

# **PERCEPÇÃO DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUANTO À VIGOREXIA<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação Bacharel em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

**PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION COURSE ACADEMICS REGARDING  
VIGOREXIA**

Laira Duarte dos Reis<sup>II</sup>

---

<sup>II</sup> Acadêmica do curso de Graduação Bacharel em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: lairadr@gmail.com.

**Resumo:** A presente pesquisa traz a lume que a prática exagerada de exercícios físicos, aliada a outros fatores como a alteração no convívio social, podem ser indicadores de quadros de vigorexia. Trata-se de um transtorno no qual o indivíduo pratica exercícios físicos em demasia, buscando alcançar um corpo dito perfeito, cujos padrões de beleza são geralmente impostos pela sociedade através da mídia ou então, através de cobranças das próprias pessoas do convívio familiar. Assim, o indivíduo acaba por isolar-se do convívio público por causa de pensamentos que o fazem verem-se como fraco ou imperfeito, além de contribuírem para uma dieta desequilibrada, propiciando o aparecimento de outras doenças decorrentes de tais hábitos. Nesses casos, o profissional de Educação Física desempenha um papel muito importante no auxílio da identificação de tais indicadores e no aconselhamento para a busca de tratamento, principalmente o psicológico, para que o indivíduo possa voltar ao cotidiano do convívio social de forma a alcançar saúde física, mental e assim melhor qualidade de vida em todos esses aspectos. Nesse sentido, o presente estudo tem por objetivo elucidar as principais características da Vigorexia através da aplicação de um questionário que auxiliará na elaboração de uma pesquisa quantitativa que se utilizará dos dados obtidos para trazer a lume alguns dos hábitos que podem desencadear o distúrbio. O estudo trará ainda conceitos de diferentes autores, que auxiliarão no embasamento teórico dos dados apresentados, auxiliando assim na obtenção e disseminação de conhecimento acerca do tema.

**Palavras-chave:** Vigorexia. Educação Física. Saúde.

**Abstract:** This research shows that the exaggerated practice of physical exercises combined with other factors such as changes in social life can be indicators of vigorexia. It is a disorder in which the individual practices too much physical exercise, seeking to achieve a so-called perfect body, whose standards of beauty are generally imposed by society through the media. or through charges from the people of the family. Therefore, the individual it ends up isolating itself from the public life because of thoughts that make it see itself as weak or imperfect, in addition to contributing to an unbalanced diet, leading to the appearance of other diseases resulting from such habits. In these cases, the Physical Education professional plays a very important role in helping to identify such indicators and in providing advice for seeking

---

<sup>III</sup>Orientador: Romulo Luiz da Graça, Me – Professor na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

treatment, especially psychological, so that the individual can return to the daily life of social life in order to achieve physical health, mental and thus better quality of life in all of these aspects.

**Keywords:** Vigorexia. Physical Education. Health.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, podemos notar a importância que a sociedade vem dando e impondo ao padrão de beleza ideal. O presente estudo iniciou através da realização do estágio durante o curso de Educação Física, devido à alta insatisfação corporal de acadêmicos de educação física praticantes de atividade regular. Discutir sobre esse tema é desafiador, pois se trata de um assunto pessoal em que nem sempre as pessoas compartilham sua real opinião, por essa razão, é importante o conhecimento acerca do tema, para que se possa de alguma forma possam entender melhor como amenizar ou solucionar os problemas relacionados à insatisfação com a imagem corporal.

Sendo assim, o objetivo geral desse artigo é identificar quais as principais características da Vigorexia estão presentes na vida dos acadêmicos de Educação Física da UNISUL.

### 1.1 VIGOREXIA E IMAGEM CORPORAL

O ambiente da época concreta em que se vive, influencia na autopercepção da imagem das pessoas, uma vez que o capitalismo e competição existentes na sociedade influenciam na formação do pensamento de que quanto mais musculosa uma pessoa for, tornar-se-á superior aos demais, servindo como modelo de beleza. (MARTINEZ *et al.* 2008).

Há três formas de ocorrer à auto avaliação da imagem corporal: a aparência física é tida em pensamentos extremos pela pessoa, que se torna demasiadamente crítica em relação a ela; a sociedade apresenta padrões impostos de forma extrema, levando o indivíduo a pensar obsessivamente em formas de enquadrar-se neles; há uma concentração em determinado aspecto da aparência do indivíduo. (SAIKALI *et al.*, 2004; CHOI *et al.*, 2002).

Nesse contexto, a vigorexia é também conhecida como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), em que os defeitos estéticos são maximizados pela pessoa que possui o transtorno, sendo que muitas vezes tais defeitos sequer existem. A partir dessa preocupação e pelo excesso dela, o indivíduo começa a praticar exercícios físicos demasiadamente, prejudicando sua vida acadêmica, profissional e até sua forma de se relacionar afetiva e socialmente. (POPE *et al.*, 2000).

Este transtorno está intimamente relacionado com a anorexia, tendo em vista que ambas estimulam a contínua busca por um corpo dito ideal, conforme demonstram continuamente a mídia e a sociedade em geral. Ambas desencadeiam a percepção de uma

imagem corporal de si próprios distorcida, uma vez que os anoréxicos nunca se vêem suficientemente magros e os vigorexícos nunca se vêem satisfatoriamente musculosos. Em ambos os casos, pode-se considerar como “patologias do narcisismo”. (BALLONE, 2007).

### 1.1.1 Características e tratamento

Relacionando-se com o universo acadêmico dos estudantes de Educação Física, percebe-se a ênfase na literatura de que há maior incidência de Transtornos Alimentares (TA's) nos atletas do que naqueles que não praticam o atletismo. (OKANO *et al.*, 2005). Nestes casos, pode-se verificar que há uma supervalorização da estética, sendo até mesmo utilizada como base para que se obtenham resultados satisfatórios em competições. (VIEBIG *et al.*, 2006).

Nesse sentido, uma das principais características dos indivíduos acometidos pela vigorexia é que:

Frequentemente se descrevem como "fracos e pequenos", quando na verdade apresentam musculatura desenvolvida em níveis acima da média da população, caracterizando uma distorção da imagem corporal. Estes se preocupam de maneira anormal com sua massa muscular, o que pode levar ao excesso de levantamento de peso, prática de dietas hiperproteicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, e uso indiscriminado de suplementos proteicos, além do consumo de esteroides anabolizantes. (CAMARGO, 2008, p. 03).

Percebe-se a presença da vigorexia também, quando há uma busca incessante por um corpo totalmente musculoso, sem o devido cuidado com as consequências que as práticas para alcançá-lo podem trazer, chegando o indivíduo a manter o foco somente em esculpir seu corpo, deixando seu bem-estar em segundo plano ou até mesmo abandonando-o por completo. A partir dessas atitudes, surgem as consequências concomitantes, como as cobranças sociais e a exposição de forma exagerada na mídia, em busca sempre pelo corpo musculoso ao extremo. (AGUIAR & MOTA, 2011).

Pode-se perceber que alguns dos critérios de alerta para a vigorexia são:

- a) percepção de que o corpo não é suficiente musculoso;
- b) presença de sofrimento e prejuízo social, ocupacional e em outras áreas de funcionamento devido a essa preocupação;
- c) desistência de atividades sociais, ocupacionais ou recreativas importantes, por causa do desejo compulsivo de manter sua rotina de exercícios físicos ou sua dieta;
- d) fuga de situações nas quais seu corpo possa ser exposto, ou vivência de sofrimento e ansiedade intensos, quando essas situações não puderem ser evitadas;

e) escolha por exercitar-se, fazer dieta ou usar substâncias para melhorar seu desempenho apesar dos efeitos colaterais ou consequências psicológicas. (SAVOIA, 2000, p. 50).

