

## INFORMAÇÕES SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO E ESTEROIDES ANABOLIZANTES PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Orientadores: PAGLIARI, Paulo; LAUX, Rafael Cunha

Pesquisadores: RIBOLDI, Imara Aparecida Zembruski

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A prática de exercício físico vem aumentando nos últimos anos, principalmente entre os jovens, e com isso, o uso de esteroides anabolizantes para um resultado rápido. Os números são assustadores, cerca de 12% dos garotos adolescentes e 2,5% das garotas adolescentes usam esteroides anabolizantes. O trabalho teve como objetivo levar informação sobre a importância do exercício físico para a saúde e a conscientização sobre o uso de esteroides anabolizantes para alunos (as) do ensino médio, de uma Escola de Educação Básica da cidade de Irati/SC. Para alcançar o objetivo, foi realizado um levantamento de dados bibliográficos sobre a temática e apresentado os resultados encontrados. A apresentação teve duração média de 45 minutos, com auxílio de slides e vídeos sobre o tema. Os resultados apresentados foram: a) usar esteroides anabolizantes é mais perigoso para adolescente, porque seus corpos ainda não amadureceram completamente; b) o uso de esteroides anabolizantes por adolescentes pode causar a morte prematura, já que o corpo ficará dependente do hormônio externo; c) O corpo reduz ou para de produzir o hormônio, pois acredita que já está em excesso, e isso pode levar anos para se reverter; d) é mais saudável e benéfico treinar naturalmente, com a prática regular de exercícios físicos e uma dieta equilibrada. Ao término da apresentação observou-se que para a maioria, o momento foi algo importante que despertou interesse e gerou dúvidas e reflexões sobre o tema.

Palavras-chave: Anabolizantes. Saúde. Estágio. Educação Física.

E-mails: [imarariboldi@hotmail.com](mailto:imarariboldi@hotmail.com)