

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES**

**O USO DE SUBSTÂNCIA ERGONÔMICA POR  
PRATICANTE DE EXERCÍCIO FÍSICO NA BUSCA DO  
CORPO PERFEITO**

**PATOS DE MINAS**  
**2015**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES**

**O USO DE SUBSTÂNCIA ERGONÔMICA POR  
PRATICANTE DE EXERCÍCIO FÍSICO NA BUSCA DO  
CORPO PERFEITO**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia. Para finalidade de obtenção do título de Bacharel em Psicologia, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior

**PATOS DE MINAS**  
**2015**

**Catálogo na fonte – Biblioteca Central da Faculdade Patos de Minas**

M188u Magalhães, Camila Natiele Gomes

O uso de substância ergonômica por praticante de exercício físico na busca do corpo perfeito / Camila Natiele Gomes  
Magalhães – Patos de Minas, 2015.

30f.

Artigo (Bacharel em Psicologia) – Faculdade Patos de Minas – FPM, 2015.

Orientação: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Junior

1. Exercício físico 2. Estilo de vida 3. Esteróides anabolizantes  
I. Título

CDU: 613.72:547.92

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**Curso de Bacharelado em Psicologia**

**CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES**

**O USO DE SUBSTÂNCIA ERGONÔMICA POR PRATICANTE DE  
EXERCÍCIO FÍSICO NA BUSCA DO CORPO PERFEITO**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 26 de novembro de 2015:

Orientador: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Profa. Ma. Vânia Cristina Alves Cunha  
Faculdade Patos de Minas



**ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO, APRESENTADO(A) POR CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES, COMO PARTE DOS REQUISITOS PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA.**

Aos vinte e seis dias do mês de novembro de dois mil e quinze, reuniu-se, no AUDITORIO CENTRAL, a Comissão Examinadora designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas, constituída pelos professores: PROF. ME. GILMAR ANTONIASSI JUNIOR (Orientador<sup>(a)</sup>), PROF. ME. ARTHUR SIQUEIRA DE SENE (Titular), PROFA. MA. VÂNIA CRISTINA ALVES CUNHA (Titular), para examinar o<sup>(a)</sup> graduando<sup>(a)</sup>, CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES na prova de defesa de seu trabalho de conclusão de curso intitulado: O USO DE SUBSTÂNCIA PSICOATIVA POR PRATICANTE DE EXERCÍCIO FÍSICO ASSOCIADO A CONDIÇÃO DE SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. O<sup>(a)</sup> presidente da Comissão PROF. ME. GILMAR ANTONIASSI JUNIOR, iniciou os trabalhos às 9h, solicitou ao graduando<sup>(a)</sup> que apresentasse, resumidamente, os principais pontos de seu trabalho. Concluída a exposição, os examinadores arguíram alternadamente o<sup>(a)</sup> graduando<sup>(a)</sup> sobre diversos aspectos da pesquisa e do trabalho. Após a arguição, que terminou às 11h, a Comissão reuniu-se para avaliar o desempenho do<sup>(a)</sup> graduando<sup>(a)</sup>, tendo chegado aos seguintes resultados: PROF. ME. GILMAR ANTONIASSI JUNIOR (Aprovada), PROF. ME. ARTHUR SIQUEIRA DE SENE (Aprovada), PROF. MA. VÂNIA CRISTINA ALVES CUNHA (Aprovada). Em vistas deste resultado, o<sup>(a)</sup> graduando<sup>(a)</sup> CAMILA NATIELE GOMES MAGALHÃES foi considerado<sup>(a)</sup> Aprovada, fazendo jus ao título de BACHAREL em Psicologia, podendo assim gozar da profissão de Psicólogo, pelo Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas. Sendo verdade eu, Lúcia Helena dos Santos França, Secretária do Departamento de Graduação em Psicologia, confirma e lavra a presente ata, que assino juntamente com o Coordenador do Curso e os Membros da Banca Examinadora.

Patos de Minas, 26 de Novembro de 2015.

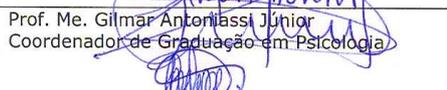
Novo título (sugerido pela banca): o uso de substância ergogênica por praticante de exercício físico na busca de corpo perfeito

  
PROF. ME. GILMAR ANTONIASSI JUNIOR

  
PROF. ME. ARTHUR SIQUEIRA DE SENE

  
PROFA. MA. VÂNIA CRISTINA ALVES CUNHA

  
Prof. Me. Gilmar Antoníassi Júnior  
Coordenador de Graduação em Psicologia

  
Lúcia Helena dos Santos França  
Secretaria do Departamento de Graduação em Psicologia

**DEDICO** este trabalho a minha família por serem os maiores incentivadores nesta etapa da minha vida e obrigada por serem o meu ponto de equilíbrio. Amo vocês.

## **AGRADECIMENTO**

Gostaria de agradecer, em primeiro lugar, a Deus que tem sempre iluminado os caminhos que escolhi traçar e por todas as bênçãos recebidas.

Aos meus familiares que sempre me incentivaram nos estudos, à ter coragem para alcançar os meus objetivos, enfrentando comigo todos os obstáculos os quais percorri para chegar até aqui.

Ao meu orientador, Prof. ME. Gilmar Antoniassi Júnior, por toda a ajuda, que permitiu que esse estudo fosse levado de forma elaborada, pelos conselhos, pelas ideias e realização desse trabalho. Pela sua colaboração em minha formação pessoal e profissional.

Atividade Física não é apenas uma das mais importantes  
chaves para um corpo saudável - ela é a base da atividade  
intelectual criativa e dinâmica.

*John F. Kennedy*

# **O USO DE SUBSTÂNCIA ERGONÔMICA POR PRATICANTE DE EXERCÍCIO FÍSICO NA BUSCA DO CORPO PERFEITO**

## **THE ERGOGENIC SUBSTANCE USE IN PHYSICAL EXERCISE OF PRACTITIONER IN SEARCH OF THE PERFECT BODY.**

Camila Natiele Gomes Magalhães<sup>1</sup>

Graduanda do Curso de Psicologia. Faculdade Patos de Minas.

