

ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO E IRREGULARIDADES MENSTRUAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS

Association Between Academic Stress And Menstrual Irregularities In University Students.

Gabriel Tonetti De Souza¹
Taysa Vasconcelos De Souza²
Lucas Burigo Guglielmi³

RESUMO

O ciclo menstrual feminino depende de um delicado equilíbrio hormonal, sendo influenciado por fatores biológicos, emocionais e ambientais. No contexto universitário, caracterizado por elevada carga acadêmica, pressão por desempenho e rotina intensa, o estresse pode atuar negativamente sobre a saúde reprodutiva feminina. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo investigar a associação entre o estresse acadêmico e alterações no ciclo menstrual em estudantes universitárias. Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, realizado por meio da aplicação da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale – PSS) e de um questionário estruturado sobre características menstruais. Participaram predominantemente mulheres jovens regularmente matriculadas no ensino superior. Os resultados evidenciaram elevada prevalência de estresse moderado e alto entre as participantes, além de frequência significativa de irregularidades menstruais e dismenorreia moderada a intensa. Os achados sugerem associação entre níveis elevados de estresse e alterações menstruais, possivelmente relacionadas à desregulação neuroendócrina desencadeada pelo estresse crônico. Conclui-se que o ambiente acadêmico pode impactar negativamente a saúde menstrual, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção do bem-estar físico e emocional das universitárias.

Palavras-chave: Estresse acadêmico. Ciclo menstrual. Saúde da mulher. Universitárias. Dismenorreia.

ABSTRACT

The female menstrual cycle depends on a delicate hormonal balance and is influenced by biological, emotional, and environmental factors. In the university setting, characterized by high academic demands, performance pressure, and intense routines, stress may negatively affect female reproductive health. In this context, the present study aimed to investigate the association between academic stress and menstrual cycle alterations among university students. This is an observational, cross-sectional, and quantitative study conducted through the application of the Perceived Stress Scale (PSS) and a structured questionnaire addressing menstrual characteristics. The participants consisted predominantly of young women regularly enrolled in higher education institutions. The results revealed a high prevalence of moderate to high stress levels among participants, as well as a significant frequency of menstrual irregularities and moderate to severe dysmenorrhea. The findings suggest an association between elevated stress levels and menstrual alterations, possibly related to neuroendocrine dysregulation triggered by chronic stress. It is concluded that the academic environment may negatively impact menstrual health, reinforcing the need for institutional strategies aimed at promoting the physical and emotional well-being of university students.

Keywords: Academic stress. Menstrual cycle. Women's health. University students. Dysmenorrhea.

¹ Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7542-1553> – E-mail: drgabrieltonetti@gmail.com

² Graduando em Medicina. Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1736-6008> – E-mail: drataysavasconcelos@gmail.com

³ Docente da Universidade de Gurupi UnirG, campus Paraíso do Tocantins-TO – Lattes iD: <http://lattes.cnpq.br/2997357550475873> – E-mail: lucas.b.guglielmi@unirg.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual corresponde a um processo fisiológico complexo, regulado principalmente pelo eixo hipotálamo–hipófise–ovário, cuja funcionalidade depende da interação harmônica entre o hormônio liberador de gonadotrofinas (GnRH), o hormônio luteinizante (LH), o hormônio folículo-estimulante (FSH), os estrogênios e a progesterona^e. A adequada regulação hormonal permite a ocorrência da ovulação e a manutenção da regularidade menstrual, sendo fundamental para a saúde reprodutiva feminina. Entretanto, diversos fatores externos e internos podem interferir nesse equilíbrio fisiológico, incluindo alterações emocionais, hábitos alimentares inadequados, privação do sono, prática excessiva de atividade física e condições clínicas subjacentes^d. Nesse contexto, o estresse destaca-se como um dos principais elementos capazes de promover alterações neuroendócrinas com repercussões importantes sobre o funcionamento do sistema reprodutor feminino.

Entre universitárias, especialmente aquelas submetidas a elevada carga horária de estudos, avaliações frequentes e intensa competitividade acadêmica, o estresse acadêmico tem sido identificado como um problema recorrente e crescenteⁱ. A vivência universitária, embora represente importante etapa de desenvolvimento pessoal e profissional, frequentemente está associada a situações de pressão psicológica contínua, capazes de comprometer a saúde física e mental das estudantes. Estudos apontam que altos níveis de estresse podem desencadear sintomas como ansiedade, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração, distúrbios do sono e alterações emocionais significativas^g. Além disso, a persistência do estresse crônico pode provocar respostas fisiológicas capazes de impactar diretamente o eixo reprodutivo feminino.

