



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

VINÍCIUS MORGADO CORREIA

**VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

ICÓ – CE
2021

VINÍCIUS MORGADO CORREIA

**VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), a ser apresentado como requisito para a obtenção de nota.

Orientadora: Dra. Rafaela Bertoldi

VINÍCIUS MORGADO CORREIA

**VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), a ser apresentado como requisito para a obtenção de nota.

Orientadora: Dra. Rafaela Bertoldi

Data da aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Rafaela Bertoldi
Orientador (a)

Prof. Maxwell Fontes Teixeira
Examinador 1

Prof. Ma. Maria Aparecida Trindade
Examinador 2

ICÓ - CEARÁ
2021

RESUMO

A vigorexia é um transtorno de imagem corporal que tem por característica a alteração na percepção da imagem corporal de si mesmo, fazendo com que o indivíduo se perceba magro, muito mais além do que ele é, com isso, o sujeito busca a todo custo atribuir vigor ao seu físico para obter a satisfação com sua imagem corporal. O presente estudo teve como objetivo geral, realizar uma revisão integrativa da literatura científica nacional acerca da vigorexia em praticantes de musculação. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados 22 estudos e cuja população-alvo era de praticante de musculação a partir de 18 anos de idade. Os estudos apresentaram diferenças operacionais, como ano de publicação, amostra, local do estudo, objetivo, instrumento e resultado. O presente estudo forneceu um breve panorama sobre os estudos sobre a vigorexia em praticantes de musculação, o que pode auxiliar pesquisadores e profissionais da saúde interessados em desenvolver intervenções referentes a temática.

Palavra-chave: VIGOREXIA, DISMORFIA MUSCULAR, MUSCULAÇÃO

ABSTRACT

Vigorexia is a body image disorder that is characterized by an alteration in the perception of the body image of oneself, making the individual perceive himself as thin, much more than he is, with this, the subject seeks at all costs to attribute give vigor to your physique to get satisfaction with your body image. The present study had as general objective to carry out an integrative review of the national scientific literature about vigorexia in bodybuilders. The search for studies was performed in the Google Academic and Virtual Health Library (VHL) databases. Twenty-two studies were selected and whose target population was bodybuilders from 18 years of age. The studies separate differences such as year of publication, sample, study site, objective, instrument and result. This study provided a brief overview of studies regarding vigorexia in bodybuilding practitioners, which can help researchers and health professionals interested in developing processes related to the subject.

Keyword: VIGOREXIA, MUSCULAR DYSMORPHY, MUSCULATION

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	6
2.0 OBJETIVOS	8
2.1 OBJETIVO GERAL	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
3.0 REVISÃO E LITERATURA	9
3.1 INÍCIO DOS ESTUDOS DA VIGOREXIA	9
3.2 ASPECTOS CULTURAIS DA VIGOREXIA	9
3.3 DIMENSÃO SOCIAL	11
3.4 IMAGEM CORPORAL	13
4.0 METODOLOGIA	15
4.1 TIPO DE ESTUDO	15
4.2 FONTES DE PESQUISA	16
4.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	16
4.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	17
4.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS	17
5.0 RESULTADOS E DISCURSÕES	19
5.1 DISCUSSÕES DOS RESULTADOS OBTIDOS	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27

1.0 INTRODUÇÃO

A valorização do corpo tem se tornado constante nos tempos atuais, os padrões estéticos impostos de um ideal de corpo perfeito tem sido o objetivo de muitas pessoas. Tais objetivos se tornam obsessões que podem evoluir para um quadro de distúrbio psicológico, que pode ocasionar distorção de sua imagem corporal caracterizado como vigorexia (BRAGANÇA, 2017).

A vigorexia ou Dismorfia Muscular pode ser definida como o transtorno em que os indivíduos desenvolvem ideias obsessivas e preocupações exageradas com o seu aspecto físico, essa obsessão foge ao controle do indivíduo (ASSUNÇÃO, 2002 apud BRAGANÇA, 2017).

A obsessão de alguns indivíduos, principalmente do sexo masculino pelo corpo ideal pode levar ao desenvolvimento do transtorno da vigorexia. Essa premissa nasce da ideia de que ter um corpo perfeito, musculoso e com vigor, será de grande satisfação pessoal e além de reforçar os ideais de masculinidades, socialmente difundidos e compartilhados. Já que para muitos indivíduos com esse transtorno, a masculinidade está diretamente ligada ao nível de vigor físico que seu corpo apresenta, e para alcançar o vigor os indivíduos se submetem a comportamentos exagerados de compulsão de práticas de exercícios físicos e dietas rigorosas para atingir o corpo perfeito (SOLER, 2013).

Cabe salientar, que a dismorfia muscular está classificada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), como um dos transtornos relacionados ao Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) devido à grande característica presente neste de pensamentos obsessivo e ideias repetitivas de perfeccionismo de obtenção de corpo perfeito, assim como o comportamento compulsivo de práticas de exercícios e dietas, como afirma o DSM-5, p. 236 (2014). A dismorfia muscular é uma forma de transtorno corporal caracterizado pela crença de que a estrutura corporal do indivíduo é muito pequena e insuficientemente musculosa.

Nesse contexto, destaca-se a importância de investigações sobre a vigorexia em praticantes de musculação. Visto que a vigorexia parece se tratar de um fenômeno cada vez mais presente atualmente, nos ambientes esportivos e de práticas de atividades físicas, revelando-se ainda mais alarmante entre os adolescentes, jovens adultos (FORTES et al., 2015).

A vigilância sobre os corpos e a imposição de expectativas sociais para que se atinja um padrão de beleza parece contribuir para esse fenômeno de insatisfação corporal. Ademais, há grande pressão social que os indivíduos vêm sofrendo, em diferentes espaços de sociabilidade,

para adequarem os seus corpos a esses padrões de beleza, contribuindo para uma grande procura por dietas alimentares restritivas, além de favorecerem uma elevada frequência de práticas de atividades físicas excessivas e o uso irregular de esteroides e anabolizantes, dentre outras estratégias que, recorrentemente, colocam em risco a saúde física e mental desses sujeitos (SOUZA; ALVARENGA, 2015).

Portanto, espera-se com esse trabalho contribuir para aproximar aos profissionais de psicologia e áreas relacionadas sobre a Vigorexia, pois o maior conhecimento acerca desta patologia servirá de auxílio para identificar precocemente e prevenir maiores complicações para a saúde dos indivíduos.

Para o desenvolvimento deste estudo são apresentados os objetivos, a fundamentação teórica, a metodologia, os resultados, a discussão e a conclusão geral do presente trabalho. Na sequência são apresentadas as referências.

2.0 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Realizar uma revisão integrativa da literatura científica nacional acerca da vigorexia em praticantes de musculação.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever as características operacionais dos estudos sobre vigorexia em praticantes de musculação (ano de publicação, amostra, local do estudo, objetivo, instrumento e resultados).
- Compreender sobre a vigorexia em praticantes de musculação.
- Discutir acerca dos resultados obtidos pelos estudos selecionados.

3.0 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 INÍCIO DOS ESTUDOS DA VIGOREXIA

Os primeiros estudos envolvendo a vigorexia foram desenvolvidos pelo médico Harrison Grahan, ao pesquisar o comportamento alimentar de uma população de fisiculturistas de uma academia nos Estados Unidos, como pode afirmar OLIVEIRA, p. 19 (2012).

Vigorexia também já foi conhecida como Anorexia Reversa, recebeu essa nomenclatura e foi diagnosticada pelo médico Harrison Grahan Pope Jr. Sua equipe da Universidade de Harvard no ano de 1993 como um Transtorno Obsessivo Compulsivo, logo em seguida, criou-se o termo “Complexo de Adonis”, fazendo menção ao Deus Grego Adônis (Deus da Beleza).

