

“Coach da morte”: um estudo de caso no fisiculturismo feminino a partir da proposta dos 5’es

Angela Caroline Giacomitti Cardoso
Universidade Federal do Paraná
angela.giacomitti@hotmail.com

Laís Cristyne Alexandre dos Santos
Universidade Federal do Paraná
lais.cris@hotmail.com

Envio original: 29-07-2022. Revisões requeridas: 31-10-2022. Aceitar: 20-02-2023. Publicado: 16-10-2023.

Resumo

O objetivo deste artigo é compreender de que forma a proposta dos 5 E’s se relaciona com os casos de mortes de atletas femininas treinadas por Shelby Starnes, no ano de 2021. Para tal, foi utilizado como método o estudo de caso, para compreender o contexto sobre a nomeação de Shelby como “Coach da Morte” e analisando os posicionamentos de atletas e expectadores do Fisiculturismo. Infere-se que as atletas fazem uso de medicamentos, realizando uma combinação medicamentosa suspeita, que pode levar à óbito. Mesmo assim, o risco é assumido considerando o *habitus* do esporte, e atletas procuram treinadores que, apesar de utilizarem protocolos extremos, obtém vitórias.

Palavras-chave: Fisiculturismo; morte; medicamentos.

“Death coach”: un estudio de caso en el culturismo femenino a partir de la propuesta de los 5’es

Resumen

El propósito de este artículo es comprender cómo la propuesta de las 5 E’s se relaciona con los casos de muertes de atletas femeninas entrenadas por Shelby Starnes, en el año 2021. Para ello, se utilizó como método el estudio de caso, para comprender el contexto de la cita de Shelby. como “Entrenador de la Muerte” y analizando las posiciones de los atletas y espectadores de Culturismo. Se infiere que los deportistas utilizan medicación, realizando una sospechosa combinación de drogas, que puede conducir a la muerte. Aun así, el riesgo se asume considerando el *habitus* del deporte, y los atletas buscan entrenadores que, a pesar de utilizar protocolos extremos, obtengan victorias

Palabras clave: Culturismo, muerte, drogas.

“Death coach”: a case study in female bodybuilding based on the proposal of the 5’es

Abstract

The purpose of this article is to understand how the proposal of the 5 E’s relates to the cases of deaths of female athletes coached by Shelby Starnes, in the year 2021. For this, the case study was used as a method, to understand the context of Shelby's appointment as “Guru of Death” and analyzing the positions of Bodybuilding athletes and spectators. It is inferred that the athletes use medication, performing a suspicious drug combination, which can lead to death. Even so, the risk is assumed

considering the habitus of the sport, and athletes look for coaches who, despite using extreme protocols, obtain victories.

Keywords: Bodybuilding, death, drugs.

Introdução

O Fisiculturismo caracteriza-se por uma modalidade a qual o objetivo é atingir determinado patamar muscular estético a fim de enquadrar a musculatura do atleta em padrões pré-determinados chamados de categorias (Oliveira, Silva & Almeida, 2019, p.3.). Cada categoria possui suas próprias regras e seu próprio padrão, cabendo aos atletas (homens e mulheres) enquadrar-se em uma delas para poder participar das competições. Deste modo, os atletas devem treinar e se alimentar para que ao fim da preparação se coloquem em comparação com outros atletas pertencentes ao mesmo padrão, desenvolvendo uma sequência de poses compulsórias para que, dessa forma, seja definido um vencedor (Neves, 2012).

Para conseguir se enquadrar o atleta de Fisiculturismo precisa se sujeitar a uma preparação, que em geral circunda por uma dieta alimentar, treinamento de musculação intenso e muitas vezes uso de medicações intensificadoras de performance, explicado por Haluch (2017; 2018). Devido à presença do uso de tais fármacos na modalidade, os atletas muitas vezes se sujeitam a hiperdoses, podendo apresentar sérios problemas de saúde, e em alguns casos comprometendo a própria vida. Conforme Probert e Leberman (2009), o Fisiculturismo pode causar riscos, como a possibilidade de lesões, dores, impactos ao bem-estar social, pessoal, emocional e espiritual dos praticantes, fazendo relação da prática com o uso de esteroides anabolizantes, desordens alimentares, manutenção de peso corporal não saudável, vícios e desequilíbrios na vida dos atletas. Segundo os autores existe uma linha tênue entre o que é saudável e o exagero cometido pelos atletas, que muitas vezes não percebem que estão prejudicando a saúde pois a influência do meio torna os hábitos não saudáveis normalizados entre o grupo.

O uso de recursos hormonais está presente tanto nas modalidades femininas quanto nas masculinas, sendo que nas mulheres os efeitos colaterais tendem a ser mais visíveis pela exposição à testosterona. Lima e Cardoso (2011, p. 44) apontam como os principais efeitos colaterais do uso de esteroides anabolizantes em mulheres: “[...] alterações na menstruação, engrossamento da voz, encolhimento dos seios, aumento da libido, crescimento de cabelos pelo corpo e aumento do clitóris”.

Devido as características da modalidade e a valorização de corpos cultivados visando a extrema definição muscular, o abuso no uso de substâncias intensificadoras de performance (como os anabolizantes e os diuréticos), os comportamentos de risco que tendem a ser adotados pelos atletas, é perceptível que o Fisiculturismo apresenta uma extensa lista de óbitos ocorridos de forma precoce em

virtude das características da prática da modalidade. Por exemplo no ano de 2021 e, considerando apenas os casos mais conhecidos envolvendo atletas famosos no contexto da modalidade, a lista de falecimentos atingiu 16 casos, sendo 12 de homens e quatro mulheres (Youtube, 2021a). Conforme estudo de Estevão (2005), baseado no relato de praticantes de Fisiculturismo, o desejo pela definição da força somado a crença do reconhecimento social é o que justifica a permanência na modalidade e a sujeição aos riscos, incluindo a morte.

Entre as quatro atletas mulheres que vieram a óbito no ano em questão, uma delas já havia encerrado sua carreira e as outras três estavam em preparação, sendo treinadas por Shelby Starnes. Portanto, o objetivo deste artigo é compreender de que forma a proposta dos 5 E's se relaciona com os casos de mortes de atletas femininas treinadas por Shelby Starnes, no ano de 2021.

Metodologia

Esta é uma pesquisa de cunho qualitativo, cujo objeto de estudo trata de um caso polêmico no Fisiculturismo feminino: a denominação de um treinador como “coach da morte” após o falecimento de quatro de suas atletas entre os meses de julho e outubro de 2021. Deste modo, foi desenvolvido um estudo de caso, pois como aponta Ventura (2007), este tipo de metodologia destaca-se por estudar uma unidade, a qual deve ser bem contextualizada pelos pesquisadores, de modo que não compreenda o caso como fato isolado, mas sim como algo que faz parte de um todo e sua representação. Robert Yin (2015) corrobora ao afirmar que os estudos de caso compreendem a pesquisa dos fenômenos contemporâneos, do ponto de vista das Ciências Sociais, investigando em profundidade e sempre considerando o contexto.

