

# VIGOREXIA: QUANDO A BUSCA POR UM CORPO MUSCULOSO SE TORNA PATOLÓGICA

## (MUSCLE DYSMORPHIA: WHEN THE SEARCH FOR A MUSCLED BODY BECOMES PATHOLOGICAL)

July Elisson Ladislau Vasconcelos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

nino\_100591@hotmail.com

**Abstract:** *O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores desencadeantes, os sintomas e a ocorrência da vigorexia em praticantes de treinamento resistido a partir de uma revisão bibliográfica. Para isso, foi realizada uma busca em base de dados especializadas (periódicos e livros) a respeito da imagem corporal e da vigorexia. A base eletrônica utilizada foi o Google Acadêmico e as palavras chave utilizadas na busca foram: Transtorno dismórfico corporal, Vigorexia, Distorção da Imagem corporal, Treinamento Resistido, no período de 2000 a 2012. Os artigos que abordaram os fatores desencadeantes, os sintomas e a prevalência da vigorexia, foram utilizados nessa pesquisa. Por meio dos estudos pesquisados pode-se constatar de 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. Essas evidências são um 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 do Treinamento Resistido dentro das academias de ginástica.*

**Keywords:** *Body Image. Muscle dysmorphia. Weight Training*

**Resumo:** *O objetivo desse estudo foi verificar e comparar o nível de equilíbrio corporal entre dois grupos de mulheres idosas praticantes de hidroginástica e treinamento resistido. Participaram 12 mulheres (de 60 a 75 anos de idade), sendo 6 praticantes de hidroginástica e 6 praticantes de treinamento resistido. Para a realização deste estudo foi utilizado um questionário de anamnese e a Escala de Equilíbrio Funcional de Berg. Os resultados apontaram que 50% das idosas do GTR (Grupo Treinamento Resistido) relataram problemas de equilíbrio, enquanto no GH (Grupo Hidroginástica) apenas 33%. Entretanto, 66% de ambos os grupos relataram não ter caído nenhuma vez no último ano. Não foi observada diferença significativa entre os dois grupos ( $z = -0,323$ ;  $p=0,747$ ) para o equilíbrio estático e o dinâmico. No entanto, os idosos apresentaram melhor desempenho para o equilíbrio estático que para o dinâmico ( $z = -3,068$ ;  $p=0,002$ ), independente do tipo de atividade física realizada. Pode-se concluir que as praticantes de hidroginástica e treinamento resistido apresentam capacidade semelhante para o equilíbrio estático e o dinâmico. Entretanto, parece que o equilíbrio dinâmico é mais desafiador para as idosas, talvez por exigir capacidades cognitivas comprometidas no envelhecimento, como a atenção e planejamento motor. Ainda, que a incidência de quedas nesses grupos de idosas ativas é relativamente baixa, sugerindo que ambas as modalidades podem ser indicadas para idosas com objetivo de minimizar a incidência de quedas comum nessa faixa etária.*

**Palavras-chave:** *Imagem Corporal. Vigorexia. Treinamento Resistido.*

## 1. INTRODUÇÃO

A Vigorexia é a percepção distorcida da imagem corporal caracterizada pela depreciação do próprio corpo. Esse transtorno pode atingir qualquer pessoa independente de classe social ou etnia. Entretanto, existe prevalência acentuada no sexo masculino. Nesse caso, indivíduos com desenvolvimento muscular adequado ou, muitas vezes acima do esperado, se veem extremamente fracos e franzinos, sendo que muitas vezes se escondem da sociedade devido aos sérios problemas psicológicos de distorção da imagem corporal (FALCÃO, 2008).

A imagem corporal é definida como sendo os pensamentos ou imagens criadas pelo indivíduo sobre seu próprio corpo em relação às outras pessoas e ao ambiente, ou seja, a construção dessa imagem recebe influências sensoriais em seu processo de desenvolvimento (AGUIAR & MOTA, 2011). A insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem corporal, talvez seja um dos motivos das pessoas procurarem um programa de atividade física. Entretanto, em alguns casos essa busca pelo corpo perfeito, 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 do transtorno de Dismorfia Muscular ou vigorexia como é popularmente conhecido (DAMASCENO, 2005).