Na maioria dos casos de vigorexia, o tratamento consiste em técnicas “emprestadas” de tratamentos de casos parecidos em outros distúrbios, não sendo consideradas como definitivas. Percebe-se que assim como as pessoas que possuem alguma outra forma de TA, os vigoréxicos geralmente não buscam tratamento, pois têm consciência de que perderão massa muscular e caso utilizem esteróides anabolizantes, precisarão interromper o uso. (ASSUNÇÃO, 2002).

Vê-se que os casos de vigorexia têm crescido significativamente na atualidade, tornando-se essencial orientar principalmente os jovens, que através do culto exagerado da imagem corporal, acabam utilizando e abusando de substâncias lícitas ou ilícitas para conseguir alcançar uma suposta perfeição corporal, através da aquisição desses produtos em estabelecimentos que comercializam suplementos alimentares ou até mesmo em academias e também através da prática exagerada de exercícios de musculação, prejudicando sua saúde física e mental.

Dessa forma, pode-se dizer que este estudo pode trazer novas informações importantes, servindo de embasamento para que os profissionais de Educação Física entrantes ou atuantes no mercado de trabalho complementem seu conhecimento, auxiliando na prevenção e abordagem ao aluno.

## **2 METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi desenvolvida a partir da coleta de dados através da utilização de questionário e traz também conceitos de diferentes autores que auxiliarão no embasamento teórico que vem de encontro aos dados coletados, auxiliando no desenvolvimento de um estudo que pudesse contribuir para o meio acadêmico e a sociedade como um todo.

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, buscando-se quantificar os resultados, constituindo-se uma espécie de retrato geral da população alvo, utilizando-se de análise e coleta de dados, através de instrumentos neutros e padronizados. (FONSECA, 2002).

De acordo com os objetivos, por sua vez, esta pesquisa classifica-se como exploratória e tem como objetivo descobrir, encontrar e elucidar fenômenos ou explicar aqueles que mesmo sendo evidentes, não eram aceitos. (GONÇALVES, 2014).

## 2.1 PROCEDIMENTOS

Em relação aos procedimentos utilizados para realização da pesquisa e coleta de dados, tem-se como delimitação da população a ser estudada os acadêmicos do curso de graduação Bacharel em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul, na cidade de Tubarão – SC. Os entrevistados deverão estar inclusos na faixa etária entre 18 e 35 anos, ser praticantes de musculação por um período de pelo menos um ano e frequentarem a academia para prática de exercícios físicos durante três ou mais vezes por semana.

A partir dessa delimitação, o instrumento de coleta de dados dar-se-á por meio da aplicação de questionário utilizando-se como base a descrição das crenças referentes à imagem corporal e comparação entre grupos. (DILLI, 2009).

O questionário contém 14 (quatorze) perguntas objetivas, relacionadas a hábitos que podem vir a desencadear quadros de Vigorexia e cuja identificação e avaliação precoces podem auxiliar no tratamento. A aplicação do questionário se deu de forma virtual, através do envio por e-mail da solicitação de participação, com a prévia apresentação no corpo deste informando que se tratava de uma pesquisa de participação de forma totalmente voluntária e espontânea. Foram convidados a participarem do questionário os acadêmicos com 70% do curso concluído, de forma individual, sendo que a pesquisa foi realizada com 38 acadêmicos do curso de Educação Física.

Em relação aos aspectos éticos, foi entregue aos participantes um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), mas em virtude da pandemia por conta da Covid-19, apenas alguns foram retornados fisicamente assinados, sendo que os demais questionários foram respondidos por e-mail. Porém, todos os entrevistados estavam cientes de que se tratava de uma pesquisa de cunho acadêmico e prontamente concordaram em participar, respondendo as questões propostas.

## 3 ANÁLISE DE DADOS

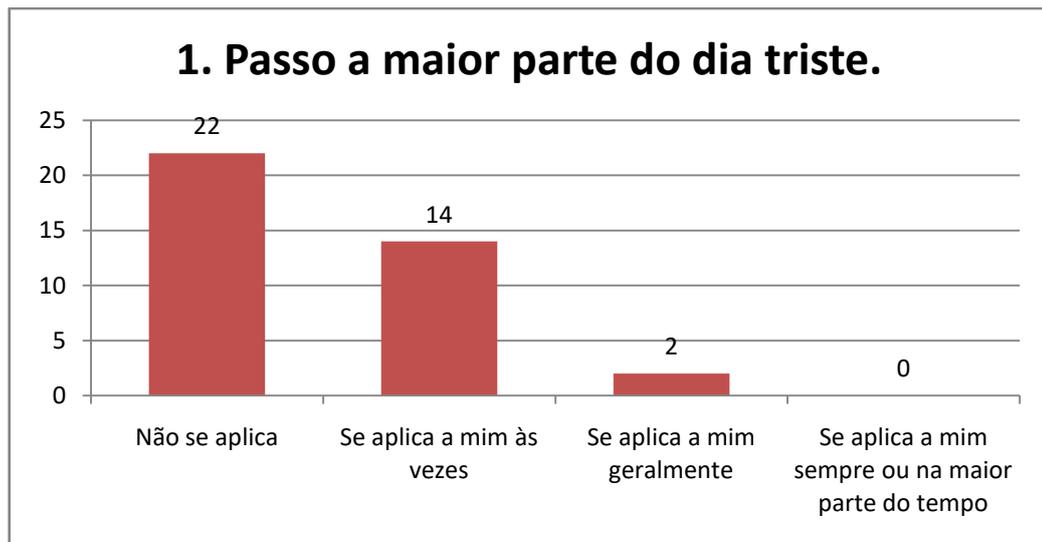
De acordo com o exposto na literatura estudada, um dos fatores que podem contribuir para que a vigorexia seja desencadeada é o estado emocional das pessoas. Conforme pode ser visto no Gráfico 1, um percentual de 58% da amostra afirma não sentir-se triste na maior parte do dia, enquanto que uma parcela de 5% apresenta geralmente algum estado de tristeza ao longo do dia, seguidos de um percentual significativo de 37% dos entrevistados que afirmam sentir tristeza em algum momento do dia em determinado

momento, sendo importante a avaliação e cuidado desses para que não evoluam para o percentual dos que passam o dia geralmente insatisfeitos e tristes.

Dessa forma, pode-se afirmar que os quadros de vigorexia podem ser determinados por fatores decorrentes de alterações cognitivas, do comportamento, a influência do ambiente no qual se encontra o indivíduo, bem como seu estado emocional e psicológico. (GRIEVE, 2007).

De encontro com o pensamento exposto pelo autor, a própria pressão do cotidiano, ligada à rapidez com que as pessoas têm que lidar com todas as suas atividades leva a grande maioria delas a desenvolverem problemas psicológicos oriundos dessa rotina em que o stress se faz presente. Da mesma forma que desencadeiam tristeza e descontentamento com a forma física e podem vir a desenvolver quadros em que o indivíduo sinte-se pressionado a trabalhar seu físico de forma exagerada para sentir-se aceito em seu círculo de convívio.

