



PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS VS HIPERTROFIA MUSCULAR

Leandro Galdino dos Santos¹
Cristiane Costa²

Resumo: Desde a sua criação na década de 50 pelo pesquisador Gregory Pincus, o uso de anticoncepcionais orais, é o mais utilizado por mulheres como forma de contraceptivo, ou terapia hormonal; formado por dois hormônios o estrogênio e a progesterona, agem diretamente na inibição da fertilidade, coibindo a ovulação, endurecimento do endométrio e mudança do muco uterino. Esta pesquisa de caráter bibliográfico tem por objetivo mostrar os conceitos fisiológicos desta droga, e quais efeitos pode trazer para a pessoa que busca a hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Anticoncepcionais. Estrogênio. Hipertrofia.

Introdução

Esta pesquisa tem como finalidade, apresentar os conceitos fisiológicos dos anticoncepcionais orais, analisando os efeitos que estes podem causar em mulheres que fazem uso deste tipo de método, e quais os efeitos no trabalho de ganho de massa muscular.

A pílula anticoncepcional é um método contraceptivo utilizado largamente pelas mulheres para evitar uma gravidez indesejada, foi criada na década de 50 e sua comercialização se deu somente a partir de 1960.

Segundo Lima (2017) a pílula anticoncepcional é o método contraceptivo mais utilizado na atualidade, por sua eficiência na inibição da fertilização ovular, e também para alguns tratamentos de aspectos hormonais. Os contraceptivos hormonais, assim denominados devido à presença de hormônios em sua composição, o estrogênio e a progesterona, que podem aparecer de forma isolada ou associada (PAZ; DITTERICH, 2009).

Objetivos

- Apresentar os conceitos fisiológicos dos anticoncepcionais orais;
- Avaliar os efeitos do uso de anticoncepcionais e o trabalho de hipertrofia muscular;

Metodologia

Foi realizada pesquisa de caráter bibliográfico sobre o tema.

Resultados/Resultados parciais e discussão

¹ Aluno do curso de Bacharelado em Ed. Física, Faculdade Sant'Ana, Leandgs@gmail.com.

² Professora do curso de Bacharelado em Ed. Física, Faculdade Sant'ana, criscosta16@yahoo.com.br.

Pílulas anticoncepcionais

O mecanismo de ação dos anticoncepcionais se dá através de três mecanismos: coibir a ovulação, endurecimento do endométrio e a mudança do muco uterino (HALUCH, 2017).

Segundo Lima (2017) os anticoncepcionais são formados pela junção de dois hormônios sintéticos, progesterona e estrogênio, hormônios estes produzidos nas mulheres pelos ovários e são responsáveis pelas características secundária feminina.

No Brasil, a utilização de contraceptivos vem aumentando desde 2006. Atualmente, cerca de 80% das mulheres em idade fértil utilizam algum tipo de método reversível. Em contrapartida, o número de pacientes que optam pelos métodos irreversíveis diminuiu drasticamente (WAMMACHER, 2003).

Mecanismo da Hipertrofia muscular

Considera-se a Testosterona o principal hormônio para hipertrofia muscular.

A função da testosterona é a promoção do crescimento muscular, o que é particularmente significativo para nossa compreensão do treinamento de força e das diferenças sexuais do crescimento muscular. (BADILLO e AYESTARÁN, 2001 apud COUTINHO, 2007).

No homem, 95% da produção da testosterona ocorrem nas células de Leydig dos testículos e os outros 5% é produzido no córtex supra-renal e no cérebro. Tendo uma vida média muito pequena de 12 minutos, portanto para se manter constante é necessário que vá sintetizando continuamente. A mulher produz de 10 a 20 vezes menos testosterona que o homem, sendo produzida no córtex suprarenal, no cérebro e nos ovários (BADILLO e AYESTARÁN, 2001 apud COUTINHO, 2007).

Ainda segundo Badillo (2001), a produção de testosterona pelos tecidos é estimulada fundamentalmente por três hormônios encontrados na hipófise: o hormônio luteinizante (LH), o hormônio estimulante do folículo (FSH) e a prolactina. Dentre eles o mais importante é o LH. Enquanto os principais fatores inibidores da testosterona são: o cortisol, a dopamina e os peptídeos opióides.

Segundo Costill (2001) apud Coutinho (2007), os homens apresentam um aumento significativamente maior no tamanho muscular do que as mulheres com o mesmo programa de treinamento de força e com o mesmo aumento relativo de força.

O que acontece com as mulheres que buscam hipertrofia e fazem uso dos PAs

Considerando também que a maior parte da testosterona da mulher é convertida em estrogênio pelo processo de aromatização, através de uma enzima chamada “aromatases”, o que já diminuiu a testosterona circulante (SOUCASAUX, 1993).

