

A INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NA PERFORMANCE FÍSICA DE MULHERES NA POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ (PMPR): DESAFIOS E PROPOSTAS PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA PROMOÇÃO

Camile Mohr¹

RESUMO: Este artigo tem como objetivo analisar a influência do ciclo menstrual na performance física das mulheres na Polícia Militar do Paraná (PMPR) e propor adaptações nos Testes de Aptidão Física (TAFs) para promoção interna. Parte-se da hipótese de que as variações hormonais naturais durante as diferentes fases do ciclo menstrual impactam significativamente a força, resistência e bem-estar das policiais femininas, o que pode resultar em avaliações injustas e barreiras para a ascensão na carreira. A pesquisa se baseia em estudos científicos, dados institucionais da PMPR e entrevista com uma especialista do assunto. Os resultados indicam que a padronização atual dos TAFs não considera essas variações, contribuindo para a desmotivação e desigualdade de gênero. Propõem-se medidas como agendamento flexível, adaptação de critérios, treinamentos específicos e monitoramento interno, visando uma avaliação mais justa e inclusiva. A implementação dessas medidas pode ampliar a diversidade e fortalecer a corporação, promovendo equidade real nas oportunidades de promoção.

Palavras-chave: Ciclo Menstrual. Performance Física. Polícia Militar Do Paraná. Testes De Aptidão Física. Igualdade De Gênero. Equidade.

1

ABSTRACT: This article aims to analyze the influence of the menstrual cycle on the physical performance of women in the Paraná Military Police (PMPR) and to propose adaptations to the Physical Fitness Tests (TAFs) for internal promotion. It is based on the hypothesis that the natural hormonal variations during the different phases of the menstrual cycle significantly impact the strength, endurance, and well-being of female officers, which may result in unfair evaluations and barriers to career advancement. The research relies on scientific studies, institutional data from the PMPR, and an interview with a specialist on the subject. The results indicate that the current standardization of the TAFs does not take these variations into account, contributing to demotivation and gender inequality. Measures such as flexible scheduling, adaptation of criteria, specific training, and internal monitoring are proposed, aiming for a fairer and more inclusive evaluation. The implementation of these measures could increase diversity and strengthen the force, promoting real equity in promotion opportunities.

Keywords: Menstrual Cycle. Physical Performance. Paraná Military Police. Physical Fitness Tests. Gender Equality. Equity.

¹Soldado QP PM- Praça da Polícia Militar do Paraná. Bacharel em Educação Física pela Universidade Pontifícia Católica do Paraná 2017. Atuando na Assessoria Policial Militar do Departamento de Estradas e Rodagem do Paraná.

I INTRODUÇÃO

A Polícia Militar do Paraná (PMPR) tem avançado na inclusão de mulheres em suas fileiras, promovendo a igualdade de gênero e reconhecendo o papel essencial das policiais femininas na segurança pública. Contudo, um aspecto frequentemente subestimado é o impacto do ciclo menstrual na performance física dessas mulheres, especialmente durante os Testes de Aptidão Física (TAF) exigidos para promoções internas.

De acordo com a Nota nº E0045/2024, emitida pelo Centro de Educação Física e Desportos da PMPR, a Portaria do Comando-Geral nº 381/2020, estabelece que a Inspeção Anual de Saúde é o instrumento para comprovação da aptidão da praça para o desempenho da atividade policial militar, além de ser essencial para o controle das condições físicas e de saúde dos policiais. A convocação ocorre mediante cronograma elaborado pela Junta Médica da Corporação, que define horários e locais e os publica em Boletim-Geral.

Esses testes, que incluem exercícios como corrida, potência, agilidade, flexões, barras fixas e isométricas, geralmente não consideram as variações hormonais naturais que afetam a força, a resistência e o bem-estar das mulheres. Estudos de Santos et al. (2023) indicam que as flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem influenciar o desempenho físico feminino, afetando variáveis como força, resistência e percepção de esforço, especialmente em atividades que demandam elevado condicionamento físico. Dessa forma, há clara necessidade de adaptações nos protocolos de avaliação como os TAF da PMPR, para garantir maior equidade e sensibilidade às necessidades biológicas femininas (BALDISSERA, 2025; KRUPP et al., 2023).

Historicamente, a menstruação sempre foi um fenômeno natural, mas cercado de tabus, mitos e preconceitos que impactaram diretamente a vida das mulheres. Em muitas culturas antigas, ela era vista como sinal de impureza, resultando no isolamento social e na limitação das atividades cotidianas e religiosas das mulheres (SARDENBERG, 1994). Com o passar do tempo, embora as mulheres tenham conquistado maior presença no mercado de trabalho, persistem barreiras simbólicas e institucionais relacionadas à compreensão de suas especificidades biológicas.

Segundo Prado (2024), a marginalização da saúde menstrual nas agendas públicas e institucionais evidencia a negligência social e política diante das necessidades das mulheres, contribuindo para a manutenção de ambientes laborais pouco sensíveis a essas demandas.

Muitas mulheres ainda enfrentam dificuldades para administrar sintomas como cólicas, fadiga e alterações emocionais em rotinas exaustivas, agravadas pelo estigma cultural em torno da menstruação. A invisibilidade dessas demandas e a ausência de políticas institucionais adequadas comprometem o bem-estar feminino, especialmente em profissões que exigem alta performance física e emocional, como as forças policiais.

Este artigo explora a correlação entre o ciclo menstrual e a aptidão física das mulheres na PMPR, destacando desafios reais e propondo medidas para uma avaliação mais equitativa. Baseado em estudos científicos e relatos de profissionais da área, busca sensibilizar a instituição para que os TAFs promovam não apenas a meritocracia, mas também a inclusão efetiva.

Assim, a evolução da relação entre mulheres, menstruação e trabalho reflete uma crescente conscientização sobre a importância de políticas e práticas que reconheçam e respeitem as necessidades biológicas femininas, sem prejudicar sua participação ativa e produtiva na sociedade. O reconhecimento da menstruação como parte integrante da saúde e da dignidade feminina representa um passo fundamental para a construção de ambientes laborais mais justos e inclusivos (PRADO, 2024). Embora o caminho seja longo, os avanços demonstram que é possível conciliar saúde, dignidade e desempenho em todas as áreas da vida.

