

UM ESTUDO SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DO USO DE ANABOLIZANTES ESTEROIDES

Talina Bandeira Tavares da Nóbrega (1); Lanna Jennifer Elias Pereira (1); Luís Augusto de Carvalho Mendes (2); Sócrates Pereira Ferreira (4)

(UNINASSAU JOÃO PESSOA, talinatbandeira@gmail.com)

Resumo:

Este estudo buscou verificar quais foram as consequências psicológicas geradas pelo uso de anabolizantes esteroides. Portanto implica-se dizer que esta pesquisa teve como objetivo geral apontar como o uso de anabolizantes influenciam negativamente na manutenção de uma saúde mental. A partir do que foi apresentado então, pode-se afirmar que esse estudo buscou promover um trabalho de conscientização social, alertando sobre a ilusão psicológica promovida através do uso de anabolizantes no sujeito que o utiliza, o qual tem a crença central de tornar-se cada vez mais belo, com um corpo perfeito, originando então um sujeito narcisista, o qual manifestará alguns aspectos psicológicos negativos para a promoção de uma existência não patológica. A presente pesquisa foi de cunho bibliográfico e exploratório, caracterizada na abordagem qualitativa narrativa e de natureza básica. Constatou-se que o uso de anabolizantes ocorre em decorrência da ilusão estética promovida por essas substâncias a curto prazo, acarretando em graves consequências psicológicas, tais como: depressão, bipolaridade, entre outros transtornos de personalidade.

Palavras-Chave: esteroides anabolizantes, consequências psicológicas, saúde mental.

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a definição de saúde integral refere-se ao bem estar biopsicossocial, isto é, considera-se não apenas a ausência de doença, mas o sujeito em sua totalidade, contrapondo-se ao modelo biomédico, o qual foi sendo instabilizado a partir de outros aspectos de valoração que passam a influenciar a produção do homem saudável, como a estética, a moral, a cultura e, até mesmo, a política (NOBRE et al, 2016).

A partir dessas informações, a saúde começa a se desarticular do conceito de doença, englobando outras dimensões e se ampliando em termos de complexidade, podendo sofrer ações de várias frentes. Por isso, muitos são aqueles que, na atualidade, apontam a importância de se expandir a maneira de abordar tal conceito, de forma permanente. Saúde como “o não estar doente”, parece se produzir como definição limitada, visto que nem sempre

a ausência de sinais e sintomas indica a condição saudável e, mais ainda, muitos se consideram saudáveis, ainda que portadores de uma enfermidade (NOBRE et al, 2016).

Sabe-se através de comprovações científicas que o uso de algumas substâncias pode ocasionar danos físicos e psicológicos para a vida de um sujeito, pesquisaremos nesse estudo, especificamente, quais são as consequências psicológicas ocorridas com o público que faz uso de anabolizantes, detalhando a forma com que esses transtornos surgem nesses indivíduos. Ressaltando que, inicialmente, o uso de anabolizantes acontece por uma questão de exaltação do corpo, objetivando atender a demandas narcisistas e de aceitação social, porém as consequências desse uso são também psicológicas. Os danos causados no que tangem os transtornos psicológicos, podem ser expressados através de comorbidades e se não tratados podem ocasionar a morte do indivíduo.

Sendo assim, este estudo apresentou como objetivos apontar os aspectos psicológicos originados pelo uso de anabolizantes, bem como compreender o uso de Esteroides Androgênicos Anabólicos (EAA) e suas alterações no organismo. Buscou-se também analisar como os padrões culturais influenciam na construção da autoimagem, além de verificar as consequências psicológicas decorrentes do uso abuso de EAA.

O presente trabalho buscou compreender o fenômeno dos efeitos dos esteroides anabolizantes no desenvolvimento psíquico vinculado inicialmente ao desejo do sujeito de ser visto. Dessa forma, observou-se a relevância deste estudo por considerar tais comportamentos como prejudiciais à integralidade do sujeito, trazendo implicações negativas no âmbito da saúde mental.