Gilmar Antoniassi Júnior<sup>2</sup>

Mestre em Promoção de Saúde. Universidade de Franca.

### **RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo, discutir a prática do exercício físico e a busca do corpo ideal desejado associado aos riscos expostos a saúde quando se faz uso de alguma substância. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sistemática do tipo de descritivo analítico de base qualitativa. A busca do material foi realizada em bases de dados eletrônicos do Scielo, Pubmed, Medline e BVS. A seleção ocorreu através dos critérios de base de dados coletados no Brasil e publicações de 2002 até 2015, sendo que artigos de revisão, teses e dissertações não foram incluídos. Através da leitura dos títulos e resumos, foram levantados 100 artigos. Ao qual resultou na seleção de 10 artigos que atenderam a finalidade do estudo, cujos possibilitou na construção da tabela que possibilitasse apresentar autores, ano, perfil, as descrições das substâncias utilizadas e as finalidades do uso. A análise sugere que o uso dessas substâncias estão ligadas a ambos os sexos e com usuários de idade maior que dezoito anos, com paradigmas uso versus melhoria da estética corporal e o aumento da massa muscular e performance esportiva. Conclui-

---

<sup>1</sup>Orientanda. Bacharel em Psicologia, DPGPSI/FPM.

<sup>2</sup> Professor orientador. Docente do DPGPSI/FPM.

se que é necessário a prestação de maiores informações e esclarecimentos frente a problemática do uso destas substâncias e os danos causadas a saúde por meio delas.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Estilo de Vida. Esteróides anabolizantes. Suplementos Alimentares.

## **ABSTRACT**

This study aimed to discuss the practice of physical activities, and the search of the ideal body desired associated with risks exposed to health when a person makes use of any substance. It is a systematic literature review study of analytical descriptive qualitative basis. The search for the material selected was based in electronic databases from Scielo, Pubmed, Medline and BVS. The selection occurred through the criteria to have collected as a database in Brazil, and publications from 2002 to 2015, theses, review articles and dissertations were not included. By reading the titles and abstracts, 100 articles were raised. This resulted in the selection of 10 articles that met the purpose of the study and allowed the construction of the table that could present authors, year, profile, descriptions of the substances used and the purposes of use. The analysis suggests that the use of these substances is linked to both sexes and users with eighteen years old or more, the paradigms of usage versus improving body aesthetics with the increase of muscle mass and physical performance. It is concluded that it is necessary the provision of more information and clarifications about the issue of use of these substances and the damage caused to health by them.

**Keywords:** Physical activities. Lifestyle. Anabolic steroids. Supplements.

## **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos a prática da atividade física tem crescido em academias e tem sido altamente valorizada nos dias atuais, tendo em vista os diversos fatores que abalam a estrutura qualitativa da vida humana. Devido ao stress das grandes cidades, e questões ligadas ao sedentarismo, a má alimentação, entre tantos outros fatores, a prática do exercício físico tem sido recomendada por especialistas como

um elemento de grande significado que impulsiona as pessoas a mudança de estilo de vida, afim de minimizar efeitos deteriorantes da má condição de saúde (1).

No Brasil a década de 80 houve uma proliferação das academias, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de *Cooper* e nos “health clubs” americanos. Isso ocorreu, principalmente, devido à chegada de uma proposta de exercícios denominada de ginástica (2).

A prevalência de prática de atividade física em academias, apesar de superior à média nacional, ainda se mostra reduzida. Dos praticantes atuais ou ex praticantes, a maioria é jovem e de elevado nível econômico. Alternativas de promoção da atividade física são necessárias para que este comportamento não fique restrito aos grupos economicamente mais favorecidos da população (3).

O interesse humano na busca por qualidade de vida, tem impulsionado muitas pessoas a usufruírem da potencialidade dos exercícios físicos, sejam eles realizados nas academias convencionais ou até mesmo em academias denominadas ‘ar livre’ no meio natural. Porém, deve-se ater que muitas das vezes a prática do exercício físico têm se voltado para o culto da beleza externa, em uma busca inconstante do corpo ideal (1,4).

Estudos indicam que praticar atividade física é essencial para a promoção da saúde, pois pode inibir o surgimento de fatores de risco com a predisposição de disfunções crônico-degenerativas. Indivíduos que são fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários, e tem menor tendência em desenvolver doenças crônicas. É valido ressaltar que com a midiatização da prática da atividade/ exercício físico tem crescido o uso de suplementos alimentares, por vários motivos, sejam eles estéticos ou para um melhor desempenho físico (5).

O padrão de beleza é exposto pela mídia, onde corpos sarados e musculosos são expostos e vinculados a determinados produtos. Fazendo que, com essa busca pelo corpo perfeito a cada dia tem levado às pessoas a escravidão da necessidade de procurarem a qualquer custo a simetria perfeita ao corpo, tornando se escravos do seu próprio desejo estereotipado. Com a divulgação de padrão ideal de beleza expressos em corpos musculosos e sem gordura corporal, as pessoas que não se encontram no padrão estipulado se sentir constrangidas e pressionadas a modificação e adequação. Podendo elucidar sintomas de baixa estima e até mesmo depressão, e em desespero recorrer a práticas que expõe ao risco da saúde (4).

O uso de suplementos ou substâncias que ofereçam a transformação ou a aceleração do metabolismo são oferecidos e comercializados na promessa de reduzir gordura corporal e perda de peso, melhorar o desempenho físico, e principalmente aumento da massa muscular, em um curto espaço de tempo (6).

É imperativo ser bonito, musculoso, magro e saudável. Aliado a isso, um consumo exagerado de tudo: dinheiro, imagem, roupas, perfumes, adornos, grifes, amor, sexo, bens de consumo e substâncias lícitas e ilícitas. Com essa intenção de obter resultados rápidos para desenvolver melhor performance física e aumentar a massa muscular, o número de pessoas que usam dos esteroides anabolizantes é crescente, principalmente entre os jovens. Entretanto, ultimamente os esteróides anabólicos passaram a fazer parte integral do ambiente de alta tecnologia dos desportos competitivos, sendo utilizados por cerca de 90% dos fisiculturistas profissionais do sexo masculino e por 80% dos do sexo feminino, com a esperança de melhorar o desempenho físico (7).