Oliveira (2012) também afirma que ao analisar os estudos, o Dr. Pope chegou à conclusão que não se tratava de um transtorno de ordem alimentar e sim de um transtorno de ordem corporal, pois o comportamento compassivo de comer era consequência de exagerada preocupação com o corpo, e com isso, descartou a nomenclatura de Anorexia, denominando de Dismorfia Muscular.

3.2 ASPECTOS CULTURAIS DA VIGOREXIA

A sociedade em toda sua história sempre determinou um tipo de corpo ideal, corpo este que passou por diferentes critérios e padrões estabelecidos de acordo com cada época histórica, mas, apesar dos critérios e padrões moldáveis com o tempo, o que se permeou e ainda permeia por muitas épocas é o ideal de corpo masculino como sendo o corpo vigoroso e estético, sendo este o mais aceito e apreciado mais especialmente pela cultura ocidental. (FERREIRA, 2005 apud UTIYAMA, 2011).

Trazendo para a contemporaneidade, a mídia através de seus mecanismos de informação e divulgação, determina padrões estéticos que são cada vez mais enaltecidos e influenciados, podendo-se afirmar que os mecanismos de informação são um dos principais mecanismo de influência no processo subjetividade da imagem corporal e autoaceitação, se não a maior influenciadora (UTIYAMA, 2011).

Diante da forma como a cultura e a mídia se manifestam para algumas sociedades, no que diz respeito os padrões ideais de corpos, a sociedade consumidora da mídia responde e reage de determinadas formas que podem levar alguns indivíduos ao adoecimento psicológico, este adoecimento acomete tanto homens como a mulheres, porem existem patologias socio

somáticas que acometem mais a um gênero do que outro, ou seja, transtorno de imagem corporal como anorexia e bulimia acomete mais a mulher e já a vigorexia acomete mais aos homens.

Continuando acerca da influência negativa da cultura sobre a auto imagem do indivíduo, mais precisamente no indivíduo do sexo masculino, e de como este se deixa influenciar pelos padrões de corpo que a mídia demanda, Falcão (2008) argumenta que os homens tem maior dificuldade de expressar seus sentimentos, indecisões, angustias e tem dificuldades também em compartilhar estes tais sentimentos e emoções com seus familiares, amigos e demais vínculos e este comportamento acaba por dificultar no diagnóstico de transtornos diversos e geralmente quando este procuram auxílio médico ou psicológico é porque já se encontram no estado mais avançado de seu problema, podendo até dificultar o tratamento, o autor também ressalta que essa introspecção sentimental dos homens e falta de compartilhamento destes sentimentos com outras pessoas acaba por prejudicar seu processo de auto aceitação de sua imagem corporal, criando uma relação negativa com esta quando o homem busca a mudança em seu corpo.

Com o fascínio pelo corpo estético imposto, são adotadas estratégias de aceleração desse desejo intenso de se obter um corpo ideal. As estratégias utilizadas muitas vezes, são o consumo de suplementos alimentares, uso de drogas injetáveis como esteroides anabolizantes, medicamentos para emagrecimento, cirurgias plásticas, adaptações e sofisticções na prática de exercícios físicos, mais precisamente a musculação assim como dietas rigorosas que são prejudiciais à saúde física e mental (UTIYAMA, 2011).

Para conceituar mais a fundo sobre como se dá o processo da vigorexia, Assunção (2002) apud Utiyama (2011) define a vigorexia como um transtorno de imagem corporal que afeta a percepção que o sujeito tem sobre seu corpo vendo-o como o aspecto de magreza e fragilidade e tentar corrigir isso através de comportamentos compulsivos de práticas de exercícios e dietas rigorosas, Assunção (2002) apud Utiyama (2011) também ressalta que há uma diferença entre este transtorno dos transtorno de ordem alimentar como a bulimia e anorexia que embora estes se assemelhem com a vigorexia, existe uma diferença na percepção da imagem corporal, pois enquanto que na anorexia o indivíduo se vê gordo e busca emagrecer na vigorexia o inverso se dá, pois o sujeito já se vê magro e busca a todo custo construir vigor físico e musculatura em sua imagem corporal.

Vasconcelos (2013) vem dizer que a vigorexia também tem como características o fanatismo por exercícios físicos levando o indivíduo a praticar musculação por horas e horas nas acadêmicas, assim como fazer dietas hipercalóricas rigorosas e uso de substâncias hormonais injetáveis que driblam muitas vezes a sua capacidade fisiológica e seu limite

genético, o que pode pôr em risco sua saúde. Sendo assim, a problemática vai além do comportamento obsessivo da prática de exercícios, mas também na distorção de sua percepção corporal, assim como a dimensão afetiva e social do indivíduo.

Retomando acerca do processo de influência cultural, alguns fatores são considerados relativos acerca dessa questão, ou seja, a forma como as sociedades impõem o modelo ideal de corpo e como os indivíduos irão responder a isso irá depender de cada cultura em que o indivíduo esteja inserido, como afirma (OLIVEIRA, 2012, p.10).

Atendendo ao fato de, na atualidade, sobretudo nas sociedades ocidentais, estarmos a assistir a uma verdadeira divinização do corpo belo e, partindo da evidência de que a concepção de beleza difere de acordo com a etnia/sociedade de pertença, devemos compreender de que forma é que os fatores socioculturais influenciam a imagem que os indivíduos têm do próprio corpo (OLIVEIRA, 2012, p10).

Oliveira, (2012) apud Yang (2005) ressalta que a cultura ocidental é onde existe mais predominância de transtornos psiquiátricos relacionados a alteração da percepção de imagem corporal e dismorfia muscular pois os autores afirmam que uma pesquisa realizada em Taiwan evidenciou que os homens taiwaneses não possuem desconforto com imagem corporal no mesmo nível que homens do ocidente e esse estudo indicou que, os de anúncios publicitários que não mostravam os homens musculosos e fora do padrão da maioria das pessoas daquele lugar, dando menos ênfase a importância do corpo masculino.

De acordo com Oliveira (2014) Os mecanismos de informação também manifestam o interesses econômicos por trás das influencias de padronização de corpos, pois laboratórios de beleza que produzem cosméticos, indústrias que produzem suplementos alimentares exercem uma determinada pressão que tem um viés capitalista, o autor também afirma que exigência s de uma determinada imagem para que se assuma um determinado posto de trabalho também influencia nessas padronização, pois irá fazer com que algumas pessoas se dediquem em modificar seus corpos e sua imagem para se promovam profissionalmente.

3.3 DIMENSÃO SOCIAL

A vigorexia pode afetar a esfera das relações sociais do indivíduo em vários aspectos e características que de acordo com Vasconcelos (2013) apud Falcão (2005) A deterioração das relações sociais é uma das características da vigorexia assim como comorbidades geradas por esta como depressão e ansiedade, este também afirma que essa deterioração afeta os estudos, trabalho e relações interpessoais do indivíduo causando até mesmo comportamentos de isolamento social.

Vasconcelos (2013) apud SILVA (2005) também afirma que o relacionamento social do indivíduo com vigorexia costuma ser prejudicado quando esta passa a manifestar comportamentos incomuns como sentir vergonha de expor o físico em público e com isso, passar a esconder seu corpo através do uso de roupas mais largas ou esconder-se atrás de outras pessoas por acreditarem achar que estas pessoas irão julgar o seu corpo de magro, franzino ou frágil.

Complementando acerca das questões sociais, também se ressalta sobre a negligência dos indivíduos vigorexicos sobre a prática de demais atividades físicas e/ou esportes que não tem como objetivo o ganho de massa muscular e vigor, pois interessa ao indivíduo apenas o objetivo de se obter a massa muscular e o vigor físico, e com isso, as demais atividades físicas que não envolvem esse ganho de massa como atividades aeróbicas e esportes no geral não são praticados pelo indivíduo, pois muitas acabam por resultar em gastos calóricos e conseqüentemente perda de massa muscular que se tornam contrárias ao objeto do indivíduo vigorexico. (SILVA, 2005; VASCONCELOS, 2013).