Para atingir os objetivos, a presente pesquisa foi de cunho bibliográfico e exploratório, realizada por meio de um apanhado de trabalhos científicos já publicados sobre o tema, dando ainda mais veracidade aos dados atuais e relevantes. O estudo também é caracterizado através de uma abordagem qualitativa narrativa e de natureza básica.

A coleta de dados constituiu-se através de levantamento bibliográfico feito por meio da base de dados Scielo (Scientific Electronic library Online), Google Acadêmico e Revistas eletrônicas bem como a Revista da Associação Médica Brasileira, Cadernos de Saúde Pública, Psicologia, Saúde e Doenças etc.

e livros com os seguintes descritores: esteroides anabolizantes, consequências psicológicas e saúde mental. O instrumento de coleta dos dados utilizado nessa pesquisa foi o fichamento de livros, artigos e revistas.

Anabolizantes e seus efeitos na saúde mental

Em busca pelo corpo perfeito e por um reconhecimento da autoimagem que se adentrem nos padrões sociais de beleza, adolescentes e jovens adultos buscam como solução imediata e último recurso a atingir o seu ideal estético, o uso suplementos e esteroides. A *internet* vem se tornando um aliado nessa procura, inclusive através do *marketing* desses produtos que prometem o alcance de tais objetivos (SILVA et al, 2015).

Nesse sentido, a comercialização do corpo está vinculada a uma forma de conseguir status e poder. Esse modismo reflete diretamente a uma nação consumista formada por sujeitos que pensam e se comportam sem fazer uma reflexão sobre o real sentido e objetivo de vida. Assim, segue e tem como meta a obediência ao consumo como finalidade, sem nenhum questionamento se vai lhe fazer bem, se lhe trará alguma utilidade, bem-estar ou mesmo saúde, se é relevante para o coletivo ou mesmo para si, não apenas uma demanda de consumo de coisas, matérias (BAUMAN, 2008).

A obediência às práticas alusivas ao corpo como exercitar-se e usar anabolizantes são aspectos relativos aos desejos por rituais inclinados a subordinação de instintos e paixão interna. Tudo isso, faz com que esse sujeito dedique horas do seu dia na construção do corpo, gerando uma constante necessidade de apresentar-se forte e belo para si mesmo, estimulando o desenvolvimento de um narcisismo patológico, apresentando-se em forma de compulsão (CASTRO, 2007).

O fenômeno da idealização do corpo perfeito é um processo cultural que acontece por duas vias que estão aliadas ao capitalismo e ao consumo de si próprias, ou ainda pelo viés da exibição, o consumo da imagem de si, ou do próprio corpo sobre uma nova perspectiva como o mais belo objeto de consumo (LE BRETON, 2006).

O homem, independente do lugar ou cultura, relaciona-se com o mundo a partir e, através de seu corpo (LE BRETON, 2006), sendo inserido na sociedade como uma construção social e cultural a partir da qual emergem as tramas e os sentidos da própria sociedade. Desse modo, o corpo se torna um espelho da própria cultura.

Pode-se observar que o uso recorrente de EAA, terá como consequências negativas alguns transtornos psicológicos, por exemplo. Cabe-se dissertar sobre a necessidade de uma maior compreensão acerca das dimensões psíquicas, bem como da construção da autoimagem, tendo este como fator de maior peso na decisão quanto ao uso ou não de EAA.

Evidencia-se nesse contexto a procura por desejos de beleza onde o corpo é hipervalorizado, mas constantemente indicado como desencadeante de insatisfações e

angústia. Entender este processo de culto ao corpo, que por hora parece extrapolar o limite da consciência humana, precisa-se antes entender a construção de cada individualidade, de forma que, explicam as tendências e modelos de corpos que conseguem aproximar-se dos seus, conquistando meio social e servindo como delineamento e instrumento de valores de cada sujeito (CASTRO, 2007).

O culto ao corpo remete a esse sujeito uma maior inserção social em suas relações pessoais e intersociais, proporcionando prazer, satisfação e motivação para continuar neste processo de busca, o que para ele será interminável, enfatizando ainda mais a relação do eu ideal com o ideal do eu como forma de resgate da perfeição narcísica (CASTRO, 2007).

