

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

WELLINGTON BARBOSA DE SOUZA

JOÃO PEDRO SOARES SILVA

**FATORES QUE INFLUECIAM UMA PESSOA A VIRAR ATLETA: O MUNDO
DO FISICULTURISTA E SEUS SEGREDOS**

Rio de Janeiro

2023

WELLINGTON BARBOSA DE SOUZA

JOÃO PEDRO SOARES SILVA

**FATORES QUE INFLUECIAM UMA PESSOA A VIRAR ATLETA: O MUNDO
DO FISICULTURISTA E SEUS SEGREDOS**

Projeto de pesquisa apresentado para
a Disciplina de TCC II, sob a
orientação do prof. Pablo Rodrigo de
O.Silva

Rio de Janeiro

2023



FATORES QUE INFLUENCIAM UMA PESSOA A SE TORNAR ATLETA: O MUNDO DO FISCULTURISTA E SEUS SEGREDOS

FACTORS THAT INFLUENCE A PERSON TO BECOME AN ATHLETE: THE WORLD OF THE BODYBUILDER AND ITS SECRETS

Wellington Barbosa De Souza

Graduando do Curso de educação física do Centro Universitário São José.

João Pedro Soares Silva

Graduando do Curso de educação física do Centro Universitário São José.

RESUMO

O fisiculturismo é um esporte que vem de milhares de anos atrás. Existem registros de competições de beleza corporal e simetria corporal na Grécia antiga e Egito. O objetivo principal do trabalho é mostrar para sociedade o que o fisiculturismo pode trazer de benéfico para vida das pessoas e como é o dia a dia do atleta de daquele esporte. Desde onde ele começou, até chegar ao nível de atleta. O que influenciou ele a virar atleta, esportes praticados anteriormente, problemas na infância e outros fatores, para poder facilitar o entendimento da sociedade para com o esporte, não deixando de explicar os benefícios e malefícios que o uso de EAAs (esteroides, anabolizantes e similares) poderá trazer para vida delas. Mostrar a importância de quando uma criança é inserida desde cedo em uma atividade, o bem que isso poderá trazer quando adulto, e mostrar que não há limite para ingressar no esporte, já que diferente de outras modalidades, é possível pessoas que estão iniciando a prática, como adultos, tornarem-se atletas.

PALAVRAS-CHAVE: Fisiculturismo, atletas, motivação.

ABSTRACT

Bodybuilding is a sport that dates back thousands of years. There are records of body beauty and body symmetry competitions in ancient Greece and Egypt. The main objective of the work is to show society what benefits bodybuilding can bring to people's lives and what the day-to-day life of an athlete in that sport is like. From where he started, until he reached the level of athlete. What influenced him to become an athlete, sports played previously, problems in childhood and other factors, to facilitate society's understanding of sport, while explaining the benefits and harms that the use of eaas can bring to their lives. Show the importance of when a child is involved in an activity from an early age, the good that this can bring as an adult, and show that there is no limit to joining the sport, since unlike other modalities, it is possible for people who are starting to practice, as adults, become athletes.

Key words: Bodybuilding, athletes, motivation.

INTRODUÇÃO

Quando se busca a raiz do fisiculturismo, muitas pesquisas dizem que o fisiculturismo começou na Grécia antiga com Milon De Crotoná. Um atleta olímpico que na época era muito invejado por sua forma física. Seu treinamento era baseado em levantar um bezerro. Milon colocava esse bezerro nas costas e conforme esse bezerro iria crescendo e ganhando peso, o corpo do atleta respondia com ganho de massa muscular. Ele estava usando o Princípio da sobrecarga, que consiste em uma sobrecarga aplicada ao corpo, onde o organismo precisa repor essa energia perdida e reconstrói as estruturas que foram desgastadas ao longo do exercício. Depois que há a aplicação de uma carga de trabalho, que gera um dano muscular, o organismo busca se recuperar deste estímulo, visando restabelecer a homeostase (DANTAS, 1995, p. 43), e é através desse restabelecimento que as estruturas são reconstruídas.