Gráfico 1 – Percentual de entrevistados que apresentam sentimento de tristeza ao longo do dia



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Em continuidade, pode-se verificar que o fato de apresentar algum distúrbio emocional pode estar diretamente ligado ao hábito de comer demais, muito além da quantidade necessária para cada um, o que posteriormente pode desencadear um sentimento de culpa, levando o indivíduo a praticar exageradamente exercícios físicos e assim alterar sua dieta de forma muitas vezes prejudicial.

Percebe-se em determinados casos, que a dismorfia muscular leva os indivíduos a modificarem sua rotina e seus costumes, uma vez que além de tornarem-se obcecados por um corpo dito perfeito, alteram sua conduta alimentar, modificando radicalmente sua dieta para

uma alimentação hiperproteica e acrescida de diversos suplementos alimentares, especialmente os que possuem aminoácidos e proteínas em sua composição. (OLIVARDIA, 2001).

Nesse sentido, no Gráfico 2 fica evidenciado que metade da amostra afirma não ter problemas para controlar seu peso, já 39% dos indivíduos analisados afirmam que às vezes comem muito e sentem dificuldade para controlar seu peso enquanto que 11% afirmam que comem muito e com determinada frequência, o que pode significar um indício de compulsão alimentar.

Gráfico 2 – Percentual de entrevistados com compulsão alimentar



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

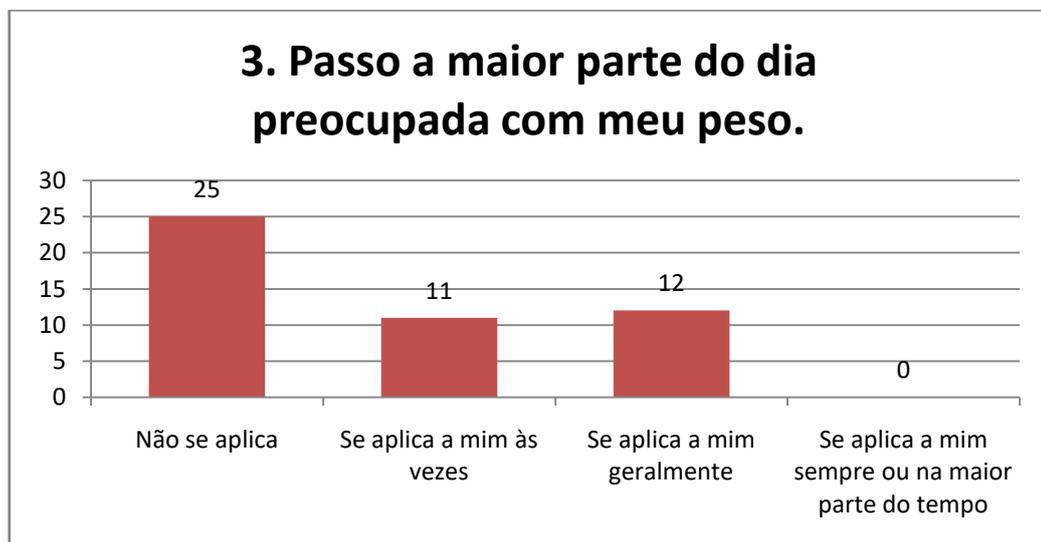
Observa-se, porém, que nem todos os indivíduos que apresentam alguma forma de compulsão alimentar tenderão a desenvolver características de vigorexia, porque as percepções sobre o próprio corpo são muito pessoais. Há indivíduos que podem ao contrário da obsessão pelos exercícios, evoluírem para quadros de obesidade, o que pode causar igualmente, prejuízos para sua saúde física e mental, pois em ambas as situações há geração de insatisfação pessoal, além do desenvolvimento de doenças correlacionadas, que podem interferir na rotina dos indivíduos em questão afetando ainda, conforme mencionado, o fator psicológico dessas pessoas, que podem desenvolver transtornos correlacionados ao quadro de vigorexia. Tais informações vão de encontro com o exposto na literatura e são compartilhadas por diferentes autores.

Assim, assevera-se que a vigorexia deve ser considerada como um transtorno decorrente de quadros obsessivo-compulsivos, não somente pela obsessão por exercícios de

musculatura, mas também pela compulsão por exercícios, tendo ainda uma distorção do esquema corporal e a ingestão de recursos ergogênicos constante. (GOMES, 2005; POPE JR & KATZ, 1994; TORRES *et al.*, 2005).

Dessa forma, o Gráfico 3 demonstra os percentuais referentes à frequência de tempo que os indivíduos analisados passam ao longo do dia preocupados com seu peso, sendo que a grande maioria (66% dos entrevistados) afirmam não se preocupar com esse tópico. Em contrapartida, 29% deles afirmam estar às vezes preocupados e 5% dos que foram questionados afirmam geralmente se preocupar com o peso, o que demonstra a existência de preocupação com a imagem corporal.

Gráfico 3 – Percentual de entrevistados que apresentam preocupação com o peso corporal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Levando-se em consideração que os entrevistados possuem uma rotina de exercícios, com tendência a controlarem seu peso, pode-se afirmar que há uma linha tênue entre o equilíbrio da realização de exercícios de forma saudável e o desenvolvimento da vigorexia e que esta pode ser desenvolvida de acordo com as influências sofridas externamente ao indivíduo.

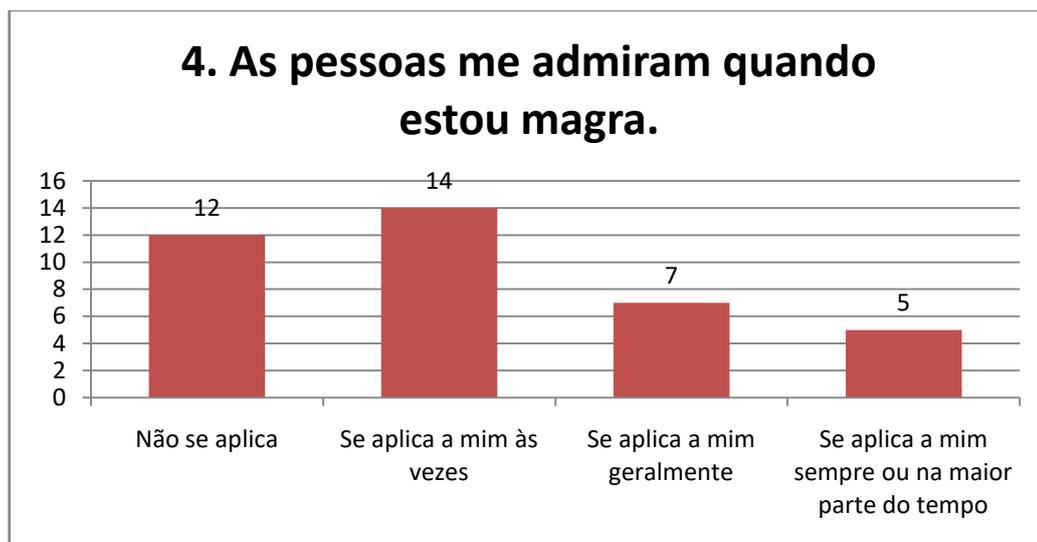
Tem-se então que a partir dessa preocupação dos entrevistados com sua imagem corporal, começam a surgir às questões relacionadas ao juízo emitido por terceiros, sobre o peso em que se encontram.