Embora existam estudos de caso de caráter múltiplo, os mais comuns são os de perfil unitário, que analisam um caso apenas (Ventura, 2007), já que uma das características deste tipo de investigação é a organização dos dados, que permitem a preservação dos aspectos únicos dos objetos (Goode & Hatt, 1979). Por sua vez, Gil (2008, p.58) indica três propósitos para empregar este tipo de método: a) exploração de situações reais sem limites bem delineados; b) descrição do contexto da investigação; e c) explicação das variáveis causais do fenômeno específico, sem a possibilidade de uso de levantamentos e experimentos. Sendo assim, este estudo de caso se configura nos propósitos b e c, considerando as características das fontes identificadas sobre a morte das fisiculturistas e o debate em torno do protocolo de treinamento de Shelby Starnes.

Os dados sobre a temática foram coletados em sites especializados em Fisiculturismo¹, portais de notícias que abordaram o caso², entrevistas com o treinador disponibilizadas em podcasts e

¹ EliteFTS (disponível em: <<https://www.elitefts.com/>>); Evolution of Bodybuilding (disponível em: <<https://www.evolutionofbodybuilding.net/>>); Female Bodybuilding Channel (disponível em:

streamings³, redes sociais oficiais dos investigados e páginas que discutiram o assunto⁴. Isto se deu também, pelo distanciamento geográfico dos pesquisadores em relação ao local de desenvolvimento do tema (Brasil x Estados Unidos). Nesta perspectiva, a fonte primária adveio da pesquisa documental, a qual não se restringe aos documentos físicos, escritos ou não (Lakatos & Marconi, 1996).

A internet enquanto espaço de pesquisa “[...] assume o papel de meio através do qual os dados podem ser coletados” (Camboim, Bezerra & Guimarães, 2015, p. 03) e, para os mesmos autores, a internet abre novas possibilidades aos cientistas sociais, que podem se utilizar do mecanismo em suas pesquisas com a reinvenção dos atuais processos e técnicas de investigação, mas mantendo as perspectivas já consolidadas. Deste modo, cumpre-se as condições prévias propostas por Flick (2009), com o uso efetivo dos recursos computacionais, a confirmação de que a melhor coleta de dados para o contexto era digital e a transferência dos conhecimentos sobre a pesquisa qualitativa foram transferidos ao realizar a coleta e interpretação dos dados advindos da internet.

Para a interpretação do caso estudado, foi empregada a proposta analítica dos 5 E’s, de Wanderley Marchi Júnior., a qual busca “[...] construir uma referência de análise do esporte a partir de cinco dimensões localizadas no contexto macrossocial as quais permitem melhor situar, compreender e discutir o fenômeno esportivo em sua complexidade de relações” (Marchi Júnior, 2015, p. 59). Destarte, emergem as cinco dimensões, denominadas “E’s”: Emoção, Estética, Ética, Espetáculo e, por fim, articulando as quatro anteriores, a Educação. O modelo interpretativo, baseado na polissemia dimensional (Marchi Júnior, 2015), possibilitou a verificação do subcampo do Fisiculturismo, em um caso específico da categoria profissional feminina, emergindo algumas dimensões com ênfase em relação às outras, as quais apresentaremos na discussão deste estudo. Contudo, um delineamento prévio sobre o caso é necessário, de modo que se optou pela divisão do delineamento do perfil do treinador, Shelby Starnes, e posterior descrição dos casos de óbitos, em 2021, das atletas por ele treinadas.

Shelby Starnes: o coach da morte?

<<https://www.youtube.com/c/FemaleBodybuildingChannel>>; Mister Olympia (disponível em: <<https://mrolympia.com/mr-olympia>>); Muscle and Fitness (disponível em: <<https://www.muscleandfitness.com/>>); Musculação.net (disponível em: <<https://www.musculacao.net/>>);

² Generation iron Brasil (disponível em: <<https://generationiron.com/brasil/>>); Girls with muscle (disponível em: <<https://www.girlswithmuscle.com/>>); NPC News online (disponível em: <<https://npcnews.com/>>); Quora (disponível em: <<https://www.quora.com/Between-Chad-Nichols-and-Shelby-Starnes-which-coach-has-put-more-bodybuilders-in-the-grave-with-their-steroid-protocols>>);

³ Leo and Longevity (disponível em: <<https://radiopublic.com/leo-and-longevity-GAzBA4/s1!c7f32>>); MixCloud (disponível em: <<https://www.mixcloud.com/essentialfittalkswithwessmurra/get-ripped-with-nutritionist-and-bodybuilder-shelby-starnes/>>);

⁴ Carved Outta Stone (disponível em: <<https://carvedouttastone.com/>>); Sheby Starnes official page (disponível em: <<https://www.shelbystarnes.com/index.html>>); FBB news (disponível em: <<https://twitter.com/fbbnews>>); UGBodybuilding.com (disponível em: <<https://www.ugbodybuilding.com/>>).

Shelby Starnes é treinador norte-americano de Fisiculturismo, que também foi atleta nos anos 2000 e começo da década de 2010. Além de treinador, Starnes também é nutricionista, conforme apontado em sua rede social (Instagram, 2022), e já publicou alguns livros nesta área, voltados ao público dos bodybuilders, intitulados: “O guia dos macronutrientes”, “O guia simples para dietas muito baixas em carboidratos”, “Princípios de ganho de massa magra”, “Diários de perda de gordura”, “Dicas e truques para o sucesso da dieta” e “O Fisiculturismo saudável”, os quais são comercializados em pacote pelo próprio autor, em seu site oficial (Shelby Starnes, 2019). No entanto, os e-books também podem ser encontrados à venda na plataforma Elite FTS, especializada em equipamentos e informações sobre o treinamento de força, da qual Starnes fez parte e escreveu artigos desde 2008 (Elitefts, 2015).

O site também indica que o treinador em foco é um fisiculturista profissional da *International Federation of Fitness and Bodybuilding* (IFBB), órgão que organiza e controla o esporte internacionalmente, e que já “[...] ajudou centenas de atletas a ajustar seu treinamento, nutrição e suplementação⁵” (Elitefts, 2022, s.p.), embora Shelby Starnes seja bacharel em psicologia (pela *Wayne State University* – Michigan).