O Brasil tem se preocupado com o jovem adolescente que, no seu imediatismo, quer ganhar massa e músculos rapidamente e um corpo atlético em curto prazo, entregando-se aos anabolizantes, muitas vezes receitados por instrutores e professores de educação física, sem nenhum conhecimento na área, que indicam e vendem essas drogas, que podem ser compradas, em farmácias, sem exigência de receita médica (8).

O uso abusivo de esteróides anabolizantes pode levar a tremores, acne grave, retenção hídrica, dores nas articulações, aumento da pressão sanguínea, alteração do metabolismo do colesterol, e alterações nos testes de função hepática, icterícia e tumores cancerígenos no fígado, policitemia, exacerbação da apnéia do sono, estrias e maior tendência às lesões nas articulações por não estar aptas para o aumento de força muscular. No sistema cardiovascular pode ocorrer a elevação da pressão arterial. Podem alterar o sistema reprodutor, causando, por exemplo, hipertrofia da próstata, ginecomastia e impotência sexual nos homens e, nas mulheres, excesso de pelos, engrossamento da voz, hipertrofia do clitóris e irregularidades no ciclo menstrual. Além disso, os indivíduos que fazem o uso de anabolizantes injetáveis correm o risco de compartilhar seringas contaminadas e se infectar com os vírus da AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) ou da hepatite B ou C (7,9).

Em nível psicológico o uso dos esteroides e anabolizantes podem ocasionar problemas na saúde emocional tais como mudanças de humor, comportamento agressivo, depressão, hostilidade, surtos psicóticos e adições, ocorrendo, por vezes, um quadro semelhante à síndrome de abstinência ao interromper o uso, o que pode contribuir para a dependência. Ainda podem experimentar ciúme patológico, quadros maníacos e esquizofrenóides, extrema irritabilidade, distração, confusão mental e esquecimentos, além de alterações da libido e suas consequências (7,9).

É preciso reconhecer que o uso destas substâncias sem os devidos cuidados tem se tornado um problema de ordem pública, o que contribuem para os prejuízos e danos a saúde física, psíquica e social do indivíduo. É necessária atenção em todas as camadas sociais, pois a prática não é recorrente em um único padrão específico denominado. Compreender este movimento comportamental é de suma importância para poder pensar em políticas e ações que diminuam o impacto do uso indiscriminado.

O estudo tem como objetivo discutir a prática do exercício físico e a busca do corpo ideal desejado associado aos riscos exposto a saúde quando se faz uso de alguma substância. Uma vez que o hábito de praticar exercícios físicos cresceu em boa parte da população principalmente dentro das academias, juntamente com o mercado de suplementos nutricionais, seja por motivos estéticos ou para melhorar algum aspecto do desempenho físico. A escolha da temática trouxe uma reflexão e compreensão acerca do significado dos esteróides anabólicos, os suplementos alimentares e suas consequências no aspecto biopsicossocial.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica do tipo descritivo analítico de base qualitativa, afim de promover uma discussão em torno da temática do uso de esteróides anabolizantes e suplementos alimentares associado a prática do exercício físico, bem como a condição de saúde.

A busca foi realizada em bases de dados do SCIELO, Pubmed, Medline e da Biblioteca Virtual de Saúde. Foram incluídos artigos de pesquisa de atividade

física associado ao uso de substâncias ergogênicas e suplementos nutricionais, e os efeitos do uso. Além disso, os artigos selecionados deveriam preencher os seguintes critérios: Ter com base a análise de dados coletadas no Brasil e publicações a partir de 2002 até o ano de 2015, sendo que artigos de revisão, teses e dissertações não foram incluídos.

A coleta do material deu-se pelas seguintes Palavras-chave: Exercício Físico. Estilo de Vida. Esteróides anabolizantes. Suplementos Alimentares. Sendo levantados 100 artigos, cuja análise foi realizada por meio dos títulos, resumos resultados e conclusão, totalizando 10 artigos selecionados, que atenderam aos objetivos propostos.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A prática do exercício físico tem sido um fator bastante importante e discutido nas ações promotoras da saúde em relação ao debate e sobre qualidade de vida. No entanto, o que se evidencia na sociedade contemporânea é a busca desenfreada pelo prazer e pela satisfação do corpo estereótipo, muito mais que as práticas vinculadas a sensação de bem-estar ocasionado pelo costume do exercício físico no dia-a-dia. Uma ação que vem sendo estimulada por ações de incentivo ao exercício físico afim de prevenir doenças pela correria do dia-a-dia, o estresse e principalmente o sedentarismo e a obesidade, afim de transformar o estilo de vida (10).

Percebe-se que o exercício físico é um instrumento indispensável para a promoção da saúde, principalmente nas questões conectadas ao estilo de vida, pois a prática atravança que algumas doenças crônicas se desenvolvam e apareçam. Destacando que ajuda na promoção do bem estar, na redução do estresse e da ansiedade bem como, nas doenças ligadas às estafes emocionais. Estudos apontam que as pessoas que são praticantes ativas estimam-se por um período maior de vida, mais que os indivíduos sedentários (5).

Com a evolução da indústria dos bens de consumo e o imediatismo, as pessoas cada vez menos procuram se exercitar adequadamente, o que leva a uma

proporção maior no sedentarismo, sendo assim prejudicial à saúde, bem como, a má alimentação devido os “*fast food*”. Porém a mídia e os meios de comunicação tem fomentados ações informativas que faz alusão a hábitos saudáveis e a qualidade de vida (5, 11).

A reflexão no entorno ao estilo de vida ativo e hábitos saudáveis à prática do exercício físico tem se intensificado no combate ao sedentarismo, estimulado pela mídia com destaque a programas e campanhas criadas para o incentivo das práticas. De uma maneira geral os assuntos voltados, para a pratica do exercício físico passaram a ter mais importância no cotidiano das pessoas. Afervorado pelo estado de perfeita satisfação física social, perpetuado pela busca do corpo ideal (10,12).