Esta ligação de adoração e construção do corpo está correlacionada a sua segunda pele, tendo os músculos como adornos que o definem no progresso de reestruturação dele, ao suprimir ou realçar outras partes do corpo. Assim, como *fitness* estão evidenciando em forma de acessórios que contornam e modelam de modo suntuoso (CASTRO, 2007).

Desse modo, o corpo exerce uma função de destaque, sendo este agora o centro da análise e críticas de uma relação onde esse sujeito é o seu único adversário frente as práticas de atividades físicas na busca da definição do seu objeto de consumo, ele vai traçar estratégias e/ou rituais para atingir seus objetivos (CASTRO, 2007).

A contemplação sobre o culto ao corpo ocorre sobre uma lógica contemplativa sobre uma ética rigorosa, geralmente imposta pelo próprio desejo de mais belo que o outro, a ponto de não enxergar que ele mesmo está sendo vítima e submisso do próprio desejo subjetivo, para alcançar um ideal de beleza que com a repetição poderá se tornar abusivo, prejudicando outras áreas da vida desse sujeito (CASTRO, 2007).

Estudos científicos realizados por Bahrke e Yesalis (2004) trazem indícios acerca do consumo abusivo de anabolizantes, contabilizando em torno de 3 milhões de consumidores. No primeiro estudo, observa-se que entre 2,7% e 2,9% dos jovens nos Estados Unidos já utilizaram desse recurso ao menos uma vez em suas vidas. O segundo estudo, por sua vez, comprova que a prevalência está presente de 4% a 6% em estudantes do sexo masculino. Além disso, observa-se que o índice é bastante alarmante entre fisiculturistas, variando o consumo entre 15% a 30%.

Sendo utilizados de forma exacerbada, os anabolizantes trazem como consequência inúmeras consequências psicológicas. Em um estudo científico feito nos Estados Unidos por Pope Junior e Katz (1994), observa-se notoriamente a relação entre o sofrimento psíquico e o consumo abusivo de EAA, visto que 25% dos indivíduos apresentavam algum transtorno de

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com

humor. Isso se comprova em outro estudo, dessa vez realizado por Silva et al (2002), onde pode-se observar que os participantes da pesquisa apresentavam atos agressivos, mudanças repentinas de humor, alterações comportamentais, bem como danos a patrimônios públicos e/ou privados.

Também ocorreram aumento nos níveis de irritabilidade, raiva e hostilidade, bem como ciúme patológico, alterações da libido e sentimentos de invencibilidade. Em uma pesquisa feita por Daigle (1990) verificou-se uma interconexão entre uso de EAA e uma diminuição na tolerância à frustração, principalmente em acontecimentos que apresentam atos provocativos. Outras pesquisas demonstram a relevância do uso de EAA na origem de síndromes comportamentais na adolescência. (MIDDLEMAN; DURANT, 1996).

Corrigan (1996) apud Silva, Danielski e Czepieleski (2002) esquematizam os efeitos psicológicos dos EAA em três categorias. Na primeira encontram-se *os efeitos imediatos do mau uso*: ganho significativo de confiança, de autoestima e de energia, seguidos de um aumento no entusiasmo e motivação, foram apresentados também quadro de insônia, menor fadiga, habilidade para treinar com dor, irritação e agitação, portanto, estes efeitos estão correlacionados a mudanças de humor e euforia. Já na segunda categoria, equivalente ao uso contínuo com doses exacerbadas, nota-se perda de inibição, com oscilação ainda mais crescente no que tange o humor. E por fim, na terceira categoria, os efeitos apresentam-se de maneira grave por haverem evoluído de sentimentos de agressividade para comportamentos hostis e antissociais.

Comportamentos agressivos e impulsivos, bem como menor cooperatividade também são características presentes em jovens que fazem uso de EAA, o que causa preocupação com o desenvolvimento de atividades criminosas, bem como furtos e assassinatos, dessa forma observa-se a existência de personalidade antissocial e narcisismo exacerbado, contribuindo para o desencadeamento de transtornos graves de humor (LISE et al, 1999).

