



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA
ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO

CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA

Brasília,
2021

JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA
ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO

CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,
2021

JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA
ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO

CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA

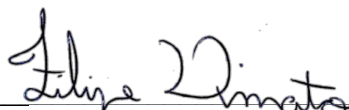
Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 24 de junho de 2021

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Dr. Filipe Dinato de Lima
Membro da banca



Prof. Me. Hetty Lobo
Membro da banca

RESUMO

Sabe-se que o bom funcionamento do corpo humano está diretamente ligado às funções endócrinas, ou seja, é necessária uma produção adequada de hormônios para que se possa ter boa qualidade de vida. Também é sabido que homens e mulheres têm características específicas quanto a secreção e produção endógena de hormônios (TEIXEIRA; OLIVEIRA; DIAS, 2013). Deste modo, o objetivo deste estudo é fazer uma revisão bibliográfica sobre a relação entre o ciclo menstrual e o treinamento de força. Para a construção deste trabalho, foi realizada uma pesquisa de caráter bibliográfico, onde foi realizada uma revisão e análise de artigos científicos, livros e trabalhos de conclusão de curso, com o objetivo de obter material relevante interligado ao tema do presente estudo. Podemos concluir que o treinamento de força e o ciclo menstrual possuem uma relação de extrema importância. Fica claro que o treinamento resistido é considerado como um remédio para auxiliar as mulheres a passarem por essa fase de uma maneira mais tranquila e saudável.

Palavras-chave: Ciclo menstrual. Treinamento de força. Menopausa.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o bom funcionamento do corpo humano está diretamente ligado às funções endócrinas, ou seja, é necessária uma produção adequada de hormônios para que se possa ter boa qualidade de vida. Também é sabido que homens e mulheres têm características específicas quanto a secreção e produção endógena de hormônios (TEIXEIRA; OLIVEIRA; DIAS. 2013).

Quanto às especificidades fisiológicas femininas, algumas mulheres apresentam a síndrome pré-menstrual (SPM) que é caracterizada por variações na produção de hormônios que regulam o ciclo menstrual. Essa variação na produção hormonal pode desencadear alterações físicas e psicológicas importantes, como distorção de humor, irritabilidade exacerbada, dificuldade de concentração dentre outros sintomas (TEIXEIRA; OLIVEIRA; DIAS. 2013).

O ciclo menstrual tem uma duração média de 28 dias e em alguns casos chegando até 45 dias, todos os meses a estrutura hormonal feminina sofre mudanças para que ocorra o ciclo menstrual. A instabilidade hormonal durante o período menstrual é caracterizada por uma grande alteração nos níveis de estrógeno e progesterona. Essa relação entre os níveis de progesterona e estrógeno dividi o ciclo em três principais fases: a folicular - concentrações baixas de estrógeno e progesterona; Ovulatório - grandes concentrações de estrógenos e baixas de progesterona; e lútea - grandes concentrações de estrógeno e progesterona (CONSTANTINI; DUBNOV; LEBRUN, 2005). O início do ciclo menstrual (CM) acontece quando o endométrio espesso e vascularizado deteriora e descama após o processo de fecundação do óvulo (PEDREGAL et al, 2017).

Menstruações anormais são comuns no Sistema Genital Feminino. A Amenorréia é a ausência da menstruação. A Dismenorréia é caracterizada por uma menstruação extremamente dolorosa. Menorragia é um fluxo menstrual grande e prolongado. Por fim, a Metrorragia é o sangramento uterino que não está relacionado com a menstruação e ocorre em intervalos irregulares (IRA, 2007).

Estudos mostram que a prática de exercícios físicos pode auxiliar na regulação do ciclo menstrual e na diminuição da SPM. Diversos sintomas são atenuados com um estilo de vida ativo, como dores de cabeça, insônia, inchaço e dores nas mamas,

desconfortos abdominais e alterações de humor. Assim, auxiliando as mulheres a passarem por essa fase de maneira amenizada (PAES, 2010).

