



 UDS

UNIVERSIDAD

UDS



SEMINARIO DE
TESIS II



CUATRIMESTRE: 9

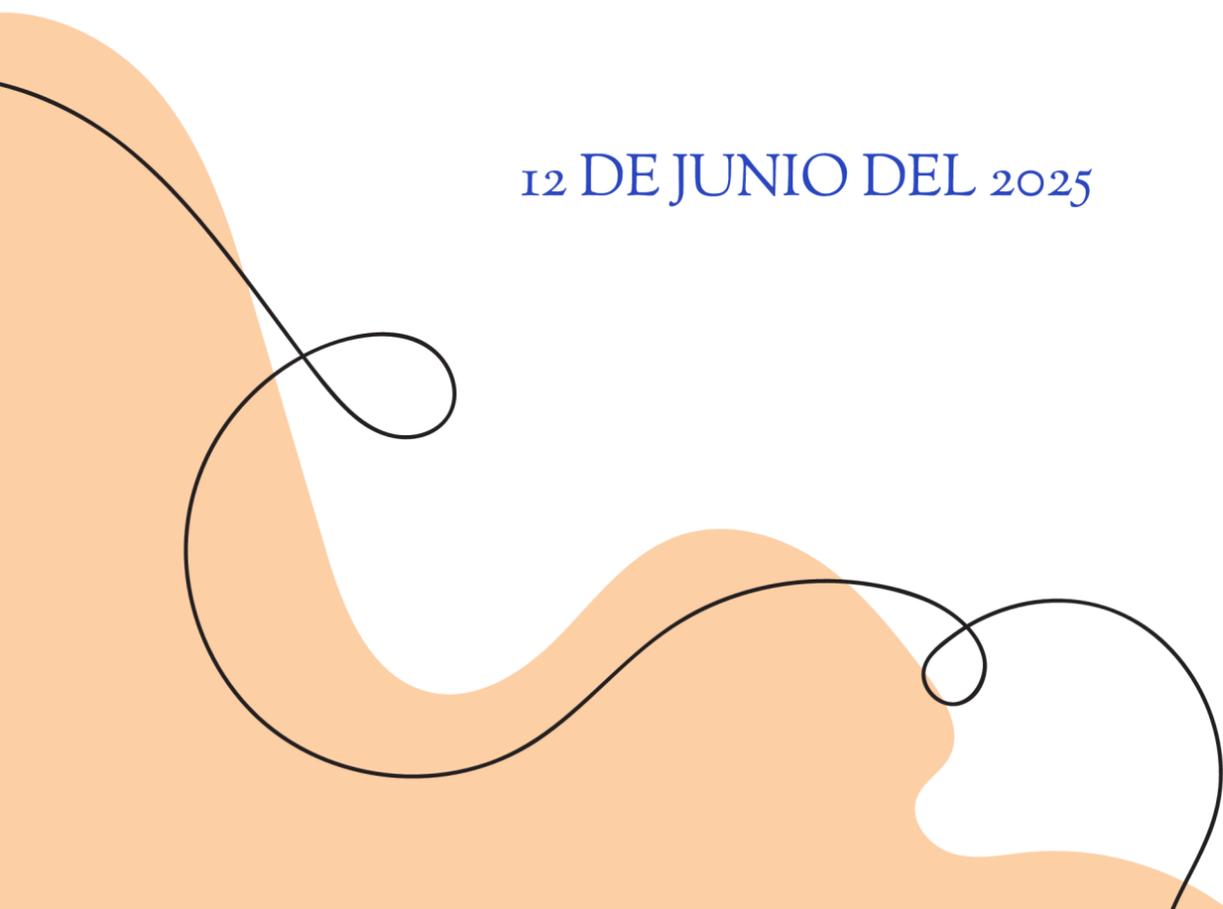


LUZ EENA CERVANTES MONROY

SERGIO DANIEL GOMEZ ESPINOZA

SUPERNOTA

12 DE JUNIO DEL 2025



AGRADECIMIENTO

AGRADEZCO A MIS PADRES POR HABERME PERMITIDO MEDIANTE SUS ESFUERZOS Y SACRIFICIOS PODER LLEGAR A LA CULMINACIÓN DE ESTA HISTORIA DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE, JUNTO A MI COMPAÑERO SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA CON QUIEN TRABAJE EN EQUIPO PARA LA CREACIÓN DE DICHA INVESTIGACIÓN Y DEMÁS PERSONAS IMPORTANTES, QUE ME HAN DADO PALABRAS DE ALIENTO PARA LOGRAR DICHA META.

ES POR ESTO QUE DECIDÍ TRATAR EL SIGUIENTE TEMA YA QUE ME AYUDARON A DESCUBRIR MI ENFOQUE DE VIDA QUE ES NUTRICIÓN (DEPORTIVA), CREANDO EN MÍ UNA SENSACIÓN DE HAMBRE DE APRENDIZAJE EN ESTE ÁMBITO, EN ESPECIAL PARA PODER PREPARAR Y GUIAR A PERSONAS POR UN MUNDO MÁS SALUDABLE CUIDANDO SU SALUD EN RELACIÓN A LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVACIÓN FÍSICA.

DE IGUAL FORMA AGRADEZCO AL SR. VALENTÍN DUEÑO DEL GIMNASIO OXIGENO QUIEN ME PERMITIÓ Y ABRIÓ LAS PUERTAS DE SU NEGOCIO PARA PODER YO REALIZAR ENCUESTAS NECESARIAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS LOS CUALES ME SIRVIERON PARA TENER UN DICTAMEN O JUICIO DE MI INTERROGANTE.