A primeira competição de fisiculturismo foi criada na Inglaterra em 1901, por Eungen Sandow. A competição recebeu o nome de “The Great Competition”. Sandow sempre foi um homem de grande visão e durante 3 anos fez estudos para que pudesse fazer um grande evento. Sandow, não somente apresentou uma nova modalidade esportiva, mas conseguiu mudar o pensamento de milhares de pessoa que viam o “desvio muscular” como uma forma de deformidade. Eugen Sandow, considerado por muitos anos “o homem mais forte do mundo”, George Hackenschmidt (conquistador do título “Leão Russo” e que fez sucesso no início dos anos 1900 por sua incrível forma física para a época) e, Macfadden (pioneiro na criação de competições no Madison Square Garden em Nova York), são nomes de fundamental relevância nos primórdios do fisiculturismo (PINHO, 2020). Já nos dias atuais, ao longo de décadas de influência dos meios de telecomunicação (filmes com personagens musculosos e maior acesso a conteúdos relacionados a musculação/ fisiculturismo, por exemplo) e com maior expressão hoje em dia devido as redes sociais, houve um crescimento constante da popularidade do fisiculturismo, tanto por parte dos que acompanham, como por parte daqueles que passaram a despertar o interesse na prática do esporte, quer seja por gostarem de fato do mesmo, assim como pela possibilidade de futuros ganhos monetários (mesmo que bem incertos),

através do fisiculturismo, ou a partir da construção da própria imagem e relacioná-la a outra atividade a partir disso.

Assim como em outros esportes, é normal observarmos a população geral passando a ter os atletas das modalidades como ídolos e inspirações de suas próprias histórias. Antigamente, em um período anterior aos anos 2000, essa era uma possibilidade mais inexistente, uma vez que eventos de fisiculturismo nem “sonhavam” em terem transmissões ao vivo dos eventos para o mundo. Até mesmo os acessos as informações relacionadas ao fisiculturismo eram difíceis de serem encontradas, e para que alguém conseguisse, era necessário comprar revistas (que também não eram fáceis de serem encontradas), que continham imagens de treino e fotos de atletas, algumas também tinham alguns métodos de treino e tipos de refeições (PINHO, 2020). Para se ter ideia, nas primeiras décadas do esporte, existia apenas uma categoria no maior evento de fisiculturismo do mundo, a “Bodybuilding Open”, que até hoje ainda é a principal categoria, porém, atualmente existem mais 10 categorias, sendo 6 categorias femininas e 5 masculinas (sendo uma dessas destinada a atletas cadeirantes).

Nos últimos anos, uma grande popularização mundial do fisiculturismo, no Brasil não foi diferente. O Brasil é visto como uma potência no fisiculturismo, principalmente nas categorias femininas, onde detém notáveis 12 títulos. Enquanto na masculina, temos 3 vice-campeonatos, o que também é algo bem expressivo. Para se ter ideia, em 2021, no maior campeonato de fisiculturismo do mundo (Mr Olympia), teve a participação de 23 atletas do Brasil, com grande destaque na categoria Wellness, onde 4 brasileiras conseguiram ficar entre as 5 primeiras colocadas, contando com a campeã, Francielle Matos (TERRA 2021). Na última década, principalmente devido as redes sociais (onde a população geral pode passar a acompanhar mais de perto a rotina de fisiculturistas e a competições) e a crescente busca pelo corpo perfeito/ busca por saúde (principalmente devido fato do aumento do número de pessoas com enfermidades crônicas no século atual), onde aumentou-se muito o número dos praticantes de musculação, e conseqüentemente, o aumento do surgimento de atletas em potencial de tornarem-se profissionais nos próximos anos.

