

## VERIFICAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE FISCULTURISMO DE ALTO RENDIMENTO

*Verification of quality of life in high-performance bodybuilding athletes*

Angela Caroline Giacomitti Cardoso<sup>1</sup> Ana Claudia Vecchi Osiecki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Educação Física – UniDomBosco – Curitiba – PR - BR

<sup>2</sup>Professora Doutora do Curso de Educação Física – UniDomBosco – Curitiba – PR – BR

### Autor para correspondência:

Angela Caroline Giacomitti Cardoso

Endereço: Rua Padre Ancheita 2671- ap 402 Bigorrrilho Curitiba-PR Brazil.

E-mail: angela.giacomitti@hotmail.com

### ► RESUMO

A pesquisa teve como objetivo verificar a qualidade de vida dos atletas de fisiculturismo de alto rendimento. Para tanto, a amostra foi composta por 30 atletas brasileiros, ativos, de ambos os sexos, que já tenham competido ao menos um campeonato de nível internacional. Para realização da coleta dos dados foi enviado via *Google Forms* o questionário de qualidade de vida *Whoqol-Bref*. Para apresentação dos resultados utilizou-se média, mediana, valores mínimos e máximos dos valores das respostas obtidas dentro de cada uma das facetas que o questionário aborda, seguindo as orientações do próprio grupo Whoqol. Entre os resultados obtidos todas as facetas pelo questionário empregado apresentaram média acima de 70, demonstrando que a qualidade de vida dos atletas não se mostrou prejudicada. As avaliações ligadas a “dor e desconforto”, “dependências de medicamentos” e “sentimentos negativos” obtiveram valores abaixo da média, podendo ter ligação direta com a rotina de preparação dos estudados, sendo investigado pela literatura. Com tudo, pode-se concluir que a população estudada apresentou qualidade de vida satisfatória.

## ► ABSTRACT

*The research was aimed at verifying the quality of life of competitive bodybuilding athletes. Therefore, the trial consisted of 30 active Brazilian athletes of both sexes who had already participated in at least one championship at international level. To collect the data, the Whoqol-Bref Quality of Life Questionnaire was sent via Google Forms. For the presentation of the results, the mean, median, minimum and maximum values of the responses obtained within each of the aspects to which the questionnaire is addressed were used, in accordance with the guidelines of the Whoqol group itself. Among the results obtained, all aspects of the questionnaire used had an average above 70, indicating that the athletes' quality of life did not deteriorate. Ratings for "pain and discomfort", "drug addiction" and "negative feelings" were below average, which may be directly related to the routine of preparation of the subjects studied in the literature. Summing up, it can be concluded that the studied population was characterized by a satisfactory quality of life.*

## ► INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a qualidade de vida (Q.V) é a forma como o indivíduo se percebe no contexto em que vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Dentro deste conceito pode ser considerado o bem-estar físico, mental, social, espiritual, a saúde, a educação, os recursos financeiros, entre outros.

Perreira; Teixeira e Santos (2012) defendem que mesmo dentro dos conceitos citados anteriormente que influenciam na Q.V, seus parâmetros são de difícil mensuração, uma vez que pode variar de acordo com cada indivíduo e com as suas expectativas em relação à própria vida. Por tanto para que a avaliação seja o mais fidedigna possível torna-se necessário o uso de uma ferramenta confiável e validada, para isso, a presente pesquisa abordou a verificação da qualidade de vida em atletas de Fisiculturismo de alto rendimento, levando em consideração fatores psicológicos, sociais, econômicos, profissionais (pertinentes ao questionário Whoqol-bref), assim como fatores relacionados à saúde dos mesmos.

O Fisiculturismo é uma modalidade que tem como objetivo apresentar musculatura e forma corporal de acordo com os padrões de categorias impostos pela federação em que o atleta se filia de acordo com Oliveira; Silva e Almeida (2019). Para isso os praticantes devem passar por extensas preparações que envolvem: Treinamento resistido com pesos (musculação),

dietas calculadas especificamente para modalidade, podendo chegar a níveis extremos de restrição alimentar, e muitas vezes manipulação hormonal, sendo comum o uso de substâncias ilícitas no contexto Machado e Franga (2020). Haluch (2017) e (2018), em suas duas obras, explica detalhadamente como as variáveis hormonais e a dieta dos atletas, respectivamente, influenciam na preparação destes.