ANTECEDENTES DE LA NUTRICIÓN Y DE LOS ESTEROIDES

ANTECEDENTES DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

EN LA PREHISTORIA LOS PRIMERO ARBÓREOS COMÍAN FRUTAS, SEMILLAS, FLORES, HOJAS Y HASTA FRUTOS SECOS, LAS FUENTES DE PROTEÍNA EN ESA ÉPOCA ERAN HUEVOS, INSECTOS, VERTEBRADOS E INVERTEBRADOS DE VEZ EN CUANDO RECURRÍAN A LA CAZA PARA OBTENER ALIMENTOS.

LOS AUSTRALOPITECOS HACÍAN USO DE HERRAMIENTAS PARA CORTAR U OBTENER SU ALIMENTO DE UNA FORMA MÁS SENCILLA, TRAS UNOS 10 A 6 MILLONES DE AÑOS DESPUÉS LO CAMBIOS CLIMÁTICOS DRÁSTICOS SIENDO UN AMBIENTE MÁS SECO Y ÁRIDO, LOS HOMÍNIDOS TUVIERON QUE ADAPTARSE A SU ENTORNO.

TRAS LA HERA DE HIELO Y LAS GLACIACIONES TUVIERON QUE RETROCEDER A BOSQUES DONDE SE ENCONTRABA VEGETACIÓN LO CUAL CONLLEVO A UNA ALIMENTACIÓN DONDE INCLUÍA FRUTAS Y VERDURAS, LAS CUALES NO TENÍAN REGISTROS SI ERAN COMESTIBLES O NO POR LO QUE ERA A PRUEBA Y ERROR OCASIONANDO ENFERMEDADES TRAS UNA MALA ELECCIÓN, DE ESTA FORMA FUERON DESCUBRIENDO QUE ALIMENTOS SI ERAN COMESTIBLES Y CUÁLES NO.

POSIBLEMENTE HACE 1,9 MILLONES DE AÑOS SE DESCUBRIÓ EL FUEGO Y SE UTILIZÓ PARA COCINAR LOS ALIMENTOS COMO VEGETALES, TUBÉRCULOS Y CARNES.