Autores como Corrigan (1996 apud SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002) e Anitto e Layman (1980) relacionam o uso de EAA com transtornos de ordem psicótica. A esteroide metandienona pode gerar esquizofrenia aguda, enquanto o uso de oxandrolona e oximetolona se correlaciona a quadros de mania, ipomania, paranóia e depressão. Alucinações e ilusões também podem ocorrer comumente.

Tratando-se de transtornos mais graves por uso de substância, quase todas as atividades diárias do sujeito enfatizam a importância dessa utilização. A fissura apresenta-se através de um desejo latente de utilizar a droga, a qual pode se manifestar a qualquer instante.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.

L..

O prejuízo social é o segundo grupo de critérios. A utilização constante de substâncias pode acarretar na falta de êxito em cumprir as obrigações no trabalho, na escola ou no lar (Critério 5). O sujeito pode prosseguir a utilização da substância, mesmo apresentando conflitos interpessoais persistentes causados por seus efeitos. Atividades de natureza social podem ser abandonadas devido ao uso da substância (APA, 2014).

O risco de transtorno mental gerado por substância irá aumentar tanto com a quantidade, tal como com a frequência do consumo da substância em questão. Os perfis sintomáticos para os transtornos mentais ocasionados por substância parecem com os transtornos mentais independentes. Já os sintomas dos transtornos mentais induzidos por substância podem ser idênticos aos sintomas dos transtornos mentais independentes, citando como exemplo: delírios, psicoses, episódios depressivos maiores e síndromes de ansiedade. Mesmo que eles possam gerar inclusive o suicídio, a grande parte dos transtornos mentais induzidos possuem chances de melhoria em questão de dias ou semanas de abstinência (APA, 2014).

Diante disso, observa-se que os prejuízos causados pelo uso de anabolizantes ultrapassa os sintomas físicos, ocasionando graves danos psicológicos, que alteram o comportamento do sujeito, bem como sua conduta frente a diferentes situações. A busca pelo corpo perfeito leva o sujeito a investir nessas substâncias a fim de atingir um padrão estético imposto pela sociedade e, muitas vezes, pelos veículos midiáticos (BRITO; FARO, 2017).

Entretanto, embora o uso de anabolizantes possa proporcionar o aumento da massa corporal, a grande problemática refere-se a essa preocupação excessiva em relação ao corpo, tendo em vista que ela embasa o desencadeamento de inúmeros transtornos psicológicos (BRITO; FARO, 2017)

Discussão

Partindo da compreensão de que o uso excessivo de anabolizantes se torna prejudicial para uma melhor construção da saúde integral do sujeito, foram encontrados artigos que corroboram com essa assertiva, visto que identificaram as influências desse consumo, bem como os fatores intrínsecos a ele.

O culto ao corpo, conforme afirmam Castro (2007) e Le Breton (2006) é um fator histórico-cultural que, incentivados pelo poder capitalista e o desenvolvimento narcísico do sujeito, transformou-se em uma ferramenta de exibição em massa, onde os indivíduos percebem a necessidade de estar sempre em busca de um padrão de perfeição imposto

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com

socialmente. Esse aspecto refere-se à comercialização do corpo, refletido por Bauman (2008), pois observa-se que a estética se tornou um objeto de consumo.

Através dos autores mencionados (SILVA; DANIELSKI.; CZEPIELEWSKI, 2002; LISE et al, 1999), percebeu-se que o uso de anabolizantes, ocorrido inicialmente por motivos estéticos, vinculados a necessidade narcísica de ser reconhecido e exaltado, pode acarretar diversos desvios comportamentais, tais como alteração nos níveis de irritabilidade, raiva e hostilidade, bem como ciúme patológico, alterações da libido e sentimentos de invencibilidade. Todavia, caso o consumo continue ocorrendo, transtornos psicológicos mais graves irão surgir, tais como depressão, bipolaridade e esquizofrenia.