Em relação aos indivíduos com vigorexia que são atletas, ou seja, que além de praticarem o treino de força ou musculação, também participam de competições deste esporte, existe uma grande pressão no âmbito esportivo. De acordo com Camargo et al. (2008) a síndrome que se desencadeia no âmbito esportivo, acaba por levar muitos atletas, a seguirem regimes rígidos de dietas e suplementações afim de possuírem físicos melhores que seus competidores e chegar ao máximo do seu nível de desenvolvimento muscular que só assim proporciona bem-estar ou desempenho esportivo, existem também uma preocupação anormal com o físico, ainda mais no âmbito competitivo, por envolver outras variáveis como a pressão dos treinadores, os contratos com os patrocinadores e outros.

Costa et al. (2007) apud Oliveira, (2014) também destaca que estas pressões por parte de treinadores, patrocínio e família no meio esportivo contribuem para que estes atletas que não possuem ainda a vigorexia, mas que podem desenvolver esta patologia por sofrerem estas tais pressões visando um melhor desempenho e melhor competitividade e se tornaram grupos de risco.

Os impactos sociais que a vigorexia pode acarretar no indivíduo podem ser caracterizados como a dificuldade no desenvolvimento das habilidades sociais e da auto estima do indivíduo, pois de acordo com Oliveira 2014, a influência que a padronização da imagem corporal pode causar nas pessoas fazendo com que estas se sintam rejeitadas por não serem e também não se sentirem atraente por outras pessoas que seguem e exigem esses padrões, fazendo com que as rejeitadas sejam discriminadas e não recebam tanto suporte em seu

desenvolvimento se for comparar com os sujeitos que já são mais aceitos socialmente por se classificarem como atraentes.

3.4 IMAGEM CORPORAL

A vigorexia faz com que o indivíduo busque modificar ao máximo seu corpo através da prática de exercícios de força visando o desenvolvimento da massa muscular. Isso mostra a insatisfação constante e a baixa autoestima do indivíduo com a imagem de seu corpo que mesmo alcançando massa muscular (de não ser mais magro e conseguir grande volume muscular) continua tendo a percepção de sua imagem corporal alterada e distorcida, acreditando ainda estar magro e não ter chegado no ideal de corpo esperado ao se ver no espelho, devido a esta característica ser tão presente na patologia e ser o principal estímulo gerador do comportamento obsessivo de prática de exercícios e dietas, a análise de estudos relacionados a imagem corporal tem sua devida importância.

Pode se dizer que imagem corporal é uma complexa construção psicológica e se refere a como a representação mentalizada do corpo que é gerada pela autopercepção que o indivíduo tem de sua aparência, e este esquema acontece assim como o processo dos pensamentos e emoções (VASCONCELOS, 2013 apud AYENSA et al, 2002).

De acordo com Camargo (2008) apud Bucarechi (2003) autoestima e imagem corporal possuem uma grande relação, essa relação pode ser entendida com a satisfação pela imagem corporal de si e de possuir amor-próprio, se houver incomodo em relação a autoimagem então isso se refletirá em insatisfação.

Bucarechi (2003) apud Camargo (2008) também ressalta que a sociedade ao idealizar um estereótipo ideal de corpo faz com que o indivíduo se enquadre neste, porém quando o indivíduo percebe que não está enquadrado começa a manifestar a perda de autoconfiança.

Quando nos referimos a imagem corporal a percepção corporal se torna um aspecto importante nesta definição, que também pode ser influenciada em diversos temas como os padrões da sociedade e a cultura (VEGGI et al., 2004 apud MENDES, 2013).

De acordo com Camargo e colaboradores (2008) pode-se entender a causa da percepção de imagem corporal do indivíduo através da imposição social e midiática de modelo de corpo perfeito que se considera como ideal e que está associado a satisfação, sucesso e felicidade.

De acordo com Lanz (2001) as variáveis relacionadas a vigorexia que são mais importantes são: distorção da imagem do corpo, insatisfação corporal e a construção de uma imagem corporal ideal e internalizada (apud AZEVEDO et al. 2012).

Imagem corporal pode ser entendida como a forma como o nosso corpo se apresenta para nós, seja por sensações sensoriais como visão, tato, audição e paladar assim como também as experiências vivenciadas de forma individual pelos indivíduos e ambos estes elementos constroem o referencial de corpo, tanto para nós como para o outro (MENDES.; et al.; 2013 apud RUSSO et al, 1998).

Mendes (2013) também ressaltam que o processo de imagem corporal envolve fenômenos como cognição, afetos, experiências sociais e culturais, conceito de self, sendo então interações entre o seu eu o meio onde está inserido, pois os processos psíquicos estão em intercâmbios entre os objetos internos e externos (ADAMI et al 2005)

A visão sensorial do indivíduo sofre influências pela subjetividade deste de vivenciar, interpretar e internalizar os fenômenos das suas relações socioculturais, portanto a percepção do indivíduo sobre seu corpo também é sensorial e não apenas subjetiva, no que diz respeito ao indivíduo com a vigorexia que também se enxerga sensorialmente magro, mesmo este não sendo.

4.0 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

O presente trabalho utilizou como método a pesquisa de cunho exploratório, utilizando como abordagem do tipo qualitativa e utilizando como procedimento a revisão de literatura integrativa, que tem como definição de método hipotético dedutivo e o tipo de pesquisa se descreve como pesquisa básica pura.

De acordo com (Martins, 2004 p. 1) pode-se entender a abordagem de pesquisa qualitativa como:

A pesquisa qualitativa é definida como aquela que privilegia a análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados, e caracterizada pela heterodoxia no momento da análise. Enfatiza-se a necessidade do exercício da intuição e da imaginação pelo sociólogo, num tipo de trabalho artesanal, visto não só como condição para o aprofundamento da análise, mas também — o que é muito importante — para a liberdade do intelectual.

Assim como também podemos entender acerca do que é revisão de literatura de acordo com (Bento, 2012 p.1):

A revisão da literatura é uma parte vital do processo de investigação. Aquela envolve localizar, analisar, sintetizar e interpretar a investigação prévia (revistas científicas, livros, actas de congressos, resumos, etc.) relacionada com a sua área de estudo; é, então, uma análise bibliográfica pormenorizada, referente aos trabalhos já publicados sobre o tema.

De acordo com Gil, (2002, p.1) As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial à descrição das características de determinada população ou fenómeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Serão inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas estão na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistêmica.

Importante ressaltar o porquê da escolha da revisão integrativa escolhida como método para este trabalho pois de acordo com Souza (2010) a revisão integrativa proporciona incorporações de resultados de estudos que podem ser significativos na prática, bem como a importância desta no campo das pesquisas em saúde sendo esta vista como uma ferramenta impar devido a sua síntese de pesquisa disponíveis sobre uma temática específica e após isso há um direcionamento desta prática para um conhecimento da ciência.

Souza (2010) também pontua que a revisão integrativa pode diminuir os vieses e erros de uma pesquisa no que diz respeito a inclusão de sua abordagem de caráter rigoroso no

processo de análise de dados. Por tanto foi escolhida como metodologia para este trabalho a revisão integrativa por conta da qualidade de suas características apresentadas.

Conceituando acerca de como se dá o procedimento de revisão integrativa Souza (2010) aponta que esta divide-se em 6 fases, sendo estas a primeira como a elaboração da pergunta norteadora, a segunda como a busca ou amostragem na literatura, a terceira como coleta de dados, a quarta como análise crítica dos estudos incluídos, quinta como discussão dos resultados e sexta a apresentação da revisão integrativa.