Por fim, este estudo não tem como objetivo estabelecer regulamentações restritivas à participação das mulheres nos TAFs da PMPR em função do ciclo menstrual. Pelo contrário, busca promover uma avaliação mais equitativa e humanizada, que leve em consideração as especificidades biológicas femininas e as variações hormonais inerentes ao ciclo. Além disso, a oferta de orientações adequadas sobre saúde menstrual e suporte psicológico contribui para superar estigmas culturais e desafios fisiológicos, fortalecendo o preparo técnico e a vocação das policiais para o serviço público (DA SILVA; OLIVEIRA, 2020; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION, 2025). Essa abordagem promove não apenas a equidade na avaliação, mas também a valorização da diversidade biológica, essencial para a efetiva inclusão das mulheres em profissões historicamente masculinas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico deste estudo fundamenta-se na interseção entre fisiologia do exercício, saúde reprodutiva feminina e as demandas institucionais da segurança pública. A análise da influência do ciclo menstrual na performance física de mulheres na Polícia Militar do Paraná – PMPR, requer uma compreensão científica integrada sobre as variações hormonais

e sua aplicação em contextos operacionais, como os TAFs utilizados para promoções. Esta seção revisa a literatura relevante, dividida em três eixos principais: a fisiologia do ciclo menstrual e seu impacto no desempenho atlético, os testes físicos aplicados na PMPR e os desafios de gênero na corporação, com abordagens para possíveis adaptações.

2.1 Influência do ciclo menstrual na performance física feminina: evidências científicas e implicações para a PMPR

O ciclo menstrual, com duração média de 28 dias, é dividido em três fases principais — folicular, ovulatória e lútea — reguladas por oscilações hormonais de estrogênio, progesterona, hormônio folículo-estimulante (FSH) e hormônio luteinizante (LH). Durante a fase folicular, que começa no primeiro dia do fluxo menstrual e se estende até aproximadamente o 14º dia, ocorre a maturação do folículo ovariano e o aumento gradual dos níveis de estrogênio. A fase ovulatória, por volta do 14º dia, é marcada pela liberação do óvulo e pelos picos hormonais de LH e FSH. Já a fase lútea ocorre entre a ovulação e o início do ciclo seguinte, sendo caracterizada pela predominância da progesterona, responsável por preparar o endométrio para uma possível gestação (COSTA, 2014).

Essas variações hormonais impactam aspectos fisiológicos importantes, como termorregulação, recuperação muscular e limiar de fadiga, além de ocasionar sintomas típicos da tensão pré-menstrual (TPM), incluindo cólicas, náuseas e alterações emocionais e comportamentais, que podem influenciar negativamente o desempenho físico feminino (CORSINI et al., 2024). O estrogênio é reconhecido por exercer efeitos anabólicos e antioxidantes, favorecendo a síntese proteica, o armazenamento de glicogênio e a estabilidade das membranas celulares, contribuindo para a otimização do desempenho e a redução do dano muscular induzido pelo exercício. Por outro lado, níveis elevados de progesterona podem aumentar a sensibilidade à dor e reduzir o limiar de esforço percebido, sugerindo influência negativa sobre a percepção de esforço e o desempenho durante a atividade física (VIANA, BRUNO; SOUSA, 2008).

Esses fatores hormonais e fisiológicos devem ser considerados especialmente em contextos que exigem alta performance física, como os TAFs da Polícia Militar do Paraná (PMPR), a fim de garantir avaliações mais justas e sensíveis às necessidades biológicas femininas. Estudos brasileiros indicam que o desempenho funcional das mulheres pode variar ao longo das fases do ciclo, sendo geralmente prejudicado durante a fase menstrual. Kami et al.

(2017) aplicaram testes como o *Side Hop Test* (SHT), que avalia a agilidade lateral, e o *Figure of Eight Hop Test* (F8T), que mede a agilidade em trajetórias curvilíneas, e observaram queda significativa de desempenho durante a fase menstrual, evidenciando a influência das variações hormonais no desempenho físico feminino.

Estudos em fisiologia do exercício demonstram que o ciclo menstrual pode afetar a capacidade aeróbica e anaeróbica das mulheres, com variações de desempenho entre as fases. Na fase folicular inicial, caracterizada por baixos níveis de progesterona, observa-se maior eficiência metabólica e melhora da resistência, refletida em elevação do consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$), o que favorece atividades de longa duração, como a corrida. Em contrapartida, durante a fase lútea — marcada pela elevação de estrogênio e progesterona — há tendência a maior fadiga, aumento da percepção subjetiva de esforço (PSE) e possível redução da força explosiva, o que pode comprometer o desempenho em testes de força, como flexões e abdominais. Esses achados corroboram os resultados de Rodrigues et al. (2020), que observaram diferenças significativas na força muscular e na resistência aeróbica entre fases do ciclo menstrual em mulheres treinadas.

Uma revisão sistemática sobre o tema indica que o impacto é mais evidente em modalidades de resistência, como a corrida de longa duração (exemplo: teste de 2.400 metros, comum nos TAFs), com reduções médias de 5–15% no desempenho durante a fase pré-menstrual. Esse declínio relaciona-se a alterações hormonais e metabólicas, especialmente no uso de substratos energéticos e na regulação térmica. Pesquisas da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) corroboram esses achados, demonstrando que atletas do sexo feminino apresentam maior fadiga e aumento do estresse oxidativo durante a fase lútea, o que pode afetar o desempenho físico e a recuperação pós-exercício (SOUZA et al., 2015).

A presença feminina nas forças policiais brasileiras tem crescido nas últimas décadas, mas ainda enfrenta desafios estruturais e institucionais moldados por padrões historicamente masculinos de treinamento e avaliação física. Diversos estudos apontam que a formação, o treinamento e os critérios de desempenho nessas instituições foram concebidos sob parâmetros fisiológicos masculinos, o que pode gerar desvantagens às mulheres no cumprimento das mesmas exigências (FREITAS, 2024).

A padronização dos testes físicos na PMPR apresenta índices diferenciados entre homens e mulheres, refletindo variações fisiológicas entre os sexos. Essa diferenciação é observada, por exemplo, na corrida de 12 minutos: conforme a Portaria do Comando-Geral nº

076/2016, alterada pela Portaria CG nº 460, de 31 de maio de 2023, a distância mínima para a faixa etária de 21 a 25 anos (40 pontos) é de 2.400 metros para homens e 2.050 metros para mulheres. Tal diferença sugere que os índices da PMPR podem divergir dos parâmetros de aptidão física propostos por organismos internacionais, como o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM).

