



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

## SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, CONDICIONAMENTO FÍSICO E RISCO DE VIGOREXIA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Manuela Silva Damasceno Saltori**

msdamascen@hotmail.com

Nutricionista egressa – Centro Unisitário Fametro – Unifametro

**Francisca Edilânia Paula Uchôa de Araújo**

edilaniauchoa@gmail.com

Nutricionista egressa – Centro Universitário Fametro – Unifametro

**Návila Almeida Parente**

Bolsista - Centro Universitário Fametro - Unifametro

navila.parente@aluno.unifametro.edu.br

**Maria Clara Auday de Lima**

Voluntária - Centro Universitário Fametro – Unifametro

maria.lima16@aluno.unifametro.edu.br

**Raquel Teixeira Terceiro Paim**

raquel.paim@professor.unifametro.edu.br

Professora do curso de Nutrição – Centro Universitário Fametro - Unifametro

**Daniela Vieira de Souza**

Orientadora – Centro Universitário Fametro – Unifametro

daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** IX Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

### RESUMO

**Introdução:** A Vigorexia é classificada como um transtorno dimórfico corporal pelo DSM-V. Os acadêmicos de Educação Física, por lidarem constantemente com pressões para possuírem um corpo padrão e bom desempenho físico, podem ser um grupo de risco para o desenvolvimento de Vigorexia, como também para a insatisfação corporal, visto que relacionam a sua aparência física com o sucesso profissional. **Objetivos:** avaliar a satisfação corporal relacionando com a predisposição da Vigorexia e o nível de condicionamento físico em estudantes de educação física. **Metodologia:** A pesquisa consistiu em um estudo transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 62 voluntários do curso de educação física, sexo masculino, maiores de 18 anos. Foi realizada a identificação para o nível de condicionamento físico através de autorrelato e avaliada a dimensão atitudinal da imagem corporal. Para a identificação dos indivíduos com predisposição a Vigorexia, foi aplicado um questionário com dez perguntas. **Resultados:** Os

resultados revelaram que a maioria 71% estão insatisfeitos com seus corpos. Nas variáveis satisfação corporal e Vigorexia, a soma 59,1% (n=26) não apresentam indícios de vigorexia, com menor número 6,8% (n=3) apresentaram resultado no qual todos os indícios indicam vigorexia. Em relação com o condicionamento físico, 90,3% (n=56) dos acadêmicos se denominaram ativos e apenas 9,7% (n=6) referiram-se como sedentários. **Considerações finais:** Logo, através desse estudo foi possível concluir que a insatisfação corporal é predominante nesse grupo, por mais que a prática de exercícios seja recorrente, contudo, a sua soma não apresenta tendência para Vigorexia.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; Vigorexia; Educação Física.

## INTRODUÇÃO

A Vigorexia, Complexo de Adônis ou Dismorfia Muscular é classificada como uma forma de transtorno dimórfico corporal pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-V (APA, 2014). Sua principal característica, a hipoesquematia, se enquadra em uma distorção do componente perceptual da imagem corporal, na qual o indivíduo subestima sua estrutura muscular em relação ao tamanho real (THURM, 2012).

A dismorfia muscular causa uma preocupação e insatisfação excessiva com o corpo. Com o objetivo de definir e aumentar a musculatura, os sujeitos consomem uma alimentação hiperprotéica, além da prática de atividade física constantemente intensa (GONZÁLEZ; FERNÁNDEZ; CONTRERAS, 2012).

Como consequência desse “estilo de vida” as pessoas podem se encontrar com sua saúde física e psicológica afetadas. Pois, seu cotidiano é envolto de uma dependência de atividade física e de uma alimentação regrada, posto que essas pessoas passam por volta de 4 horas praticando exercícios, consomem suplementos e anabolizantes com um intuito de uma melhor performance física (STICE; SHAW, 2010).

A propagação, recorrente na sociedade atual, da ideia que existe apenas um único formato de corpo adequado pode ser um forte fator para o desenvolvimento de Vigorexia, tendo em vista que, as pessoas buscam se enquadrar nesse padrão de corpo ideal, sem imperfeições, de uma estética inalcançável. Os homens em sua maioria, possuem forte influência dessa valorização exacerbada de um corpo musculoso, resultando em uma cobrança e necessidade de estarem aumentando a muscularidade (ANDREOLA, 2010).

É possível encontrar uma maior predominância dessa patologia entre acadêmicos de educação física do sexo masculino, levando em consideração que esses estudantes sofrem uma pressão entre si e pela sociedade de possuírem um estilo de vida ideal e formato corporal “compatível” com a graduação em curso. (FRANK *et al.*, 2016).

Desse modo, surgiu a necessidade iminente de avaliar se os acadêmicos de Educação Física, do sexo masculino, demonstram fatores de risco para o desenvolvimento de vigorexia. Portanto o objetivo do atual estudo foi avaliar a satisfação corporal relacionando ao risco de vigorexia e ao nível de condicionamento físico dos estudantes.

## METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, com abordagem quantitativa em uma Faculdade particular em Fortaleza/Ceará após aprovação do Comitê de Ética do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), sob o número de protocolo do CAEE: 37291114.6.0000.5589. A amostra foi composta por 62 voluntários do curso de educação física, para os quais foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após a explicação e descrição da pesquisa.

Os critérios inclusão foram: idade maior de 18 anos, sexo masculino, praticantes ou não de atividade física, e de exclusão os acadêmicos com alterações cognitivas e física. A coleta de dados foi realizada em uma sala da instituição, no período de 09 a 20 de abril de 2018, nos turnos manhã e noite. Os voluntários receberam instrução sobre o objetivo do trabalho, e em seguida sobre os questionários.

Para avaliação da dimensão atitudinal da imagem corporal utilizou-se a escala proposta por Damasceno e colaboradores (2011). As silhuetas foram mostradas aos indivíduos e realizadas as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente, Silhueta Atual (SA)? Qual é a silhueta que você gostaria de ser, Silhueta Ideal (SI). Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a SI e SA.

Para classificar o envolvimento do voluntário diante da predisposição à vigorexia, foi aplicado um questionário com dez perguntas. Para cada pergunta respondida foi utilizado um somatório de pontos correspondente para o “sim” ou “não” de acordo com Rodrigues *et al* (2008).

O nível de condicionamento físico foi classificado através de autorrelato de como o entrevistado se identificava, se sedentário, ativo ou atleta.

Para análise dos achados foi realizada descrição em forma de frequência e porcentagem, bem como a correlação estatística indícios de vigorexia X satisfação corporal, através do teste estatístico de Mann-Whitney/ Wilcoxon, considerando dado estatisticamente significativo quando o valor representava  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho permitiu obter um panorama da Imagem Corporal, Vigorexia e Condicionamento Físico de estudantes de ensino superior em Educação Física, pesquisados em um dado momento.

A amostra foi composta por universitários que, em sua maioria, realizavam atividade física e se denominaram ativos (90,3%, n=56), enquanto apenas 9,7% (n=6) referiram-se como sedentários. Tal fato pode estar relacionando ao curso em questão (GUESDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012), seja pela busca de uma melhor performance física ou por motivos estéticos (JESUS *et al.*, 2017).

A avaliação da satisfação da imagem corporal evidenciou que 87,2% (n=54) dos alunos apresentaram algum grau de insatisfação com o próprio corpo, em oposição a apenas 12,9% (n=8) que relataram estarem satisfeitos com a IC. Essa considerável insatisfação com a autoimagem (71,0%) pode estar associada ao culto ao corpo que tem se intensificado através da mídia, ao relacionar a beleza e a estética como coadjuvantes de felicidade e riqueza. A sociedade dita comportamentos padrões para obter o corpo belo, o que pode levar os indivíduos a cometerem excessos que acabam prejudicando a saúde, como por exemplo: comer demasiadamente, não se alimentar ou restringir grupos alimentares e realizar treinos exaustivos (LUNA; BELMONTE, 2016).

Em decorrência desse culto, a distorção de imagem pode se mostrar presente, fazendo com que as pessoas não consigam se enxergar como de fato são, gerando então uma insatisfação e necessidade de chegar ao corpo ideal (ANDREOLA, 2010).

Com relação à vigorexia observou-se que 59,1% (n=26) dos acadêmicos não evidenciaram indícios de vigorexia, ao passo que 15,9% (n=7) relataram cobrança por um corpo perfeito, e 6,8% (n=3,  $p < 0,05$ ) apresentaram todos os indícios que indicam vigorexia.

Entre as variáveis correlacionadas, verificou-se que 71,0% (n=44,  $p < 0,05$ ) declararam estarem muito insatisfeitos com o próprio corpo. Desses 59,1% (n=26,  $p < 0,05$ ) não apresentaram indícios de vigorexia, já com menor número, 6,8% (n=3,  $p < 0,05$ ) mostraram resultado no qual todos os indícios indicam vigorexia. Apesar da insatisfação corporal (71%), a maioria dos pesquisados apresentaram baixa tendência para Vigorexia (58,1%,  $p < 0,005$ ). Contudo, era esperado da amostra um resultado de maior incidência desse possível transtorno, por se tratar de alunos do curso de educação física, em sua maioria, frequentadores de academia e, ou praticante de alguma modalidade esportiva (BALLOME, 2005). A previsão de encontrar

indivíduos com maior tendência à busca compulsiva pelo corpo perfeito. vai ao encontro do estudo de Motter *et al.*, (2017), no qual foi identificado que os homens jovens entre 18 e 35 anos são os principais alvos de acometimento da vigorexia. Bressan e Pujals (2015) observou entre ginastas e Damasceno *et al* (2011) em fisiculturistas que em busca da melhora da imagem corporal, os indivíduos com vigorexia tendem a utilizar anabolizantes ou esteroides, método que acelera o ganho de massa muscular e diminuir percentual de gordura, porém muitas dessas substâncias são proibidas, por conterem drogas ilícitas (BARROS, 2005).