É de suma importância destacar que a prática do exercício físico está associado aos aspectos psicossociais do sujeito. Os benéficos ocasionados pela prática são relevantes, porém quando este associado a distorção da imagem corporal é preciso ater-se as consequências dos comportamentos exagerados e patológicos que estão relacionados, pois a falta de resultados imediatos expõe ao risco a saúde devido ao uso de substâncias ergogênicas e psicoativas (12).

Neste contexto o corpo acaba se tornando uma preocupação no dia-a-dia, e a relação passa a estar ligada a facilidade de recursos que se associam a boa forma, o que acaba estimulando a supervalorização do corpo e ao recorrente uso de substâncias. É essencial destacar que as pessoas constroem imagens corporais, as quais estão presentes pela influência do mercado da estética, da beleza, veiculada pela exposição da mídia. O culto ao corpo é apresentado como uma possibilidade de adequação aos valores idealizados, que estão associados a estética. Expondo além de seus limites, fazendo com que o corpo se torne uma fonte de desejo, em busca do bem-estar social (13).

A imagem corporal é a forma pela qual cada indivíduo idealiza seu corpo, a partir das influências sociais, bem como em modelar e adequar aos padrões expostos pelo corpo ideal, ditada pela mídia e pela cultura social a qual a pessoa esteja inserido. O excesso de preocupação com a aparência é fator crucial na busca da beleza, o que quando muito influenciado, esse padrão de estética pode levar ao desespero pelos baixos níveis de gordura corporal e pelo excesso de músculos aparentes, criando desejos e reforçando padrões (14).

Os padrões pela busca do corpo perfeito acabam escravizando o sujeito ao seu próprio corpo, na busca do corpo sarado e musculoso, sem nem um percentual de gordura, a qualquer custo da satisfação do outro ideal (4).

A forma como o efeito corporal tem sido mencionado pela mídia tem elevado a imagem corporal a frente de qualquer objetivo de estilo de vida que prisme a saúde. Muitos por influência acabam incomodados com a aparência e se expõem ao risco do uso indevido de substâncias, para estimular a imagem ideal social, associados aos conceitos do corpo belo e sarado. A exposição feita pela mídia, somente ajuda a reforçar o narcisismo contemporâneo, da sociedade capitalista individualista, onde produtos que reduzem o peso ganham espaços em propagandas sem nem uma dificuldade. Ludibriados pelos exageros milagrosos, onde limites são ultrapassados e os riscos e as consequências são amenizados para promover o milagre do corpo desejado imediato (15).

Nos últimos dez anos o uso de suplementos nutricionais tem se intensificado em meio aos praticantes de atividades físicas, independentemente de sua finalidade, camada social, idade e sexo, seja pela estética ou pelo estilo de vida, variando em função do tipo de atividade praticada e busca pessoal do usuário (6).

Os suplementos nutricionais são substâncias utilizadas via oral, e tem como objetivo complementar uma deficiência dietética, sendo comercializados com vários intuitos, seja de melhorar o rendimento e a disponibilidade da prática à atividade, bem como, aumentar a massa muscular, melhorar o condicionamento físico, auxiliar na redução da gordura corporal dentre outros propósitos. Esses produtos são considerados milagrosos pela mídia enfatizando os resultados rápidos, como alternativa menos agressiva de melhorar os mecanismos anabólicos do organismo (6,16).

Estudos apontam que o uso dessas substâncias poderão vir melhorar ou ativar a capacidade de praticar atividade física em pessoas salubres, eliminando as sensações de cansaço, fadiga física e mental, favorecendo o seu rendimento. O fato é que a busca incessante pelo corpo perfeito e a falta de consciência à cultura saudável, tem levado aos praticantes de atividades a utilizar tais substâncias de forma abusiva, com o intuito de satisfazer seus desejos estéticos em um curto espaço de tempo (17).

Face ao exposto quanto ao uso exagerado dessas substâncias podem produzir efeitos prejudiciais à saúde, que por muitas vezes são estimuladas por

profissionais da saúde e educadores físicos, que muitas vezes são comercializadas nas próprias academias, ou lojas de suplementos sem algum tipo de orientação nutricional (17, 18).

Contudo, tornou-se fundamental com a exposição da mídia no incentivo da prática a atividade física o corpo escultural modelado. A necessidade de profissionalização deste mercado que envolve questões de saúde, pois a busca por novos recursos que possam melhorar o desempenho em alcançar o objetivo final evidencia a primordialidade presença de um profissional que deva orientar as etapas do treino físico e se preocupe com o uso destas substâncias associado a uma dieta balanceada e a satisfação física visando a manutenção da saúde (18).

O fato é que é crescente o uso de substâncias ergogênicas, as quais são oferecidas como forma de resposta a melhorar o rendimento à prática da atividade física, representando assim, uma preocupação na área da saúde e do esporte. Pois abrange todo e qualquer mecanismo de efeito fisiológico, nutricional ou farmacológico (19).

Os agentes ergogênicos de base fisiológica incluem todo mecanismo ou adaptação fisiológica que melhore o desempenho físico. Os nutricionais caracterizam pelo consumo de nutrientes com grau de eficiência extremamente variável. Os farmacológicos os esteróides anabólicos ocupam o lugar principal e representam o maior problema para a saúde, a ética e a própria legislação (19).

Os esteróides anabolizantes são considerados uma ferramenta essencial para aqueles que desejam obter o corpo ideal escultural perpetuado pela mídia. Devido ao seu baixo custo, comercialização e forma de ingestão, os esteróides anabolizante é uma droga generalizada no meio dos praticantes de atividade física que buscam o corpo sarado por promover o rápido crescimento muscular (9).

A tentação por ganhar músculos rápidos e adquirir a aparência desejada em curto espaço de tempo, pode estar levando as pessoas a fazer uso de esteróides e anabolizantes sem nem um tipo de informação sendo levadas a crer que o efeito milagroso e sem prejuízo à saúde realmente exista (9,20).

É preciso compreender que o uso de suplementos nem sempre estão associados ao uso de esteróides anabolizantes, chegando a criar um certo terrorismo social, como se o uso de qualquer suplemento nutricional representasse o primeiro passo para o consumo (19).

Estes suplementos podem ser definidos como substâncias administradas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética. Muitas vezes utilizados como substâncias ergogênicas capazes de melhorar o desempenho físico, classificados por duas categorias: nutricionais, e ergogênicos (21).

