

VIGOREXIA E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

YNGRID BRAGA DE SOUSA¹; DANIELA VIEIRA DE SOUZA²; LIANNA CAVALCANTE PEREIRA³

¹Centro Universitário Maurício de Nassau - Uninassau; braga.ysousa@gmail.com; ²Centro Universitário Fametro – Unifametro; daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br; ³Centro Universitário Maurício de Nassau - Uninassau; liannacavalcante@hotmail.com.

Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA

RESUMO

Introdução: A Dismorfia Muscular ou Vigorexia é classificada como um Transtorno Dimórfico Corporal em que os indivíduos apresentam uma distorção da imagem corporal, julgam-se fracos e pequenos, quando na realidade são fortes e musculosos. Os exercícios físicos que antes eram praticados para manutenção da saúde passaram a ter como novo objetivo a busca pelo corpo ideal. **Objetivo:** Identificar a prevalência de dismorfia muscular em praticantes de musculação. **Métodos:** Foi realizada revisão integrativa de artigos publicados nos últimos dez anos, indexados nas bases de dados Scielo, Periódicos da Capes e BVS, nos idiomas português, inglês e espanhol. Para a pesquisa foram utilizados os descritores “Imagem Corporal”, “Insatisfação Corporal”, “Treinamento de Resistência” e selecionados os trabalhos realizados com indivíduos adultos praticantes de musculação cujos objetivos referiam-se ao objeto de estudo. **Resultados:** Foram selecionados sete estudos. O sexo masculino foi o mais prevalente entre as pesquisas. O Questionário de Satisfação a Aparência Muscular e o Complexo de Adonis foram os instrumentos mais utilizados. Observou-se correlação importante com o uso de recursos ergogênicos e suplementos nutricionais, tempo de prática, idade e gênero. **Conclusão/Considerações finais:** A população estudada é vulnerável e apresenta risco para o desenvolvimento de dismorfia muscular. Com isso, cabe mais pesquisas epidemiológicas sobre a prevalência, diagnóstico e tratamento deste transtorno para que não aumente de forma exponencial.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Insatisfação Corporal; Treinamento de Resistência.

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, a “crescente valorização do consumo pós-industrial impulsionou ainda mais a cultura dos corpos, a qual é massivamente refletida nos meios de comunicação de massa, que expõe como modelo corpo ideal.” (SILVA *et al.*, 2020, p. 762). Em conformidade, Veloso *et al.* (2020) demonstram que a preocupação em atingir o corpo perfeito, coloca a vaidade acima da saúde, podendo resultar em consequências negativas ao indivíduo, tanto ao nível físico como emocional.

A preocupação com a imagem corporal (IC) que antes era predominante no gênero

feminino tornou-se crescente na vida dos homens. “Ao contrário das mulheres que procuram tornar-se magras, indivíduos do sexo masculino preocupam-se em se tornarem cada vez mais fortes e musculosos.” (ASSUNÇÃO, 2002, p. 81).

A DM conhecida também como vigorexia, é descrita no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V) como um subtipo do Transtorno Dismórfico Corporal (APA, 2014), “em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua” (SOLER *et al.*, 2013, p.343). Alonso *et al.* (2006 *apud* STEIN e RIBEIRO, 2018) afirmam que a prevalência é maior no sexo masculino com idade entre 18 e 35 anos, porém também pode ser percebida no sexo feminino, no qual é expressa por fatores socioeconômicos, emocionais, fisiológicos, cognitivos e comportamentais. Ainda informam que esses indivíduos “se preocupam de maneira anormal com a sua massa muscular o que os/as leva, muitas vezes, ao consumo de anabolizantes e a treinamentos físicos exagerados, ultrapassando a linha tênue entre estilo de vida e transtorno de saúde.”

Os vigoréticos acabam tornando pessoas com baixa autoestima e altamente disciplinados com seus corpos, a exemplo da sua filosofia “no pain, no gain” (sem sacrifícios, sem ganhos!), um corpo ideal requer sacrifícios e muitos deles mantêm rotinas de treinamentos e dietas extremamente rigorosas, levando à ingestão sistemática e deliberada de alimentos que os levam a um ganho de massa muscular significativo, em sua maioria rica e com excesso de proteínas, podendo levar a distúrbios do trato gastrointestinal e lesões na articulação pelo excesso de exercício. (RAVELLI, 2012, p. 6).

Para Sá (2017) existe uma influência grande do meio esportivo na insatisfação com a imagem corporal, posto que o corpo musculoso é associado ao sucesso na modalidade, e a comparação realizada com esse padrão ideal pode incentivar o indivíduo a buscar estratégias, por vezes, nocivas à saúde, na tentativa de não se sentir excluído ou desvalorizado.

