

Fisiculturismo: uma reflexão quanto à sua prática

A. T. PRADO JUNIOR²; A. DE S. KANAN²; L. C. T. da SILVA²; L. de C. ORNELLAS²; P. C. P. LÓPEZ²; V. da SILVA²; D. M. SCOSS¹

¹Mestre em Ciências da Comunicação (ECAUSP). Especialista em Gestão de Processos Comunicacionais pela Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECAUSP). Graduada em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo (EEFEUSP), Docente do curso de Educação Física, Área da Saúde do Centro Universitário Ítalo-Brasileiro – UniÍtalo – São Paulo – SP - Brasil.

²Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Área da Saúde - Centro Universitário Ítalo-Brasileiro – UniÍtalo – São Paulo – SP - Brasil.

E-mail: daniela.scoss@uniitalo.it

COMO FAZER A REFERÊNCIA DO ARTIGO:

PRADO JUNIOR, A.T.et al. 1 **Fisiculturismo: uma reflexão quanto à sua prática. UniÍtalo em Pesquisa**, URL: [www. Ítalo.com.br/portal/cepesq/revista eletrônica.html](http://www.Ítalo.com.br/portal/cepesq/revista_eletronica.html). São Paulo SP, v.5, n.2 p. 174-195, Jul/2015.

RESUMO

Este trabalho apresentou as características do fisiculturismo na qualidade de um esporte e seus aspectos competitivos de alto rendimento, pois depende de um treinamento específico, constante e intenso como a prática de musculação somada a uma alimentação adequada e descanso. O objetivo geral desta pesquisa foi apresentar aspectos históricos, características, remodelagem do Fisiculturismo e demonstrar que essa modalidade se associa ultimamente, não somente com hábitos de alimentação adequada, mas também, com a utilização de meios inadequados (anabolizantes) para o ganho hipertrófico. Partindo deste ponto, foi estipulado o tema e dado início à pesquisa bibliográfica, pautada em artigos científicos, revistas, e livros especializados no tema. Foram consultadas bases de dados, como Scielo, Google Acadêmico, CAPES, entre outras desde 1984 a 2015. A prática de atividade física é necessária para uma boa qualidade de vida, visando à saúde em primeiro lugar, pois o espírito competitivo dos atletas não pode ser maior e tão exagerado a ponto de maltratar o próprio organismo. São claras, portanto, as consequências obtidas pelo uso de substâncias sintetizadas, anabolizantes, classificadas como de risco no desenvolvimento de doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos, entre outros.

Palavras-chave: musculação, história, anabolizantes, fisiculturismo.

ABSTRACT

This work presents the characteristics of body-building considering it as any other sport and its high-performance competitive aspects. Basically, it depends on a specific, constant and intense training, such as the body-building practice is, with an appropriate diet and its corresponding rest. The general objective of this analysis is to present this practice's history, characteristics and its reorganization. Besides, this analysis is to demonstrate that this modality is associated with, not only a right diet, but also with the wrong use of resources to gain hypertrophy. Since this point, we have chosen the topic and given birth to this analysis through a research of bibliographical studies, dated since 1984 to 2015, established in scientific articles, magazines, and books. Also, we looked through web sites like Scielo, Google Academics and CAPES. The practice of physical activity is needed to acquire a good quality of life and to put health on the very first place for the competitive spirit of the athletes cannot be that exaggerated up to the point of mistreating their own bodies. As a result, the obtained consequences with the use of synthesized substances develop bigger risks in the development of heart diseases, blood pressure, hepatic tumors, among others.

Keywords: bodybuilding, history and anabolic steroid.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho visa o estudo do fisiculturismo e abordará questões sobre treinos considerados de desempenho, focando em particular a saúde dos atletas, em que limites são ultrapassados, acompanhados ou não por bons profissionais. Neste trabalho será analisada a busca incansável do padrão exigido nas competições, ou seja, o ganho de massa muscular (BITTENCOURT, 1984).