Apesar dessa diferenciação, estudos recentes questionam se tais índices refletem adequadamente as capacidades físicas femininas. Entre 2019 e 2022, Camargo e Lima (2022) verificaram que, embora 100% dos militares avaliados tenham sido considerados aptos no TAF, 49,23% apresentaram desempenho insatisfatório na corrida de 12 minutos, segundo os parâmetros do ACSM. A ausência de protocolos específicos voltados às mulheres pode, portanto, comprometer o desempenho individual e perpetuar desigualdades institucionais, uma vez que a progressão funcional e as oportunidades de promoção dependem, em grande parte, dos resultados nesses testes.

Embora existam evidências de que o desempenho físico possa ser levemente influenciado pelas variações hormonais ao longo do ciclo menstrual, o tamanho desse efeito é considerado pequeno e, para a maioria das mulheres, pode não ter significado prático. No entanto, em situações que exigem desempenho máximo — como competições ou avaliações oficiais —, essas flutuações podem ter relevância. No contexto da Polícia Militar do Paraná, essa consideração é especialmente importante. As policiais militares são submetidas a TAFs em datas fixas, sem considerar as variações hormonais individuais. Assim, mulheres avaliadas durante a fase menstrual podem apresentar leve redução de desempenho, não por falta de preparo, mas por condições fisiológicas momentâneas, relacionadas ao ciclo (FREITAS, 2024; SILVA et al., 2018).

Não é possível estabelecer diretrizes universais sobre treinamento e performance feminina ao longo do ciclo menstrual, dada a grande variabilidade individual e as limitações metodológicas das pesquisas. Entretanto, a adoção de uma abordagem personalizada e educativa representa um avanço institucional, promovendo justiça fisiológica e igualdade de condições entre os sexos. Estudos reforçam que os hormônios sexuais influenciam o desempenho funcional em diferentes fases do ciclo, com variações significativas em testes de equilíbrio e agilidade (KAMI et al., 2017), e que essa variabilidade individual reforça a necessidade de estratégias de treinamento adaptativas (SILVA et al., 2018).

2.2 Os TAFs na Polícia Militar do Paraná (PMPR)

Considerando que a alínea “I”, do Art. 102, da Lei nº 1943, de 23 de junho de 1954 (Código da PMPR) prevê que “São deveres do militar: estar preparado física, moral e intelectualmente, para o perfeito desempenho de suas funções”, os TAFs da PMPR são instrumentos essenciais para comprovação da aptidão de saúde, para o desempenho de atividade policial militar, para controle das condições físicas, de saúde e como critério para promoção de graduação, que se dará mediante convocação, conforme referência da Portaria do Comando-Geral nº 381/2020 em Nota nº E0045/2024. Atualmente, os TAFs incluem corrida de tempo máximo de 12 minutos, teste de agilidade Shuttle Run, tração na barra fixa, apoio de braços sobre o solo (optativo a partir dos 36 anos) e isometria na barra fixa, com pontuações mínimas diferenciadas por gênero e idade, avaliando resistência aeróbica, força e agilidade, com normas estabelecidas no Anexo A da Portaria do CG nº 076/2016- alterada pela Portaria CG nº 384/2022.

De acordo com documentos internos da corporação, os TAFs ocorrem três vezes ao ano, geralmente em abril, agosto e dezembro, acompanhando o calendário de promoções de carreira e destinados aos policiais militares que compõem o quadro de acesso. O militar pode, inclusive, solicitar participação voluntária, o TAF requerido (Nota n.º E0027/2024- Comissão de Inspeção), sem prejuízo ao resultado em caso de reprovação.

Diante dessa dinâmica avaliativa, é importante reconhecer que as policiais militares estão submetidas a exigências físicas periódicas e específicas para progressão profissional. Compreender o impacto do ciclo menstrual sobre o desempenho físico é, portanto, fundamental para que as avaliações sejam mais equitativas e fisiologicamente adequadas às mulheres da corporação (SILVA et al., 2018).

2.3 O TAF Requerido da PMPR e o Ciclo Menstrual

O TAF requerido oferece uma oportunidade adicional de avaliação, configurando-se como uma medida de flexibilidade institucional estabelecida pela Comissão de Inspeção, conforme a Nota n.º E0027/2024 da PMPR-CG, emitida em maio de 2024, que instituiu essa possibilidade. Apesar disso, como as datas são previamente fixadas, o referido documento estabelece no item 8 que:

“Nesta fase voluntária de aplicação de TAF, cada militar estadual poderá realizar somente uma avaliação, sem a possibilidade de solicitação de segunda chamada por qualquer que seja o motivo”.

Portanto, o teste não elimina totalmente os desafios enfrentados pelas mulheres, uma vez que o desempenho pode ser comprometido caso a avaliação coincida com uma fase desfavorável do ciclo menstrual, como a fase lútea ou menstrual.

Vantagens do TAF requerido:

Planejamento estratégico conforme o ciclo menstrual: Permite que a candidata realize uma pré-avaliação antes do TAF oficial, possibilitando o ajuste de estratégias de treinamento de acordo com seu ciclo (CUNHA et al., 2021).

Redução do estresse e das penalidades: Caso a candidata seja reprovada na etapa prévia, não há penalidade. Conforme a Nota PMPR-CG n.º E0027/2024, item 12:

“Reforço por fim que caso o militar estadual esteja figurando no quadro de acesso da Comissão de Promoção de Oficiais ou Praças e opte por não realizar o TAF por requerimento, ou caso realize o TAF e seja considerado INAPTO, para ambas as situações, será convocado normalmente conforme cronograma da CPP e CPO para o TAF ordinário das comissões.”

Isso reduz o estresse e favorece a preparação e o ajuste do treinamento conforme o ciclo menstrual (KAMI et al., 2017).

Simulado estratégico para mulheres que acompanham o ciclo menstrual: Para candidatas que monitoram seu ciclo por aplicativos ou orientação médica, o TAF requerido pode funcionar como um simulado estratégico de preparação, permitindo otimizar o desempenho na avaliação oficial (CUNHA et al., 2021; KAMI et al., 2017).

Limitações e porque pode não ser suficiente:

Datas fixas: Tanto o TAF requerido quanto o oficial são previamente determinados pela PMPR, sem possibilidade de ajuste individual conforme o ciclo menstrual. Estudos mostram que variações hormonais podem impactar a performance em fases desfavoráveis e uma data fixa, mesmo que anterior, não garante uma condição ideal. Corsini et al. (2024), enfatiza que “as variações hormonais ao longo do ciclo menstrual têm impacto significativo... podendo interferir na performance esportiva” e ressalta a necessidade de abordagem individualizada.

