

VIGOREXIA, CONTEMPLAÇÃO DO CORPO IDEAL

Daniel Henrique Castro Machado ¹

Fábio Neves dos Santos ¹

Paulo Márcio Mello Rocha¹

Carlos Henrique Sampaio Moreira²

RESUMO

A sociedade contemporânea tem se pautado por padrões estéticos, traduzidos por corpos perfeitos. Além disso, existe, nos dias de hoje, até uma obrigação moral de ser belo, sendo que, na cultura ocidental, o conceito de beleza está associado à juventude, corpo magro para as mulheres e corpo volumoso e musculoso para os homens. A insatisfação com o próprio corpo e a auto percepção do corpo podem estar relacionadas com a distorção da imagem corporal. O indivíduo se imagina muito menos musculoso que realmente é, gerando uma distorção perceptiva da imagem corporal. Esses sintomas estão ligados ao desenvolvimento da vigorexia ou do Transtorno de Dismorfia Muscular. A compreensão da patologia reforça a importância do exercício físico em pessoas com distúrbio de imagem. A pesquisa consistiu em um estudo bibliográfico realizado a partir de revisão de literatura presente nas bases de dados Lilacs (incluindo Medline) e Google Acadêmico, baseando-se nos

1

□ Graduandos do Curso de Educação Física Bacharelado na Universidade Salgado de Oliveira – BH

2

□ Carlos Henrique Sampaio Moreira – Dr. Ciência da Pedagogia UMCC – Ms. Ciência da Motricidade - UCB RJ

descritores “imagem corporal”, “vigorexia” e “educação física” em português, na última década (2007-2017). O Educador Físico com sua *expertise* profissional pode contribuir para o enfrentamento desse transtorno, a partir de um treinamento orientado, com objetivos e níveis de desenvolvimento muscular adequado. O estudo destacou a importância do Educador Físico em integrar equipes multiprofissionais, complementando conhecimentos e habilidades necessários às intervenções.

Palavras-chave: Vigorexia, imagem corporal, Educação Física.

SUMMARY

Contemporary society has been based on aesthetic standards, translated by perfect bodies. Moreover, there is even a moral obligation today to be beautiful, and in Western culture the concept of beauty is associated with youth, a lean body for women, and a bulky, muscular body for men. Dissatisfaction with one's own body and self-perception of the body may be related to distortion of body image. The individual imagines himself much less muscular than he really is, generating a perceptive distortion of body image. These symptoms are linked to the development of vigorexia or Muscular Dysmorphic Disorder. Understanding pathology reinforces the importance of physical activity in people with image disorders. The Physical Educator with his professional expertise can contribute to the coping of this disorder, from a guided training, with objectives and levels of adequate muscular development. The study consisted of a literature review based on a review of literature in the Lilacs databases (including Medline) and Google Scholar, based on the descriptors "body image", "vigorexia" and "physical education" in Portuguese, in the Last decade (2007-2017). The study highlighted the importance of the Physical Educator in integrating multiprofessional teams, complementing the knowledge and skills necessary for the interventions.

Key words: Vigorexia, body image, Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea tem se pautado por padrões estéticos, traduzidos por corpos perfeitos. Alves *et al.* (2009) afirmam que os fatores socioculturais influenciam a maior ou menor satisfação com a imagem física. Além disso, existe, nos dias de hoje, até uma obrigação moral de ser belo, sendo que, na cultura ocidental, o conceito de beleza está associado à juventude, corpo magro para as mulheres; e corpo volumoso e musculoso para os homens (NOVAES, 2005).

Ainda sobre o mesmo autor, a insatisfação com o próprio corpo e a autopercepção do corpo pode estar relacionada com a distorção da imagem corporal. Nos homens, a preocupação excessiva com o corpo pode desencadear transtornos alimentares, além de um transtorno comportamental denominado Vigorexia.

A imagem corporal é uma autoavaliação que o indivíduo faz do seu próprio corpo perante a sociedade e o meio onde ele vive. É a imagem que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, como ele concebe e percebe o seu próprio corpo (BARROS, 2005). A imagem corporal é identificada como a representação mental do próprio corpo. Os aspectos sociais apresentam maior relevância, haja vista as influências dos valores de estética corporal na contemporaneidade (MARCUIZZO, PICH & DITTRICH, 2011).

A insatisfação com a própria imagem corporal pode ser um dos motivos das pessoas procurarem um programa de exercício físico. No entanto, essa busca pelo corpo perfeito, algumas vezes, leva o indivíduo a utilizar o exercício físico além dos padrões aceitáveis para a promoção de saúde. Nos homens, a prática obsessiva pelo treinamento resistido é bastante comum, juntamente com o uso de anabolizantes, muitas vezes induzido por uma distorção perceptiva da imagem corporal. Nesse caso, o indivíduo se imagina muito menos musculoso que realmente é. Esses sintomas estão ligados ao desenvolvimento da vigorexia ou do Transtorno de Dismorfia Muscular (TDM) (DAMASCENO, 2005).