Grande parte das mulheres sofrem com os sintomas da síndrome pré-menstrual de maneira aguda. Com o objetivo de diminuir a severidade dos sintomas, a prática regular de exercícios físicos pode ser considerada como remédio. Assim, é de extrema importância que profissionais da saúde e equipes esportivas femininas estejam atentos ao ciclo menstrual feminino, auxiliando com devido suporte nesse período (VIEIRA; GAION, 2009).

Deste modo, o objetivo deste estudo é fazer uma revisão bibliográfica sobre a relação entre o ciclo menstrual e o treinamento de força.

2 METODOLOGIA

Para a construção deste trabalho, foi realizada uma pesquisa de caráter bibliográfico, onde foi realizada uma revisão e análise de artigos científicos, livros e trabalhos de conclusão de curso, com o objetivo de obter material relevante interligado ao tema do presente estudo.

As fontes de pesquisa utilizadas foram as plataformas digitais: Google Acadêmico, Scielo e Pubmed entre outros documentos pertinentes para a pesquisa.

O material selecionado apresenta uma cronologia que flutua entre os anos de 1979 a 2021. Os descritores utilizados para as buscas digitais foram: Mulheres, Ciclo Menstrual, Treinamento de Força, Exercícios Resistidos, Exercícios Físicos, Síndrome Pré-menstrual. Após a seleção de material bibliográfico significativo, foi realizada uma leitura interpretativa, a fim de construir o trabalho atual.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Ciclo Menstrual

O ciclo menstrual é um período de atividade ovariana, no qual, uma sequência de mudanças hormonais acontece em intervalos equivalentes a um mês. O ciclo dura em média 28 dias e pode ser dividido em três fases: folicular, ovulatória e lútea (IRA, 2007).

A fase folicular inicia-se no primeiro dia da menstruação e pode durar entre nove e vinte três dias, a fase ovulatória pode durar até três dias e a fase lútea vai do fim da ovulação até o início do fluxo menstrual (IRA, 2007).

A fase folicular e ovulatória são caracterizadas por um aumento na produção de estrogênio, assim, estimulando o processo de ovulação. Na fase lútea ocorre a diminuição do estrogênio e um elevado aumento na secreção de progesterona; o ápice da produção de progesterona acontece logo após a ovulação. Em sequência a ovulação, o estrogênio volta a aumentar posteriormente a uma diminuição durante a fase de ovulação. Nos últimos dias da fase lútea, o corpo lúteo vai se degenerando e os níveis de progesterona e estrogênio diminuem, fazendo com que se inicie um novo fluxo menstrual e o começo de um novo ciclo (CHAVES; SIMÃO; ARAÚJO, 2002).

3.2 Treinamento de força e o Ciclo Menstrual

Com o maior número de mulheres praticantes de atividade física, buscando uma melhora do condicionamento físico, aumento de força, redução de gordura corporal e em realizar atividades diárias sem tanto sofrimento, o treinamento de força vem se tornando um grande aliado nesse processo que é construído diariamente (FLECK et al, 2017)

O treinamento de força, na maioria das vezes, utiliza uma carga externa fazendo com que o corpo se imponha sobre a mesma, a fim de que haja uma movimentação do corpo, em algumas variáveis utiliza-se os exercícios isométricos, pliométrico e isocinético em busca de alcançar o resultado almejado (FLECK et al, 2017).

Tendo em vista que a força muscular é um dos componentes essenciais do treinamento de força juntamente com mobilidade e a resistência e para que a mesma realize o movimento proposto, a contração muscular entra em ação (RAMOS et al., 2018).

Três fatores explicam que somente a contração muscular não garante a força necessária para uma evolução do desempenho do treinamento de força, segundo Maior (2013) são elas: Estimular os músculos responsáveis pelo movimento, os agonistas; a utilização de grupamentos musculares distintos, os agonistas e os antagonistas; técnicas apuradas de movimento corporal durante a execução de um exercício, auxiliando assim o metabolismo energético e hormonal de mulheres

praticantes de treinamento de força, pois este tipo de metodologia estimulam a produção de hormônios anabólicos evitando perda de massa muscular e regulando níveis inadequados de produção hormonal.