A musculação, traz benefícios dos mais variados tipos a saúde, como neurais, hipertróficos, qualidade de vida. O que a torna uma excelente opção para aqueles que precisam e desejam ganhar força, resistência e coordenação, por exemplo (FERREIRA, et al. 2008). E através desses benefícios, muitas pessoas encontram uma saída para problemas dos mais variados, como problemas psicológicos (depressão, ansiedade.), obesidade e sobrepeso, falta de interação social, falta de qualidade de vida funcional (principalmente para idosos), uma saída para maus hábitos dos mais variados tipos. e através desta iniciação, surge a possibilidade destas pessoas tornarem-se atletas, uma vez que é grande o número de pessoas que não sabem e nunca vão saber que detém um ótimo potencial genético para o esporte (facilidade no ganho e na manutenção de massa muscular, facilidade em perder gordura quando necessário, facilidade em desenvolver força e resistência muscular), e esse por si só, é um grande fator motivador para este pontapé inicial, já que são poucas as pessoas no mundo com este potencial genético específico. Mas, nem toda motivação se resume a uma boa genética, e em nossa pesquisa, mostraremos outros aspectos motivadores, como também pontos ainda não conhecidos pelo público geral sobre a vida dos praticantes do esporte.

Dentro do que foi exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar os benefícios e fatores motivacionais que levam um indivíduo entrar no mundo do fisiculturismo, e o que o fisiculturismo pode trazer de benefícios para a população geral, através de sua imagem e da influência positiva que seus bons hábitos podem gerar, bem como nos benefícios gerados através da musculação que pode ser usada como um tratamento de saúde auxiliar a outros, reduzindo taxas sanguíneas malélicas a saúde quando encontram-se desreguladas, assim como reduzem riscos de doenças cardiovasculares (PONTES, SOUZA e NAVARRO, 2009). Serão abordados alguns aspectos de como é a rotina de um fisiculturista, todo esforço, empenho e abdições diárias, necessários para que ele consiga alcançar um físico competitivo, assim como trazer maiores esclarecimentos sobre o uso de hormônios pelos praticantes, e o porquê da necessidade de abordar está questão que é tão atrelada ao fisiculturismo.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa qualitativa utilizando um questionário para entender o que influenciava o indivíduo a ingressar no fisiculturismo.

A amostra foi composta por 13 fisiculturistas com idade média de 30,5 anos, sendo 3 mulheres e 10 homens. Os indivíduos foram selecionados por conveniência em academias, competições e plataformas digitais para que pudesse obter as respostas dos entrevistados

Como critérios de inclusão o indivíduo deveria ter 18 anos ou mais e pessoas que já tinham competido ou estavam em preparação para subir ao palco.

Como critério de exclusão os entrevistados não poderiam ser iniciantes na prática de musculação, com idade inferior a 18 anos. Os gráficos foram elaborados por Wellington Barbosa e João Pedro para facilitar o entendimento das pessoas.

O questionário consistia nas seguintes perguntas:

1	Nome
2	Idade
3	Com qual idade, você teve o despertar para o interesse em ser atleta? (mesmo que ainda não sendo de fisiculturismo)
4	Até tornar-se atleta de fisiculturismo, quais esportes você já havia praticado desde a infância?
5	Com qual idade começou a praticar musculação?
6	Com qual idade, você competiu pela primeira vez?