Percebe-se que há a valorização da atratividade por ser magro pela sociedade, levando muitas pessoas a terem medo da obesidade fazendo com que haja uma rejeição, como ocorre entre as mulheres, por exemplo, que por meio de diversas restrições tentam controlar

seu peso a todo o custo. Não só com as mulheres, mas em ambos os sexos a imagem corporal pode ser distorcida, gerando distúrbios alimentares, como a anorexia, bulimia e vigorexia, dentre outros. (COSTA *et al.*, 2007).

O Gráfico 4 ilustra que a maioria dos entrevistados acredita que outras pessoas tendem a admirar pessoas magras e transformam muitas vezes esse pensamento em padrão para si. Dentre os entrevistados, 13% têm esse pensamento como padrão, seguidos de 18% que mantêm a mesma linha de raciocínio, embora não com tanto afinco. Outros significativos 37% acreditam nesse pensamento, levando-os de certa forma a buscarem em algum momento ou ao menos considerarem a hipótese de serem admirados caso fossem magros. Apenas 32% dos entrevistados não pensam dessa forma, não reverenciando tal forma de pensar como um padrão para conseguirem alcançar a admiração de terceiros.

Gráfico 4 – Percentual de entrevistados que consideram a opinião de terceiros sobre seu peso corporal ideal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

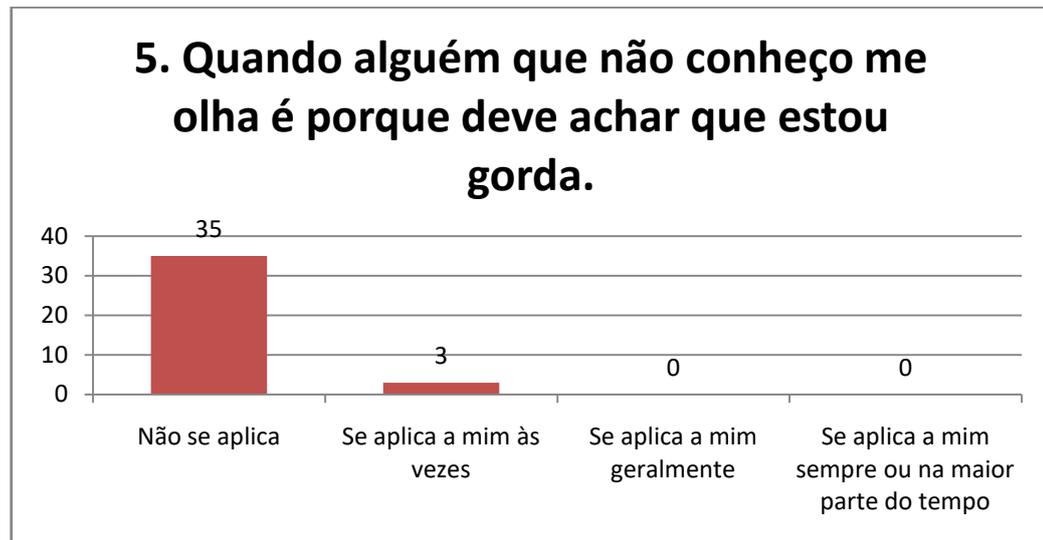
O que deve ser levado em consideração nesses casos é que a opinião de terceiros é muito particular de cada um, pois há diferentes modos de pensar. Porém a pessoa com tendência a desenvolver vigorexia não tem essa percepção, uma vez que há essa distorção da realidade influenciada por inúmeros fatores sociais e psicológicos.

Observa-se então, que além de preocuparem-se com o juízo de terceiros em relação a sua imagem corporal, as pessoas com esse transtorno costumam apresentar problemas de relacionamento social. Ao apresentarem-se em público, por exemplo, tentam esconder o corpo por pensarem estar fraco e franzino. Muitos ainda podem utilizar esteróides

em altas quantidades, para conseguir o corpo que almejam o que pode levar ao surgimento de tumores do fígado, aparecimento de acne, disfunções no perfil lipídico e outros sintomas, incluindo quadros eufóricos e de pânico, além do seguimento de dietas a base de proteínas para o ganho de massa magra e remoção de gordura. (SILVA, 2005).

Em complemento a essa forma de pensamento, no Gráfico 5, é possível verificar que geralmente os acadêmicos não associam o fato de um estranho estar observando-os a estarem acima do peso, porém uma parcela de 8% desses acadêmicos vêm-se algumas vezes reféns do julgamento alheio acerca de seu físico, muito embora nenhum deles pense dessa forma continuamente.

Gráfico 5 – Percentual de entrevistados que idealizam a opinião de terceiros sobre seu peso corporal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Há claramente uma distorção da realidade, uma vez que hipoteticamente um terceiro possa ter emitido algum julgamento acerca do físico de outrem, embora em muitos casos esse julgamento ocorra apenas na imaginação da pessoa com quadro de vigorexia, justamente pelo fato de o vigorexíco distorcer a realidade em relação à sua imagem corporal e buscar esculpir-se de forma desordenada.

Assim, percebe-se que “o padrão de beleza ideal é introduzido à população por uma série de influências sociais que incluem membros da família, colegas, escolas, atletas, profissionais de saúde e mídia de massa.” (SMOLAK, 2005, p. 48).

Vê-se assim que tais situações também podem ocorrer em relação às pessoas do convívio diário (da própria família), porém, percebe-se que há uma ligeira mudança na

preocupação quanto à avaliação de terceiros em relação ao peso corporal dos acadêmicos se comparado com o gráfico anterior. Como pode ser visto no Gráfico 6, uma maioria de 79% não recebe críticas dos pais em relação ao peso, enquanto que uma parcela de 8% dos entrevistados são constantemente avaliados pelos pais em relação ao peso e que 5% geralmente são criticados, mas com uma frequência menor, o que ocorre também com os 8% dos alunos que mencionaram receber tais críticas apenas algumas vezes, de forma mais esparsa.

Gráfico 6 – Percentual de entrevistados que recebem críticas de pessoas próximas e com parentesco sobre seu peso corporal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Essa mudança talvez ocorra devido à maior frequência com que a avaliação por terceiros seja feita, uma vez que há o convívio diário com a família, fato que não ocorre com estranhos que são encontrados esporadicamente pelos entrevistados.

Outro ponto interessante que se pode observar e que tem ligação com a imagem corporal que o indivíduo tem de si em relação ao julgamento de terceiros é que diversas situações podem desencadear um desequilíbrio na quantidade de alimento ingerida pelas pessoas. Alguns autores afirmam que por sofrerem constantemente com a pressão imposta pela opinião alheia ou a sua própria sobre seu corpo, quadros de ansiedade ou outros distúrbios emocionais podem surgir e estes têm uma influência significativa nos hábitos alimentares das pessoas, sendo na maioria das vezes os vilões da obesidade, vigorexia ou anorexia, por exemplo.

Nos casos de vigorexia, há uma dieta pouco equilibrada, em que normalmente reduz-se drasticamente o consumo de gorduras e carboidratos e em contrapartida aumenta-se o consumo de proteínas, para propiciar o aumento da massa muscular. Porém, esse desequilíbrio alimentar pode acarretar transtornos no metabolismo da pessoa, podendo afetar os rins, a glicemia e o colesterol desta. (ALONSO, 2006).