A vigorexia, seja a curto ou longo prazo, pode desencadear problemas como depressão e/ou ansiedade, relações sociais afetadas, além de resultar, em decorrência ao uso de anabolizantes, mudanças metabólicas que repercutem sobre o fígado e sistema cardiovascular, aumento dos níveis de colesterol, diminuição do centro respiratório, disfunção erétil, hipertrofia prostática, hipogonadismo e ginecomastia (SANTANA *et al.*, 2012).

Os dados do presente estudo parecem corroborar com Hirata (2010) ao afirmar que o público do sexo masculino vem se mostrando em uma fase de intensa pressão psicológica, semelhante a que as mulheres enfrentam para ter um corpo físico perfeito.

Com base nos achados, foi possível concluir que a insatisfação corporal é predominante nesse grupo, por mais que a prática de exercícios seja recorrente, entretanto, a sua soma não apresenta tendência para Vigorexia.

Contudo, a busca incessante de possuir um corpo padrão, pode vir a se tornar um distúrbio. Essa insatisfação em boa parte dos acadêmicos, pode ser explicada pelo fato dos discentes sofrerem com as exigências físicas e estéticas inerentes ao curso e a profissão que optaram por seguir, em que o corpo e a aparência em geral passam a ser o “cartão de visitas” destes futuros profissionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que a amostra avaliada apresenta insatisfação com a imagem corporal mesmo naqueles que praticam exercícios físicos e se denominam ativos. É possível então o desenvolvimento da Vigorexia, visto que a distorção corporal presente pode desencadear uma constante necessidade de praticar treinos intensos, visando o corpo considerado padrão. Os estudantes analisados serão profissionais que poderão contribuir com a satisfação da imagem corporal e a saúde de seus futuros clientes. Deste modo, necessitam estar com suas questões em relação a saúde tanto física como psicológicas bem resolvidas, para que não reforcem o discurso de busca por um “padrão de corpo

e exercícios ideais”. Portanto, evidencia-se a necessidade de novos estudos com uma amostra maior para que seja possível obter mais dados sobre a presença de insatisfação corporal e o risco de vigorexia nesse público.

## AGRADECIMENTO

Dedicamos esse trabalho ao professor Dr. João Jaime Giffoni Leite (*in memoriam*) e agradecemos a sua valiosa orientação no período da realização da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

APA

ANDREOLA, N. M. O culto ao corpo sob o olhar da psicanálise. Belo Horizonte, UFMG, 2010.

BALLONE, G.J. Vigorexia - Síndrome de Adônis. in. *Psiquiatria. Web Internet*, 2005. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br>.

BRESSAN, M.; PUJALS, C. Transtornos Alimentares Moderno: Uma Comparação entre Ortorexia e Vigorexia. *Uningá review*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 25-30, 2015.

BARROS, D. D. Imagem Corporal: A Descoberta de Si Mesmo. *História, Ciências, Saúde*, Goiânia, v. 12, n. 2, p. 574, 2005.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, J. M.; NOVAES, J. S.; LIMA, J. P.; FERNANDES, H. M.; REIS, V. M. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Revista de Psicología del Deporte*, Espanha, v. 20, n. 2, p. 367-82, 2011.

FRANK, R.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E.P.; PELEGRINI, A. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 161-167, 2016.

GONZÁLEZ, I.; FERNÁNDEZ, J.G.; CONTRERAS, O.R. Contribuição para os critérios diagnósticos para dismorfia muscular (Vigorexia). *Journal of Sports Psychology*, Espanha, v. 21, n. 2, p. 351-358, 2012.

GUESDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, 2012.

HIRATA, R. P. Desenvolvimento e validação preliminar da Escala Situacional de Satisfação Corporal- ESSC. *Psicologia-Universidade São Francisco-USF*, Brasília, 2010.

JESUS, C. F.; OLIVEIRA, R.

A. R.; BADARÓ, A. C;



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

FERREIRA, E. F. nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá- MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017.

LUNA, C. A.; BELMONTE, T. S.A. Ortorexia nervosa: um desafio para o nutrólogo. **International Journal of Nutrology**, Rio de Janeiro, v.9, n.1. p. 128-139. 2016.

MOTTER, A. G., ALMEIDA, S., BELINI, M. Incidência de vigorexia em praticantes de musculação. **Do Corpo: Ciências e Artes**, Caxias do Sul, v. 7, n.1, p. 117-127, 2017.

Rodrigues, J.B; Araújo, A. A; Alencar, E. F. Modelo experimental de questionário para identificação de possíveis indivíduos que apresentam indícios de vigorexia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 12, p. 390-395. 2008.

SANTANA, M.L.P.; RIBEIRO JÚNIOR, H.C.; GIRAL, M.M.; RAICH, R.M. La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia. **Nutr Hosp**, Madri, v. 27, n. 2, p. 391-401, 2012.

STICE. E.; SHAW, H. Risk factors and prodromal eating pathology. **J Child Psychol Psychiatry**, Estados Unidos, v. 51, n. 4, p. 518-525, 2010.

THURM, B.E. Perfil da percepção corporal e a insatisfação corporal em mulheres com transtornos alimentares – uma proposta de intervenção corporal [Tese de Doutorado]. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu – USJT, 2012.