

Levantamento estatístico sobre uso de esteróides anabólicos androgênicos entre praticantes de Crossfit na cidade de São Paulo

Statistical survey on the use of anabolic androgenic steroids among Crossfit practitioners in the city of São Paulo

Resumo

Introdução

Crossfit é um programa de treinamento físico de alta intensidade e que, devido às características dos atletas, desperta desconfiança em relação aos corpos fortes e funcionais, associando ao uso abusivo de esteroides anabólicos androgênicos.

Objetivos

Realizar um levantamento estatístico de quantos praticantes de Crossfit na cidade de São Paulo fazem ou já fizeram uso de esteróides anabólicos androgênicos enquanto praticantes desta modalidade.

Materiais / Sujeitos e Métodos

Aplicação de um questionário anônimo, encaminhado via redes sociais a vários box de Crossfit da cidade de São Paulo. Foram respondidos 338 questionários e 8 foram excluídos por estarem incompletos.

Resultados

Dentre os 330 praticantes que responderam ao questionário, cerca de 224 (67,9%) declararam nunca ter feito uso de nenhum esteróide anabólico androgênico enquanto 106 (32,1%) declararam já ter feito uso desde que iniciaram a prática de crossfit.

Conclusões

A pesquisa concluiu que os participantes que declararam o uso do esteróide tiveram como principal motivação a estética (20,6%), seguida de melhora exclusiva da performance (15,8%) e depois por uso terapêutico (7,6%).

Abstract

Crossfit is a training program that involves aerobic exercises, Olympic weight lifting, functional exercises, gymnastic and calisthenic exercises, which, due to the characteristics of the athletes, arouse distrust in relation to the strong and functional bodies observed in championships. Conduct a statistical survey of how many Crossfit practitioners in the city of São Paulo use or have already used anabolic androgenic steroids while practicing this modality. Application of 338 questionnaires via social networks, to a Crossfit Box in São Paulo/SP, directed to a closed group composed of all Head Coaches in the city of São Paulo/SP, in which 8 participants were excluded due to incomplete answers. Among the 330 practitioners who responded to the questionnaire, about 224 (67.9%) declared they had never used any anabolic-androgenic steroid while 106 (32.1%) declared to have used it since they started the crossfit practice. The survey concluded that the participants who reported using steroids had aesthetics as their main motivation (20.6%), followed by exclusive performance improvement (15.8%) and then therapeutic use (7.6%).

Autora/Coautor



Mariana Aparecida Camargo de Toledo

Pós-graduanda - Nutrologia Esportiva
Faculdades BWS
Brasil



Carlos Alberto Werutsky

Professor - Nutrologia Esportiva
Faculdades BWS
Brasil

Palavras-chave

Crossfit. Esteróide anabólico androgênico. Utilização.

Keywords

Crossfit. Anabolic androgenic steroid. Use.

Trabalho submetido: 25/08/21. Publicação aprovada: 01/09/21. Financiamento: nenhum. Conflito de interesses: nenhum.

INTRODUÇÃO

Crossfit é um programa de treinamento criado em 2000 pelo ex ginasta Greg Glassman sendo considerado um Programa de condicionamento Extremo (ECP - extreme conditioning programs) que são modalidades de esportes que envolvem exercícios de alta intensidade e altos volumes com pouco ou nenhum intervalo de descanso ⁽¹⁾.

Esse programa de treinamento tem como objetivo deixar os praticantes saudáveis, independente se são atletas profissionais ou recreacionais ⁽²⁾ e é composto por exercícios aeróbicos, levantamento de peso olímpico, exercícios funcionais, exercícios ginásticos e calinstênicos e promete otimizar as 10 habilidades físicas gerais reconhecidas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Acredita-se ser um programa tão completo que desde 2007 foi criado um campeonato mundial, chamado de Crossfit Games, cujo campeão leva o título de “Fittest on Earth” ou o mais condicionado na Terra.

Desde que foi criado, o Crossfit ganhou muita popularidade ⁽³⁾ no mundo e se tornou uma marca. As academias de crossfit são chamadas de box e devem ser filadas e certificadas pela empresa. Apesar da empresa não divulgar com exatidão todos os dados dos afiliados, um levantamento realizado em 2020 por uma revista eletrônica brasileira especializada no esporte ⁽⁴⁾ levantou um número de 1043 box afiliados no Brasil.

Uma das características do esporte é a variabilidade dos treinos e é um programa de treinamento com algumas peculiaridades além da prática esportiva, como senso de comunidade, funcionalidade e escalabilidade dos movimentos e um ambiente motivacional e competitivo, mesmo que a maioria dos praticantes não almejem campeonatos oficiais ^(5,6).