A resposta fisiológica ao estresse envolve principalmente a ativação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal, levando ao aumento da secreção de cortisol, considerado o principal hormônio relacionado às respostas adaptativas ao estresse^b. Embora essencial para a adaptação orgânica em situações agudas, a elevação persistente dos níveis de cortisol pode interferir negativamente na secreção pulsátil do GnRH, promovendo alterações na produção de LH e FSH e, conseqüentemente, comprometendo a função ovariana. Como resultado, podem ocorrer alterações menstruais como oligomenorreia, amenorreia, hipomenorreia, dismenorreia e irregularidade dos ciclos menstruais^{fh}. Tais modificações podem variar em intensidade e frequência conforme o nível de exposição ao estresse e a susceptibilidade individual de cada mulher.

Além dos impactos fisiológicos, as alterações menstruais associadas ao estresse podem repercutir negativamente sobre a qualidade de vida e o desempenho acadêmico das universitárias^a. A presença de cólicas intensas, irregularidades menstruais e sintomas associados pode contribuir para absenteísmo, redução da produtividade acadêmica, alterações emocionais e prejuízo nas relações sociais. Estudos recentes demonstram maior prevalência de irregularidades menstruais entre estudantes expostas a níveis elevados de estresse quando comparadas àquelas com menor sobrecarga emocional^d. Ademais, alterações dolorosas e psicossociais relacionadas ao ciclo menstrual também têm sido associadas à pior percepção de bem-estar e maior sensibilidade dolorosa em mulheres jovens^c. Em contrapartida, evidências científicas apontam que estratégias como prática regular de exercícios físicos, suporte psicológico, técnicas de relaxamento e melhoria da qualidade do sono podem contribuir para a redução do impacto do estresse sobre o ciclo menstrual^e.

Diante desse cenário, torna-se relevante aprofundar a compreensão acerca da relação entre estresse acadêmico e alterações menstruais em universitárias, considerando a crescente prevalência de sofrimento psicológico nesse grupo populacional e suas possíveis repercussões sobre a saúde reprodutiva feminina. A investigação dessa temática pode fornecer subsídios importantes para o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde física e emocional das estudantes, favorecendo melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal, descritivo e de abordagem quantitativa, desenvolvido com o objetivo de investigar a associação entre os níveis de estresse acadêmico e alterações no ciclo menstrual em estudantes universitárias da Universidade de Gurupi (UNIRG), campus Paraíso do Tocantins, Tocantins, Brasil. A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2025, envolvendo acadêmicas regularmente matriculadas em cursos de graduação presenciais da instituição.

A população do estudo foi composta por estudantes universitárias com idade entre 18 e 45 anos. A amostra final incluiu 197 participantes, selecionadas por meio de amostragem não probabilística por conveniência. O quantitativo amostral foi definido conforme a adesão voluntária das participantes durante o período de coleta de dados,

considerando a viabilidade operacional da pesquisa e a necessidade de obtenção de número suficiente de respostas para análise estatística das variáveis investigadas.

Foram adotados como critérios de inclusão: ser estudante regularmente matriculada na Universidade de Gurupi (UNIRG), possuir idade entre 18 e 45 anos, apresentar ciclos menstruais ativos e concordar voluntariamente em participar da pesquisa mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídas participantes com diagnóstico prévio de doenças ginecológicas ou distúrbios hormonais capazes de interferir diretamente no ciclo menstrual, usuárias de contraceptivos hormonais, gestantes, mulheres em período pós-parto inferior a seis meses, além de participantes com diagnóstico de transtornos psiquiátricos graves ou em uso contínuo de medicamentos psicotrópicos.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário eletrônico estruturado, elaborado na plataforma Google Forms® e disponibilizado às participantes por meio de link eletrônico e QR code. O instrumento foi dividido em três seções principais. A primeira seção contemplou variáveis sociodemográficas, incluindo idade, curso de graduação, período acadêmico e hábitos de vida. A segunda seção avaliou os níveis de estresse acadêmico por meio da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale – PSS), instrumento validado amplamente utilizado para mensuração do estresse percebido. A terceira seção abordou características relacionadas ao ciclo menstrual, incluindo regularidade menstrual, duração do ciclo, intensidade do fluxo, presença de dismenorreia, alterações de humor e outros sintomas associados. Também foram coletadas informações referentes à qualidade do sono, alimentação e prática regular de atividade física.