Vê-se através do Gráfico 7, que embora 60% dos entrevistados não tenham problemas com a compulsão alimentar, outros 40% apresentam alguma forma de desequilíbrio alimentar às vezes (26%), geralmente (3%) ou na maior parte do tempo (11%), levando-os a consumir uma quantidade elevada ou muito baixa de alimentos, prejudicando-os em ambos os casos, haja vista que a ingestão desordenada de nutrientes pode levar a distúrbios que originam patologias futuramente.

Gráfico 7 – Percentual de entrevistados que apresentam algum desequilíbrio alimentar



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Assim, ao analisar o gráfico, percebe-se que há uma possibilidade maior das pessoas que restringem sua alimentação desenvolverem quadros vigoréxicos em relação àquelas que consomem alimentos em grandes quantidades, uma vez que pessoas com vigorexia tendem a restringir mais sua alimentação para perderem peso e aumentar a musculatura.

Nesse âmbito, percebe-se que a intensa prática de cultuar a estética tem prejudicado a saúde das pessoas, causando-lhes danos. Com ela surgem inúmeras doenças como a anorexia, conhecida por ser um distúrbio alimentar em que se pratica uma dieta muito rígida; a bulimia, em que a pessoa ingere alimentos de forma exagerada ou em determinados

momentos o faz e posteriormente se sente culpada; e ainda a vigorexia, que se caracteriza por ser um transtorno em que há a prática excessiva de exercícios físicos. (CABALLO e SIMÓN, 2005).

Dessa forma, com todos os tópicos envolvidos entre a percepção sobre o julgamento de outras pessoas sobre as questões que envolvem o peso corporal, os padrões impostos pela sociedade, mídia e afins, bem como os aspectos dos hábitos alimentares, vê-se que estes fatores levam a maioria dos jovens a sentirem culpa em relação ao fato de estarem acima do peso dito “ideal”. O Gráfico 8 ilustra tal realidade, uma vez que 61% dos entrevistados sentem algum nível de culpa relacionada ao peso acima do padrão estipulado por alguns dos agentes mencionados.

Gráfico 8 – Percentual de entrevistados que apresentam sentimento de culpa por estarem acima do peso ideal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

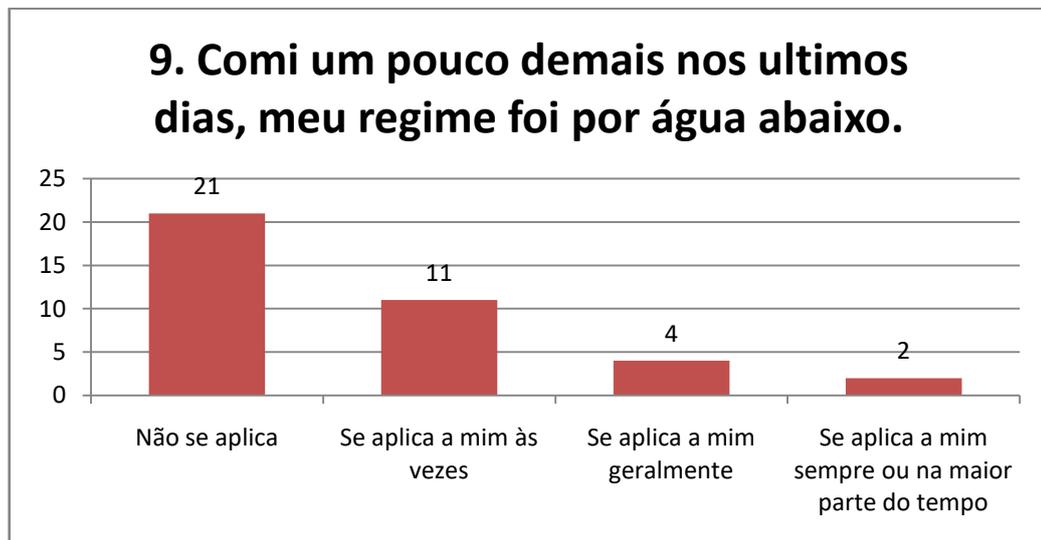
Esse sentimento de culpa pode desencadear práticas compulsivas, dentre as quais a diminuição da alimentação de forma drástica, conforme já visto nas explicações dos gráficos anteriores. Dessa forma, há uma maior propensão ao desenvolvimento de quadros de vigorexia, pois para supostamente minimizar esta culpa, os vigorexicos passam a trabalhar seus corpos através dos exercícios exagerados, o que pode ser considerado como ilusório, uma vez que praticamente sempre estarão insatisfeitos consigo mesmos.

Um tópico também muito importante e que está relacionado com o assunto mencionado é sobre a disciplina alimentar, que quando não alcançada, também desencadeia sentimentos de culpa. Os hábitos alimentares saudáveis vão além da aparência, pois eles estão

diretamente relacionados com a qualidade de vida e são fatores primordiais para se manter saudável.

Quando relacionados com a estética, percebe-se, como ilustra o Gráfico 9, que 5% dos entrevistados têm dificuldade de manter a disciplina alimentar, seguidos de outros 11% que de certa forma conseguem manter alguma disciplina, mas acabam por desistir ou abusar dos alimentos, enquanto que uma parcela de 29% conseguem manter os hábitos alimentares regrados na grande maioria do tempo. Vê-se também que um percentual significativo de pessoas (55%) não têm problemas em manter a disciplina relacionada com hábitos alimentares, levando-se em conta que nesse grupo podem estar incluídas ainda as pessoas que não praticam regime ou não observam a disciplina alimentar como parte do seu cotidiano.

Gráfico 9 – Percentual de entrevistados com alguma ou pouca disciplina alimentar



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

As pessoas com vigorexia tendem a apresentar baixa autoestima e tornam-se muito rigorosos com a disciplina de seus corpos. Para ganhar massa muscular, eles mantêm dietas rigorosas, com treinos excessivamente pesados e ingerindo quantidades grandes de proteínas, que podem desencadear distúrbios gastrointestinais e lesões articulares devido ao excesso de exercícios praticados. (RAVELLI, 2012).

Dessa forma, o simples fato de terem comido um pouco além do que estão habituados, mesmo que em quantidade não tão significativa, pode levar os vigoréxicos a buscarem praticar ainda mais exercícios e causar ainda mais danos aos seus organismos. Ou então, pode ser um indício de que uma pessoa esteja desencadeando um processo de

vigorexia, apesar de que não se deva levar em conta apenas um fator, visto que esse é um problema que deve ter as variáveis envolvidas analisadas como um todo por um profissional.

Em seguimento, ainda relacionado com a disciplina alimentar, tem-se a organização pessoal, sendo que a organização e a disciplina andam lado a lado, uma vez que na maioria das vezes uma não subsiste sem a outra. Pessoas organizadas costumam apresentar mais facilidade em manter a disciplina, embora não seja via de regra.

Observa-se assim, no Gráfico 10, que a maioria dos entrevistados apresenta algum nível de organização, sendo que 32% dos entrevistados mantêm a disciplina na maior parte do tempo, podendo assim apresentar maior facilidade em regrar sua alimentação, complementados por outros 39% que geralmente seguem uma rotina de organização alimentar ou em outras áreas diversas. Os que são organizados apenas às vezes (21%) podem também manter uma rotina de alimentação saudável e organizada, porém com um nível um pouco maior de dificuldade, enquanto que 8% dos entrevistados não apresentam nenhuma forma de organização, elevando muito o nível de dificuldade em manter hábitos alimentares saudáveis que contribuam para o equilíbrio no peso corporal.