O delineamento do perfil aponta para um ex-atleta que, baseado em sua experiência com a modalidade, se assumiu como treinador e desenvolveu o próprio protocolo de treinamento. A figura do *coach* é popular entre os fisiculturistas, pois como demonstrou Machado (2015), o conceito de *coach* em uma perspectiva clássica está associado quanto à preparação dos estudantes para o exame, mas no subcampo do Fisiculturismo os atletas relacionam ao termo “treinador”. Também neste esporte o perfil do *coach* será de alguém que já passou pelo processo e que demonstre que já fez o que agora ensina, passando os treinamentos, dietas e protocolos do uso de anabolizantes, em alguns casos (Machado, 2015).

Na relação entre *coach* e aprendiz, há alguém que ensina e há alguém que aprende e essa relação de ensino-aprendizagem não necessariamente acontece em um sentido único. O aprendiz recebe os ensinamentos do *coach* sobre como esculpir seu corpo, e da mesma forma está ensinando o *coach* a professorar a hipertrofia muscular. (Machado, 2015, p. 71).

Como demonstrando anteriormente, Shelby Starnes é reconhecido por ter auxiliado muitos atletas, com base em sua expertise acerca do Fisiculturismo. O foco deste treinador, então, são mulheres atletas profissionais, interessadas nas principais competições da modalidade, tais como: Mister

⁵ Tradução nossa. Original disponível em: <<https://www.elitefts.com/author/shelby-starnes/>>. Acesso em: 12 de jul. 2022.

Olympia⁶ e Europa Pro. No entanto, em 2021, o nome de Starnes foi citado em debates polêmicos, que contestavam seu protocolo de treinamento, uma vez que atletas sob sua supervisão vieram a óbito em períodos pré-competitivos e competitivos, atribuindo o apelido “coach da morte” à Shelby Starnes. Deste modo, detalharemos mais sobre o caso no tópico seguinte.

O caso de óbitos de fisiculturistas femininas profissionais em 2021

No ano de 2021 vieram a óbito 16 atletas de Fisiculturismo de alto nível, são eles: Shawn Rhoden, George Peterson, John Meadows, Andy Haman, Orlando Gallucci, Dave Draper, Salah Hussein, Matt Mendenhall, Phill Herson, Senthill Kumaran, Jagdish Lad, Billy Smith, Jennifer Hernandez, Alena Kosinóva, Sofia Graham e Megan Elizabeth (Youtube, 2021a). Dentre as quatro mulheres (Jennifer Hernandez, Alena Kosinóva, Sofia Graham e Megan Elizabeth) Megan Elizabeth foi a única atleta que já havia encerrado sua carreira competitiva e a única que não teve a causa da morte divulgada, pois a atleta se afastou dos palcos em 2018 e de acordo informações encontradas em suas redes sociais (Instagram, 2021), portanto, não possuía mais vínculos com a modalidade. As demais encontravam-se em preparação para competições sob a supervisão do treinador Shelby Starnes.

Sofia Graham de 27 anos, faleceu no dia 31 de julho de 2021 durante seu protocolo de desidratação em virtude de problemas cardíacos. Alena Kosinóva de 46 anos, veio a falência por complicações cardíacas no dia 15 de agosto de 2021 no campeonato Europa Pro em decorrência da desidratação, causada pelo excesso de substâncias diuréticas prescritas pelo treinador em sua finalização. A página de notícias no Twitter Fbbnews reportou sobre a morte desta atleta e as consequentes polêmicas:

A morte da profissional tcheca Alena Kosinóva no último final de semana gerou muita discussão no mundo do fisiculturismo feminino nos últimos dias sobre os perigos do uso extremo de diuréticos. [...] Isso levou Stephanie Flesher a falar sobre como ela mesma poderia ter morrido de uso de diuréticos no Tampa Pro em 2019. Seu treinador, Shelby Starnes, a colocou em três diuréticos diferentes: Aldactone, Dyazide e Bumetanida. (Twitter, 17 de ago. 2021).

O caso polêmico repercutiu durante o mês de agosto de 2021, discutindo sobre a morte das atletas, especialmente Alena, o fato de que eram treinadas por Shelby Starnes e como seu protocolo de treinamento poderia estar associado aos óbitos, conferindo-lhe o apelido de “Coach da Morte”. Stephanie Flesher, também treinada por Starnes, concedeu entrevista ao podcast do canal *Leo and*

⁶ O mister Olympia é o mais importante campeonato de Fisiculturismo do mundo, sediado anualmente nos Estados Unidos da América o evento atrai um grande público e é almejado pelos atletas profissionais. A classificação para o evento vem por meio de ranking de pontuação entre os atletas (Mr. Olympia, 2022), que meses antes se dedicam a conseguir a vaga, competindo exaustivamente em campeonatos classificatórios espalhados pelo mundo, como é o caso do Europa Pro, Tampa Pro e as várias versões do Arnold Classic.

Longevity (2021), onde explicou sobre o protocolo de treinamento, além de fazer alegações contra a personalidade do treinador.

Pouco antes, em 31 de julho do mesmo ano, um fórum do portal *Girls with Muscle* intitulado “FBB quase desmaia no palco – Chicago Pro 2021”⁷ (GWM, 2021), debateu sobre o impacto físico que as atletas estão sujeitas no momento de suas apresentações nas competições, usando como exemplo Patti Hanson em vídeo do Chicago Pro. No fórum, várias opiniões foram expressas, assim como em outro tópico no mesmo portal, que discutiu a morte de Kosinova. Algumas das falas dos fóruns são elencadas a seguir.

[...] Não é de se admirar que tantos jovens fisiculturistas cheguem à conclusão de que isso não é mais "divertido" ou saudável. Cindy Phillips, Dani Reardon, Rosanna Harte, Slava Galagan, Hayley McNeff e Georgina McConnell, só para citar algumas, chegaram a essa conclusão e se perguntaram: "Por que estou me torturando assim?" (Deadman Inc285, 11 de ago. 2021).

[...] Muitos concorrentes culpando Shelby Starnes nas mídias sociais. Alegando que ele coloca seus atletas (especialmente mulheres) em protocolos muito extremos antes de uma competição. 3ª pessoa que ele está treinando morreu em uma competição nos últimos 2 anos, com muitos outros sendo hospitalizados em shows também. Diuréticos pesados parecem ser um grande fator contribuinte aqui... se você está precisando martelá-los antes de um show, isso provavelmente significa que você não está pronto para aquele show. Muitas garotas de fitness / fisiculturismo têm histórias no Instagram sobre o assunto agora, chamando seu treinamento e métodos. (Kneesup, 16 de ago. 2021).

[...] Não estou dizendo que Shelby não conhece as coisas dele, mas sempre achei estranho que quase 100% de seus clientes sejam mulheres. Eles têm uma composição biológica diferente dos homens, e não tenho certeza se ele teve alguma educação formal ou treinamento extra para atender e entender essas diferentes necessidades que as mulheres têm. (Cgsweat, 16 de ago. 2021).