Os dados coletados foram automaticamente armazenados na plataforma digital e posteriormente exportados para planilhas do Microsoft Excel®, onde foram organizados, codificados e submetidos à análise estatística. Inicialmente, realizou-se análise descritiva por meio de frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão, visando caracterizar a população estudada. Posteriormente, foram aplicados testes estatísticos apropriados para avaliação da associação entre os níveis de estresse acadêmico e as alterações menstruais, utilizando os softwares Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®). Para todas as análises inferenciais, adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

O estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Gurupi, por meio da Plataforma Brasil, sob Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE)

nº 93470925.7.0000.5518 e Parecer de Aprovação nº 7.996.360/2025. Todas as participantes foram devidamente esclarecidas quanto aos objetivos, riscos e benefícios da pesquisa, sendo garantidos anonimato, confidencialidade das informações e liberdade para desistência em qualquer etapa do estudo.

3. RESULTADOS

A análise dos dados demonstrou que o estresse acadêmico apresentou importante associação com alterações no ciclo menstrual das estudantes universitárias avaliadas, contribuindo de maneira significativa para responder ao problema de pesquisa proposto. Observou-se elevada prevalência de níveis moderados e altos de estresse percebido entre as participantes, evidenciando o impacto da rotina acadêmica sobre a saúde física e emocional das universitárias. Paralelamente, identificou-se frequência relevante de irregularidades menstruais e sintomas menstruais intensos, sugerindo possível relação entre a sobrecarga emocional e alterações na fisiologia reprodutiva feminina.

Tabela 1. Distribuição das características sociodemográficas, perfil menstrual e níveis de estresse em estudantes universitárias (n = 197)

Variável	Categoria	n (197)	%
Faixa etária	18–25 anos	172	87,30%
	26–35 anos	16	8,10%
	36–45 anos	9	4,60%
Estado civil	Solteira(o)	187	94,90%
	Casada/União estável	10	5,10%
Escolaridade	Ensino superior	187	94,90%
	Ensino médio	8	4,10%
	Pós-graduação	2	1,00%
Renda familiar	>5 salários mínimos	124	63,00%
	3–5 salários mínimos	49	24,90%
	1–3 salários mínimos	20	10,20%
	≤1 salário mínimo	4	2,00%
Zona de residência	Urbana	193	98,00%
	Rural	4	2,00%
Ciclo menstrual	Regular	142	72,10%
	Irregular	55	27,90%
Duração do fluxo	4–5 dias	124	63,00%
	>5 dias	49	24,90%

	1–3 dias	24	12,10%
Intensidade da cólica	Leves	49	24,90%
	Moderadas	79	40,10%
	Intensas	59	29,90%
	Não apresenta	10	5,10%
Percepção de estresse (EPS-10)	Baixo	39	19,80%
	Moderado	99	50,30%
	Alto	59	29,90%

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores (2026).

Conforme apresentado na Tabela 1, houve predominância de participantes na faixa etária entre 18 e 25 anos (87,3%), solteiras (94,9%) e residentes na zona urbana (98,0%). Em relação aos níveis de estresse percebido, observou-se que 50,3% das participantes apresentaram estresse moderado e 29,9% estresse elevado, totalizando aproximadamente 80,2% das universitárias com importante sobrecarga emocional. Esse achado evidencia a elevada exposição das estudantes a fatores estressores relacionados ao ambiente acadêmico, incluindo carga horária extensa, pressão por desempenho e demandas emocionais associadas à vida universitária.

No que se refere às características menstruais, verificou-se que 27,9% das participantes relataram irregularidades no ciclo menstrual. Além disso, observou-se elevada frequência de dismenorreia moderada (40,1%) e intensa (29,9%), totalizando aproximadamente 70% das universitárias com dor menstrual significativa. Esses resultados sugerem que o estresse acadêmico pode não apenas influenciar a regularidade do ciclo menstrual, mas também intensificar os sintomas associados ao período menstrual.

Do ponto de vista fisiopatológico, essa associação pode ser explicada pela ativação persistente do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal em situações de estresse crônico. O aumento prolongado da secreção de cortisol pode interferir diretamente na liberação pulsátil do hormônio liberador de gonadotrofinas (GnRH), comprometendo a produção dos hormônios luteinizante (LH) e folículo-estimulante (FSH), fundamentais para o adequado funcionamento do ciclo menstrual. Como consequência, podem ocorrer alterações menstruais como oligomenorreia, amenorreia, irregularidade dos ciclos e variações na intensidade do fluxo menstrual, compatíveis com os achados observados no presente estudo.

Além das alterações hormonais, o estresse pode favorecer o aumento da produção de prostaglandinas e intensificar processos inflamatórios uterinos, contribuindo para maior intensidade das cólicas menstruais e desconforto físico durante o período menstrual.^d

A elevada prevalência de dismenorrea moderada e intensa encontrada entre as participantes reforça essa hipótese e evidencia o impacto multifatorial do estresse sobre a saúde reprodutiva feminina.

