, obtendo menor pontuação, durante a fase lútea, nas habilidades visuoespaciais e motoras, atenção e concentração, memória verbal, memória visual, memória de trabalho e tempo de reação.

Teixeira *et al*, relatou que alguns estudos têm analisado a influência do ciclo menstrual em alguns parâmetros morfofuncionais no organismo feminino como a potência anaeróbia, a função pulmonar, a taxa metabólica de repouso, a composição corporal, a força muscular e a flexibilidade. Além disso, especula-se a possibilidade de que o ciclo menstrual pode afetar o grau de amplitude articular do movimento.

Bell *et al*. também relatou que outros estudos também citam que durante as variações hormonais que ocorrem a cada ciclo, uma maior extensibilidade dos músculos isquiotibiais pode ocorrer, principalmente durante a fase ovulatória. Mesmo assim, também há estudos

---

<sup>1</sup> Ginecologista e obstetra, Escola de Saúde do Exército. E-mail: anaclaudiacordeiro.acc@gmail.com

<sup>2</sup> Médica generalista, Escola de Saúde do Exército.

que relatam não haver interferência do ciclo na flexibilidade e a literatura não deixa clara a influência desta relação entre mulheres que fazem e não o uso de métodos contraceptivos.

Com base nisso, este presente trabalho visa analisar a singularidade feminina dentro da rotina militar de acordo com a fisiologia do ciclo menstrual, buscando compreender por meio da literatura atual o impacto que isso produz na vida profissional da mulher militar.

## **2. METODOLOGIA**

O estudo da fisiologia do ciclo menstrual e sua influência na rotina da mulher militar serão desenvolvidos através de pesquisa bibliográfica, aplicada e de forma qualitativa abarcando livros, artigos científicos, manuais, monografias, além de materiais impressos e eletrônicos que foram pesquisados em bases de dados online e bibliotecas virtuais como Scielo, Uptodate e EB Conhecer. Foram utilizadas palavras de busca isoladas: fisiologia, menstruação, militar e busca combinada de duas ou três palavras: rotina da mulher militar, mulher militar, ciclo menstrual, exercício físico e treinamento físico militar.

Os trabalhos que não combinavam duas ou três palavras foram excluídos, assim como, os que não se enquadravam nos anos pré-selecionados de 2000 a 2021. O critério de exclusão também se aplicou para os artigos que após leitura que não se referiam ao objetivo principal da presente pesquisa.

Depois de realizada a pesquisa dos assuntos relacionados ao tema, faz-se uma triagem dos textos que estejam em maior consonância com o a ideia escolhida, por fim é executada a leitura e fichamentos do material para que se possa utilizá-los na análise das respostas do problema levantado.

## **3. OBJETIVO:**

### **3.1. OBJETIVO GERAL:**

Entender a singularidade feminina dentro da rotina militar de acordo com a fisiologia do ciclo menstrual.

### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

3.2.1. Especificar as principais alterações fisiológicas que ocorrem no ciclo menstrual.

3.2.2. Analisar se existe ou não diferença significativa na execução das atividades militares pelo sexo feminino em relação ao sexo masculino na perspectiva da fisiologia.

#### **4. REVISÃO DE LITERATURA**

##### **4.1. Fisiologia do ciclo menstrual**

O ciclo menstrual normal, ovulatório, é um processo cíclico com duração entre 21- 35 dias, resultante da secreção intercalada de quatro principais hormônios: estrógeno e progesterona (secretados principalmente nos ovários), Hormônio Luteinizante (LH) e Hormônio Folículo Estimulante (FSH), sendo os dois últimos, secretados pela hipófise.

A cada ciclo, quando a menstruação ocorre, há liberação hipofisária de pequenas quantidades de FSH e LH (pequenos pulsos), que juntos provocam o amadurecimento e crescimento folicular ovariano. O crescimento destes folículos provoca o aumento da produção de estrógeno, sendo este secretado de forma crescente, estimulando assim a proliferação endometrial, sendo o seu pico atingido aproximadamente no meio do ciclo.