O Halterofilismo, sendo em sua essência o levantamento de pesos, era praticado em Roma e na Grécia antigas e veio surgir na Europa e no Brasil, no final do século XIX, mais especificadamente a partir de 1898, com os imigrantes alemães (DUARTE, 1996; TUBINO, 2007; TURMI, 1995).

A distinção entre Halterofilismo e Fisiculturismo ocorreu nos anos de 1940 até 1950, sendo, um somente para desenvolvimento da força e o outro para modelagem do físico (SCHWARZENEGGER, 2001).

A modalidade competitiva da musculação é o Fisiculturismo e exige do atleta uma exacerbação da hipertrofia muscular, neste campo é aceitável entre os atletas que extrapolem seus limites fisiológicos humanos para consegui-la.

Treinos exaustivos sem orientação, excesso de suplementos e anabolizantes, prática muito comum em algumas academias de bairro, favorecem sérios problemas de saúde para muitos competidores no fisiculturismo (BAGRICHEVSK; ESTEVÃO, 2004).

Uma prática que visa à aparência do físico, diferente de outros esportes, o tamanho dos músculos, a definição e a postura do atleta são os aspectos principais para a competição. Assim o culto ao corpo em exagero, desencadeia estresse psicológico e físico, levando então, a

procura e uso de determinados esteroides anabolizantes (BITTENCOURT, 1984).

A partir dessa problemática foi estipulada a escolha do tema e a pesquisa levanta questões delicadas ocorridas com a prática desta modalidade. Dados pesquisados através de levantamento bibliográfico, em livros, jornais e revistas especializadas nos levaram à obtenção de fatos das mais variadas épocas, permitindo confrontar as maneiras utilizadas para alcançar os objetivos dentro deste mundo do fisiculturismo, desde seus primórdios até os dias atuais. Esse assunto, também foi pouco abordado e a prática dos fisiculturistas é elemento inicial e principal dessa pesquisa para desenvolver a problemática, da busca de ganhos, mas tão perto de perdas e risco de morte para o atleta. Para nosso referencial bibliográfico foram utilizados conteúdos datados de 1984 a 2015 em bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Dante Alighieri, com os seguintes descritores: musculação, história, anabolizantes.

Na revisão bibliográfica, foram abordados principais tópicos no fisiculturismo buscando confrontar aspectos, relacionados como forma direta de condicionamento e o desfecho deste treino na vida dos atletas.

2 HISTÓRIA DO FISICULTURISMO

A história do fisiculturismo, juntamente com sua prática, quase se desintegra dentre os praticantes da modalidade, tornando-se um pouco mais conhecido no final do século retrasado. O praticante de fisiculturismo na categoria body-building possui grande massa corporal, além de grande circunferência do antebraço, da caixa torácica, do bíceps e da perna, que dependem da hipertrofia e da possível

hiperplasia das fibras musculares e a composição corporal tem grande influência no desempenho nos exercícios (BITTENCOURT, 1984).

Schwarzenegger (2001) descreve que, o fisiculturismo ou body-building não vem a ser considerado somente um esporte, e sim, a forma mais eficiente de fortalecer e hipertrofiar os músculos do corpo. Na modalidade esportiva, apresenta um incrível trabalho para desenvolvimento muscular, preparando para apresentar o tamanho dos músculos em uma porção equilibrada dentro de padrões e regras estabelecidas.

No caso, o treinamento de força se associa ao aumento da massa muscular, assim, atingindo a hipertrofia adequada (GUEDES, 2003).

Na categoria masculina os competidores procuram o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das diversas partes do corpo com o objetivo principal de volume e relevo musculares, esta constituição atlética é considerada ideal no fisiculturismo.

As mulheres tiveram participação no fisiculturismo a partir dos anos 70, essas competições eram consideradas apenas como um desfile de biquíni, o verdadeiro campeonato de fisiculturismo feminino no quesito músculos aconteceu em Cantão, Ohio, em 1978 chamados de U.S. Women's National Physique Championships (JAEGER; GOELLNER, 2011).