Outro aspecto relevante identificado foi a coexistência frequente entre sintomas de tensão pré-menstrual e níveis elevados de estresse percebido. Essa relação sugere interação bidirecional entre fatores emocionais e sintomas menstruais, na qual o estresse pode exacerbar manifestações físicas e emocionais associadas ao período pré-menstrual, enquanto os sintomas menstruais também contribuem para aumento da percepção de estresse, especialmente em contextos acadêmicos marcados por elevada exigência psicológica.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo possui elevada relevância científica, acadêmica e social ao abordar a relação entre estresse acadêmico e alterações no ciclo menstrual em estudantes universitárias, temática ainda pouco explorada de maneira aprofundada no contexto brasileiro. Embora o estresse acadêmico seja frequentemente discutido sob a perspectiva da saúde mental, seus impactos sobre a saúde reprodutiva feminina ainda permanecem subestimados, especialmente entre mulheres jovens inseridas no ensino superior. Dessa forma, esta pesquisa contribui para ampliar a compreensão dos efeitos sistêmicos do estresse crônico, demonstrando que suas repercussões ultrapassam o campo emocional e psicológico, alcançando alterações fisiológicas importantes no organismo feminino.

A relevância do estudo também se destaca pelo fato de a população universitária representar um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de sobrecarga emocional. A rotina acadêmica intensa, associada à pressão por desempenho, privação do sono, insegurança profissional e elevada exigência cognitiva, favorece o desenvolvimento de níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão mental. Nesse contexto, compreender como esses fatores interferem no ciclo menstrual torna-se fundamental para identificação precoce de alterações que podem comprometer a saúde, a qualidade de vida e o desempenho acadêmico das estudantes.

Outro aspecto importante refere-se à valorização da saúde menstrual como indicador de saúde integral da mulher. Muitas vezes, alterações menstruais são banalizadas ou consideradas manifestações isoladas, sem investigação adequada de fatores emocionais e psicossociais associados. Ao evidenciar a associação entre estresse acadêmico e irregularidades menstruais, o estudo contribui para fortalecer uma visão mais ampla e

humanizada da saúde feminina, integrando aspectos físicos, hormonais, emocionais e sociais.

Além da relevância científica, o estudo apresenta importante impacto institucional e preventivo. Os resultados obtidos fornecem subsídios para que instituições de ensino superior desenvolvam políticas de promoção da saúde mental e bem-estar estudantil, incluindo suporte psicológico, ações educativas, programas de gerenciamento do estresse e incentivo à prática de hábitos saudáveis. Essas estratégias podem contribuir não apenas para redução das alterações menstruais relacionadas ao estresse, mas também para melhora do rendimento acadêmico, redução da evasão universitária e fortalecimento da saúde global das estudantes.

A pesquisa também possui relevância para a área da saúde pública, uma vez que evidencia a necessidade de atenção multiprofissional à saúde da mulher jovem. A identificação de fatores emocionais associados a alterações menstruais pode favorecer abordagens preventivas e terapêuticas mais eficazes, reduzindo impactos futuros sobre a saúde reprodutiva, qualidade de vida e bem-estar psicossocial das mulheres.

Por fim, o estudo contribui para ampliação da produção científica nacional sobre saúde menstrual e estresse acadêmico, estimulando novas pesquisas acerca dos mecanismos neuroendócrinos envolvidos nessa associação e incentivando a construção de estratégias de cuidado mais integradas, humanizadas e baseadas em evidências científicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender a associação entre o estresse acadêmico e as alterações no ciclo menstrual em estudantes universitárias, evidenciando que elevados níveis de estresse percebido estão relacionados à maior frequência de irregularidades menstruais e intensificação dos sintomas associados ao período menstrual. Os resultados demonstraram elevada prevalência de estresse moderado e alto entre as participantes, além de significativa ocorrência de dismenorreia e alterações no padrão menstrual, reforçando a influência dos fatores emocionais e psicossociais sobre a saúde reprodutiva feminina.

Os achados obtidos permitiram responder ao problema de pesquisa inicialmente proposto, confirmando a hipótese de que o estresse acadêmico pode interferir negativamente no funcionamento do ciclo menstrual por meio de mecanismos neuroendócrinos e psicofisiológicos. A ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-

adrenal e o aumento dos níveis de cortisol configuram importantes mecanismos fisiológicos capazes de comprometer a regulação hormonal feminina, favorecendo alterações menstruais e agravamento dos sintomas relacionados ao período menstrual.