[...] não sei se eles estão insatisfeitos com seu treinamento, ou acham intenso ou, se a morte de Alina está relacionada, causou problemas de saúde, mas ele certamente treinou muitas mulheres, incluindo alguns nomes maiores por essas partes no momento, como Melissa Brodsky, Hulda Lopez, Hailey Wegner, Mona Poursaleh e outros. Definitivamente, existem muitos grandes nomes no passado, mas não estou

⁷ Disponível em: <<https://www.girlswithmuscle.com/forum/thread/1370382/?page=1#comment2192675>>. Acesso em: 20 de jul. 2022.

disposto a voltar o suficiente para olhar. Ele posta... MUITO frequentemente sobre seus clientes. (Fp909, 16 de ago. 2021).

Percebe-se que alguns participantes emitem opiniões contra Shelby Starnes, enquanto outros participantes do fórum posicionam-se a favor. A morte de Jennifer Hernandez, em outubro de 2021, aos 58 anos, após competir o campeonato Tampa Pro, vítima de um ataque cardíaco, adicionou mais um caso a ser considerado nas discussões sobre o abuso dos diuréticos e o protocolo de treinamento de Starnes, e que continuavam a polemizar a culpa do treinador.

Entretanto, a nomenclatura “Coach da Morte”, utilizada na repercussão do caso, não é a inédita no subcampo do fisiculturismo norte-americano, uma vez que outro treinador, Chad Nicholls, já havia sido chamado assim no início dos anos 2000. Especula-se que a expressão utilizada para nomear os treinadores seja um recurso para atrair visualizações nas publicações dos portais, fóruns, redes sociais e podcasts, assim como pode ser um meio para que o próprio treinador atraia mais atletas. Essa ideia, será explorada no próximo tópico.

O coach da morte na perspectiva dos 5e's

A expressão polêmica “coach da morte” chama a atenção do meio acadêmico, principalmente quando se trata da área de Educação Física, a qual é uma categoria reconhecida como de profissionais da saúde desde 1997, pela resolução nº 218 do Conselho Nacional de Saúde (CREF1, 2020). Como mencionado anteriormente, Shelby Starnes não é o primeiro a receber a denominação neste subcampo, pois Chad Nicholls também ficou conhecido pela mesma expressão, após a morte dos atletas Don Youngblood, Nasser El Sombarty e Dallas McCarver.

Utilizando como referencial o “Modelo Analítico dos 5E's” (Marchi Júnior, 2015), o caso supracitado será compreendido conforme as dimensões da Emoção, Estética, Ética, Espetáculo, e Educacional, indicando aquelas que mais se destacam, considerando as particularidades e o contexto estudado. A primeira dimensão, Emoção, caracteriza-se por remeter o esportista às situações de desafio presentes no esporte, assim como as sensações de risco controlado (Marchi Júnior, 2015).

Os atletas de Fisiculturismo por terem de apresentar uma condição física que possibilite a visualização de toda a musculatura no dia da competição se sujeitam a desidratações severas dias antes de suas apresentações, para tal, muitas vezes é associado a preparação o uso de medicações que causam diurese, pois dessa maneira a diminuição de fluídos entre a pele e o músculo possibilita melhora da aparência muscular (Reinaldo, 2020). O uso destes medicamentos em excesso, além da perda de

eletrólitos, pode reduzir a pressão arterial, causar arritmias e parada cardíaca, podendo levar a morte, como foi o caso das três atletas citadas anteriormente. Esta é uma situação verificada no caso das atletas que vieram a óbito em 2021.

Dentro do convívio da modalidade, hábitos perigosos tendem a ser valorizados por testarem o limite do atleta com seu próprio corpo, além disso admitir o risco na prática faz com que o atleta sinta melhor seu potencial e entre em competição com seu próprio eu, sentindo sua máxima dedicação ultrapassando os limites, pensamento esse que faz os atletas de Fisiculturismo valorizarem o extremismo na modalidade (Probert, Leberman, 2009). Além do uso de drogas intensificadoras de performance na modalidade, como esteroides anabolizantes, hormônios de tireoide e diuréticos, substâncias como a efedrina e a nubaína em alguns casos também são utilizadas por causarem fortes efeitos estimulantes nos treinos e na queima de gordura, porém podem causar dependência química prejudicando a identidade e o convívio social (Lee *et al*, 2000).

Da mesma maneira, é notável que a dimensão da Estética está muito próxima à da Emoção, no que tange às perspectivas das atletas femininas de Fisiculturismo. Justifica-se, pois, que a segunda dimensão é caracterizada pela comum associação entre o esporte e o conceito de saúde, embora se reconheça que o esporte não é, necessariamente, sinônimo de saúde (Marchi Júnior, 2015). A Estética no Fisiculturismo assume aspectos típicos da modalidade, expondo os praticantes ao *habitus* deste subcampo, o qual percorre um ideal de corpo baseado nos níveis de definição, volume muscular e simetria que o atleta apresenta de acordo com sua categoria (Oliveira, Silva & Almeida, 2019).

O conceito de *arete*, explorado e discutido por Gumbrecht (2007), permite a reflexão sobre as motivações para que as fisiculturistas exponham seus corpos ao limite, uma vez que *arete* remete a almejar a excelência por meio de uma performance que leva os esportistas à limites individuais ou coletivos e, para o autor, esta é a característica predominante na performance esportiva, comparado com *agon* (Gumbrecht, 2007). Arcar com as consequências, então, é uma situação que faz parte da ponderação de risco versus benefícios para os atletas e isso não acontece apenas no Fisiculturismo, mas também em outras modalidades, como no boxe quando Mike Tyson mordeu e arrancou um pedaço da orelha de Evander Holyfield (Yahoo Esportes, 2022), ou o escândalo de doping envolvendo atletas russos, cuja punição teve término previsto para dezembro de 2022 (Exame, 2021).

Isto direciona à interpretação do terceiro “E”, a dimensão Ética, a qual abrange as regras, valores e condutas esportivas (Marchi Júnior, 2015). O subcampo do Fisiculturismo é caracterizado pela dimensão ética permear a fronteira, ou seja, sempre próxima aos limites, notavelmente quando se percebe situações do uso de anabolizantes para a melhoria da performance em competição, por parte dos atletas, muitas vezes sob recomendação dos treinadores. Estudos como de Ahlgrim e Guglin (2009), Achar, Rostamian e Narayan (2010), e Cardoso e Osiecki (2021) já abordaram a associação do

anabolismo e abusos no Fisiculturismo, apesar disso o uso de tais substâncias ou de outros medicamentos não é proibido pelo regulamento da modalidade.

No caso estudado, evidencia-se que, ainda que não existam comprovações que as fisiculturistas que vieram a óbito tenham feito uso de anabolizantes. O trecho abaixo, ilustra o teor da discussão no fórum promovido pela *Girls with Muscle* sobre a morte de Alena Kosinóva.

