

# ANÁLISE COMPORTAMENTAL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS QUE BUSCAM PELO CORPO PERFEITO

## BEHAVIORAL ANALYSIS OF PEOPLE WHO PRACTICE PHYSICAL ACTIVITIES THAT SEARCH FOR THE PERFECT BODY

YARA LOPES DO NASCIMENTO<sup>1</sup>, JUCILEIA OLIVEIRA GONÇALVES RIBEIRO<sup>1</sup>, BRENDA JORDANA DE SOUZA ROCHA<sup>1</sup>, FERNANDA CAMARGOS VIEIRA<sup>1</sup>, ÉUNICE DA SILVA BARROS<sup>2\*</sup>

1. Acadêmico do curso de graduação do curso Nutrição do Centro Universitário UNA Barreiro; 2. Professora Orientadora. Disciplina Nutrição Esportiva e Estética do curso de Nutrição do Centro Universitário UNA Barreiro. Mestre em Clínicas Odontológicas, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, PUC-MG.

\* Rua Barão de Coromandel, 465, Barreiro, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. CEP: 30640-070. [eunice.barros@prof.una.br](mailto:eunice.barros@prof.una.br)

Recebido em 12/02/2022. Aceito para publicação em 23/02/2022

### RESUMO

Este trabalho discorre sobre a análise comportamental dos praticantes de atividades físicas que buscam pelo corpo perfeito determinada pelos padrões de beleza da sociedade atual. Para tanto foi realizada uma revisão bibliográfica, realizada mediante consulta às bases de dados MEDLINE, LILACS e SciELO, acessados pela Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) consultado os descritores suplementos nutricionais, insatisfação corporal, transtornos dismórficos corporais, aumento do músculo esquelético e anabolizantes. O intuito deste trabalho é avaliar as mudanças de comportamento nos praticantes de atividade física, os principais hábitos apontados no estudo foram: cirurgias estéticas, uso indiscriminado de suplementos nutricionais, uso de esteróides anabolizantes sem acompanhamento médico, dietas restritivas, elevado consumo de proteínas e esforço físico exagerado. Os resultados encontrados apontam que a influência midiática em ambientes das academias de ginástica favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados vinculados ao corpo com baixo percentual de gordura e musculoso. Conclui-se que é necessário a implantação de ações conscientizadoras em academias e consultórios de nutricionistas para que seja evitada práticas irregulares que podem prejudicar a saúde da população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementos nutricionais, insatisfação corporal, transtornos dismórficos corporais, aumento do músculo esquelético e anabolizantes.

### ABSTRACT

The media influence has negatively affected the lifestyle of many practitioners of physical activities, encouraging frequent, exhausting training and restrictive diets, with excessive consumption of proteins and food supplements. This literature review aimed to understand the habits of physical activity practitioners and their relationship with diseases such as muscle dysmorphia, also known as vigorexia. We seek to find obsessive-compulsive disorders related to constant preoccupation with the body. The gym environment favors the dissemination of stereotyped aesthetic patterns, leading many users to exaggerate physical exercise, to the development of inappropriate

eating habits and, often, to the use of food supplements without proper guidance. Was concluded that it is necessary to implement awareness-raising actions in gyms and nutritional offices so that health exposure to irregular practices is avoided.

**KEYWORDS:** Nutritional supplements, body dissatisfaction, body dysmorphic disorders, increase in skeletal muscle and anabolic steroids.

### 1. INTRODUÇÃO

A influência midiática contribui negativamente o modo de vida de vários praticantes de atividades físicas, estimulam os treinos frequentes, exaustivos e dietas restritivas, com excesso de proteínas e suplementos alimentares<sup>1,2</sup>.

Segundo o estudo “Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia” de Bressan (2015) a insatisfação com o próprio corpo é frequente e acompanha a adoção de mudanças hábitos para se enquadrar nos padrões de beleza impostos pela sociedade atual, e que podem prejudicar a saúde<sup>3</sup>. Essa busca obsessiva tem levado vários praticantes de diversas modalidades de atividades físicas, ao uso abusivo de suplementos alimentares como *Whey Protein (Proteína do soro do leite)*, maltodextrina, creatina e outros. Os praticantes em questão criam grandes expectativas para alcançar os resultados esperados em pouco tempo e quando isso não acontece, recorrem ao uso de esteróides anabólicos, popularmente conhecidos como anabolizantes, que estão disponíveis no mercado em diversas vias de administração, como oral e injetável, e podem ser adquiridos sem a orientação de um profissional qualificado<sup>4</sup>.