Ainda sobre o mesmo autor, a compreensão da patologia reforça a importância do exercício físico em pessoas com distúrbio de imagem. O Educador Físico com sua *expertise* profissional pode contribuir para o enfrentamento do Transtorno de Dismorfia Muscular (TDM), a partir de um treinamento orientado, com objetivos e níveis de desenvolvimento muscular adequado. Destaca-se ainda a importância do Educador Físico integrar equipes multiprofissionais, complementando conhecimentos e habilidades necessários às intervenções.

2 A IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal pode ser definida como uma autoavaliação que o indivíduo faz do seu próprio corpo perante a sociedade e o meio onde ele vive. É a imagem que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, como ele concebe e percebe o seu próprio corpo. O termo imagem corporal vem sendo usado quando o objeto da pesquisa é o corpo humano. A compreensão do conceito de imagem corporal está relacionada ao significado dos termos imagem e corpo, mas não é simplesmente uma questão de linguagem, tem uma dimensão muito maior, pois implica pensar na subjetividade de cada indivíduo (BARROS, 2005).

Cada indivíduo, em interação com o ambiente, aprende a avaliar seu corpo por toda sua vida, sendo, muitas vezes, pressionado a buscar o corpo ideal apresentado pela cultura. Os meios de comunicação criam desejos e reforçam imagens, padronizando corpos. Uma verdadeira indústria corporal. Corpos fora das medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que muitas pessoas busquem uma aparência física idealizada (TAVARES, 2003).

Ferreira (2016) mostra como a imagem corporal mudou através da história. Na antiguidade clássica, os gregos apresentaram um primeiro padrão do corpo humano, cujo modelo matemático correspondeu a um corpo perfeitamente simétrico e proporcional. Era uma beleza idealizada, que não considerava as imperfeições dos corpos do mundo real. No século XX, o corpo

volumoso deixou de ser sinônimo de saúde e de boa aparência. A magreza começava a ser um ideal e, para muitos, verdadeira obsessão, refletida nos filmes que passavam a inundar o mundo a partir de Hollywood.

Atualmente, o corpo está ligado à ideia de consumo, sendo objeto de valorização exagerada. Cresce o “mercado do músculo” e o consumo de bens e serviços para a “manutenção do corpo”. A beleza, hoje, está ligada ao corpo. Essa beleza estética está associada ao sucesso e felicidade. Quanto mais perto o corpo estiver da juventude, beleza, boa forma, mais alto é seu valor de troca (FEATHERSTONE, 1991 *apud* FERREIRA, 2016). “Músculos perfeitos” impulsionam seres perfeitos a vender produtos perfeitos. O músculo hoje é um modo de vida.

Os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo “belo”. A esta prática, Ferreira (2016) aponta duas questões opostas: prazer ou sofrimento? O culto ao corpo, é sustentado por uma obsessão corporal. Não é condenar a prática de exercício físico, mas criticar diz respeito ao excesso, a obsessão ao corpo perfeito e a falta de orientação por parte de muitos profissionais da área de saúde.

A imagem remete de algum modo, ao sentido das imagens corporais que circulam na comunidade e se constroem a partir de diversos relacionamentos que ali se estabelecem. Isto significa que em qualquer grupo sempre existe uma imagem social do corpo que é, portanto, um símbolo que provoca sentimentos de identificação ou rejeição dos sujeitos em relação a determinadas imagens. Desta forma, o homem vive o seu corpo não a sua maneira e vontade. Experimenta á todo momento uma aprovação social de sua conduta. O corpo tem que aprender a comportar-se conforme regras e técnicas estabelecidas pela sociedade e a beleza corporal também é definida por modelo estético padronizado comercialmente (FERREIRA, 2016).

A busca deste corpo perfeito está gerando excessos e preocupando profissionais da área de saúde e do desporto, o que faz com que os profissionais de Educação Física precisem definir limites para seus alunos, distinguindo uma

prática saudável de um exercício obsessivo. O olhar crítico dos Educadores Físicos sobre essa busca compulsiva pela beleza física pode ajudar a coibir os excessos de hoje (RUSSO, 2005).

3 A VIGOREXIA

A Vigorexia é uma psicopatologia provocada pela insatisfação com a autoimagem corporal. Vasconcelos (2013) define a vigorexia como a percepção distorcida da imagem corporal caracterizada pela depreciação do próprio corpo. Existe prevalência acentuada do transtorno no sexo masculino. Mesmo com desenvolvimento muscular adequado ou, muitas vezes acima do esperado, os indivíduos se veem extremamente fracos e franzinos.

