

IMPACTO DOS CONTRACEPTIVOS ORAIS NA PERFORMANCE ESPORTIVA FEMININA

Murilo Abrão David, Pedro Paiva Macedo, Beatriz Ribeiro Cavalcante, Marco Aurélio Sant'Anna Albernaz, Anna Clara Sant'Anna Albernaz, Frederico Barra de Moraes

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/54

INTRODUÇÃO: Os contraceptivos orais femininos, amplamente utilizados por atletas, modificam o ambiente hormonal da mulher e podem influenciar respostas fisiológicas relacionadas ao exercício, treinamento e recuperação. Entretanto, a literatura sobre os possíveis impactos na performance esportiva permanece inconclusiva e conflitante, com achados que variam entre ausência de efeito, benefícios percebidos e possíveis prejuízos nas adaptações ao treino. Além disso, a evidência disponível é marcada por heterogeneidade metodológica e importante variabilidade individual, o que dificulta recomendações consistentes. Nesse contexto, torna-se relevante revisar a produção científica atual sobre o tema. **OBJETIVO:** Avaliar o impacto do uso de contraceptivos orais na performance esportiva feminina. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme a estratégia PICO e recomendações PRISMA: mulheres fisicamente ativas ou atletas (P); uso de contraceptivos orais (I); não uso (C); e desempenho esportivo (O). A busca foi realizada nas bases PubMed e BVS, utilizando descritores do MeSH (“Contraceptives, Oral” AND (“Athletic Performance” OR “Sport Performance”)), com filtros para os últimos dez anos (2016–2026), idiomas português, inglês e espanhol e texto completo. Foram incluídos estudos originais sobre contraceptivos orais e desempenho esportivo. Excluíram-se revisões, protocolos, capítulos, artigos sem texto completo e aqueles sem análise específica do contraceptivo oral. Dos 31 estudos identificados, 14 foram excluídos após triagem. Dos 17 avaliados na íntegra, 6 compuseram a amostra final. **RESULTADOS:** Foram incluídos estudos experimentais e observacionais envolvendo atletas e mulheres fisicamente ativas. Não foram observadas diferenças significativas ($p > 0,05$) entre usuárias e não usuárias em variáveis como $VO_2\text{máx}$, tempo até a exaustão e respostas fisiológicas ao exercício. Também não foram identificadas diferenças entre fases do ciclo do contraceptivo oral. Parâmetros de força, potência e velocidade, incluindo saltos e sprints, não apresentaram variações relevantes, embora usuárias tenham apresentado valores superiores de potência vertical sem significância estatística. Evidências indicam menor magnitude de adaptação fisiológica ao treinamento em usuárias, especialmente em parâmetros cardiorrespiratórios, quando comparadas às não usuárias. Não usuárias relataram maior frequência de sintomas do ciclo menstrual, com impacto negativo sobre fadiga, humor e desempenho percebido. **CONCLUSÃO:** Os contraceptivos orais não demonstraram prejuízo consistente à performance esportiva feminina, apresentando, em geral, efeitos neutros em nível de grupo. Contudo, podem influenciar adaptações ao treinamento e a percepção de sintomas, reforçando a importância de uma abordagem individualizada no contexto esportivo.

PALAVRAS-CHAVE: Anticoncepcionais Orais; Desempenho Esportivo; Exercício Físico; Atletas.