O uso de recursos ergogênicos como esteroides anabólicos androgênicos é uma realidade entre praticantes de esporte, especialmente os de alta intensidade ^(7,8,9) e devido ao biotipo dos atletas da elite do crossfit há uma desconfiança que aqueles corpos fortes e funcionais não seriam apenas resultados da associação de treino e

estilo de vida, mas sim do abuso dessas substâncias. Desde 2017, a coordenação do Crossfit Games entendeu que para ser respeitado como esporte, haveria a necessidade de uma política anti doping nos campeonatos oficiais da marca. E desde então nas regras dos campeonatos oficiais há uma cláusula em que todos os atletas registrados em qualquer competição estará sujeito a testagem antidoping em qualquer época do ano ⁽¹⁰⁾.

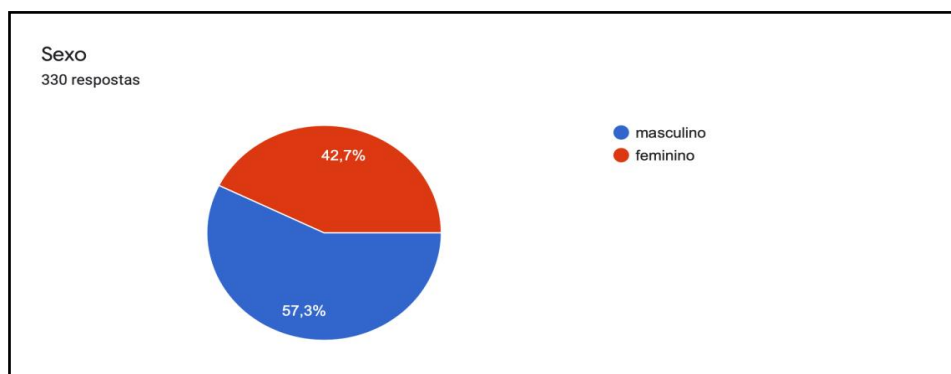
MATERIAIS, SUJEITOS E MÉTODOS

Foi criado um questionário anônimo (quadro 1) pelo Google Forms cujo link foi enviado a um Head Coach (como é chamado o coordenador do Box) de um Box de Crossfit de São Paulo que retransmitiu via redes sociais a um grupo fechado composto por todos os Head Coaches da cidade de São Paulo - SP. Esses por sua vez retransmitiram aos seus grupos de alunos que foram convidados a responder anonimamente ao questionário. O questionário ficou disponível de 22/03/2021 até 19/04/2021. Foram excluídos 8 indivíduos que não responderam o questionário por completo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

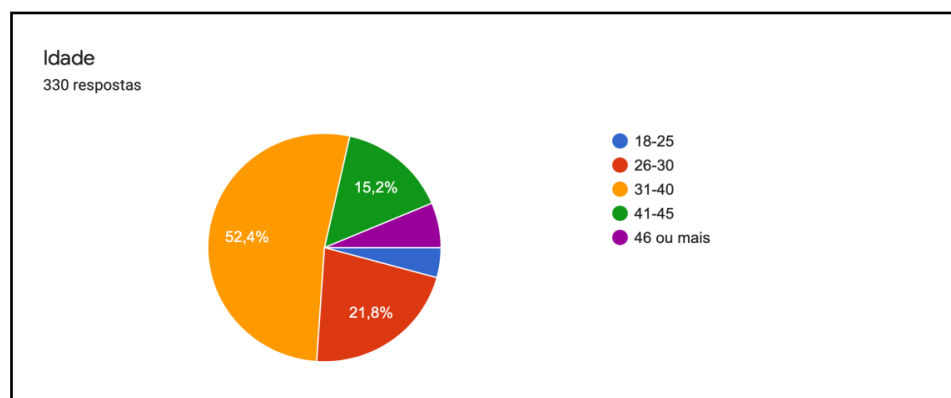
Foram respondidos 338 questionários, sendo 8 indivíduos excluídos por respostas incompletas, totalizando 330 participantes. Dentre os participantes, 189 (57,3%) se declararam do sexo masculino e 141 (42,7%) do sexo feminino (gráfico 1). A principal faixa etária participante foi do grupo de 31 a 40 anos correspondendo a 52,4% (173) dos participantes. O menor grupo etário correspondeu ao grupo mais jovem de 18 a 25 anos com apenas 14 participantes (4,2 %) (gráfico 2).