Oportunidade perdida: Caso a candidata seja aprovada no TAF Requerido (em uma fase favorável), estará isenta de realizar o oficial — o que é positivo. No entanto, se for reprovada por estar em uma fase desfavorável, terá que realizar o TAF oficial possivelmente em outra fase igualmente desfavorável, sem garantia de melhoria de desempenho (MAIA; CORRÊA, 2023).

Falta de suporte institucional: Não há menção nas normativas da PMPR sobre orientações relacionadas ao ciclo menstrual durante os testes, o que perpetua o estigma e a falta de equidade. Muitas mulheres podem hesitar em solicitar reagendamentos por receio de discriminação ou julgamento, refletindo a persistência de estigmas sociais em torno da menstruação. Conforme apontam Willig e Schmidt (2024, p. 29), “podemos perceber o eco destas afirmações, por exemplo, com a expressão ‘tá de chico’, que surgiu de forma recorrente no corpus da pesquisa, para referenciar as pessoas menstruadas, numa comparação com o chiqueiro onde vivem os porcos para abate”. Da mesma forma, exposições trazidas por policiais militares do Rio Grande do Sul evidenciam que “as mulheres ainda se defrontam com situações de preconceito, inferiorização e desqualificação profissionais, reproduzidas nas relações de poder do masculino que estão intrinsecamente estabelecidas na instituição” (KRUPP et al., 2023, p. 266).

2.4 Aspectos Emocionais e Psicológicos Relacionados ao Ciclo Menstrual

As variações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual interferem diretamente no estado emocional e psicológico das mulheres, provocando alterações de humor, ansiedade, irritabilidade e sensibilidade emocional. Esses fatores impactam a performance física e cognitiva, especialmente em contextos de alta pressão, como os TAFs exigidos na Polícia Militar. Pereira Filho e Couto (2025) ressaltam que a liberação hormonal está intimamente associada à regulação do bem-estar psicológico, podendo influenciar significativamente a saúde mental e o equilíbrio emocional de profissionais submetidos a elevados níveis de estresse físico e psicológico, como é o caso dos policiais militares.

No ambiente policial, essas influências biológicas se somam aos desafios institucionais e socioculturais enfrentados pelas mulheres. Para Freitas (2024) a inserção feminina nas funções policiais militares ainda é permeada por cobranças e pressões adicionais, uma vez que essas profissionais necessitam comprovar constantemente sua capacidade e resistência em um ambiente historicamente masculino. Essa sobrecarga emocional pode potencializar os efeitos das flutuações hormonais, resultando em maior vulnerabilidade a sintomas como ansiedade e instabilidade emocional, sobretudo em períodos de avaliação física ou de maior exigência profissional.

Dessa forma, compreender a interação entre fatores hormonais, emocionais e contextuais é essencial para o desempenho e o bem-estar das mulheres na corporação. Pereira

Filho e Couto (2025) destacam a importância da prática regular de exercícios físicos supervisionados, que contribuem para o controle emocional e a redução do estresse, além de melhorarem a estabilidade hormonal. Contudo, é necessário que as instituições militares reconheçam as especificidades biológicas e psicológicas femininas, adaptando o acompanhamento físico e psicológico para promover condições mais equitativas e saudáveis de desempenho.

2.5 Propostas de adequação dos TAFs para mulheres na PMPR

A crescente inserção da mulher nas corporações militares evidencia a necessidade de revisar e aprimorar os métodos de avaliação física, contemplando as especificidades fisiológicas femininas sem comprometer o rigor técnico ou a isonomia institucional. Na Polícia Militar do Paraná (PMPR), os TAFs são determinantes para ingresso, promoção e manutenção da capacidade operacional, exigindo alto desempenho em modalidades que envolvem força, resistência, velocidade e potência. Conforme Freitas (2024, p. 5), “a consolidação da mulher nas funções policiais militares exige adequações institucionais que respeitem suas características biológicas e sociais, garantindo igualdade de oportunidades sem perda da eficiência operacional”.

10

Pesquisas demonstram que variações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem provocar pequenas flutuações no rendimento físico, especialmente na fase folicular inicial, quando os níveis de estrogênio e progesterona estão baixos. Embora o impacto médio seja considerado discreto, em situações que demandam esforço máximo, como os TAFs, essas alterações podem adquirir relevância prática (NEIS; PIZZI, 2018, p. 102). Além disso, Pereira Filho e Couto (2025, p. 8) destacam que “a liberação hormonal exerce papel importante sobre o equilíbrio psicológico e a disposição física de policiais militares”, reforçando a necessidade de incluir tais fatores no planejamento das avaliações físicas femininas.

Diante deste cenário, propõe-se um modelo de adequação do TAF feminino, estruturado em três dimensões principais: planejamento temporal, acompanhamento fisiológico e educativo e critérios de avaliação, visando harmonizar exigência técnica, parâmetros biológicos e justiça institucional (FREITAS, 2024, p. 6).

A proposta pode ser sintetizada no quadro a seguir:

Quadro 1 - Proposta de Adequação do TAF

Eixo / Dimensão	Objetivos	Ações Propostas	Referências
1. Planejamento temporal e flexibilidade	Reduzir interferência das variações hormonais e sintomas menstruais no desempenho avaliativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir reagendamento de TAF em casos de cólicas severas, fadiga ou tontura; - Solicitação mediante atestado médico ou autodeclaração funcional; - Garantir avaliação da capacidade física real e estável. 	FREITAS, 2024, p. 6; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025, p. 10
2. Acompanhamento fisiológico e educativo	Mapear ciclo menstrual individual, identificar fases de melhor rendimento, promover autoconhecimento corporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de Programa de Monitoramento Fisiológico Feminino (PMFF) com profissionais de Educação Física, Enfermagem e Ginecologia; - Registro do ciclo menstrual (aplicativos, planilhas ou formulários físicos); - Educação sobre influência hormonal na performance; - Ajuste da periodização dos treinos e programação dos TAFs conforme o ritmo biológico individual. 	FREITAS, 2024, p. 7; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025, p. 11
3. Critérios e metodologia de avaliação	Manter exigência física funcional, mas adequar metodologias à fisiologia feminina.	<ul style="list-style-type: none"> - Revisão periódica das margens de corte e critérios de pontuação considerando diferenças hormonais e biomecânicas; - Inclusão de testes complementares de resistência e recuperação; - Registro da fase do ciclo menstrual nos relatórios de avaliação. 	NEIS; PIZZI, 2018, p. 104; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025, p. 11
Benefícios esperados	Promover equidade, segurança e valorização da policial.	<ul style="list-style-type: none"> - Reduzir impacto de fatores hormonais transitórios; - Prevenir lesões e fadiga excessiva; - Garantir avaliação justa e contextualizada; - Valorizar o desempenho real da mulher policial. 	FREITAS, 2024, p. 8; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025, p. 12

Fonte: Elaborado pela autora com base na revisão bibliográfica (2025).