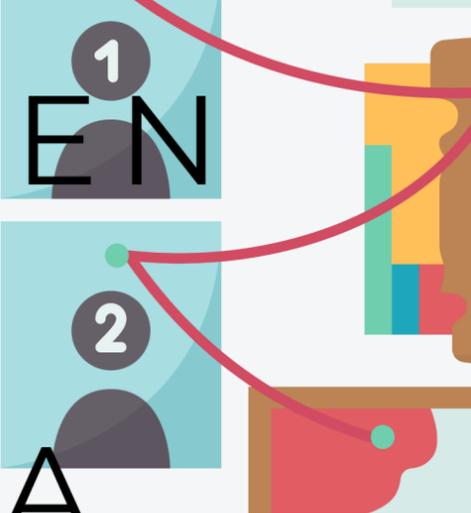
EL CANIBALISMO FORMO PARTE DE SU ALIMENTACIÓN, LA APARICIÓN DE HUESOS CON MARCAS Y FRACTURAS INTENCIONALES LO CONFIRMAN.

LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÉNICOS SON DERIVADOS SINTÉTICOS DE LA TESTOSTERONA (HAUPT & ROVERE, 1984; KICMAN & GOWER, 2003; GARCÍA, 2002), QUE ESTIMULAN LA PRODUCCIÓN CELULAR DE PROTEÍNAS, PROVOCANDO UN AUMENTO EN EL TAMAÑO MUSCULAR (KUHN ET AL. 2003; BHASIN ET AL. 1996), GENERADO POR UN AUMENTO DE LA SECCIÓN TRANSVERSAL DE LA FIBRA (SHEFFIELD-MOORE ET AL. 1999; BHASIN ET AL. 1996) Y UN DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES (FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD) (GONZÁLEZ ARAMENDI, 2008)

EL CUERPO HUMANO ES CAPAZ DE PRODUCIR 600 TIPOS DIFERENTES DE ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÉNICOS (YESALIS & COWART, 1999), GENERANDO DOS EFECTOS EN EL ORGANISMO: EL ANABÓLICO, CON EL CUAL SE LOGRA LA CONSTRUCCIÓN O AUMENTO DE LOS TEJIDOS (STURMI & DIORIO, 1998), QUE SE ENCUENTRA MEDIADO POR LOS RECEPTORES DE ANDRÓGENOS EN EL MUSCULO (SHEFFIELD-MOORE ET AL. 1999) Y EL EFECTO ANDROGÉNICO, QUE ORIGINA EFECTOS "MASCULINIZANTES" (STEDMAN'S ELECTRONIC MEDICAL DICTIONARY, 1998), MUCHO MÁS EVIDENTES EN LAS MUJERES.

ENCONTRAMOS DISTINTOS TIPOS DE ESTEROIDES ANABOLICOS, SE PUEDEN CLASIFICAR SEGÚN SU ADMINISTRACIÓN. ORALES, DONDE SU VIA DE ABSORCIÓN ES DE FORMA GASTROINTESTINAL DE VIDA CORTA, HEPATOTOXICO Y CON EFECTOS BASTANTE NEGATIVOS, POR OTRO LADO ESTÁN LOS INYECTABLES A BASE DE ACEITE ESTÁN PREPARADOS CON UNA BASE DE ACEITE DE SÉSAMO Y ALCOHOL, QUE SOPORTA LA CONCENTRACIÓN DE ESTERES, QUE VAN DE 25 A 250MG/ML, SU DURACIÓN ES LARGA, DE 2 A 4 SEMANAS, SE ABSORBEN LENTAMENTE A TRAVÉS DEL TORRENTE SANGUÍNEO Y SON UTILIZADOS PARA EL INCREMENTO DE LA MASA MUSCULAR

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



ACTUAL MENTE SE HA POPULARIZADO EL MUNDO FINES O BIEN EL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO, LA MAYOR PARTE DE ESTOS INDIVIDUOS QUE ASISTEN A LOS MÚLTIPLES GIMNASIOS NO TIENE MUCHOS CONOCIMIENTOS EN BASE A LA NUTRICIÓN SIENDO ESTA UNA DE LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA LA POTENCIACIÓN DE LOS RESULTADOS, SIENDO MÁS COMÚN EN PERSONAS QUE APENAS ESTÁN INICIANDO EN ESTE MUNDO ACTIVO.

