

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TÉRCIO DIAS DE SOUSA

**ESTERÓIDES ANABOLIZANTES E O NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS
USUÁRIOS**

**NATAL/RN
2012**

TÉRCIO DIAS DE SOUSA

ESTERÓIDES ANABOLIZANTES E O NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS
USUÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro
Universitário do RN como requisito
final para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Luciano
Alonso.

NATAL/RN
2012

TÉRCIO DIAS DE SOUSA

ESTERÓIDES ANABOLIZANTES E O NÍVEL DE CONHECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro
Universitário do RN como requisito
final para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Luciano
Alonso.

Aprovado em: 20 de junho de 2012

BANCA EXAMINADORA

Prof. Msc. Luciano Alonso
Orientador

Prof. Ms. Fabiano Henrique
Membro

Prof. Ms. Felipe Dantas
Membro

RESUMO

Os esteróides anabolizantes são substâncias sintetizadas em laboratório a partir de um hormônio masculino chamado testosterona. A testosterona, por sua vez, é retirada dos testículos e usada para promover um aumento da massa muscular. O estudo é do tipo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa, realizado a partir de revisão bibliográfica sobre o tema em questão. A pesquisa teve como público-alvo 29 homens e uma mulher na faixa etária de 20 anos a 40 anos, praticantes de fisiculturismo e instrutores de academia sem formação acadêmica na área de Educação Física na cidade de Natal. Concluiu-se que os entrevistados, no decorrer da pesquisa, demonstraram que não tinham conhecimentos adequados sobre o uso dos esteroides anabolizantes, onde ficou percebido nos gráficos, que respondem de forma clara e objetiva, o nível de conhecimento dos usuários.

Palavras – chave: Esteróides Anabolizantes. Avaliação. Nível de Conhecimento.

SUMMARY

Anabolic steroids are synthetic substances in the laboratory from a male hormone called testosterone. Testosterone, on the other hand, is removed from the testicles and used to promote increase in muscle mass. The study is a descriptive exploratory qualitative approach, carried out from a review of literature on the topic. The survey audience was 29 men and one woman aged 20 years to 40 years, practitioners of bodybuilding and fitness instructors without academic training in the area of Physical Education in Natal. It is concluded that interviewees during the research showed that they had no adequate knowledge about the use of anabolic steroids, which was seen in the graphs that respond clearly and objectively the level of knowledge of users.

Keywords: Steroids. Evaluation. Level of Knowledge.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	MATERIA E MÉTODOS.....	8
3	RESULTADOS.....	9
4	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	16
5	CONCLUSÃO.....	18
	REFERÊNCIAS.....	19
	ANEXO.....	20

1 INTRODUÇÃO

Santos (2009) comenta que os esteróides anabolizantes são substâncias sintetizadas em laboratório a partir de um hormônio masculino chamado testosterona. A testosterona, por sua vez, é retirada dos testículos e usada para promover um aumento da massa muscular. Seu uso indiscriminado acarreta: aumento da pressão sangüínea, lesões hepáticas, redução na produção de células espermáticas resultando em perda da capacidade reprodutora, câncer de próstata, entre outros. Além disso, os anabolizantes produzem uma maior tendência para traumatismos dos ligamentos e tendões, devido ao aumento excessivo dos músculos sem um desenvolvimento correspondente dos ligamentos.

Segundo Guimarães Neto (2007) ocorre que alguns esteróides tendem a reter água em várias partes do organismo, inclusive no sangue, fazendo com que este aumente de volume e, em consequência, de pressão do sangue. Os sintomas mais comuns da hipertensão são dores de cabeça, insônia e dificuldade respiratória. Esta pode também ser uma doença silenciosa, sem manifestações evidentes, o que a torna mais perigosa. Dessa forma, o atleta sob o uso de esteróides deve medir a sua pressão arterial regularmente.

Em se tratando, de saúde, Brasil (2007) alerta que a promoção da saúde consiste em proporcionar aos povos os meios necessários para melhorar sua saúde e exercer um maior controle sobre a mesma.

Para alcançar um estado adequado de bem estar físico, mental e social, um grupo deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou adaptar-se ao meio ambiente. A saúde, então, não vem como um objetivo, mas como a fonte de riqueza da vida cotidiana. (ESTEVÃO, 2004). Trata-se de um conceito positivo que acentua os recursos sociais e pessoais, assim como as aptidões físicas. Portanto, dado que o conceito de saúde como bem estar transcende a idéia de formas de vida sadias, a promoção da saúde não concerne, exclusivamente, ao setor sanitário (BRASIL, 2007).

Segundo o Ministério a Saúde (2009) o descuido com a própria saúde mata 400 mil brasileiros todos os anos. Doenças como infarto, AVC, cânceres, diabetes e hipertensão causam 40% das mortes. Estudos comprovam que a prática de hábitos mais saudáveis, como alimentação balanceada e atividades físicas, podem evitar esses males, através de atividades físicas.