7	Qual ou quais os maiores fatores motivadores, que lhe fizeram querer ser fisiculturista?
8	Qual ou quais as áreas que sente maiores dificuldades em uma preparação para campeonato?
9	Qual sua maior motivação futura com o esporte?
10	Você acha que é possível, um atleta de fisiculturismo, de alto rendimento, competir sem fazer uso de EAAS (esteroides anabolizantes)?
11	Hoje, o que mais lhe motiva em seguir nessa jornada de atleta de fisiculturista?
12	Por qual ou quais motivos, você sente que é fundamental um fisiculturista ter um bom psicológico?
13	Qual atleta você tem como maior referência no esporte?
14	Conte um pouco sobre sua experiência, caso tenha, sobre o uso de EAAS, falando os lados positivos, negativos, e o porquê acha necessário para o esporte (ou não)

RESULTADOS

Dentre os fisiculturistas pesquisados, 71% são do sexo masculino e 29% do sexo feminino

O gráfico 1 apresenta os motivos que fizeram esses atletas a escolherem o fisiculturismo como esporte



O gráfico 2 apresenta o quanto os atletas de fisiculturismo acham possível competir sem o uso de esteroides anabólicos androgênicos (EAAS).



Iniciação esportiva dos entrevistados

Sobre a iniciação de prática esportiva dos entrevistados, foi constatado que 61% começaram na infância, 23% na adolescência, e 15% na fase adulta.

De todos os entrevistados, 76% informaram que praticaram alguma modalidade de lutas, antes de passarem a praticar a musculação. 46% informaram que haviam praticado futebol anteriormente, e 30% informaram ter praticado outros tipos de esporte, e apenas 15% iniciaram a prática esportiva diretamente pela musculação.

Aspectos e impactos psicológicos

Quando perguntados sobre qual ou quais os aspectos que mais impactam na rotina, em relação a terem que conciliar com as responsabilidades de atleta, 53% disseram ter dificuldades com o preparo diário das refeições da dieta e com

a necessidade de disciplina e manter-se “firme” na dieta, 38% encontram dificuldades com o trabalho, mesmo percentual daqueles que tem problemas com a falta de tempo para desempenharem outras tarefas. 23% disseram que não conseguem dar a atenção devida aos familiares, mesmo percentual daqueles que encontram algum tipo de dificuldade financeira.

Os entrevistados informaram que sobre a parte psicológica, a maioria deles sentem dificuldades com a fome nos meses mais próximos dos campeonatos 46%, 38% informaram que o estresse impacta nas responsabilidades e que se manter equilibrado mentalmente é fundamental. 15% alegaram que é importante ter um bom psicológico, devido as pessoas próximas que acabam não compreendendo essa rotina e de certa forma acabam atrapalhando a preparação. 30% informaram que o psicológico é fundamental para lidarem com imprevistos que surgem no dia a dia, e, 38% informaram que sentem a necessidade de um bom psicológico para lidar com todas as situações anteriormente mencionadas.

Sobre o quesito motivação

Quando perguntados sobre qual ou quais os motivos que os fizeram escolher este esporte, 46% disseram que o fato de poderem superar seus limites foi o principal. 23% disseram que iniciaram devido a gostarem do esporte, e 15% informaram que alguém os motivou, assim como outros 15% iniciaram devido a busca de transformações físicas/ vontade e necessidade em mudança de estilo de vida.

Dentre os entrevistados, 46% motivam-se em continuar no esporte, pois, almejam conseguir viver do esporte como atletas um dia, e 23% o fazem devido o esporte melhorar sua imagem como profissionais da área do fitness. 54% dos atletas informaram que o fato de poderem influenciar positivamente outras pessoas, é um grande fator que os motivam em continuarem a serem atletas, e 46% se sentem pessoas melhores na vida por serem atletas, além de ajudar a ter mais disciplina em outras áreas da vida, este foi o mesmo percentual daqueles que se motivam em se sentir diferenciados em meio a sociedade.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar os motivos que levam um indivíduo a se tornar um fisiculturista. Os principais achados foram que a maioria dos atletas começaram a praticar esportes na infância/adolescência, e que o fisiculturismo os permite superarem seus limites constantemente, tanto dentro e fora do esporte.