A suplementação nutricional pode ser definida como o consumo de um nutriente com o objetivo de alcançar um determinado efeito, sendo esses responsáveis pela suplementação de nutrientes em quantidades semelhantes as recomendações nutricionais, sendo elementos que irão auxiliar no fornecimento de nutrientes a um estado de deficiência nutricional. Esses suplementos são formulados de vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos, lipídeos, ácidos graxos, carboidratos e fibras, sendo que os mais consumidos entre os frequentadores de academias são constituídos a base de proteína (22).

O termo ergogênicos é derivado de palavras gregas “ergon” (trabalho) e “german” (produzir), diante disto uma substância ergogênica poderá melhorar ou intensificar a performance do indivíduo, eliminando sensações de cansaço, fadiga física e mental. Para uma substância ser considerada ergogênica, ela precisa ser comprovada como melhora do desempenho. Os ergogênicos, produzem efeito farmacológico utilizados para melhorar o desempenho na prática da atividade física, em especial na prática da musculação. Estas substâncias estão classificadas em: repositores, hidroelétricos, energéticos, proteicos, compensadores, e aminoácidos de cadeia ramificada e agem na função nutricional, farmacológico, fisiológico, psicológico e biomecânico (23).

A exposição do corpo ideal, que é valorizada pelos meios de comunicação e pela sociedade, contribui para o aumento de pessoas que se envolvam com o uso destas substâncias, tornando-as cada vez mais crescentes, causando danos a saúde para fins estético, independente do sexo (24, 25).

Os danos psicológicos provocam mudanças no comportamento, irritabilidade, agressividade e ira. Os efeitos imediatos do mau uso, estão ligados às mudanças de humor e à euforia, com a sensação do aumento da confiança e da auto estima, menor fadiga e agitação, estando ligados também o narcisismo patológico e a personalidade antissocial expondo o usuário à vulnerabilidade de situações agressivas, relacionadas ao acesso de fúria podendo provocar homicídio, abuso da substância, devido ao estado de euforia e irritabilidade (26).

Com o crescimento do uso de esteroides anabolizantes nos últimos anos, leva-se em consideração o uso dessas substâncias entre os atletas e indivíduos para fins estéticos sendo essas ligadas com a busca da idealização do corpo perfeito, assuntos esses que se tornam polêmicos na literatura, pois os seus efeitos colaterais são bastante constantes. Com isto, torna-se necessário a prestação de informações e divulgações sobre o uso indiscriminado dessas substâncias, com o intuito de melhorar os conhecimentos dos problemas de saúde associados ao uso por atletas e não atletas devendo ressaltar o envolvimento das autoridades responsáveis pela fiscalização e regulamentação do comércio ilegal e legal dessas substâncias ergogênicas (9,27).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com base nos 10 artigos selecionados após as análises, resultou a construção da tabela de distribuição do estudo por autores, ano, perfil dos participantes, principais substâncias de uso e as finalidades de uso, de acordo com a apresentação da tabela de levantamento bibliográfico.

| <b>Autores (a)</b>  | <b>Ano</b> | <b>Perfil</b>                         | <b>Principais Substâncias de Uso</b>   | <b>Finalidades de Uso</b>  |
|---|------------|---------------------------------------|--|--|
| Costa D.C, Rocha N.C.A, Quintão D.F (22).   | 2013       | Ambos os gêneros- Maiores de 18 anos. | Suplementos alimentares utilizados: Whey Protein, Creatina, BCAA.  | -Ganho da massa muscular e performance.  |
| Sousa P.M.A, Olher R.R.V, Asano R.Y, Maciel E.S, Assumpção C.O, Bartholomeu Neto J. (28). | 2012       | Ambos os gêneros- Maiores de 18 anos. | Entre os suplementos Nutricionais destaca-se: Proteínas, Carboidratos, Termogênicos, Carnitina. Entre os esteroides anabolizantes mais utilizados destaca-se: Deca- Durabolin, Winstron, ADE.      | -Hipertrofia muscular<br>-Estética<br>-Perda de peso.  |
| Silveira D.F, Lisboa S.D, Sousa S.Q (30).   | 2011       | Ambos os gêneros- entre 18 e 50 anos. | Suplementos alimentares utilizados: Whey protein, Albumina, Creatina, Maltodextrina.   | -Ganho da massa muscular<br>-Melhor performance<br>-Recuperação muscular.  |
| Santos L.C, Santos, M.G (32).   | 2011       | Ambos os gêneros- entre 23 e 31 anos. | Suplementos alimentares mais utilizados: Proteínas (whey protein, Albumina). Aminoácidos( glutamina, bcaa, creatina). Carboidratos(maltodextrina, destrose). Vitaminas e minerais. Hipercalóricos. | -Aumentar a energia<br>- performance atlética<br>-Diminuir tempo de recuperação<br>-Compensar deficiências nutricionais<br>-Otimizar os resultados |
| Barquilha G (4).  | 2009       | Masculino- entre 18 e 35 anos.        | Esteróides anabolizantes mais utilizados: Durateston, Deca-Durabolin, Wistrol, Hemogenim, Strandon P.  | -Aumento da massa muscular.  |
| Silva Júnior S.H.A, Souza I, Silva J.H.A, Oliveira J.W, Souza M.A(31)                     | 2008       | Ambos os gêneros-entre 14 a 41 anos.  | Dentre os suplementos alimentares mais utilizados são: vitaminas, compostos emagrecedores e aminoácidos. Dentre os esteróides anabolizantes mais utilizados, destaca-se o Durateston.              | -Hipertrofia muscular<br>-Reposição rápida da energia.   |