4.2 FONTES DE PESQUISA

Foi escolhida como amostra de pesquisa os praticantes de musculação como amostra, tendo está também como critério de inclusão no processo de seleção de artigos para a revisão de literatura integrativa, os artigos que tem como amostra de pesquisa somente os praticantes de musculação, as palavras-chave utilizadas para a seleção de artigos foram “musculação” “vigorexia” e “dismorfia muscular” pois através dessas fontes que foram selecionados os artigos que responde o problema de pesquisa que este trabalho se propôs a pesquisar.

4.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram adotados como critérios de inclusão dos artigos: (a) Estudo ter sido publicado em artigo científico (revisado por pares); (b) Alusão no resumo do sobre vigorexia e/ou dismorfia muscular e musculação; (c) Artigos publicados em português; (d) Estudos publicados entre 2010 a 2020; (e) Artigos disponíveis na íntegra; (f) Artigos que abordavam especificamente o contexto da prática de musculação; (g) Estudos destinados a avaliar praticantes de musculação a partir de 18 anos de idade (incluindo medidas que cobriam apenas uma parte da faixa etária considerada); (h) estudos que avaliaram (com instrumentos validados) a vigorexia em praticantes de musculação.

Os critérios de exclusão da busca foram: (a) Teses, dissertações, anais de congresso, trabalhos de conclusão de curso; (b) Artigos que a amostra não era somente composta de praticantes de musculação; (c) Artigos nos quais, a amostra era composta por crianças e adolescentes.

4.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O processo de coleta de dados se deu da seguinte forma, foram escolhidas duas bases de dados para coleta, onde a busca foi feita 16/04/2021 a 30/04/2021 e os artigos foram selecionados de acordo com os descritores “Vigorexia”, “Dismorfia Muscular” e “Musculação” onde estes precisariam estar presentes no título, resumo e assunto. No google acadêmico foram totalizados 174 resultados e já no BVS Psi foram totalizados apenas 17, totalizando 191 artigos encontrados, ressalta-se que houve restrição no idioma de busca, segue tabela 1 para melhor ilustrar o procedimento.

Tabela 1 - Termos utilizados na estratégia de busca no Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)

Bases de Dados	Expressão de busca	Resultado
Google Acadêmico	“vigorexia” OR “dismorfia muscular”) “musculação” (título/resumo)	173
BVS	“Vigorexia” OR “dismorfia muscular” AND “musculação” (título/resumo)	17
		190

Fonte elaborada pelo autor

4.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Os títulos e resumos de todos os artigos identificados pela estratégia de busca foram avaliados. Todos os resumos que não forneceram informações suficientes sobre os critérios de inclusão foram selecionados para a avaliação dos textos completos. Já na segunda fase, o autor do estudo avaliou independentemente os artigos completos e realizou sua seleção, de acordo com os critérios de elegibilidade pré-definidos. Foram excluídos os estudos duplicados. Os artigos escolhidos serão apresentados numa tabela contendo os principais dados: ano de publicação, amostra e local, objetivo, instrumento e resultados obtidos.

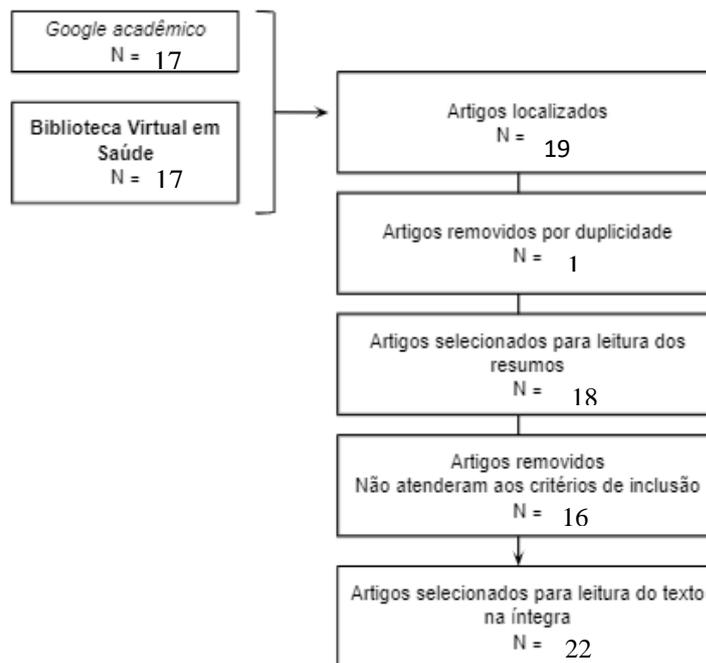
Após o processo de inclusão e exclusão de artigos, o procedimento de análise de dados destes se deu da seguinte forma, foi analisado se a maioria dos estudos são de natureza empírica ou outra natureza de estudo, analisou-se também as regiões do país onde se aplica estes estudos, e quais regiões ocorre a maior prevalência de vigorexia em praticantes de musculação, quais os métodos mais utilizados para a avaliação destes praticantes, quais os instrumentos validados e

quais foram os instrumentos mais utilizados nesses estudos inclusos, quais as características mais prevalentes que podem se caracterizam na vigorexia que estão presentes nos praticantes de musculação que foram avaliados nestes estudos. O que pode se concluir destes estudos analisando estes de forma integrada.

5.0 RESULTADOS E DISCURSÕES

Foram localizados um total de 190 artigos, dos quais um era duplicado. Dos 189 artigos restantes, foram excluídos 167 de acordo com os critérios de inclusão adotados, resultando na seleção de 22 artigos para análise. A Figura 1 sumariza o processo.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca



Fonte elaborada pelo autor

Dos artigos selecionados, foram destacados, o ano de publicação, a amostra (de acordo com o sexo), o local, o objetivo central, os instrumentos utilizados e os resultados encontrados. As Tabelas 2 e 3 apresentam os estudos do Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) respectivamente.