Muitos fisiculturistas necessitam dentro das competições, alcançar a redução de peso na modalidade do body-building, além da hipertrofia, a definição dos músculos precisa estar em evidência, o peso está entre os requisitos exigidos nas competições para que as chances de vitória sejam alcançadas. Todos os métodos de perda de peso têm o

potencial de afetar o estado nutricional, a fisiologia e o desempenho dos atletas (JAEGER; GOELLNER, 2011).

Contudo, nota-se que em 1950, com o título de Mr. Universe, Steve Reeves apresentava um dos corpos considerados mais bonitos e saudáveis de todos os tempos e servindo como inspiração para milhares de pessoas, inclusive, vários bodybuilders famosos e astros do cinema, como Sylvester Stallone e Arnold Schwarzenegger. Esse mito do Fisiculturismo tornou-se conhecido por seu físico perfeito, filosofia de vida, saúde e nutrição. Sempre documentando e advogando o fisiculturismo natural, livre de drogas (KOPROWSKI, 2014).

Com o próprio Steve Reeves, em 1950 que o fisiculturismo tornou-se conhecido para o público mundial, devido suas participações em filmes (SCHWARZENEGGER, 2001).

Koprowski (2014) menciona que, Steve Reeves já relatava em seus artigos e livros que, a pior situação ocorrida com o fisiculturismo foi o uso de esteróides, esses que, tornavam os físicos dos campeões iguais, como que clonados, devido ao exagero na alimentação e uso de drogas hormonais.

No entanto, atualmente, esteróides anabólicos são consumidos e vendidos indiscriminadamente na Internet, é acessível à obtenção desses produtos, dosagens são recomendadas e “dicas” são sugeridas, sem qualquer critério e controle, até algumas academias comercializam esses produtos livremente (IRIART; ANDRADE, 2002).

Os autores supracitados indicam que cresce em meio aos jovens brasileiros, sendo mais específico, nas academias de musculação, o número desses usuários de anabolizantes.

Sabino (2002) aponta que, esse tipo de substância, nos dias atuais, vem sendo consumida cotidianamente por indivíduos comuns

que buscam aperfeiçoar a aparência, utilizando o discurso da saúde como respaldo para seu consumo.

No entanto, as conseqüências da utilização dessas substâncias em forma de misturas de vários esteróides, em doses muitas vezes bem maiores que às terapêuticas e por períodos muito longos, se tornam de alto risco. Independentemente dos fatos, os fisiculturistas tem o conceito de que correr risco faz parte (MARTÍNEZ, 1990).

3 A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

O treinamento com pesos e mais conhecido como musculação é uma das atividades físicas mais estudadas da história (GENTIL, 2006).

Os princípios básicos do treinamento relacionado à melhora da força datam milhares de anos, e na literatura são encontradas as informações de que o ganho de força estava associado ao aumento do tamanho do músculo através de estudos feitos há quase cem anos (POWERS ; HOWLEY, 2005 p. 267).

A musculação tem como vantagem principal, exercitar grupos musculares grandes e pequenos de forma específica. A prática da mesma pode ainda proporcionar uma eficiente modelagem física, esta aplicação vem atraindo muitos adeptos por corresponder a uma tendência atual de valorização do corpo humano e da força física (PACE, 1991).

O treinamento de força sempre foi associado ao aumento da massa muscular, para atletas de fisiculturismo é um dos principais meios para atingir uma hipertrofia muscular adequada e assim atingir seus objetivos, porém o treino realizado por fisiculturistas é diferente que o

treino de um atleta de levantamentos básicos e de levantamento olímpico (UCHIDA, 2010).

O treinamento de força é de extrema importância, em relação aos aspectos motores da vida humana, não só na preparação da condição física dos desportistas, mas principalmente no estado físico geral do ser humano. Ocorrendo assim o fortalecimento das estruturas musculares e o sistema locomotor. A força pode se manifestar de forma estética, terapêutica, profilática, para preparação física, competitiva, e em situações especiais (NOVAES; VIANNA, 2003).