SE HA OBSERVADO QUE MUCHA DE ESTA POBLACIÓN QUE ACUDE AL GIMNASIO CON FINES RECREATIVOS U ESTÉTICOS TRAS LARGOS PERIODOS DE ASISTENCIA NO HAN OBTENIDO RESULTADOS ADECUADO EN RELACIÓN TIEMPO-GANANCIAS, DEBIDO A LA DESINFORMACIÓN ALIMENTARIA, DENTRO DE ESTE ÁMBITO SE HA VUELTO MUY FRECUENTE EL USO DE SUSTANCIAS QUE POTENCIAN LOS RESULTADOS DE LA CONSTRUCCIÓN DE MUSCULATURA SIENDO ESTAS SUSTANCIAS CONOCIDAS COMO ESTEROIDES ANABÓLICOS LOS CUALES ACTUALMENTE SON UN TABO EN LA POBLACIÓN YA QUE ES MAL VISTO EL USO DE ESTAS SUSTANCIAS, LO QUE HA OCASIONADO UNA GRAN DESINFORMACIÓN DE LAS CAUSAS, CONSECUENCIA, FORMA DE USO, FORMA DE ALIMENTACIÓN TRAS SU USO DE ESTAS.

PERO SI SE HA SABIDO QUE FACILITA LA POTENCIACIÓN DE LOS RESULTADOS DENTRO DEL ENTRENAMIENTO, CONSTRUCCIÓN MUSCULAR, RECUPERACIÓN MUSCULAR, GANANCIA DE FUERZA, DISMINUCIÓN DE LOS PORCENTAJES DE GRASA HACIENDO VER A ESTAS SUSTANCIAS ESTEROIDEAS ANABÓLICAS, COMO PRODUCTOS MÁGICOS POPULARIZANDO SU USO, EN OTRAS PALABRAS SOLO SE HA LOGRADO OBTENER INFORMACIÓN DE LOS BENEFICIOS QUE NOS PROPORCIONAN ESTOS EN LOS ENTRENAMIENTO Y RESULTADOS, COMO AÚN SIGUE SIENDO TABO NO SE HA DADO A CONOCER LA CARA OCULTA DE ESTAS SUSTANCIAS DOPANTES.

OBJETIVOS

GENERAL

SE PRETENDE LLEGAR A AQUELLAS POBLACIONES QUE TIENEN EN MENTE HACER USO DE ESTEROIDES ANABÓLICOS, INFORMANDO SOBRE LOS EFECTOS NEGATIVOS QUE CONLLEVA SU USO.

ESPECÍFICOS

CREAR CONCIENCIA MEDIANTE BASES SÓLIDAS Y CIENTÍFICAS DE LO QUE CONLLEVA EL USO DE ESTEROIDES ANABÓLICOS APLICADOS EN EL GIMNASIO

MEDIANTE EL USO Y CONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN CREAR UNA HERRAMIENTA QUE AYUDE AL POSIBLE DEPORTISTA DE GIMNASIO A CUMPLIR SUS METAS DE FORMA SALUDABLE SIN USO DE ESTEROIDES

JUSTIFICACIÓN

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTA INVESTIGACIÓN PODRÍA SERVIR AL PÚBLICO RELACIONADO CON EL MUNDO DEL GIMNASIO RESPECTO A LA MALA NUTRICIÓN Y EL USO DE ESTEROIDES, YA QUE EN LA ACTUALIDAD EL LEVANTAMIENTO DE PESAS SE VE RODEADO DE AYUDAS EXTERNAS QUE FACILITEN A LA RÁPIDA OBTENCIÓN DE GANANCIA MUSCULAR, ALGUNAS BUENAS Y OTRAS MALAS PARA EL ORGANISMO Y LA SALUD.

