

A RELAÇÃO ENTRE O USO DE ANTICONCEPCIONAIS E O DESEMPENHO NA HIPERTROFIA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF CONTRACEPTIVES AND PERFORMANCE IN HYPERTROPHY

Amanda Gomes Moura¹

Laura Nogueira de Figueiredo²

Alberto Gabriel Borges Felipe³

Os anticoncepcionais orais (ACs) consistem na combinação de estrogênio e progesterona ou apenas progesterona isolada, possuem o intuito de bloquear a ovulação e alterar as condições do útero e das tubas uterinas, bloqueando parcialmente a foliculogênese e a inibição do pico de gonadotrofinas. Os receptores de estrogênio estão presentes em todos os tecidos musculoesqueléticos, regulando suas funções e o metabolismo. Nesses locais, o estrogênio diminui a rigidez, havendo uma diminuição no desempenho e aumento nas taxas de lesões. Dessa forma, o presente estudo objetiva descrever a correlação entre o uso de anticoncepcionais orais e os impactos que podem ser gerados no desenvolvimento da musculatura esquelética, levando em conta o desempenho em aumento de força e hipertrofia muscular adquirida pelo treinamento de resistência. Foi desenvolvido por meio de consultas na base de dados PubMed/Medline. Para tal, utilizou-se os descritores “*Contraceptive And Hypertrophies*” e seus respectivos sinônimos (Mesh), no período entre 2022 a 2024, obtendo assim, um total de 14 artigos. Atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, eliminou-se artigos duplicados e não relacionados diretamente ao assunto abordado; resultando, por fim, na seleção de 3 dos 14 artigos encontrados, os quais foram analisados e lidos na íntegra. Em concordância com o tema exposto não foi encontrado consenso na literatura sobre os efeitos dos hormônios exógenos na hipertrofia e desempenho físico. Nota-se que o estrogênio influencia vias e processos que influenciam as adaptações musculares ao treinamento de exercícios de resistência, entretanto seu papel na regulação da massa muscular não está claro, e os mecanismos mediados pela progesterona são em grande parte desconhecidos. Durante o ciclo menstrual, destacam-se três momentos: fase folicular inicial, (baixa concentração de

¹ Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros/UNIFIMES e ligante da Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica e Prescrição/LAFARP; correio eletrônico: amandagmoura525@academico.unifimes.edu.br.

² Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros/UNIFIMES e ligante da Liga Acadêmica de Farmacologia Clínica e Prescrição/LAFARP

³ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros/UNIFIMES

estrogênio e progesterona); fase folicular tardia (alta concentração de estrogênio e baixa de progesterona); e fase lútea (concentração dos dois). Flutuações cíclicas desses hormônios devido ao ciclo menstrual ou ao uso de ACs poderiam interferir nos resultados do treinamento de resistência. Outro achado importante foi a potencialização da dor após 24 horas do treino durante a fase folicular inicial. Demonstrando que, em maiores concentrações, os hormônios podem afetar a recuperação muscular. Ademais, devido à redução de estrogênio natural pela alteração do eixo hipotálamo-hipófise-ovário há uma maior susceptibilidade a danos musculares. Sugere-se, também, que há redução do ganho de massa muscular, devido à ligação da progesterona nos sítios da testosterona, e redução da concentração de testosterona, suprimindo a força muscular. Em outro caso verificou-se a ausência de resultados negativos e interferências no ganho de força e hipertrofia em mulheres em uso de ACs quando comparadas às que não utilizavam a contracepção. Contudo são resultados inconclusivos, sendo encontradas várias discordâncias e resultados conflitantes entre os artigos citados. Conclui-se, portanto, que não há justificativa baseada em evidências para defender ou se opor ao uso de ACs em mulheres que realizam exercícios visando aumentar a hipertrofia ou a força, tornando-se necessárias pesquisas mais concretas sobre o tema, principalmente para a tomada de decisão de atletas.

Palavras-chave: Hipertrofia. Anticoncepcionais. Força muscular. Estrogênio. Progesterona.

Keywords: Hypertrophy. Contraceptives. Muscle strength. Estrogen. Progesterone.