No Brasil, a prática da musculação torna-se cada vez mais frequente, principalmente entre adolescentes. Este padrão cultural reflete-se no número de academias de ginástica, que tem crescido vertiginosamente e se sofisticado, atraindo até investidores profissionais (MAHARAJ et al., 2000).

4 MODALIDADES DE FISICULTURISMO

Com os Jogos Olímpicos desde a Grécia antiga, o fator primordial nas competições possui como característica o desempenho desportivo, ou seja, objetiva-se de um rendimento físico, onde o corpo é programado e treinado (PAGNANI, 2005).

O autor acima menciona que nos eventos de fisiculturismo as competições ocorrem sem a utilização de força, independente da força dos competidores o que importa é apenas a modelagem do corpo, sendo na modalidade masculina ou feminina.

Os participantes de fisiculturismo descrevem a modalidade como sendo um esporte, porém existem controvérsias.

Como explicita Courtine (1995, p.83):

estranho espetáculo, entretanto: corpos [...] inchados, artificialmente bronzeados, cuidadosamente depilados e lubrificados, alinhados sobre o palco segundo um ritual que lembra os concursos de beleza femininos; mulheres mutantes, cujo sexo se apaga sob a capa de músculos. Curiosas posturas, que pensam ressuscitar a estatuária clássica, justamente quando o desmedido das anatomias ergue-se como uma injúria à arte do escultor antigo. Insólitas massas musculares, puramente decorativas, que não servem para correr, nem para arremessar, e que rompem assim, contudo aquilo que, dentro da lógica esportiva, associa músculo a movimento.

Bittencourt (1984) explica os critérios usados à competição do fisiculturismo, incluindo apenas o aspecto físico, baseados em três aspectos: 1) muscularidade; onde se considera o tamanho do músculo em relação à estrutura esquelética, formato e qualidade dos músculos, sendo sólidos ou densos. Também inclui a separação entre músculos adjacentes e grupos musculares; 2) estriação; mínimo de gordura e água entre a pele, realçando a definição muscular, simetria, entendendo-se como a estrutura harmônica de um físico relativo ao tamanho de várias partes, forma, proporção, destaque e equilíbrio de cada parte corporal, uma em relação à outra, resultando um todo coeso e equilíbrio geral; 3) apresentação; no palco mostra de forma vantajosa à habilidade de posar, postura, projeção e presença de palco. Tópicos importantes; tom de pele, preparação e traje de poses, e para realçar a rotina da apresentação o atleta poderá selecionar suas poses com as suaves transições coordenadas junto com a música.

4.1 Modalidade feminina

As mulheres tiveram participação no fisiculturismo a partir dos anos 70, essas competições como o Miss Physique e Miss América, eram consideradas apenas como um desfile de biquíni. O verdadeiro campeonato de fisiculturismo feminino no quesito músculos aconteceu em Cantão, Ohio, em 1978 chamados de U.S Women's National Physique Championship, sendo a primeira vez em que as participantes tiveram um julgamento baseado apenas nas observações dos músculos (JAEGER; GOELLNER, 2011).

Em 1980 houve o primeiro campeonato nacional de fisiculturismo feminino amador, financiado pelo National Physique Committee. No mesmo ano ocorreu uma competição profissional, o primeiro Miss Olympia, sendo vencedora Rachel Mc Lish, em um momento especial para a consolidação feminina do esporte. Nesse instante, outras mulheres se interessaram e o fisiculturismo foi crescendo aos poucos, pois o dinheiro para financiar a modalidade feminina era muito escasso, até hoje é o que dificulta a prática do esporte. As categorias femininas são divididas: Biquini Fitness, Women Physique, Wellness Fitness, Body Fitness e Fitness Coreográfico, e as categorias oficiais em eventos mundiais são conhecidas como, Bodybuilding, Figure Class e Miss Fitness, separando as atletas por estatura (SCHWARZENEGGER, 2006 *apud* JAEGER; GOELLNER, 2011).