Gráfico 1 - Sexo dos participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

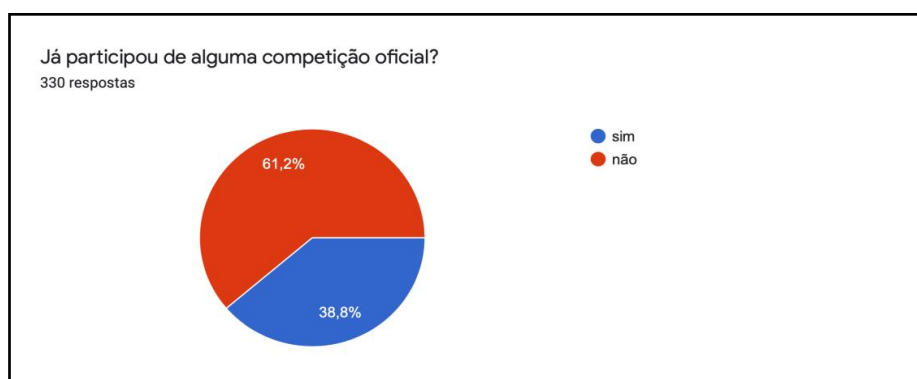
Gráfico 2 - Faixa etária dos participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

A maior parte dos participantes (61,2%) nunca participou de um campeonato oficial (gráfico 3).

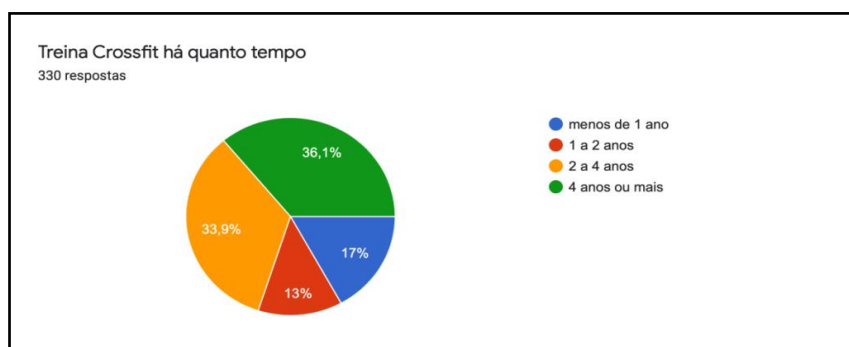
Gráfico 3 - Participação de campeonatos oficiais entre os participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

Em relação ao tempo que pratica crossfit, a maior parte das 119 respostas, correspondente a 36,1% foi do grupo que pratica há 04 anos ou mais e seguido pelo grupo que treina entre 2 a 4 anos (33,9%). O grupo que treina entre 1 a 2 anos foi o com menor número de respostas (15%), enviando apenas 43 respostas. (gráfico 4).

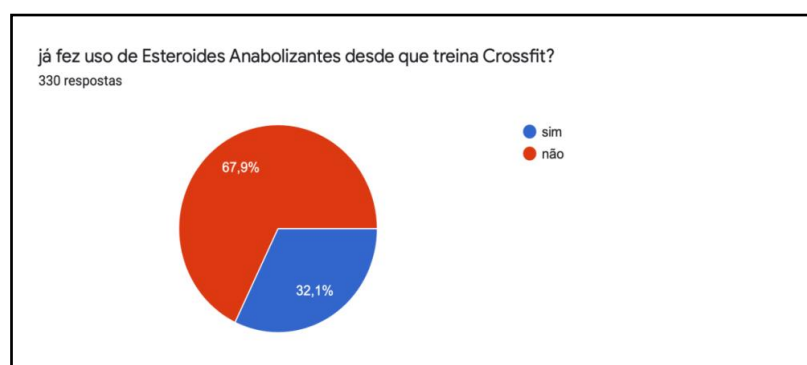
Gráfico 4 - Tempo de prática de Crossfit entre os participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

Dentre os praticantes a maioria 224 (67,9%) declarou nunca ter feito uso de nenhum esteróide anabólico androgênico e 106 (32,1%) declararam já ter feito uso desde que iniciaram a prática de crossfit (Gráfico 5).

Gráfico 5 - Uso de EAA entre os participantes do questionário.

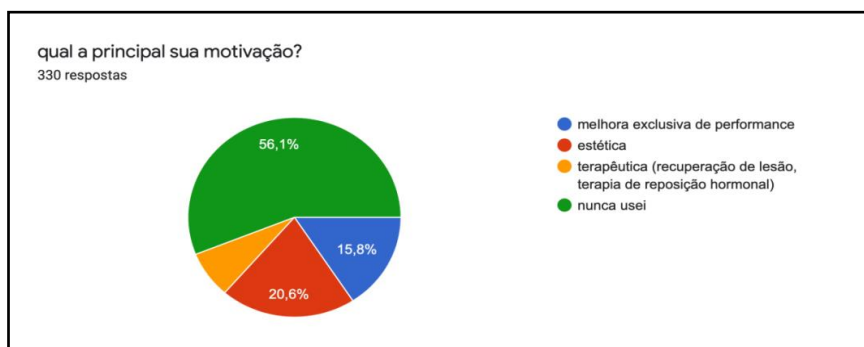


Fonte: original do autor.