O problema da Vigorexia também é conhecido como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) ou Síndrome de Adônis, que na mitologia grega, era um jovem tido como modelo de beleza masculina e extremamente carismático. Assim, na Psicologia, o Mito de Adônis foi usado para nomear um complexo, onde o desejo dos jovens e adultos do sexo masculino por manter o corpo perfeito se torna uma obsessão. Geralmente, a maior presença da Vigorexia ocorre no sexo masculino, mas foram encontrados também alguns casos em mulheres (FALCÃO, 2008).

A vigorexia está presente quando a pessoa tem desejo absoluto de ter um corpo musculoso, não pensando nas consequências que isso pode trazer e deixando de lado o bem-estar e focando somente nos músculos. Causas como cobranças sociais, exposições exageradas na mídia em relação à aparência muscular, podem levar alguns indivíduos ao desejo incontrolado de atingir um corpo escultural, extremamente musculoso (MOTA & AGUIAR, 2011).

Mota & Aguiar (2011) constatam que a vigorexia está totalmente ligada a aspectos psicológicos, pois ela vem através da mente distorcendo a imagem da própria pessoa, ou seja, fazendo com que a pessoa tenha uma visão totalmente negativa do seu corpo, realizando assim exercícios físicos extremamente excessivos para atingir o corpo dos sonhos.

As investigações epidemiológicas mostram, nos últimos anos, um aumento considerável no número de pessoas acometidas por Transtornos Dismórficos Corporais (TDC) em que a insatisfação corporal é crescente (BALLONE, 2004). Calcula-se que a prevalência desta doença está na população adolescente e juvenil, mas casos consideráveis vêm se apresentando também em adultos jovens.

Segundo Silva (2005) *apud* Vasconcelos (2013), as pessoas com esse transtorno costumam apresentar problemas de relacionamento social. Nesse caso, quando se apresentam em público, podem tentar esconder o corpo, que em seu julgamento está fraco e franzino. Muitas dessas pessoas passam a usar esteroides em quantidades assustadoras para atingir o corpo almejado, ocasionando, muitas vezes, o surgimento de tumores hepáticos, acne, disfunções no perfil lipídico, além de outros sintomas como; euforia e pânico, sem contar com as dietas ricas em proteínas tudo para ganhar massa magra e remover qualquer elemento gorduroso.

Para Savoia (2000) há alguns sinais de alerta para a vigorexia, como:

- a) a pessoa acha que seu corpo não é suficiente musculoso;
- b) a pessoa apresenta muito sofrimento até ter algum tipo de prejuízo, seja social ou no trabalho;
- c) a rotina de exercícios físicos da pessoa ou a sua dieta compromete suas atividades sociais, de trabalho ou de lazer;
- d) muita ansiedade e sofrimento da pessoa quando ela precisa mostrar seu corpo ou até mesmo a fuga de situações quando não tem como evitá-las;
- e) a pessoa prefere fazer exercícios, dieta ou usar alguma substância para melhorar seu desempenho mesmo quando tem efeitos colaterais.

Vasconcelos (2013) *apud* Pope, Philips & Olivardia (2000) relata pesquisa em que há prevalência da vigorexia em praticantes de treinamento resistido, realizada com 548 homens que mostrou que 75% deles se sentiam insatisfeitos com o próprio corpo, 52% eram insatisfeitos com o abdômen e o peso corporal,

55% não estavam satisfeitos com seus tónus musculares e 38% eram infelizes com o tórax. A porcentagem de homens insatisfeitos com sua imagem corporal cresce cada vez mais, sendo que mais de 70% dos praticantes de treinamento resistido apresentam sintomas de vigorexia (POPE, PHILIPS & OLIVARDIA, 2000 *apud* VASCONCELOS, 2013). Esse fato exige que educadores físicos e academias de ginástica estejam atentos para prevenir e orientar os praticantes a possíveis sintomas.

4 O PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A IMAGEM CORPORAL COMO DESAFIO

A Educação Física é uma área de conhecimento e de intervenção em diferentes exercícios físicos, recreativas e esportivas, visando à prevenção de doenças, promoção, proteção e reabilitação da saúde. Nesse sentido, a formação do profissional da Educação Física busca contribuir com um estilo de vida das pessoas fisicamente ativo e saudável, baseada em princípios humanistas e de visão crítica (BRASIL/CNE, 2004).

Em uma sociedade capitalista, a cultura corporal sofre influência e mudanças contínuas. Atualmente, o corpo está ligado à ideia de consumo e é visto como objeto de valorização exagerada. Cresce o “mercado do músculo” e o consumo de bens e serviços para a “manutenção do corpo”. A beleza, hoje, está ligada ao corpo. É neste contexto que a insatisfação corporal cresce cada vez mais, especialmente entre os homens. Essa insatisfação corporal pode ser observada em comportamentos obsessivos por exercícios físicos ou pelo uso de suplementos alimentares (BARROS *et al*, 2005; FERREIRA, 2005; RUSSO, 2005; TAVARES, 2003).