Nesse sentido, Alves *et al.* (2008) *apud* Oliveira *et al.* (2018) afirmam que as academias de ginásticas, local de prática de atividades físicas, apresentam-se como meio favorável a disseminação dos padrões de beleza instituídos pela sociedade.

Dada a importância e a escassez de debate sobre tal assunto, o crescimento da insatisfação corporal nos últimos anos, que vem afetando ambos os sexos, e o aumento de centros de musculação, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão integrativa sobre a prevalência de dismorfia muscular em frequentadores de academia. Os resultados podem contribuir para pesquisas futuras mais aprofundadas nessa população que aparentam ser vulneráveis a desenvolver este transtorno.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nacional, tendo como pergunta

norteadora: “Praticantes de musculação é uma população de risco para desenvolver dismorfia muscular? As buscas foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (Periódicos das Capes), no mês de março do presente ano, considerando artigos publicados no período de 2011 a 2021, disponível na íntegra e gratuitamente.

Para a busca dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores, em português, definidos a partir do DeCS – Descritores em Ciências da Saúde da BVS: “treinamento de resistência”, “imagem corporal” e “insatisfação corporal”. Devido ao grande volume de trabalhos, foi realizado o cruzamento entre os descritores e o mesmo com palavras-chaves a fim de limitar os estudos.

Foram incluídas as publicações contempladas nas bases de dados SCIELO, BVS e Portal Periódicos CAPES, entre os anos 2011 e 2021, realizados com indivíduos adultos praticantes de musculação e publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Excluindo aqueles que fugiam do tema abordado e os artigos voltados para atletas fisiculturistas e levantadores de peso. Na sequência, os trabalhos selecionados tiveram seus resumos lidos e aqueles que se encaixavam em todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra.

A busca resultou em 279 artigos científicos na base de dados SCIELO, 112 artigos na BVS e 11 no Portal de Periódicos CAPES. Foi realizada a leitura dos títulos, excluindo aqueles que fugiam do tema abordado nesta revisão e os duplicados. Na sequência, os resumos passaram por uma leitura exploratória excluindo aqueles que não contemplaram o objeto deste estudo, resultando em 58 artigos que foram lidos na íntegra. Após a análise minuciosa dos artigos selecionados, apenas 7 estudos foram elegidos por responderem à pergunta norteadora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 58 artigos pesquisados, apenas sete se encaixaram nos critérios estabelecidos nesse estudo. Conforme os estudos selecionados (QUADRO 1) foi observado que o número de indivíduos avaliados, variou entre 53 e 370, predominando o sexo masculino com faixa etária entre 18 e 50 anos, sendo mais comum entre os jovens adultos de 18 a 35 anos. Os instrumentos mais utilizados foram, a Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS) (SILVA *et al.* 2018; PAULA; VIEBIG, 2016; FLORIANO; D’ALMEIDA, 2016) e o complexo de Adonis (VARGAS *et al.*, 2013; NUNES FILHO *et al.*, 2019)

Paula e Viebig (2016) em seu estudo com 51 homens ativos, utilizando o Questionário de Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS) e a razão entre a circunferência do

braço contraído (CB) e circunferência da panturrilha (CP), demonstraram que os indivíduos apresentaram 35,3% para desenvolver vigorexia, conforme o questionário MASS e 27,5% para desenvolver vigorexia, de acordo com a razão CB/CP. Entretanto, quando relacionado os dois parâmetros, apenas 12% dos indivíduos apresentam riscos para DM.

Analisando o resultado do MASS, Paula e Viebig (2016) perceberam que 11,8% (n=6) apresentaram pontuação superiores a 52 que é indicativo de DM, e no estudo de Floriano e D'Almeida (2016), 17,85% (n=10) obtiveram a mesma pontuação. Em contrapartida, Silva *et al.* (2018) em um estudo com 60 homens, utilizando apenas o MASS, observaram que a maioria (65%) estavam satisfeitos em relação a aparência muscular (pontuação MASS) e a minoria (3,3%) apresentavam risco para desenvolver DM.

Nunes Filho *et al.* (2019) no estudo realizado com 370 participantes entre homens (39%) e mulheres (61%) utilizando o Questionário do Complexo de Adonis e Escala de Silhuetas de Damasceno (ESD), mostraram que ambos apresentaram elevado risco para desenvolver a psicopatologia. No entanto, Vargas *et al.* (2013) em pesquisa conduzida com 37 mulheres, onde se utilizou apenas o Questionário do Complexo de Adonis, demonstraram não haver prevalência de dismorfia muscular e, associou a preocupação desse gênero à magreza.