A elevação de estrógeno reduz a princípio o pulso de LH e FSH, porém logo em seguida, o primeiro é capaz de produzir um aumento súbito destes dois hormônios logo antes da ovulação, estimulando assim a ruptura do folículo e a liberação do óvulo.

Após a ovulação, o folículo rompido transforma-se em corpo lúteo que além de secretar estrogênio, também produz quantidades elevadas de progesterona com o intuito de manter uma gestação, caso ela ocorra, até que a placenta possa assumir esta função.

Não havendo fecundação os níveis de progesterona e estrogênios declinam, diminuindo assim a produção de LH e FSH, causando a regressão do corpo lúteo, reduzindo ainda mais a produção de progesterona e estrogênio e fazendo com que o endométrio descame, ocorrendo a menstruação e dando início a um novo ciclo.

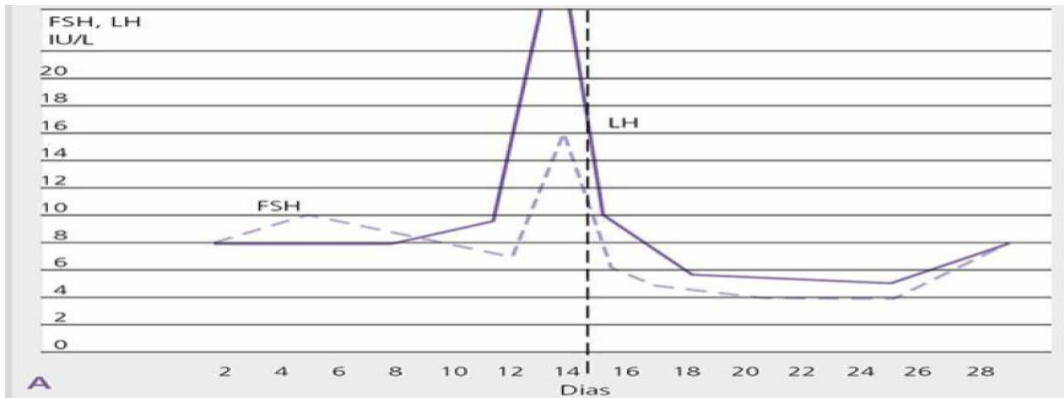


Figura 1: Níveis de LH e FSH.

Fonte: Adaptada de Rotinas em Ginecologia

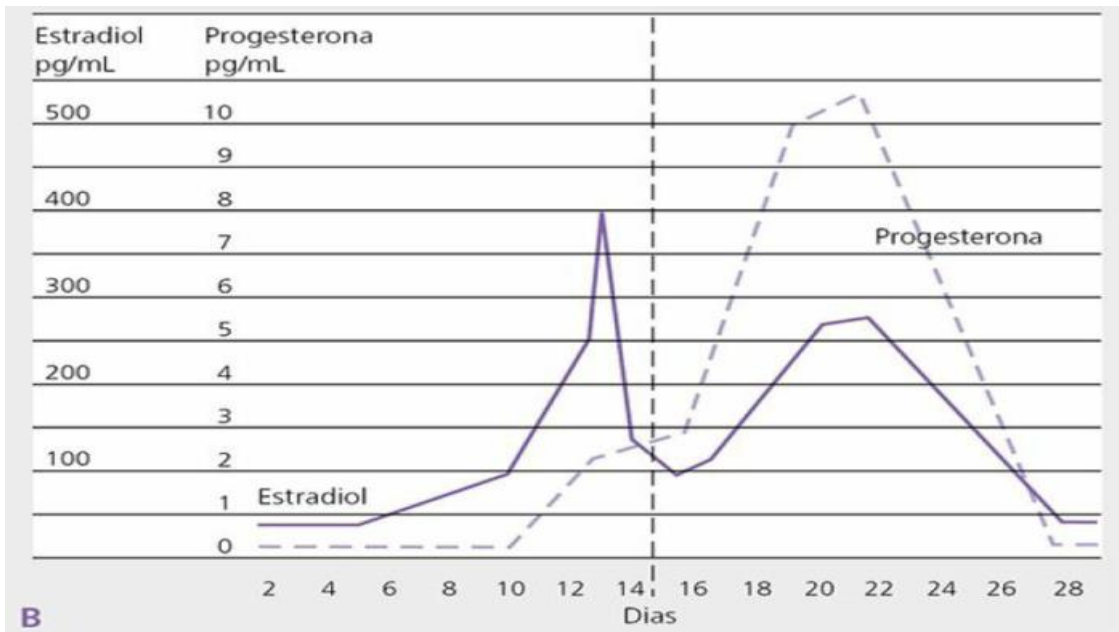


Figura 2: Níveis de estrogênio e progesterona:

Fonte: Adaptada de Rotinas em Ginecologia



I

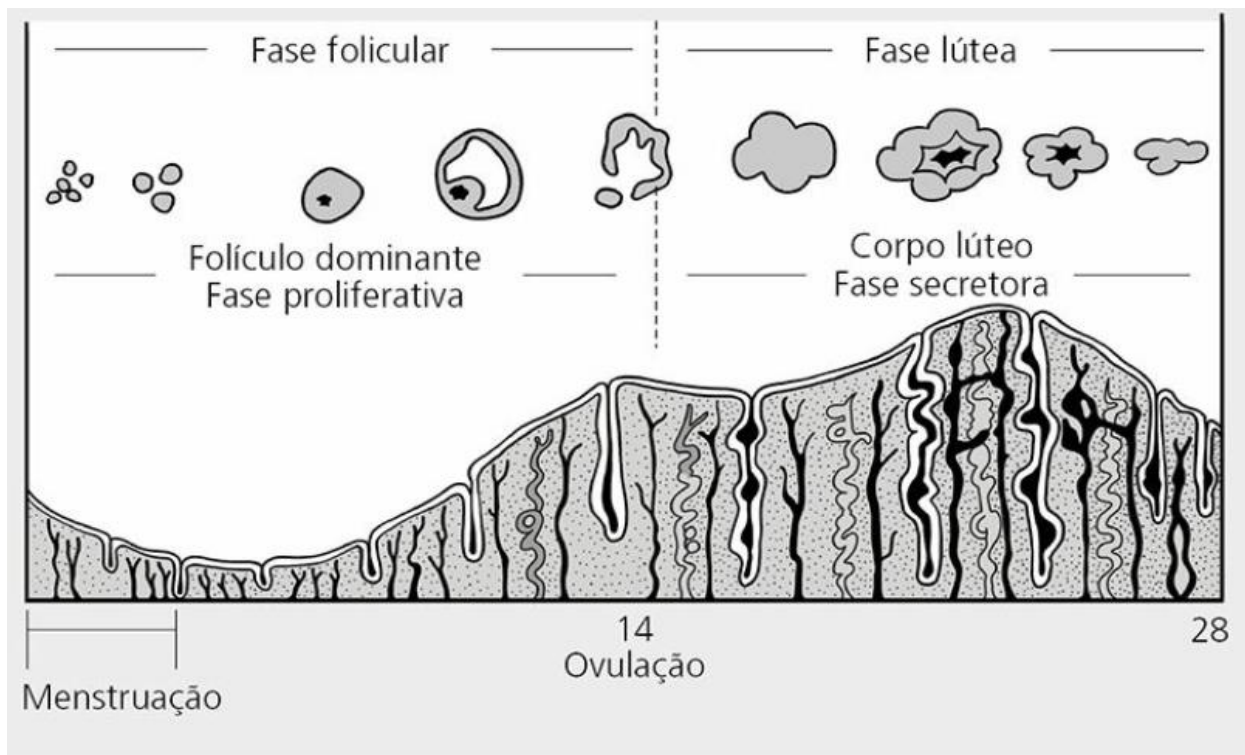


Figura 3: Ciclo ovariano e ciclo endometrial

Fonte: Adaptada de Rotinas em Ginecologia

#### 4.2. Alterações fisiológicas do corpo feminino durante a menarca

Que o ciclo menstrual é o principal responsável pelas modificações da fisiologia do sexo feminino, já sabemos, porém a verificação dessa influência em algumas respostas morfofuncionais já foi alvo de estudo por alguns pesquisadores. De acordo com Teixeira *et al*, as diferentes fases do ciclo menstrual não interferem na flexibilidade de mulheres jovens, independente do uso de anticoncepcionais hormonais. No estudo dos referidos autores verificou-se a influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens, partindo da mensuração da flexibilidade através do teste de sentar e alcançar no banco de Wells.