Nesse sentido, estudos como os que foram realizados por Daigle (1990) e por Bahrke e Yesalis (2004) traz a reflexão sobre números alarmantes em torno do consumo de EAA, o que leva a pensar sobre uma inversão de valores relacionados ao que se entende por saúde. Dentro dessa perspectiva, saúde é vista como um padrão estético perfeito e não como uma construção da integralidade do sujeito.

De acordo com o DSM – V (APA, 2014), o uso abusivo de substâncias a certo prazo, pode desencadear como comorbidade transtornos psicológicos que traz prejuízos para os fatores biopsicossocial dos sujeitos, visto que modifica o seu cotidiano e influencia em suas relações pessoais. Sendo assim, compreende-se que como outras drogas lícitas e ilícitas, o uso de anabolizantes pode causar dependência por parte do sujeito, que ao ver o resultado, tende a persistir no consumo, sempre em busca do seu corpo ideal. Dessa maneira, é relevante considerar que o abuso de substâncias pode tornar-se um ciclo vicioso onde o indivíduo consome e adquire certos transtornos que pode lhe levar ao desenvolvimento de pensamentos suicidas.

Neste estudo observou-se que os principais conceitos dos anabolizantes se referiram à rapidez de seus efeitos agudos anabólicos, visto que é um medicamento de uso veterinário que é prejudicial à saúde humana e, ainda, um tipo de droga que vicia e pode levar a morte. O uso indevido de anabolizantes vem sendo cada vez mais comum, principalmente diante de um contexto sociocultural que incentiva o belo e discrimina àqueles que fogem do padrão de beleza (BRITO; FARO, 2017).

Sendo assim Silva et al (2015), Castro (2007) e Brito e Faro (2017), corroboram diante da problemática ao afirmar quanto o culto ao corpo tem se apresentado de forma significativa, principalmente entre os jovens. Isso se confirma com os estudos realizados por Bahrk e Yesalis (2004), os quais observam também mudanças de comportamento e humor. Bem como

pontua Lise et. al. (1999), os comportamentos agressivos e os atos de impulsividade são fatores que causam grande preocupação, visto que aumentam o risco de transtornos mentais.

Considerações finais

Dialogar sobre as implicações psicológicas acarretadas pelo consumo de anabolizantes é de extrema relevância para área de Saúde mental. Torna-se importante uma explanação social, mas também acadêmica que gerem questionamentos acerca da gravidade do uso constante de anabolizantes. Portanto, entende-se que essa pesquisa veio contribuir para alertar a sociedade do perigo da utilização de anabolizantes e das consequências que a mesma pode gerar psicologicamente.

Inicialmente a questão do uso de anabolizantes é de ordem estética, o sujeito procura preencher um vazio, voltando o foco para a exaltação do corpo, entretanto essa utilização pode acarretar diversas alterações psicológicas, tais como: agressividade, alternância de humor, tristeza, apatia, gerando até transtornos graves, como depressão, bipolaridade e por fim pode levar o indivíduo a cometer suicídio. Logo, entende-se que produzir um aparato bibliográfico que sirva de subsídio para futuras pesquisas e alerte sobre a importância da promoção de debates sociais sobre o uso de anabolizantes é de suma importância para o âmbito da saúde mental.

O desafio encontrado na elaboração do trabalho foi a escassez de referencial teórico no campo da Psicologia, visto que quando se remete a temática anabolizante, as ocorrências geralmente são estéticas e se restringem a saúde física, como o estudo possui um viés psicológico, a dificuldade encontrada foi a de conectar a temática "anabolizante" com "as consequências psicológicas" acarretadas pelo uso dessa substância. Portanto, estima-se que através dessa produção, ocorra o estímulo a diversas pesquisas que fortaleçam a importância da saúde mental para constituição do sujeito em sua integridade.

Conclui-se que o uso de anabolizantes é extremamente prejudicial para manutenção da saúde mental de um indivíduo, acarretando em diversas ocorrências psicológicas negativas, logo podendo manifestar-se a curto e a longo prazo, inviabilizando o sujeito de exercer suas atividades básicas e complexas.