Considerando-se as competências e habilidades de formação do Educador Físico, bem como o lugar de atuação desse profissional, que o coloca em contato direto com os praticantes de exercício físico, é possível verificar a sua importância na orientação e na intervenção multiprofissional que patologias dessa natureza demandam.

Para uma elaboração eficiente de um programa de treinamento, uma equipe multidisciplinar composta por médicos, nutricionista, PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, fisioterapeutas, psicólogos dentre outros profissionais, se faz necessária para conseguir melhores resultados. [...] orientando a prescrição de treinamento adequado [...] (Conselho Regional de Educação Física, 2017)

Barros *et al.* (2013) destacam o olhar crítico do Professor de Educação Física quanto ao transtorno dismórfico corporal. Na preocupação em ficarem fortes a qualquer custo, homens e mulheres são atingidos por este transtorno. Essas pessoas passam horas dentro das academias executando vários exercícios físicos para um ganho maior de músculos, e ainda assim se consideram fracos, mirrados e esqueléticos. O que acontece ao se olharem no espelho, é que há uma distorção visual, ou seja, não conseguem enxergar a realidade, que todos os outros enxergam.

Os profissionais que estão ligados diretamente ao treinamento físico podem constatar o exagero nessa prática, e contribuir quanto à sinalização do problema e, então, com uma proposta reflexiva, uma vez que, geralmente quem apresenta este quadro clínico não compartilha esta situação, nem com amigos (BARROS *et al.*, 2013).

Russo (2005) também ressalta a preocupação com a postura crítica do Educador Físico, pois a busca deste corpo perfeito está gerando excessos, mas relatos vêm sendo apresentados em que profissionais de Educação Física não estão estabelecendo limites a seus alunos, nem mesmo distinguindo uma prática saudável de um exercício obsessivo.

Teixeira *et al.* (2008) investiga a relação entre a prática de exercícios físicos excessivos em indivíduos com transtornos alimentares, ainda sem consenso entre os pesquisadores. A revisão de literatura possibilita considerar

que “excesso” de exercícios não deve ser analisado apenas em quantidade, mas igualmente qualitativamente. Para os autores, novas pesquisas são necessárias para quantificar de forma menos indireta e com instrumentos validados o nível de atividade física desses pacientes para melhor entender essa relação. Mas, Teixeira *et al.* (2008) ressaltam que aprofundar as pesquisas nessa área é importante na medida em que os resultados dos estudos poderão contribuir de maneira significativa na qualificação do profissional de educação física para aconselhar os pacientes sobre como usufruir os benefícios da prática de atividade física estruturada.

Alff (2016), em estudo sobre o universo competitivo do fisiculturismo, constata a ocorrência do dismorfismo muscular e alerta que o distúrbio frequentemente não é percebido pelos profissionais de saúde, em função da aparência fisicamente saudável dos indivíduos acometidos.

“Tal característica torna ainda mais necessária uma orientação específica aos profissionais da área do exercício a fim de identificá-la. Como não há um tratamento definitivo para o quadro até o momento, existe a necessidade de haver um trabalho multiprofissional [...]” (ALFF, 2016, p. 26).

Leite (2000) *apud* Freitas (2013) afirma que o profissional da Educação Física é o único educador que age sobre os fatores biológicos, por isso, o mesmo se destaca entre os demais educadores, sendo responsável pelo desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

A prescrição de exercícios físicos depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional mais capacitado para exercer exercícios por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de exercícios físicos com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde, etc. (MONTEIRO, 2006 *apud* FREITAS, 2013).

5 MÉTODO

A pesquisa consistiu em um estudo bibliográfico realizado a partir de revisão de literatura presente nas bases de dados Lilacs (incluindo Medline) e Google Acadêmico, baseando-se nos descritores “imagem corporal”, “vigorexia” e “educador físico” em português, na última década (2007-2017), o que resultou em um mapeamento dos conceitos e sua relação.

Foram identificados 11 artigos que discutem imagem do corpo, a vigorexia e sua relação com o profissional da Educação Física, conforme demonstra o quadro a seguir:

QUADRO 1 – Revisão de literatura

BASE DE DADOS	TOTAL
Imagem corporal	
Lilacs e Medline	33845
Google acadêmico	13700 aproximadamente
Imagem corporal mais vigorexia	
Lilacs e Medline	15
Google Acadêmico	485
Imagem corporal + vigorexia + Educador Físico	
Lilacs e Medline	-
Google Acadêmico	11

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A discussão realizada aborda especificamente a relação entre a imagem corporal, a vigorexia e a Educação Física, campo de estudo e atuação do pesquisador, ainda que o levantamento bibliográfico tenha identificado uma literatura que aborda a temática da vigorexia a partir de diferentes perspectivas, enfatizando aspectos como distúrbio comportamental, sua relação com o uso de medicamentos e suplementos alimentares, por exemplo, (ALVES *et al.*, 2009; AZEVEDO, 2012; VASCONCELOS, 2013).