Além da relevância científica, o estudo apresenta importante contribuição social e institucional ao evidenciar a necessidade de maior atenção à saúde mental e à saúde menstrual no ambiente universitário. A elevada frequência de estresse identificada entre as estudantes demonstra que o contexto acadêmico pode representar fator de vulnerabilidade para alterações físicas e emocionais, tornando fundamental o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção do bem-estar estudantil.

Nesse sentido, destaca-se a importância da implementação de ações institucionais direcionadas à redução do impacto do estresse acadêmico, incluindo programas de apoio psicológico, atividades de educação em saúde, incentivo à prática de atividade física, promoção da qualidade do sono e fortalecimento de políticas de acolhimento estudantil. Medidas voltadas ao gerenciamento do estresse e à conscientização sobre saúde menstrual podem contribuir significativamente para melhoria da qualidade de vida, do desempenho acadêmico e da saúde integral das universitárias.

Embora o estudo apresente limitações relacionadas ao delineamento transversal e à utilização de dados autorreferidos, os resultados obtidos fornecem importantes subsídios para futuras pesquisas sobre a temática, especialmente estudos longitudinais capazes de aprofundar a compreensão dos impactos do estresse sobre a saúde reprodutiva feminina. Dessa forma, conclui-se que o estresse acadêmico constitui importante fator associado às alterações menstruais em universitárias, reforçando a necessidade de abordagens preventivas e integradas voltadas à promoção da saúde física, emocional e reprodutiva no contexto do ensino superior.

REFERÊNCIAS

- a. AVELINE, E. W.; PRADO, R. C. R. do; TAKITO, M. Y. **Um estudo piloto da influência das fases do ciclo menstrual no desempenho físico e nas respostas psicológicas de jogadoras de futebol não-elite**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 14, n. 57, p. 109-118, 2022. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1221>. Acesso em: 5 set. 2025.
- b. DARONCO, K. F.; MULLER, L. A.; ARRUDA, E. H. P. D. **Prevalência da síndrome pré-menstrual em acadêmicas do curso de enfermagem de uma universidade pública: estudo transversal**. BrJP, v. 7, e20240006, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240006-pt>. Acesso em: 5 set. 2025.
- c. HERREIRA-FERREIRA, M.; COSTA, Y. M.; CUNHA, C. O.; CONTI, A. C. D. C. F.; CONTI, P. C. R.; BONJARDIM, L. R. **Limiares de dor experimental e características psicossociais ao longo do ciclo menstrual na dor miofascial orofacial em comparação com indivíduos saudáveis: estudo transversal**. BrJP, v. 6, p. 107-112, 2023. Disponível em: <https://brjp.org.br/article/10.5935/2595-0118.20230033-en/pdf/brjp-6-2-107-trans1.pdf>. Acesso em: 5 set. 2025.
- d. JÚNIOR, C. F. L.; ARAÚJO VELOSO, B. de; HOLANDA, S. D.; FREITAS, I. C. R.; MACEDO, F. S. L. **O impacto da dismenorreia na qualidade de vida das estudantes de uma universidade privada: uma análise transversal**. Research, Society and Development, v. 12, n. 4, e3012440981, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40981>. Acesso em: 5 set. 2025.
- e. MONTEVERDI, C. C.; ACRANI, S.; ARAÚJO, C. H. M. de. **Conhecimento das universitárias do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro sobre alguns aspectos da sua fisiologia e saúde reprodutiva**. Diversidade e Educação, v. 9, n. 1, p. 592-613, 2021. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/divedu/article/view/11424>. Acesso em: 5 set. 2025.
- f. MORAES, P. C. de; ÁVILA, M. A.; FIRÃO, C. B.; SOUSA, V. P. S. de; DRIUSSO, P. **Perceived stress is associated with primary dysmenorrhea in Brazilian women: a cross-sectional study**. BMC Public Health, v. 25, n. 1, p. 1290, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-21804-6>. Acesso em: 5 set. 2025.
- g. MOREIRA, O. C. et al. **II Simpósio Internacional de Fisiologia do Exercício e Saúde da Universidade Federal de Viçosa: suplemento**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 23, n. 1, p. S1-S54, 2024. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/5575/8920>. Acesso em: 5 set. 2025.
- h. OLIVEIRA, G. S. D. **Ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo**. 2023. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/7661>. Acesso em: 5 set. 2025.
- i. SOUZA DE OLIVEIRA, G. et al. **Ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 117, 2024. Disponível em: <https://openurl.ebsco.com>. Acesso em: 5 set. 2025.