



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA



VANESSA FERNANDES DE MORAIS

**VIGOREXIA: uma análise de artigos publicados nas bases de dados (Scielo,
Lilacs, BVS e Redalyc) no período de 2014 a 2018**

UBERLÂNDIA

2019

VANESSA FERNANDES DE MORAIS

VIGOREXIA: uma análise de artigos publicados nas bases de dados (Scielo, Lilacs, BVS e Redalyc) no período de 2014 a 2018

Artigo apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura e Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Sônia Bertoni

UBERLÂNDIA

2019

VANESSA FERNANDES DE MORAIS

VIGOREXIA: uma análise de artigos publicados nas bases de dados (Scielo, Lilacs, BVS e Redalyc) no período de 2014 a 2018

Artigo apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura e Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Análise da produção científica

Uberlândia, 12 de dezembro de 2019

Presidente: _____

Prof.^a Dr.^a Sônia Bertoni – FAEFI/UFU

Membro: _____

Prof. Dr.^o. Vagner Matias do Prado – FAEFI/UFU

Membro: _____

Prof. Dr.^o. Daniel Gonçalves Cury - FAEFI/UFU

Coordenador do Curso: Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa Santos

Dedico este trabalho a toda
minha família, pelo apoio,
carinho e compreensão.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus pela oportunidade de chegar até aqui e de poder concluir mais uma etapa dos meus estudos.

À Universidade Federal de Uberlândia e à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia pela oportunidade de realizar este curso.

Obrigada ao meu pai Ademir, a minha mãe Alvina que foram minha base e minha fortaleza durante toda minha vida, essa conquista só pôde ser concretizada com o amor e a ajuda de vocês.

As minhas queridas irmãs Karol, Mariana e Camila que sempre estiveram ao meu lado, me ajudando e sempre torcendo para que eu alcançasse o sucesso profissional.

Ao meu esposo Daniel e ao meu filho querido Lucas que foi meu incentivo para poder concluir meu trabalho.

Meus agradecimentos aos meus Docentes e aos demais servidores da UFU que sempre estiveram presente contribuindo para minha formação.

Em especial, agradeço imensamente a minha orientadora Prof. Dra.Sônia Bertoni, pela paciência e atenção comigo durante a execução desse trabalho. Serei grata por toda vida.

Agradeço a presença da Banca, obrigada pela disposição e a oportunidade para que eu pudesse apresentar meu trabalho de conclusão de curso.

“Seja Você quem for, seja qual for sua posição social que você tenha na vida, a mais alta ou a mais baixa, tenha sempre como meta muita força, muita determinação e sempre faça tudo com muito amor e com muita fé em Deus que um dia você chega lá. De alguma forma você chega lá.”

(Ayrton Senna)

VIGOREXIA: uma análise de artigos publicados nas bases de dados (SciELO, Lilacs, BVS e Redalyc) no período de 2014 a 2018

VANESSA FERNANDES DE MORAIS

Graduanda da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: contatovanessamorais@gmail.com

Dra. SÔNIA BERTONI

Professora Associada da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de
Uberlândia

E-mail: sonia.bertoni@ufu.br

RESUMO

A dismorfia muscular ou vigorexia pode ocorrer tanto em homens quanto em mulheres, provocando distorções da autoimagem, prejuízos socioculturais e maléficos a saúde mental e ao bem-estar dos indivíduos. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi analisar os artigos científicos nacionais e internacionais que foram produzidos sobre o tema vigorexia nos últimos cinco anos. Mais especificamente visa identificar os objetivos dos trabalhos selecionados e os principais resultados. Para isto, consultou-se a base de dados (SciELO), (Lilacs), (BVS) e (Redalyc). Trabalhamos com cinco artigos. Os resultados demonstraram que os artigos sobre vigorexia ainda são ainda básicos, pois trataram mais especificamente sobre dois temas centrais etiologia/diagnóstico e distúrbio alimentar/saúde. Sabe-se que está relacionado à imagem corporal, dieta restrita e quantidade excessiva de exercício que sem tratamento pode levar o indivíduo a graves problemas de saúde, psicológicos, comportamentais e até a morte. Finalizando, pode-se dizer que é necessário aumentar o acervo científico sobre o tema vigorexia que ainda é incipiente, além disso, aprofundar nas discussões e estudos da área, é o que pode-se dizer a partir dos estudos analisados.