De forma geral, os artigos foram analisados por meio de revisão de literatura, sendo poucos os estudos feitos por meio de pesquisa de campo, o que sugere um campo de trabalho aberto para a área da Educação Física. No período analisado, de 2007 a 2017, observa-se um discreto aumento do tema nos últimos anos, confirmando a ocorrência do distúrbio e a necessidade da intervenção do Educador Físico na área.

Bragança & Silva (2016) realizaram um estudo bibliográfico sobre as características e consequências da vigorexia na sociedade atual. As práticas excessivas de exercício físico em consonância com distúrbios da autoimagem corporal foram identificadas como principais características da vigorexia. Os empregos de terapias cognitivo-comportamentais em conjunto com orientações dos profissionais de Educação física foram considerados os tratamentos mais indicados e eficazes na prevenção e controle da patologia.

Sacardo, Silva & Souza (2013) analisaram a temática “corpo” em 42 artigos da Revista Brasileira Ciências do Esporte (RBCE) e Revista *Movimento*, no período de 1990 a 2010. Foi constatado que os artigos têm privilegiado as discussões voltadas para a área

Pedagógica e discussões teóricas do corpo partindo de uma visão histórico-cultural, além de existir uma concentração regional no que tange as questões sobre o corpo nas regiões Sudeste e Sul, o que expressa à necessidade de expandir tal discussão para demais regiões.

Especificamente na temática corpo e estética, Sacardo, Silva & Souza (2013) concluíram que é necessária a reflexão na Educação Física sobre os riscos da busca desenfreada pelo corpo ideal; a crescente obsessão compulsiva pela musculatura; o uso e abuso de ingestão de drogas e esteróides anabolizantes como parte da iniciação dos jovens que praticam musculação. O modo como a sociedade supervaloriza o corpo belo, forte, novo e produtivo, gera preconceitos e discriminação praticados pela sociedade moderna e contemporânea. Essa realidade precisa de ser criticada.

Vasconcelos (2013) buscou identificar, a partir de uma revisão bibliográfica, os fatores desencadeantes, os sintomas e a ocorrência da vigorexia em praticantes de treinamento resistido, no período de 2000 a 2012. Os estudos identificados revelaram que 75% dos homens estão insatisfeitos com a própria imagem e fazem uso substâncias ergogênicas. A prática compulsiva de exercícios físicos, principalmente do Treinamento Resistido, e o isolamento social, também foram sinais de alerta apontados pelos estudos em relação à vigorexia. Além disso, a mídia foi apontada como uma forte influência na construção da imagem corporal contribuindo para o aparecimento da vigorexia.

A prevalência da vigorexia entre praticantes de Treinamento Resistido chega a 70% dos praticantes. O autor alerta os profissionais de Educação Física e proprietários de academias para o problema da vigorexia e para a necessidade de elaboração de estratégia para a orientação e conscientização dos praticantes do Treinamento Resistido dentro das academias de ginástica. Vasconcelos (2013) finaliza sua análise, destacando que a situação implica um posicionamento ético dos envolvidos no problema.

A preocupação exagerada dos estudantes de educação física com a imagem corporal foi analisada por Barros *ET al.*(2013) no âmbito da indústria cultural que define padrões de beleza do corpo e a exigência de um “corpo ideal”. Assim, foram constatados os seguintes sinais entre o público investigado: preocupação exacerbada com o próprio corpo; baixa autoestima; modificação da dieta; distorção da imagem corporal; personalidade introvertida; idade de aparecimento igual (adolescência); tendência à automedicação; fatores

socioculturais comuns. Os autores destacam que os estudantes não fazem a tão necessária discussão do tema no próprio espaço de formação do curso de graduação.

Soler *ET al.* (2012) buscaram analisar a relação entre a vigorexia e os níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. Os principais resultados evidenciaram: 1) não existir diferenças entre frequentadores de academias e fisiculturistas quanto aos níveis de vigorexia e de dependência ao exercício; 2) que a duração da sessão de treino se correlaciona positivamente com a maioria das dimensões da dependência ao exercício; e, 3) que o grupo classificado como dependente ou em risco revela níveis médios superiores de vigorexia. Conclusão: Por fim, constatou que tanto nos fisiculturistas como nos frequentadores de academias, quanto maior o nível de vigorexia, maior o nível de dependência ao exercício, sendo essa correlação maior em fisiculturistas.