FATORES GENÉTICOS, PSICOLÓGICOS E MOTIVAÇÃO

Cada indivíduo, apesar da mesma espécie, é diferenciado por seus genes, e segundo a teoria da individualidade biológica, essas diferenças podem ser caracterizadas em composição corporal, biótipo, altura máxima esperada, força máxima possível e aptidões físicas (como predisposição a ser melhor em um esporte específico), intelectuais e psicológicas. Segundo TUBINO (1984), "define-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais".

Essas características genéticas, são chamadas de genótipos, porém também existe o fenótipo, que tem relação direta com o desenvolvimento do potencial do indivíduo, através do ambiente em que o indivíduo está inserido, bem como as experiências que ele teve ao longo da vida, boas e ruins, e no caso dos esportes, das experiências esportivas que teve ao longo da vida. "O genótipo é o responsável pelo potencial do atleta. Isso inclui fatores como composição corporal, biótipo, altura máxima esperada, força máxima possível e percentual de fibras musculares dos diferentes tipos, dentre outros. O fenótipo é responsável pelo potencial ou pela evolução das capacidades envolvidas no genótipo. "Neste se inclui tanto o desenvolvimento da capacidade de adaptação ao esforço e das habilidades esportivas como também a extensão da capacidade de aprendizagem do indivíduo." (BRENDA & GRECO, 2001).

É comum em atletas de vários esportes, terem experiências esportivas diversificadas ao longo de sua infância e adolescência, experiências essas que podem possibilitar um desenvolvimento motor mais refinado, fazendo com que o indivíduo possa vir ter um melhor desenvolvimento esportivo em sua modalidade. MAGILL (1984), afirma que o movimento é base do domínio motor, às vezes mencionado como domínio psicomotor, por implicar o envolvimento de um componente mental, ou cognitivo, na maioria das habilidades motoras. GALLAHUE E OZMUN (2005) definem o desenvolvimento motor como sendo um processo contínuo e demorado, que se apresenta no comportamento motor do indivíduo. Ocorre durante todo o ciclo da vida do ser humano, sendo mais acentuado nos primeiros anos de vida do indivíduo. Pode-se concluir que, quanto mais experiências motoras o indivíduo tiver durante a vida, maiores são as habilidades motoras, o que no futuro, possibilita ao indivíduo mais chance de se especializar em algum esporte.

No fisiculturismo, para que um atleta chegue ao topo do esporte, além de ter uma genética para composição corporal bem diferenciada, ele necessita desenvolver uma mente muito resiliente e disciplinada. Assim como o corpo se adapta ao treinamento, a mente se adapta aos bons hábitos praticados com constância e possibilita o desenvolvimento de um psicológico cada vez mais inabalável, capaz de suportar as dificuldades e empecilhos que surgem em uma preparação. “Capacidade de adaptação ou “adaptabilidade” é o nome que se dá à diferente assimilação dos estímulos, frente à mesma qualidade e quantidade de exercícios ou carga de treinamento. Ela pode ser atribuída à correlação organismo/ambiente, sob o ponto de vista da predisposição hereditária e sua expressão (genética) (GURTLER 1982, 35).” (IBIDEM, 1991, p. 23).

No presente estudo, todos os atletas afirmaram que o aspecto psicológico é fundamental, tanto no que tange na possibilidade de encarar os desafios de uma preparação, como o fato de terem que lidar com agentes estressores provenientes de vários fatores, tais eles como restrições alimentares, isolamento social, falta de tempo para a família, treinamento cardiorrespiratórios diários, restrições alimentares agudas, seções longas de treinamento mesmo com grande desgaste acumulado e além de tudo, conciliar tudo isso aos seus

empregos, que para 74% dos entrevistados, não tem a ver com a área do fitness e afins.