Segundo Cevada, *et al.* (2012), praticar esportes gera melhoras no sistema cardiorrespiratório e muscular, aumentando a qualidade de vida, porém, quando se trata de esporte performance com inúmeras variáveis envolvidas, considerar apenas os efeitos do exercício não é suficiente para concluir se o alto rendimento proporciona ou não melhoras na vida dos atletas. Uma vez que motivado a vontade de vencer os atletas competidores em modalidades esportivas, movidos pelo desempenho, são levados muitas vezes à exposição, por exemplo, do doping químico, exposto por Vaz (2005), podendo acarretar grandes prejuízos à saúde e dessa forma influenciar na Q.V dos praticantes, sendo importante considerar que o esporte ao se relacionar com a performance acaba muitas vezes perdendo a ligação com o “saúdável”.

Os fatores envolvidos com a rotina de preparação de um fisiculturista se ligam diretamente aos fatores relacionados à qualidade de vida, como manter uma alimentação adequada e um bom ritmo de treinamento, defendido por Vilatra; *et al.* (2007). O uso da musculação, treinamento padrão adotado por competidores de Fisiculturismo, pode contribuir com a Q.V dos praticantes gerando melhoras na saúde, tratando e prevenindo patologias, proporcionando bem estar, como explicado por Hawerth; Kulkampo e Wentz (2010), os autores ainda reforçam que a maior aceitação ao Fisiculturismo que vem acontecendo com o passar do tempo beneficia o aumento da prática de exercícios resistidos, fazendo com que as salas de musculação recebam mais adeptos e dessa forma contribuam a saúde.

Por outro lado, os exageros praticados por atletas de alto rendimento em busca de desempenho, podem levar a preparação para o lado negativo, com os excessos, o radicalismo e a falta de instrução. Estevão (2005) destaca diversos exemplos de como atletas foram prejudicados por suas escolhas referentes ao Fisiculturismo, relacionado ao uso de drogas e esteroides anabolizantes,

lesões musculares causadas pelo excesso de treinamento, hábitos alimentares radicais antes de competições, e inclusive relatos de mortes causados pelas rotinas preparatórias dos atletas, causando não somente a perda da Q.V, como a vida em si. Partindo deste princípio é de relevância ao meio identificar quanto, e até que ponto os atletas de alto rendimento em Fisiculturismo, em sua maioria, são de fato afetados positiva ou negativamente, para que assim, estudos futuros possam encontrar formas de minimizar os efeitos negativos e otimizar os positivos, a fim de proporcionar aos atletas uma preparação mais leve e fluida, de forma que essa não venha a prejudica-los.

Acreditou- inicialmente que os atletas estudados apresentariam altos níveis de qualidade de vida ligados às questões relacionadas ao meio ambiente, assim como altos índices de qualidade de vida ligados ao domínio físico, porém, acreditou-se também que os atletas estudados em grande maioria apresentariam prejuízos ligados ao perfil de estresse e ansiedade gerados pelas condições hormonais e dietéticas que os mesmos se colocam durante a preparação desportiva, afetando assim a qualidade de vida ligada aos fatores psicológicos, sendo assim o objetivo geral da pesquisa foi verificar a qualidade de vida em atletas de fisiculturismo de alto rendimento, para que partindo desta investigação novos estudos sejam traçados a fim de contribuir com a modalidade.

## ► MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde teve aprovação pelo Comitê de Ética sob número CAAE:1 45424821.9.0000.5223.

Segundo Gehardt e Silveira (2009) esta pesquisa enquadra-se como descritiva, ou seja, buscou descrever fatos e fenômenos do meio estudado, e possui características quantitativas a partir de análise de questionário, sendo assim buscou analisar os dados por meio de um questionário neutro e padronizado, pela ferramenta do Google Forms, enviado como forma de link para os atletas. De acordo com Fleck *et al.*, (2000) as respostas do

questionário enquadraram-se de 1 a 5, em que a grande maioria classifica como 5 em um alto nível de qualidade de vida, e 1 como um alto nível de insatisfação, sendo que as questões 3, 4 e 26 apresentam-se inversamente proporcionais, devendo ser recodificadas, onde: (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1). Para análise dos dados foi calculada a média de cada uma das facetas avaliadas pelo questionário (físico, psicológicos, social e meio ambiente), somando o valor das respostas dadas e dividindo pelo número de perguntas que avaliam o quesito. O resultado numérico entre 1 e 2,9 caracteriza-se como baixo índice de qualidade de vida no quesito avaliado, de 3 a 3,9 como regular, de 4 a 4,9 como bom e 5 como muito bom.