2.6 Considerações finais sobre o modelo adaptado de TAF

O modelo de TAF adaptado propõe uma avaliação mais sensível às particularidades fisiológicas das mulheres policiais, sem comprometer o rigor técnico nem os critérios de mérito estabelecidos pela PMPR. A combinação entre planejamento flexível, acompanhamento multiprofissional e revisão dos parâmetros de mensuração favorece uma análise mais justa da aptidão física, conciliando os padrões institucionais com o respeito ao ritmo biológico individual (FREITAS, 2024, p. 8; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025, p. 12).

O reconhecimento científico das influências hormonais sobre a performance física evidencia a necessidade de protocolos avaliativos mais equitativos e adaptáveis (CUNHA et

al., 2021). Nesse sentido, recomenda-se que a corporação adote maior flexibilidade na marcação dos testes, permitindo o reagendamento mediante comprovação médica ou declaração funcional que ateste sintomas menstruais incapacitantes, sem prejuízo na avaliação.

Além disso, o acompanhamento multiprofissional — envolvendo profissionais de Educação Física, enfermagem e ginecologia — deve orientar individualmente as policiais quanto às fases do ciclo menstrual e ao autoconhecimento sobre suas repercussões no desempenho, promovendo uma abordagem mais humana, técnica e eficaz para a avaliação da aptidão física (RODRIGUES; RODRIGUES; BEAZUSSI, 2023).

A implementação dessas medidas representa uma evolução institucional, alinhando saúde ocupacional, equidade de gênero e eficiência administrativa. O reconhecimento das variações hormonais não visa privilegiar o gênero feminino, mas adequar os instrumentos de avaliação à realidade biológica das pessoas, fortalecendo o desempenho, a justiça e a saúde das mulheres policiais militares do Paraná (CUNHA et al., 2021).

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar a influência do ciclo menstrual na performance física das mulheres na Polícia Militar do Paraná (PMPR) e propor adaptações nos Testes de Aptidão Física (TAFs). A investigação fundamentou-se em revisão bibliográfica e entrevista com especialista, permitindo identificar desafios enfrentados pelas policiais e subsidiar propostas de adaptação dos TAFs de forma equitativa e compatível com as particularidades biológicas femininas.

12

3.1 Revisão Bibliográfica

A revisão bibliográfica buscou identificar e sistematizar evidências sobre o ciclo menstrual e sua relação com a performance física feminina, bem como modelos de adaptação de testes físicos em contextos similares. Foram consultadas bases de dados como SciELO, PubMed, Google Scholar, além de livros acadêmicos e documentos disponíveis na Intranet da PMPR. Foram utilizadas palavras-chave como “ciclo menstrual”, “performance física”, “polícia militar do paraná”, “testes de aptidão física”, “igualdade de gênero”, “equidade”, em português e inglês.

Os dados coletados foram analisados de forma crítica, permitindo a identificação de

evidências científicas relevantes para subsidiar propostas de ajustes nos testes físicos da corporação.

3.2 Entrevista com Especialista

Foi realizada uma entrevista escrita, enviada por e-mail, a uma médica ginecologista especializada, abordando:

Variações hormonais durante o ciclo menstrual e seus impactos na performance física;
Sintomas fisiológicos e psicológicos que podem influenciar força, resistência, concentração e risco de lesões;

Estratégias para minimizar efeitos do ciclo menstrual em atividades físicas intensas;

Propostas para tornar os TAFs da PMPR mais inclusivos e justos.

As perguntas foram abertas, permitindo que a especialista detalhasse experiências clínicas e recomendações técnicas. A entrevista completa será anexada ao artigo e utilizada para análise qualitativa.

3.3 Análise Qualitativa dos Dados

Os dados obtidos na revisão bibliográfica e na entrevista foram submetidos à análise de conteúdo, conforme Bardin (2011), permitindo a identificação de categorias temáticas, como: impactos hormonais na performance, desafios enfrentados pelas policiais e estratégias de adaptação dos testes físicos.

Essa análise possibilitou fundamentar proposições para ajustes nos TAFs da PMPR, visando avaliações mais justas, equitativas e compatíveis com as particularidades biológicas femininas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Introdução do capítulo

Este capítulo apresenta e discute os resultados obtidos na pesquisa, a partir da análise qualitativa das respostas fornecidas pela especialista convidada, bem como das reflexões derivadas da revisão bibliográfica exposta no referencial teórico. O objetivo é identificar como as variações fisiológicas do ciclo menstrual podem interferir no desempenho físico das Policiais Militares do Paraná e de que forma a corporação pode adaptar seus Testes de Aptidão Física

(TAFs) para promover maior equidade de gênero e eficiência institucional.

A discussão dos resultados busca articular os achados empíricos com as evidências teóricas previamente apresentadas, destacando convergências, divergências e possibilidades de aplicação prática nas políticas internas da Polícia Militar do Paraná (PMPR).

4.2 Entrevista com a especialista

Para aprofundar a análise teórica apresentada, foi realizada uma entrevista semiestruturada com a Dra. Daniele Rosevics Oliveira, CRM-PR 41516, médica ginecologista especialista em saúde da mulher, com foco em climatério e menopausa e cirurgia de endoscopia ginecológica. O questionário abordou temas relacionados à influência do ciclo menstrual no desempenho físico, à adequação dos testes físicos femininos e às políticas institucionais de promoção da equidade nas corporações militares.

De modo geral, a especialista destacou que as variações hormonais do ciclo menstrual influenciam diretamente a força, a resistência, a flexibilidade e até a concentração das mulheres, o que pode afetar o desempenho em atividades físicas intensas, como as exigidas pela PMPR. Ela explicou que o estrogênio e a progesterona exercem papéis distintos em diferentes sistemas do corpo — muscular, ósseo, cardiovascular e neurológico —, o que torna o desempenho variável ao longo do mês.