Segundo o site News Medical (2006) o uso de contraceptivo oral, aumenta o nível da Globulina hormônio sexual (SHBG) produzido pelo fígado, hormônio este que se liga a testosterona, causando um baixo nível de testosterona ativa, de sua forma livre circulante; e diminuição SDHEA e DHEA (do sulfato de deidroepiandrosterona e a deidroepiandrosterona) (NETO, 2012).

Segundo o site treino mestre (2016) Com todo este processo do aumento do SHBG, inibição de estradiol, o ciclo anabólico é alterado, dificultando para mulher o ganho de massa muscular.

Considerações finais

Se você mulher busca um ganho de massa muscular, um corpo mais estético, e faz uso de pílulas anticoncepcionais, provavelmente você não ira conquistar seu objetivos; Isso vai além da atividade física e dieta. Quando falamos em hipertrofia muscular o mais eficaz mecanismo fisiológico para síntese protéica é o hormonal. Porém as limitações com PA estes com hormônios antagonistas ao efeito anabólico limita o desenvolvimento muscular.

Mais antes de parar de usar os contraceptivos, deve falar com seu ginecologista de confiança, pois somente um profissional especializado, deve prescrever ou retirar tais drogas.

Referências

BOLSISTA, I. D. DE MATTOS, Juliana Mukai. **PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS**. 2012

Disponível em: <<http://gpquae.iqm.unicamp.br/textos/T2.pdf>> acessado em 01 de setembro de 2018

FDA. **FDA's Approval of the First Oral Contraceptive**, Enovid. 2018

Disponível:

<<https://www.fda.gov/AboutFDA/History/ProductRegulation/ucm092009.htm>> acessado em 10 de setembro 2018

FONSECA, Helena Proni et al. **Deficiência androgênica na mulher**. Revista da Associação Médica Brasileira, 2010.

G.G de S; Lima. T. N. de A; Nóbrega. M. M; Barreto. C. C. M. **CONHECIMENTO E USO DE ANTICONCEPCIONAIS HORMONAIIS: O QUE É CERTO OU ERRADO?** Volume 17, nº 3. João Pessoa, 2017.

Disponível em: <<http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2017/10/17302.pdf>> acessado em 01 de setembro de 2018.

Haluch. D. **Hormônios no fisiculturismo - história, fisiologia e farmacologia** – Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2017. 264p.

Hipertrofia. Org. **Hipertrofia feminina – guia de treino para resultados rápidos**. 2018

Disponível:<<https://www.hipertrofia.org/blog/2017/08/04/hipertrofia-feminina/>> acessado em 07 de setembro 2018

Lima. J. D. **Pílula anticoncepcional: da revolução sexual à revisão de seu uso**. 15 Set 2017.

Disponível em:

<<https://www.nexojornal.com.br/explicado/2017/09/15/P%C3%ADlula-anticoncepcional-da-revolu%C3%A7%C3%A3o-sexual-%C3%A0-revis%C3%A3o>>

de-seu-uso> acessado em 01 de setembro de 2018.

Lenzi. S. **Anticoncepcional, emagrecimento e hipertrofia, entenda como ele te afeta!**. 2016.

Disponível em: <<https://treinomestre.com.br/anticoncepcional-emagrecimento-e-hipertrofia-entenda-como-ele-te-afeta/>> acessado em 20 de setembro de 2018.

Neto. R. F. A. **Testosterona e Libido Feminina**. 2012.

Disponível:<<http://www.robertofrancodoamaral.com.br/blog/testosterona-na-mulher/>> acessado em 07 de setembro 2018

PAZ, E. C. M.; DITTERICH, R.G.. **O conhecimento das mulheres sobre os métodos contraceptivos no planejamento familiar**. Revista Gestão & Saúde. Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2009.

Silva. L. M; Rocha. M. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS DOS ANTICONCEPCIONAIS COM OUTROS FÁRMACOS**. 2015

Disponível:<http://revista.oswaldocruz.br/Content/pdf/Edicao_9_Luma_Silva.pdf> acessado em 10 de setembro 2018

Soucasaux. N. **Os órgãos Sexuais Femininos: Forma Função, Símbolos e Arquétipo** – Imago Editora. 1993.

Disponível em <<https://www.nelsonginecologia.med.br/orgaos.html>> acessado em 14 de setembro de 2018.

WAMMACHER, L. **Uso racional de medicamentos anticoncepcionais orais: o que há de novo**. V. 1, n. 1, p.1-6, 2003.