Azevedo *et al.* (2012) realizaram um estudo sobre a dismorfia muscular e a íntima relação entre a busca pelo corpo musculoso e a ausência de limites para atingir tal objetivo, conduzindo pessoas à procura de um corpo exageradamente hipertrofiado. Para tanto, foram analisados aspectos socioculturais, psicológicos e o uso de recursos ergogênicos relacionados à dismorfia muscular, bem como, identificar os riscos promovidos pelo transtorno. Os resultados demonstram que as preocupações com a imagem corporal geram insegurança social, baixa autoestima e sentimentos de inferioridade, que seriam resolvidos se a pessoa tivesse corpos belos e fortes. A dismorfia muscular pode aumentar o risco de uso dos esteroides anabolizantes e o uso indiscriminado de suplementos alimentares.

Oliveira, Rocha & Souza (2009) fizeram um estudo sobre os transtornos decorrentes da imagem corporal entre adolescentes. Mesmo com a ênfase ao sexo feminino, o estudo foi considerado dado à importância do profissional da Educação Física, especialmente na prevenção da patologia, considerando sua atuação nas escolas como espaço de promoção de saúde.

A partir de uma revisão bibliográfica sobre a imagem corporal, Alves (2009) verificou que as influências sociais, especialmente desportivas, levam o adolescente a pensar de maneira precoce sobre a mudança corporal e a se submeter a formas abusivas para suas metas de obtenção da imagem corporal ideal. O autor destaca a grande importância do profissional desportivo em coibir as ações compulsivas e prejudiciais à saúde do adolescente.

Alves *et al.* (2009) constataram que a maior ou menor satisfação com a imagem do corpo está intimamente relacionada com a maior ou menor correspondência aos ideais de beleza, inculcados culturalmente. Como membros da cultura ocidental, diariamente as pessoas são confrontadas, através dos meios de comunicação social, com verdadeiros modelos estéticos, que impõem ou criam o desejo da procura de um enquadramento nesses padrões. Assim, o ideal de magreza é “cobiçado” por todos, dado serem o mais valorizado, daí serem *culturalmente compreensíveis* os sentimentos de inferioridade e de baixa autoestima, característicos de pessoas obesas, por exemplo, ou de homens, também vítimas desse meio.

Camargo *et al.* (2008) elaboraram uma revisão bibliográfica sobre a Vigorexia, caracterizada pela prática excessiva de exercícios físicos, obsessiva preocupação com o corpo e adoção de práticas alimentares não convencionais. O estudo evidenciou a influência da mídia, sociedade e meio esportivo de que corpos perfeitos são sinônimos de beleza e sucesso, vem acometendo homens e mulheres para o desenvolvimento de transtornos alimentares. As autoras ressaltam a importância da orientação desse grupo de risco por profissionais especializados como nutricionistas, psicólogos, médicos e treinadores para o sucesso do tratamento, visando o bem-estar físico e mental destes indivíduos.

E, finalmente, Da Luz *et al.* (2007) identificaram que, embora exista um consenso sobre a prática do exercício físico como estratégia para uma melhor qualidade de vida, prevenção e tratamento de doenças, muitos indivíduos buscam nesta prática a solução para problemas com a imagem corporal. Nesse sentido, a associação do exercício físico com melhorias estéticas pode contribuir para a ocorrência de transtornos dismórficos corporais (TDC) e entre eles está a

vigorexia - que se caracteriza principalmente, pela preocupação do indivíduo de que seu corpo seja mais forte e mais volumoso embora o mesmo, já apresente essa característica.

7- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física lida com o corpo como uma expressão da cultura e não como corpo ou movimento em si, mas com o ser humano nas suas manifestações culturais relacionadas ao corpo e ao movimento humano historicamente definido como jogo, esporte, dança, luta e ginástica. Nesse contexto, destaca-se a associação do corpo com a estética e a modelação corporal nas academias de ginástica e musculação.

A revisão de literatura identificou a compulsão pelo treinamento de força, como justificativa para ter um corpo ideal, como, por exemplo, demonstrou um estudo comparativo entre frequentadores de academia e fisiculturistas e constatou, não apenas que não há diferença entre os grupos, mas que o grupo classificado como dependente ou em risco quanto à dependência de exercício revela níveis médios superiores de vigorexia.

Outro aspecto presente nas discussões corresponde à educação física e sua relação com a saúde, mediada pelo exercício físico, possibilitando uma atuação significativa do Educador Físico na comunidade. E, finalmente, consolida-se uma preocupação com a Educação Física como estratégia de formação das pessoas, sendo necessária uma postura crítica e reflexiva sobre os riscos na busca desenfreada pelo corpo ideal, e que os profissionais que atuam nessa área não reproduzam estereótipos e ideias fragmentadas de corpos belos a qualquer custo.