Referências

ANITTO, W.S.; LAYMAN, W. A. Anabolic steroids and acut schizophrenic episode. **J. Clin. Psychiact.**, V. 41, 1980. Pp. 143 – 144. Disponível em:

(83) 3322.3222
contato@conbracis.com.br
www.conbracis.com.

https://www.researchgate.net/publication/15833838_Anabolic_steroids_and_acute_schizophrenia_episode. Acesso em: 09 de maio de 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM – V)**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAHRKE, M.S.; YESALIS, C.E. Abuse of anabolic androgenic steroids and related substances in sport and exercise. **Current Opinion Pharmacology**, V. 4, 2004. Pp. 614 – 620. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15525553>. Acesso em: 9 de maio de 2018.

BRITO, A. de; FARO, A. Significações atribuídas aos anabolizantes: um embate entre o desejo e o risco. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 18, n. 1, p. 102-114, abr. 2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862017000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09 maio 2018.

CASTRO, A. L. de. **Culto ao corpo e sociedade: mídias, estilos de vida e cultura de consumo** / Ana Lúcia de Castro – 2ª edição. São Paulo: Annablume: Fafesp, 2007. *

DAIGLE, R. D. Anabolic steroids. **J. Psychoact Drugs**, 22, 1990. Pp. 77 – 80. Disponível em: <https://www.cnsproductions.com/pdf/Daigle.pdf>. Acesso em: 09 de maio de 2018.

FABIÃO, C. **Narcisismos, Defesas Primitivas e Separação**. 1ª edição. Lisboa: Editora Climepsi, 2007.

FREUD, S. **O instinto e suas vicissitudes**. *ESB*. Rio de Janeiro: Imago, v. XIV, 1915. Pp.137-168.

FERNANDES, M. H. **Corpo**. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011, (Coleção clínica psicanalítica / dirigida por Flávio Carvalho Ferraz). Acesso em 06 de mai. De 20017. *

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102- Acesso em: 09 de maio de 2018.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. Tradução de Sonia M. S. Fuhrmann. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

LISE, M.L.Z. et al. O abuso de esteróides anabólico-androgênicos em atletismo. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 45, n. 4, p. 364-370, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42301999000400014&lng=en&nrm=iso>. acesso em 09 de maio de 2018.

MIDDLEMAN, A.B.; DURANT, R.H. Anabolic Steroid use and associated health risk behaviours. **Sports Med.**, V. 21, 1990. Pp. 251 – 255. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8726343>. Acesso em 09 de maio de 2018.

NOBRE, J. C. de A. et al. Corpo e saúde: uma controvertida produção coletiva. Cadernos UniFOA, Volta Redonda, n. 31, p. 59-73, ago. 2016. OLIVEIRA, S. M. Bacha. O Conceito das Estruturas Clínicas Neurose e Psicose para a Psicanálise, **Revista Científica HCE**, Ano III, nº 2, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <file:///C:/Users/jplab/Downloads/392-2474-1-PB.pdf>. Acesso em: 02 de abril de 2018.

POPE JUNIOR, H.G.; KATZ, D.L. Psychiatric and medical effects of anabolic androgenic steroids use. **Arch. Gen. Psych.**, V. 41, 1980. Pp. 143 – 144. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8179461>. Acesso em: 09 de maio de 2018.

SILVA, P.R.P.; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M.A. Anabolizantes Esteroides em Esportes. **Rev. Bras. Med. Esp.**, 8, 2002. Pp. 235-243. Disponível em: http://esportes.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/359/esteroides-anabolizantes-no-esporte.pdf. Acesso em: 04 de abril de 2018.

SILVA, A. E. M. C. da et al. A busca pelo corpo perfeito vale a pena?: uma abordagem geral. In: **Congresso de extensão universitária da UNESP**. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2015. p. 1-6. Disponível: <http://200.145.6.205/index.php/congressoextensao/8congressoextensao/paper/view/368/415>. Acesso em: 09 de maio de 2018.