[...] Houve uma discussão relevante acontecendo em outro tópico [morte de Alena] sobre os efeitos nocivos dos diuréticos (aparentemente levando à morte em alguns casos). Alena Kosinóva (que ela descanse em paz) faleceu no mesmo dia em que ela estava pronta para subir no palco. Muitas pessoas nas mídias sociais têm apontado o dedo para seu treinador, Shelby Starnes. Na verdade, acabei de assistir a outro vídeo onde Stephanie Flesher fala sobre sua experiência com o uso de diuréticos e como isso quase a matou, e ela ficou obviamente abalada com a morte de Alena (como muitos). Mas o ponto de tudo isso (no que se refere a este tópico) ... Nesse vídeo no post original acima, Patti Hanson está à beira do colapso. Quem era o treinador dela? Isso mesmo, Shelby Starnes. Você pode olhar para isso de duas maneiras. Por um lado, esses competidores são todos adultos e são capazes de tomar suas próprias decisões e podem sempre decidir simplesmente dizer não. Por outro lado, no entanto, eles depositam muita confiança em seus treinadores porque precisam dessa orientação e esperam que esses treinadores saibam o suficiente para não os levar a um caminho que possa levá-los à morte. (Cgsweat, 17 de ago. 2021).

Starnes participou de competições da *National Physique Committee* (NPC), que é a maior organização de Fisiculturismo amador dos Estados Unidos (Npc, 2022), sendo quinto lugar em 2010 da *Jr. Nationals* na categoria leve-pesado (entre 56-63,5 kg), e vencedor na mesma categoria em 2011. Em anos anteriores, ainda como atleta, participou em 2004 do *APF Michigan State Powerlifting Championships* (segundo lugar), em 2005 do *Motor City Bodybuilding Championships* recebendo o título de campeão geral dos iniciantes e qualificado nacionalmente como segundo lugar no campeonato de mesmo nome na categoria peso médio, em 2006 ficou em quinto lugar do peso médio no NPC Jr. Nationals e em 2009, foi primeiro colocado no *NPC Central States Championships* em peso médio e geral (Mixcloud, 2012).

Deste modo, Starnes é visto no meio como um treinador de sucesso, especialista em condicionar melhores atletas, mesmo que para isso as leve ao extremo, sendo assim, muito requisitado pelas competidoras, pois possui mais de 70 mil seguidores em suas redes sociais e já treinou cerca de 400 mulheres praticantes de Fisiculturismo (Instagram, 2022).

Portanto, embora as denúncias cometidas e os óbitos vinculados não parece haver impactos negativos a carreira do treinador, possivelmente devido a característica da modalidade em valorizar comportamentos que arrisquem a integridade física, citados por Probert e Leberman (2009), fazendo com que as polêmicas evidenciem ainda mais sua figura.

Esta delimitação aproxima o caso estudado da dimensão Espetáculo, pois o esporte nessa perspectiva não está, necessariamente, vinculado ao rendimento, mas se manifesta pelas seguintes determinantes estruturais:

“[...] capacidade de movimentar o contexto econômico e mercadológico; a geração e constituição de ofertas e demandas; seu apelo motivacional e emocional; plasticidade e viabilidade midiática (incorporando os aspectos performáticos do esporte e a “estetização do movimento”); capacidade de comunicação e interferência global; e mobilização populacional, entre outros. (MARCHI JÚNIOR, 2015, p. 62-63).

Em seu “Elogio da Beleza Atlética” (2007), Gumbrecht estabelece que o *fascínio* pelo esporte é o conceito que equilibra uma performance e o que se espera dos movimentos corporais, com base na expectativa dos espectadores. Sendo assim, o autor identificou sete tipos diferentes de fascínios esportivos, quais sejam: “[...] corpos esculpidos; sofrimento diante da morte; graça; instrumentos que aumentam o potencial do corpo; formas personificadas; jogos como epifanias; e *timing*” (Gumbrecht, 2007, p. 109, destaque do autor). No caso analisado, com exceção do quarto e do sexto fascínio, podemos aplicar os demais, pensando aspectos específicos do Fisiculturismo.

O fascínio nos corpos, principal fascínio neste caso, está voltado aos ideais de que os corpos podem ser moldados visando se tornar um modelo anatômico, enquanto na perspectiva de Butler a transformação corporal é definida como um processo lento, baseado no sucesso dia após dia (Gumbrecht, 2007). Os fisiculturistas masculinos e femininos buscam este ideal corporal, em busca do ideal de corpo perfeito, de acordo com os parâmetros da competição em que se inscrevem, trabalhando diariamente, através dos protocolos de treinamento e uso de substâncias, para atingir sua meta corporal. Gumbrecht faz um paralelo:

[...] os atletas da Antiguidade e os fisiculturistas modernos têm a mesma paixão pelo brilho de seus corpos, com a aplicação de óleos e outros líquidos sobre a pele, e essa prática sugere que os fisiculturistas encaram os outros fisiculturistas como espectadores em potencial. Poderíamos dizer que quem vai à academia para malhar é ao mesmo tempo atleta e espectador. (Gumbrecht, 2007, p. 112).

Sendo assim, esta perspectiva acrescenta à dimensão do Espetáculo o elemento de que o próprio atleta, ao performar em seu subcampo, ou seja, sua modalidade específica, assume distintos papéis, os quais são simultâneos. As atletas que vieram a óbito, uma delas ainda em período competitivo, demonstraram almejar um ideal corporal delimitado pelo código do Fisiculturismo, uma vez que o auge da performance é a exibição do próprio corpo aos juízes e expectadores. Isso também as aproxima do segundo fascínio, o sofrimento, pois este parece ser elemento crucial para que fisiculturistas alcancem o sucesso. Ou seja, o *ethos* da modalidade sugere que o sofrimento é parte do processo para se atingir o corpo ideal e os atletas devem se submeter a isso, legitimando sua trajetória.

A forma e a graça estão presentes no caso analisado ao se pensar que as atletas buscaram atingir a maior complexidade possível em suas performances, superando os limites do esporte. Ao definirem seu treinador, decidiram seguir o protocolo de treinamento e uso de substâncias por ele estabelecido, buscando chegar na melhor forma no dia da competição, em busca da vitória. Mesmo com a morte de algumas das atletas treinadas por Shelby Starnes, o treinador continua a ser procurado pelas fisiculturistas que almejam o sucesso no esporte, e o caso do “Coach da Morte” tornou-se uma espécie de publicidade para o coach, pois na balança entre risco x benefício, as atletas aumentam a complexidade de suas performances através da proximidade com o risco.