Essa insatisfação com o próprio corpo e o desejo pelo corpo com baixo percentual de gordura, definido, musculoso e bonito em um curto prazo pode levar muitas pessoas a recorrerem a cirurgias estéticas, buscando um resultado rápido e fácil<sup>5</sup> ou

desenvolverem a dismorfia muscular, uma doença mental caracterizada como insatisfação com a massa corporal atingida e frequente desejo por músculos maiores e mais definidos, mesmo com grande hipertrofia<sup>6</sup>. Para obter melhores resultados, os praticantes de atividades físicas recorrem a uma dieta restritiva com alto consumo de proteínas associado a um treino intenso e exaustivo<sup>7</sup>.

Esse tipo de comportamento é muito comum entre homens, mas está se popularizando entre as mulheres também<sup>8</sup>. Muitos, mesmo após alcançarem o objetivo pré-definido, dispõem de horas de exercício para melhorar ainda mais a forma física<sup>9</sup>.

O acentuado aumento do músculo esquelético, popularmente denominada vigorexia, é um transtorno dismórfico muscular, mais comum em homens e se caracteriza por uma preocupação excessiva em ficar forte e ter o corpo perfeito a todo custo. A vigorexia é uma das mais recentes manifestações emocionais estimuladas pela mídia, e ainda não foi catalogada como doença pelos manuais de doenças existentes<sup>10</sup>.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão bibliográfica, mediante consultas às bases de dados MEDLINE, LILACS e SciELO, acessados pela Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) na exploração de documentos publicados previamente que abordam, de alguma forma, o comportamento de praticantes de atividades físicas que buscam pelo corpo perfeito. Foram utilizados como critérios de inclusão, artigos nos idiomas português e inglês, do ano de 2002 a 2020. Sendo encontrados e selecionados 32 resultados.

## 3. DESENVOLVIMENTO

A insatisfação corporal tem afetado ambos os gêneros e podemos observar que de um modo geral, os modelos aceitos como desejáveis pela sociedade são homens musculosos e mulheres magras<sup>11</sup>.

Pessoas que se encontram insatisfeitas com seus corpos tendem a buscar diversos recursos para reverter essa situação, o que gera preocupação tendo em vista o grande índice do uso de suplementos alimentares e anabolizantes sem indicação de profissionais competentes<sup>14</sup>.

Os tratamentos estéticos, tais como lipocavitação, manta térmica e carboxiterapia, são considerados como alternativas, principalmente por mulheres, as quais relatam se sentirem mais bonitas após os procedimentos<sup>12</sup>.

O estudo de Floriano (2016) concluiu que pessoas mais jovens tendem a se preocupar mais com a musculatura quando comparados às mulheres e os homens mais velhos<sup>13</sup>.

Os suplementos alimentares são vistos como alternativa para melhora da performance, mas são utilizados sem necessidades biológicas e sem o acompanhamento necessário<sup>15</sup>. Estudos relatam que entre os usuários de suplementos alimentares, a grande maioria associa dois ou mais produtos em sua rotina

alimentar<sup>16</sup>. De acordo com Moreira (2014), a alimentação mostra-se inapropriada diante do equilíbrio nutricional, com a maioria dos praticantes de exercícios físicos que utilizam algum tipo de suplemento apresentando dietas hipoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica<sup>17</sup>.

A adesão às dietas da moda é alta, tendo em vista os benefícios prometidos, mas também é capaz de gerar muitos agravos à saúde quando não orientadas por profissionais capacitados<sup>18</sup>. Uma dieta funcional e adequada para cada indivíduo só pode ser obtida com a orientação individual de um nutricionista qualificado, além de auxiliar positivamente no desempenho de cada paciente, o que não foi apontado na pesquisa realizada em Curitiba no estudo de Ribeiro (2017)<sup>19</sup> onde constatou que mesmo os entrevistados que seguiam algum tipo de dieta não eram capazes de reconhecer quais alimentos eram adequados para seus objetivos e os exercícios praticados<sup>19</sup>.