14

Durante a fase folicular, o aumento do estrogênio tende a favorecer o rendimento, melhorando força, resistência e foco. Já na fase ovulatória, embora o desempenho físico possa atingir níveis mais altos, há maior frouxidão ligamentar, aumentando o risco de lesões. Na fase lútea, o predomínio da progesterona provoca sintomas como retenção hídrica, irritabilidade e fadiga, reduzindo a disposição para treinos de alta intensidade. Por fim, no período pré-menstrual e menstrual, os sintomas físicos e emocionais podem comprometer a concentração, a coordenação motora e o desempenho geral.

Em relação aos TAFs da PMPR, a especialista reconheceu o rigor técnico e a necessidade de padronização, mas defendeu ajustes que considerem as especificidades fisiológicas femininas. Segundo ela, permitir a remarcação do teste mediante justificativa médica, bem como sensibilizar as equipes avaliadoras sobre o tema, são medidas simples e eficazes para garantir condições mais justas sem comprometer a qualidade das avaliações.

Por fim, a médica destacou a importância de incorporar o tema à gestão de pessoal, com estratégias de monitoramento fisiológico e rotatividade de funções conforme o ciclo, a fim de

preservar a saúde e otimizar o desempenho das policiais.

4.3 Análise e discussão dos resultados

4.3.1 Influência do ciclo menstrual no desempenho físico

Os relatos da especialista confirmam que o ciclo menstrual exerce influência direta sobre o desempenho físico feminino, variando conforme a fase e a predominância hormonal. Essa percepção está em consonância com estudos como os de Rodrigues et al. (2020), que observaram redução significativa da resistência aeróbica durante a fase lútea em atletas, e de Corsini et al. (2024), que destacam a importância de individualizar os treinos de acordo com o período do ciclo.

A especialista apontou que, nas fases folicular e ovulatória, o corpo tende a apresentar melhor resposta a esforços físicos intensos, o que coincide com os achados de Costa (2014), que descreve a ação anabólica do estrogênio sobre o tecido muscular. Já na fase lútea e nos dias que antecedem a menstruação, a predominância da progesterona e a queda hormonal afetam negativamente a força e a resistência, corroborando as observações de Rodrigues et al. (2020).

No contexto policial, onde a performance física é fator determinante para o ingresso e a permanência na carreira, compreender essas variações torna-se essencial. Ignorar tais diferenças pode levar a avaliações injustas, já que uma candidata em fase pré-menstrual pode apresentar desempenho inferior sem que isso represente menor capacidade física global.

15

4.3.2 Adequação dos TAFs à fisiologia feminina

A padronização dos Testes de Aptidão Física, sem levar em conta as variações hormonais e fisiológicas femininas, foi apontada pela especialista como um dos principais desafios à equidade de gênero na PMPR. A médica ressaltou que não se trata de flexibilizar critérios, mas de reconhecer diferenças biológicas naturais e ajustar os procedimentos avaliativos para que o resultado reflita a real aptidão da candidata.

Essa perspectiva se alinha aos argumentos de Freitas (2024), que defende a implementação de políticas sensíveis ao ciclo menstrual como ferramenta de justiça fisiológica. Pereira Filho e Couto (2025) também destacam que a possibilidade de remarcação dos TAFs, mediante justificativa médica, é prática já adotada em outras forças de segurança e não compromete o rigor técnico, apenas assegura igualdade de condições.

Além da remarcação, a especialista sugeriu a capacitação das equipes avaliadoras para que compreendam as variações hormonais e evitem interpretações equivocadas sobre possíveis quedas momentâneas de desempenho. Tais medidas, além de simples, reforçam o compromisso institucional com a equidade e a valorização da mulher policial.

4.3.3 Propostas institucionais e benefícios esperados

Tanto a literatura quanto a entrevista apontam para a necessidade de um olhar mais atento à saúde e fisiologia feminina dentro das corporações militares. A especialista propôs a criação de um Programa de Monitoramento Fisiológico Feminino (PMFF), com acompanhamento multiprofissional envolvendo médicos, educadores físicos e psicólogos.

Esse tipo de programa permitiria ajustar o treinamento físico conforme as fases do ciclo, prevenir lesões e melhorar a performance, sem comprometer o padrão de exigência da PMPR. Freitas (2024) denomina essa prática de “justiça fisiológica”, ou seja, a busca por equidade sem perda de mérito.

A alternância de funções operacionais e administrativas, conforme a fase do ciclo e o estado físico da policial, também foi mencionada como medida estratégica de gestão. De acordo com a especialista, essa prática pode reduzir afastamentos por lesões e fadiga, aumentar a produtividade e contribuir para a longevidade funcional das policiais, sem afetar a eficiência operacional da corporação.

16

4.4 Síntese da discussão

Os resultados obtidos indicam convergência entre a literatura científica e a opinião da especialista entrevistada quanto à influência das variações hormonais sobre o desempenho físico feminino. Ainda que essas alterações sejam moderadas e individuais, reconhecê-las é fundamental para que os processos avaliativos e de treinamento sejam mais justos e eficazes.

No contexto da Polícia Militar do Paraná, a adoção de medidas simples, como a remarcação de TAFs em períodos críticos do ciclo menstrual, o treinamento de avaliadores e o acompanhamento fisiológico periódico, representa um avanço significativo em termos de equidade de gênero, saúde ocupacional e eficiência institucional.

Essas evidências reforçam a proposta deste estudo de adequar os TAFs às especificidades fisiológicas femininas, conciliando rigor técnico, eficiência e justiça de gênero, são princípios que fundamentam as considerações finais apresentadas a seguir.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o ciclo menstrual exerce influência significativa sobre o desempenho físico feminino, sobretudo em testes de força e resistência. Estudos indicam variações na força muscular isométrica e na percepção subjetiva de esforço ao longo das diferentes fases do ciclo, mesmo em mulheres jovens e saudáveis (BALDISSERA, 2025; KAMI et al. 2017; SILVA et al., 2018; COSTA, 2014). Alterações hormonais específicas, como níveis de progesterona e estrogênio, modulam a sensibilidade à dor e a fadiga muscular, reforçando a necessidade de considerar a fisiologia feminina em protocolos físicos e avaliações de desempenho (VIANA; BRUNO; SOUSA, 2008; RODRIGUES et al., 2020; NEIS; PIZZI, 2018).