Segundo Souza *et al*, cerca de 80% das mulheres em idade fértil apresentam alterações psicológicas e físicas associadas à fase pré-menstrual, dentre as queixas mais comuns estão às alterações cognitivas. Na maioria dos trabalhos revisados por estes autores, foi evidenciado que mulheres saudáveis apresentam variações leves no desempenho cognitivo ao longo do ciclo menstrual, obtendo menor pontuação, durante a fase lútea, nas habilidades visuoespaciais e

motoras, atenção e concentração, memória verbal, memória visual, memória de trabalho e tempo de reação.

Já de acordo com Simão *et al*, no seu estudo sobre Variações na Força Muscular de Membros Superior e Inferior nas Diferentes Fases do Ciclo Menstrual, os profissionais envolvidos com o treinamento de força devem estar atentos às queixas de suas alunas quando estas relatam diminuição da força para um treino que vem sendo realizado com frequência, pois segundo estes autores a força muscular pode sofrer alteração em função da fase do ciclo menstrual em que a mulher se encontra. Apesar dessa conclusão, foi visto que mais estudos devem ser realizados abordando o seguinte tema, visto a importância dessa temática.

A Síndrome pré-menstrual (SPM) tem sido considerada uma doença da atualidade, estimando-se que cerca de 80% das mulheres brasileiras sofram desse desequilíbrio na fase que antecede a menstruação.

“[...] há uma grande oscilação nos níveis hormonais femininos, o que pode causar alterações no corpo e no estado psicológico, tais como: irritabilidade, cansaço, dores de cabeça, aumento no apetite, inchaço e depressão, o que torna esse distúrbio um real problema no cotidiano. Essa fase é considerada como de menor capacidade de desempenho, principalmente no rendimento da força muscular. Nesse período, há uma reduzida capacidade de concentração, bem como fadiga muscular e nervosa mais rápida. Isso deve ser levado em consideração durante o TFM.” (Exército Brasileiro, Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4a Edição, 2015).

Por fim, as alterações hormonais decorrentes do ciclo menstruais somadas as variações anatômicas entre o sexo masculino e feminino, fazem com que a mulher seja avaliada de forma singular e individualizada.

### **4.3. Rotina da mulher militar**

De acordo com o Igarapé Institute em 2016, as mulheres somaram 8% do efetivo total das Forças Armadas do Brasil, com um quantitativo de 25.507 militares do sexo feminino. Desse total, aproximadamente 30% estão na Marinha, 32% no Exército e 39% na Força Aérea. Quando distribuídas de acordo com os círculos e com os postos, essa variação oscila ainda mais, estando a maior parte das mulheres na Marinha. Ainda segundo o Instituto, a maior parte das mulheres é Subtenente/Suboficial ou Sargento, sendo boa parte delas militar temporário.

“A título de exemplificação, nota-se que de 2004 a 2016 a porcentagem de mulheres que compõem o quadro de oficiais do Exército aumentou em 5%, passando de 15,4% em 2004 para 20,9% em 2016. No entanto, a principal forma de ingresso de mulheres no Exército - e nas Forças Armadas brasileiras como um todo - ocorre através de cargos temporários, com conhecidos desafios para a ascensão na carreira. Considerando-se assim a presença de mulheres oficiais no Exército brasileiro, observa-se que 70% delas são temporárias. Para os homens, os números são exatamente o inverso, com 70% deles figurando como oficiais de carreira em 2016. Em outras palavras, observando-se somente o número total de oficiais de carreira (22.762), as mulheres são apenas 1.343, ou somente 5,9% do universo de oficiais de carreira do Exército.” (Igarapé Institute, 2021).

A guerra sempre foi vista como um ambiente masculino, apesar disso, as mulheres sempre participaram da guerra, principalmente no que diz respeito ao apoio. Atualmente a inserção das mulheres no quadro de oficiais das Forças Armadas Brasileiras é uma realidade, atentar para que as diferenças fisiológicas sejam individualizadas e não utilizadas como estereótipos são fundamentais para que a mulher ganhe mais espaço dentro de cada uma das forças.