PALAVRAS-CHAVE: *vigorexia; dismorfia muscular; imagem corporal.*

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema central a vigorexia. A gênese desta pesquisa surgiu pelo fato de observar durante minha formação acadêmica, a preocupação do indivíduo na sociedade em busca do corpo perfeito e, portanto, casos até doentios como a vigorexia e se poderia existir alguma relação com a Educação Física como uma área que tem como eixo central o “corpo”.

Courtine (2005, p. 82),

Aponta que entre os séculos XIX e XX surgiu um ideário em torno da obtenção de um corpo mais forte e saudável, promovendo também mudanças psicológicas. A sociedade de consumo gerou imperativos culturais difundidos pela denominada “cultura pós-moderna”, massificada sob a égide de um american way of living. (grifo do autor).

De acordo com o "Dicionário Informal" (2014) a vigorexia é um transtorno dismórfico corporal, ou seja, é a obsessão pelo corpo musculoso e perfeito. O indivíduo, com esse transtorno psicológico se enxerga de forma distorcida e geralmente são fortes e musculosos, mas se veem fracos e fragilizados, geralmente por adotar uma alimentação restritiva, passam horas na academia, fazem exercícios em excesso, e em muitos casos, recorrem a suplementos proteicos e anabolizantes em busca de um corpo ideal

Segundo Silva e Gomes (2008), os brasileiros vêm alterando seus hábitos corporais, pois o padrão de beleza difundido pelos meios de comunicação faz crescer a preocupação com a forma. Entretanto, o excesso de atividade física pode estar relacionado com riscos à saúde, entre eles os transtornos de imagem corporal, como a vigorexia.

Santos (2002, p. 174-185),

Fala que na busca incessante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria na performance, os frequentadores de academia, mais especificamente os praticantes de musculação, têm se submetido ao consumo de produtos, muitas vezes de forma abusiva, dentre os quais se destacam os Recursos Ergogênicos incluídos nesta lista os esteróides anabolizantes e os Suplementos Alimentares. Isso ocorre porque nem sempre se tem cautela e paciência para esperar a evolução natural resultante do treino e da dieta.

Nesse sentido, a esta mudança nos hábitos dos brasileiros pela preocupação exagerada com a forma e os riscos à saúde, nos motivaram a elaborar esta pesquisa cujo objetivo é analisar os artigos científicos nacionais e internacionais que foram

produzidos sobre o tema vigorexia nos últimos cinco anos. Mais especificamente visa identificar os objetivos dos trabalhos selecionados, os principais resultados e conclusões.

Este trabalho é relevante no sentido de trazer informações sobre um tema tão importante e tão em voga, além de poder aumentar o acervo científico ainda incipiente.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O termo vigorexia, ou Síndrome de Adônis, foi a princípio assim denominado pelo psiquiatra americano Harrison G. Pope Jr, da Faculdade de Medicina de Harvard, Massachusetts. (POPE, 2000). Segundo Alonso (2006), o vício em exercício ou vigorexia é um distúrbio no qual as pessoas praticam esportes continuamente, com um fanatismo praticamente religioso prestes a testar constantemente seu corpo, independentemente das consequências.

Na década de 1990 do século XX, a preocupação com a imagem do corpo era eminentemente feminina, relacionada à anorexia e à bulimia. Atualmente, estas preocupações corporais afetam ambos os sexos, e de forma crescente nos homens, sendo denominadas de dismorfia muscular (DM) ou vigorexia (HILDELBRANDT, LANGENBU-CHER; SCHLUNDT, 2004)

Molina (2007) diz que na pessoa que possui dismorfia muscular se percebe um distúrbio cognitivo na qual vê incorretamente sua própria imagem e a maior parte dos acometidos são homens com idade entre 18 e 25 anos. Para Alonso (2006), no entanto, a faixa etária de maior prevalência do transtorno é um pouco mais ampla, entre 18 e 35 anos; portanto, por ora, não existe consenso acerca dessa informação. E apesar dos homens demonstrarem ser mais suscetíveis, a vigorexia não é exclusivamente masculina e também pode ser observada em mulheres. Além disso, o nível socioeconômico dos indivíduos com dismorfia muscular é variado, mas, geralmente é mais frequente na classe média baixa.