|   |      |  |  |  |
|---|------|--|--|--|
| Goston J.L (6).   | 2008 | Masculino- média menores de 30 anos e maiores 45 anos. | Suplementos alimentares utilizados: Proteínas, isotônicos, carboidratos, naturais e fitoterápicos, vitaminas e minerais.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reposição de nutrientes</li> <li>- Aumentar a força/massa muscular</li> <li>- Melhora da performance</li> <li>- Perda de peso e</li> <li>- Redução do estresse.</li> </ul>  |
| Santos A.F, Mendonça P.M.H, Santos I.A, Silva N.F, Tavares J.K.L (9). | 2006 | Masculino- entre 18 e 30 anos.                         | Os esteroides anabolizantes mais utilizados são: Via oral- oximetalona, a oxandrolona, a metandrostenolona e o estanozolol. Injetáveis- o deconoato de nandrolona, o fenpropionato de nandrolona, o isocaproato de testosterona e o cipionato de testosterona.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-A insatisfação com as medidas corporais</li> <li>-busca do corpo ideal com uma modelagem corporal aumentada.</li> </ul>  |
| Pereira R.F, Lajolo F.M, Hirschbruch M.D (29).                        | 2003 | Ambos os gêneros- entre 18 e 38 anos.                  | Os suplementos mais utilizados são: Aminoácidos e proteínas.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumento da massa muscular.</li> </ul>  |
| Iriart J.A.B, Andrade T.M (24).                                       | 2002 | Ambos os gêneros- entre 17 e 37 anos.                  | Dentre as substâncias mais utilizadas estão hormônios femininos, usados de forma isolada ou em combinação com androgênicos, e produtos veterinários, a exemplo de complexos vitamínicos e antiparasitários: Durateston, Stradon P e Deca durabolin, uniclo e premarim, ADE( vitaminas A, D e E), | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Insatisfação com as medidas corporais,</li> <li>-Investimento profissional (maiores chances de aumento de renda e colocação de trabalho).</li> <li>-Desenvolver massa muscular maior em pouco tempo de prática.</li> </ul> |

---

Os artigos analisados permitiram apontar a situação do uso de substâncias, por praticantes de atividades físicas, em lugares distintos do Brasil, com base no levantamento do referencial teórico pôde identificar quanto ao perfil dos usuários, que nos dez estudos analisados, sete avaliaram perfis de ambos os sexos que fazem o uso de substâncias como complementação do treino esportivo (22, 24, 28, 29, 30, 31, 32).

É sabido que o estímulo á prática do exercício físico tem sido estimulada pelo padrão de beleza que a mídia expõe, com esse padrão de corpos musculosos, as pessoas se tornam cada dia escravos da necessidade de procurarem a qualquer custo o corpo ideal e perfeito, os quais estão vinculados ao uso de substâncias que aceleram esses desejos estereotipados. Com esta divulgação de padrão de beleza, as pessoas que não se encaixam nesse padrão, podem acabar por se sentirem pressionadas a modificar e adequar-se, podendo elucidar-se sintoma de baixa auto-estima e até mesmo depressão (4).

Dentre os perfis analisados, oito são de usuários maiores de dezoito anos (4, 6, 9, 22, 28, 29, 30, 32), e 2 estudos encontraram uso de substâncias em praticantes menores de idade entre 14 a 17 anos(24, 31). No entanto, é notório que a idade de início do uso de alguma substância ergogênica é um importante preditor para o desencadeamento de abuso na idade adulta. (33)

É preciso refletir ações que possam estimular a busca saudável do corpo ideal e não a busca pelo corpo ideal através da exposição do risco a saúde física e mental, expondo à sérios problemas de saúde com efeitos devastadores cujas podem-se dizer que o preço por ganhar o corpo ideal e a boa aparência será altíssimo e a relação de danos para a saúde é uma lista tenebrosa (6, 22, 29, 30).

Os estudos analisados possibilitaram a reflexão de que nos dias atuais, o culto ao corpo perfeito se tornou modismo, o que leva muitas pessoas a se exporem ao uso de certos tipos de medicamentos, estimulantes e drogas sem o auxílio de um profissional da saúde, vendidos em diversos lugares, com inúmeras finalidades bem como, emagrecer, acabar com a flacidez, ganho de massa e como outras citadas.

Todavia, é preciso pensar na possibilidade de um controle mais rigoroso nas vendas destas substâncias, afim de possibilitar ações fiscalizadoras que sejam integradas com ações educativas a fim de promover o uso racional em meio a diferentes medidas de prevenção que sejam mais abrangentes para reduzir o uso indevido ao qual o usuário está exposto aos riscos (34).

As principais substâncias utilizadas foram os suplementos alimentares, sendo utilizados pelos ambos os gêneros e os esteroides anabolizantes com maior prevalência de uso no gênero masculino. Dentre os suplementos alimentares mais utilizados pode-se destacar, as proteínas (whey protein, albumina), os carboidratos (maltodextrina, destrose), os aminoácidos (creatina, glutamina, bcaa), vitaminas e minerais. Dentre os esteróides anabólicos mais utilizados destaca-se os de uso via oral, Deca- durabolin, winstron, ADE, Durateston (4, 6, 9, 22, 24, 28, 29, 30,31, 32).

O uso de suplementos nutricionais nem sempre é satisfatório aos praticantes, pois há alguns relatos de aumento do peso, azia, espinhas e sudorese. Considerando o grande número de usuários que praticam atividade física e fazem uso de substâncias muitas vezes abusivo, com o objetivo principal de aumentar a massa muscular, torna-se necessário intervir para que esse consumo seja adequado ao tipo de treino de cada indivíduo (35).

Diversos efeitos colaterais são citados após fazerem o uso de esteroides anabolizantes ser feito. Um fator interessante é que quanto maior o número de ciclos de uso feito pelos usuários, maior é o número de efeitos colaterais. Dentre os efeitos colaterais mais citados na literatura, estão a acne, a agressividade, a diminuição na libido após o ciclo, a ginecomastia e aumento da pressão arterial, entre outros. Entretanto, mesmo sabendo dos efeitos colaterais que essas substâncias podem causar, fazem o uso sem se preocupar importando apenas com o possível ganho que teriam com o uso dos esteroides anabolizantes (4).

Todavia a grande maioria dos artigos concluiu que pessoas que faz uso deste tipo de substância tem como a finalidade em aumentar a massa muscular, e melhorar o desempenho (4, 6, 9, 22, 24, 28, 29, 30, 31), bem como buscar o corpo ideal, que não aceitam o próprio corpo, e querem se tornar mais evidentes na sociedade, muitas vezes não sabem, ou fingem não saberem, dos danos que o uso poderá acarretar no futuro.