Sabe-se que a busca pelo corpo perfeito é um desejo cultuado tanto pelos homens quanto pelas mulheres, e isso se dá através da influência causada pela mídia e cobrança da sociedade em geral. Fazendo com que os homens e mulheres procurem alternativas muitas vezes prejudiciais à saúde, levando-os a fazer o uso dos esteróides anabolizantes de forma indiscriminada, a fim de obter um corpo escultural. (FRANCO, 2006).

O comércio livre (mercado negro, farmácias de manipulação, farmácias veterinárias), e a obtenção sem prescrição médica ou com prescrição médica indevida, facilitam o acesso a estas drogas (esteroides anabolizantes) o que torna a população mais vulnerável às tentações da realização deste desejo.

A informação, educação e divulgação das implicações do uso indiscriminado e não terapêutico destas drogas são uma excelente alternativa para a conscientização dos indivíduos a não procurarem por estas substâncias, tendo em vista que, para alcançar o tão sonhado corpo perfeito, é necessário um conjunto de fatores que reúnem a genética, associada ao treinamento e alimentação adequada. (COCOLO, 2002). Desta forma o indivíduo preserva a integridade física e mental.

Desta forma, o presente trabalho, teve como objetivo analisar o uso dos esteróides anabolizantes e o nível de conhecimento de fisiculturistas e instrutores de fisiculturismo.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo é do tipo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa, realizado a partir de revisão bibliográfica sobre o tema em questão. De acordo com Azevedo (2002), a revisão de literatura tem papel fundamental no trabalho acadêmico, pois permite situar o trabalho dentro da grande área de pesquisa na qual se faz parte.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário (anexo), adaptado e elaborado pelo próprio autor, com perguntas abertas. A amostra foi composta por 29 homens e uma mulher, voluntários, na faixa etária de 20 anos a 40 anos, praticantes de fisiculturismo e instrutores de academia sem formação acadêmica na área de Educação Física na cidade de Natal. Os entrevistados submeteram as perguntas e foram respondidas de acordo com o grau de conhecimento dos mesmos.

Para análise dos resultados foi calculado o percentual das respostas encontradas no questionário. O presente estudo respeitou as normas de pesquisa vigentes no Brasil e todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

3. RESULTADOS

Os gráficos abaixo representam as frequências de respostas do questionário utilizado neste estudo:

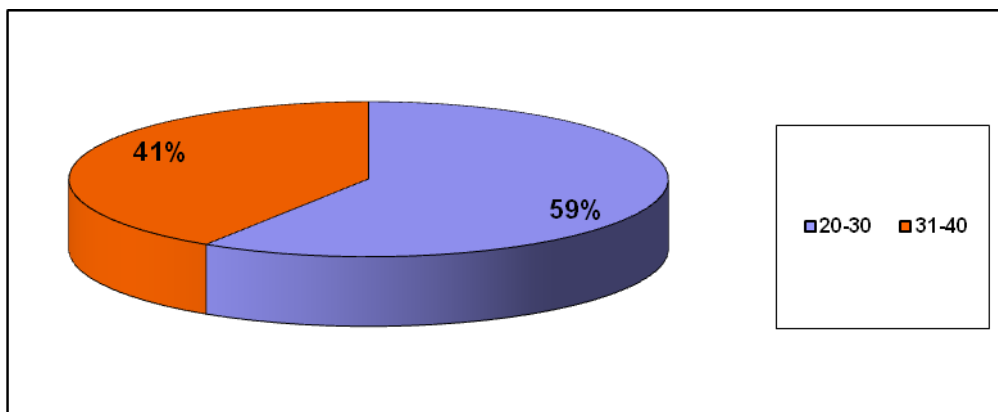


Gráfico 1 - FAIXA ETÁRIA DOS ENTREVISTADOS

Fonte: Originada da pesquisa.

59% estão entre 20-30 anos e 41% entre 31-40 anos.

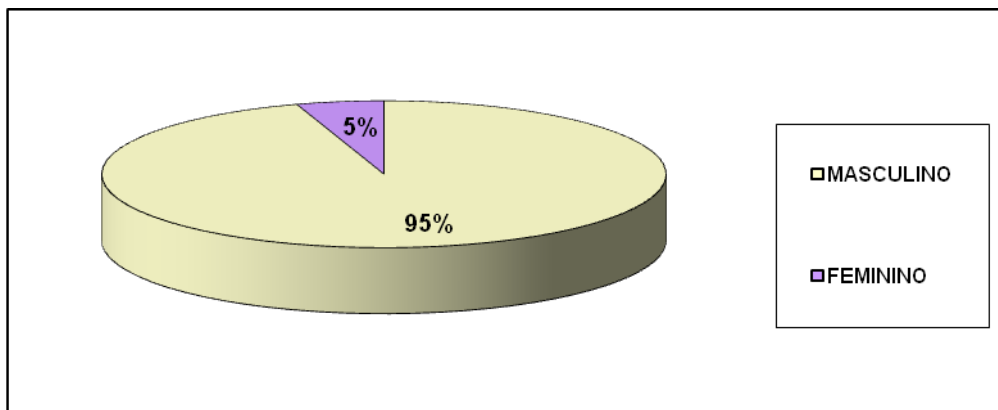


Gráfico 2 – SEXO DOS PESQUISADOS

Fonte: Originada da pesquisa.