Foto 1: Mulher no Exército Brasileiro

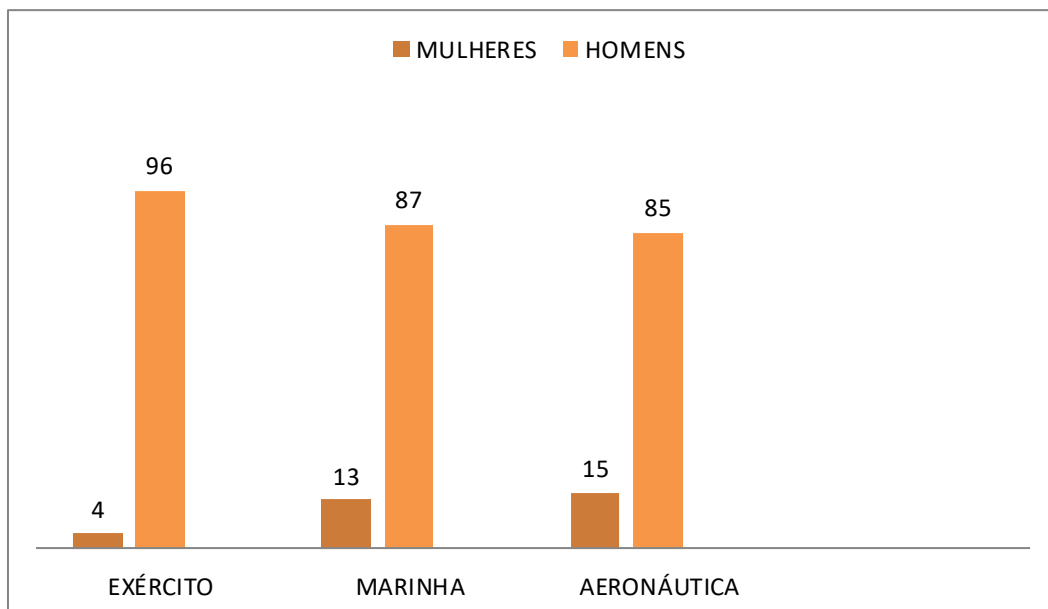
Fonte: DefesaNet

“Historicamente, as mulheres apresentaram mais dificuldade de se inserir nas organizações militares comparativamente aos homens, ficando relegadas às posições

subalternas ou restritas aos cargos assistenciais e administrativos. A participação feminina nas forças armadas foi possibilitada recentemente no Brasil, desde a década de 1980, representando ainda um quadro incipiente e de mudança lenta e gradual.” (ROCHA, 2017).

Diante do exposto e de acordo com a literatura apresentada na plataforma digital do Exército Brasileiro, atualmente as mulheres ocupam diversos cargos em Organizações Militares de todo o País e no exterior. A maior parte delas encontram-se nos Quartéis-Generais, Organizações Militares de Saúde, Estabelecimentos de Ensino e órgãos de assessoria do Exército, onde desempenham cargos nas mesmas condições dos Oficiais do sexo masculino e concorrem inclusive às promoções em condições de igualdade, recebendo sem exclusão a mesma instrução militar básica ministrada aos homens.

**Gráfico 1: Efetivo total de cada Força Armada brasileira de acordo com o sexo (2016).**



Fonte: Adaptada de Igarapé Institute

#### **4.4. Particularidades do ciclo menstrual dentro da rotina da mulher militar**

Alterações de humor, dores pélvicas e edema são apenas alguns sintomas característicos do período menstrual que podem influenciar na rotina da mulher militar, visto que as tarefas desempenhadas por elas muitas vezes podem englobar funções nas áreas administrativas, técnica ou operacional que quando aliada a atividade física, pode se tornar uma missão não tão fácil de ser executada.