Tabela 2: Estudos selecionados no Google Acadêmico

ESTUDO (ANO)	AMOSTRA	LOCAL	OBJETIVO	INSTRUMENTO	RESULTADOS
LUCENA <i>et al</i> , 2020	425 indivíduos praticantes de musculação do sexo masculino	João Pessoa/PB	Analisar a percepção da imagem corporal em homens praticantes de musculação	Anamnese do perfil sociodemográfico, questionário para identificar os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal dos indivíduos (protocolo de silhuetas de <i>Stunkard</i>)	Conclui-se que os homens praticantes de musculação da cidade de João Pessoa-PB, apresentam de sinais de dismorfia muscular (vigorexia). E o aspecto socioeconômico pode ser um fator determinante no nível de satisfação corporal.
ANTUNES <i>et al</i> , 2014	12 Praticantes de musculação e 10 fisiculturistas todos homens	Cuiabá - MT	Investigar a prevalência e fatores associados à dismorfia muscular entre fisiculturistas e em praticantes de musculação	Fat – Free Mass Index) Índice de Massa Isenta de Questionário do Complexo de Adônis (QCA)	Há maior preocupação com a imagem corporal por parte dos fisiculturistas do que praticantes de musculação. Ainda, verificaram-se maiores riscos para o desenvolvimento do transtorno dimórfico corporal para os fisiculturistas do que para os praticantes de musculação.
ANDRADE <i>et al</i> , 2012	45 Praticantes de musculação de idade entre 15 e 48 anos todos homens	Campina Grande - PB	Relacionar o consumo de suplementos nutricionais por parte desses frequentadores a possíveis distúrbios de autoimagem, a exemplo da dismorfia muscular, e tendência a utilização de estratégias danosas a saúde.	Questionário utilizado por Jankauskiene e colaboradores, (2006) <i>bodybuilders</i> (culturistas) com praticantes de academias.	Os indivíduos que consomem suplementos nutricionais possivelmente possuem características normalmente presentes em um quadro de dismorfia muscular, não diagnosticando como tais, podendo serem fortes candidatos a desenvolverem esse distúrbio de autoimagem.
GUERZI, TEIXEIRA, 2019	Praticantes de musculação homens	São José do Rio Preto - SP	Avaliar a percepção da imagem corporal e indícios de vigorexia em praticantes de musculação	Questionário do complexo de Adônis para avaliar a síndrome de vigorexia. Observou	Observou-se que 95% dos indivíduos estão insatisfeitos com sua imagem pela identificação da percepção, mas 25% apresentam risco de leve a moderado e 5% alto risco diante do escore do complexo de Adônis.
AZEVEDO <i>et al</i> , 2012	20 Praticantes de musculação com idade a partir de 18 anos	Paraíba (única informação encontrada)	Analisar os aspectos socioculturais, psicológicos e o uso de recursos ergogênicos relacionados à dismorfia muscular, bem como, identificar os riscos promovidos pelo transtorno	Questionário de identificação e caracterização dos sujeitos, estruturado e fundamentado a partir de artigos científicos da literatura (Aze-vedo, 2008; Dawes & Mankin, 2004).	Conclui-se que a dismorfia muscular causa sofrimentos e prejuízos psicológicos, socioculturais e, desse modo, compromete a saúde das pessoas
MELO, LIBERALI, 2012	Praticantes de musculação de ambos os sexos	Bases de dados	Demonstrar através de uma revisão sistemática dados da dismorfia muscular em praticantes de musculação.	---	Observou-se que há prevalência elevadas de dismorfia muscular nos estudos encontrados. Bem como associação entre dismorfia muscular e utilização de recursos ergogênicos, alteração de dietas, bem como utilização de anabolizantes.
OLIVEIRA <i>et al</i> , 2020	Homens praticantes de musculação	São José de Piranhas - PB	Identificar indícios de vigorexia em homens praticantes de musculação	Questionários (vigorexia e Recordatório de 24 horas) e avaliação antropométrica (peso e altura)	Pode-se concluir que, além de um desejo exagerado em aumentar a massa muscular consumindo proteína acima do recomendado, a vigorexia está se tornando cada vez mais comum entre os jovens praticantes de musculação
OLIVEIRA <i>et al</i> , 2019	Praticantes masculinos de treinamento de força de 18 a 35 anos	U.S. National Library of Medicine (PubMed), (SciELO), (Bireme), (Capes Periódicos) Medical Literature	Aferir a incidência da Vigorexia entre praticantes masculinos do treinamento de força entre 18-35 anos	---	Conclui-se no estudo que o problema é crescente e já com uma incidência respeitável e merecedora da atenção dos órgãos públicos para combater este problema.

FLORIANO , 2016	Praticantes de musculação homens adultos	Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul	Avaliar a prevalência de dismorfia muscular em homens adultos praticantes de musculação	Escala MASS e autoteste da imagem corporal.	Considerando a influência deste transtorno sobre o estado nutricional, torna-se importante ampliar o conhecimento sobre o assunto, a fim de que o quadro seja identificado e que as diretrizes terapêuticas atualmente disponíveis sejam aplicadas
RIBEIRO, THEISS, 2016	Praticantes de musculação de ambos os sexos	Curitiba - PR	Avaliar os possíveis indícios de vigorexia e um recordatório 24 horas, ambos foram analisados e correlacionados para verificação do perfil alimentar dos participantes que apresentavam ou não possíveis indícios de vigorexia.	Questionário de pontos pré- definido por Rodrigues, Araújo e Alencar (2008)	Percebeu-se quanto aos macronutrientes um padrão alimentar hipoglicídico e normolipídico em todos os grupos já no grupo que de indivíduos que se apresentavam normais, porém, já com alguma preocupação a tendências vigoréticas e no grupo onde todas as respostas levavam a essa mesma tendência, o perfil alimentar mostrou-se hiperprotéico
NUNES et al, 2019	Praticantes de treinamento resistido/musculação de ambos os sexos	Fortaleza - CE	Este estudo verificou a presença e o grau de DM e insatisfação corporal em adultos praticantes de treinamento resistido.	o questionário do Complexo de Adônis (QCA) e a Escala de Silhuetas de Damasceno (ESD).	O tempo de treino desempenha papel diretamente proporcional ao aparecimento de DM e insatisfação com o próprio corpo. Demonstrando que o ambiente da prática de atividade física pode influenciar na auto percepção corporal de sujeitos saudáveis.
AZEVEDO, CAMINHA, 2011	20 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 24 anos, praticantes de Treinamento de Força e inscritos em comunidades específicas sobre Dismorfia Muscular (DM), na rede mundial de computadores.	João Pessoa - PB	Investigar as percepções e usos sociais do corpo, assim como as motivações para a prática do Treinamento de Força em atores com Dismorfia Muscular (DM)	Questionário de identificação e caracterização dos sujeitos, estruturado a partir de artigos científicos da literatura	Os indivíduos compulsivos pela prática do Treinamento de Força espelham-se em sentidos e valores do corpo para aceitação social, remetendo a contrastes entre saúde e beleza. A motivação para a compulsão pela prática do Treinamento de Força é a obsessão pela imagem corporal musculoso e o temor pela perda de massa muscular.
FREITAS et al, 2019	04 fisiculturistas e 04 praticantes de musculação, ambos homens	Maringá - PR	Coletar e agrupar variáveis que indicassem quais implicações à disseminação de um padrão de beleza superestimado socialmente tem gerado na percepção e conduta dos indivíduos	Questionário semiestruturado de questões abertas e utilizado	Foi possível definir um padrão de comportamento e percepção comum entre os indivíduos acometidos pela Vigorexia, diferenciando a prática física saudável da obsessão pelo corpo perfeito.
VIEIRA et al, 2010	Praticantes de musculação de ambos os sexos	Maringá - PR	Investigar a ocorrência de dependência por exercícios físicos quanto às características de praticantes de musculação e ginástica em academias, como uso de recursos ergogênicos, sexo e índice de massa corporal	Correlação de Spearman e o teste de Wilcoxon	Concluiu-se que o índice de massa corporal não apresentou relação estatisticamente significativa com a presença de dependência por exercícios físicos. No entanto, mesmo com o IMC normal, o uso de recursos ergogênicos esteve presente em alta prevalência entre os homens dependentes. Em face disto, há evidências de que a dependência por exercícios físicos é um fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios emocionais relacionados ao exercício físico, como dismorfia muscular e vigorexia.
BOAS et al, 2010	50 sujeitos do sexo masculino, com idades entre 18 e 43 anos, todos praticantes de musculação	Maringá - PR	Analisar o nível de satisfação de praticantes de musculação do sexo masculino em relação à imagem corporal e à aparência muscular, bem como detectar uma possível presença do quadro de dismorfia muscula	Escala de Satisfação da Aparência Muscular (MASS), adaptada e validada no Brasil por Silva Junior, Souza and Silva (2008), e a Escala de Avaliação da Imagem	Média geral classificada como "satisfeitos a maioria das vezes com a aparência muscular", e em relação à imagem corporal, a média da pontuação dos sujeitos foi de "satisfeitos às vezes sim, às vezes não com a imagem corporal"; porém não foi descartada a possível ocorrência da dismorfia muscular.

Corporal adaptada e validade
no Brasil por Ferreira e

Leite (2002).