A Vigorexia esta totalmente relacionada com a imagem corporal e apresenta como sintomas a prática excessiva de exercício físico (essas pessoas chegam a ficar mais de 5 horas em uma academia) e padrões alimentares específicos, geralmente compostos de dieta hiperproteica, além de inúmeros suplementos com base em aminoácidos ou substâncias para aumentar o rendimento físico. A busca obsessiva para atingir um corpo considerado perfeito, faz com que o indivíduo não considere as práticas prejudiciais à saúde. Além disso, a pessoa com esse transtorno acaba por prejudicar sua vida social e recreativa (ASSUNÇÃO, 2002).

Nesse contexto, é importante que o profissional de Educação Física saiba identificar os principais sintomas dessa psicopatologia para melhor orientar seus alunos. Assim, O objetivo desse estudo foi identificar os fatores desencadeantes, os sintomas e a prevalência da vigorexia em praticantes de treinamento resistido a partir de uma revisão bibliográfica.

Espera-se que este estudo possa contribuir para informar e esclarecer os profissionais de Educação Física e áreas afins sobre a vigorexia entre os praticantes de treinamento resistido. O Maior conhecimento sobre os sintomas desse transtorno poderá auxiliar na identificação precoce e na prevenção de maiores complicações para a saúde desses indivíduos.

## 2. MÉTODO

Para contextualizar e conceituar a temática foi realizada uma busca em base de dados especializada (periódicos e livros) a respeito da imagem corporal e da vigorexia. A seguir, para atender aos objetivos desse estudo, foi realizada uma busca na base de dados do Google Acadêmico (<http://scholar.google.com.br/>), com as palavras chave: Transtorno dismórfico corporal, Vigorexia, Distorção da imagem corporal, Treinamento Resistido, no período de 2000 a 2012. Os artigos que abordaram os fatores desencadeantes, os sintomas e a prevalência da vigorexia, foram utilizados nessa pesquisa.

### 3. IMAGEM CORPORAL

Os britânicos foram os primeiros a estudar os aspectos neurológicos e psicológicos ligados à imagem corporal. A abrangência maior sobre os aspectos neurológicos, psicológicos e psiquiátricos acerca da imagem corporal foi transmitida pelo neurologista Henry Head, sendo que o mesmo resumiu o termo imagem corporal como uma construção da figura do próprio corpo (BARROS, 2005).

Mas foi na escola britânica que os estudos sobre imagem corporal aprofundaram-se, tanto nos aspectos neurológicos quanto nos fisiológicos e psicológicos. O neurologista Henry Head London Hospital foi o primeiro a usar o termo 'esquema corporal' e também o primeiro a construir uma teoria na qual "cada indivíduo constrói um modelo ou figura de si mesmo que constitui um padrão contra os julgamentos da postura e dos movimentos corporais" (FISHER, 1990, p. 5 apud BARROS, 2005, p. 547).

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). Ainda, pode ser explicada como uma construção psicológica complexa, que se refere a como a autopercepção do corpo/aparência gera uma representação mental composta por um esquema corporal perceptivo, assim como as emoções, pensamentos e condutas associados (AYENSA et al., 2002)

#### 3.1 Fatores determinantes da construção da imagem corporal

A imagem corporal é um constructo psicológico que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e também percepções de uma pessoa em relação a sua aparência geral. Desta forma, a imagem corporal é multifacetada e pode ser alterada por fatores intrínsecos ou extrínsecos e apresentar uma construção positiva ou negativa (BARROS, 2005).