Vieira (2010) afirma que as variáveis mais importantes relacionadas à dismorfia muscular são a distorção da percepção da imagem corporal, a insatisfação com o corpo, e a construção de uma imagem corporal ideal internalizada. Essas três variáveis, juntamente com perfeccionismo, afeto negativo, baixa autoestima e pressão da mídia favorecem o desencadeamento da dismorfia muscular.

Conforme Ayensa (2005 citado por VARGAS, 2013, p.31) “um dos sintomas do vigorexico é o excessivo controle da dieta. Os indivíduos acometidos pelo transtorno são praticantes de rigorosos regimes alimentares à base de suplementos energéticos, para não perder “massa magra” e não ganhar gordura”.

Além disto, em relação aos exercícios físicos, observa-se que indivíduos com vigorexia não praticam atividades aeróbicas, pois temem perder massa muscular. Essas pessoas evitam exposição de seus corpos em público, pois sentem vergonha, e utilizam diversas camadas de roupa, mesmo no calor, com intuito de evitar esta exposição (ASSUNÇÃO, 2002; CHOI, POPE E OLIVARDIA, 2002; CHUNG, 2001; OLIVARDIA, POPE E HUDSON, 2000).

Assunção (2002) relata que a vigorexia é um quadro ainda não validado nem presente nos manuais de diagnósticos em psiquiatria e não contamos ainda com estudos epidemiológicos na população geral.

De acordo com Grieve (2007, p. 63-80),

São nove as variáveis identificadas na literatura da dismorfia muscular, classificadas como: 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.

A dismorfia muscular (DM) envolve uma preocupação por parte dos indivíduos praticantes de treinamento resistido de não serem suficientemente fortes e musculosos. Pesquisadores argumentaram que a DM comumente se manifesta quando os indivíduos recebem pressões sociais para alcançar um determinado padrão corporal (COHANE; POPE JR, 2001, OLIVARDIA, 2001, POPE JR; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2000).

Outros pensam que a DM decorre de uma baixa autoestima, insatisfação e distorção da aparência do corpo, associadas a fatores biológicos e sociais (LANTZ; RHEA; MAYHEW, 2001).

Barros (2005, p.1),

Comenta que o aumento de jovens que sofrem com transtornos de imagem corporal, como bulimia, anorexia e vigorexia é um reflexo da obsessão com as formas do corpo. A reconfiguração de valor dessa nova sociedade cria uma verdadeira ditadura do corpo no qual a obesidade, sobrepeso e formas mais arredondadas geram afastamento social e problemas psicológicos tais como depressão e angústia.

Ballone (2016), diz que a Vigorexia está nascendo no seio de uma sociedade consumista, competitiva, frívola até certo ponto e onde o culto à imagem

acaba adquirindo, praticamente, a categoria de religião. A Vigorexia, e em geral os transtornos alimentares exemplificam bem a influência sociocultural na incidência de alguns transtornos emocionais.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como análise de produção científica. De acordo com Joly e outros, p.122),

A análise pode ser feita considerando-se a temática, o discurso, a metodologia, o procedimento de análise de dados e enfoques teóricos. No tocante à temática, são analisados itens como tema, origem do tema, variáveis, classificações, thesaurus e conclusões. No discurso verifica-se o título, resumo, palavras-chave, estrutura, referências e características verbais. Ao lado disso, a metodologia também é matéria de análise em aspectos tais como, objetivos, tipologia, sujeitos, materiais, procedimentos e variáveis. Também é possível focalizar-se a análise de dados e, dentro dela, verifica se o procedimento, recursos e a natureza da análise desenvolvida (qualitativa, quantitativa ou mista). A análise dos enfoques refere-se à verificação das teorias e modelos apresentados. Outros itens passíveis de apreciação são a autoria e a vinculação do trabalho.

Escolhemos para a análise, artigos científicos sobre vigorexia. Segundo a Associação Brasileira de Normas Técnicas - ABNT, (NBR - Normas Brasileiras 6022, 2003, p.2), o artigo científico pode ser definido como a "publicação com autoria declarada, que apresenta e discute ideias, métodos, técnicas, processos e resultados nas diversas áreas do conhecimento".

Para a coleta de dados fizemos o levantamento dos artigos existentes nas bases de Dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Rede de Revistas Científicas da América Latina e Caribe, Espanha e Portugal (Redalib), escolhidas aleatoriamente. Usaram-se as palavras vigorexia; dismorfia muscular e imagem corporal.

