



PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS E PERFORMANCE NO EXERCÍCIO

Joana Simões

Agosto , 2022

PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS E PERFORMANCE NO EXERCÍCIO

As pílulas anticoncepcionais orais são usadas por mulheres, incluindo atletas, em todo o mundo. Em Portugal, são o tipo mais comum de contraceptivo hormonal usado por mulheres, bem como por desportistas de elite.

Os contraceptivos orais são elaborados para prevenir a gravidez, mas também são usados, num contexto desportivo, por algumas atletas para manipular o seu ciclo menstrual, para que possam controlar o tempo ou eliminar completamente a menstruação. (Podes ler mais sobre este tema no meu ultimo artigo sobre o efeito do ciclo menstrual no desempenho desportivo- <http://www.coimbrafunctionalfitness.pt/sabes-de-que-forma-e-que-a-menstruacao-esta-afetar-o-teu-treino/>).

Oral contraceptives and performance

- 1 SMALL EFFECTS**
Some OC using women might have a **very small decline in performance** compared to naturally menstruating, non-oral contraceptive using, sportswomen.
- 2 INDIVIDUAL**
OC must be considered at an **individual level**
- 3 PILL DAYS – PILL FREE DAYS**
No performance related evidence to warrant general guidance on oral contraceptive pill taking days versus pill free days



A um nível mais alto, algumas desportistas acham que menstruar é inconveniente, sendo uma preocupação extra durante o treino ou competição, e algumas experienciam efeitos colaterais negativos da sua menstruação, o que pode afetar negativamente seu desempenho.

Como funcionam os anticoncepcionais orais?

O tipo mais popular de contraceptivo oral tem um ciclo de 28 dias e é tomado numa rotina de 21:7. Isso significa que uma pílula é tomada todos os dias por 21 dias contínuos, seguidos por 7 dias sem pílula.

Os contraceptivos orais têm duas consequências fisiológicas concomitantes:

(i) reduzem a quantidade de estrogénio e progesterona naturais no corpo ao longo do ciclo de 28 dias;

(ii) fornecem um estrogénio e progesterona artificiais no corpo durante os 21 dias de ingestão da pílula.