Um assunto que sempre está em pauta, é sobre a motivação, afinal de contas, é um atributo que todos desejariam ter, porém, não é bem assim. A motivação está totalmente atrelada na vontade de fazer uma tarefa, a qual o indivíduo julgue ser prazerosa, quer seja porque ele já a fez, ou porque ele sabe que vai ser prazerosa; exemplo, a vontade de comer doce após o almoço, você fica motivado na busca por este alimento, mesmo que seja necessário se deslocar até algum local para comprar o doce. Essa motivação, vem do chamado “sistema de recompensa”, que após termos tido uma experiência agradável com uma atividade, o cérebro registra essa atividade como prazerosa e após um tempo, a vontade por repetir esse ato surge, e cada vez que o indivíduo pratica esse ato, mais o cérebro vai “reforçando” a necessidade pela aquela tarefa (CARVALHO et al. 2012). Esse é o mesmo mecanismo que possibilita uma pessoa a ser usuária de drogas e altamente suscetível a comer “besteiras” por exemplo. O mecanismo de recompensa também age nos atletas, possibilitando cada vez mais o reforço da satisfação e prazer pelo esporte praticado, que mesmo que se encontrem dificuldades em uma preparação, ele sabe que a “recompensa” virá no futuro, no dia da competição ou ao longo das mudanças corpóreas durante a preparação, que também funcionam como agentes motivadores para um atleta de fisiculturismo. Segundo as respostas dos questionários, para darem o “pontapé inicial” nas carreiras como atletas, a maioria dos entrevistados relataram que o que mais motivou, foi a vontade de superar seus limites, bem como a possibilidade de viverem do esporte e/ou de sua imagem construída através dele.

INICIAÇÃO ESPORTIVA E ESPORTES PRATICADOS ANTERIORMENTE

Na infância, as crianças naturalmente realizam muitas atividades motoras, como correr, saltar, pular, arremessar, entre outras, sendo estas designadas habilidades motoras fundamentais. Estas habilidades motoras fundamentais estão presentes em uma variedade de esportes e de jogos, sendo estas classificadas em três estágios bem definidos na literatura: estágio inicial, elementar e maduro (GALLAHUE; OZMUN,2003).

Na infância, muitas são as dificuldades que se tem de manter uma criança motivada para fazer algum tipo de atividade, levando em conta a individualidade de cada um (não só biológica, como em relação também ao ambiente, questões financeiras e familiares), porém, muitos também podem ser os fatores que fazem com que uma criança continue motivada em uma atividade física (BENTO et al.2017)

O sexo das crianças os diferencia no que as motivam para continuarem em uma atividade física. Os meninos são mais motivados pelo status social, pela competição, seu desempenho e habilidades. As meninas vão por uma estrada totalmente diferente no que tange a motivação, elas não visam a competição, nem status social. O que as motivam diretamente a diversão, o lazer, a oportunidade de fazer novas amizades, logo vemos que o sexo das crianças as diferencia no que tange a motivação (BENTO et.al 2017).

Em nossa pesquisa, foi observado que apenas 15% deles começaram a praticar algum esporte apenas na fase adulta, o que reafirma a importância da vivência esportiva na infância e adolescência. Um fato curioso, é que em nossa pesquisa, 76% dos atletas praticaram luta com regularidade, na infância ou adolescência, que é uma modalidade onde assim como no fisiculturismo, exige constância, disciplina e capacidade físicas condicionais como: força muscular, flexibilidade, resistência e em alguns momentos velocidade.