Gráfico 10 – Percentual dos entrevistados com ou sem organização pessoal



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

As pessoas com quadros de vigorexia apresentam comportamentos de fixação e ficam constantemente preocupados com sua forma e apresentação física, ou seja, cotidianamente vivenciam atos que não conseguem controlar, levando-os ao desenvolvimento de transtornos obsessivos compulsivos. (ASSUNÇÃO, 2002).

Ou seja, de acordo com os estudos realizados para a elaboração do presente estudo, diferentes autores afirmam que o indivíduo cria em sua mente uma obsessão por organizar sua rotina de forma que possa atender sua necessidade de trabalhar seu corpo de forma a atingir a perfeição idealizada, porém isso acaba por se tornar um círculo vicioso, uma vez que o vigorético está na grande maioria do tempo insatisfeito consigo mesmo e com seu corpo. Não que ele realmente possua algum aspecto a melhorar, mas porque seu psicológico gera essa necessidade, afetando toda a sua rotina e formas de se relacionar com os demais e consigo mesmo, a ponto de isolar-se.

Surgem também nesses casos, aqueles indivíduos (e aqui se vê uma característica marcante da vigorexia) que acreditam estar sempre acima do peso dito ideal, sendo que seus corpos já estão muito musculosos e magros, aderindo aos regimes e exercícios constantes.

O Gráfico 11 apresenta um assunto muito comum na sociedade, pois uma parcela da população afirma fazer regime alimentar, mas assume não conseguir alcançar o peso ideal. Percebe-se que dentre os entrevistados, 5% têm essa característica sempre, complementados por 29% que também apresentam essa dificuldade em algum momento, embora uma parcela significativa de 66% consiga alcançar o peso ideal ao fazer regime alimentar.

Gráfico 11 – Percentual de entrevistados que fazem regime e continuam acima do peso



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Percebe-se então que há, muitas vezes, a ausência de profissionais habilitados e que esse fator pode aumentar o risco da realização de dietas inadequadas, ocasionando distúrbios nutricionais que têm como características a falta ou o excesso de macro e micronutrientes. (AZEVEDO *et al.*, 2011).

Nesse ponto é interessante que se levante o seguinte questionamento: qual o peso ideal e de que forma alcançá-lo? Há pessoas que por apresentarem quadros de vigorexia ou até mesmo pessoas que não a possuem, tendem a buscar um estereótipo criado pela sociedade e fixar-se nele como sendo sua meta pessoal de peso, porém cada indivíduo é único e nesse ponto faz-se necessário enfatizar o acompanhamento de um profissional de Educação Física, juntamente com profissionais de áreas correlatas, como nutricionistas, psicólogos, dentre outros, para desmistificar a imagem de peso ideal imposta e definir, através de avaliação e estudo, qual o peso ideal para cada pessoa em cada situação, para que não sejam praticadas dietas ou práticas de exercícios exageradamente, prejudicando assim a saúde dos indivíduos ao invés de auxiliá-los.

Além disso, o profissional poderá auxiliar a identificar alguns dos gatilhos que podem vir a desencadear os quadros de vigorexia, auxiliando o indivíduo a buscar ajuda médica. Além disso, o profissional de Educação Física, por acompanhar os exercícios praticados, terá uma boa probabilidade de identificar tais gatilhos e de certa forma orientar os indivíduos sobre a vigorexia, que por vezes pode passar despercebida ou ser confundida com algum outro transtorno.

Para tanto, é essencial que se esteja atento às características apresentadas pelos praticantes de exercícios físicos, que indiquem para o desenvolvimento de quadros vigoréticos. Dentre esses indícios, pode-se destacar a dificuldade de expressão dos sentimentos, por exemplo, que dificulta o diagnóstico por parte do profissional, uma vez que oculta a realidade que o indivíduo está vivenciando.

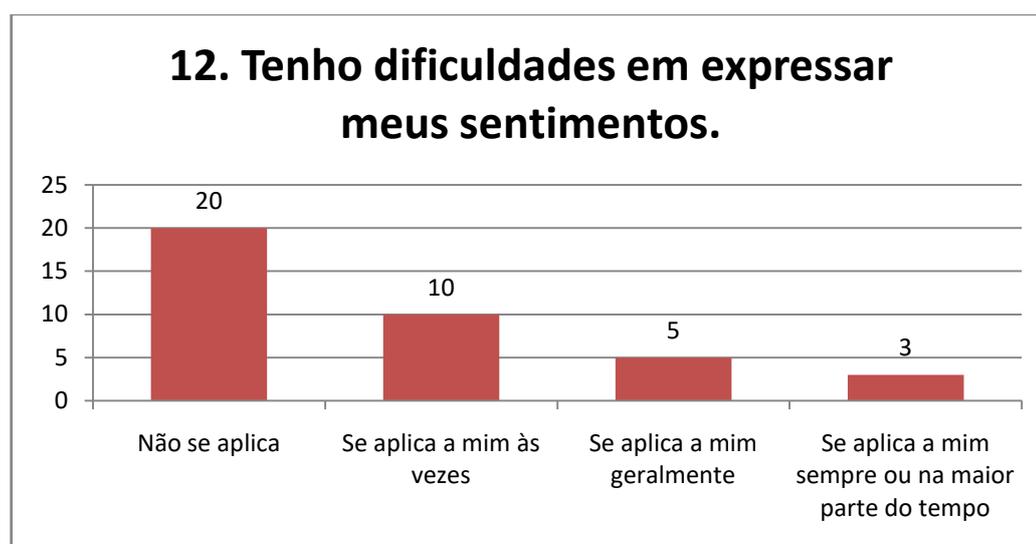
A dificuldade em expressar os sentimentos é um fator que influencia na busca pela redução do peso corporal, tendo em vista que o acúmulo desses sentimentos (sejam eles positivos ou negativos) pode desencadear quadros de ansiedade que propiciam a compulsão alimentar ou a falta dela, gerando desequilíbrio, tanto emocional quanto físico. Fato esse que pode evoluir para quadros mais severos, nos quais se desenvolve a vigorexia.

Pode-se dessa forma perceber, que a dismorfia muscular, assim como outras doenças, são silenciosas e não se manifestam claramente. Por força cultural algumas pessoas (destacando-se os homens) têm dificuldade para demonstrar seus sentimentos para outras pessoas, seus amigos, familiares ou companheiros e até mesmo para si propriamente dito, ocultando sentimentos como amargura e indecisão, dentre tantos outros. Por agirem dessa forma, podem dificultar o processo de prevenção e análise do quadro que venha a ser desenvolvido. Na maioria dos casos, as pessoas que buscam auxílio médico e/ou psicológico

já se encontram com estados avançados de patologias, o que eleva o grau de dificuldade no tratamento. (FALCÃO, 2008).

No Gráfico 12, pode-se verificar que 53% dos entrevistados têm facilidade de expressar seus sentimentos de forma concisa, enquanto que 8 em cada 100 pessoas têm dificuldade em expressar o que estão sentindo, podendo vir a desencadear os problemas mencionados. Em complemento, 13% deles geralmente apresentam dificuldades com a expressão dos sentimentos, embora ainda algumas vezes consigam se posicionar de forma a demonstrar aquilo que sentem, enquanto que 26% dos estudantes apresentam alguma forma de dificuldade, porém em menor incidência e por essa razão conseguem expressar seus sentimentos, diminuindo a probabilidade de surgimento de quadros de ansiedade mais severos, muito embora devam sempre receber atenção, pois embora tenham uma facilidade maior de expressão, podem por algum fator modificar a forma de agir e expressar.