De acordo com o estudo realizado por Barbosa *et al* sobre a determinação dos limiares de percepção sensorial e de resposta motora nas diferentes fases do ciclo menstrual, foi concluído que as condições hormonais do ciclo menstrual influenciam as funções sensório-motoras de mulheres eumenorréicas, visto que essas apresentaram limiares de percepção sensorial e resposta motora mais baixas na fase pré-menstrual. Diante disso, foi sugerido nesse estudo que uma maior atenção seja dada nas fases menstruais de mulheres em idade reprodutiva na busca de condições favoráveis à utilização da estimulação elétrica nervosa transcutânea.

O estímulo que a carreira militar exerce no que se refere à manutenção de hábitos saudáveis, a exemplo de uma alimentação balanceada, ingestão hídrica adequada e rotina diária de atividades físicas, desempenham um papel importante no bom desempenho do seguimento feminino dentro das forças armadas, contribuindo assim de forma significativa para que as fases mais críticas do período menstrual sejam vivenciadas de forma mais produtiva no âmbito do trabalho desempenhado por cada militar do sexo feminino.



Foto 2: Primeira vez em que uma aeronave do Esquadrão Condor foi comandada apenas por mulheres. Na foto as Tenentes Thais Lemgruber e Robertha.

Fonte: Adaptado de Elas por Elas: A mulher militar na FAB. 2018.

Por fim, em uma série de entrevistas realizada em uma pesquisa feita pela Força Aérea Brasileira publicada na revista *Elas Por Elas* (2018), onde mulheres aviadoras foram interrogadas sobre os aspectos que envolviam a carreira feminina dentro da força, foi visto que, no ponto de vista da própria mulher não há nenhuma diferença na execução das suas

atividades quando comparada com o sexo masculino, apesar de reconhecerem as particularidades da mulher, nunca houve grandes diferenças no tocante a execução das atividades laborativas desempenhadas por ambos os sexos.

## **5. CONCLUSÃO**

Esse trabalho poderá ajudar na formulação de ações voltadas para a compreensão e aprimoramento das formas de extrair a melhor maneira de usar a força laborativa feminina em prol da nação brasileira sem esquecer suas particularidades físicas e fisiológicas., além de colaborar com futuros estudos. Ressalta-se que este trabalho propiciou um raciocínio importante, uma vez que o mesmo estimulou a ampliação do conhecimento sobre a fisiologia do corpo feminino, levando a percepção do quanto o ciclo menstrual e suas variações hormonais podem modular a capacidade laborativa da mulher sem haver queda da qualidade do trabalho desempenhado pelo militar do sexo feminino. Com isso, espera-se que esse estudo venha contribuir com a formação de conhecimento sobre o tema, visto que o papel da mulher nas forcas armadas vem ganhando cada vez mais força e representatividade.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. H. A. (2015). "Mulheres nas Forças Armadas brasileiras: situação atual e perspectivas futuras". Disponível em: [http://www2.camara.leg.br/documentos-e-pesquisa/publicacoes/estnottec/areas-da-conle/tema21/2015\\_291\\_estudo-sobre-mulheres-nas-forcas-armadas-vitor-hugo](http://www2.camara.leg.br/documentos-e-pesquisa/publicacoes/estnottec/areas-da-conle/tema21/2015_291_estudo-sobre-mulheres-nas-forcas-armadas-vitor-hugo).> Acesso em: 08 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL (2015). "Porcentagem de mulheres nas Forças Armadas". Disponível em: <http://www.igualdade.gov.pt/index.php/pt/mainstreaming-de-genero/adc/mdn77ba.html?start=13>.> Acesso em: 08 jun. 2021.

Situações extraordinárias - a entrada de mulheres na linha de frente das Forças Armadas brasileiras. Disponível em: <https://igarape.org.br/mulheres-forcas-armadas/pt/>> Acesso em: 08 jun. 2021.

Simão R, Maior AS, Nunes APL, Monteiro L, Chaves CPG. Variações na força muscular de membros superior e inferior nas diferentes fases do ciclo menstrual. *R Bras Ci e Mov* 2007;15:47-52.

LOUREIRO, Sheila et al . Efeito das diferentes fases do ciclo menstrual no desempenho da força muscular em 10RM. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 17, n. 1, p. 22-25, fev. 2011 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922011000100004&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000100004&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 07 mai. 2021.

Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922011000100004>> Acesso em: 07 mai. 2021.

Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação (Aprovada pela Port no 032-EME, de 31 MAR 08). Brasília, 2008.

EB20-MC-10.350. **Treinamento Físico Militar**, 4ª Edição, 2015.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva et al . Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 18, n. 6, p. 361-364, Dec. 2012 . Available from

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000600002&lng=en&nrm=iso)

86922012000600002&lng=en&nrm=iso Acesso em: 07 mai. 2021. Disponível

em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000600002>> Acesso em: 07 mai. 2021.

Pardini DP. Alterações hormonais da mulher atleta. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2001;45:343-51.

SOUZA, Eliana Gonçalves V. et al. Desempenho neuropsicológico e ciclo menstrual: uma revisão da literatura. **Trends Psychiatry Psychother.** , Porto Alegre, v. 34, n. 1, pág. 5-12,

2012. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892012000100003&lng=en&nrm=iso)

60892012000100003&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 07 mai. 2021. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S2237-60892012000100003>> Acesso em: 07 mai. 2021.

Ginecologia endócrina : Manual de orientação / editores: Ricardo Mello Marinho, Mauri José Piazza, João Pedro Junqueira Caetano. - São Paulo : Ponto, 2003. 168p. ; 21 cm.

CORLETA, Helena von Eye *et al.* Ciclo Menstrual. In: PASSOS, Eduardo Pandolfi. **Rotinas em ginecologia**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Cap. 2. p. 66-83.

GUIMARÃES, Fernanda. **A Participação Feminina nas Forças Armadas Brasileiras e seus**

**Desafios Contemporâneos**. Disponível em: [https://www.gov.br/defesa/pt-](https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/ensino_e_pesquisa/defesa_academia/cadn/artigos/xvi_cadn/aa_participacaoa_femininaa_nasa_forcasa_armadasa_brasileirasa_ea_seusa_desafiosa_contemporaneos.pdf)

[br/arquivos/ensino\\_e\\_pesquisa/defesa\\_academia/cadn/artigos/xvi\\_cadn/aa\\_participacaoa\\_femininaa\\_nasa\\_forcasa\\_armadasa\\_brasileirasa\\_ea\\_seusa\\_desafiosa\\_contemporaneos.pdf](https://www.gov.br/defesa/pt-br/arquivos/ensino_e_pesquisa/defesa_academia/cadn/artigos/xvi_cadn/aa_participacaoa_femininaa_nasa_forcasa_armadasa_brasileirasa_ea_seusa_desafiosa_contemporaneos.pdf).

> Acesso em: 10 jun. 2021.

BARBOSA, Mb *et al.* DETERMINAÇÃO DOS LIMIARES DE PERCEPÇÃO SENSORIAL E DE RESPOSTA MOTORA NAS DIFERENTES FASES DO CICLO MENSTRUAL. **Revista Brasileira de**



**Fisioterapia**, Sao Carlos, v. 11, n. 6, p. 443-449, nov. 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbfis/a/5M4TYfgVGWWDYYmvmnTstscC/?lang=pt&format=pdf#:~:text=Com%20base%20nos%20achados%20da,baixas%20na%20fase%20pr%C3%A9%20menstrual..> Acesso em: 16 jul. 2021.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; FERNANDES JÚNIOR, Walter; MARQUES, Fábio Antônio Damasceno; LACIO, Marcio Luis de; DIAS, Marcelo Ricardo Cabral. Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 18, n. 6, p. 361-364, dez. 2012. FapUNIFESP (SciELO).

<http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922012000600002>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/CwDJHts6hKJwFR9XZRMJjdJ/?lang=pt>. Acesso em: 22 jul. 2021.

**ELAS POR ELAS**. Rio de Janeiro: F&F Gráfica Editora, v. 51, 2018. Disponível em:

[https://www2.fab.mil.br/incaer/images/eventgallery/instituto/Opusculos/Textos/opusculo\\_mulher\\_fab.pdf](https://www2.fab.mil.br/incaer/images/eventgallery/instituto/Opusculos/Textos/opusculo_mulher_fab.pdf). Acesso em: 16 jul. 2021.