[...] A preparação deste ano para Tampa foi muito divertida e diferente de qualquer outra preparação que já fiz. Eu nunca me senti tão feliz, saudável e energizado durante qualquer uma das minhas preparações. Devo isso ao meu treinador Shelby @shelbystarnes100 Todos os dias ele me perguntava como eu estava me sentindo, como estava meu treino, como estava meu nível de energia. Começamos a trabalhar em fevereiro e eu estava treinando em casa com o mínimo devido ao bloqueio, mas ele me ajudou a ganhar 20 libras durante a entressafra e manteve 14 libras no palco. Shelby, você me deu tanta confiança que eu mal podia esperar para subir no palco e mostrá-lo :) A quantidade de tempo e cuidado que você colocou na minha preparação é excelente e estou grato por isso. Shelby você está presa comigo para sempre 🍷🌎. (Mona Poursaleh, 18 de ago. 2021).

A citação anterior é a declaração da vencedora do Tampa Pro 2021, a qual defende o treinador sob análise neste estudo. A fala, publicada na rede social da atleta no dia 18 de agosto, acompanhada dos *emogis* de coração e abraço, indicando gratidão ao treinador, foi feita após a morte de Alena Kosinóva, demonstrando uma postura de defesa. Reshanna Boswell, outra atleta treinada por Shelby Starnes e vencedora do Savannah Pro, indicou em uma entrevista, em setembro de 2021, que sua experiência com o treinador foi positiva, e que fez uso de Diazida apenas na noite que antecedia o dia da competição (FBBC, 2021).

Assim, o caso é delimitado por posicionamentos favoráveis e contrários, mas o fato de ser discutido e repercutido gera movimentação ao redor do nome de Starnes, ampliando a procura por seus protocolos, alguns dos quais foram publicizados por Stephanie Flesher. No entanto, isto foi percebido em alguns casos como uma estratégia da própria atleta para ser ouvida, como exposto no site *Evolution of Body Building* (EOB, 2021).

Retomamos então o fascínio esportivo da graça. Para Gumbrecht (2007, p.122), “[...] a graça e a violência muitas vezes caminham juntas”. O debate sobre a validade da denúncia de Flesher demonstra uma proteção do meio, baseada no ethos da modalidade, indicando que as atletas aceitam o risco e devem se submeter aos protocolos de treinamento, como parte da jornada heroica (Campbell, 1990) para se atingir o auge esportivo no Fisiculturismo. Isto posto, se configura como um tipo de violência em um debate que precisa ser realizado, evidenciando e julgando aqueles que se posicionam contra.

Este caso é um exemplo daquilo que Coakley (2015) denomina como “O Grande Mito do Esporte”, quando se julga que o esporte e tudo aquilo que o circunda é, em sua essência, dotado de pureza e bondade, e a percepção de que todos os envolvidos com as práticas esportivas, independente da função que assumem (atletas, técnicos, gestores, patrocinadores, expectadores etc.), recebem e praticam naturalmente essas características. Conscientizar para os fatores positivos e negativos associados às modalidades esportivas, para quem pratica e quem consome, é essencial, para a evolução do campo e dos subcampos, dentre os quais, o Fisiculturismo.

Deste modo, parece, em primeiro momento, que faltou apresentar a última dimensão, Educacional (Marchi Júnior, 2015), pois esta interconecta as demais dimensões. Mas salienta-se que neste estudo utilizou a dimensão Educacional como pano de fundo para discutir o caso do “Coach da Morte” e dos óbitos das fisiculturistas, analisando o contexto do caso. Infere-se que este caso é polêmico no subcampo do Fisiculturismo, fomentando opiniões de pessoas envolvidas ou não com a modalidade. Embora o uso de medicamentos para melhorar a performance aconteça em distintas modalidades, este é um assunto contemporâneo que deve ser analisado a fundo, através de pesquisas etnográficas, por exemplo. Esta é uma sugestão de estudo a ser desenvolvido, assim como entrevistas baseadas em método, que verifiquem o ponto de vista dos atletas e treinadores.

Considerações Finais

O presente estudo buscou descrever e inferir sobre as características no caso de mortes de atletas femininas treinadas por Shelby Starnes, no ano de 2021, com base no “Modelo Analítico dos 5 E’s”. Deste modo, a dimensão Educacional permeou o trabalho, ao se analisar o contexto do caso do “Coach da Morte”.

É perceptível que o uso de fármacos diuréticos é prática comum entre fisiculturistas, femininos e masculinos, para que possam usufruir dos efeitos dos medicamentos e períodos pré-competitivos e competitivos, ampliando as características corporais no sentido de “polimento muscular”, buscando chegar à melhor performance no momento de suas apresentações. Porém, o risco associado a essa prática apresenta, entre alterações hormonais e prejuízo aos órgãos, o risco de morte, este último aconteceu com as atletas analisadas. A morte de Alena Kosinóva, em especial, promoveu um debate entre os envolvidos com o Fisiculturismo mundial, com destaque para os Estados Unidos, onde a modalidade tem maior aderência de público e praticantes.

A Emoção então, expõe como os fisiculturistas sujeitam seus corpos ao risco, mas compreendem este aspecto como algo inerente à modalidade, aproximando do descontrole controlado das emoções (Marchi Júnior, 2015); Já a Estética, é uma das dimensões predominantes na modalidade e no caso analisado, buscando o ideal do corpo escultural, com características harmônicas, visando ser modelos anatômicos; a Ética, do prisma dos códigos da modalidade, em regras e condutas, é caracterizada pelos comportamentos assumidos e permitidos, delimitando o *habitus* do subcampo, porém, demonstrando as discontinuidades, como o uso de esteroides anabolizantes; e a dimensão do Espetáculo, onde se nota que mesmo que as práticas assumidas por treinadores e atletas possam levar a morte, o debate sobre os riscos do abuso de medicamentos sem prescrição de especialista, assim como de outros assuntos polêmicos do Fisiculturismo, são práticas aceitas por produtores e consumidores, para que o show continue.

Se reconhece que a opinião do treinador sobre o assunto é relevante para este estudo, mas não foram encontrados entrevistas, declarações e posicionamentos de Shelby Starnes sobre o caso, configurando uma limitação para a pesquisa. A característica dos debates, como o caso do Coach da Morte, é que são efêmeros, pois a mesma nomenclatura já havia sido atribuída a outro treinador em anos anteriores. Assim como, algumas estratégias mercadológicas estão imbuídas nas discussões promovidas no interior e ao redor dos esportes. No entanto, se pondera que esta não é situação restrita ao Fisiculturismo e acontece em todas as outras modalidades esportivas, no profissional ou amador. Do mesmo modo, pela essência do debate, opiniões distintas são manifestas e cabe a compreensão dos posicionamentos, discutindo temas como a reprodução de hábitos que, mesmo perigosos, são reproduzidos continuamente nos subcampos esportivos.