Foram encontradas aproximadamente 63 publicações (artigos, dissertações, monografia, entre outros), no qual a maioria não abordava a vigorexia como tema central. Escolhemos somente artigos, e os que foram publicados no período de 2014 a 2018 por nos permitir trabalhar com os mais atuais, ou seja, dos últimos 5 anos.

Destes artigos encontrados selecionamos apenas os que abordavam a vigorexia como foco central. Os artigos selecionados podem ser vistos no quadro 01 a seguir:

Quadro 01: Artigos encontrados sobre vigorexia.

Nº	AUTOR	TÍTULO DO TRABALHO	Revista	ANO
01	Odimar A. Feitosa Filho	Um olhar psicanalítico sobre a vigorexia	LILACS	2014
02	Assier Martínez Segura, Ernesto Cortés Castell, Maria Mercedes Rizo Baeza e Vicente F. Gil Guillén	Valoración de la dieta de usuarios de sala de musculación con dismorfia muscular (vigorexia)	SciELO	2015
03	José Hernández Rodríguez, Manuel Emiliano Licea Puig	Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia	LILACS	2016
04	María Alejandra Favila Figueroa, Tereza Contreras Troya, Salvador Juárez López, Gabriela Aldana González, Alejandra Valencia Cruz	Estudio neuropsicológico de la dismorfia	LILACS e SciELO	2018
05	Fernandes Bezerra, Diego; Alves Sampaio, Lucas Vinicius; Raposo Landim, Liejy Agnes dos Santos	Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde	BVS	2018

Fonte: elaborado pela autora

De posse dos artigos, fizemos a categorização por área e após, identificamos os objetivos, principais resultados e as conclusões. Em seguida, fizemos a análise de dados, lendo e fazendo uma análise do conteúdo abordado nos artigos, o que gerou as conclusões finais.

RESULTADOS

Em função de termos encontrado somente cinco artigos, decidimos selecioná-los dentro de dois subtemas, tais como Vigorexia relacionada à etiologia e diagnóstico; e Vigorexia relacionada ao distúrbio alimentar e a área da saúde. Fizemos uma síntese de cada um deles e analisamos o conteúdo e posteriormente elaboramos uma conclusão final.

Quadro 2:

Subtemas	Número artigos encontrados	Porcentagem (%)
vigorexia relacionada a etiologia e diagnóstico	3	60
Vigorexia relacionada ao distúrbio alimentar e a área da saúde	2	40
	Total	100%

Fonte: Elaborada pela autora

Trabalho sobre vigorexia relacionada a etiologia e diagnóstico

A pesquisa de Feitosa Filho (2014), teve como objetivo tratar de um dos tipos de transtorno dismórfico corporal, popularmente conhecido como dismorfia muscular ou vigorexia buscando entender a sua etiologia por meio da teoria psicanalítica Freud lacaniana. O autor buscou verificar que o isolamento do conjunto dos sintomas da vigorexia pela psiquiatria poderia fundar no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações (DSM) um novo transtorno, porém, na verdade vigorexia está relacionado com a discordância fundamental do sujeito com a imagem.

Para Feitosa Filho (2014) os sintomas vigoréxicos podem ser considerados como expressão do mal-estar na cultura.

Feitosa filho (2014, p.169) concluiu que,

Vigorexia é um termo cunhado no campo da Psiquiatria que, ao dar conta da entrada em cena desse novo “mal estar” na cultura, apressou-se em tentar defini-lo e isolá-lo em suas características sintomáticas, pretendendo, com isso criar uma nova categoria nosográfica - o transtorno dismórfico muscular. Como foi apontado no artigo, a etiologia dos sintomas desses indivíduos emerge da dissimetria fundamental entre o olho e o olhar, dissimetria que é comum a todos os seres humanos. Essa ideia se afasta da patologização dos indivíduos e da necessidade de criação de novas categorias nosográficas, pois acreditamos que, nesses casos, os sintomas estejam emergindo como meios de gozo em resposta ao mal-estar na cultura. (grifo do autor).

Já no estudo de Favila Figueroa et.al (2017) seu objetivo foi explorar e comparar executivas funções (EF) e memória não verbal de um grupo de fisiculturistas masculinos que apresentam sintomas de vigorexia (DM) com um grupo de homens que apresentam sintomas de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e um grupo controle.