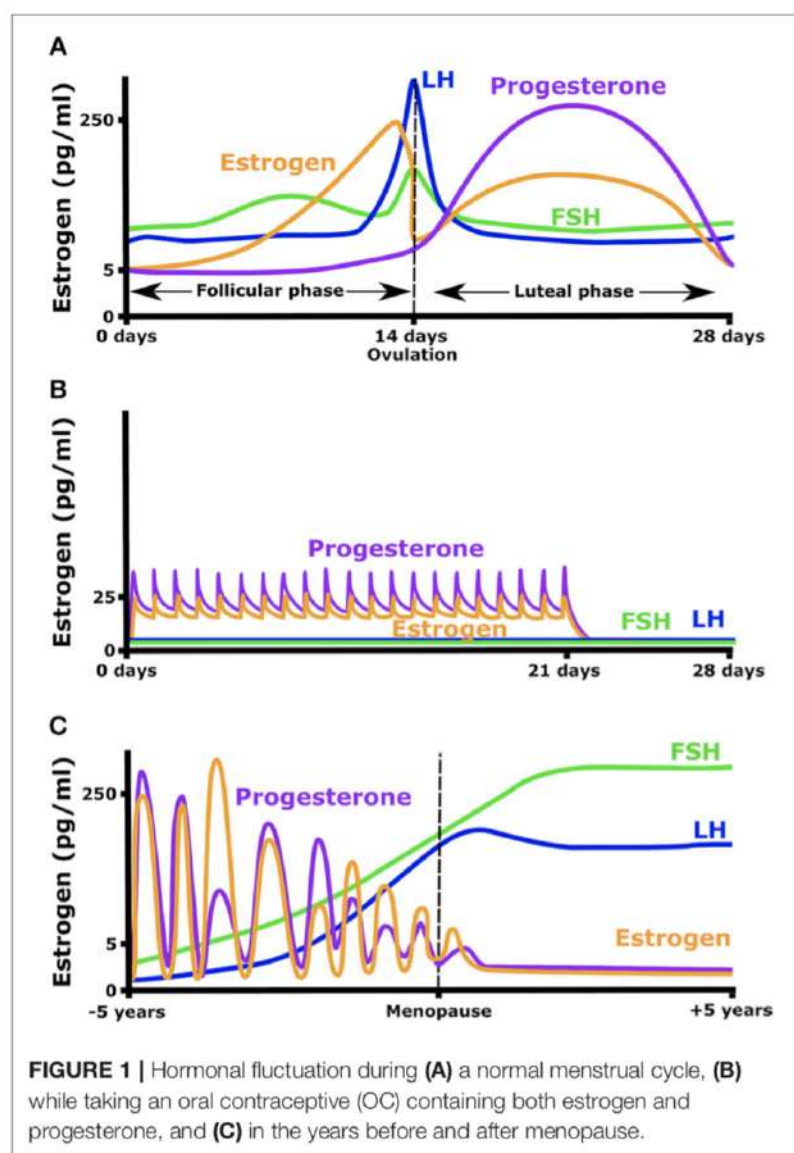


FIGURE 1 | Hormonal fluctuation during (A) a normal menstrual cycle, (B) while taking an oral contraceptive (OC) containing both estrogen and progesterone, and (C) in the years before and after menopause.

pílulas contraceptivas orais versus dias sem pílulas e comparando as usuárias de contraceptivos orais com mulheres que menstruam naturalmente.

O que encontraram?

Em média, os contraceptivos orais podem resultar num desempenho de exercício ligeiramente inferior quando comparados a mulheres menstruadas naturalmente que não tomam um contraceptivo oral. É muito importante notar, porém, que se se tentar aplicar este conceito a um grupo de desportistas, o tamanho desse efeito (quanta influência ele terá) provavelmente será trivial. Os tamanhos de efeito posicionam-se numa escala que começa no trivial, seguido por pequeno, depois médio e depois grande, o que significa que o tamanho do efeito dos contraceptivos orais no desempenho do exercício é menor que pequeno. Isso significa que, do ponto de vista prático, não precisamos de fazer diretrizes especiais de exercícios para mulheres que praticam desporto que usam contraceptivos orais.

GLOBAL ORAL CONTRACEPTIVE PILLS MARKET

Information sourced from The Business Research Company
thebusinessresearchcompany.com



The oral contraceptive pills market consists of sales of oral contraceptive pills by entities (organizations, sole traders, and partnerships) that are engaged in manufacturing oral contraceptive pills. An oral contraceptive pill is a pill used to discourage pregnancy. It comprises hormones that prevent the emergence of eggs from the ovaries.

The High Incidence Of Unintended Pregnancies Is The Main Driver Of The Market



Major institutes and companies operating in the oral contraceptive pills sector are focusing on developing innovative solutions for oral contraceptive pills.

Expected **Growth Rate**
Through 2025

7.63%

Expected **Market Size**
By 2025

\$95.04 Billion

Implicações práticas

Além do efeito do uso da pílula anticoncepcional oral no desempenho do exercício ser menor do que pequeno, os resultados dos estudos individuais foram muito variáveis, tornando difícil chegar a uma conclusão consistente. Isso significa que é melhor adotar uma abordagem individual de mulher praticante para o uso de pílula anticoncepcional oral, concentrando-se na resposta de cada praticante ao seu anticoncepcional oral, pois algumas podem ser afetadas e outras não.

A investigação também mostrou que o desempenho do exercício não mudou entre os dias de tomar pílula e os dias sem pílula, o que significa que mulheres que praticam exercício não precisam de se preocupar com o dia do ciclo da pílula anticoncepcional oral em que estão quando pensam no seu desempenho desportivo.

Disclaimer: The facts of this infographic are believed to be correct at the time of publication but cannot be guaranteed. TBRIC Business Research Pvt Ltd or its accept no liability whatsoever for actions taken based on any information that may subsequently prove to be incorrect. This infographic should not be reproduced, reprinted, published in any media, website or otherwise, in any form or matter, in part or in whole, without the express consent in writing of TBRIC Business Research Pvt Ltd. Any unauthorized use, disclosure or public dissemination of information contained herein is prohibited. Individual situations and local practices and standards may vary, so viewers and others utilizing information contained within a presentation are free to adopt differing standards and approaches as they see fit.



A reter ...

(i) alguns contraceptivos orais que mulheres que praticam desporto usam podem ter um declínio muito pequeno no desempenho em comparação com contraceptivos não orais que usam mulheres menstruadas naturalmente.

(ii) parece não haver nenhuma evidência relacionada ao desempenho que justifique uma orientação geral sobre os dias de uso da pílula contraceptiva oral versus dias sem pílula.