4.2 Modalidade masculina

O fisiculturismo é a exercitação que visa desenvolver o volume muscular e a definição através de uma dieta alimentar especial. (BITTENCOURT, 1894; BOMPA, 2000).

Dentro do universo do fisiculturismo os atletas não utilizam força, há uma etapa no campeonato que os atletas se apresentam individualmente de frente, de costas e de perfil, nesse momento são permitidas poses que favoreçam o físico de cada atleta, os competidores se apresentam em uma pose obrigatória e uma pose livre. Os concursos mais famosos de fisiculturismo da atualidade são o Mister Olympia e o Miss Olympia, realizado pela International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) (TUBINO, 2007).

As categorias da IFBB para os homens são divididas em Culturismo Masculino: peso/idade até 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 87,5kg, 95kg e acima de 95kg; Culturismo Juvenil Masculino: até 80kg e acima de 80kg; Culturismo Máster: acima de 40 anos, até 80 kg e acima de 80kg; Culturismo Máster: acima de 50 anos sendo categoria única. Ao finalizar essas categorias os seis (6) primeiros colocados sobem ao palco e escolhem uma pose livre para executar (PAGNANI, 2005).

5 UTILIZAÇÃO DE ANABOLIZANTES E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Esteroides anabólicos androgênicos, simplesmente conhecidos por anabolizantes (EAAs), são substâncias sintetizadas em laboratórios, constituídas através de compostos naturais e sintéticos, relacionadas aos hormônios masculinos andrógenos. A maioria dos (EAAs) foi desenvolvida na década de 50 (COSTILL; KENNEY; WILMORE' 2010).

O uso disseminado de Esteróides Anabolizantes Androgênicos (EAA) é um problema extremamente sério, pois se trata de compostos tóxicos, utilizados indiscriminadamente e de maneira empírica (MOTTRAM; GEORGE, 2000).

A utilização ilícita de esteroides anabolizantes por indivíduos, atletas ou não, tem como principal objetivo aumentar a força muscular ou melhorar a aparência. Seus usuários acreditam que estas drogas proporcionam sessões de atividades físicas mais intensas, pois retarda a fadiga, aumenta a motivação e a resistência, estimula a agressividade e diminui o tempo necessário para a recuperação entre as sessões de exercício (BROWER, 1993).

O uso de esteroides anabolizantes está associada a uma série de problemas, tanto físicos, quanto psíquicos. Alguns dos problemas físicos são: maiores riscos para desenvolvimento de doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos, alterações dos níveis de hormônios sexuais, hipertrofia prostática, atrofia testicular, atrofia mamária, alteração no padrão de pilificação, alteração da voz e hipertrofia de clitóris em mulheres. Dentre alterações psíquicas estão os principais quadros associados ao uso de esteroides anabolizantes, envolvem sintomatologias psicóticas e maníaco na vigência de seu uso e sintomas depressivos quando de sua abstinência (ASSUNÇÃO, 2002).

5.1 Relação entre utilização de anabolizantes e prática de fisiculturismo

Os Esteroides anabolizantes auxiliam na oxigenação, armazenamento de energia e a síntese proteica, resultando em incremento da massa muscular e de sua capacidade de trabalho¹. Essa relação também inclui hormônios femininos, usados de forma isolada ou

¹Na gíria popular, os anabolizantes são vulgarmente conhecidos pelo nome de “bomba” em referência ao efeito de inchaço muscular por eles produzido, é também comum que fisiculturistas sejam chamados pejorativamente de “bombados”.

em combinação com andrógenos e também produtos veterinários, a exemplo de complexos vitamínicos e antiparasitários. Entre os esteróides androgênicos, os mais utilizados são: Durateston (testosterona), Stradon P (testosterona + estradiol) e Deca-Durabolim (Nandrolona). Os hormônios femininos mais utilizados são os anovulatórios Uni ciclo (Algestona e Estradiol) e Premarim (SANTOS et al., 2006).