As insatisfações com as medidas corporais, muitas vezes estão associadas a imagem distorcida que o sujeito tem de si mesmo, um comportamento evidente no período da adolescência. Como as experiências da adolescência podem influenciar na formação do adulto, a exposição ao risco a saúde pelo uso de alguma substância e a busca por estas estimulada pela percepção distorcida, podem estar na origem da má elaboração da autoimagem (25, 34).

O fato é que a cada dia, o uso destas torna-se um hábito comum entre os jovens, principalmente pelas pessoas que praticam esportes, para aumentar a competitividade, ajudar na cura de lesões ou simplesmente por questões estéticas (9, 22, 24). Isso evidencia um problema de saúde, que precisa ser pensado em todos os níveis da sociedade, que envolva família, escola e sociedade.

Recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a integralidade das ações em função do radicalizar o uso de medicamentos ou substâncias que provoquem alterações psíquicas, físicas e social, dar-se-a de forma mais efetiva com ações combinadas de educação e supervisão dos profissionais de saúde, educação do usuário e garantia de acesso adequado e apropriados a estes. Todavia, qualquer uma dessas estratégias, isoladamente, logra impacto limitado e sem efeito (36).

É evidente a importância de se propor uma equipe multidisciplinar, que reúna psicólogos, nutricionistas, profissionais de Educação Física, entre outros, para realizar ações cujo objetivo seja disseminar informações referentes às implicações do uso indiscriminado das substâncias, favorecendo a conscientização tendo o foco das ações na qualidade de vida e o ganho em saúde física, psíquica e social (34).

Portanto, torna-se necessário estudos científicos com maior precisão sobre consumo dessas substâncias, sendo importante a divulgação e esclarecimentos sobre os possíveis efeitos causados à saúde, com o intuito de melhorar os conhecimentos desses usuários praticantes, devendo ressaltar o envolvimento das autoridades responsáveis pela fiscalização e regulamentação do comércio ilegal e legal dessas substâncias ergogênicas (9, 27).

## **CONCLUSÃO**

A prática da atividade física, tem sido um fator indispensável para a promoção da saúde e estando associada a imagem corporal, que por sua vez é influenciada pela sociedade como o modelo de corpo perfeito. Com isso, o uso de substâncias como os suplementos nutricionais e os esteróides anabolizantes se tornam cada dia mais crescente entre os praticantes de atividade física, pois são

oferecidas como forma de resposta a melhorar o rendimento a prática da atividade física, representando assim, uma preocupação na área da saúde e do esporte.

A partir dos artigos analisados nesta revisão, evidenciou que a busca pelo aumento da força e da massa muscular, associado a uma melhor performance, faz com que as pessoas utilizem substâncias, pois são consideradas uma ferramenta essencial para aqueles que desejam obter o corpo ideal escultural perpetuado pela mídia com a finalidade de busca pelo resultado a curto prazo que essas substâncias oferecem, fazendo com que estes sejam utilizados de forma inadequada os quais fazem o uso por indicação de pessoas não habilitadas e por conta própria, além de usarem o uso de substâncias sem saber os efeitos danosos que essas substâncias podem causar, tanto físicos como psicológicos.

Verificou-se neste estudo que as prevalências de maior uso dessas substâncias são de ambos os gêneros, com predominância do sexo masculino com idade entre 18 a 50 anos de idade, os quais tem a mesma finalidade de uso, de aumentar a massa muscular e melhorar a performance.

Com isso, torna-se necessário, a prestação de maiores informações e divulgação sobre o uso dessas substâncias, e os efeitos causados à saúde, e a fiscalização das autoridades a fim de regulamentar o comércio ilegal e legal dessas substâncias ergogênicas.

## REFERÊNCIAS

1. Tahara AK, Silva KA. A prática de exercício físico na promoção de um estilo de vida ativo. Rev. Digital - Buenos Aires [periódico na internet] 2003. [acesso em 13 out 2015]; 61(9):1-1.
2. Rufino VS, Soares LFS, Santos DL. Características de frequentadores de academias de ginastica do rio grande do sul. Kinesis. 2000; (22):57-68.
3. Silva MC, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Hallal PC. Participação atual e passada em academias de ginastica entre adultos: Prevalência e fatores associados. Rev. Bras. de atividade física e saúde. 2008;1(13):1-36.
4. Barquilha G. Uma análise da incidência de efeitos colaterais em usuários de esteroide anabolizantes praticantes de musculação da cidade de Bauru. Rev. Bras. de prescrição e fisiologia do exercício [periódico na internet]. 2009 [acesso em 13 out 2015] 14(3):146-153.
5. Goncalves MP, Alchieri JC. Motivação á pratica de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. Psico-USF. 2010;1(15):125-134.
6. Goston JL. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados [dissertação]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG; 2008.
7. Machado AG, Ribeiro PCP. Anabolizantes e seus riscos. Rev. adolesc. e saúde. [periódico na internet] 2004 [acesso em 13 out 2015] 4(1):20-22.
8. Ribeiro PCP. O uso indevido de substâncias: esteróides anabolizantes e energéticos. Adolesc. Latino am. [online] 2001 [acesso em 13 out 2015] 2(2):97-101.
9. Santos AF, Mendonca PMH, Santos LA, Silva NF, Tavares JKL, Anabolizantes: Conceitos segundo praticantes de musculação em Aracaju (SE). Psicologia em estudo. 2006; 2(11):371-380.
10. Saba F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginastica. Rev.Bras. atividade física e saúde. 1998; 3(2):80-87.
11. Assumpção LOT, Morais PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. Rev. Dig.- Buenos Aires [periódico na internet] 2002 [acesso em 15 out 2015] 2(3):1-2.

