

EXERCÍCIO FÍSICO E O USO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES

Profº Wanderson G. Robson

Os **Esteróides anabolizantes** (EAs) são drogas derivadas do hormônio sexual masculino Testosterona, que produzem efeitos androgênicos e anabólicos.

Efeitos androgênicos são referentes ao desenvolvimento de caracteres secundários masculinos (crescimento de Pêlos, crescimento da barba, engrossamento da voz).

Efeitos anabólicos são referentes ao aumento da massa muscular.

História dos Esteróides Anabolizantes

Os esteróides anabólicos foram descobertos nos anos 1930 e têm sido usados desde então para inúmeros procedimentos médicos incluindo a estimulação do crescimento ósseo, apetite, puberdade e crescimento muscular. Podem também ser usados no tratamento de pacientes submetidos a grandes cirurgias ou que tenham sofrido acidentes sérios, situações que em geral acarretam um colapso de proteínas no corpo. O uso mais comum de esteróides anabólicos é para condições crônicas debilitantes, como o câncer e a AIDS.

Fora da clínica, os análogos sintéticos da testosterona já haviam sido utilizados com o propósito de aumentar a agressividade e a força muscular pelas tropas alemãs na Segunda Guerra Mundial. Porém, o primeiro uso notificado dos EAs no meio esportivo ocorreu em meados da década de 50, em um campeonato de levantamento de pesos na Europa.

A partir da década de 60, o uso dessas drogas passou a ser difundido no meio esportivo, quando entrou para a lista de substâncias proibidas do Comitê Olímpico Internacional (COI). Os teste de antidopagem tiveram início em meados dos anos 70.

O caso mais famoso de uma atleta flagrado em um exame *antidoping* ocorreu nas Olimpíadas de Seul, em 1988, quando o corredor canadense **Bem Johnson** foi eliminado da competição, perdendo a medalha de ouro que havia conquistado.

No Brasil, um dos casos que mais causou notoriedade nos últimos tempos foi da medalhista dos Jogos Pan-americanos do Rio de Janeiro, a nadadora Rebeca Gusmão, que foi condenada e suspensa pelo uso de esteróides.

O que são Esteróides Anabolizantes ?

Os **Esteróides Anabolizantes** são derivados sintéticos da Testosterona e, portanto, possuem um mecanismo de ação bastante semelhante ao hormônio sexual masculino.

A síntese de testosterona ocorre nos **testículos** e no **córtex da supra-renal**, nos homens. Nas mulheres, além do córtex da supra-renal, ocorre síntese no **ovário**. Essa produção somada é bastante pequena quando comparada aos homens.

Esteróides Anabolizantes e a auto-imagem

A grande maioria dos usuários de Esteróides Anabolizantes têm como objetivo maior aumentar a massa muscular. Isso se deve muito à expectativa de um modelo de corpo masculino com baixo percentual de gordura e musculoso, apresentado como forma ideal de corpo pela sociedade, mais especificamente pelo mercado do corpo.

A necessidade de autoexposição dos usuários de EAs leva-os muitas vezes a tirar a camisa em público, e usar outras formas para chamar a atenção das pessoas para si.

Também é muito comum o uso de esteróides por mulheres que desejam melhorar sua aparência e aumentar medidas corporais sem engordar.

Esteróides Anabolizantes e Exercícios Físicos

A associação dos Esteróides Anabolizantes e treinamento físico é capaz de produzir alterações na performance de atletas, dando larga vantagem do ponto de vista da treinabilidade e podendo ser determinante no resultado final em uma competição.

Esteróides Anabolizantes e seus efeitos no treinamento

Promovem o aumento da:

- síntese de glicogênio muscular;
- síntese de proteína,
- com conseqüente aumento da massa magra.

Esteróides Anabolizantes - EFEITOS COLATERAIS

O **uso abusivo** de **Esteróides Anabolizantes** pode acarretar o aparecimento de efeitos **reversíveis** e **irreversíveis**, na maioria dos sistemas do organismo.

Os **sistemas** mais fortemente atingidos são:

- Hepático;
- Cardiovascular;
- Endócrino/reprodutivo;
- Dermatológico.

Apresentaremos aqui alguns desses efeitos:

- ⊙ **Atrofia dos testículos** - Efeito colateral temporário que é devido ao déficit nos níveis de testosterona natural que leva à inibição da espermatogênese. Como a maioria da massa do testículo tem com função o desenvolvimento do espermatozóide, o tamanho dos testículos geralmente retorna ao tamanho natural quando a espermatogênese recomeça, algumas semanas após o uso do esteróide anabólico ser cessado;
- ⊙ **Infertilidade temporária**, devido à diminuição das funções fisiológicas dos testículos;
- ⊙ **Aparecimento de Acne**, devido à estimulação das glândulas sebáceas, além da presença, muitas vezes, de odores fortes;
- ⊙ **Aumento do tamanho das cordas vocais**, tornando a voz mais grave;
- ⊙ Aumento do risco de ocorrer uma doença cardiovascular ou doença da artéria coronária.
- ⊙ Hipertrofia do miocárdio.
- ⊙ **Ginecomastia** : aparecimento de mamas nos homens. Esse efeito colateral ocorre com o uso de EAs de estrutura química semelhante à do Deca Durabolim;
- ⊙ **Aumento do risco de lesões**, pois os ligamentos e tendões não acompanham o aumento do volume muscular;
- ⊙ Manifestações de **comportamentos explosivos** e aumento da **agressividade**;

- ⦿ **Episódios depressivos** – após a suspensão do uso de EAs após prolongado tempo de uso;
- ⦿ Desenvolvimento de Carcinomas (tumores cancerígenos)

Esteróides Anabolizantes - EFEITOS COLATERAIS EM ADOLESCENTES

- Crescimento de pelos;
- Aparecimento de acnes;
- Interrupção do crescimento devido ao fechamento precoce das zonas de crescimento dos ossos;
- Maturação sexual acelerada.

Esteróides Anabolizantes - EFEITOS COLATERAIS EM MULHERES

- Hipertrofia do clitóris, sendo esse efeito irreversível;
- Mudança no tom da voz;
- Aumento de pelos faciais e corporais;
- Interferências no processo de gestação, se tomadas durante a gravidez.

Uso de óleo para crescimento localizado

É a aplicação localizada de óleos em pequenos grupos musculares.

Quando se faz uso dessa prática o óleo que entra no músculo causa um grande estrago já que no momento em que entra em contato com as fibras musculares, estas são destruídas e o organismo tem como defesa cercar esse óleo com tecido conjuntivo. O óleo fica estagnado no local, podendo acontecer uma necrose no músculo.

Atenção:

Através de um programa bem direcionado de atividades físicas, pode-se chegar a resultados bastante satisfatórios em termos de composição corporal. O uso indiscriminado de anabolizantes é fruto de uma forma de alcançar resultados com o mínimo de esforço e em menor tempo.

REFERÊNCIAS:

MELLO, Marco T. de e TUFIK, Sérgio. **Atividade Física, Exercício Físico e Aspectos Psicobiológicos**. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro-RJ, 2004.