

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

HIPERTROFIA E O USO DE HORMÔNIOS E ESTEROIDES ANABOLIZANTES

<sup>1</sup>Fernando Kessler  
<sup>2</sup>Alexandra Franchini Raffaelli  
<sup>2</sup>Fabiana Raquel Mühl  
<sup>2</sup>Ismael Mignoni  
<sup>2</sup>Mariana Zancan  
<sup>2</sup>Micheli Mayara Trentin  
<sup>2</sup>Rubia Marta Cadore Albarello  
<sup>2</sup>Rúbian Lucion

<sup>1</sup> Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Apresentação oral

**INTRODUÇÃO:** A hipertrofia muscular é o aumento do tamanho e volume dos músculos devido a sobrecargas impostas sobre eles. Os anabolizantes por sua vez são drogas sintéticas que são fabricadas afim de substituírem a testosterona que é o hormônio masculino. A utilização de hormônios anabolizantes vem crescendo atualmente como método de evolução corporal, o que pode implicar em riscos à saúde ou não. **OBJETIVO:** Compreender a Importância de uma rotina de treinos e dietas para um aprimoramento de resultados. **MÉTODOS:** utilizou-se a pesquisa bibliográfica. A metodologia empregada na pesquisa é uma abordagem qualitativa baseada em dados textuais para análise aprofundada das informações pertinentes ao fenômeno em estudo, estas encontradas em livros, revistas científicas, bancos de teses, artigos que foram encontrados no Google Acadêmico e Scielo. Assim, utilizando pesquisas e artigos que partem do ano de 2003 até 2022. **RESULTADOS:** O ser humano sempre passou por diversas mudanças, a adoração e o desfile de corpos exuberantes invadem a sociedade moderna, gerando novas expectativas e aflorando o desejo dos demais em ter um corpo semelhante ou no mesmo padrão. Muitas vezes os indivíduos acabam optando por procedimentos estéticos, alimentação inadequada e a musculação. A alimentação é constituída por um consumo de alimentos ricos em nutrientes, estes não podem ser consumidos só de forma isolada, a alimentação saudável deve ter por base as práticas sociais e culturais, a prática de uma alimentação rica em cores, sabor, forma e texturas, sempre levando em conta a sua importância nutricional. Ainda podemos ter o consumo baseado em nosso estilo de vida desde as relações interpessoais até as emocionais A hipertrofia muscular é importante para que se quebrem protocolos de treinamentos de alta intensidade, pois cada fibra precisa ser recrutada para apresentar um aumento. Para que se haja uma mudança nas fibras é necessário quantidade e qualidade de actina e miosina. A busca incessante por um físico ideal acaba levando muitas pessoas para o mundo dos esteroides anabólicos que por sua vez são ilícitos para o uso estético e lícitos para uso terapêutico médico. A utilização de esteroides anabolizantes sem fins medicinais se deu nos anos 50 para a melhora do ganho de força e massa muscular de levantadores de peso e outros atletas de força. O uso de esteroides foi aumentando gradativamente, pois seu consumo deixou de ser exclusivo, ou seja, além doas atletas agora muitos praticantes recreativos o obtinham para fins estéticos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** a construção do corpo esteticamente perfeito depende de diversos fatores, todos tendo sua importância dentro do processo de construção corporal, partindo de uma simples rotina de treinos até um plano completo de treinamento, com um acompanhamento nutricional e um acompanhamento médico para minimizar danos colaterais que surgem com o uso de esteroides anabolizantes.

**Palavras chave:** Exercício Físico. Hipertrofia Muscular. Anabolizantes.