A mídia é um forte contribuinte para o crescimento da vigorexia em praticantes de Treinamento Resistido. Isso ocorre, na maioria das vezes pela exposição de corpos esculturais em programas televisivos, que ditam padrões de beleza, levando indivíduo a acreditar que para ser feliz é necessário ter o corpo perfeito e que este garantirá trabalho, dinheiro e sucesso. Nesse contexto, o indivíduo passa a utilizar o treinamento resistido de forma inadequada para alcançar a forma física almejada (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005).

Segundo Aguiar e Mota (2011), a percepção da imagem corporal pode ser:

- a) Visual: Aquilo que a pessoa vê no momento que se olha.
- b) Mental: O que a pessoa pensa em relação a si mesma.
- c) Emocional: Como a pessoa se sente em relação ao que ela está vendo.
- d) Cinestésico: Como a pessoa administra as partes do seu corpo.

As experiências responsáveis pela construção da imagem corporal podem ser positivas, negativas e incluem prazeres, cobranças sociais e críticas. A imagem corporal não é só uma construção cognitiva, mas sim composta por vários outros fatores importantes como: reflexão de desejos, atitudes emocionais e interação com os outros. Sendo assim a construção da imagem vem também através de eventos diários

## 4. VIGOREXIA

Transtorno Dismorfo corporal ou Síndrome de Adônis conhecido também com Vigorexia, é uma psicopatologia decorrente da insatisfação com a autoimagem corporal. A maior incidência da Vigorexia ocorre no sexo masculino, mas foram encontrados também alguns casos em mulheres (FALCÃO, 2008).

A vigorexia esta 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. Assim, como apontado anteriormente, causas subjacentes 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 (AGUIAR & MOTA, 2011).

Além disso, 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 (SILVA, 2005).

A Vigorexia esta 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 extremamente excessivos para atingir o corpo dos sonhos.

### 4.1. Prevalência da vigorexia em praticantes de treinamento resistido

Cada ano que passa cresce o uso de substancias ergogênicas, (Ergon= trabalho, Gennan= produzir). Pesquisa realizada com 80 sujeitos praticantes de treinamento resistido de ambos os sexos, para descobrir qual o tipo de suplementação essas pessoas ingeriam demonstrou que não houve diferença entre a dependência pela pratica de exercícios físicos entre homens e mulheres, o índice de massa corporal também não apresentou correlação estatisticamente significativas com os escores de dependência. No entanto, os homens dependentes apresentaram maior prevalência de uso de recursos ergogênicos (63,63%,  $p = 0,01$ ) que as mulheres. No mesmo estudo, o IMC não apresentou uma relação estatisticamente significativa com a presença da atividade física. Entretanto, mesmo com o IMC normal o uso de recursos ergogênicos foi alto entre os praticantes de treinamento resistido (VIEIRA, ROCHA & FERRAREZZI, 2010)

Outro estudo realizado por Pope, Philips e Olivardia (2000) que envolveu 548 homens, mostrou que 75% deles se sentem insatisfeitos com o próprio corpo, 52 % eram insatisfeitos com o abdômen e o peso corporal, 55% não estavam satisfeitos com seu tônus muscular e 38 % infelizes com o tórax, sendo uma grande parte dos praticantes de treinamento resistido infelizes com seu próprio corpo.

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). Esse fato exige que profissionais e academias de ginástica estejam atentos para prevenir e orientar frente a possíveis sintomas.



#### 4.2. Utilização de suplementos e anabolizantes em indivíduos com Vigorexia

Como já foi apontado, o uso de recursos ergogênicos é frequente em praticantes do Treinamento Resistido (VIEIRA, ROCHA & FERRAREZZI, 2010). Esteroides anabolizantes são hormônios, que auxiliam o corpo a melhorar sua performance. Seu uso está associado a sérios problemas tanto psíquicos quanto físicos, dentre os problemas físicos problemas coronários, hipertensão, tumores hepáticos, hipertrofia prostática (aumento da Próstata) e problemas de ereção. Em mulheres os problemas são; produção de eritropoietina e glóbulos vermelhos, alteração na voz, ocorrência de acne, aumento da incidência de aterosclerose e aumento da quantidade de pelos corporais (ASSUNÇÃO, 2002).