5% participaram do sexo feminino e 95% do sexo masculino

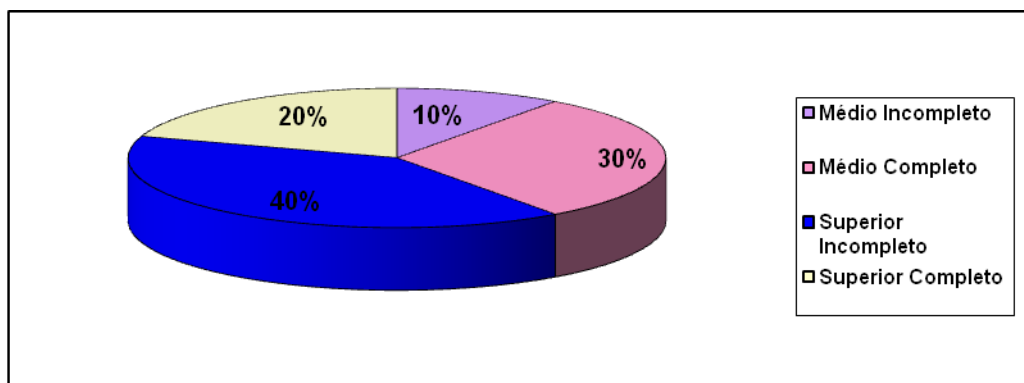


Gráfico 3 – GRAU DE ESCOLARIDADE

Fonte: Originada da pesquisa.

10% tem o Ensino Médio Incompleto; 30% Ensino Médio Completo; 40% Superior Incompleto e 20% Superior Completo

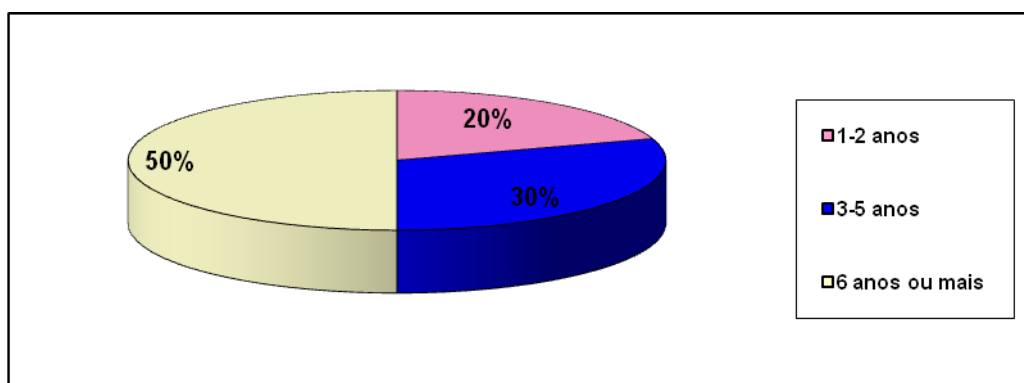


Gráfico 4 – TEMPO QUE FREQUENTA A ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Fonte: Originada da pesquisa.

20% frequentam 1-2anos; 30% 3-5anos e 50% acima de 6 anos.

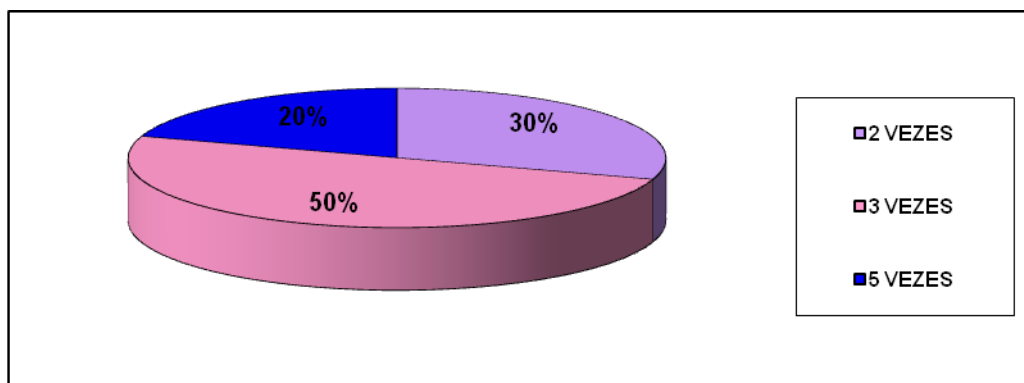


Gráfico 5 – QUANTAS VEZES POR SEMANA FREQUENTA A ACADEMIA

Fonte: Originada da pesquisa.