Do ponto de vista institucional, a implementação de políticas sensíveis ao gênero se mostra essencial para promover equidade e inclusão no ambiente de trabalho, respeitando as particularidades do corpo feminino (INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION – ILO, 2025; PEREIRA FILHO; COUTO, 2025; DA SILVA; DE OLIVEIRA, 2020). A literatura também destaca que estigmas culturais relacionados à menstruação podem influenciar a participação feminina em atividades físicas e limitar oportunidades profissionais, reforçando a necessidade de estratégias educativas e de conscientização (SARDENBERG, 1994; WILLIG; SCHMIDT, 2024; RODRIGUES; RODRIGUES; BEAZUSSI, 2023).

No contexto da Polícia Militar do Paraná, os atuais protocolos de avaliação física, como os estabelecidos pela Portaria CG nº 076/2016 e pelo Código da PMPR (LEI Nº 1.943/1954), podem não contemplar adequadamente as variações fisiológicas femininas (MILITAR DO ESTADO DO PARANÁ, 2016; CAMARGO; LIMA, 2022). A revisão desses procedimentos, incluindo adaptações para o ciclo menstrual, poderia contribuir para a manutenção da saúde física e mental das policiais, favorecer o desempenho funcional e reduzir riscos de lesões (PEREIRA FILHO; COUTO, 2025; FREITAS, 2024).

As respostas da Dra. Daniele Rosevics Oliveira, médica ginecologista especializada em saúde da mulher, reforçam essas evidências científicas. Segundo a especialista, as variações hormonais ao longo do ciclo menstrual influenciam diretamente o desempenho físico e cognitivo, afetando força, resistência, flexibilidade, concentração e risco de lesões. O aumento do estrogênio na fase folicular favorece rendimento e recuperação muscular, enquanto o predomínio da progesterona na fase lútea tende a reduzir energia e resistência, impactando

negativamente a performance. Essas observações corroboram os achados de Rodrigues et al. (2020) e Corsini et al. (2024).

A especialista destacou que a padronização dos Testes de Aptidão Física (TAFs) sem considerar essas variações hormonais pode comprometer a equidade de gênero. Para mitigar esses efeitos, propôs três medidas principais:

1. Permitir o reagendamento do TAF mediante justificativa médica relacionada ao ciclo menstrual;
2. Sensibilizar as equipes avaliadoras sobre as variações fisiológicas femininas, evitando interpretações equivocadas de queda de desempenho;
3. Incentivar pesquisas internas e revisões periódicas dos critérios físicos, garantindo que o processo avaliativo reflita a aptidão real das candidatas.

Essas medidas não representam flexibilização indevida, mas ajustes técnicos e éticos baseados em evidências fisiológicas. Além disso, a especialista sugeriu que a PMPR avance na gestão de pessoal com perspectiva de saúde feminina, por meio de programas de monitoramento fisiológico e acompanhamento multiprofissional, contribuindo para reduzir lesões, afastamentos e melhorar o desempenho global das policiais.

Em síntese, a integração das recomendações da literatura e da entrevista empírica evidência que a adoção de políticas sensíveis à fisiologia feminina é viável e desejável do ponto de vista científico, operacional e humano. A incorporação dessas medidas representa um avanço concreto em direção a uma avaliação física mais justa, inclusiva e eficaz na Polícia Militar do Paraná.

Este estudo, portanto, fortalece a discussão sobre equidade de gênero e saúde ocupacional nas instituições militares, propondo ajustes técnicos baseados em evidências científicas e na experiência profissional da especialista consultada. Ao reconhecer que o desempenho físico feminino pode variar conforme o ciclo menstrual, a PMPR tem a oportunidade de se posicionar como uma corporação inovadora, comprometida com ciência, justiça e bem-estar de suas integrantes. As reflexões e propostas apresentadas podem servir de base para futuras pesquisas e políticas institucionais, promovendo um ambiente mais inclusivo, eficiente e alinhado aos princípios da dignidade humana e da igualdade de oportunidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BALDISSERA, Anna Julia Chaves. Efeito do ciclo menstrual na força muscular isométrica em mulheres saudáveis não usuárias de anticoncepcional: um estudo transversal. Universidade Federal de Santa Catarina, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/265931>. Acesso em: 23 out. 2025.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. 3. ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

CAMARGO, Felipe Furquim de; LIMA, Elizangela Cristina de. A importância da alteração dos índices do teste da corrida de 12 minutos da Portaria do Comando-Geral nº 076/2016 – PMPR. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, v. 3, n. 12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2425>. Acesso em: 28 out. 2025.

CORSINI, Luanna da Silva; OLIVEIRA, Daniela Marília; CASTILHO, Gabriel Nunes; SILVA, Valéria Regina. A influência do ciclo menstrual em mulheres praticantes de exercício físico: uma revisão integrativa da literatura. Revista Científica da UNIFENAS, v. 6, n. 7, 2024. Disponível em: <https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/1015>. Acesso em: 30 out. 2025

COSTA, Henrique Machado da. A influência das fases do ciclo menstrual no treinamento de força em mulheres que não utilizam anticoncepcionais. Universidade Federal do Paraná, 2014. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/46706/R%20-%20E%20-%20HENRIQUE%20MACHADO%20DA%20COSTA.pdf>. Acesso em: 28 out. 2025.

CUNHA, Milena Passarin da; MAGATÃO, Marina; SILVA, Danilo Fernandes; QUEIROGA, Marcos Roberto; SILVA, Michael Pereira da; PALUDO, Ana Carolina. Efeito do ciclo menstrual no desempenho em exercício físico: uma revisão rápida da literatura. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 96, p. 194–202, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/355983754>. Acesso em: 30 out. 2025.

DA SILVA, Fabiano Fernando; DE OLIVEIRA, Lourival José. Meio ambiente do trabalho e proteção da mulher: reflexões sobre o Projeto de Lei nº 1.143/19 e a criação da licença menstrual no Brasil. Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho, v. 6, n. 2, p. 55–75, 2020. DOI: 10.26668/IndexLawJournals/2525-9857/2020.v6i2.7037. Acesso em: 23 out. 2025.