De acordo com o estudo de Cava (2012), foi identificado a prevalência e as causas associadas ao alto consumo de suplementos nutricionais entre os profissionais que trabalham em academias de musculação. Os dados achados indicaram que aproximadamente um em cada dez sujeitos consumia suplementos de maneira excessiva. A prevalência do consumo excessivo foi maior entre profissionais do gênero masculino, sem formação superior e que faziam uso de suplementos nutricionais há quatro anos ou mais. Do total dos profissionais, 15% orientavam seus clientes para o uso desses suplementos. Foi notado um elevado consumo de suplementos alimentares<sup>20</sup>. Diferente dos resultados encontrados por Maleski (2016)<sup>21</sup> onde 65% dos pesquisados não utilizaram ou utilizam suplementos alimentares.

A grande adesão por planos alimentares sem orientação de um nutricionista causa preocupação tendo em vista o alto índice da taxa de utilização de anabolizantes. Segundo o estudo de Brito (2017)<sup>22</sup>, são utilizados anabolizantes para fins veterinários, como o Boldenona, e muitas vezes em doses impróprias para o organismo humano, podendo causar efeitos adversos à saúde como insuficiência renal, falência do fígado, alterações cardíacas e até a morte<sup>23</sup>.

O uso de anabolizantes entre praticantes de musculação é comum<sup>24</sup> e não são apenas atletas de elite, o contato com esteroides já atinge adolescentes, mulheres e não atletas, tornando-se uma alternativa de fácil acesso mesmo sendo proibida<sup>25</sup>.

Freitas (2019) declara que pesquisas com a incidência do uso de anabolizantes podem não ter um resultado conclusivo, pois as pessoas que fazem uso dos mesmos muitas vezes não declaram, dificultando o resultado preciso do estudo e a identificação do problema social<sup>26</sup>.

Um estudo produzido por Pope em 1993 analisou um grupo de pessoas que praticavam fisiculturismo e mostrou que parte dos entrevistados se descreviam como “muito fracos e pequenos”, quando na verdade eram extremamente musculosos e fortes. Todos os

demais relataram uso de esteroides anabolizantes e dois deles tinham histórico de anorexia nervosa<sup>27</sup>.

O processo da busca pelo corpo perfeito e a influência midiática são capazes de induzir e manipular qualquer pessoa<sup>28</sup>. A prática de exercícios físicos orientados e moderados é recomendada para manutenção da saúde e melhora do condicionamento físico, entretanto o exagero pode se tornar um vício perigoso que acarreta não só em problemas físicos, mas principalmente psicológicos, transformando dependentes não só de exercícios, mas principalmente de recursos ergogênicos<sup>29</sup>.

Segundo Stone (2018)<sup>30</sup> a maior razão para a busca da prática de exercícios físicos é para a melhoria da saúde, entretanto o estudo de Floriano (2016)<sup>13</sup> apresenta que após iniciarem com as práticas na academia, muitos continuam insatisfeitos com seus corpos. O transtorno é agravado após cirurgias plásticas mal-sucedidas, principalmente por mulheres<sup>31</sup>.

De acordo com Gonçalves (2010)<sup>32</sup> a motivação à prática de atividades físicas possui cinco fatores: diversão, saúde, aparência, competência e social, e questões sociodemográficas. Os participantes demonstraram praticar, principalmente, por questões de saúde.

## 4. CONCLUSÃO

A imagem de corpo perfeito está consolidada na mente dos indivíduos. Entretanto, quando o objetivo inicial é atingido ainda gera descontentamento e conseqüentemente migram para objetivos irreais. Essa busca obsessiva causa influência sobre o psicológico dos praticantes de atividades físicas, que passam a utilizar meios facilitadores para alcançarem os resultados mais rapidamente, como cirurgias plásticas, dietas e suplementação sem orientação nutricional, esforço físico exagerado, além da utilização indiscriminada de anabolizantes sem acompanhamento médico. O vício não vem da prática de exercícios e sim das substâncias utilizadas como facilitadoras para o alcance do corpo estimado.

Problemas físicos e psicológicos tendem a aparecer, transformando o sonho do corpo perfeito em um pesadelo interminável. Isso nos apresenta um problema de saúde pública que deve ser mais investigado. Tanto o sedentarismo quanto as práticas de atividades físicas exacerbadas e sem orientação enfraquecem o sistema imunológico, reforçando também a importância do acompanhamento multiprofissional da educação física e nutrição<sup>30</sup>.