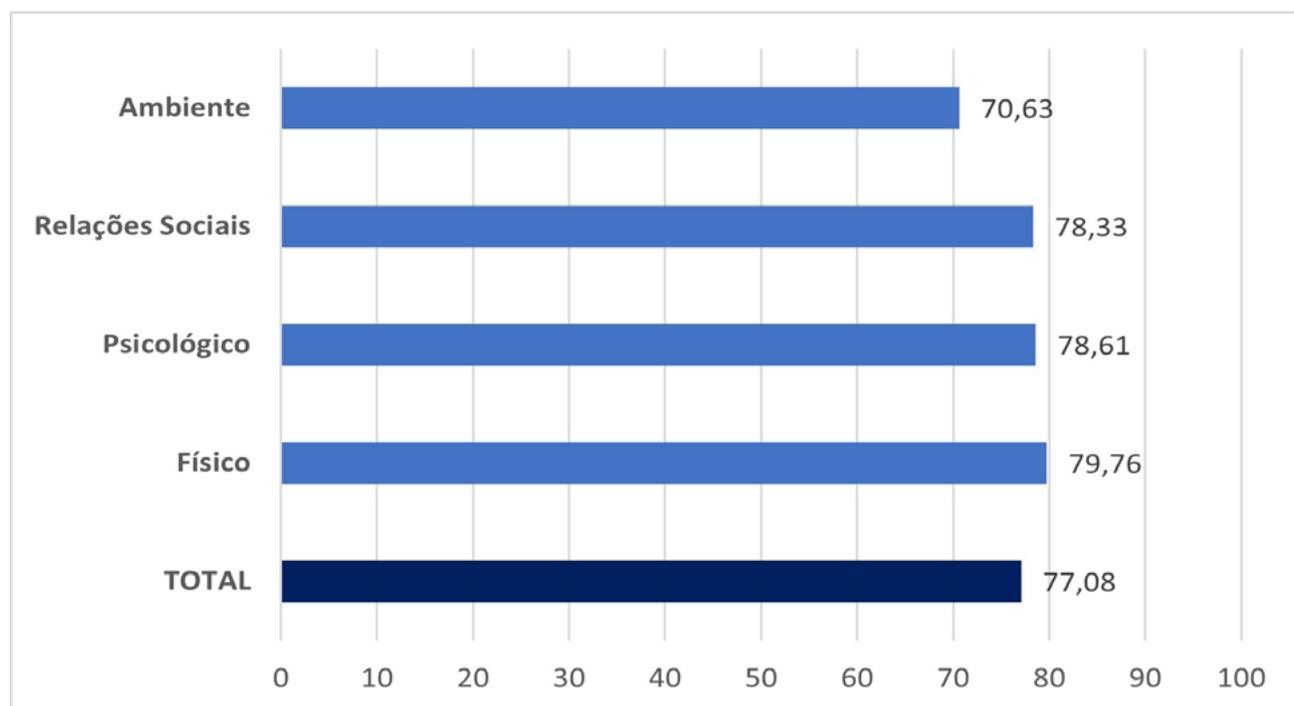
A amostra contou com 30 atletas brasileiros de Fisiculturismo, ativos de alto rendimento, de ambos os sexos, sendo 54% do sexo masculino e 46% do sexo feminino, entre 20 e 50 anos, que tenham competido ao menos um campeonato internacional, ou seja, os atletas que responderam a pesquisa passaram desde os campeonatos de nível estreante, estadual e nacional, até chegarem a competir a ao menos um campeonato de nível internacional, garantindo o envolvimento do atleta com a prática e a dedicação a modalidade. Por se tratar de uma população restrita, com baixo número de praticantes, os atletas de Fisiculturismo selecionados não foram restringidos pelo estado em que residem, portanto a amostra foi composta por atletas de diferentes regiões do Brasil. Não foi realizado cálculo amostral, devido à característica intencional da amostragem da pesquisa, sendo ela por conveniência, ou seja, não probabilística. O único critério que foi capaz de excluir o participante da pesquisa se deu pela carência de resposta em alguma pergunta pertencente ao questionário.

Após a aceitação de participação da pesquisa e de assinado o termo de livre consentimento o atleta voluntario foi direcionado ao questionário validado “The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref”, composto por 26 perguntas fechadas, transcrito para ferramenta do Google Forms, e enviado como forma de link por meio de redes sociais. A ferramenta foi utilizada, pois, considerando que a pesquisa se deu com atletas de todo o território nacional, tornou-se inviável a participação presencial.