BARTHOLOMEU et al, 2013	100 indivíduos praticantes de musculação de ambos os sexos	Salvador - BA	Investigar associações entre sintomas de vigorexia, distorções de imagem corporal, e medidas antropométricas	Inventário de Dismorfia Muscular (IDM), Avaliação de imagem corporal (Silhuetas) e medidas antropométricas.	Identificou-se diferenças significativas das medidas de cintura, percentual de gordura tricipital e distorção de imagem corporal. Em outro dado significativo, as associações entre gordura tricipetal e abdominal e sintomas de dismorfia muscular ocorreu somente para os homens, sendo que para as mulheres, as associações foram mais fortes (em comparação aos homens) entre os sinais de dismorfia muscular e indicadores de distorção da imagem corporal.
MOROSINI, KOENHLEI N 2015	52 Praticantes de musculação de sexo masculino	São Miguel do Oeste - SC	Identificar a presença de indícios de vigorexia, o estado nutricional, percepções sobre a imagem corporal e o uso de suplementos em adultos jovens praticantes de musculação	Instrumentos para a coleta de dados, sendo um questionário para a verificação da percepção da imagem corporal com abordagem do grau de vigorexia e uso de suplementos e um conjunto de silhuetas.	[...] Apesar do baixo índice de indivíduos que apresentaram severidade nos graus de vigorexia, é necessária uma maior atenção dos profissionais de educação física e nutricionistas que realizam o acompanhamento em academias de musculação na investigação e prevenção de possíveis danos à saúde de indivíduos que apresentam algum comportamento ligado ao transtorno, objetivando que estes sejam brevemente percebidos.
SANTANA, ARROIO, 2012	18 homens praticantes de musculação	Cidade de Bebedouro e região	Verificar a autopercepção da imagem corporal em homens praticantes de musculação e a incidência de vigorexia dentre os mesmos	Ficha de anamnese; Escala de dependência ao exercício; Cálculo do índice de massa corporal (IMC) e Autoteste de Imagem Corporal.	Chega-se à conclusão de que a maioria dos indivíduos analisados se mostrou satisfeitos com sua massa corporal. Entretanto, alguns indícios de propensão à vigorexia foram detectados.
UCHIA et al, 2018	50 indivíduos praticantes de musculação	Terezina - PI	Averiguar a associação entre o uso de esteroides anabolizantes androgênicos e vigorexia em jovens praticantes de musculação do sexo masculino na zona leste de Teresina – PI	Questionário do Complexo de Adônis (QCA) desenvolvido por POPE JÚNIOR; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2000	Houve prevalência de vigorexia entre usuários de EAA, com incidência maior entre os praticantes com de idade média de 20,86 anos, que se encontravam escure de 20-29 que provavelmente possuem vigorexia, caracterizando-se como um problema de distúrbio de imagem corporal sério.
SILVA, VIANA, 2016	31 frequentadores de academia de ginastica, 17 homens e 14 mulheres	Hortolândia - SP	Analisar a se há relação entre a satisfação com a autoimagem e propensão à vigorexia	Escalas de Silhuetas de Stunkard et al. (1983) para as mulheres e Matriz Somatomórfica do TCI (Pope et al., 2000) para os homens.	Mostraram que 85,5% dos entrevistados estavam insatisfeitos com a autoimagem, dentre estes 7,5% apresentaram indícios de vigorexia, em contrapartida apenas 14,5% estavam felizes com sua aparência.

Tabela 3 Estudos selecionados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)

ESTUDO	AMOSTRA	LOCAL	OBJETIVO	INSTRUMENTO	RESULTADO
2012	151 frequentadores de academia e 25 fisiculturistas (todos homens)	Campo Grande, MS	i) Comparar os níveis de vigorexia e de dependência ao exercício entre frequentadores de academias e fisiculturistas; ii) relacionar as variáveis de prática de exercício físico (tempo de prática, frequência semanal e duração por sessão) com as dimensões de frequência de vigorexia e de dependência ao exercício; e, iii) comparar os níveis de vigorexia segundo grupos de dependência ao exercício (dependentes ou em risco, não dependente sintomático e não dependente assintomático).	Escala de Dependência ao Exercício e ao Inventário de Dismorfia Muscular	Por fim, constatou-se que tanto nos fisiculturistas como nos frequentadores de academias, quanto maior o nível de vigorexia, maior o nível de dependência ao exercício, sendo essa correlação maior em fisiculturistas.

Fonte elaborada pelo autor

Observe-se a existência de 22 estudos nacionais, com tamanho amostral de quatro a 425 indivíduos, sendo que a maioria da amostra era composta por homens praticantes de musculação. Os estudos foram realizados nas regiões nordeste, sul, sudeste e centro-oeste, entre os anos de 2010 e 2020. Cabe salientar que, a maior parte dos estudos são de delineamento transversal, com exceção de dois estudos de revisão sistemática.

Quanto aos instrumentos utilizados foi observado que a maioria destes se propõem a avaliar medidas morfológicas do corpo dos praticantes de musculação. Sendo que, o instrumento mais citado foi o “Questionário do Complexo de Adonis”. Este instrumento tem como objetivo fornecer o índice de gravidade de um indivíduo do gênero masculino que se preocupa com a imagem corporal e traz quatro níveis de escores diferentes cada um com um grau de tendência a vigorexia.

Em relação aos objetivos dos estudos, observa-se que a maioria procura avaliar o tamanho e a forma corporal dos praticantes de musculação correlacionando com possíveis indicadores de vigorexia nestes praticantes. Alguns estudos, também buscam analisar a influência de alguns fatores como estado nutricional, fatores fisiológicos e psicológicos a vigorexia.

Quanto aos principais resultados apresentados nos estudos, evidencia-se a relação entre as variáveis socioeconômicas, nutricionais, emocionais, sociais e a prática de exercício físico como possíveis indicadores associados a vigorexia em sujeitos praticantes de musculação.

5.1 DISCUSSÕES DOS RESULTADOS OBTIDOS

O presente estudo teve como objetivo geral realizar uma revisão integrativa da literatura científica nacional acerca da vigorexia em praticantes de musculação. De modo geral, os estudos sobre vigorexia em praticantes de musculação indicam que os homens compõem grande parte do tamanho amostral. Isso indica que a vigorexia masculina pode estar relacionada à distorção da imagem corporal e, mais notadamente, ao sentimento produzido pela percepção de que seus corpos se encontram distantes dos modelos idealizados e apresentados socialmente (MARTINS et al., 2012; HERNÁNDEZ et al., 2013. Nesta perspectiva, é comum que os homens percebam o tamanho, contorno e o peso dos seus corpos de forma diferente da realidade, seja para mais ou para menos (PÉREZ-GIL, PAZ; ROMERO, 2011).

O estudo de Ibarzábal e Tubío (2008), evidencia a habitual ansiedade social vivenciada pelos homens, causada pela possibilidade de uma avaliação negativa do seu porte físico pelo próprio grupo no transcorrer das interações sociais. Esse evento esteve presente tanto entre esportistas, fisiculturistas e homens sedentários que, em seu cotidiano, exibem os seus corpos, estando propícios às avaliações e pressões dos seus pares (SILVA et al., 2018).

Grande parte dos estudos se referiram a diferentes regiões geográficas do país. Tais estudos foram conduzidos no contexto urbano de grandes cidades (PÉREZ-GIL et al., 2011). Todavia, em função do objetivo e amostragem não é possível saber se há diferenças entre as regiões brasileiras sobre a prevalência da vigorexia em praticantes de musculação.

Quanto aos instrumentos utilizados nos estudos observa-se que a maioria destes, avaliaram medidas morfológicas do corpo dos praticantes de musculação. Assim, evidencia-se a importância de utilizar instrumentos que também medem pensamentos, sentimentos e comportamentos do indivíduo em relação ao seu corpo (MIRANDA et al., 2012).