SE BENEFICIARÁ A DISTINTAS POBLACIONES COMO USUARIOS DEL GIMNASIO, ENTRENADORES Y PERSONAL, PROFESIONALES DE LA SALUD, INSTITUCIONES EDUCATIVAS O DE SALUD PÚBLICA E INVESTIGADORES, EN ESPECIAL LOS JÓVENES QUE ENTRAN A ESE MUNDO DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS CON MUCHO DESCONOCIMIENTO, PERMITIENDO IDENTIFICAR EL NIVEL REAL DE CONOCIMIENTO QUE TIENEN LOS USUARIOS SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS, RIESGOS A LA SALUD Y USOS INDEBIDOS DE LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS, ASÍ COMO DETECTAR MITOS O CREENCIAS ERRÓNEAS PARA DESARROLLAR ESTRATEGIAS EDUCATIVAS MÁS EFECTIVAS DENTRO DEL GIMNASIO.

ESCENARIO

LA INVESTIGACIÓN DE TIPO EXPERIMENTAL CUALITATIVO SE LLEVÓ ACABO EN EL GIMNASIO OXÍGENO O2 EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS UBICADO EN LA NOVENA CALLE SUR PONIENTE NUMERO 610, SIENDO ESTE NUESTRO UNIVERSO DE ESTUDIO.

LA INVESTIGACIÓN SE LLEVÓ ACABO POR UN LAPSO DE TIEMPO DE 24 DIAS PARA LOGRAR ASÍ OBTENER LA MAYOR CANTIDAD DE DATOS POSIBLES DE LOS INDIVIDUOS QUE ACUDEN AL GIMNASIO PREVIAMENTE MENCIONADO.

HIPÓTESIS

SE LLEVÓ A CABO UN PEQUEÑO ANÁLISIS DE LOS GIMNASIOS DE COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS PARA DETECTAR EN QUE GIMNASIO HUBIERAN PERSONAS QUE HICIERAN USOS DE ESTEROIDES ACTUALMENTE EN EL AÑO 2025,

LOGRANDO ESTO NOS PUDIMOS PERCATAR QUE UNO DE LOS GIMNASIOS DE OPCIÓN ERA EL GIMNASIO OXIGENO COMITÁN, UBICADO NOVENA CALLE SUR PTE. 39, NICALCOK, 30068 COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIS. SE PROCEDIÓ A REALIZAR LA INVESTIGACIÓN EL DÍA 26 DE MAYO DEL 2025 LLEVANDO UN LAPSO DE 18 DÍAS HÁBILES DE ESTUDIO.

TENIENDO ALGUNAS REFERENCIAS DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO OXIGENO LLEGAMOS A UNA POSIBLE HIPÓTESIS.

DEBIDO A QUE EN ESTE GIMNASIO HAN COMPETIDO EN CULTURISMO LOS USUARIOS ES MUY PROBABLE QUE SE HAYA HECHO USO DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE PREPARACIÓN Y DE COMPETICIÓN, POR LO TANTO.