Os resultados foram avaliados por meio de média aritmética de 1 a 5 de acordo com as respostas dadas dentro das questões que avaliam determinada faceta (física, psicológica, social e meio ambiente), além das questões 1 e 2 tratam da qualidade de vida geral. As questões 3, 4, 10, 15, 16, 17 e 18 referenciam-se ao domínio físico, as questões 5, 6, 7, 11, 19 e 26 aos fatores psicológicos, a 20, 21 e 22 as relações sociais, e as questões 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25 ao meio ambiente. A média se deu pela soma das respostas de cada faceta dividida pelo número de questões referente a cada tema. As questões 3, 4 e 24 foram avaliadas de forma diferente, pois nestas três quanto mais alto o número da resposta dada menor a classificação de Q.V, diferentemente das demais questões, desta forma a classificação foi invertida para: (1=5), (2=4), (3=3), (4=2) e (5=1).

## ► RESULTADOS

No gráfico 1 são apresentadas as médias dos domínios de qualidade de vida dos fisiculturistas. Todas as facetas apresentaram valores acima de 70.



A tabela 1 apresenta além das médias, o desvio padrão, valores mínimos e máximos das facetas de qualidade de vida. Verificou-se que não houve diferenças significativas entre os domínios físico, psicológico e relações sociais dos atletas, porém, o domínio ambiente apresentou desvantagem entre os demais.

**Tabela 1. Análise de média, desvio padrão, valores, mínimos e máximos dos domínios de qualidade de vida.**

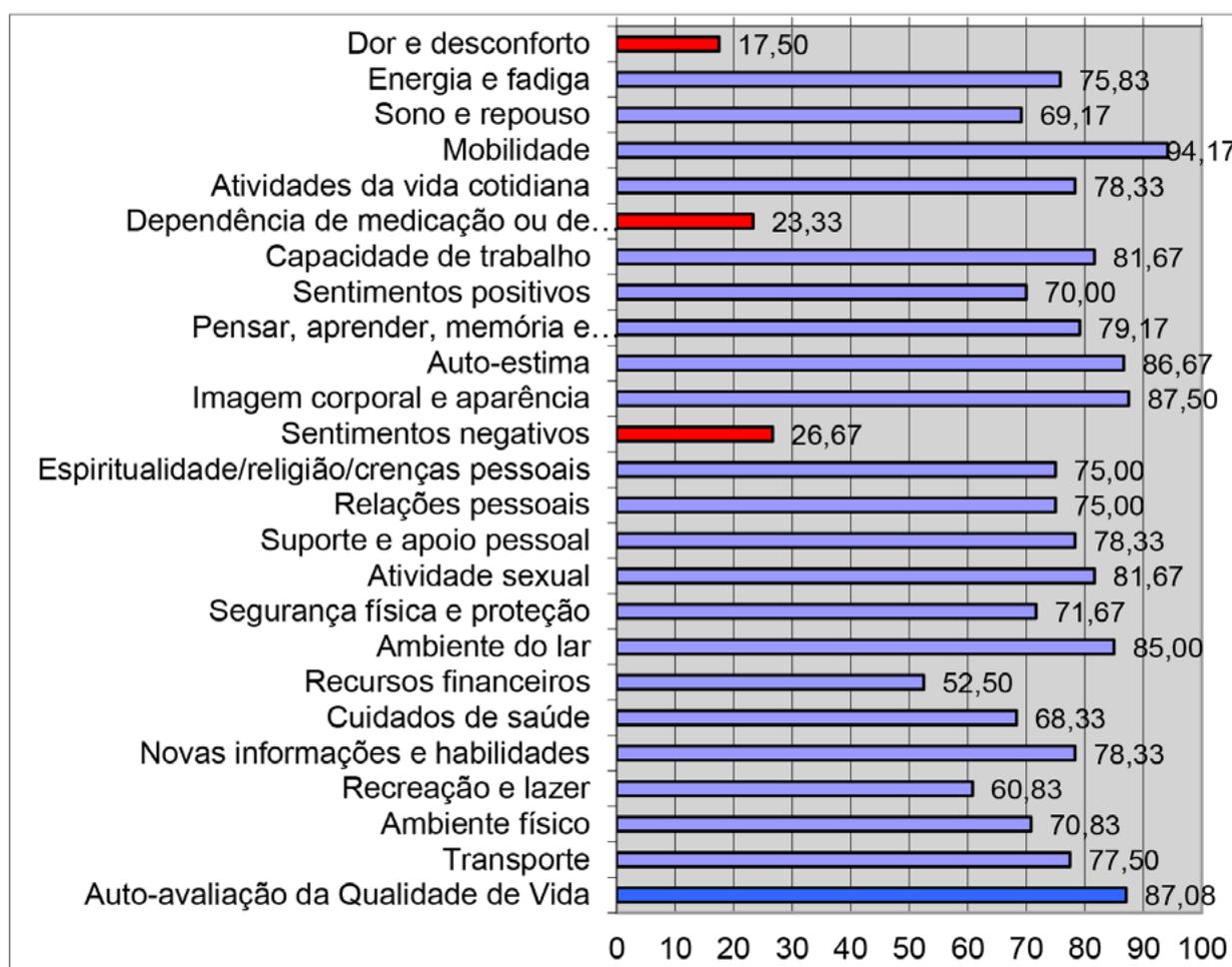
DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO
Físico	16,76	1,94	13,14	20,00
Psicológico	16,58	2,55	10,00	20,00
Relações Sociais	16,53	2,56	10,67	20,00
Meio Ambiente	15,30*	2,18	10,50	20,00
Auto avaliação da QV	17,93	2,26	10,00	20,00
<b>TOTAL</b>	16,33	1,83	11,38	19,85

Fonte: Autoria própria.

No Gráfico 2 são apresentados os resultados obtidos por cada questão presente no questionário. “Dor e desconforto” e “dependência de medicação e tratamentos”, estão presentes no domínio físico e apresentaram resultados com comportamento abaixo de 50, assim como “Sentimentos negativos” presente no domínio psicológico apresentou resultado similar.

Dentro do domínio Ambiente, sendo este o domínio mais afetado no grupo como foi apontado na tabela acima, a questão que trata sobre “recursos financeiros” apresentou a menor média da faceta, pouco acima de 50.

As questões que se referiram a “mobilidade”, “capacidade de trabalho”, “autoestima”, “imagem corporal e aparência”, “atividade sexual”, “ambiente e lar” e a “auto avaliação da qualidade de vida” receberam destaque positivo, atingindo média acima de 80. As demais questões atingiram resultados medianos entre 50 e 80.



Fonte: Autoria própria

## ► DISCUSSÃO

O presente estudo apontou resultados positivos em relação a qualidade de vida de atletas de fisiculturismo de alto rendimento, portanto não podemos concluir que o esporte gera prejuízos a Q.V dos praticantes. Correia e Tomazoni (s/a) após coletarem dados por meio dos questionários

Whoqol-Abreviado e QEP concluíram que os atletas de alto-rendimento não apresentam índices de qualidade de vida diferentes da população em geral. Ainda, os autores mencionam que “existe uma forte correlação negativa entre os níveis de Q.V e níveis de estresse das atletas. Porém, não existe correlação entre tempo dedicado aos treinos e níveis de Q.V e estresse” (CORREIA; TOMAZONI, s/a, p.01). Sendo assim, o esporte gera adaptações que podem ser negativas ao atleta, mas não necessariamente a ponto de prejudicar sua qualidade de vida.

Dentro das facetas verificadas pelo questionário a única que apresentou resultado estatístico inferior às demais foi a que se relaciona a questões voltadas ao meio ambiente em que os atletas se inserem. Observando as questões presentes no questionário que se envolvem aos fatores ambientais a que se refere a finanças apresentou o menor resultado que as demais.

As questões financeiras se ligam a qualidade de vida por vários motivos, sejam eles para manter o padrão de vida, ter acesso à saúde e educação de qualidade, pagar pelo serviço de bons profissionais, garantir conforto e segurança, entre outros. O Fisiculturismo por englobar diversos custos (dieta, espaço para treinar, viagens, inscrição em campeonatos, profissionais qualificados, recursos hormonais, suplementos etc.) possui um custo bastante elevado e que muitas vezes acaba refletindo na qualidade de vida do atleta. Atualmente as indústrias de suplementos alimentares são as maiores responsáveis pelos patrocínios e por manter o funcionamento da modalidade, infelizmente conseguir tais patrocínios nem sempre é uma tarefa fácil, como é exposto por (OLIVEIRA, SILVA e ALMEIDA, 2019) e (SANTOS, 2017).

Nas entrevistas realizadas por Leão (2015), mesmo este parâmetro não estando contido no questionário, várias atletas disseram apresentar dificuldades financeiras “nas entrevistas, muitas atletas relataram que o único motivo que as fariam deixar o esporte, é a falta de incentivo financeiro” (LEÃO, 2015. p.51.).

As questões que verificam “dor e desconforto”, “dependência de medicamentos” e “sentimentos negativos”, apresentaram resultados abaixo da média, provavelmente se ligando a outros fatores da preparação dos atletas.

A dor e o desconforto por eles sentidos pode ser reflexo de *overtraining* gerado pelo ritmo de treinamento adotado. O exercício físico quando realizado de forma excessiva pode apresentar seu resultado de forma negativa, causando lesões e *overtraing*. De acordo com Costa e Samulski (2005) o *overtraining* possui causa multifatorial relacionado não só ao excesso de treinamento, mas também a falta de recuperação, a baixa qualidade de sono e níveis elevados de estresse. Entre os feitos negativos causados pelo *overtraining* nos atletas, segundos os autores, pode-se citar os sentimentos de depressão, apatia, baixa autoestima, instabilidade emocional, perda de desempenho, cansaço, irritabilidade, etc.

Os efeitos negativos gerados pelo *overtraining* afetam diretamente os índices de qualidade de vida dos atletas, diminuindo inclusive sua performance e seu bem-estar pessoal, Costa e Samulski (2005). Sendo assim o atleta deve contar com profissionais qualificados para não cair em preocupações desnecessárias ou excesso de treino. Desta forma é possível garantir que o mesmo usufrua apenas dos benefícios proporcionados pela prática desportiva em relação ao treinamento.

A dependência a medicamentos relatada deve se ligar ao uso de esteroides anabolizantes. O uso de recursos hormonais é bastante comum no Fisiculturismo, sendo ele um dos facilitadores para que o atleta atinja o desempenho esperado, Lee, Bloor, Dobash e Dobash (2000). Entre os recursos mais utilizados se encontram a testosterona, seus derivados, a insulina e os hormônios tireoidianos. Estes, quando alinhados ao treinamento e a uma dieta adequada permitem que o atleta atinja um novo nível de condicionamento físico, hipertrofia e força muscular.

O uso indiscriminado de esteroides anabolizantes pode trazer ao indivíduo uma série de problemas da saúde, sendo os mais acometidos os rins, o fígado e condições psicológicas ligadas ao stress (FERREIRA *et al.*, 2014. p.22) defendem que “o uso do esteroide anabolizante pode levar a diversas complicações comprovadas em vários estudos e relatos de caso. Dentre as alterações mais encontradas, destacam-se: hepatotoxicidade, nefrotoxicidade e neurotoxicidade”.

Silva, Danielski, Czepielewski (2002. p. 240) acreditam que “os esteroides anabolizantes são drogas de uso exclusivo na medicina para o tratamento de diferentes tipos de patologias, causando melhoria das condições da saúde do paciente, quando administrados corretamente”. O problema maior não se relaciona ao uso de terapias hormonais, e sim ao uso indiscriminado da mesma. Portanto fica claro que os atletas que possuem acompanhamento médico adequado para a prescrição de anabolizantes, fazem exames clínicos com frequência e dão a devida importância a sua saúde, podem usufruir de benefícios destas terapias. Enquanto aqueles que não se atentam a tais cuidados acabam colocando sua saúde em sérios riscos.

Quanto aos indicadores encontrados relacionados aos sentimentos negativos, estes, podem se ligar tanto a pressão gerada pela preparação, quanto pelo desequilíbrio hormonal e pela dieta restritiva que os atletas precisam se expor durante o pré-contest. Segundo Barbanti (2011) mesmo com a comprovação de que os exercícios físicos auxiliam no combate aos sintomas depressivos, os atletas não estão isentos de tê-los, podendo ser gerados até mesmo pela exaustão causada pela rotina esportiva.

Acreditava-se que os resultados apontariam prejuízos na qualidade de vida social dos esportistas devido suas rotinas alimentares, porém isso não se confirmou no estudo. Do ponto de vista social a alimentação é um fator de extrema importância, visto que é usada como pretexto para rituais e comemorações, sendo isso parte da cultura. Fazzio (2012, p, 79.) acredita que “a nutrição é um fenômeno pluridimensional, que envolve o corpo, os sentidos (prazer), a vida de relação (ritual), o intelecto, o afeto, a sociabilidade e as relações sociais.”. Segundo Silvestre *et al.*, (2014, p, 123) “o atleta de fisiculturismo, em busca da perfeição corporal, em alguns casos, se torna obcecado pelos seus hábitos alimentares e a sua rotina de vida é voltada única e exclusivamente ao corpo. ”, o autor acredita que quando o atleta opta por seguir uma alimentação rígida e não cria balanço entre seu lado social e sua alimentação costuma afetar também suas relações sociais.

Com tudo é possível concluir que aqueles atletas que conseguem manter uma alimentação balanceada mesmo dentro dos padrões da

dieta, sabem equilibrar a alimentação com a vida social e mantêm seus nutrientes em níveis adequados conseguem elevar sua qualidade de vida pela alimentação. Por outro lado, os esportistas que são adeptos de dietas restritivas acabam se isolando socialmente para manter a alimentação de forma forçada, causando desordem psicológica e metabólica, afetando sua saúde e qualidade de vida. Assim sendo em aspectos nutricionais dentro do Fisiculturismo é possível colher frutos positivos ou negativos, dependendo da postura do atleta. Aparentemente os atletas estudados têm se saído bem nessa questão, pois foram encontrados resultados superpositivos relacionados a ambiente e lar, e resultados satisfatórios relacionados a relações sociais.

Vale ressaltar que “mobilidade”, “capacidade de trabalho”, “autoestima”, “imagem corporal”, “atividade sexual”, “ambiente e lar” e a “autoavaliação da Q.V”, apresentaram resultados superpositivos ultrapassando a média 80.

A boa mobilidade e a capacidade de trabalho tendem a se ligar aos efeitos positivos e a disposição gerada pelo treinamento, pois, manter uma rotina de exercícios físicos bem planejados traz ao indivíduo inúmeros benefícios à saúde e a qualidade de vida. O exercício físico estimula liberação de hormônios importantes, melhora a autoestima, mantém o coração saudável, controla níveis sanguíneos, previne e combate doenças, auxilia no fortalecimento ósseo e muscular, aumenta as capacidades funcionais, auxilia no emocional, melhora a qualidade de sono, corrige a postura, entre outros benefícios. Consoante à conclusão de Macedo *et al* (2003, p, 25) “afirmar que os exercícios físicos habituais, não excessivos, bem orientados, sejam eles aeróbicos ou com pesos, através de seus efeitos melhora os parâmetros de qualidade de vida”.

Cevada *et al.*, (2011) encontrou evidências de que o exercício físico proporciona melhoras no quadro emocional e psicológico dos atletas, trata a ansiedade e estimula a resiliência. Na mesma linha, Brunoni *et al.*, (2015) encontrou também relação entre o exercício físico de força e a melhora em sintomas depressivos, trazendo assim melhoras na qualidade de vida, considerando a perspectiva psicológica.

Os bons resultados apresentados nos fatores de autoestima e a imagem corporal, além da melhora gerada pela prática de exercícios ainda se ligam ao sentimento de satisfação pessoal gerado pelas competições. Estevão (2005) ao estudar fatores relacionados ao Fisiculturismo em entrevista com atletas, mesmo eles apontando suas dificuldades geradas com e pela prática, a grande maioria relata que o esporte lhes trouxe benefícios, principalmente no âmbito de satisfação pessoal.

Leão (2015) ao estudar a motivação de mulheres adeptas ao fisiculturismo concluiu que, de acordo com as respostas das atletas, seus perfis motivacionais se vinculam a fatores pessoais e que elas não costumam se importar com as dificuldades ou com o preconceito gerado pelo esporte, pois o prazer que sentem dentro da modalidade é superior aos obstáculos encontrados. As entrevistadas afirmam ainda que se sentem felizes e satisfeitas com a sua forma física, mesmo que muitas vezes não sejam bem vistas socialmente, como por exemplo, nos relatos trazidos por Shilling e Bunsell (2009), expondo a forma como a sociedade enxerga as atividades realizadas pelas atletas praticantes de Fisiculturismo, com aversão e espanto.

Pode-se dizer que os atletas de Fisiculturismo por terem optado em seguir o padrão de vida que seguem e por terem almejado atingir determinada forma física, possuem um gosto pessoal apurado para a modalidade, sendo assim se sentem felizes quando atingem o objetivo de competir e de apresentar o físico da forma como gostariam. Portanto acabam elevando sua satisfação pessoal, pois passam a se enquadrar dentro de seus próprios padrões, Shilling e Bunsell (2009). Seguindo o sentido da satisfação pessoal, os bons indicadores encontrados no que diz respeito a atividade sexual dos atletas pode estar relacionada tanto a autoestima elevada quanto as altas taxas de testosterona que estes se expõem.

A Organização Mundial da Saúde (2013, p.01) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, ou seja, qualidade de

vida é um conceito relativo, pois depende da percepção individual de cada um. Segundo Nobre (1995, p.02) “qualidade de vida é algo que somente o próprio indivíduo pode avaliar e informar ao pesquisador, livre do julgamento de valores externos a ele”, assim sendo é necessário cuidar com os parâmetros avaliados. Os atletas avaliados em grande maioria consideram sua qualidade de vida bastante elevada, trazendo resultados positivos à pesquisa.

## ► CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o Fisiculturismo não afeta a qualidade de vida dos atletas de forma negativa, salvo por pontos bastante específicos. De forma geral os resultados foram positivos, todas as facetas apresentaram médias acima de 70, apontando uma qualidade de vida satisfatória para a população. Precisam de mais estudos aprofundados no assunto para confirmação de todas as teorias apontadas, sugere-se também que partindo delas novos estudos sejam feitos para contribuir com o esporte e o acréscimo da Q.V dentro dele.