Ainda, Favila Figueroa et.al (2017, p.2) sinalizam que:

Na vigorexia pode haver a presença maior de prática de exercício físico de forma compulsiva, restrições alimentares severas, com piora da qualidade de vida, maior probabilidade de cometer intenções suicidas,

consumir esteróides e maior prevalência de transtornos por consumo de substâncias.

Favila Figueroa et.al (2017), concluem que de acordo com o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), ao incluir a vigorexia como um transtorno relacionado como o TOC, esta mesma classificação diagnóstica parece insuficiente por falta de consenso em confirmar um perfil claro da vigorexia. Também concluem que a vigorexia não é um TOC, e que pensamentos e condutas da vigorexia nos testes neuropsicológicos são menos rígidos do que no TOC. Ainda assim, salienta as repercussões negativas, tanto a níveis neurológicos, como emocionais e a influência social que a sociedade exerce para o sujeito que sofre desse transtorno, fazendo com que suas vivências sejam prejudicadas por uma atitude obsessiva em função de atividades físicas para a aquisição de um corpo perfeito.

Hernandez Rodríguez e Licea Puig (2016) tiveram como objetivo descrever alguns aspectos de interesse sobre a vigorexia, destacando a importância da conscientização de que o exercício físico pode se tornar um problema que afeta a vida das pessoas e que a orientação deve fazer parte da educação humana, principalmente professores e profissionais de educação física vinculados a área da saúde.

De acordo com os autores Hernandez Rodríguez e Licea Puig (2016), a vigorexia é uma patologia de difícil diagnóstico, por estar vinculada a diversos aspectos e fatores determinantes da construção da imagem corporal que estão alicerçados na cultura e sociedade vigente.

Diante da dificuldade em elaborar um diagnóstico preciso da vigorexia, mesmo tendo vários estudos clínicos, torna-se relevante que os médicos da família e enfermeiros em nossas áreas de saúde apliquem seu olhar, buscando conhecer pelo menos os rudimentos mais gerais desse fenômeno para que seja possível a prevenção e gerenciamento mais eficaz dessa situação de saúde.(HERNANDEZ RODRÍGUEZ; LICEA PUIG,2016).

Hernandez Rodríguez e Licea Puig (2016) concluem que,

O maior conhecimento acerca dos principais determinante do desenvolvimento da vigorexia contribui para informar e esclarecer os profissionais da área da saúde quanto aos sintomas desse transtorno e identificação precoce para prevenção de maiores complicações para a saúde desses indivíduos.

Vigorexia relacionada ao distúrbio alimentar e a área da saúde

Bezerra et.al (2018), tiveram como objetivo em seu artigo identificar a prevalência de ortorexia e vigorexia em universitários da área da saúde.

Bezerra et.al (2018 p. 180) cita que:

A ortorexia nervosa é um comportamento alimentar onde há uma preocupação exagerada em alimentar-se bem, privando-se de vários alimentos e hábitos da sociedade moderna. Não há preocupação com quantidade dos alimentos e sim com a qualidade, onde o comportamento exagerado pela busca da alimentação adequada deixa de ser “saudável” e passa a ser patológico. (grifo do autor).

Segundo a pesquisa de Bezerra et.al (2018, p. 181),

Os profissionais da área da saúde são mais vulneráveis a ortorexia, fazendo com que aumente o distúrbio alimentar nessa população. Além disso, verificou se uma prevalência de ortorexia em universitários do sexo masculino e feminino da área da saúde, sendo correlacionado a um comportamento fanático em cuidar da saúde.

A vigorexia nesse estudo apresentou prevalência elevada visto que um percentual considerável de praticantes foi classificado como “Grau leve” e “moderado” de desenvolvimento da dismorfia muscular caracterizando a importância da atenção em relação ao transtorno. (grifo do autor). (BEZERRA et.al 2018, p. 181)

Bezerra et.al (2018 p.181) concluem que,

Mulheres e homens universitários da área da saúde não apresentaram comportamento de risco para ortorexia. Porém, com estudantes do curso técnico em Nutrição e Dietético, foi encontrado um resultado diferente, onde observou se que 83% dos alunos apresentavam comportamento de ortorexia.