Entre os que declaram uso a principal motivação foi estética (20,6%), seguida de melhora exclusiva da performance (15,8%) e depois por uso terapêutico (7,6%). (Gráfico 6). Assim, como a maioria que declarou uso afirmou ter tido orientação

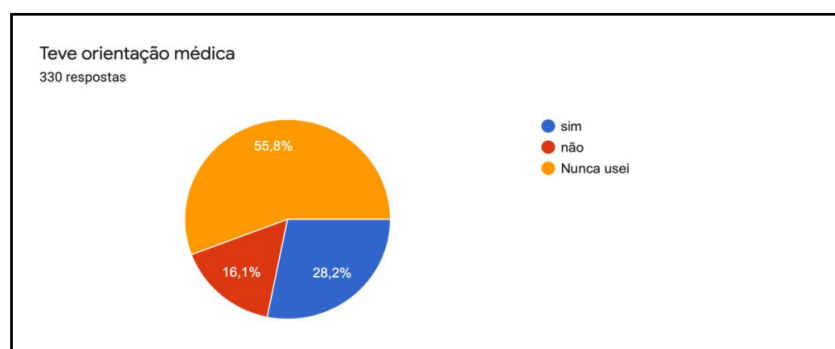
médica (28,2%); 16,1% (53 participantes) afirmaram que fizeram uso de EAA sem orientação médica. (gráfico 7).

Gráfico 6 - Principal motivação ao uso de EAA entre os participantes do questionário.



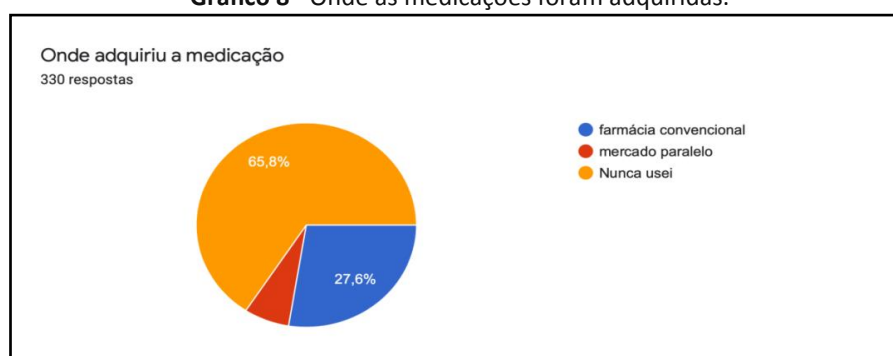
Fonte: original do autor.

Gráfico 7 - Orientação médica ao uso de EAA entre os participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

Gráfico 8 - Onde as medicações foram adquiridas.

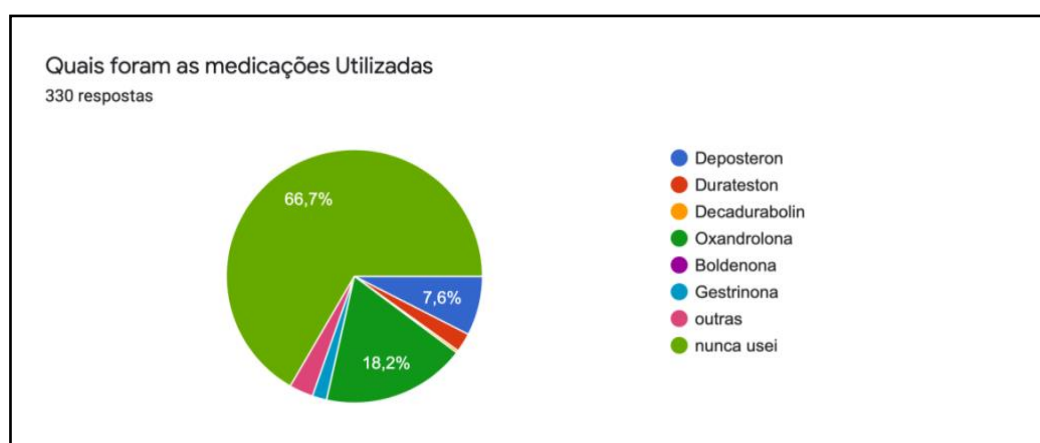


Fonte: original do autor.