Com a mudança hormonal das mulheres graças ao ciclo menstrual, analisamos se há de fato uma mudança no desempenho sobre o treinamento de força, o pesquisador Simões (2014), ressalta que as fases hormonais pioram o desempenho das mulheres atletas, pois a vulnerabilidade psicológica e do sistema hormonal interfere no treinamento.

De acordo com Lopes et al. (2013) e Simão et al. (2007) as alterações nas concentrações de estrogênio/progesterona parecem afetar o desempenho das mulheres no treinamento resistido. Na fase lútea, devido ao alto nível de progesterona e a baixa de estrogênio, o desempenho pode sofrer reduções. No início da fase folicular (menstruação) os níveis de estrogênio e progesterona estão baixos, resultando na menstruação, com isso sintomas menstruais como dismenorrea, cansaço, retenção de líquidos e ganho de peso podem ser os responsáveis por efeitos negativos na performance das mulheres. Já na fase da ovulação ocorre o pico de estrogênio e uma maior ativação do córtex supra-renal, provocando simultaneamente uma maior secreção de noradrenalina, que irá causar uma melhora significativa de desempenho.

Levando-se em consideração os aspectos mencionados, os profissionais responsáveis pelos treinamentos devem se preocupar com protestos de suas alunas em relação a diminuição de força e cansaço para um treino que vem sendo realizado, pelo fato de que a atenuação do desempenho pode estar relacionada com as alterações do ciclo menstrual (RAMOS et al., 2018).

3.3 Benefícios do treinamento de força para mulheres.

Os benefícios do treinamento de força para a qualidade de vida é um consenso na comunidade acadêmica. Dentre as várias modalidades e metodologias de treinamento, temos a prática de exercícios de força sendo indispensável para a construção e manutenção da massa muscular, evitando a redução das capacidades funcionais garantindo assim boa qualidade de vida (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al., 2009).

Segundo recomendação do Colégio Americano de Esporte e Medicina (2009), para que os benefícios decorrentes do treinamento resistido a prática mínima de sessões de treino deve ser de 2 a 3 vezes por semana, mantendo a funcionalidade e atingindo os mínimos objetivos desejados. Entretanto, é de suma importância que o treinamento deve ter continuidade e constância para que se obtenha os resultados esperados (VIEIRA et al., 2011).

Com o envelhecimento o corpo humano sofre negativamente de diversas maneiras, como: piora na composição corporal, perda das capacidades motoras, redução da força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbica. Esses impactos são associados a diversas patologias e a depreciação da qualidade de vida, podendo ser aumentados com o sedentarismo (MATSUDO, 2000).

Especificamente as mulheres tendem a ter uma maior preocupação no que diz respeito ao índice corporal por motivos estéticos e por até mesmo por melhora em realizar atividades diárias, se compararmos anos atrás onde não era perceptível a presença de mulheres em academias e muito menos realizando treino de força com os dias atuais observamos que essa comparação é significativa (DOS SANTOS, 2015).

Em geral, cada vez mais as mulheres buscam o treinamento de força com objetivos estéticos e para a manutenção da saúde. Os principais motivos são: manutenção do metabolismo, diminuição da perda da massa muscular, redução da gordura corporal, atenuação da ansiedade e depressão, melhora do sono e melhora da autoestima. Comprovando que a prática da musculação é uma ótima alternativa para a melhoria da qualidade de vida e não havendo nenhum desaconselhamento (VIAIS, 2016).

3.4 Menopausa e treinamento de força.

O climatério é a mudança do estado reprodutivo para o não reprodutivo em mulheres. Nesse período as mulheres sofrem com mudanças físicas, algumas delas relacionadas à menopausa e outras com o envelhecimento. Os sintomas desta fase podem aparecer entre os 40 e 45 anos de idade, porém isso não é uma regra e estas manifestações podem ter uma duração de até 3 anos (BOTOGOSKI et al., 2018).