Estes achados indicam que estudantes da área da saúde, são considerados grupos de risco para o desenvolvimento de comportamento obsessivo vinculado a preocupação exagerada com a saúde e busca incansável de uma dieta perfeita. (BEZERRA et.al 2018, p. 181).

A pesquisa de Segura et.al (2015), teve como objetivo central avaliar a dieta de usuários de sala de musculação que sofrem com Dismorfia Muscular (Vigorexia) na província de Alicante na Espanha.

Segura et.al (201, p.325 - 326), concluem que,

Pacientes que buscam aumentar seus músculos tendem a recorrer a dietas anabolizantes rico em proteínas e suplementos alimentares, sendo, além disso, fatores de risco de obesidade e uso de suplementos. A maioria prepara suas próprias dietas, sem conhecimento ou aconselhamento nutricional específico dos profissionais, mediante consulta em Internet, com amigos e parceiros de academia, monitores ou personal trainers, onde eles obtêm informações sobre

alimentos para incluir ou excluir e os tipos de substâncias ergogênicas que fornecem resultados rápidos (incluindo esteróides anabolizantes). Segundo o estudo realizado, a amostra foi composta por 141 homens, dos quais 45 sofrem de DM e 96 não, segundo a Escala de Satisfação Muscular. O consumo de proteínas, sendo superior a 1,5 g / kg / dia no grupo sem DM e maior que 2 g / kg / dia no grupo com DM. Ao analisar os outros macronutrientes, os resultados indicam que a proporção de carboidratos, gorduras e suas porcentagens de acordo com o grau de insaturação estão dentro das recomendações, exceto o colesterol, que as excede, e a quantidade de fibra, que é um pouco menor. Em relação aos micronutrientes, em todos os casos das recomendações, exceto no caso do iodo, que no DM é um pouco menor.

Indivíduos com Dismorfia Muscular (Vigorexia) realizam uma dieta normocalórica adequada em carboidratos e lipídios, porém os valores de proteínas ingeridas excedem os limites propostos de acordo com as evidências científicas para o desenvolvimento da massa muscular em esportes de força, juntamente com a ingestão excessiva de colesterol, o que pode levar a futuros problemas de saúde. (SEGURA et.al 2015, p.328).

Portanto, os artigos sobre vigorexia ainda são básicos, trataram mais especificamente sobre dois temas centrais etiologia/diagnóstico e distúrbio alimentar/saúde. Sabe-se que está relacionado a imagem corporal, dieta restrita e quantidade excessiva de exercício que sem tratamento pode levar o indivíduo a graves problemas de saúde, psicológicos, comportamentais e até a morte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível perceber que, muitas vezes o indivíduo vigorético tem sua vida social prejudicada, pois a preocupação em atingir o corpo perfeito e a sua própria e restrita alimentação os impede de aproveitar momentos em sociedade.

Pode-se inferir também que a mídia exerce forte influência em relação à construção da imagem corporal, modificando condutas e contribuindo para o aparecimento da vigorexia.

Segundo Palma et al. (2014, p. 30),

Entre os meios de comunicação, a mídia televisiva é a que mais dita padrões de beleza e comportamentos, quando promove em comerciais e programas, corpos esculturais tanto de homens como de mulheres. As academias de ginástica, também influenciam fortemente, quando estabelece a valorização desmedida do corpo belo e musculoso. Com isso, aumentam também as pressões sociais e criam-se falsas

necessidades, fazendo com que os indivíduos busquem se adequar ao que é previamente estabelecido como ideal.

Em relação aos hábitos alimentares do vigorético, este estudo mostrou que esses indivíduos apresentam obsessão por dietas hiperproteicas, restringindo qualquer alimento que tenha carboidratos. Ao mesmo tempo, muitos destes indivíduos fazem uso de substâncias altamente tóxicas para o organismo “os anabolizantes”, também conhecidos como Pró-Hormonais. Essas substâncias têm a venda proibida, mas infelizmente são conseguidas facilmente por praticantes de treinamento resistido e, muitas vezes, é comercializada dentro das próprias academias.

Quanto ao tratamento da vigorexia, acontece de acordo com o motivo que levou a pessoa a desenvolver o transtorno. A vigorexia pode aumentar o risco de uso dos esteroides anabolizantes e o uso indiscriminado de suplementos alimentares. Conclui-se que a dismorfia muscular causa sofrimentos e danos psicológicos, socioculturais e, de um modo geral, compromete a saúde das pessoas. Geralmente, será preciso recuperar a autoestima, trabalhar a autoaceitação e verificar a presença de outros sintomas, como ansiedade e a depressão, sendo fundamental o acompanhamento psicológico para que o indivíduo tenha condições de restabelecer sua qualidade de vida.