Referências

- ACHAR, S; ROSTAMIAN, A; NARAYAN, S. M. Cardiac and metabolic effects of anabolic-androgenic steroid abuse on lipids, blood pressure, left ventricular dimensions, and rhythm. **NHI- Public Access**. V.106. n.6. p.893-901. 2010.
- AHLGRIM, C; GUGLIN, M. Anabolics and cardiomyopathy in a bodybuilder: case report and literature review. **Jornal de insuficiência cardíaca**. v.15. n.6. p.496-500. 2009.
- CAMBOIM, L.G.; BEZERRA, E.P.; GUIMARÃES, I.J.B. Pesquisando na internet: uma análise sobre metodologias utilizadas em dissertações de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação da UFPB. **Biblionline**. v. 11. n. 2. 2015. p. 123-134.
- CAMPBELL, J. **O poder do mito**. 1. ed. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CARDOSO, A. C. G; OSIECKI, A. C. V. Verificação da qualidade de vida em atletas de Fisiculturismo de alto rendimento. *Revista Inspirar*. v.22. n.1. 2022.
- CARVED OUTTA STONE. **Bodybuilding Gurus of Death**. 11 de set. 2021. Disponível em: <<https://carvedouttastone.com/2021/09/11/bodybuilding-gurus-of-death/>>. Acesso em 10 de jul. 2022.
- COAKLEY, J. **Sports in Society: issues and controversies**. 11. ed. New York: Mc Graw Hill, 2015.
- CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 1. **Profissionais de Educação Física conquistam reconhecimento na CBO**. 24 de mar. 2020. Disponível em: <<https://cref1.org.br/educacao-fisica/minha-profissao/profissionais-de-educacao-fisica-conquistam-reconhecimento-na-cbo/#:~:text=Desde%201997%2C%20com%20a%20publica%C3%A7%C3%A3o,integrante%20da%20%C3%A1rea%20da%20sa%C3%BAde>>. Acesso em: 14 de jul. 2022.
- _____. **Resolução 218 – 97 – Regulamentação das profissões de Saúde**. 2020a. Disponível em: <https://cref1.org.br/wp-content/uploads/2020/02/resolucao218_05_05_97.pdf>. Acesso em: 14 de jul. 2022.
- CRITICAL BENCH. **Luke Allison Interviews Shelby Starnes**. s.d. Disponível em: <<http://www.criticalbench.com/dl/WMBEIS/ShelbyStarnes.pdf>>. Acesso em: 08 de jul. 2022.
- ELITE FTS. **Team Elitefts Alumni**. 8 de jun. 2015. Disponível em: <<https://www.elitefts.com/long-form-article/team-elitefts-alumni/>>. Acesso em: 05 de jul. 2022.
- _____. **Shelby Starnes Q&A: Fat Burners, Pre-diet Fat Gain, and Cheat Meals**. 28 de jan. 2016. Disponível em: <<https://www.elitefts.com/education/shelby-starnes-qa-fat-burners-pre-diet-fat-gain-and-cheat-meals/>>. Acesso em: 09 de jul. 2022.
- _____. **Shelby Starnes**. 2022. Disponível em: <<https://www.elitefts.com/author/shelby-starnes/>>. Acesso em: 05 de jul. 2022.

EOB. **The death of Alena Hatvani – Questions need to be answered.** 17 de ago. 2021. Disponível em: <<https://www.evolutionofbodybuilding.net/the-death-of-alena-hatvani-questions-need-to-be-answered/>>. Acesso em: 20 de jul. 2022.

_____. **Sofia Graham – Young athlete dies during show prep.** 18 de ago. 2021. Disponível em: <<https://www.evolutionofbodybuilding.net/sofia-graham-dies-night-before-npc-usa/>>. Acesso em: 13 de jul. 2022.

ESTEVÃO, A. Prática do Fisiculturismo: significados. **Motrivivência.** v. 17. n. 24. 2005. p. 41-57. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20090903125131id_/http://www.periodicos.ufsc.br:80/index.php/motrivivencia/article/viewFile/727/3885>. Acesso em: 05 de nov. 2022.

EXAME. **Por que a Rússia foi banida da Olimpíada 2021 e o que é ROC?** 28 de jul. 2021. Disponível em: <<https://exame.com/casual/por-que-a-russia-foi-banida-da-olimpiada-2021-e-o-que-e-roc/>>. Acesso em: 19 de jul. de 2022.

FACEBOOK. 138: **Shelby Starnes – Key things for a Successful Prep.** 19 de jan. 2019. Disponível em: <<https://www.facebook.com/watch/?v=1988371971467676>>. Acesso em: 16 de jul. 2022.

_____. **Shelby Starnes – Oficial page.** 2022. Disponível em: <<https://www.facebook.com/shelby.starnes.58/videos>>. Acesso em: 04 de jul. 2022.

FBBC. **Interview Reshanna Boswell.** 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LD9US_eh0tU&t=3s>. Acesso em: 19 de jul. 2022.

FLICK, U. A pesquisa qualitativa online: a utilização da Internet. In:_____. **Introdução a pesquisa qualitativa.** Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 238-253.

GENERATION IRON BRASIL. **Alena Kosinova IFBB Pro Women's Bodybuilding faleceu.** 15 de ago. 2022. Disponível em: <<https://generationiron.com/brasil/alena-kosinova-ifbb-pro-womens-bodybuilding-faleceu/>>. Acesso em: 13 de jul. 2022.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social.** 6.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIRLS WITH MUSCLE. **FBB Almost passes out on stage – Chicago Pro 2021.** 31 de jul. 2021. Disponível em: <<https://www.girlswithmuscle.com/forum/thread/1370382/?page=1#comment2192675>>. Acesso em: 18 de jul. 2022.

_____. **Rip Alena Kosinova.** 15 de ago. 2021. Disponível em: <<https://www.girlswithmuscle.com/forum/thread/1380895/>>. Acesso em: 16 de jul. 2022.

GOODE. W.J.; HATT, P.K. **Métodos em pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1979.