Segundo Utian, (1999), a menopausa é caracterizada pela interrupção da menstruação resultando na perda da atividade folicular. Uma das maneiras de diagnosticar a menopausa é pela amenorréia com uma duração de 12 meses, não existem explicações ou um evento específico para marcar o começo desse período. Os principais traços deste período são:

- Ondas de calor repentinas;
- Diminuição do apetite sexual;
- Tonturas e palpitações;
- Insônia,
- Má qualidade de sono e suores noturnos;
- Coceira e secura vaginal;
- Desconforto durante as relações sexuais;
- Perda de elasticidade da pele;
- Diminuição do tamanho dos seios;
- Depressão e irritabilidade;
- Aumento de peso;
- Dor de cabeça e falta de concentração;
- Incontinência urinária ao esforço;
- Dor nas articulações.

Acredita-se que deficiência de estrógenos é responsável por desregular o funcionamento do corpo humano feminino na menopausa (ZANESCO; ZAROS, 2009). O estrogênio é um hormônio que exerce suas funções por meio de receptores hormonais em diversos tecidos do corpo, sendo algum desses receptores localizados no tecido muscular e nos tendões (HANSEN, 2018).

O treinamento de força parece estar ligado a uma importante manutenção na produção do estrogênio, atenuando a diminuição do hormônio na menopausa. Assim, reprimindo a diminuição da perda muscular e melhorando a recuperação muscular após a sessão de treinamento. Aumentando a sensibilidade aos estímulos anabólicos relacionados ao treinamento resistido. Contribuindo com a qualidade de vida de mulheres que estão na menopausa e pós-menopausa (HANSEN, 2018).

Outra grande preocupação entre as mulheres que estão na menopausa é a grande recorrência de osteoporose. Aproximadamente 15% das mulheres na pré-menopausa possuem uma baixa densidade de massa óssea, pelo fato de disfunções

hormonais, ambientes sedentários e fatores genéticos que favorecem as mulheres ao risco de osteoporose. O treinamento de força é um dos principais tratamentos não farmacológico para atenuar e evitar a osteoporose, mostrando melhoras significativas na densidade mineral óssea. Assim, evitando lesões que poderiam ser agravadas e aumentando a qualidade de vida das mulheres (LEWIECKI, 2004).

Associar uma dieta balanceada com a prática de exercícios físicos é fundamental para melhorar a qualidade de vida, a atividade metabólica e o funcionamento do organismo nas mulheres nos períodos que antecedem a menopausa, durante e após a menopausa (BOTOGOSKI et al., 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo procurou analisar a relação entre o ciclo menstrual e o treinamento de força. A partir das análises feitas diante do material bibliográfico pesquisado podemos constatar que o treinamento de força exerce papel importante neste período e fase da vida feminina.

Sendo assim, gradativamente mais mulheres buscam esta metodologia de treinamento visando mudanças estéticas, manutenção da saúde e um envelhecimento saudável. A literatura reporta que o treinamento de força é essencial para a construção e manutenção da massa magra, aumento do metabolismo, saúde mineral óssea e qualidade de vida (MATSUDO, 2000; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al., 2009; VIAIS, 2016).

O treinamento de força quando bem periodizada influencia de maneira eficaz no ciclo menstrual feminino. A maioria das mulheres que sofrem com os sintomas da síndrome pré-menstrual e com as oscilações hormonais que ocorrem no ciclo são beneficiadas com essa prática (VIEIRA; GAION, 2009).

Mulheres na menopausa também desfrutam de sintomas atenuados quando assíduas no treinamento resistido. O treinamento parece induzir a manutenção do estrogênio durante a menopausa. Assim, aumentando a sensibilidade aos estímulos anabólicos relacionados ao treino e colaborando com a qualidade de vida de mulheres na menopausa (HANSEN, 2018).

Com todos os benefícios e efeitos citados acima, fica claro que é de extrema importância o envolvimento do profissional de educação física sobre a relação entre o

ciclo menstrual e o treinamento de força. Estando atento a todos os períodos e queixas de suas alunas em relação ao nível de esforço e diminuição da força, pois a força pode estar sofrendo uma alteração em função da fase do ciclo menstrual (SIMÃO et al.; 2007)

Podemos concluir que o treinamento de força e o ciclo menstrual possuem uma relação de extrema importância. Fica claro que o treinamento resistido é considerado como um remédio para auxiliar as mulheres a passarem por essa fase de uma maneira mais tranquila e saudável.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

BOTOGOSKI, Sheldon Rodrigo et al. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 54, n. 1, p. 18-23, 2018.

