



Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso

Efeito do anticoncepcional na força muscular, massa gorda, massa muscular e massa corporal em mulheres sedentárias e treinadas

Discente: Ana Carolina D'Addazio Esteves

Orientador: Daniel Godoy Martinez

Data: 25/09/2024.

Horário: 8 horas.

Local: Sala 04, da FAEFID.

Resumo:

Introdução: Hoje em dia muitas mulheres utilizam a pílula anticoncepcional como método contraceptivo. A ingestão da pílula inibe a ovulação e causa alterações nas características físico-químicas do corpo. Com as mudanças que o corpo sofre com a ingestão desse medicamento ocorre alterações na força muscular, massa gorda, massa muscular e massa corporal.

Objetivo: Avaliar o efeito do anticoncepcional na força muscular, massa gorda, massa muscular e massa corporal em mulheres sedentárias e treinadas.

Métodos: A pesquisa caracteriza-se como um estudo de revisão integrativa da literatura para a coleta de dados. A busca foi realizada nas bibliotecas virtuais PubMed e Scielo com as seguintes palavras-chaves: Physical Exercise, Women Contraceptive, Oral Contraceptie, Wome's Resilient Training. Os artigos foram

limitados, as mulheres que faziam o uso do anticoncepcional e realizavam exercício agudo ou crônico. Além disso, outros artigos pertinentes à temática deste estudo foram incluídos.

Resultados: 2 estudos demonstraram que o uso do anticoncepcional dificultou a perda de massa corporal e aumento de massa magra. E 1 dos estudos demonstrou que a força muscular em mulheres que tomam é maior do que as que não tomam anticoncepcional. Enquanto outro artigo mostra que a comparação de 2 anticoncepcionais diferentes não altera a força.

Conclusão: O uso do anticoncepcional pode atrapalhar o aumento de massa magra e redução de massa gorda com a prática do treinamento físico resistido.

Palavras chaves: Pílula anticoncepcional; Treinamento resistido; Massa corporal; Massa magra.