ESTEROIDES ANABOLIZANTES E O FISICULTURISMO

Um dos maiores “tabus” que geram em torno do fisiculturismo, é sobre o uso de EAS (esteroides anabolizantes e similares), pois, principalmente devido à falta de conhecimento da população de maneira geral, ainda é visto com muito preconceito, já que falta entendimento sobre como de fato é feito o uso com acompanhamento, e como há a possibilidade de controlar o máximo possível seus efeitos indesejados. Para um atleta de fisiculturismo, o uso de EAS de maneira prudente e com acompanhamento médico, é visto como a “cereja do bolo” em uma preparação, pois seu uso possibilita que o atleta alcance um nível muito maior de definição e densidade muscular, assim como mais disposição nos treinos nas fases de alimentação hipocalóricas. Mas também se tem o outro lado da moeda, quando olhamos uma fase de preparação, o uso dos EAS, pode colaborar para uma irritabilidade mais aguda nesses períodos, onde mesmo sem o uso de EAAs, o atleta tenderia a ficar bem mais estressado, já que muitos são os sacrifícios diários para levar uma preparação até o fim. Em nossa pesquisa, 38% dos entrevistados disseram que é possível competir sem o uso de hormônios, e de fato, no nível amador existe essa possibilidade, porém, quando olhamos para o nível profissional, a situação na prática é outra. O atleta brasileiro, Ramon Dino, atual duas vezes vice-campeão do Mr. Olympia (maior campeonato de fisiculturismo do mundo), disse recentemente em uma entrevista, “O anabolizante é como se fosse um sal para toda aquela comida que você está consumindo. É um tempero. Se você acha necessário usar, use. Se não, não use. Entendeu? Mas, a gente sempre usa ali conforme a nossa prescrição médica, acompanhamento médico” (METRÓPOLES, 2023).

Apesar dos EAAs serem vistos e compreendidos como o que faz um fisiculturista ter o corpo e condicionamento físico que tem, já que eles são sempre taxados como algo milagroso, associado muitas das vezes até a um entendimento de que só é possível desenvolver bem a musculatura através de seu uso, mas na prática não é bem assim, se o seu uso não for somado a exercícios cardiorrespiratórios diários, treinos altamente intensos, boas noites de sono e uma alimentação impecável, ou seja, uma dedicação sem igual, de nada serve seu uso para o alto rendimento. O acompanhamento médico também é fundamental nesses casos, uma vez que querendo ou não, por esse e outros

motivos, o fisiculturismo é um esporte que “agride” muito a saúde. De acordo com o American College of Sports Medicine, o aumento da força muscular obtido através da combinação de exercícios de alta intensidade com dieta apropriada pode ser maximizado utilizando os EAAs (SILVA, DANIELSKI, CZEPIELEWSKI. 2002); ou seja, podemos entender que sem exercícios de alta intensidade e dieta apropriada, não teria nada a ser “maximizado”

Não podemos deixar de destacar, que mesmo com toda a orientação e avaliação médica periódica, os EAAs apresentam sim colaterais, e talvez o que mais se destaca, seja o impacto que eles podem fazer com o psicológico do atleta, uma vez que estes podem potencializar o estresse e desgaste mental sofrido nas preparações, principalmente em fases de restrição alimentar. Em uma pergunta, respondida de maneira discursiva por nossos entrevistados, observamos que todos eles afirmam este fato, que os anabolizantes mexem consideravelmente com o humor, mas, a maioria reiterou que são eles que possibilitam o desenvolver do máximo de seus potenciais físicos em uma preparação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nossa pesquisa demonstrou que diante de todas as dificuldades que um atleta de fisiculturismo venha ter para que possa performar em alto nível, é possível que qualquer pessoa tenha potencial para iniciar a prática deste esporte, ou, se inspirar em seus praticantes e copiar bons hábitos que podem ser observados.

Além disso, vimos que o fisiculturismo foge um pouco de todos esses mistérios e tabus que muitas pessoas associaram ao longo dos anos, e que ele também pode trazer saúde e bem-estar se feito com segurança e acompanhamento médico correto, principalmente levando em conta apenas a parte da musculação, que é saúde para pessoas de todos os sexos e faixas etárias.

Diante da pesquisa realizada, vimos que os próprios atletas têm consciência que o uso de anabolizantes, sem o acompanhamento correto, poderá trazer problemas físicos, sociais, psicológicos, e dependendo de como é

utilizado, pode acarretar riscos que levem até a morte. E que diferente do que a maioria pense, eles são apenas a “cereja do bolo”, uma vez que seu uso isolado, sem a devida dedicação a uma rotina de treinos, dieta e disciplina, não apresenta grandes resultados.