Gráfico 12 – Percentual de entrevistados com dificuldades para expressar seus sentimentos



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Apesar de ser uma característica mais marcante nos homens, a dificuldade de expressar os sentimentos acomete também as mulheres. Em ambos os sexos, há uma retração dos sentimentos, que pode desencadear inúmeros problemas de origem psicossomática, além de propiciarem o desenvolvimento da vigorexia.

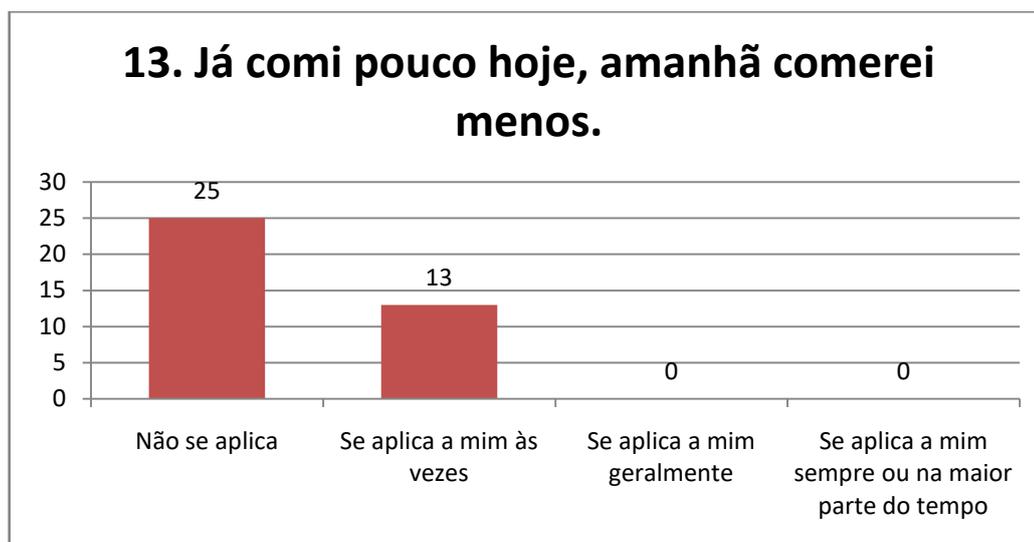
Os sentimentos retraídos podem ocultar uma preocupação exagerada com a aparência física – raiz da vigorexia – que levam os indivíduos a alterar sua rotina alimentar, de exercícios e de socialização. Por retraírem seus sentimentos, algumas pessoas podem ainda

desenvolver um instinto de que precisam fazer um regime de forma forçada, sem avaliar as possíveis consequências dessa atitude.

De certa forma, os indivíduos desenvolvem comportamentos compulsivos, repetitivos e que visam, em sua forma de pensar, aliviar os pensamentos que geram obsessão e se tornam desconfortáveis, levando-os a parar de comer porque pensam estarem gordos ou então que tenderão a engordar e assim fazem exercícios de forma excessiva quando pensam não estar com o corpo esbelto como almejam. (BALLONE, 2007).

Percebe-se através do Gráfico 13 que a grande maioria (66%) não tem o instinto de retirar alimentos ou diminuir abruptamente a quantidade ingerida. Porém, averígua-se que 34% dos entrevistados têm esse instinto algumas vezes, diminuindo diariamente a quantidade de alimentos ingeridos, muitas vezes sem buscar uma rotina saudável de alimentação, uma vez que retiram abruptamente alguns alimentos contêm nutrientes essenciais para uma vida saudável.

Gráfico 13 – Percentual de entrevistados que buscam o foco na dieta alimentar



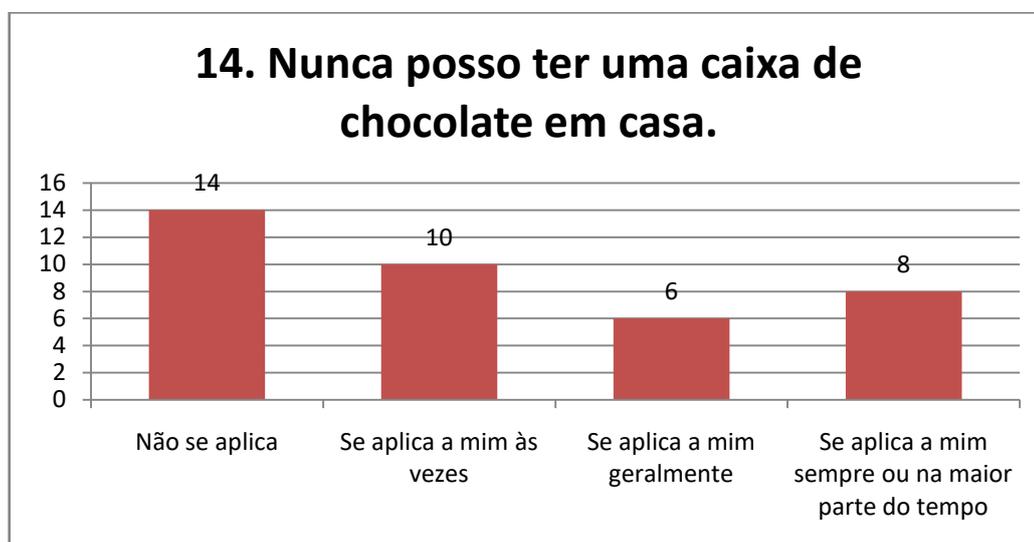
Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Em contrapartida, há pessoas que ao invés de desenvolverem compulsão por exercícios e dietas rigorosas, desencadeiam quadros em que comem compulsivamente e posteriormente podem vir a ter sentimentos de culpa por terem ingerido quantidades de alimentos maiores às que estão habituados, gerando ansiedade, distanciando-as ainda mais do convívio social e levando-as a desenvolverem transtornos como a vigorexia, que embora não seja tão difundida assola inúmeras pessoas nos mais diferentes lugares, sem distinção, o que se torna alarmante, porque se relaciona diretamente com a qualidade de vida das pessoas.

Diante de todos os tópicos apresentados, evidencia-se que atualmente, a sociedade vem produzindo a manifestação do que é estético e impondo uma imagem do corpo ideal, através de padrões rígidos, que sem que se perceba, originam um ciclo vicioso que afeta todos os ambientes. Percebe-se facilmente que os assuntos relacionados às dietas, aparência física, cirurgias plásticas e a prática de exercícios físicos estão em todos os lugares, como no trabalho, na escola e em festas. (BUCARETCHI, 2003).

Dessa forma, acreditam que por hábitos comuns como a ingestão de algum doce, por exemplo, pode ser considerado algo que afetaria a imagem de seus corpos através da alteração do peso. O Gráfico 14 demonstra que um percentual de 21% dos entrevistados consomem alimentos como doces com frequência, tornando-se um hábito, juntamente com 16% que mantêm determinada frequência na ingestão desses alimentos, principalmente doces. Outros 26% consomem esses alimentos vez ou outra, porém não com a mesma intensidade que os demais, enquanto que 37% dos entrevistados podem facilmente ficar sem ingerir tais alimentos ou ingeri-los em pequena quantidade.