30% 2 vezes; 50% 3 vezes e 20% 5 vezes

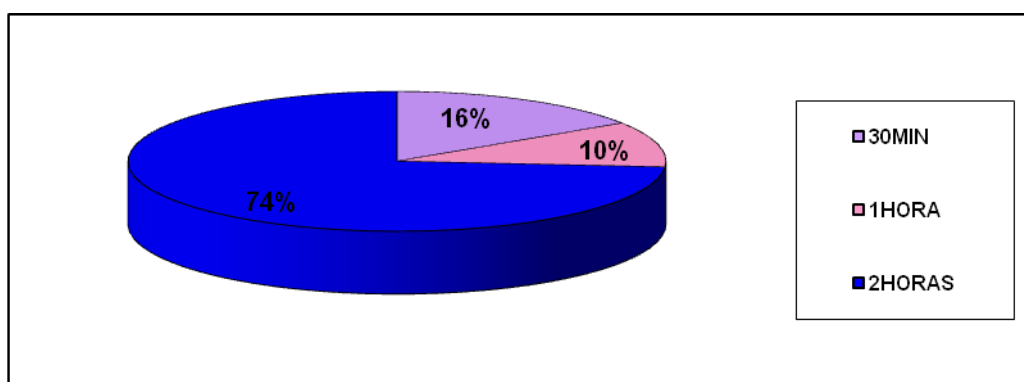


Gráfico 6 – QUAL A DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS POR DIA

Fonte: Originada da pesquisa.

74% 2 horas; 16% 30 minutos e 10% 1 hora.

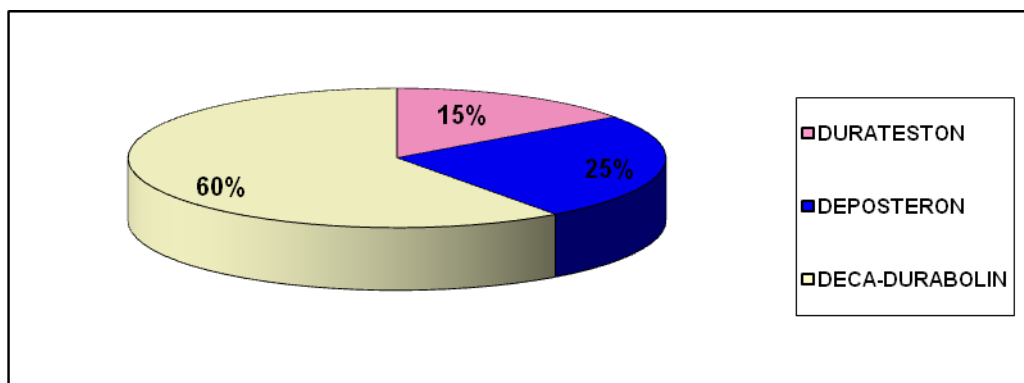


Gráfico 7 – QUAL TIPO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES VOCÊ UTILIZA

Fonte: Originada da pesquisa.

15% Durateston; 25% Deposteron e 60% Deca-Durabolin

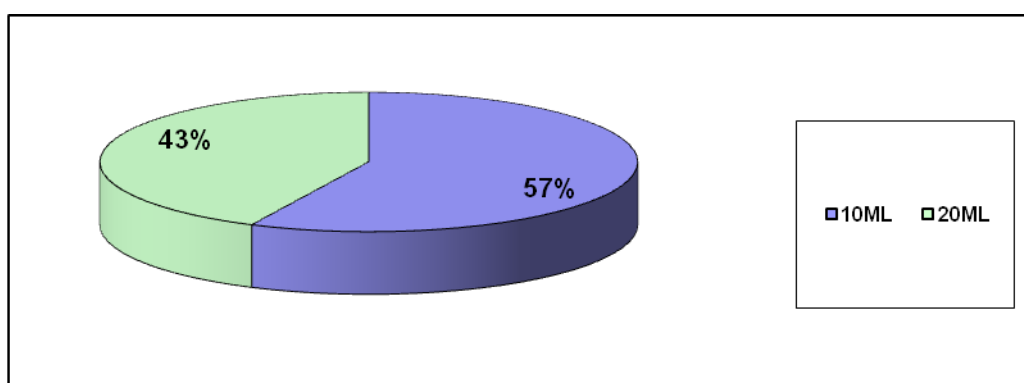


Gráfico 8 – QUAL A DOSAGEM

Fonte: Originada da pesquisa.