Estudos têm apontado que a dependência dos exercícios físicos é prevalente no sexo feminino, mas quando foi verificado o uso de ergogênicos, a prevalência foi no sexo masculino, cerca de 63,63 % dos homens praticantes de exercícios físico fazem uso de ergogênicos (ANTUNES et al., 2006). A busca pela atividade física pode ser dividida em primária ou secundária. Na dependência primária a motivação intrínseca é responsável por manter a presença diária da atividade física na vida de uma pessoa, levando em conta a promoção da saúde. Por outro lado, a dependência secundária ocorre quando a atividade física representa um papel muito importante na vida do praticante e também na manutenção corporal (BAMBER et al., 2000) A dependência do exercício associada ao uso abusivo de recursos anabolizantes está presente e deve ser alertada em indivíduos com vigorexia.

Estudo realizado com 24 praticantes de Treinamento Resistido com vigorexia e 30 praticantes sem indicio nenhum da doença verificou maior insatisfação com a imagem corporal, alimentação diferenciada e também mudanças no humor e ansiedade extrema no grupo com vigorexia (CAMARGO et.al 2008).

Nesse caso, um dos argumentos mais fortes para a detecção precoce dos transtornos da imagem corporal, como a vigorexia, é evitar que os adolescentes façam uso de drogas e se comportem inadequadamente para obter os resultados desejados.

### 5. DISCUSSÃO

Segundo Falcão (2008), Transtorno Dismorfico corporal ou síndrome de Adônis são uns dos nomes dado a Vigorexia, pois ela é induzida pela insatisfação com a própria imagem do corpo, isso se completa com o pensamento de Aguiar & Mota, (2011), pois a pessoa insatisfeita com o corpo vai buscar a perfeição dentro das academia, não se importando com a saúde e sim com os músculos. Muitas dessas pessoas pensam que só é possível obter sucesso e felicidade conseguindo seu objeto de desejo “o corpo perfeito”, o que é agravado pelas convenções da mídia sobre o comportamento social, levando o indivíduo ao desenvolvimento de transtornos como a vigorexia (FALCÃO, 2008).

Pode-se dizer que a vigorexia é causada por uma associação de fatores como as cobranças sociais, a alta exposição na mídia de padrões de beleza e as insatisfações e inseguranças pessoais e psicológicas do próprio indivíduo (CONTI; FRUTUOSO & GAMBARDELLA, 2005). Nesses casos, Vieira; Rocha e Ferrarezzi (2010) afirmam que a busca pelo corpo considerado ideal leva o indivíduo a buscar recursos extremos como a utilização de substâncias ergogênicas.

Os homens são as maiores vítimas desse transtorno, segundo a literatura pesquisada (ASSUNÇÃO, 2002; ANTUNES et al., 2006). Para Savoia (2000), os critérios de alerta para a vigorexia são:

- a) Percepção de que o corpo não é suficiente musculoso;
- b) Presença de sofrimento e prejuízo social, ocupacional e em outras áreas de funcionamento devido a essa preocupação;
- c) Desistência de atividades sociais, ocupacionais ou recreativas importantes, por causa do desejo compulsivo de manter sua rotina de exercícios físicos ou sua dieta;
- d) Fuga de situações nas quais seu corpo possa ser exposto, ou vivência de sofrimento e ansiedade intensos, quando essas situações não puderem ser evitadas;
- e) Escolha por exercitar-se, fazer dieta ou usar substâncias para melhorar seu desempenho apesar dos efeitos colaterais ou consequências psicológicas.