Entre as opções dadas no questionário, oxandrolona foi a medicação mais usada correspondendo a 18,2% das respostas, seguida por Deposteron (7,6%),

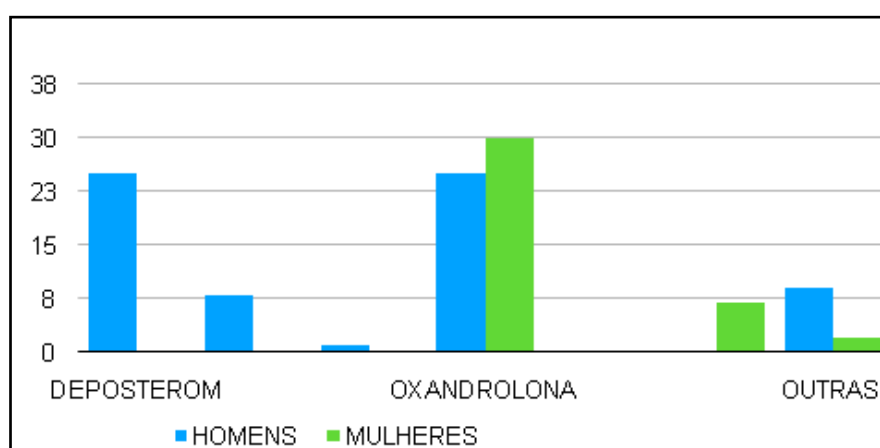
Durateston (2,4%), Gestrinona (1,8%). 3% fizeram uso de outras medicações não citadas no questionários (gráfico 9). Entre os homens, 25 afirmaram ter feito uso de deposteron, 8 fizeram uso de durateston, 1 fez uso de decadurabolin, 25 fizeram uso de Oxandrolona e 9 afirmaram ter feito uso de outra medicação não presente no questionário. Nenhum afirmou ter feito uso de boldenona. Entre as mulheres, 30 fizeram uso de oxandrolona, 7 fizeram uso de gestrinona, e 2 afirmaram ter feito uso de outra medicação não apresentada no questionário. Nenhuma mulher respondeu ter feito uso de deposteron, durateston, decadurabolin e boldenona.

Gráfico 9 - Medicações usadas entre os participantes do questionário.



Fonte: original do autor.

Gráfico 10 - Medicamentos usados por homens e mulheres.



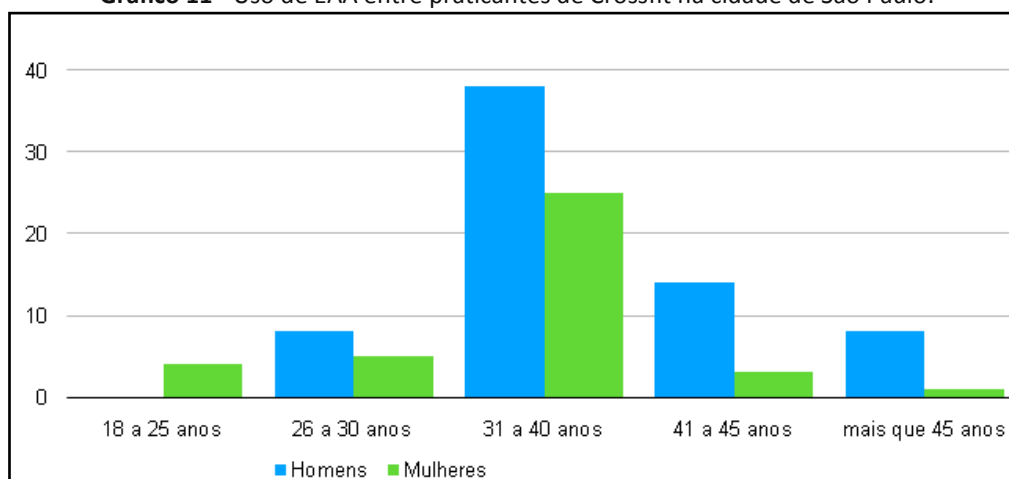
Fonte: original do autor.

Sabemos que por se tratar de um tema polêmico, muitos usuários optaram por não responder o questionários e acreditamos ser esse o maior viés do estudo.

Interessante também, que a maior parte das respostas veio de indivíduos que praticam Crossfit a mais tempo, possivelmente confirmando o maior espírito de comunidade gerada pelo esporte ⁽⁵⁾, já que a autora se apresentava como praticante de crossfit e pedia ajuda aos colegas para a realização do trabalho. Na nossa amostra a maioria dos participantes declararam nunca ter feito uso de EAA e dos que confirmaram uso a maioria foi de homens (H:68 - 64% e M: 33 - 36%).