ES MUY PROBABLE QUE MÍNIMO 5 A 8 USUARIOS DEL GIMNASIO USAN O USARON ESTEROIDES ANABÓLICOS

MARCO TEÓRICO

EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, EL ENTORNO DE LOS GIMNASIOS HA DEJADO DE SER UN ESPACIO MERAMENTE RECREATIVO PARA CONVERTIRSE EN UN LUGAR DONDE CONVERGEN MÚLTIPLES PRÁCTICAS RELACIONADAS CON EL CULTO AL CUERPO, EL RENDIMIENTO FÍSICO, LA ESTÉTICA, Y MÁS RECIENTEMENTE, EL USO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS PARA ACELERAR RESULTADOS, COMO LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÉNICOS (EAA). ESTOS COMPUESTOS, ORIGINALMENTE DISEÑADOS PARA TRATAR CONDICIONES MÉDICAS COMO EL HIPOGONADISMO, HAN SIDO AMPLIAMENTE ADOPTADOS DE MANERA NO TERAPÉUTICA CON EL FIN DE INCREMENTAR LA MASA MUSCULAR, REDUCIR GRASA CORPORAL Y MEJORAR EL DESEMPEÑO FÍSICO.

LA CRECIENTE PRESIÓN SOCIAL POR CUMPLIR CON ESTÁNDARES ESTÉTICOS CADA VEZ MÁS EXIGENTES, PROMOVIDOS POR REDES SOCIALES, MEDIOS DIGITALES Y FIGURAS DEL FITNESS, HA INFLUIDO DE FORMA SIGNIFICATIVA EN LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO IDEAL. EN ESTE CONTEXTO, EL USO DE ESTEROIDES SE HA VUELTO CADA VEZ MÁS COMÚN, INCLUSO ENTRE PERSONAS SIN FINES COMPETITIVOS NI SUPERVISIÓN MÉDICA. ESTA TENDENCIA HA ENCENDIDO ALERTAS ENTRE PROFESIONALES DE LA SALUD, PARTICULARMENTE NUTRIÓLOGOS, MÉDICOS Y PSICÓLOGOS, DEBIDO A LOS RIESGOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES QUE IMPLICA SU CONSUMO SIN CONTROL.

ESTE TRABAJO SE PROPONE INVESTIGAR LA PERCEPCIÓN, EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL USO DE ESTEROIDES DENTRO DE UN GIMNASIO ESPECÍFICO, ASÍ COMO EXPLORAR EL PAPEL QUE LA NUTRICIÓN PUEDE DESEMPEÑAR COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN. CON ELLO SE PRETENDE VISIBILIZAR NO SOLO LA DIMENSIÓN MÉDICA DEL PROBLEMA, SINO TAMBIÉN SUS RAÍCES SOCIOCULTURALES Y SUS IMPLICACIONES ÉTICAS Y PROFESIONALES.

HEALTH BELIEF MODEL (HBM)

EL MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (HBM, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) ES UNA TEORÍA PSICOLÓGICA UTILIZADA PARA PREDECIR Y EXPLICAR CONDUCTAS DE SALUD EN FUNCIÓN DE LAS CREENCIAS INDIVIDUALES. FUE DESARROLLADO POR ROSENSTOCK EN LA DÉCADA DE 1950 Y PROPONE QUE LAS DECISIONES DE SALUD DEPENDEN DE:

- PERCEPCIÓN DE SUSCEPTIBILIDAD: QUÉ TANTO CREE UNA PERSONA QUE PUEDE VERSE AFECTADA POR UN RIESGO.
- PERCEPCIÓN DE SEVERIDAD: QUÉ TAN GRAVE PERCIBE ESE RIESGO O SUS CONSECUENCIAS.
- PERCEPCIÓN DE BENEFICIOS: CREENCIA EN LA EFICACIA DE UNA ACCIÓN PREVENTIVA (POR EJEMPLO, UNA BUENA ALIMENTACIÓN).
- PERCEPCIÓN DE BARRERAS: OBSTÁCULOS REALES O IMAGINARIOS PARA REALIZAR ESA ACCIÓN.
- SEÑALES DE ACCIÓN: ESTÍMULOS QUE MOTIVAN EL CAMBIO.
- AUTOEFICACIA: NIVEL DE CONFIANZA EN LA PROPIA CAPACIDAD PARA CAMBIAR UNA CONDUCTA.