57% 10ML e 43% 20ML

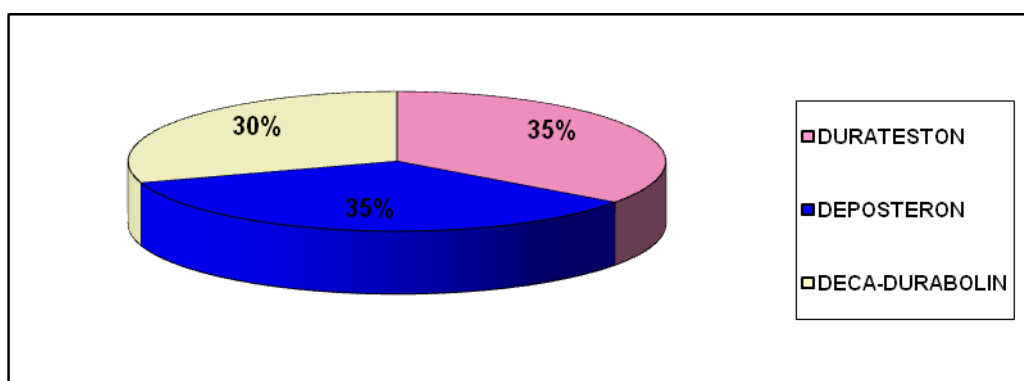


Gráfico 9 – QUAIS TIPOS DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES VOCÊ UTILIZA PRÉ E PÓS-COMPETIÇÃO

Fonte: Originada da pesquisa.

35% Durateston; 30% Deca-Durabolin e 35% Deposteron

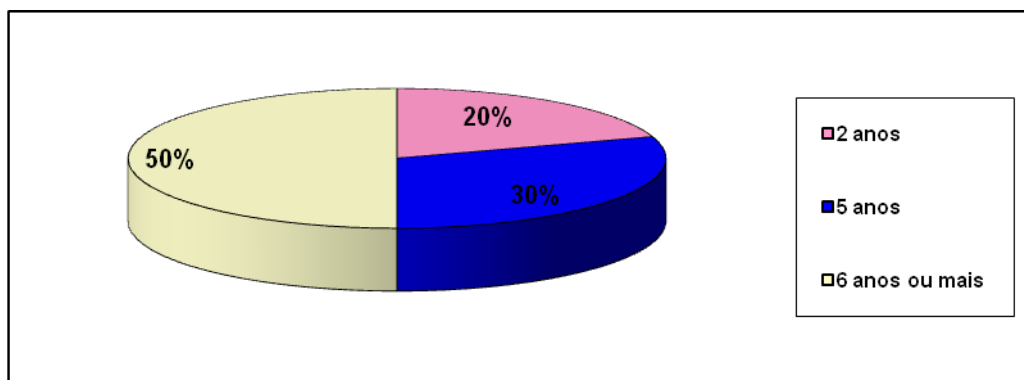


Gráfico 10 – QUANTO TEMPO DE USO

Fonte: Originada da pesquisa.

20% 2 anos; 30% 5 anos e 50% 6anos ou mais.

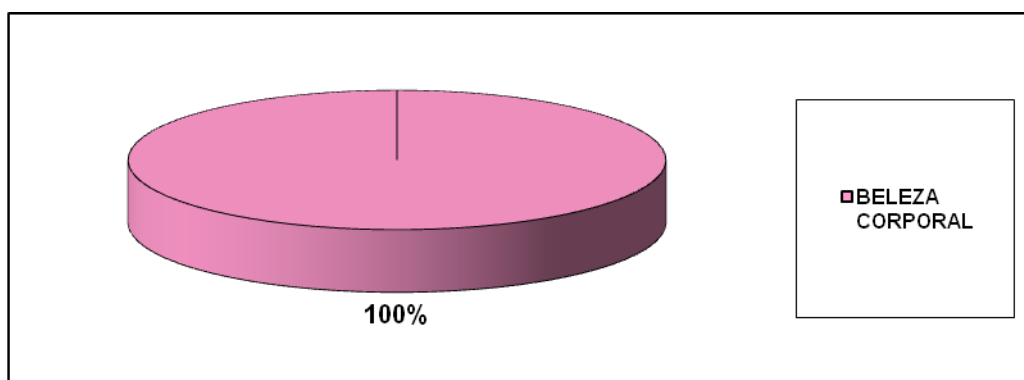


Gráfico 11 – O QUE LHE LEVOU A USAR

Fonte: Originada da pesquisa.

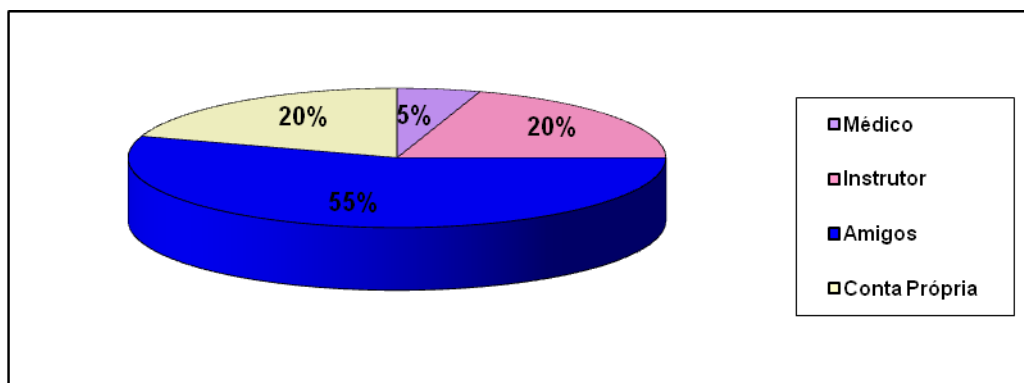


Gráfico 12 – QUEM INDICOU

Fonte: Originada da pesquisa.