O presente estudo pode contribuir para a implantação de ações intervencionistas adotadas nas academias para prevenir mudanças de hábito em busca do corpo perfeito que prejudicam a saúde e em consultórios clínicos para conscientizar a todos sobre a importância do acompanhamento de profissionais capacitados na execução das atividades físicas, consumo de suplementos e os riscos das práticas irregulares e uso de anabolizantes.

## 5. REFERÊNCIAS

- [1] Lucena BB, Seixas CM, Ferreira FR. Ninguém é tão perfeito que não precise ser editado: fetiche e busca do corpo ideal. *Psicol USP* [Internet]. Setembro, 2020; 31: e190113. [Acesso 15 de setembro de 2020]; Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642020000100211&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-65642020000100211&script=sci_arttext&tlng=pt)
- [2] Bragança V. Vigorexia: A patologia do culto ao corpo. *Renefara*. [Internet]. 2017; 9(9):319–330. [Acesso 13 de novembro de 2020]; Disponível em: <https://www.fara.edu.br/sipe/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/423>
- [3] Bressan M R, Pujals C. Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. *Revista UNINGÁ Review*. [Internet]. 2015; 23(3). [Acesso 15 setembro de 2020.]; Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1657>
- [4] Ferreira AL, Sousa EM. Ser jovem, ser belo: A juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. *Revista Subjetividades*. [Internet]. 2016; 16 (2):20-33. [Acesso 23 Set. 2020]. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5275/527554777011.pdf>
- [5] Rodrigues RR, Júnior AAS, Carrim AJI. Análise da relação de vigorexia e distúrbio de imagens de indivíduos do sexo masculino praticantes do treinamento resistido. *RENEFARA*. [Internet]. 2018;13(3):127–137. [Acesso 15 de Setembro de 2020]; Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/6169>
- [6] Assunção SSM. Dismorfia muscular. *Brazilian Journal of Psychiatry* [online]. 2002, v. 24, suppl 3, pp. 80-84. [Acesso 31 de Outubro 2021]; Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700018>>. Epub 31 Mar 2003. ISSN 1809-452X. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700018>.
- [7] Maleski LR, Caparros DR, Viebig RF. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. [Internet]. 2016; 10(59):535–545. [Acesso 24 de novembro de 2020]; Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5619608>
- [8] Estevão A, Bagrichevsky M. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de educação física e esporte*. [Internet]. 2004; 3(3). [Acesso 23 de Setembro de 2020.]; Disponível em: [https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao\\_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art1\\_edfis3n3.pdf](https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art1_edfis3n3.pdf)
- [9] Kotona EAW, Oliveira FB, Silva LA, Salvador AA, Rossetti FX, Tamasia GA, et al. Vigorexia e suas correlações nutricionais. *RSD*. [Internet]. 2020. 2018; 7(1):e1471194. [Acesso 24 de agosto de 2020]; Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/239>
- [10] Bezerra AS, Santos SJ. O uso de esteróides anabólicos por praticantes de musculação da cidade de Patos-PB. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. [Internet]. 2019; 13(82):896–901. [Acesso 24 ago. 2020]; Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1473>
- [11] Assunção SSM. Dismorfia muscular. *Brazilian Journal*