Essas evidências são uma alerta aos profissionais de educação física e proprietários de academias refletirem sobre a ética profissional. Além disso, chama a atenção para o problema da vigorexia e para a necessidade de elaboração de estratégia para a orientação e conscientização dos praticantes de treinamento resistido, com possibilidade de tornarem-se vigoréticos.

Finalizando, podemos dizer que é necessário aumentar o acervo científico sobre o tema vigorexia que ainda é incipiente além disso, aprofundar nas discussões e estudos da área, é o que podemos dizer a partir dos estudos analisados.

VIGOREXIA: an analysis of articles published in databases (Scielo, Lilacs, VHL and Redalyc) from 2014 to 2018

ABSTRACT: Muscle dysmorphia or vigorexia can occur in both men and women, causing distortions of self-image, socio-cultural and harmful damages to mental health and well-being of individuals. In this sense, the objective of this study was to analyze the national and international scientific articles that were produced on the subject of vigorexia in the last five

years. More specifically, it aims to identify the objectives of the selected works and the main results. For this, we consulted the database (SciELO), (Lilacs), (VHL) and (Redalyc). We work with five articles. The results showed that the articles on vigorexia are still basic, as they dealt more specifically with two main themes etiology / diagnosis and eating disorder / health. It is known to be related to body image, restricted diet and excessive amount of exercise that without treatment can lead the individual to serious health, psychological, behavioral and even death. Finally, it can be said that it is necessary to increase the scientific collection on the vigorexia theme that is still incipient, besides, deepening the discussions and studies of the area, is what can be said from the studies analyzed.

KEYWORDS: vigorexia; muscle dysmorphia; body image.

VIGOREXIA: un análisis de artículos publicados en las bases de datos (SciELO, Lilacs, VHL y Redalyc) de 2014 a 2018

RESUMEN: La dismorfia muscular o la vigorexia pueden ocurrir tanto en hombres como en mujeres, causando distorsiones de la propia imagen, daños socioculturales y perjudiciales para la salud mental y el bienestar de las personas. En este sentido, el objetivo de este estudio fue analizar los artículos científicos nacionales e internacionales que se produjeron sobre el tema de la vigorexia en los últimos cinco años. Más específicamente, tiene como objetivo identificar los objetivos de las obras seleccionadas y los principales resultados. Para esto, consultamos la base de datos (SciELO), (Lilacs), (VHL) y (Redalyc). Trabajamos con cinco artículos. Los resultados mostraron que los artículos sobre vigorexia siguen siendo básicos, ya que se ocuparon más específicamente de dos temas principales: etiología / diagnóstico y trastorno alimentario / salud. Se sabe que está relacionado con la imagen corporal, la dieta restringida y la cantidad excesiva de ejercicio que sin tratamiento puede llevar al individuo a una salud grave, psicológica, conductual e incluso a la muerte. Finalmente, se puede decir que es necesario aumentar la colección científica sobre el tema de vigorexia que aún es incipiente, además de profundizar las discusiones y estudios del área, es lo que se puede decir de los estudios analizados.

PALABRAS CLAVE: vigorexia; dismorfia muscular; imagen corporal

REFERÊNCIAS

ALONSO, C. M. Vigorexia: enfermedad o adaptación. *Revista Digital Buenos Aires*. v. 11, n. 99, 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS - ABNT, (NBR - *Normas Brasileiras 6022*), p.2, 2003.

ASSUNÇÃO, S. S. M.; CORDÁS, T. A.; ARAÚJO, L. A. S. B. Atividade física e transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica: São Paulo*. V. 29, p.4-13. 2002.

BALLONE, G. J. *Anorexia Nervosa*. in: PsiqWeb, Internet, disponível em <http://virtualpsy.locaweb.com.br/index.php?art=373&sec=94>, acesso em 2019.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARROS, R.R. Imagem corporal e atividade física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo. v 1. n 1. p. 1-2, 2005.