O consumo de anabolizantes tem início logo após os primeiros meses de contato dos iniciantes com os colegas de musculação na academia, devido à impaciência com o tempo necessário para o desenvolvimento da massa muscular somente com os exercícios físicos, fato que não se restringe, no entanto, especificamente aos iniciantes, os veteranos também não se contentam com a lentidão do crescimento muscular e com a demora em obter melhores resultados por meio de uma suada musculação sem o uso de anabolizantes (SANTOS et al., 2006).

O anabolizante é visto então, como uma droga poderosa que permite ao organismo trabalhar mais rapidamente, proporcionando resultados quase mágicos e recompensando imediatamente o suor despendido na malhação. Associado ao imediatismo de resultados encontra-se a firme suposição da impossibilidade de atingir o “corpo ideal”, que se caracteriza não apenas pela massa muscular, mas também, pelo delineamento dos músculos sem o auxílio dos anabolizantes. O número elevado de pessoas que fazem uso dos anabolizantes não se limita aos frequentadores de academias de musculação, sendo consumidos por muitos atletas de ponta (IRIART; ANDRADE, 2002).

Com ou sem o conhecimento do risco e dos efeitos causados pelos EAAs, no impulso da busca do corpo perfeito, os indivíduos acabam se entregando ao uso. Atualmente, no contexto cultural, os valores centrais estão relacionados aos padrões de beleza associados a músculos bem desenvolvidos (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009).

A supervalorização do corpo está associada à juventude, saúde e beleza, características fundamentais para a sociedade atual (DANTAS, 2011).

Muitas vezes, o indivíduo passa a utilizar EAAs, por sugestões de amigos ou até mesmo de treinadores da própria academia em que frequentam. Provavelmente, estes “conselheiros” nem sabem dos riscos que correm na utilização de drogas como estas e as indicam a terceiros. Alguns até sabem do perigo ao utilizar anabolizantes, porém, dão mais importância à escultura física do que à saúde (SOUSA, 2002).

É incontestável que essa transformação que ocorre nos corpos dos fisiculturistas é dependente de muita dedicação em relação aos treinos, porém, é de extrema ingenuidade pensar que elevado nível de desenvolvimento muscular acontece somente por esse fator. Para a composição de corpos hiperbólicos, utilizam-se frequentemente drogas sintéticas, os EAAs, e assim como os homens, as fisiculturistas também preferem para si corpos fortes (SABINO, 2002).

Apesar de investigações sobre o tema (que apresenta o uso dos referidos produtos por indivíduos iniciantes e praticantes do fisiculturismo) necessitarem ser mais exploradas no País, para se ter uma melhor e real dimensão deste alastramento, esse fato pode ser confirmado por alguns fatos empíricos, sendo o principal deles a velocidade com que a musculatura de praticantes iniciantes aumenta de volume. Estudos dos pesquisadores como Iriart e Andrade (2002)

reforçam a idéia de que esses fármacos (EAAs) estão sendo espalhados facilmente e tornam-se cada dia mais populares (BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO, 2004).

6 DISCUSSÃO

Percebe – se nos relatos aqui citados que os praticantes desta modalidade, durante a época de 1940 a 1950 eram considerados os homens mais saudáveis do mundo, isto ocorria sem a utilização de esteroides anabolizantes (KOPROWSKI, 2014).

O fato de uma prática saudável em treinamento de musculação, que relaciona treinamento de força com o aumento da musculatura, como dito nos estudos apontados por Powers e Howley (2005) despertou o interesse de apresentar como o fisiculturismo ganhou uma nova roupagem.