Dentre os homens, a maior parte dos usuários de EAA estava na faixa etária entre 31 e 40 anos e nenhum indivíduo entre 18 e 25 anos respondeu que já havia feito uso. Entre as mulheres, a maior quantidade de usuárias também se concentraram na faixa etária entre 31 e 40 anos (gráfico 11).

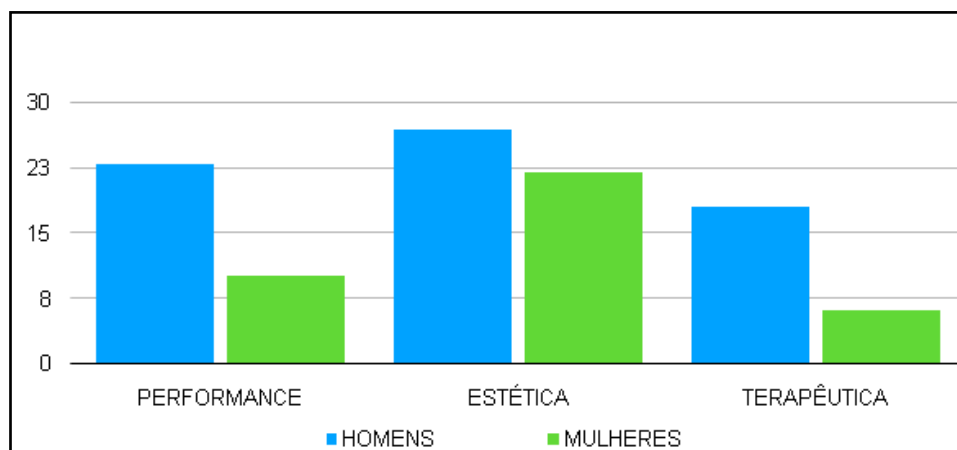
Gráfico 11 - Uso de EAA entre praticantes de Crossfit na cidade de São Paulo.



Fonte: original do autor.

Ao contrário do que muita gente possa imaginar, a motivação predominante ao uso de EAA do grupo estudado não foi melhora da performance e sim melhora da estética. Isso tanto em homens como mulheres. (gráfico 12).

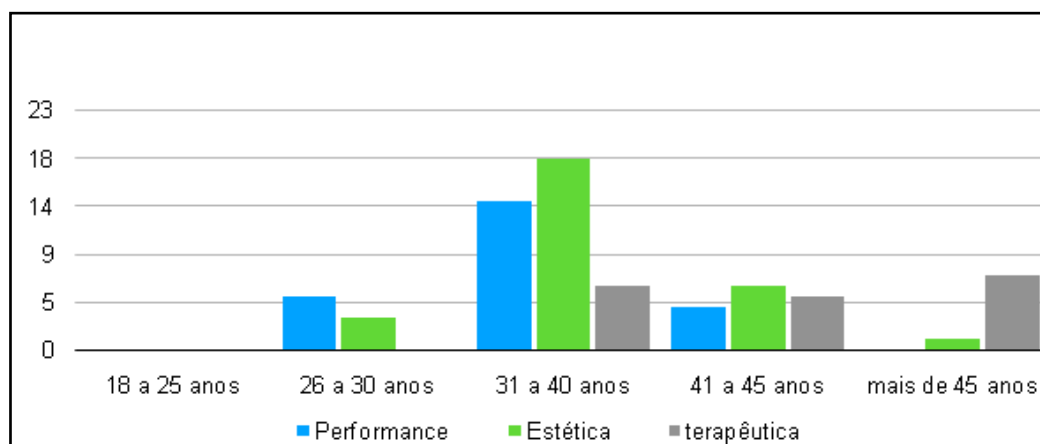
Gráfico 12 - Principal Motivação ao uso de EAA entre os gêneros masculino e feminino.



Fonte: original do autor.

Se levarmos em conta os grupos etários, houve diferença entre a principal motivação ao uso de EAA entre homens e mulheres. A estética foi a principal motivação entre os homens em quase todas as faixas etárias, com exceção da faixa etária acima de 45 anos, cuja principal motivação foi terapêutica. (gráfico 13).