FREITAS, Suellen Cristo de. Os desafios da mulher nas funções policiais militares: considerações sobre os avanços da atuação das mulheres na corporação da PMPR. Revista RECIMA21, 2024. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5696>. Acesso em: 28 out. 2025.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Guidelines on gender-sensitive workplace policies, including menstrual health. Geneva: ILO, 2025. Disponível em: <https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-03/Technical%20Guidance%20Note%20Gender-Responsive%20NEPs%20-%202003.2025.pdf>.

Acesso em: 23 out. 2025.

KAMI, Aline Tiemi; VIDIGAL, Camila Borecki; MACEDO, Christiane de Souza Guerino. Influência das fases do ciclo menstrual no desempenho funcional de mulheres jovens e saudáveis. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 24, n. 4, p. 356–362, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/16081424042017>. Acesso em: 28 out. 2025.

KRUPP DA SILVA, Juliana; RUDNICKI, Dani; HEIN DE CAMPOS, Carmen. Percepções sobre a igualdade entre homens e mulheres na Polícia Militar do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Segurança Pública*, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 254–269, 2023. DOI: 10.31060/rbsp.2023.v17.n1.1485. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/1485>. Acesso em: 30 out. 2025.

MAIA, A. P.; CORRÊA, L. Q. Mulheres praticantes de CrossFit: autopercepção do desempenho durante o ciclo menstrual. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 17, n. 107, p. 32–41, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2675>. Acesso em: 30 out. 2025.

NEIS, Clémerson; PIZZI, Juliana. Influências do ciclo menstrual na performance de atletas: revisão de literatura. *Revista de Saúde e Biociências – UNIPAR*, v. 7, n. 2, p. 97–108, 2018. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/6260>. Acesso em: 28 out. 2025.

PARANÁ. Assembleia Legislativa do Estado do Paraná. Lei nº 1.943, de 23 de junho de 1954. Código da Polícia Militar do Estado do Paraná. Disponível em: <https://www.pmpr.pr.gov.br/Pagina/Legislacao-o>. Acesso em: 28 out. 2025.

20

PARANÁ. Polícia Militar do Estado do Paraná. Boletim-Geral nº 161, de 26 ago. 2024. Ajudância-Geral. E-Protocolo nº 22.660.095-7. Disponível em: <https://portal.pm.pr.gov.br/boletins/preview/6504>. Acesso em: 8 jan. 2026.

PARANÁ. Polícia Militar do Estado do Paraná. Nota nº E0045/2024 – Comissão de Inspeção: orientação para a Inspeção Anual de Aptidão Física de dezembro/2024. Curitiba, 21 ago. 2024. Diretoria de Ensino e Pesquisa, Centro de Educação Física e Desportos. Documento interno.

PARANÁ. Polícia Militar do Estado do Paraná. Portaria do Comando-Geral nº 076/2016. Disciplina os Exames de Capacidade Física (ECAFI). Curitiba, 2016. Disponível em: <https://portal.pm.pr.gov.br/administracaopmpr/preview/8541>. Acesso em: 8 jan. 2026.

PEREIRA FILHO, Arnaldo Luiz; COUTO, Victor Manoel Freiberger. Liberação hormonal e saúde mental: a importância dos exercícios físicos para policiais militares. *Revista RECIMA21*, v. 6, n. 2, 2025. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/6209>. Acesso em: 28 out. 2025.

PRADO, Isabel Cristina de Almeida. Políticas públicas sobre a saúde menstrual no Brasil: olhares pelas lentes dos movimentos sociais da menstruação. *Mediações – Revista de Ciências Sociais*, Londrina, v. 29, n. 1, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/mediacoes/a/9s5cngjvkWjxkSjbKjCZ6Jm/>. Acesso em: 23 out. 2025.

RODRIGUES, D. L. P.; RODRIGUES, M. E. F.; BEAZUSSI, K. M. A importância das ações educativas da enfermagem na promoção do autocuidado das mulheres acerca do ciclo menstrual. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 9, p. 3342–3356, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i9.11442. Acesso em: 30 out. 2025.

RODRIGUES, J. S.; PEREIRA, C. F.; SILVA, A. C. Força muscular e resistência aeróbia: existem diferenças de desempenho físico durante as fases de dois ciclos menstruais? *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 19, n. 1, p. 54–62, 2020. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3893>. Acesso em: 27 out. 2025.

SANTOS, Victória Pessoa dos; SILVA, Lucas Eduardo Moreira; ESTEVES, Joana Vitória Fernandes; SILVA, Laísa Melo; ALMEIDA, Rossana Vanessa Dantas de. A INFLUÊNCIA DAS FASES HORMONAIAS FEMININAS NO DESEMPENHO DE ATIVIDADES FÍSICAS. *Revista Acadêmica de Iniciação Científica*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 115–123, 2023. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/raic/article/view/321>. Acesso em: 27 out. 2025.

SARDENBERG, Cecilia M. B.. De sangrias, tabus e poderes: a menstruação numa perspectiva sócio- antropológica. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 02, n. 02, p. 314–344, jun. 1994. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=Soio4-026X1994000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 out. 2025.

SILVA, Jéssica Dias da; FARIAS, Déborah Araújo; RAIOL, Rodolfo de Azevedo; ESTEVAM, Erika Cristina Murgia; COSWIG, Victor Silveira. Efeitos das fases do ciclo menstrual e da síndrome pré-menstrual sobre a aptidão física e percepção subjetiva de esforço em mulheres jovens. *Revista Pensar a Prática*, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/49976>. Acesso em: 23 out. 2025.

SOUZA, Hélio A.; SILVA, Fernanda M.; ROCHA, Mariana P.; ALMEIDA, Luciana C. Avaliação do perfil inflamatório, estresse oxidativo e dos estados de humor e de ansiedade em jogadoras de futebol de campo com e sem síndrome pré-menstrual (SPM). 2015. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/46488>. Acesso em: 27 out. 2025.

VIANA, Elizabel de Souza Ramalho; BRUNO, Selma Sousa; SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de. Modulação pela progesterona da sensibilidade dolorosa a estímulos mecânicos e isquêmicos em mulheres saudáveis e jovens. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 30, n. 6, p. 303–309, 2008. DOI: 10.1590/S0100-72032008000600007. Acesso em: 28 out. 2025.

WILLIG, Caroline Luiza; SCHMIDT, Saraí Patrícia. "Tá de Chico?": estigmas da menstruação na mídia e no território escolar. *Diversidade e Educação*, v. 12, n. 1, p. 26–50, 2024. DOI: <https://doi.org/10.14295/de.v12i1.16050>. Acesso em: 30 out. 2025.