5% Médico; 20% Instrutor; 20% Conta Própria e 55% Amigos

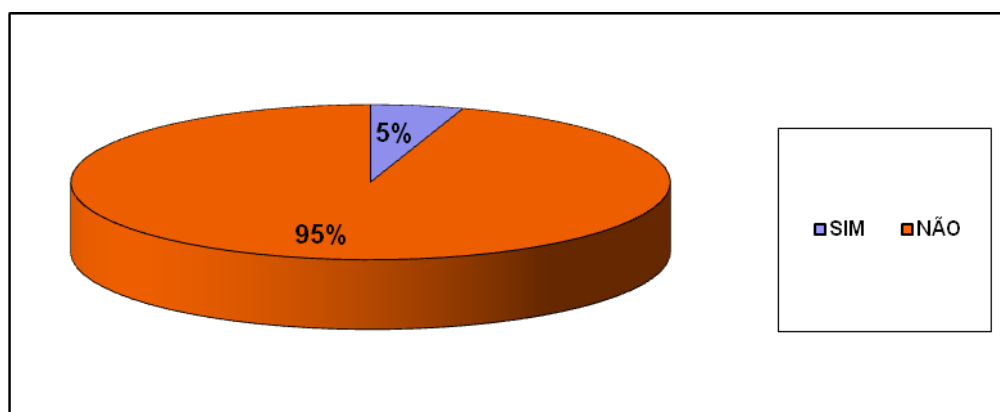


Gráfico 13 – OBTEVE RESULTADOS ESPERADOS

Fonte: Originada da pesquisa.

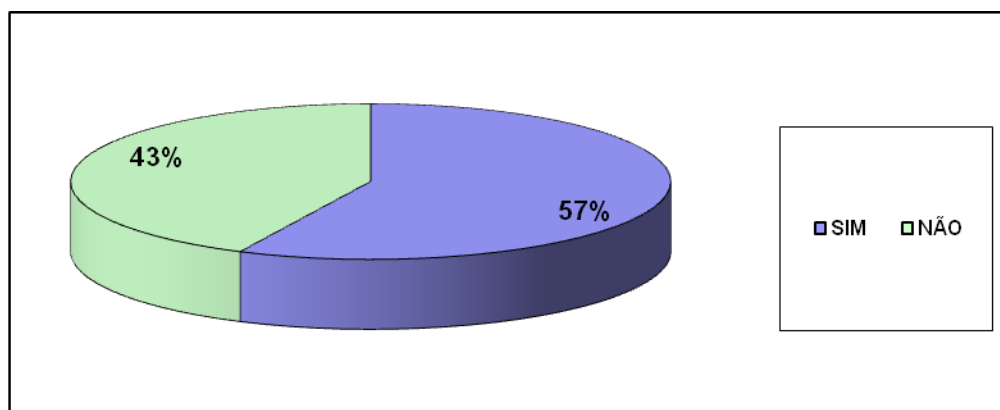


Gráfico 14 – OBTEVE RESULTADOS INDESEJÁVEIS

Fonte: Originada da pesquisa.

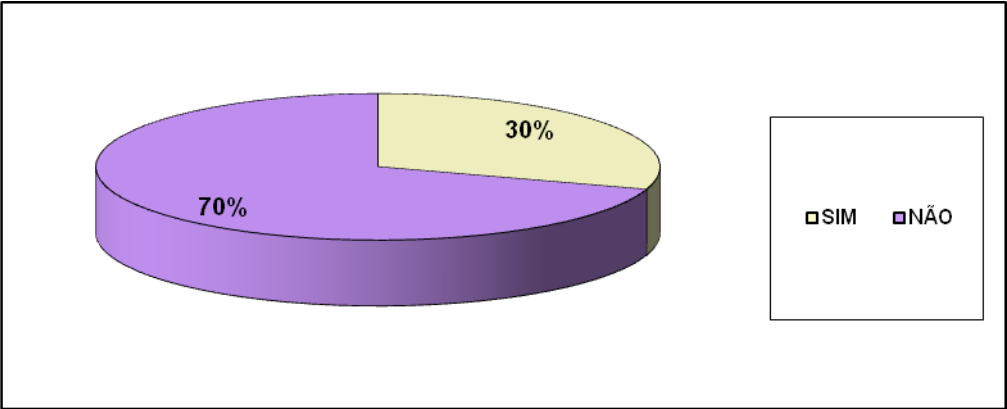


Gráfico 15 – CONHECE OS EFEITOS INDESEJÁVEIS DOS ANABOLIZANTES

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este estudo apresenta nova evidência sobre o desconhecimento dos esteróides anabolizantes por pessoas praticantes de fisiculturismo.