Com o próprio Steve Reeves, citado ao longo do trabalho e considerado por Koprowski (2014) dentre outros, um dos corpos mais bonitos e saudáveis de todos os tempos, que o fisiculturismo tornou-se conhecido no mundo, devido suas participações em filmes, assim, obtendo muitos seguidores, tornando-se ídolo e inspirando vários outros fisiculturistas (SCHWARZENEGGER, 2001).

A prática da musculação é uma das atividades físicas mais estudadas da história como cita (GENTIL, 2006).

Percebe-se com estes relatos que, não há necessidade de uma transformação tão radical, mas a gana de sempre melhorar a aparência física, que é o exigido dentro da modalidade, leva os praticantes a sempre buscarem mais.

No Brasil a prática da musculação torna-se cada vez mais frequente, principalmente entre adolescentes (MAHARAJ et al., 2000). Porém nessa época começam os estudos relacionados à maioria dos (EAAs) desenvolvida na década de 50 (COSTILL; KENNEY; WILMORE, 2010).

Koprowski (2014) aborda que o pior fato ocorrido com o fisiculturismo foi utilização de anabolizantes, deixando os corpos dos atletas como clonados, sem aparentar naturalidade.

Estudos dos pesquisadores como Iriart e Andrade (2002) reforçam a ideia de que esses fármacos (EAAs), como por exemplo Durateston (testosterona), Stradon P (testosterona + estradiol) e Deca-Durabolim (Nandrolona), estão sendo espalhados facilmente, e tornam-se cada dia mais populares (BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO, 2004). E Dantas (2011) conclui que a supervalorização do corpo está associada à juventude, saúde e beleza.

Mas muitas vezes esses praticantes utilizam tais substâncias por indicações de amigos ou até mesmo professores que, geralmente não tem o conhecimento de riscos em sua utilização, existem ocasiões que há o conhecimento, porém a vaidade é maior que a preocupação com a saúde (SOUSA, 2002).

Percebe-se com os relatos apresentados que o número de pessoas que utilizam esses tipos de substâncias não se limita somente aos praticantes de musculação e sim a muitos atletas de ponta (SANTOS *et. al.*, 2006). Independentemente dos fatos, os fisiculturistas tem o conceito de que correr risco faz parte (MARTÍNEZ, 1990).

Conforme fatos apresentados e interpretados neste estudo, o fisiculturismo seguiu um caminho diferente do encontrado em seus primórdios, a saúde e corpo assimétrico estão sendo ultrapassados e

com uma inversão de valores. Nota-se que no mínimo, deve-se fazer uma reflexão sobre sua prática para fins competitivos, a qual geralmente, não está livre da utilização de meios inadequados para que se obtenha êxito.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os argumentos observados, os atletas de fisiculturismo nos dias de hoje não se preocupam somente com uma alimentação adequada, sessões de treinamentos específicos para a prática e desenvolvimento de sua modalidade, mas também procuram alcançar seus objetivos de uma maneira mais rápida e na maioria das vezes não se preocupam com as consequências. Isso se deve ao uso de Esteroides Anabolizantes Androgênicos, em muitas ocasiões, sem o acompanhamento de um profissional.

É imprescindível que, diante dos argumentos expostos, todos se conscientizem de que a prática de atividade física é necessária para uma boa qualidade de vida, as competições de qualquer esporte podem ser sonhos de inúmeros atletas, porém a saúde tem que estar em primeiro lugar, não deixando com que o espírito competitivo dos atletas seja tão exagerado ao ponto de maltratar o próprio organismo.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia Muscular. **Rev. Bras. Psiquiatr.** Ambulatório de bulimia e transtornos alimentares do instituto de psiquiatria do hospital das clinicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 24 (Supl III): 80-4, p. 82-83, São Paulo, 2002.

BAGRICHEVSK M.; ESTEVÃO A. Cultura da “Corpolatria” e Body-Building Notas Para Reflexão: **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** Ano 3, Número 3, 2004.

BITTENCOURT, N. G. **Musculação: uma abordagem metodológica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BOMPA, T. O. **Treinamento de força consciente.** São Paulo: Phorte, 2000.