GUMBRECHT, H. U. **Elogio da beleza atlética.** São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

- HALUCH, D. **Hormônios no fisiculturismo**. Florianópolis: Editora Letras Contemporâneas, 264p. 2017.
- _____. **Nutrição no fisiculturismo**. Florianópolis: Editora Letras Contemporâneas, 312p. 2018.
- INSTAGRAM. **Mona Poursaleh**. 18 de ago. 2021. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CSuqbn2nPRT/>>. Acesso em: 22 de jul. de 2022.
- _____. **Shelby Starnes – página oficial**. 2022. Disponível em: <<https://www.instagram.com/shelbystarnes100/>>. Acesso em: 08 de jul. 2022.
- _____. **Megan Elizabeth – página oficial**. 2022a. Disponível em: <https://www.instagram.com/miss_mightyy_mouse/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>. Acesso em: 13 de jul. 2022.
- _____. **Stephanie Flesher – página oficial**. 2022b. Disponível em: <<https://www.instagram.com/fiercefitsteph/>>. Acesso em: 18 de jul. 2022.
- JENKINS, H. **Cultura da Convergência**. São Paulo: Aleph, 2009.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M.de A. **Técnicas de Pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.
- LEE, M. et al. 'Drug-taking, 'risk boundaries' and social identity: Bodybuilders' talk about ephedrine and nubain'. **Sociological Research Online**. v.5. n.2. 12p. 2000.
- LEO AND LONGEVITY. 58: THE GURU OF DEATH: **Shelby Starnes' Bodycount & Methods – A Warning for Females**. 21 de out. 2021. Disponível em: <<https://radiopublic.com/leo-and-longevity-GAzBA4/s1!c7f32>>. Acesso em: 18 de jul. 2022.
- LÉVY, P. **Cibercultura**. 3 ed. São Paulo: Editora 34, 2010.
- LIMA, A. P.; CARDOSO, F. B. Alterações fisiológicas e efeitos colaterais decorrentes da utilização de esteroides anabolizantes androgênicos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. n.29. p.39-46. jul/set. 2011.
- MACHADO, E.P. **De aprendiz a coach: O aprendizado sobre o uso de anabolizantes entre estudantes de Educação Física**. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. 2015. 115f.
- _____. **“SEGUE O PLANO!”: A relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo no processo de construção corporal do fisiculturista**. Tese (Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. 2020. 212f.
- MARCHI JÚNIOR. W. O Esporte “Em Cena”: perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um Modelo Analítico. **Revista Alesde**. v. 5, n. 1, p. 46-67, 2015.

- MR. OLYMPIA. Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend. 2022. Disponível em: <<https://mrolympia.com/mr-olympia>> Acesso em: 25 de jul. 2022.
- MIXCLOUD. **Get Ripped with Nutritionist and Bodybuilder Shelby Starnes**. 2011. Disponível em: <<https://www.mixcloud.com/essentialfittalkswithwessmurra/get-ripped-with-nutritionist-and-bodybuilder-shelby-starnes/>>. Acesso em: 07 de jul. 2022.
- MUSCLE & FITNESS. **Shelby Starnes – Competition history**. s.d. Disponível em: <<https://www.muscleandfitness.com/athlete/shelby-starnes/>>. Acesso em: 08 de jul. 2022.
- MUSCULAÇÃO.NET. **Entrevista a Shelby Starnes – Vol 1**. 10 de jul. 2011. Disponível em: <<https://www.musculacao.net/entrevista-a-shelby-starnes-vol-1/>>. Acesso em: 09 de jul. 2022.
- NEVES, T. G. **Os primórdios do Halterofilismo e do Fisiculturismo no Brasil**. Porto Alegre- RS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 63p. 2012.
- NPC NEWS ONLINE. **Official Website of The National Physique Committe and NPC Worldwide**. 2022. Disponível em: <<https://npcnewsonline.com/>>. Acesso em: 06 de jul. 2022.
- OLIVEIRA, V. A.; SILVA, A. M.; ALMEIDA, D. F. Entre um ideal ético e estético: As atletas em campeonatos de musculação Fitness e Fisiculturismo. Goiânia- GO. **Pensar a Prática**. V.22. 11p. 2019.
- PROBERT, A.; LEBERMAN. The Value of the Dark Side: An Insight into the Risks and Benefits of Engaging in Health-compromising Practices from the Perspective of Competitive Bodybuilders. **European Sport Management Quaterly**. v.9. n.4. p. 353-73. 2009.
- REINALDO, T. S. **Análise das estratégias nutricionais, composição corporal e níveis de hidratação de fisiculturistas na Peak Week**. Universidade Federal Do Maranhão. 2020.
- SHELBY STARNES. **Oficial Page**. 2019. Disponível em: <<https://www.shelbystarnes.com/index.html>>. Acesso em: 08 de jul. 2022.
- SOUNDCLOUD. 138: **Shelby Starnes – Key things for a successful Prep**. 2019. Disponível em: <<https://soundcloud.com/macrosbodybuildingpowerlifting/138-shelby-starnes-key-things-for-a-successful-prep>>. Acesso em: 17 de jul. 2022.
- QUORA. **Between Chad Nichols and Shelby Starnes, which coach has put more bodybuilders in the grave with their steroid protocols?**. s.d. Disponível em: <<https://www.quora.com/Between-Chad-Nichols-and-Shelby-Starnes-which-coach-has-put-more-bodybuilders-in-the-grave-with-their-steroid-protocols>>. Acesso em: 04 de jul. 2022.
- TWITTER FBBNEWS. **Sequência sobre a morte de Alena Kosinóva**. 17 de ago. 2021. Disponível em: <<https://twitter.com/fbbnews/status/1435331138613137409>>. Acesso em: 20 de jul. 2022a.
- UGBODYBUILDING. **3 more deaths**. 20 de ago. 2021. Disponível em: <<https://www.ugbodybuilding.com/threads/3-more-deaths.37479/>>. Acesso em: 04 de jul. 2022.

VENTURA, M.M. **O Estudo de Caso como modalidade de pesquisa.** Pedagogia Médica. v. 20. n. 5. 2007. p. 383-386.

YAHOO ESPORTES. **O dia em que Mike Tyson mordeu a orelha de Evander Holyfield.** 20 de jun. 2022. Disponível em: <[https://esportes.yahoo.com/o-dia-em-que-mike-tyson-mordeu-a-orelha-de-evander-holyfield-](https://esportes.yahoo.com/o-dia-em-que-mike-tyson-mordeu-a-orelha-de-evander-holyfield-191248387.html#:~:text=A%20luta%2C%20disputada%20na%20MGM,peda%C3%A7o%20da%20orelha%20do%20advers%C3%A1rio)

191248387.html#:~:text=A%20luta%2C%20disputada%20na%20MGM,peda%C3%A7o%20da%20orelha%20do%20advers%C3%A1rio>. Acesso em: 20 de jul. 2022.

YIN, R.K. **Estudo de Caso: planejamento e métodos.** 5.ed. Porto Alegre, RS: Bookman, 2015.

YOUTUBE. **Leo and Longevity – The Guru of Death: Shelby Starnes’ Bodycount & Methods – A Warning for Females.** 2021. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=R2MmCpUVYXg>>. Acesso em: 16 de jul. 2022.

_____. **Lista todos os 16 atletas Bodybuilders mortos em 2021 (com causa da morte).** 2021a. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ifx251r0Dk8>>. Acesso em: 04 de jul. 2022.