Iriart e Andrade (2002), realizaram uma pesquisa com fisiculturistas de uma academia em um bairro popular da cidade de Salvador/BA, os entrevistados não possuíam um bom nível de informação sobre os anabolizantes e, geralmente, os relatos não estavam ligados às propriedades farmacológicas destas substâncias. No presente estudo, possivelmente o nível de escolaridade dos entrevistados foi diferente em comparação à amostra pesquisada por Iriart e Andrade (2002), dado que não pôde ser confirmado, pois esta variável não está relacionada na pesquisa dos referidos autores. Entretanto, acredita-se que é um fato importante o desconhecimento acerca dos anabolizantes, visto que a conceituação como droga não esteve associada a uma finalidade, mas somente ao seu nome e significado usual.

Tem-se aqui a noção de que os anabolizantes são promotores de efeitos rápidos, instantâneos, e que podem favorecer a urgência de corpos ideais, moldados para o consumo social (Estevão & Bagrichevsky, 2004; Silva & Cols., 2005; Souza & Fisberg, 2002). Os anabolizantes promovem a sobreposição do ideal ilusório sobre a realidade do risco dos efeitos colaterais, fomentando o desejo de não esperar crescer e burlar as leis naturais (Irwing & Cols., 2002; Labre, 2002; Ribeiro, 2001). Acredita-se que não somente os adolescentes são incitados a burlar a natureza, mas também os jovens e os adultos entrevistados, numa relação custo-benefício onde a aparência é um mediador do risco para a saúde do indivíduo.

Desta forma, é necessário que tenhamos a consciência de que projetos de esclarecimento contra estas substâncias devam ser mais difundidos pelos planos municipais, estaduais e federais. A utilização de esteroides anabolizantes tem se tornado um modismo que aumenta em proporção aos seus riscos para a sociedade, sendo que o empirismo e a falta de informações permitem tal processo.

Cocolo (2002) citou que em um estudo realizado na cidade de São Paulo foi encontrado que a utilização dos anabolizantes excede, em muito, a prevista terapeuticamente, e que estas drogas são obtidas nas farmácias. Este dado também foi encontrado em outras pesquisas (Estevão & Bagrichevsky, 2004; Lise &

cols., 1999), corroborando os achados de Carlini & Cols (2002), onde cerca de 50% da população destacam a facilidade em conseguir os anabolizantes.

Em contra partida, ao questionarmos os entrevistados sobre o nível de conhecimento dos mesmos, obtivemos um percentual de 70% responderam que NÃO tem conhecimento e 30% disseram que conhecem. Ficando claro que o maior percentual foi o desconhecimento sobre o que se perguntava.

Na visão de Fontes (2012) afirma que os esteróides anabolizantes tomados sem propósitos médicos legítimos são administrados de várias formas, incluindo injeção intramuscular ou subcutânea, pela boca, implante de pequenas esferas abaixo da pele, ou pela aplicação na pele de gels ou adesivos. Pessoas que abusam de esteróides anabolizantes podem tomar desde 1 até 100 vezes as doses terapêuticas normais. Isso muitas vezes inclui a prática de tomar dois ou mais tipos de esteróides anabolizantes ao mesmo tempo. Aqueles que abusam de esteróides anabolizantes geralmente o fazem em períodos alternados de ciclos de 6 a 16 semanas, alternando períodos de altas doses com de baixas doses ou sem uso. Exemplos de esteróides anabolizantes orais são: Anadrol ® (oximetolona), Oxandrina ® (oxandrolona), Dianabol ® (metandrostenolona) e Winstrol ® (estanozolol). Alguns esteróides anabolizantes injetáveis são: Deca-Durabolin ® (decanoato de nandrolona), Durabolin ® (fenpropionato de nandrolona) e Depotestosterona ® (cipionato de testosterona).

No entanto, em nossa pesquisa, foi observado os seguintes percentuais de anabolizantes utilizados pelos pesquisados: 30% fazem o uso do deca-durabolin; 35% deposteron e 35% durateston.

5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa nos possibilitou compreender e entender, que o exercício físico é o agente mais catabólico que existe. Sabendo disso, muitas vezes intuitivamente, atletas menos experientes sofrem sintomas de excesso de treinamento. Cada atleta deve encontrar o volume e a intensidade que melhor funciona para si. O alimento é a base do sucesso para aqueles que querem ganhar volume, definição, força ou qualquer outra qualidade física.

Neste estudo foi observado que os fisiculturistas não tinham conhecimentos adequados sobre o uso dos esteróides anabolizantes. Ficou percebido nos gráficos que respondem de forma clara e objetiva o nível de conhecimento dos usuários.