Em consonância ao que foi exposto, não se pode deixar de enfatizar a importância da atividade física na infância, que é de suma importância para que tenhamos adultos mais dispostos e com menos riscos de doenças relacionadas ao sedentarismo, que vem ao longo de anos, matando milhões de pessoas ao redor do mundo por falta de atividade física e maus hábitos na alimentação.

REFERÊNCIAS

BENTO, G. G.; et al. Motivação para prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2017; vol.22 n.1: p13-p23 (Acesso em novembro, 2023)

BOGUSZEWSKI, et al.; Posicionamento da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia sobre o uso de Esteroides Anabolizantes e similares para fins estéticos ou para ganho de desempenho esportivo .AMB (Associação Médica Brasileira). 2022 Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/wp-content/uploads/2022/09/Posicionamento-da-SBEM-Anabolizantes.docx.pdf> (Acesso em Setembro, 2023)

Brasileiras têm destaque inédito no fisiculturismo, Terra. 22 dez 2021. Disponível em -

<https://www.terra.com.br/noticias/brasileiras-tem-destaque-inedito-no-fisiculturismo,c329c0f4a1732487fe57575fee0d538a4xnjt768.html> (Acesso em novembro 2023)

CARVALHO et al.; Sistemas de recompensa e suas influências na motivação dos funcionários: estudo em uma cooperativa capixaba. 2012. Disponível em - <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos12/22716469.pdf> (Acesso em novembro 2023)

DANTAS, E. H. M.; A Prática da Preparação Física. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

EDUARDO.C.F.H.; artigo - Vício em açúcar e compulsão alimentar, 2018. Disponível em: <https://duduhaluch.com.br/esteroides-e-ciclos-para-mulheres/> (DUDU HALUCH, arEsteroides e ciclos para mulheres, 2013 (Acesso em Agosto, 2023)

FERREIRA et al.; Aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais. Centro de ciências da saúde/ Departamento de educação física/Prolicen 2008. Disponível em -

http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/prolicen/ANAIS/Area6/6CC_SDEFPLIC04.pdf

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2003.

GAMA, G.; Arnold Classic Ohio: história, vencedores e curiosidades, 2023. disponível em: <https://www.esportelandia.com.br/fisiculturismo/arnold-classic-ohio-historia-vencedores/> (Acesso em Setembro, 2023)

GUIMARÃES et al.; Princípios do treinamento esportivo disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd199/principios-do-treinamento-esportivo.htm> (Acesso em Setembro, 2023)

2003.

MAGILL, R. A.; Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo – SP:Edgar Blucher, 1984

PINHO, M.V.B.; Origem e desenvolvimento do fisiculturismo - https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/742/1/Marcelo%20V%C3%ADtor%20Ben%20de%20Pinho_0006301.pdf

PONTES,A.L.C, SOUSA, I. A; NAVARRO, A. C.; O tratamento da obesidade através da combinação de exercícios físicos e terapia nutricional visando o emagrecimento. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 3. Num. 14. p.124-135. 2009. Disponível em: < <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/artic le/view/139/136>>

SILVA, P. R. P.; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M. A.; Esteróides anabolizantes no esporte. Rev Bras Med Esporte vol.8 n.6, 2002. Disponível em - <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pM5xWdGWg3H75yfhphJ6XPs/> (Acesso novembro 2023)

SOUZA, A.; OFISICULTURISMO NO BRASIL: RELAÇÕES ENTRE IDENTIDADE E REPRESENTAÇÕES SOCIAIS 2014. Disponível em: <https://cdsa.aacademica.org/000-081/263.pdf> (Acesso em Setembro, 2023)

TUBINO, M. J. G.; Metodologia científica do treinamento desportivo. 3º edição. São Paulo: Ibrasa, 1984