CHOI, P. Y. L., POPE, H. G., OLIVARDIA, R. Muscle Dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *Br J Sports Med*. v. 36, p.375-376, 2002.

CHUNG, B. Muscle dysmorphia: a critical review of the proposed criteria. *Perspect Biol Med*. V.44, n. 4, 2001.

COHANE, G. H., & POPE JR, H. G. Body image in boys: A review of literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 2000.

COURTINE, J. J.; SANT'ANNA D. B. *Os Stakhanovistas do narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo*. Políticas do corpo São Paulo: Estação Liberdade. 2005.

DICIONÁRIO INFORMAL. DISPONÍVEL EM: <https://www.dicionarioinformal.com.br/>. Acesso em: 10/09/2019.

FIGUEROA, M. A F.; TROYA, T. C.; LÓPEZ, S. J.; GONZÁLEZ, G. A.; CRUZ, A. V. Estudio neuropsicológico de la dismorfia muscular y del trastorno obsesivo-compulsivo. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-10, 2018.

FEITOSA FILHO, O. A. Um olhar psicanalítico sobre a vigorexia. Una mirada psicoanalítica sobre la dismorfia muscular (Vigorexia). *Rev. Subj.* [online]. vol.14, n.1, pp. 162-171, 2014.

BEZERRA, F. Diego; SAMPAIO, L. V. S.; LANDIM, L. A. D. S. Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde *Nutr. clin. diet. hosp.* 38(4):179-182, 2018.

GRIEVE, F. A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders: the journal of treatment e prevention, Bowling Green*, v. 15, n. 1, p.63-80, fev. 2007.

RODRIGUEZ, J. H.; PUIG, M. E. L. Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia. *Rev Cubana Med Gen Integr*, Ciudad de La Habana , v. 32, n. 3, sept. 2016.

HILDEBRANDT T¹ , LANGENBUCHER J , SCHLUNDT DG , *Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures*. *Body Image* Volume 1, Issue 2, May 2004, pages 169-181, 2004.

JOLY, M. C. R. A.; MARTINS, R. X.; ABREU, M. C.; SOUZA, P. R. R.; COZZA, H. F. P. Análise da produção científica em avaliação psicológica informatizada. *Aval. psicol.*, Porto Alegre , v. 3, n. 2, p. 121-129, nov. 2004.

LANTZ, C. D., RHEA, D. J., & MAYHEW, J. L. The drive for size: A psycho-behavioral model of muscle dysmorphia. *International Sports Journal*, 5, 71-86, 2001.

SEGURA, A. M.; CASTELL, E. C.; BAEZA, M. M. R.; GUILLÉN, V. F.G. Valoración de la dieta de usuarios de sala de musculación con dismorfia muscular (vigorexia). *Nutr. Hosp.*, Madrid , v. 32, n. 1, p. 324-329, jul. 2015.

MOLINA, J. M. R. *Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación*. *Salud y drogas*, Madrid, v. 7, n. 2, p.289-308, set. 2007.

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, 2000.

OLIVARDIA, R. Mirror, morror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Revision Psychiatry*, 9(5), 254-259, 2001.

PALMA, A.; ESTEVES, A. A.; CORREIO, M. A.; MOURÃO, L.; VILHENA, L. M. Imagem corporal e dependência de exercícios físicos em frequentadores de uma academia de ginástica da cidade do Rio de Janeiro. *Revista Pensar e Prática*, v.17, n.1, p.30-45, jan/mar, Goiânia, 2014.

POPE JÚNIOR, H; PHILLIPS, K.; OLIVARDIA, R. *O Complexo de Adônis: A Obsessão Masculina Pelo Corpo*. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

SANTOS M; SANTOS R. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Revista paulista de educação física*. 2ul-dez;16(2):174-185, 2002.

SILVA, P. N. G. da; GOMES, E. S. L. Eternamente jovem: corpo malhado, ficção televisual e imaginário. *Revista Pensar a Prática*, v.11, n.2, maio/ago., 2008.

VARGAS, C. S.; MORAES, C. B. de; MOZZAQUATRO, N. F.; KIRSTEN, V. R. Prevalência de dismorfia muscular em mulheres frequentadoras de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 7, n. 37, p. 28-34. Jan/Fev/, 2013.

VIEIRA, J. L.; ROCHA, P. G.; FERRAREZZI, R.. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum*. Health Sciences, 32(1), 35-41.), 2010.