CHAVES, Christianne Pereira Giesbrecht; SIMÃO, Roberto; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Ausência de variação da flexibilidade durante o ciclo menstrual em universitárias. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 8, n. 6, p. 212-218, 2002.

CONSTANTINI, Naama W.; DUBNOV, Gal; LEBRUN, Constance M. The menstrual cycle and sport performance. **Clinics in sports medicine**, v. 24, n. 2, p. e51-e82, 2005.

DOS SANTOS PAES, L. J. Benefícios do treinamento de força: Análise das mulheres de Santa Brígida em relação à Síndrome Pré-menstrual (SPM). **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 68, p. 550-557, 2017. Disponível em:

<https://editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/d37c9e680de71b0637c224991b577ce9_477.pdf>. Acesso em: 20 de março de 2021.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

HANSEN, Mette. Female hormones: do they influence muscle and tendon protein metabolism?. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 77, n. 1, p. 32-41, 2018.

IRA, F. S. **Fisiologia Humana**. Editora Manole, 2007. 9788520449905. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449905/>. Acesso em: 06 Mar 2021.

LEWIECKI, E. Michael. Low bone mineral density in premenopausal women. **Southern medical journal**, v. 97, n. 6, p. 544-551, 2004.

LOPES, Charles Ricardo et al. A fase folicular influencia a performance muscular durante o período de treinamento de força. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 5, n. 4, p. 19-30, 2000.

PEDREGAL, Karen Anne Costa; MEDEIROS, Ketsia Bezerra; DA SILVA, João Augusto Castro. Análise da força muscular e escolhas dietéticas de mulheres fisicamente ativas durante o ciclo menstrual. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 64, p. 507-515, 2017.

RAMOS, Hévelyn C. et al. Análise da força muscular dos membros inferiores em mulheres praticantes de musculação nas diferentes fases do ciclo menstrual. **RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 72, p. 29-37, 2018.

SIMÃO, Roberto et al. Variações na força muscular de membros superior e inferior nas diferentes fases do ciclo menstrual. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 3, p. 47-52, 2007.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; OLIVEIRA, Érica Condé Marques; DIAS, Marcelo Ricardo Cabral. Relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 35, n. 5, p. 210-214, 2013.

UTIAN, Wulf H. The International Menopause menopause-related terminology definitions. **Climacteric**, v. 2, n. 4, p. 284-286, 1999.

VIAIS, Alessandra dos Santos. Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres. **FACIDER-Revista Científica**, n. 09, 2016.

VIEIRA, Luiz Carlos Rabelo et al. Efeito de um programa de treinamento resistido complementar no perfil antropométrico e nas capacidades motoras de mulheres ativas. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 5, n. 1, p. 16-25, 2011.

VIEIRA, L. F., GAION, P. A. Impacto da síndrome pré-menstrual no estado de humor de atletas. **J Bras Psiquiatr**, v. 58, n. 2, p. 101-6, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852009000200006>. Acesso em: 18 de março de 2021.

ZANESCO, Angelina; ZAROS, Pedro Renato. Exercício físico e menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 31, n. 5, p. 254-261, 2009.

ANEXO A:

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, declaro aceitar orientar os (as) discentes JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA e ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO, no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 24 de fevereiro de 2021.



ASSINATURA

ANEXO B:

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA e ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO, declaramos ser os (as) autores (as) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaramos, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro (s) autor (es) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio se configura atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 24 de junho de 2021.

João Pedro Cunha Ramos de Lima

Orientando

André Luis de Jesus Filho

Orientando

ANEXO C:

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu JOÃO PEDRO CUNHA RAMOS DE LIMA RA:21750483 e ANDRÉ LUIS DE JESUS FILHO RA:21752960 , me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA**, no dia 24 / 06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

João Pedro Cunha Ramos de Lima

ASSINATURA

André Luis de Jesus Filho

ASSINATURA

ANEXO D:

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA**, autorizar sua apresentação no dia 22/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador

ANEXO E:

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **CICLO MENSTRUAL E TREINAMENTO DE FORÇA**, autorizar a entrega da versão final no dia 25/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador