



este ano para entrar no circuito de competições de fisiculturismo. Ele reconhece a força da pressão social quanto aos padrões estéticos, especialmente sobre aqueles que estão entrando na academia.

“Existe hoje uma cobrança muito forte para que o homem tenha um físico musculoso e extremamente definido, como se apenas assim ele tivesse valor ou reconhecimento social. Comparo isso à pressão que as mulheres sofreram nos anos 2000 em relação à magreza excessiva.”

Para proteger o organismo, Erick mantém uma estrutura de acompanhamento médico e psicológico, embora ressalte que o controle final acaba sendo dele. “Considero necessário tentar preservar o máximo de saúde possível. Acredito que, quando uma pessoa faz uso de esteroides anabolizantes, não dá para dizer que ela está

sendo totalmente saudável e concor-

do plenamente com essa afirmação. No fim, é uma troca. Tenho consciência de que estou trocando parte da minha saúde e, possivelmente, alguns anos de vida por performance atlética”, desabafa Erick.

Mesmo utilizando, ele entende os perigos que a popularização do uso de substâncias representa para a saúde pública. Isso, somado ao fato de que o Brasil tem um índice elevado quanto ao uso de anabolizantes, ao lado do cenário bodybuilder a nível nacional, que cresce nas redes sociais a cada ano. Dessa forma, mais jovens são cooptados a entrar nesse universo. No início, pelo motivo certo: atividade física. Mas, depois, caem cedo nas armadilhas da pressão estética.

“Passei cerca de oito anos treinando de forma natural. Vejo muitos garotos com pouco tempo de treino já pensando em usar. Falta um entendimento

maior sobre tentar extrair o máximo do próprio corpo antes”, alerta Erick. Há uma semana, o influenciador fitness e fisiculturista Gabriel Ganley chocou o Brasil após morrer precocemente, aos 22 anos, acometido por uma doença cardíaca, a cardiomiopatia hipertrófica, que pode ser agravada pelo uso de anabolizantes. Erick acredita que essa morte prematura traz reflexões necessárias e debates que não podem ser silenciados.

“Existe uma percepção muito equivocada de que o uso de esteroides anabolizantes seria algo ‘imortal’ ou sem efeitos colaterais, e eu acredito que esse caso traz justamente um nível de conscientização importante sobre esse tema. Estava conversando com um amigo sobre isso e comentei que, infelizmente, talvez ele tenha se tornado uma espécie de mártir de uma conversa que precisava acontecer no Brasil: a discussão sobre a banalização da aplicação de esteroides anabolizantes”, completa Erick.

O vazio da comparação

E essa situação, naturalmente, desembarca diariamente nas salas de musculação, desafiando os profissionais de educação física. Emanuel Victor, professor da área, relata que o perfil dos alunos mudou drasticamente. “Antes, muitas pessoas entravam com o objetivo de condicionamento físico ou saúde. Agora, mudou; muitos entram com a perspectiva de ter um shape”, conta. O imediatismo e a frustração são os principais obstáculos no manejo dos novos praticantes. Segundo o especialista, é comum que iniciantes exijam resultados imediatos baseados em ilusões digitais.

“Influenciadores usam recursos diferentes, como cirurgias, hormônios, luz, sombras, poses e até mesmo edições. Isso cria uma visão distorcida de um resultado normal, o que faz o praticante comum pensar que está fazendo algo de errado”, esclarece o professor. Ele reforça que é possível conquistar um físico estético de forma 100% natural, mas pondera: “O caminho é mais longo e, o grande desafio, hoje, é que o padrão visual das redes sociais distorce o que é considerado normal”, destaca.

Dentro da academia, em especial nos lugares em que trabalha, Emanuel ressalta que há sempre sinais a serem observados para descobrir quem está tomando substâncias. A evolução de força e ganho de massa em um curto espaço de tempo, além dos efeitos colaterais, como aumento da acne e o forte odor, estão entre os indícios. “Na hora de conversar, a melhor maneira é não constranger o aluno e perguntar no privado sobre. E se estiver realmente fazendo o uso é tentar educar e transmitir a informação necessária para que faça o uso somente se necessário e com acompanhamento.”

De acordo com o psicólogo, o cérebro dos jovens — que só se desenvolve por completo entre os 25 e 27 anos — é recompensado com doses massivas de dopamina ao consumir esses conteúdos, criando expectativas irreais. “Muitos influencers utilizam substâncias que não somente não compartilham com o público, mas também negam utilizar, o que torna a busca de quem está do outro lado da tela ainda mais irrealista. Estamos incentivando o desenvolvimento de uma geração emocionalmente doente”, alerta.

A realidade de quem usa

Erick Prado, 23 anos, pratica musculação desde os 15 e decidiu iniciar o uso de esteroides anabolizantes