BROWER, K. J. **Anabolic Steroids.** *Psychiatrics Clin. N. Am.*, 1993; 16(11): 97-103.

COURTINE, J. Os Stakhanovistas do Narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura do corpo. In :SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de (org.). **Políticas do corpo.** São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

COSTILL, D. L; KENNEY, W. L. I; WILMORE, J. H. **Fisiologia do Esporte do Exercício.** 4º ed. São Paulo, Barueri: Manole, 2010.

DANTAS, J.B. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade.**Estud. pesquis. psicol.** Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, 2011.

DUARTE, O. **Todos os esportes do mundo.** São Paulo: Makron Books, 1996.

GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de Hipertrofia.** 2ªEdição, Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

GUEDES, D. P. **Treinamento de força.** CEPE. Unifesp: São Paulo. 2003.

IRIART, J. A. B., CHAVES, J. C., ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 25(4)773-782. Abr. 2009.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. Musculação: Uso de Esteroides Anabolizantes e Percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 18, n. 3, p. 1379-1387, 2002. Disponível em: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2002000500031&lng=pt&nrm=iso. Acesso em.29 Abr. 2015.

IRIART, J.A.B., CHAVES, J.C., ORLEANS, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 25(4)773-782, Abr. 2009.

JAEGER, A. A.; GOELLNER, S. V. O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, 19(3)955-975, setembro-dezembro, 2011. Universidade Federal de Santa Maria; Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Setembro, 2011.

KOPROWSKI E. OldSchool – Steve Reeves: Símbolo do Culturismo Clássico. **Musculação e Fitness**. Nº 97, 2014.

MAHARAJ, V. R; DOOKIE, T; MOHAMMED, S; INCE, S; MARSANG, B. L; RAMBOCAS, N; CHIN, M; MCDUGALL, L; TEELUCKSINGH, S. Knowledge, attitudes and practices of anabolic steroid usage among gym users in Trinidad West Indian Med. J., **Kingston**, V.49, p. 55-58, 2000.

MARTÍNEZ, M. R. Actividad biológica y mecanismo de acción de los esteróides anabólico-andrógenos. *Archivos de Medicina del Deporte*, v. 7, n. 28, p. 373-384, 1990.

MOTTRAM, D. R; GEEORGE, A. J. Anabolic steroids. **Bailliere's Clin Endocrinol Metabol.**, London, V.14, p. 55-69, 2000.

NOVAES, J. S & VIANNA, J. **Personal Training e condicionamento físico em academia**. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

PACE, R. **Musculação, modelagem física e halterofilismo**. 2ªEdição, Hemus, 1991, p.7-12.

PAGNANI, A. 'Culturismo e musculação. In: DaCosta, Lamartine(org). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividade física de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

POWERS, S. K; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício. **Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5ªEdição, São Paulo, Manole, p. 267, 2005.

SABINO, C. Anabolizantes. drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, M (ORG). **Nu e Vestido**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

SANTOS, A.F., MENDONÇA, P.M.H., SANTOS, L.A., SILVA, N.F., TAVARES, J.K.L. Anabolizantes:conceitos segundo praticantes de musculação em Aracajú (SE). **Psicol. estud.** [online]. 2006, vol.11, n.2, 2006. pp. 371-380. ISSN 1413-7372.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

SOUSA R.V. **Efeitos do uso de esteroides anabolizantes**. Centro Universitário de Brasília – Faculdades de Ciências da Saúde. Brasília, 2002.

TUBINO, M.J. G. **Dicionário Enciclopédico Tubino de Esportes**. São Paulo: Samus, 2007.

TURMI, J. **Curso de Halterofilismo**. São Paulo: CIA. Brasil, 1995.

UCHIDA, M. C; CHARRO, M. A; BACURAU, R. F. P; NAVARRO, F; PONTES, F. L; **Manual de Musculação**. 6ªEdição, São Paulo, Phorte, p.3, 2010.