Floriano e D'Almeida (2016) com o objetivo de avaliar a prevalência de DM, nos praticantes de musculação, utilizaram o Questionário MASS e Autoteste de Imagem Corporal (Silhuetas) e demonstraram que 76,8% dos participantes estavam insatisfeito com a imagem corporal, sendo mais prevalente nos jovens. Em outro estudo, Nunes Filho *et al.* (2019) associaram que quanto maior o Índice de Massa Corporal (IMC), mais elevado é o nível de insatisfação corporal em homens (65,3%) e que os indivíduos eutróficos apresentaram maior risco de desenvolver DM em relação aos demais. Corroborando com esses dados, Floriano e D'Almeida (2016) em pesquisa com homens também eutróficos em sua maioria, observaram que estes apresentavam-se satisfeitos a maioria das vezes (64,3%), porém preferiam ter um corpo mais forte e musculoso (76,8%).

A vigorexia foi correlacionada positivamente com alguns fatores, entre eles, com adultos jovens que tinham prática de musculação por mais de um ano (PAULA e VIEBIG, 2016), o tempo de experiência (NUNES FILHO *et al.*, 2019) e a quantidade de dias que praticavam musculação na semana (GONÇALVES JUNIOR *et al.*, 2018). Neste último estudo, os autores relataram que o transtorno não apresentava associação com a idade.

Reis *et al.* (2018), em estudo com 64 homens e 36 mulheres, relataram que o uso de suplementos estava presente em 43,75% e 75% e, o de anabolizantes em 10,93% e 2,77%,

Quadro 1 - Estudos realizados sobre Vigorexia e Praticantes de Musculação, Brasil, 2021.

Autor, Ano, País	Sujeitos da pesquisa	Objetivo	Método	Resultados
Azevedo <i>et al.</i> (2012), Brasil	20 indivíduos de ambos os sexos e praticantes de musculação.	Avaliar os aspectos socioculturais, psicológicos e o uso de recursos ergogênicos.	Questionário de autoria própria.	Risco elevado para dismorfia muscular e o uso de recursos ergogênicos e suplemento nutricionais estão associados a DM.
Vargas <i>et al.</i> (2013) Brasil	37 mulheres praticantes de atividade física.	Verificar a prevalência de vigorexia.	Questionário Complexo de Adonis.	Não apresentaram sinais e sintomas de vigorexia.
Paula e Viebig (2016) Brasil	51 homens frequentadores de musculação em academias do centro de SP.	Analisar a prevalência de desenvolver DM.	Questionário MASS e razão antropométrica do braço contraído (CB) e circunferência da panturrilha (CP).	Instrumento Mass apresentou que 27, 5% dos indivíduos apresentaram risco para DM, enquanto o instrumento da razão CB e CP apresentou 35,3% para provável risco de DM e, a junção dos dois parâmetros mostrou que 12% apresentavam risco para este transtorno.
Floriane e D'Almeida (2016) Brasil	56 homens praticantes de musculação residente na fronteira Oeste do RS.	Avaliar a prevalência de DM.	Questionário MASS e autoteste de imagem corporal (silhuetas).	10 indivíduos apresentaram risco DM, sendo correlacionado positivamente aos jovens.
Gonçalves Junior <i>et al.</i> (2018) Brasil	60 homens praticantes de musculação.	Analisar o nível de satisfação com a aparência muscular.	Questionário MASS.	65% dos indivíduos apresentam-se satisfeito com a massa muscular.
Reis <i>et al.</i> (2018) Brasil	100 praticantes de musculação (36 mulheres e 64 homens).	Caracterização dos praticantes de musculação quanto ao uso de recursos ergogênicos e associação com a percepção corporal.	Escala de silhuetas Questionário de autoria própria.	Baixo índice para desenvolver DM e não houve relação entre autopercepção corporal e o uso de recursos ergogênicos.
Nunes Filho <i>et al.</i> (2019) Brasil	370 praticantes de treinamento resistido de ambos os sexos.	Verificar a presença de dismorfia muscular e sua relação com IMC, gênero e experiência de treinamento.	Questionário do Complexo de Adonis e Escala de Silhuetas.	Ambos os sexos apresentaram níveis significantes de dismorfia muscular, sendo os homens com prevalência nos níveis mais graves.

Legenda: MASS: Questionário de escala de satisfação com a aparência muscular; DM: dismorfia muscular; CB: Circunferência do Braço Contraído; CP: Circunferência da Panturrilha; IMC: Índice de Massa Corpórea.

respectivamente. Com a mesma linha de pesquisa, Azevedo *et al.* (2012) em uma investigação com 17 homens e 3 mulheres, mostraram que o uso de suplementos era de 80% e 66,6% e de recursos ergogênicos de 35% e 5%, respectivamente. Nesse mesmo estudo, foi observado que 80% dos indivíduos se consideravam fracos e a maioria encontravam-se insatisfeitos com o seu corpo, enquanto Reis *et al.* (2018) afirmaram que os indivíduos apresentavam satisfação com a autoimagem corporal.