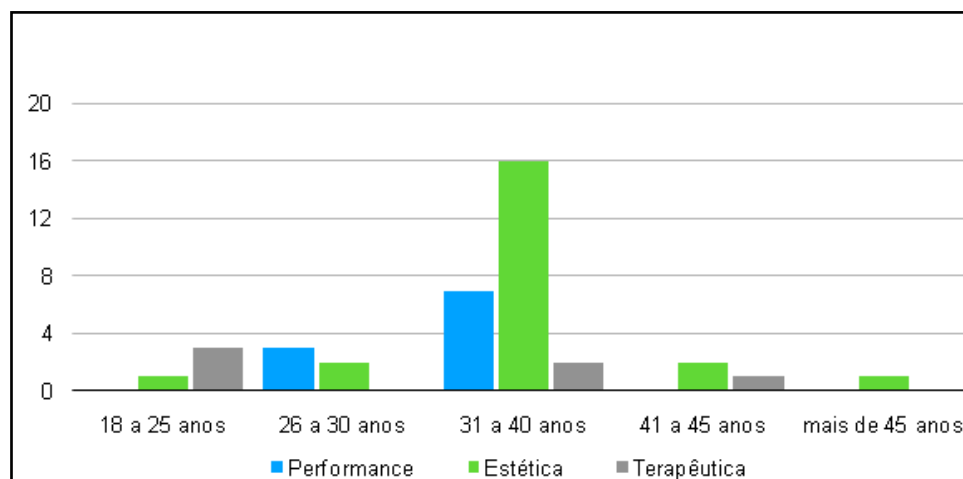
Gráfico 13 - Principal Motivação ao uso de EAA por faixa etária entre os Homens.



Fonte: original do autor.

Entre as mulheres, a indicação terapêutica foi a principal motivação no grupo mais jovem (18 a 25 anos) e a melhora da performance foi a principal motivação no grupo de 26 a 30 anos. Nas demais faixas etárias, a estética foi a principal motivação (gráfico 14).

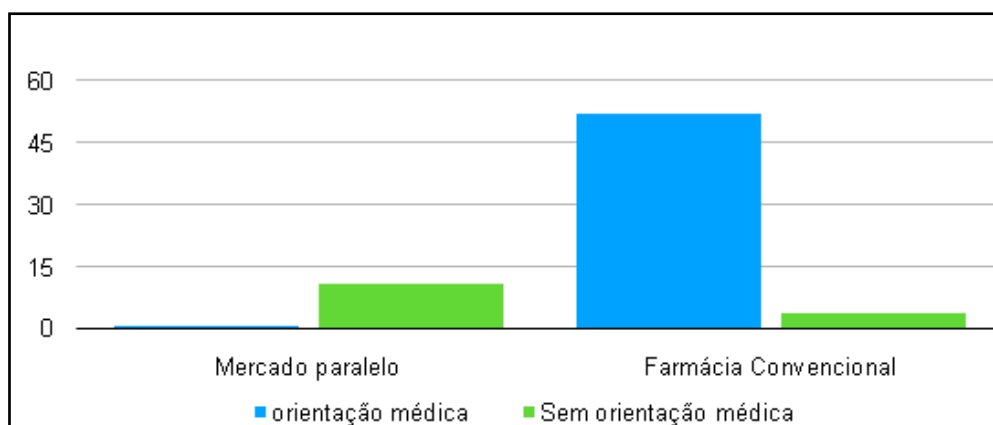
Gráfico 14 - Principal Motivação ao uso de EAA por faixa etária entre as Mulheres.



Fonte: original do autor.

Dentre os 68 homens que afirmaram ter feito uso de EAA, 53 indivíduos (77.9%) afirmaram ter tido orientação médica e 15 indivíduos (22,1%) afirmaram não ter tido orientação profissional. Um dado interessante a perceber, é que entre os que não tiveram orientação médica, 11 indivíduos (73.3%) adquiriram a medicação no mercado paralelo, mas 4 indivíduos (26.6%) adquiriram em farmácia convencional, mesmo sendo uma medicação controlada com necessidade de receita especial. Dentre os homens que afirmaram ter feito uso de EAA com orientação médica 52 indivíduos (98%) adquiriram a medicação em farmácia convencional e apenas 1 (2%) indivíduo no mercado paralelo. (gráfico 15).

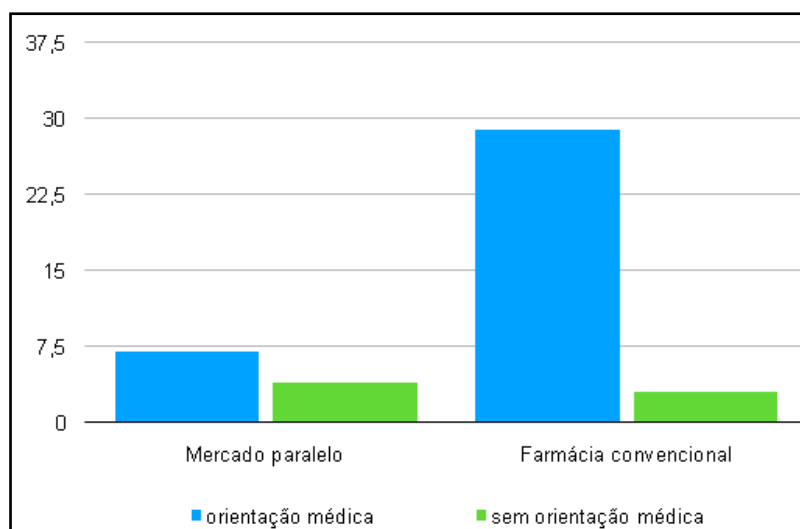
Gráfico 15 - Orientação médica e compra de medicação entre homens.