8 - REFERÊNCIAS

ALFF, Mauricio Horos. Revisão do dismorfismo muscular no contexto do fisiculturismo. Orientadora Flávia Meyer, TCC, Universidade Federal do Rio

Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Porto Alegre, BR-RS, 2016.

ALVES, Jean Flávio. A influência do esporte na construção da imagem corporal na adolescência. Centro Universitário Adventista São Paulo – Campus IASP/FAEF.

ALVES, D. *et al.* Cultura e imagem corporal. Revista Motricidade. 2009.

AZEVEDO, A. p. *et al.*. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. Motricidade © FTCD/FIP-MOC. 2012, vol. 8, n. 1, pp. 53-66

BRASIL. CNE. Resolução CNE/CES 7/2004 que institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena. Diário Oficial da União, Brasília, 5 de abril de 2004, Seção 1, p. 18. Alterada pela Resolução CNE/CES nº 7, de 4 de outubro de 2007. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/ces0704edfisica.pdf> Acesso em maio 2017.

BALLONE, G. J. Vigorexia. 2004. Revisto em 2007. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=91>. Acesso em: 15 abr. 2017.

[BARROS, Daniela Dias](#). Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *Hist. cienc. Saúde-Manguinhos* [online]. 2005, vol.12, n.2, pp.547-554. ISSN 0104-5970. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702005000200020>.

BARROS, Chaiene *et al.* A relação de acadêmicos de Educação Física com a vigorexia. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 183, Agosto de 2013.

BRAGANÇA, Vanessa & SILVA, Ricardo. Vigorexia: a patologia do culto ao corpo. Revista Eletrônica De Educação Da Faculdade Araguaia 9, no. 9 (2016)

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de; COSTA, Sarah Passos Vieira da; UZUNIAN, Laura Giron & VIEBIG, Renata Furlan. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo , v. 2, n. 1, p. 01-15, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100003&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 28 maio 2017.

DA LUZ, Laenio Santana, SILVA, Valter Abrantes Pereira da & PITANGA, Francisco José Gondim. Motivos que levam as pessoas a frequentarem um

programa de condicionamento físico. Coleção Pesquisa em Educação Física -

Vol.5, nº 1 – 2007.

DAMASCENO, V.O. *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de treinamento resistido. Rev Bras Med Esporte: Niterói. v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

FALCÃO, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicológica esportivo. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. v. 2, n.1 São Paulo, 2008.

FERREIRA, Carla Rocha. A imagem que o corpo assume no século XXI: Quanto vale um corpo bonito?. In: **Âmbito Jurídico**, Rio Grande, XX, n. 158, mar 2016. Disponível em: <http://www.ambito-juridico.com.br/site/index.php/%3Fn_link%3Drevista_artigos_leitura%26artigo_id>

[%3D12319%26revista_caderno%3D9?m](#)
[link=revista_artigos_leitura&artigo_id=18598>](#). Acesso em maio 2017.

FREITAS, Washington Deleon Ferreira de. A importância do profissional da educação física na orientação da musculação. Orientador Cleber Alberto Eliazar. Centro Universitário de Formiga – UNIFOR. Curso de Bacharelado em Educação Física. 2013

MARCUZZO, M.; PICH, S.; DITTRICH, M.G. A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal. Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.16, n.43, p.943-54, out./dez. 2011.

MOTA, Cristiane Gonçalves da & AGUIAR, Eduardo Figueira. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 9, nº 27, jan/mar 2011.

NOVAES, Joana de Vilhena. Ser mulher, ser feia, ser excluída. 2005. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0237.pdf> Acesso em maio 2017.

OLIVEIRA, Antônio Ricardo Catunda de, SANTOS, Ana Luisa Batista & ROCHA, Luciana Fialho. Educação Física Escolar e Imagem Corporal em Adolescentes: Relatos de uma Insatisfação. Atas CIAIQ2016. Investigação Qualitativa em Saúde//Investigación Cualitativa em Salud//Volume 2.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SACARDO, Michele Silva; SILVA, Janaina Walkíria Brito; SOUZA, Laylianne Torres Fernandes. Corpo e educação física: indicadores de produção científica.

Dossiê Epistemologia e teorias da educação. Filosofia e Educação (*Online*), Volume 5, Número 2, Outubro de 2013.

SAVOIA, Mariangela Gentil. Diagnóstico diferencial entre fobia social e transtorno dismórfico corporal. Savoia, M.G. Rev. Psiq. Clín. 27-6 2000. Disponível em <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol27/n6/artigos/art316.htm> Acesso em maio 2017.

SOLER, Patrícia Mariano *et al.*. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 19, Nos 5 – Set/Out, 2013.