Diante do exposto, podemos observar que a presente pesquisa reúne conhecimentos importantes sobre a prevalência de dismorfia muscular em praticantes de musculação; aponta a necessidade de mais estudos com maior número de participantes e que tenha como foco o público feminino, bem como com a associação de métodos nas avaliações e destaca a relevância de se estudar esta patologia para melhorar o diagnóstico precoce e o tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Diante dos estudos apresentado, a dismorfia muscular é uma patologia que pode afetar ambos os sexos, sendo mais prevalente entre o público masculino, principalmente, os praticantes de musculação. Contudo, a necessidade de mais estudos sobre o transtorno dimórfico corporal, pois é crescente nessa modalidade. Ademais, faz-se necessário estudos epidemiológicos sobre a prevalência, diagnóstico, implicações a longo prazo e tratamento desse transtorno, posto que não afeta somente o indivíduo que a possui, mas a população e economia, visto que, os mais acometidos são homens em idade produtiva.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre. Artmed, 2014.

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n.3, p. 80–84, dez. 2002.

AZEVEDO, A. P.; FERREIRA, A. C; DA SILVA, P. P.; CAMINHA, I. O.; FREITAS, C. M. Dismorfia muscular: a busca pelo corpo hiper musculoso. **Motricidade**, Portugal, v.8, n.1, p. 53 – 66, mar. 2012.

FLORIANO, J.M.; D'ALMEIDA, K. S. Prevalência de transtorno dimórfico muscular em homens adultos residentes na fronteira oeste do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.10, n. 58, p. 448 – 457, jul./ago. 2016.

GONÇALVES JÚNIOR, I; SILVA, J. S. I.; FERREIRA, E. F. CAMARGOS, G. L. OLIVEIRA, R. A. R. Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de UBÁ-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.12, n. 69, p. 93 – 99, jan. /fev. 2018.

NUNES FILHO, J. C. C.; MATOS, R.S.; PINTO, D. V.; NUNES, M. P. O. Níveis de dismorfia muscular em praticantes de treinamento resistido em Fortaleza, Ceará. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia**, São Paulo, v.13, n. 86, p. 1034 – 1039, nov./dez. 2019.

OLIVEIRA, C. M. M. S.; SOARES, M. A. S.; FEITOSA, M. M.; SOUSA, A. C. P.; SAMPAIO, J. P. M. Avaliação da percepção da imagem corporal e sua relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.13, n. 80, p. 513 – 518, jul./ago. 2018.

PAULA, S. S. F., VIEBIG, R. F. Risco de dismorfia muscular em frequentadores de academias do Centro de São Paulo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia**, São Paulo, v.10, n. 57, p. 142 – 148, jan./fev. 2016.

RAVELLI, F. **Uso de esteróides anabolizantes androgênicos**: estudo sobre a vigorexia e a insatisfação corporal. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2011.

REIS, S. F. A.; CANDIDO, V. H.; FREITAS, C.F.; SILVEIRA, C. A. Autopercepção corporal e o consumo de recursos ergogênicos por frequentadores de academia. **Rev. enfermagem. UFPE on line**, Recife, v.12, n. 1 p. 160–170, jan. 2018.

SÁ, K. B. D. **Vigorexia e percepção da autoimagem em praticantes de Crossfit**. 2017. 40 f. Monografia (Graduação em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

SILVA, A. M. S.; MOREIRA, L. S. S.; COSTA, R. S.; SOUSA, A. R.; ALVES, G. V.; CARDOSO, G. M. P; FERREIRA, M. E. R. Corporeidade, masculinidade e o cuidado à de homens frequentadores de academias de musculação. **REVISA**, Goiás, v.9, n. 4, p. 761 – 762, set. 2020.

SOLER P. T.; FERNANDES, H. M.; DAMASCENO, V. O.; NOVAES, J. S. Vigorexia e níveis de dependência em exercício físico em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev. Bras. Med. Esporte [online]**, São Paulo, v.19, n.5, p.343-348, set. /out. 2013.

STEIN, F. L P.; RIBEIRO, P. R. C. **A vigorexia na mulher: um olhar sobre produções científicas**. Disponível em:
<<https://seminariocorpogenerosexualidade.furg.br/images/arquivo/264.pdf>>. Acesso em: 05 mar. 2021.

VARGAS. C. S.; MORAES, C. B.; 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.

VELOZO, D. L. F. G. Vigorexia: Dismorfia corporal. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 10, n. 12, p. 72–82, 18 dez. 2020. Disponível em:
<<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/dismorfia-corporal>>. Aceso em: 23 mar. 2021