Ademais, os objetivos e os resultados dos estudos sobre vigorexia em praticantes de musculação indicam a influência de aspectos nutricionais, fisiológicos, psicológicos, socioculturais e de treinamento físico associados a indicadores de vigorexia. Dessa forma, os indivíduos que identificam os seus corpos como aquém do socialmente desejado, buscam dietas e práticas de exercícios físicos que garantam uma rápida perda de gordura e ganho muscular (SANTONCINI et al., 2016). Também é comum o uso de suplementos, esteroides anabolizantes como mecanismos para modificação corporal, podendo comprometer a saúde física e mental desses indivíduos (DUARTE et al., 2014; FORTES et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou realizar uma revisão integrativa da literatura científica nacional acerca da vigorexia em praticantes de musculação nas bases Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Com isso, buscou-se fornecer um panorama breve sobre os estudos sobre vigorexia em praticantes de musculação, o que pode auxiliar pesquisadores e profissionais da saúde interessados em desenvolverem intervenções sobre a temática.

Contudo, a revisão demonstrou a importância de estudos que contemplem pesquisas que utilizem instrumentos específicos para mensurar variáveis psicológicas que estão relacionadas diretamente com a vigorexia. Pode-se observar que variáveis psicológicas não são objeto de estudo principal de análise no processo de avaliação desses praticantes de musculação para se

investigar a vigorexia, isto pode ser levado a concluir que as variáveis psicológicas devem assumir um papel de maior destaque como objeto de estudo, de forma principal, e não secundária no processo de avaliação, como forma de complementar as características que englobam esse sujeito.

Faz-se necessário também a realização de pesquisas empíricas sobre o tema, afim de aprofundar os estudos sobre o mesmo, refinar as técnicas de identificação de prevalências da manifestação de tais comportamentos patológicos, assim como refinar estratégias de prevenção deste transtorno e discutir sobre o processo de tratamento, especialmente o tratamento psicológico.

REFERÊNCIAS

ANDRADE. R. et al. Auto Imagem de Frequentadores de Academias de Ginástica, Consumidores de Suplementos Nutricionais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo v. 1, n. 6, p. 40-50, Novembro/Dezembro, 2007, Disponível em: <<file:///H:/Downloads/47-Texto%20do%20artigo-191-1-10-20120106.pdf>> Acesso em 22 Abril. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf> Acesso em: 18 jun. 2020.

ANTUNES. A.; et al. Prevalência e Fatores Associados à Dismorfia Muscular Entre Fisiculturistas e Em Praticantes de Musculação, **Repositório Digital**, Várzea Grande, 2014, Disponível em: <http://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/edf/article/view/39>. Acesso em: 15 Abril, 2021.

ASSIS. C.L.; BORINE. B.; LACERDA. S.R.; COSTA. A. Autoavaliação de peso corporal e classificação do índice de massa corporal de estudantes do ensino superior de Cacoal (RO). **Mudanças – Psicologia da Saúde**. v. 21, n. 2. P. 30-39. Jul-dez. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n2p30-39>. Acesso em: 20 mai. 2021

ASSUNÇÃO. S. S. M. Dismorfia muscular. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 24, supl. 3, p. 80-84, Dec. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462002000700018&lng=en&nrm=iso> Acesso em 19 jun. 2020.

AZEVEDO. A. M. P.; CAMINHA. I. O. Estetização da Saúde e Dismorfia Muscular: Concepções Sociais do Corpo. **Conscientize Saúde**. v.10, n.3. 2011. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2708>. Acesso em: 22 Abril 2021

AZEVEDO. A. M. P.; et al. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hipermusculoso. **Rev. Motri.**, Vila Real, v. 8, n. 1, p. 53-66, 2012. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000100007&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 12 jun.2020.

BARTHOLOMEU. D.; et al. Discriminação de medidas antropométricas e distorção de imagem corporal em praticantes de exercício contra resistido. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**. Salvador, v.12, n.2, p.198-206, mai/ago. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/7800>. Acesso em: 24 Abril 2021.

BENTO, António. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)**, v. 7, n. 65, p. 42-44, 2012. Disponível em: <http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Revisaodaliteratura.pdf>. Acesso em: 18 maio. 2021

BÔAS. M. da. S. V.; FERREIRA. V. A.; SOUZA. C.; COELHO. R. W. Level of satisfaction with body image and muscle appearance in bodybuilders. **Journal of Physical Education**, v. 21, n. 3, p. 493-502, 5 Sep. 2010. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/7722>. Acesso em: 22 Abril 2021.

BRAGANÇA. Vanessa. Vigorexia: a patologia do culto ao corpo. **RENEFARA**, p. 319-330, jan. 2017. Disponível em: <http://www.fara.edu.br/sipe/index.php/renefara/article/view/423>. Acesso em: 20 Jun. 2020.

CAMARGO. T. P. P.; et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 01-15, jun. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 jun. 2020.

COSTA. K. C. B. C.; et al. Insatisfação corporal em estudantes universitários da área de saúde nos Estados de Alagoas e Sergipe. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, p. 1-6. Jan-Dez. 2010. Disponível em: Acesso em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52869635/insatisfacao_corporal_em_estudantes-with-cover-page.pdf. Acesso em: 18 maio. 2021

DUARTE. Lidiane. et al. Satisfação com a imagem corporal e uso de suplementos por frequentadores de academias de ginástica. **Scientia Medica**, v. 24, n. 2, p. 137-141, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Saulo-Almas/publication/288227546_Satisfaction_with_body_image_and_use_of_supplements_by_gym_goers/links/5af9bed8458515c00b6aa7c2/Satisfaction-with-body-image-and-use-of-supplements-by-gym-goers.pdf Acesso em: 20 maio. 2021

FLORIANO. J. M.; D'ALMEIDA. K. S. M. Prevalência de Transtorno Dimórfico muscular em homens adultos Residentes na fronteira Oeste do Rio Grande do Sul. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, v.10, n. 58, p. 448-457, 2 ago. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/671> Acesso em 22 Abril. 2021

FORTES. Leonardo.; MEIRELES. Juliana.; PAES. Santiago; DIAS. Fernanda.; CIPRIANI, Flávia; FERREIRA, Maria. Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3457-3465, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n11/3457-3466/pt/>. Acesso em: 23 maio. 2021

FREITAS. T. L.; et al. Vigorexia: influência dos padrões estéticos culturais e obsessão pelo corpo ideal. **Inova saúde**. Criciúma, v. 9, n. 2, jul. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/3901>. Acesso em: 21 Abril de 2021.

GUERZI. S.; TEIXEIRA. C. Percepção da Imagem Corporal em Praticantes de Musculação em Uma Academia do Município de São José do Rio Preto – SP. **Revista Científica**. Rio Preto. v. 1, n.1, Nov. 2019, Disponível em: <http://189.112.117.16/index.php/revista-cientifica/article/view/215>. Acesso em 20 Abril. 2021.

HERNÁNDEZ. Adriana.; et al. Edad, Consciencia e Interiorización del Ideal Corporal como Predictores de Insatisfacción y Conductas Alimentarias Anómalas. **Revista Colombiana de Psicología**, v. 22, n. 1, p. 1-9, 2013. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/28326/40807>. Acesso em: 08 jun. 2021

LUCENA. P. H. M. et al. Percepção da Imagem Corporal em Homens Praticantes de Musculação de João Pessoa/PB, **Sociedade em Debate**, João Pessoa. v. 2, n. 2. 2020, Disponível em: <http://sociedadeemdebate.com.br/index.php/sd/article/view/15>. Acesso em: 15 Abril. 2021.

MARTINS. Cilene.; GORDIA. Alex.; SILVA. Diego.; QUADROS. Teresa.; FERRARI. Elisa.; TEIXEIRA. Davi.; PETROSKI. Edio, Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia**. Natal. v. 17, n. 2, p. 241-246, ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/scnr8WNxHxpNdbY7JY7NqHd/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio. 2021

MARTINS. Heloisa Helena T. de Souza. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Educ. Pesqui.** São Paulo, v. 30, n. 2, p. 289-300, agosto de 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022004000200007&lng=en&nrm=iso. Acesso em 19 de junho de 2020.