APLICADO AL USO DE ESTEROIDES, ESTE MODELO PERMITE COMPRENDER POR QUÉ UNA PERSONA DECIDE USARLOS O NO, CONSIDERANDO SU PERCEPCIÓN DEL RIESGO Y SUS CREENCIAS SOBRE LOS BENEFICIOS FRENTE A LAS ALTERNATIVAS SALUDABLES COMO LA NUTRICIÓN.

MARCO METODOLÓGICO

PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS CON ANTERIORIDAD SE OPTÓ POR UNA INVESTIGACIÓN DE TIPO EXPERIMENTAL CUALITATIVA LA CUAL ES UNA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN QUE COMBINA ELEMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL CON TÉCNICAS CUALITATIVAS.

BUSCA COMPRENDER LAS RELACIONES CAUSALES ENTRE VARIABLES, PERO A TRAVÉS DE LA EXPLORACIÓN PROFUNDA Y DETALLADA DE LOS FENÓMENOS, UTILIZANDO MÉTODOS COMO ENTREVISTAS, OBSERVACIÓN PARTICIPANTE, Y ANÁLISIS DE CONTENIDO.

LOGRANDO ASÍ UN MEJOR PANORAMA DE NUESTRO MÉTODO DE TRABAJO, PARA LOGRAR OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS Y NECESARIOS.

DICHOS DATOS DE RECOLECCIÓN SERÁN ANALIZADOS Y SE CREARÁ UN VEREDICTO EN BASE A LOS OBJETIVOS Y LAS NECESIDADES DE INVESTIGACIÓN SIENDO ESTO DE FUNDAMENTAL IMPORTANCIA PARA EL ANÁLISIS DE NUESTRO UNIVERSO

SE OPTÓ POR EL USO DE ENCUESTAS MEDIANTE SOFTWARE DIGITAL EN DONDE SE PRESENTAN GENERANDO UN ACUMULO DE RESPUESTAS, LAS CUALES TENDRÁN QUE EVALUARSE PREVIAMENTE.

SE TRATARÁ DE TENER EL MAYOR NÚMERO DE RESPUESTAS DE LOS INTEGRANTES DEL GIMNASIO OXIGENO YA QUE ESTE ES NUESTRO UNIVERSO COMO TAL PLANTEADO DESDE UN INICIO

LA PLATAFORMA QUE SE EMPLEÓ DE APOYO PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS ES MEDIANTE ENCUESTAS EN GOOGLE GENERANDO ASÍ EL QR DENTRO DE NUESTRO FORMATO ENCONTRAMOS 20 PREGUNTAS DE OPCIÓN Y DE RESPUESTA ABIERTA MÚLTIPLE DONDE LAS PRIMERAS 14 HACEMOS REFERENCIA A LA NUTRICIÓN.

ESTA HERRAMIENTA DE INVESTIGACIÓN SE GENERÓ EL 2 DE JUNIO DEL 2025. ESTAS FUERON PLANTEADAS PARA LOGRAR DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS INDIVIDUOS DEL GIMNASIO Y LAS ÚLTIMAS 6 HACEMOS MÁS REFERENCIA A LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS DE IGUAL FORMA PRENDAMOS DETECTAR QUE TANTO CONOCIMIENTO TIENE EN ESTE ÁMBITO Y DETECTAR CUANTOS USUARIOS DEL GIMNASIO HACEN USO DE ESTAS SUSTANCIAS.

SE COLOCÓ EL QR EL DÍA 7 DE JUNIO EN LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO CON EL CONSENTIMIENTO DEL DUEÑO DEL GIMNASIO, SE ESCOGIÓ UN LUGAR VISIBLE COMO ES LA PUERTA DE ACCESO EL DUEÑO O EL ENCARGADO NOS HIZO FAVOR DE PEDIR QUE LOS QUE INGRESARAN REALIZARAN LA ENCUESTA.