12. Santos ALP. A relação entre atividade física e a qualidade de vida. [tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo Escola de educação física e esporte; 2009.
13. Dantas JB. Um ensaio sobre o culto o corpo na contemporaneidade. Universidade Veiga de Almeida-UVA. 2011; 11(3):898-912.
14. Alves JF. A influência do esporte na construção da imagem corporal na adolescência. Movimento e Percepção. 2010; (11):86-106.
15. Cruz PP, Nilson G, Pardo ER, Fonseca AO. Culto ao corpo: As influências da mídia contemporânea marcando a juventude. In: Apresentação de trabalho/Simpósio; 2008; Florianópolis, Brasil. Florianópolis: Fazendo gênero do corpo, violência e poder; 2008.1-8.
16. Madruga WS, Almeida C, Gelati G, Weischung G, Leite MS, Keitel V, et al. Riscos a Saúde Devido ao uso de substâncias para melhorar a performance física. In: XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão; XV Mostra de Iniciação Científica; X Mostra de Extensão, 2012, Cruz Alta, RS. XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão; XV Mostra de Iniciação Científica; X Mostra de Extensão, 2012. 6-8 Nov 2012;Cruz Alta, Brasil. Cruz Alta: Ciências, Reflexividade e (In)certezas; 2012. 1-1.
17. Santos MAA, Santos RP. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Rev. Paul. Educ. Fís. 2002; 16(2):174-85.
18. Braggion GF. Suplementação alimentar na atividade física e no esporte: Aspectos legais na conduta do nutricionista. Nutrição Profissional. 2008; 4(17):40-50.
19. Barros Neto TL. A controvérsia dos agentes ergogênicos: Estamos subestimando os efeitos naturais da atividade física? Arq Bras Endocrinol Metab. 2001; 45(2):121-122.
20. Lise MLZ, Gama e Silva TS, Ferigolo M, Barros HMT. O abuso de esteróides anabólico-androgênicos em atletismo. Rev. Ass. Med. Brasil. 1999; 45(4):364-70.
21. Gomes RML. Consumo de suplementos alimentares em frequentadores de ginásio na cidade de Coimbra [dissertação].Coimbra: Universidade de Coimbra; 2010.
22. Costa DC, Rocha NCA, Quintão DF. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: Fatores associados. Rev. Bras. de Nutrição Esportiva. [periódico na internet] 2013 [acesso em 15 Out 2015] 7(41): 287-299.
23. Jesus EV, Silva MDB. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. In: Anais do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins; 23-25 Out 2008; Teresina, Brasil. Teresina: Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física-NEPEF/Departamento de Educação Física/UFPI; 2008.

24. Iriart JAB, Andrade TM. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisioculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. *Cad. Saúde pública*, 2002;18(5):1379-1387.
25. Couto DS, Silva LDA. A utilização de esteroides androgênicos anabolizantes: a otimização de resultados, estética ou saúde? *Rev. Dig. Buenos Aires* [periódico na internet] 2013; [acesso em 15 Out 2015];8(180):235-243.
26. Martins CM, Carijo FH, Almeida MC, Silveira M, Mirailh MXN, Peixoto MM, et al. Efeitos psicológicos do abuso de anabolizantes. *Ciências e Cognição*. [periódico na internet] 2005; [acesso em 15 Out 2015] (5):84-91.
27. Carneiro TF, Mendes DRG. Efeitos colaterais em atletas associados ao uso abusivo de esteroides anabolizantes. *Revisa- Rev. de divulgação Científica Sena Aires*. [periódico na internet] 2014 [acesso em 15 Out 2015] 3(1).
28. Sousa PMA, Olher RRV, Asano RY, Maciel ES, Assumpção CO, Bartholomeu Neto J. Perfil de usuários de anabolizantes e suplementos alimentares em praticantes de treinamento resistido da cidade de Gurupi-To. *Rev. Bras. De nutrição Esportiva*. [periódico na internet] 2012 [acesso em 15 Out 2015] 6(34):261-267.
29. Pereira RF, Lajolo FM, Hirschbruch MD. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr.* [periódico na internet] 2003 [acesso em 19 Out 2015] 16(3):265-272.
30. Silveira DF, Lisboa SD, Sousa SQ. O consumo de suplementos alimentares em academias de ginástica na cidade de Brasília- DF. *Rev. Bras. de Nutrição Esportiva*. [periódico na internet] 2011 [acesso em 19 Out 2015] 5(25):05-13.
31. Silva Junior SHA, Souza I, Silva JHA, Oliveira JW, Souza MA. Perfil de atletas de academia: O uso de anabolizantes e suplementos nos programas de atividade física. *Rev. Dig. Buenos Aires*. [periódico na internet] 2008 [acesso em 19 Out 2015] 13(119)1-1.
32. Santos LC, Santos MG. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias na cidade de Curitiba e Pinhais. *Rev. Dig. Buenos Aires*. [periódico na internet] 2011 [acesso em 19 Out 2015] 16(159):1-7.
33. Antoniassi Júnior G, Gaya CM. O uso de droga associado ao comportamento de risco universitário. *Saúde e Pesquisa* [periódico na internet] 2015 [acesso em 19 Out 2015] (8):09-17.
34. Brandao FR, Antoniassi Júnior G. O uso de substâncias nocivas associadas ao comportamento de risco do praticante de atividade física. *Psicologia e saúde em debate*. [periódico na internet] 2015 [acesso em 19 Out 2015] 1(1):53-64.
35. Schneider C, Machado C, Laska S.M, Liberali R. O consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias de musculação de

Balneário Camboriú- SC. Rev. Bras. De Nutrição e Esportiva. [periódico na internet] 2008 [acesso em 19 Out 2015] 2(11):307-322.

36. Medicines: Rational use of medicines. World Health Organization. [periódico na internet] 2010 [acesso em 19 Out 2015] (338):1-4.

## **ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

### **Autora Orientanda:**

Nome completo: Camila Natiele Gomes Magalhães.

Endereço: Rua: Manoel Rosa, nº 30, Bairro: Lagoinha. Carmo do Paranaíba.

Telefone: (34) 3851-3087

Email: milla\_natiele@hotmail.com

### **Autor Orientador:**

Nome completo: Gilmar Antoniassi Júnior.

Endereço: Rua Major Gote, 1901, FPM/Campus Shopping, 2º andar. Centro. Patos de Minas, MG.

Telefone: (34) 3818-2300

Email: jrantiassi@bol.com.br

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas 26 de novembro de 2015.

---

Camila Natiele Gomes Magalhães

---

Gilmar Antoniassi Júnior