MELO. G. T.; LIBERALI. R. Dismorfia Muscular Em Praticantes de Musculação: Revisão Sistemática, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 36, p. 449-557. Nov-Dez. 2012. Disponível em: <file:///H:/Downloads/342-Texto%20do%20artigo-1436-1-10-20130124.pdf>. Acesso em 22 Abril 2021.

MENDES. A. C. R.; CAMPOS. H. J. B. C.; RUBINI. A. L. C. Concepções da imagem corporal entre praticantes e instrutores de musculação, fisiculturistas e estudantes de educação física da região metropolitana de Salvador-BA: uma análise sobre os níveis de satisfação com a forma física e a autopercepção corporal. **Práticas investigativas em atividade física e saúde [online]. Salvador: EDUFBA**. Salvador. 2013, p. 23-47. 2013, Disponível em: <http://books.scielo.org/id/tb94w/pdf/campos-9788523212209-01.pdf>. Acesso em: 25 maio. 2021

MIRANDA. V. P. N.; et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **J Bras Psiquiatr**. p.25-32. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PyRQRpTHy7spFFQFk73GSWq/abstract/?lang=pt> Acesso em: 01 jun. 2021.

MOROSINI. C.; KOENHLEIN. E. A. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S. l.]**, v. 33, n. 3, p. 443-452, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170541>. Acesso em 12 Maio 2021

NUNES FILHO. J. C. C.; PINTO. D. V.; DE MATOS, R. S.; NUNES, M. P. O. Níveis de dismorfia muscular em praticantes de treinamento resistido em Fortaleza-CE. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 86, p. 1033-1040, 3 maio 2020. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1854>. Acesso em: 22 Abril 2021.

OLIVEIRA. A. K. T.; et al. Índícios de Vigorexia em Homens Praticantes de Musculação de uma Cidade do Interior da Paraíba. **Revista FACISA ON-LINE**. Barra dos Garças. v. 9, n. 2. p. 65-67. Dez. 2020, Disponível em: <<http://periodicos.unicathedral.edu.br/revistafacisa/article/view/567/425>>. Acesso em 22 Abril 2021.

OLIVEIRA. F. S.; MASTRASCUSA. C. L.; Vigorexia em Praticantes Masculinos do Treinamento de Força entre 18-35 anos. **Portal Rede Metodista**. v. 21, n.42, 2019 Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/CMBS/article/view/628>. Acesso em 22 de Abril 2021.

OLIVEIRA. Karine Faber Gomes de. **Vigorexia e mídia: fatores de influência**. 2012. 47 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/120289>. Acesso em 12 jun. 2020

OLIVEIRA. I. C.; LEÃO. I. S.; ALCHIERI. J. C.; Aspectos Sociais da Vigorexia. Ver. **FIEP Buletin Online**. v. 84. 2014, Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:nx8Lm6hLmcMJ:www.fiepbuletin.net/index.php/fiepbuletin/article/download/4482/8764+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br> Acesso em: 12 de jun. 2020.

PÉREZ-GIL. Sara.; PAZ. Cláudia.; ROMERO. Gabriela. Cuerpo, imagen y saberes alimentarios en infantes oaxaqueños, México: un primer acercamiento. **Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud**, v. 2, n. 9, p. 847-868, 2011. disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v9n2/v9n2a24.pdf>. Acesso em 08 maio. 2021.

PETROSKI. Edio Luiz.; PELEGRINI. Andrea.; GLANER. Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, Apr. 2012 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000400028&lng=en&nrm=iso. Acesso em 12 Jun 2020.

RIBEIRO. K. C.; THEISS. P. M. Perfil Alimentar de Indivíduos Praticantes de Musculação com Índícios de Vigorexia em Curitiba – PR, **Revista Eletrônica Biociências, Biotecnologia e Saúde**. v. 8, n. 17, Set-Out 2018. Disponível em: <https://seer.utp.br/index.php/GR1/article/view/1590>. Acesso em: 22 de Abril 2021.

SANTANA. A. L. S. Incidência da vigorexia em homens praticantes de musculação. **Centro Universitário UNIFAFIB**, set. 2012. Disponível em: <http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/372>. Acesso em 12 Maio. 2021.

SANTOS. Niraldo de Oliveira.; et al. Vigorexia, uso de anabolizantes e a (não) procura por tratamento psicológico: relato de experiência. **Psicol. hosp. (São Paulo)**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 02-15, jan. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092012000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 jun. 2020.

SILVA. D. A. S.; NUNES. H. E. G.; Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**. v. 19, n. 5, p. 597-607. nov. 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4193/pdf211>. Acesso em: 30 maio. 2021.

SILVA. R. V.; VIANA. H. B.; Relação da imagem corporal e propensão à vigorexia, **EFD Esportes**. Buenos Aires. Abril. 2016. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd215/imagem-corporal-e-propensao-a-vigorexia.htm>. Acesso em 12 Maio. 2021

SOLER. P. T, et al.; Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 19, n. 5, p. 343-348. set/out. 2013. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbme/a/SYGRkwLtfXmqmpXZ35r8J3B/?lang=pt> > Acesso em: 18 Maio 2021.

SILVA. Dhoney.; SILVA. Rodrigo.; DAMASCENO, Vinícius.; WERNECK, Francisco.; COELHO. Emerson.; SOARES. Everton. Percepção Subjetiva de Alunos do Curso de Educação Física sobre a Imagem Corporal e Variáveis Antropométricas de Homens Adultos. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 213-220, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Werneck-2/publication/324830104_PERCEPCAO_SUBJETIVA_DE_ALUNOS_DO_CURSO_DE_EDUCACAO_FISICA SOBRE A IMAGEM CORPORAL E VARIÁVEIS ANTROPOMETRICAS DE HOMENS ADULTOS/links/5aea09bf0f7e9b837d3c2f5e/PERCEPCAO-SUBJETIVA-DE-ALUNOS-DO-CURSO-DE-EDUCACAO-FISICA-SOBRE-A-IMAGEM-CORPORAL-E-VARIÁVEIS-ANTROPOMETRICAS-DE-HOMENS-ADULTOS.pdf;. Acesso em: 31 maio. 2021

SOUZA. Marcela Tavares de.; SILVA. Michelly Dias da.; CARVALHO. Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo , v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 maio 2021.

SOLER. Patrícia Tatiana.; et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v.19, n. 5, p. 343-348, Oct. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 Jun. 2020.

UCHOA. A. F. U.; et al. Prevalence of vigorexia between steroid users anabolic-androgenic, weight training practitioners in academies zone east the teresina city – p. **FIEP Bulletin Online**. Jan 2018. Disponível em: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:6715TdlQCpsJ:scholar.google.com/+PREVALENCE+OF+VIGOREXIA+BETWEEN+STEROID+USERS+ANABOLICANDROGENIC,+WEIGHT+TRAINING+PRACTITIONERS+IN+ACADEMIES+ZONE+EAST+THE+TERESINA+CITY+%E2%80%93+PI&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em: 12 Maio 2021.

UTIYAMA. A. H. N. **Vigorexia: Conceitos e Problematização**. 2011. 33f. Monografia. (Bacharelado em Educação Física) Universidade Estadual Paulista – UNESP. Rio Claro. 2011

VIEIRA. J. L. L.; ROCHA. P. G. M.; FERRAREZI. R. A. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 32, n. 1, p. 35-41, 7 dez. 2009. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/4475/4475>. Acesso em: 22 Abril. 2021.

VASCONSELOS. J. E. L.; Quando a busca pelo corpo perfeito se torna patológica. Revista Educação Física UNIFAFIBE. v. 2, n. 2, p. 91-97. Dez. 2013. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario>. Acesso em: 19 jun. 2020.