Gráfico 14 – Percentual de entrevistados que possuem alguma compulsão alimentar



Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Pelo simples fato de uma pessoa ingerir um doce esporadicamente, não significa que seu peso será alterado de forma significativa, salvo em casos em que a ingestão é desordenada. Assim, pode-se verificar que de fato na maior parte do tempo há uma grande influência da sociedade e da cultura na forma como as pessoas vêem seus corpos, baseando-se em padrões que são estabelecidos ao longo do tempo e em determinados locais. Nesses casos, sempre que houver o indício de algum transtorno, ao invés de utilizar padrões impostos, a

melhor conduta é buscar a avaliação de um profissional que venha a auxiliar na identificação de patologias e do quadro de vigorexia propriamente dito.

#### 4 CONCLUSÃO

Através da realização do presente estudo, foi possível identificar algumas das principais características da Vigorexia bem como realizar uma análise da realidade vivida pelos acadêmicos do curso de Educação Física em seu cotidiano de exercícios físicos. Percebeu-se que o transtorno em lume muitas vezes fica despercebido e pouco difundido, uma vez que os acometidos por ele têm dificuldade em identificá-lo e acabam por não buscar auxílio profissional ou somente o fazem quando o quadro vigorético já está bastante avançado.

Há uma imposição de padrão de beleza que desconsidera a realidade de cada indivíduo como ser único, com suas características próprias. Essa rigidez faz com que algumas pessoas sintam-se insatisfeitas consigo mesmas e com seus corpos, retraiam seus sentimentos e deixem de viver normalmente em sociedade por medo do julgamento das pessoas comuns ou até mesmo de pessoas da própria família.

Para tanto, o suporte profissional é primordial, pois o acompanhamento de um profissional de Educação Física juntamente com os profissionais das demais áreas (psicólogos, nutricionistas, dentre outros) vem atuar como aporte para a prática consciente de exercícios físicos, prevenindo a vigorexia e em casos onde o quadro se faz presente, atuarem na conduta de tratamento adequado para que o indivíduo possa melhorar sua qualidade de vida.

Nesse sentido, foi possível perceber que o tratamento psicológico através da realização de terapias leva o indivíduo a retomar sua vida normalmente, minimizando ou até mesmo eliminando a visão distorcida que tinha sobre sua imagem corporal, imposta pela sociedade e rigorosamente difundida pelos meios de comunicação social.

Percebeu-se também que do grupo entrevistado, em sua maioria, não há propensão aparente em relação ao desenvolvimento da Vigorexia, porém a observação constante dos profissionais se faz necessária, para que alterações no comportamento sejam identificadas.

Assim, tendo em vista a importância das contribuições do estudo do tema, sugere-se a realização de novas pesquisas para que seja possível aprofundar-se ainda mais sobre o tema e contribuir para a comunidade científica e a sociedade como um todo.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, E.F; MOTA, C. G. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de treinamento resistido. **Revista brasileira de ciência da saúde**, ano 9, n. 27, 2011.
- ALONSO, C. A. M. Vigorexia: enfermedad o adaptación. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 99, p. 24, 2006.
- ASSUNÇÃO, S. S. M. Muscledysmorphia. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 24, p. 80-84, 2002.
- AZEVEDO, A. M. P. *et al.* Dismorfia muscular: características alimentares e da suplementação nutricional. **ConScientiae Saúde**, v.10. n.1, p. 129-137, 2011.
- BALLONE, G. J. **Vigorexia: Síndrome de Adônis**. In. PsiqWeb Internet. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>>, revisto em 2007. Acesso em: 20 ago. 2020.
- BUCARETCHI, H. A. **Anorexia e Bulimia Nervosa uma visão multidisciplinar**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.
- CABALLO, V. E.; SIMÓN, M. A. **Manual de psicologia clínica infantil e do adolescente: transtornos gerais**. São Paulo: Ed. Santos, 2005.
- CAMARGO T. P. P., et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v. 2, p. 01-15, 2008.
- CHOI, P. Y. L., POPE, H. G., OLIVARDIA, R. MuscleDysmorphia: a new syndrome in weightlifters. **Br J Sports Med**. v. 36, p. 375-376, 2002.
- COSTA, S. P. V.; GUIDOTO, E. C.; CAMARGO, T. P. P. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes da atividade física. **EFDeportes - Revista digital**, Buenos Aires, n. 114, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd114/transtornos-alimentares-em-atletas.htm>>. Acesso em: 20 ago. 2020.
- DILLI, S. R. **A prevalência de transtornos alimentares em diferentes grupos e as crenças associadas a esses transtornos**. 2009. 51 f. Projeto de pesquisa (Graduação em Psicologia) – Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2009.
- FALCÃO, R. S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. **Rev. bras. psicol. esporte**. v. 2, n.1, p. 01-21. ISSN 1981-9145, 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v2n1/v1n2a05.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2020.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.
- GOMES, M. V. **Vigorexia: Colocando a vaidade acima da saúde mental**. (Monografia de graduação não publicada). CESMAC, Brasil, 2005.
- GONÇALVES, H. A. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Avercamp, 2014.

GRIEVE, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. **Eat Disord**, USA. v. 15, n. 1, p. 63-80, 2007.

MARTÍNEZ, A. B. M. et al. **Vigorexia, complejo de Adonis ou dismorfia muscular**. 2008. Disponível em: <<http://www.psiquiatria.com/>> . Acesso em: 05 set. 2020.

OKANO, G., HOLMES, R. A., MU, Z. , YANG, P., LIN, Z. , NAKAI, Y. Disordered eating in Japanese and Chinese female runners, rhythmic gymnasts and gymnasts. **International Journal Sports Medicine**. v. 26, p. 486-491, 2005.

OLIVARDIA, R., POPE, H. G., HUDSON, J. I. Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. **Am J Psychiatry**.v. 157, n. 8, p. 1291-1296, 2001.

POPE JR, H. G., &KATZ, D. L. Psychiatric and medical effects of anabolic-androgenic steroid use. **Archives of General Psychiatry**, v. 51, 375-382, 1994.

\_\_\_\_\_ *et al.* Body image perception among men in three countries. **American Journal of Psychiatry**. v. 157, p 1297-1301, 2000.

RAVELLI, F. *et al.* Uso de esteróides anabolizantes androgênicos: estudo sobre a vigorexia e a insatisfação corporal. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 10, n. 6, p. 147-152, 2012.

SAIKALI, C. J. *et al.* Imagem corporal nos Transtornos Alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v. 31, n. 4, São Paulo, 2004.

SAVOIA, M. G. Diagnóstico diferencial entre fobia social e transtorno dismórfico corporal. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 27, n. 6, São Paulo, novembro/dezembro, 2000.

SILVA, A. B. B. **Mentes insaciáveis**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

SMOLAK, L.; MURNEN, S. K; THOMPSON, J. K. Influências socioculturais e construção muscular em meninos adolescentes. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 6, n. 4, p. 227-239, 2005.

TORRES, A. R., FERRÃO, Y. A., &MIGUEL, E. C. Body dysmorphic disorder: An alternative expression of obsessive-compulsive disorder? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, p. 95-96, São Paulo, 2005.

VIEBIG, R. F. *et al.* Estudo antropométrico de ginastas rítmicas adolescentes. **Revista Digital de Buenos Aires**. n. 99, 2006.