- of Psychiatry [online]. 2002; 24(suppl 3):80-84. [Acesso em 6 de Dezembro de 2021]; Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700018>>.
- [12] Ferreira JB, Lemos LMA, da Silva TR. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. *Rev Pesq Fisio* [Internet]. 25º de novembro de 2016 [citado 30º de janeiro de 2022]; 6(4). Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/articulo/view/1080>
- [13] Floriano JM, Almeida KSM. Prevalência de transtorno Dismórfico muscular em homens adultos residentes na fronteira oeste do Rio Grande do Sul. *RBNE* [Internet]. 2016; 10(58):448-57. [Acesso 14 de setembro de 2020.] Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/671>.
- [14] Lima LD, Moraes CMB, Kirsten VR. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2010; 16(6):427-430. [Acesso 31 Outubro 2021]; Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000600006>>.
- [15] Fernandes WN, Machado JS. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. [Internet]. 2016; 10(55):59-67. [Acesso 30 de Novembro de 2020]; Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607>
- [16] Dos Reis EL, Camargos GL, Oliveira RAR, Domingues SF. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. *RBNE* [Internet]. 2017; 11(62):219-31. [Acesso 20 de Novembro de 2020]; Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/770>
- [17] Moreira FP, Rodrigues KL. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2014; 20(5):370-373. [Acesso 16 de Dezembro de 2021]; Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517-86922014200500795>>.
- [18] Vargas AJ, de Souza PL, da Rosa RL. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. [Internet]. 2018; 12(72):483-490. [Acesso 11 de Setembro 2020]; Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6603195>
- [19] Ribeiro KC, Theiss PM. Perfil Alimentar de Indivíduos Praticantes de Musculação com Indícios de Vigorexia em Curitiba-PR. *Revista eletrônica biociências, biotecnologia e saúde*. [Internet]. 2017; 8(17):75-84. [Acesso 23 de setembro de 2020]; Disponível em: <https://seer.utp.br/index.php/GR1/article/view/1590>
- [20] Cava TA, et al. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2017; 26(01):99-108. [Acesso 6 de Dezembro de 2021]; Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000100011>>.
- [21] Maleski LR, Caparros DR, Viebig RF. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *RBNE* [Internet]. 2º de agosto de 2016 [citado 30º de janeiro de 2022]; 10(59):535-4. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/685>
- [22] Brito A de, Faro A. Significações atribuídas aos anabolizantes: um embate entre o desejo e o risco. *Psicologia, Saúde & Doenças*. [Internet]. 2017; 18(1):102-114. [Acesso em 11 set. 2020.] Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862017000100009](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862017000100009)
- [23] Silva LDS da, Sperandio BB, Domingues SF, Ferreira EF, Oliveira RAR de. Consumo de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por homens nas academias de musculação em Ubá-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. [Internet]. 2017; 11(63):375-82. [Acesso em: 23 Set.2020]. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/811>
- [24] Oliveira LL de, Cavalcante Neto JL. Fatores sociodemográficos, perfil dos usuários e motivação para o uso de esteroides anabolizantes entre jovens adultos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. [Internet] [Acesso em 11 Set. 2020]. 2018; 40(3):309-17. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328916302451>
- [25] Sanzon GF, de Almeida PHF, Toriani SS. Efeitos decorrentes do uso de anabolizantes em praticantes de musculação. *Redes-Revista Interdisciplinar do IELUSC*. [Internet]. [Acesso em: 01 dez. 2020]. 2020; (2):119-128. Disponível em: <http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/53>
- [26] Freitas NCD, Da Silva MMR, Bassoli BK, Da Silva FC. O uso de esteroides androgênicos anabolizantes por praticantes de musculação. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*. [Internet]. [Acesso em 24 NOV. 2020] 2019; 6(2):335-345. Disponível em: <http://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/2985>
- [27] Pope HG, Jr, Katz DL, & Hudson JI. Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive psychiatry*, 1993; 34(6):406-409. [Acesso em 30 JAN. 2022] Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(93\)90066-d](https://doi.org/10.1016/0010-440x(93)90066-d)
- [28] Dias CF, Tavares PS, Aparecida HT, Caputo FME, de Carvalho PHB. Transtorno dismórfico corporal, insatisfação corporal e influência sociocultural em mulheres frequentadoras de academias de ginástica que realizaram cirurgia plástica estética. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. [Internet]. [Acesso 30 nov 2020]. 2017; Disponível em: [https://rped.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2017-S2A/13.pdf](https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2017-S2A/13.pdf)
- [29] Vieira JLL, Rocha PGM, Ferrarezi RA. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Sci Health Sci*. [Internet]. [Acesso 19 nov de 2020] 2010; 32(1):35-41. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/4475>
- [30] Stone RF, da Cunha Voser R, Moraes JC, da Silva Cardoso MF, Hernandez JAE, Junior MAD. Fatores

- motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*. [Internet]. [Acesso 30 Nov 2020]. 2018; 12(78):819–823. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6852603>
- [31] Ribeiro RVE, Silva GB, Augusto FV. Prevalência do transtorno dismórfico corporal em pacientes candidatos e/ou submetidos a procedimentos estéticos na especialidade da cirurgia plástica: uma revisão sistemática com meta-análise. *Rev Bras Cir Plást.* [Internet]. [Acesso em 20 Nov. 2020]. 2017; 32(3):428–35. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-868294?lang=pt>
- [32] Gonçalves, Marina Pereira e Alchieri, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF* [online]. 2010; 15(1):125-134 [Acessado 6 Novembro 2021]. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>>. Epub 02 Jul 2010. ISSN 2175-3563. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>.