Recomenda-se que profissionais de Educação Física orientem seus alunos sobre os efeitos colaterais do uso de esteróides anabolizantes e entendam que nenhum programa de treinamento poderá alcançar plenitude se não for acompanhado de nutrição e repouso adequado. Desta forma, a atuação de nutricionistas torna-se fundamental para o sucesso de nossas atividades e para obtenção de resultados ótimos ou até máximos, sendo assim desnecessário o uso de esteróides anabolizantes. É compatível com o nível do treinamento em que o atleta se encontrar, especialmente se estiver fazendo uso de esteróides anabólicos.

REFERÊNCIAS

- BARROS; L; LEHFELD, Marcos. **Metodologia e Organização do Projeto de Pesquisa (Guia Prático)**, Fortaleza-C.E. pgs. 14 e 15, 2000.
- BRASIL, Ministério da Saúde do. **Política Nacional de Humanização: a humanização como eixo norteador das práticas de atenção e gestão em todas as instâncias do SUS**. Secretaria-Executiva. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização – Humaniza SUS. Brasília, DF: MS, 2007.
- COCOLO, A. C. (2002, Jun.). Usuários desconhecem efeitos colaterais dos anabolizantes. *Jornal da Paulista – Pesquisa*, 15 (168). 2002.
- DAVIDSON, M.B. **Diabetes Mellitus, diagnósticos e treinamentos**. 4. Edição London, Churchill Livingstone. 2005.
- ESTEVÃO, A. & Bagrichevsky, M. (2004). Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3(3). 2004.
- FRANCO, Guilherme. **Tabela de composição dos alimentos**. 9º edição. São Paulo: Atheneu. 2006.
- GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. **Musculação Anabolismo Total: treinamento, nutrição, esteroides anabólicos e outros ergogênicos**. 8º edição. São Paulo: Phorte, 2007.
- IRIART, J. A. B. & Andrade, T. M. (2002, Set./Out.). Musculação, uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 18(5).2002.
- MARCONI, Marina Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do Trabalho Científico**. 6. Ed. SP: Atlas, 2008.
- PASQUALE, M. **Anabólicos e esteroides em exercícios físicos**. 7º edição. Rio de Janeiro: Phorte Editora. 2006.
- SANTOS, Newton Bittencourt dos. **Esteróides Anabolizantes - Parte I**. 2009. Disponível em: http://www.saudenainternet.com.br/portal_saude/esteroides-anabolizantes-e-seus-efeitos-sobre-o-organismo-humano---parte-i.php. Acesso em: 20 de Janeiro de 2012.
- SILVA, E. L. da, MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3. ed. rev. atual. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2005. 121p.
- YESALIS, CE. **Anabólicos Steroids in Sports and Exercise**. Human Kinetic Books, Champaign Illinois. 2007.

A N E X O



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE

EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Informações para o (a) participante voluntário (a):

Você está convidado (a) a responder este questionário anônimo que faz parte da coleta de dados da pesquisa ***“Esteróides anabolizantes e o nível de conhecimentos dos usuários”***, na zona oeste da cidade de Natal/RN e assim direcionar melhor os projetos nessa área sob responsabilidade do pesquisador ***Prof^a. Coord. Maria Irany Knackfuss*** da Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

Caso você concorde em participar da pesquisa, leia com atenção os seguintes pontos:

- a) você é livre para, a qualquer momento, recusar-se a responder às perguntas que lhe ocasionem constrangimento de qualquer natureza;
- b) você pode deixar de participar da pesquisa e não precisa apresentar justificativas para isso;
- c) o anonimato será preservado em todos os questionários;
- d) caso você queira, poderá ser informado (a) de todos os resultados obtidos com a pesquisa, independentemente do fato de mudar seu consentimento em participar da pesquisa.

Obrigado (a) pela sua contribuição.

QUESTIONÁRIO:

01. Idade: ____ anos 02. Sexo: () Masculino() Feminino

03. Escolaridade: ()Fundamental Incompleto ()Fundamental Completo ()Médio Incompleto ()Médio Completo()Superior Incompleto()Superior Completo

04. Há quanto tempo pratica esta atividade física na academia? _____

05. Quanta vez por semana frequenta a academia? ()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7

06. Qual a duração dos exercícios por dia? ()30min ()45min ()1h ()1h30min ()2h ()2h30min () mais_____

07. Qual tipo de esteróides anabolizantes você utiliza?

08. Qual a dosagem?

10. Quais os tipos de esteróides anabolizantes você utiliza, pré e pós competição?

11. Quanto tempo de uso?

12. O que lhe levou a usar?

13. Quem indicou? ()Nutricionista ()Médico ()Balconista de Farmácia ou Loja Específica () Instrutor ()Amigos ()Familiares ()Conta Própria ()Outros. Quem?

14. Obteve resultados esperados? ()Sim. Quais? ()Parcialmente ()Não

15. Obteve resultados indesejáveis? ()Sim. Quais? ()Não.

17. Conhece os efeitos indesejáveis dos anabolizantes? () Não () Sim. Quais?

18. Para você, o que são esteróides anabolizantes?

Natal. ____/____/____

QUESTIONÁRIO ADAPTADO E RETIRADO EM:

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS –
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL.
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se