Na população geral, a prática excessiva de exercícios físicos pode estar associada a uma preocupação patológica com a imagem corporal (VIEIRA; ROCHA & FERRAREZZI, 2010). Assim, os sintomas de vigorexia devem ser observados pelos profissionais de educação física, principalmente dentro das salas de Treinamento Resistido, no sentido de orientar e encaminhar para tratamento os casos que se enquadram em tais comportamentos.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir com esse estudo que a mídia tem forte influência em relação à construção da imagem corporal contribuindo para o aparecimento da vigorexia em praticantes de treinamento resistido. Entre os meios de comunicação, a mídia televisiva é a que mais dita padrões de beleza, quando promove em comerciais e programas, corpos esculturais tanto de homens como de mulheres. Ditada a moda da beleza, aumentam também as pressões sociais. Principalmente nas academias de ginástica, onde o corpo belo e musculoso é altamente valorizado.

Um dos sintomas que uma pessoa com vigorexia apresenta é a obsessão pela prática de exercícios físicos, em especial a treinamento resistido. O vigorexico passa a maior parte do seu tempo dentro de academias, deixando de lado sua vida social e pessoal. Outro fator importante a ser ressaltado, é o fato da pessoa com vigorexia ter vergonha de seu próprio corpo. Por achar-se magro e fraco, embora esteja forte, essa pessoa evita o convívio social, com medo do julgamento das outras pessoas. Com isso, a prevalência de vigorexia entre praticantes de treinamento resistido é alta, chegando a 70% dos praticantes.

Em relação aos hábitos alimentares do vigorexico, este estudo mostrou que esses indivíduos apresentam obsessão por dietas hiperproteicas, restringindo qualquer alimento que tenha carboidratos. Junto dessa dieta, vem o uso de substâncias altamente tóxicas para o organismo “os anabolizantes”, também conhecidos com 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.

Essas evidências são um alerta aos profissionais de educação física e proprietário 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 dentro das academias de ginástica.

## **7. REFERÊNCIAS**

- AGUIAR, E.F; MOTA,C.G. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de treinamento resistido. **Revista brasileira de ciência da saúde**, ano 9, n. 27, 2011.
- ANTUNES, H. K. M.; ANDERSEN, M. L.; TUFIK, S.; MELLO, M. T. O estresse físico e a dependência de exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 5, p. 234-238, 2006.
- ASSUNÇÃO, S.S.M. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. n. 24 (supl III), p. 80-84, 2002.
- AYENSA, J.I.B. **¿Qué es la imagen corporal?** 2002. Disponível em: <[http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile\\_ayensa.htm](http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm)>. Acesso em: 03 de outubro de 2012. 7h01min
- BAMBER, D.; COCKERILL, I. M.; CARROL, D. The pathological status of exercise dependence. **British Journal of Sports Medicine**, v. 34, n. 2, p. 125-132, 2000.
- BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **Hist Ciênc Saúde**, v. 12, n. 2, p. 574, 2005.
- CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de; COSTA, Sarah Passos Vieira da; UZUNIAN, Laura Giron e VIEBIG, Renata Furlan. **Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal**. *Rev. bras. psicol. esporte* [online]. 2008, vol.2, n.1, pp. 01-15. ISSN 1981-9145.
- CONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição: Campinas**. v. 18, n. 4, p. 491-497, 2005.
- 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.
- POPE, H.; PHILIPS, A. K.; OLIVARDIA, R. **O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo**. Rio de Janeiro: Campus, 2000.
- SAVOIA, Mariangela G. Diagnóstico diferencial entre fobia social e transtorno dismórfico corporal. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 27, n. 6, São Paulo, novembro/dezembro, 2000
- SILVA JUNIOR, S. H. A.; SOUZA, M. A.; SILVA, J. H. A. Tradução, adaptação e validação da escala de satisfação com a aparência muscular (MASS). **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n. 1020, maio 2008.
- SILVA, A, B. B. **Mentes insaciáveis**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.
- VIEIRA, J, L. L.; ROCHA, P. G. M.; FERRAREZZI, R. A. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos, **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringá, v. 32, n.1, p. 35-41, 2010.
- Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 91-97, dezembro/2013.