TAVARES, M. C. G. C.. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. 2003. São Paulo: Manole. Disponível em: https://books.google.com.br/booksid=Z9e6URka9kkC&pg=PA24&hl=pt-R&source=gbs_selected_pages&cad=3#v=onepage&q&f=false Acesso em 15/04/2017.

TEIXEIRA, Paula Costa; COSTA, Roberto Fernandes da; MATSUDO, Sandra M. M. & CORDÁS, Táki Athanássios. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. Rev. Psiq. Clín. 2009; 36(4):145-52.

VASCONCELOS, July Elisson Ladislau. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 91-97, dezembro/2013.

APÊNDICE

QUADRO 2 - Síntese da análise realizada

CAUSAS	SINAIS E SINTOMAS	CONSEQUÊNCIAS	AUTORES
1) Problemas emocionais e psicológicos.	Obesidade Prática exagerada de exercícios físicos e alta carga de treinos. Privação do convívio social e familiar. Ideais de beleza impostos pela mídia e indústria da moda. Culto à estética. Reações corporais como stress, insônia, falta de apetite, desinteresse sexual, fraqueza.	Vigorexia Anorexia Bulimia Ansiedade Depressão	BRAGANÇA & SILVA (2016) B5
2) Busca do corpo belo	-	Bulimia Anorexia Vigorexia	SACARDO, SILVA & SOUZA (2013)

		Ortopedia	B5
3) Associação de fatores como as cobranças sociais, a alta exposição na mídia de padrões de beleza e inseguranças pessoais do indivíduo.	<p>a) Percepção de que o corpo não é suficiente musculoso;</p> <p>b) Presença de sofrimento e prejuízo social, ocupacional e em outras áreas de funcionamento devido a essa preocupação;</p> <p>c) Desistência de atividades sociais, ocupacionais ou recreativas importantes, por causa do desejo compulsivo de manter sua rotina de exercícios físicos ou sua dieta;</p> <p>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;</p> <p>e) Escolha por exercitar-se, fazer dieta ou usar substâncias para melhorar seu desempenho apesar dos efeitos colaterais ou consequências psicológicas.</p>	Vigorexia	VASCONCELOS (2013) (Sem qualificação)
4) Indústria cultural que define padrões de beleza do corpo e um "corpo ideal"	Preocupação exacerbada com o próprio corpo; baixa autoestima; modificação da dieta; distorção da imagem corporal; personalidade introvertida; idade de aparecimento igual	Vigorexia	BARROS <i>et al.</i> (2013) B5

	(adolescência); tendência à automedicação; fatores socioculturais comuns.		
5) Padrão de beleza social	Dependência de exercício. Treino de força.	Vigorexia	SOLER <i>et al.</i> (2012) Nacional-A e Internacional-C
6) Aspectos socioculturais psicológicos e o uso de recursos ergogênicos. Ansiedade, depressão, fobias, atitudes compulsivas e repetitivas como seguidas observações no espelho, possíveis ganhos de massa muscular checados até 13 vezes ao dia	Insatisfação com o corpo Treinamento de força O uso e abuso dos EAA - Esteroides Anabólicos Androgênicos Consumo de suplementos alimentares	Vigorexia	AZEVEDO <i>et al.</i> (2012) B1
7) Obsessão masculina: "viciado" ; ideal	Uso indevido de suplementos vitamínicos, anabolizantes e hormônios	Vigorexia ou Síndrome de Adônis	OLIVEIRA, ROCHA & SOUZA (2009)

de “perfeição” Baixa autoestima Quadro acentuado de timidez			Artigo publicado em congresso. Não tem qualis.
8) Aspectos emocionais, sociais e culturais obesidade Transformaçõe s anátomo- fisiológicas	Prática compulsiva de atividades físicas Adoção de dietas restritivas cirurgias plásticas uso de medicamentos	Bulimia Anorexia Vigorexia	ALVES (2009) B4
9) -	Excesso de levantamento de peso, prática de dietas hiperprotéicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, e uso indiscriminado de suplementos protéicos, além do consumo de esteróides anabolizantes massa corporal, influência da mídia, internalização do ideal de forma corporal, baixa autoestima, insatisfação pelo corpo, falta de controle da própria saúde, efeito negativo, perfeccionismo e distorção corporal. uso de esteróides anabolizantes	Vigorexia	CAMARGO <i>et al.</i> (2008) Artigo publicado em congresso. Não tem qualis.

	Alterações no consumo alimentar		
10) “cultura do magro” ; ideal de beleza	Uso de anabolizantes insatisfação corporal	Anorexia Vigorexia	ALVES <i>et al.</i> (2009) B1
11) Busca por melhorias estéticas	Abuso de dietas Uso de anabolizantes Preocupação do indivíduo de que seu corpo seja mais forte	Vigorexia	DA LUZ <i>et al.</i> (2007) B4

Fonte: Elaboração própria