UNA DESVENTAJA QUE NOTAMOS ES QUE ALGUNOS CLIENTES NO QUERÍAN POR TALES MOTIVOS, COMO TIEMPO, INTERNET, ETC. SIENDO ESTAS UN SESGO QUE NOS PERJUDICARAN A LOS RESULTADOS

BIBLIOGRAFIA

- ALHARBI, R. S., ALHARBI, M. A., ALHARBI, F. R., & ALHARBI, M. A. (2020). PREVALENCE AND AWARENESS OF ANABOLIC ANDROGENIC STEROIDS AMONG MALE GYM USERS IN RIYADH, SAUDI ARABIA. *JOURNAL OF FAMILY MEDICINE AND PRIMARY CARE*, 9(1), 252-257. [HTTPS://DOI.ORG/10.4103/JFMPC.JFMPC_1026_19](https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_1026_19)
- BANDURA, A. (1986). *SOCIAL FOUNDATIONS OF THOUGHT AND ACTION: A SOCIAL COGNITIVE THEORY*. PRENTICE-HALL.
- BRENNAN, B. P., KANAYAMA, G., HUDSON, J. I., & POPE JR, H. G. (2017). HUMAN GROWTH HORMONE ABUSE IN MALE WEIGHTLIFTERS. *THE AMERICAN JOURNAL ON ADDICTIONS*, 26(4), 333-338. [HTTPS://DOI.ORG/10.1111/AJAD.12526](https://doi.org/10.1111/AJAD.12526)
- KANAYAMA, G., HUDSON, J. I., & POPE, H. G. (2022). LONG-TERM PSYCHIATRIC AND MEDICAL CONSEQUENCES OF ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID ABUSE: A GROWING CONCERN. *CURRENT PSYCHIATRY REPORTS*, 24(2), 83-94. [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S11920-021-01309-2](https://doi.org/10.1007/s11920-021-01309-2)
- POPE, H. G., KANAYAMA, G., ATHEY, A., RYAN, E., HUDSON, J. I., & BAGGISH, A. (2014). THE LIFETIME PREVALENCE OF ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID USE AND DEPENDENCE IN AMERICANS: CURRENT BEST ESTIMATES. *THE AMERICAN JOURNAL ON ADDICTIONS*, 23(4), 371-377. [HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1521-0391.2013.12118.X](https://doi.org/10.1111/J.1521-0391.2013.12118.X)
- SAGOE, D., MOLDE, H., ANDREASSEN, C. S., TORSHEIM, T., & PALLESEN, S. (2014). THE GLOBAL EPIDEMIOLOGY OF ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID USE: A META-ANALYSIS AND META-REGRESSION ANALYSIS. *ANNALS OF EPIDEMIOLOGY*, 24(5), 383-398. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ANNEPIDEM.2014.01.009](https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2014.01.009)
- SAGOE, D., ANDREASSEN, C. S., & PALLESEN, S. (2015). THE AETIOLOGY AND TRAJECTORY OF ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID USE INITIATION: A SYSTEMATIC REVIEW AND SYNTHESIS OF QUALITATIVE RESEARCH. *SUBSTANCE ABUSE TREATMENT, PREVENTION, AND POLICY*, 10, 38. [HTTPS://DOI.ORG/10.1186/S13011-015-0038-4](https://doi.org/10.1186/s13011-015-0038-4)
- THOMAS, R., TOD, D., & OLIVER, E. (2016). ANABOLIC-ANDROGENIC STEROID USE IN THE GYM: MOTIVATIONS, KNOWLEDGE AND RELATIONSHIP WITH EATING DISORDERS. *PERFORMANCE ENHANCEMENT & HEALTH*, 4(2), 33-40. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.PEH.2015.11.001](https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.11.001)
- UNODC (UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME). (2020). *WORLD DRUG REPORT 2020: DRUG USE AND HEALTH CONSEQUENCES*. [HTTPS://WWW.UNODC.ORG/UNODC/EN/DATA-AND-ANALYSIS/WDR2020.HTML](https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2020.html)