Fonte: original do autor.

Entre as 38 mulheres que afirmaram ter feito uso de EAA, 31 delas (81%) tiveram orientação médica e 07 (19%) não tiveram. Das que tiveram orientação médica, 29 (93%) adquiriram a medicação em farmácia convencional e 2 (7%) compraram no mercado paralelo. Dentre as que fizeram uso sem orientação médica 4 (57%) adquiriram a medicação no mercado paralelo e 3 (43%) conseguiram comprar em farmácia convencional. (gráfico 16).

Gráfico 16 - Orientação médica e compra de medicação entre mulheres.



Fonte: original do autor.

CONCLUSÕES / CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho tem uma proposta prática de um levantamento estatístico bem simples, mas trazendo informações interessantes. Apesar de não ser usado pela maioria, o uso de EAA é sim uma realidade e nós da área médica não podemos ignorar esse dado. E, diferente do imaginado a principal motivação ao uso de EAA na nossa amostra foi a estética e não a performance.

Dos que responderam o questionário, muitos fizeram uso sem orientação médica e desses, a maioria adquiriu a medicação no mercado paralelo, ou seja, pessoas teoricamente saudáveis utilizam medicação de origem e qualidade questionável e acabam expostos a um risco muito maior do que o próprio EAA.

Há necessidade de mais estudos sobre esse tema tão polêmico e tratado com preconceito pela comunidade médica. Uma abordagem mais científica é necessária para que os médicos e usuários tenham mais conhecimento sobre possíveis riscos e benefícios dessa prática, evitando que indivíduos saudáveis sejam vítimas de drogas de mercado paralelo.

REFERÊNCIAS

1. Knapik JJ. Extreme Conditioning Programs: Potential Benefits and Potential Risks. *J Spec Oper Med*. [Internet]. 2015;15(3):108-113. PMID: 26360365. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26360365/>
2. Meyer J, Morrison J, Zuniga J. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. *Workplace Health Saf*. [Internet]. 2017;65(12):612-618. doi:10.1177/2165079916685568
3. Beers E. Virtuosity goes viral. *CrossFit J*. [Internet]. 2014. Disponível em: <http://journal.crossfit.com/2014/06/virtuosity-goes-viral.tpl>
4. HugoCross. Número de afiliados da CrossFit diminui no Brasil e no mundo. [Internet]. 2020. [Atualizado 2020 jun. 05]. Disponível em: <https://www.hugocross.com.br/crossfit/2020/06/05/numero-de-afiliados-da-crossfit-diminui-no-brasil-e-no-mundo/>
5. Dominski FH, Serafim TT, Siqueira TC, Andrade A. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. *Sport Sci Health*. [Internet]. 2020:1-21. doi:10.1007/s11332-020-00685-9
6. Claudino JG, Gabbett TJ, Bourgeois F, Souza HS, Miranda RC, Mezêncio B, et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med Open*. [Internet]. 2018;4(1):11. doi:10.1186/s40798-018-0124-5
7. Fink J, Schoenfeld BJ, Hackney AC, Matsumoto M, Maekawa T, Nakazato K, et al. Anabolic-androgenic steroids: procurement and administration practices of doping athletes. *Phys Sportsmed*. [Internet]. 2019;47(1):10-14. doi:10.1080/00913847.2018.1526626
8. Reyes-Vallejo L. Current use and abuse of anabolic steroids. Uso y abuso de agentes anabolizantes en la actualidad. *Actas Urol Esp (Engl Ed)*. [Internet]. 2020;44(5):309-313. doi:10.1016/j.acuro.2019.10.011
9. Hartgens F, Kuipers H. Effects of androgenic-anabolic steroids in athletes. *Sports Med*. [Internet]. 2004;34(8):513-554. doi:10.2165/00007256-200434080-00003
10. CrossFit. Drug testing program. Nobull crossfit games. [Internet]. 2021. Disponível em: https://s3.amazonaws.com/crossfitpubliccontent/CrossFitGames_DrugTestingProgram.pdf