## ► REFERÊNCIAS

Pereira EF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Santa Catarina. Rev. bras. Educ. Fis. Esporte. 2012. 26(2). 241-50.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization. WHOQOL-BREF. QUALITY OF LIFE ASSESSMENT. Psychol Med. 1998. 28:551-8.

Estevão A. prática do fisiculturismo: significados. Rev Motrivivência. 2005. 24. 41-57.

Oliveira VA, Silva AM, Almeida DF. Entre um ideal ético e estético: as atletas em campeonatos de musculação fitness e fisiculturismo. Goiás: Pensar a Prática. 2019. 22.

Haluch D. Hormônios no fisiculturismo. Florianópolis: Editora Letras Contemporâneas. 2017. 264p.

Haluch D. Nutrição no fisiculturismo. Florianópolis: Editora Letras Contemporâneas; 2018. 312p.

Machado EP, Franga AB. Anabolizantes na graduação em Educação Física: um dilema ético-sanitário entre estudantes que praticam fisiculturismo. Rio Grande do Sul. J. Phys. Educ. 2020. 31.

Vaz AF. Doping, esporte, performance: notas sobre os “limites do corpo”. Paraná. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2005. 27(1). 23-36.

Vilatra R, et al. Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida. São Paulo: UNICAMP. 2007. 230.

Hawerth D, Kulkampo W, Wentz MD. Exercícios resistidos e qualidade de vida: impacto na capacidade funcional e benefícios terapêuticos. Santa Catarina. Revista Digital. 2010. 15(142).

Cevada T, Cerqueira LS, Santos TM, Pompeu FAMS, Deslandes AC. relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. Rio de Janeiro. Revista Psiquiatria Clínica. 2012. 39(3).

Gerhardt TE, Silveira DT. Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2009.

Fleck MPA, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “whoqol-bref”. São Paulo. Revista de Saúde Pública. 2000. 34(2) . 83-178.

Correia R, Tomazioni F. Qualidade de vida de atletas de alto rendimento: uma análise do perfil das jogadoras de voleibol dos principais clubes universitários brasileiros. São Paulo: Faculdade de Educação Física – Unicamp. (s/a).

Oliveira VA, Silva AM, Almeida DF. Entre um ideal ético e estético: As atletas em campeonatos de musculação Fitness e Fisiculturismo. Goiás. Pensar a Prática. 2019. 22.

Santos M. Wellness: Uma leitura dos corpos femininos na sociedade do consumo. Ceará. Universidade Federal do Ceará. 2017.

Leão, CV. Pioneiras do fisiculturismo no rio grande do sul: fatores motivacionais para a adesão ao treino e as competições. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2015.

Costa LOP, Samulski DM. Overtraining em atletas de alto nível - uma revisão literária. Rev. bras. Ci. e Mov. 2005. 13(2) ;123-34.

Lee M, Bloor M, Dobash RP, Dobash RE. ‘Drug-taking, ‘risk boundaries’ and social identity: Bodybuilders’ talk about ephedrine and nubain’. Estados Unidos. Sociological Research Online. 2000.

Ferreira NAF, Sá SGV, Aleixo IB, Paiva AMR. Estudo dos efeitos provocados pelo uso do anabolizante estanozolol. Belo Horizonte. Braz. J. Surg. Clin. Res. 2014. 7(3): 17-23.

Silva PRP, Danielski R, Czepielewski MA. Esteroides anabolizantes no esporte. Rev Bras Med Esporte. 2002. 8(6): 235-46.

Barbanti EJ. A depressão no atleta. São Paulo. Educação Física em Revista. 2011. 5(1).

Fazzio DMG. Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. Revisa. 2012. 76-88

Silvestre VH, et al. Transtornos alimentares em fisiculturistas. Rio de Janeiro: Rev. Augustus. 2014. 19(38). 122-129.

Macedo CSG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Florianópolis. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2003. 8(2). 19-27.

Brunoni L, Schuch FB, Dias CP, Kruehl LFM, Tiggemann CL. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. São Paulo. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2015. 29(2). 189-196.

Shilling C, Bunsell T. The female bodybuilder as a gender outlaw. Reino Unido. School of Social Policy, Sociology and Social Research. 2009.

Ministerio da saúde. Qualidade de vida em 5 passos. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos>.

NOBRE, MRC. Qualidade de vida. São Paulo. Arq Bras Cardiol. 1995.